



صاحب ۳ مدال طلای استانی از تأثیر رشته  
تکواندو می گوید؛

## آرامشی که رزمی کاران دارند

قد و قامت بلندش هنوز هم متمایز کننده او از هم سن و سالانش است. به خاطر همین موضوع سراغ ورزش رشته است. اولش با والیبال و ژیمناستیک شروع کرده و بعد هم سراغ تکواندو آمده است. البته نه دنیای رنگارنگ کمر بندها در این رشته مجذوبش کرده، نه حتی مدال هایی که در ابتدای کار برایش افتخار آفریده است. آرامشی که این ورزش دارد او را مثل خیلی های دیگر شیفته رشته رزمی تکواندو کرده است. مطهره گل ختمی، متولد سال ۷۷، دانشجوی رشته کامپیوتر است. فعالیت ورزشی به زندگی دانشجویی او رنگ و بویی تازه داده است. می گوید: نشاطی که ورزش به آدم می دهد، انگیزه و نیرو را مضاعف می کند.

بچه محله شهید رستمی است. بعد از والیبال و ژیمناستیک که روزهای پر هیجان کودکی اش را پر می کرده اند، سراغ تکواندو آمده است و فکر می کند این همان رشته ای است که می تواند روح جوان و پر تکاپوی او را آرام کند. کسب چند مدال طلای استانی و رتبه سوم کشوری در سال گذشته نشان می دهد که او در این رشته می تواند حرفی برای گفتن داشته باشد. مطهره برخلاف خیلی ها که فکر می کنند رشته های رزمی برای خانم ها، خشن و سنگین است، با همان آرامشی که دارد توضیح می دهد: اصلاً این طور نیست. اتفاقاً بعد از پایان کلاس های رزمی حس آرامش و سبکی داریم. این نظر من تنها نیست و آن را به نقل از دوستانی می گویم که این رشته را تمرین و تجربه کرده اند.

گل ختمی خیلی به داشتن مربی متعهد و با اخلاق در این رشته تقید دارد و می گوید: مربی بهتر در ورزش کسی است که بتواند با اخلاق زندگی کردن را آموزش بدهد و من واقعاً از کلاس هایی که در فرهنگ سرا برگزار می شود راضی هستم.

اودان ۲ تکواندو دارد و در حال حاضر در اردوی استانی است و امید دارد روزی بتواند به تیم ملی راه پیدا کند.

کلاس های رزمی به آدم القامی کند، معمولاً بحث های اخلاقی توی این کلاس ها پر رنگ تر است. ورزش رزمی فقط یاد گرفتن تکنیک نیست. در رزمی باید تحمل داشته باشی و آن تمرین و فشاری که مربی ات به تو وارد می آورد تحمل کنی. همین موضوع باعث می شود صبر و استقامتت بالا برود.

## بودن با بچه ها حال مرا خوب می کند

اعتراف می کند: بودن با بچه ها برایم قابل مقایسه با هیچ چیز نیست. وقتی یک شاگردش ساله را می آورد که با جثه ظریف می تواند آن قدر خوب کار کند، حال من خوب می شود. حالا فکر کنید او مقام هم بیاورد.

می کوشد دختران ورزش دوست را از آسیب های احتمالی که پیش روی این گروه سنی قرار دارد دور کند. برایش قابل افتخارست که برخی از شاگردان او حالا مربیگری را انتخاب کرده اند و قدم در راه او گذاشته اند.

## همیشه با ورزش

از روحیه همکاری که بین بچه های تربیت بدنی فرهنگ سرای غدیر است و لطفی که محمدی مسئول این واحد دارد، یاد می کند که تمام تمرکزشان را برای پیشرفت بچه های این محدوده گذاشته اند و هدف گذاری شان به جا و شایسته است. حالا او فهمیده است که بچه ها توی این مجموعه، چه چیزهایی نیاز دارند و ورزش رزمی چه جایگاهی در زندگیشان دارد.

فاطمه شمشیری با داشتن رتبه های برتر استانی  
به آینده خود در رشته رزمی خوش بین است

## بهتر از این هم می شود

فاطمه شمشیری ۱۷ ساله است و دانشجوی رشته تربیت بدنی و علت ورودش به رشته های رزمی را پر کردن وقت فراغت تابستانی اش مطرح می کند: مثل خیلی از دانش آموزان دیگر که اوقات فراغتشان را به دنبال رشته های ورزشی هستند، من هم پیگیر این موضوع شدم و با معرفی دوستان در فرهنگ سرای غدیر که نزدیک منزل است، ثبت نام کردم. دو سال است شروع کرده ام و در همین مدت کوتاه، رشته تکواندو آنقدر شیفته ام کرده است که فکر نمی کنم بتوانم آن را کنار بگذارم.

شمشیری رتبه اول، دوم و سوم استانی را در کارنامه ورزشی خود دارد و می گوید: گرچه برای شروع، چند رتبه استانی بد نباشد اما تصمیم دارم با همت مربیان این مجموعه بتوانم رتبه های درخشانی را در آینده نه خیلی دور از آن خود کنم.

او اعتقاد دارد: مربی در این میان، مهم ترین نقش را دارد و خوشحال است که با مربیگری خانم شارعی که در عین آرامش، تکنیک ها را می آموزد می تواند با آرامش این مسیر را طی کند.