

● صاحب امتیاز:
● مدیر مسئول:
● سردبیر:
● نویسندگان:

شهرداری مشهد
سید میثم موسوی مهر
سید سجاد طلوع هاشمی
فاطمه عامل نیک، لیلا جان قربان، صدیقه سادات بهشتی، راضیه آزاد
حمیده خلیل زاده، فاطمه حسینی، زهرا زنگنه
احسان رضائی
سید هاشم دقیق، مرجان باقری

● عکاسان:
● ویراستاری:
● نشانی:
● دفتر مرکزی:
● نمایر:
● روابط عمومی:
● شماره پیامک:

مهدیه غفوریان، ساناز صفایی، محسن بخشنده، حدیث فقیری
هادی دقیق، ایرج طوفان
میدان شهدا، نبش دانشگاه ۱
۵- ۳۷۲۸۸۸۸۱
۳۷۲۳۸۳۱۰
۳۷۲۴۳۱۱۰
۳۰۰۰۷۲۸۹

زهرا محمدپور از ۴ سالگی سنگ نوری را شروع کرده و تا ۱۴ سالگی به همه افتخارات داخلی این رشته رسیده است

قدم زدن روی دیوار، مثل زمین صاف

وقتی پایش را روی دیوار می گذارد، چنان با صلابت و بدون ترس مسیر را طی می کند که انگار روی زمین صاف قدم می گذارد. با او در باشگاه سنگ نوردی بوستان ملت قرار داریم و تا به خودمان بیاییم که مهبای مصاحبه شویم دیوار ۲۰ متری را دوبار بالا رفته و برگشته است. از زهرا محمدپور صحبت می کنیم که دختری ۱۴ ساله و پر جنب و جوش است. تنها فرزند خانواده است. از حدود ۴ سالگی ورزش را شروع کرده و تا امروز چند مقام استانی و کشوری مسابقات سنگ نوردی را در کارنامه دارد. مربیانش نوید این را می دهند که آینده روشنی در انتظار اوست چرا که مسیر خود را پیدا کرده و با اراده و تلاش فراوان در آن گام برمی دارد.

استعدادی که در قزوین کشف شد

وقتی زهرا ۴ سال بیشتر ندارد برای دیدن خانواده مادری به قزوین می روند. خاله اش مه سیمای بابایی ورزشکار حرفه ای است که در حال حاضر مربی تیم ملی وزنه برداری بانوان ایران است. خاله خانم به صورت حرفه ای اهل صخره نوردی و یخ نوردی هم هست. یکی از روزهای حضورش در قزوین که برای تمرین به باشگاه می رود زهرا کوچک قصه ما را هم با خودش می برد. آنجا اصول اولیه بالا رفتن از دیواره را به او می آموزد. زهرا اولین تمرین خود را آنجا انجام می دهد. مربی باشگاه بعد از دیدن این صحنه به خاله می گوید: «زهرا در این رشته استعداد ذاتی دارد». و اینجای نقطه آغاز قصه زهرا و دیوار است! والدینش قدر استعدادش را می دانند و بلافاصله بعد از بازگشت به مشهد او را در یک باشگاه سنگ نوردی ثبت نام می کنند. از او می پرسیم: مادر و پدرت چقدر در این مسیر مشوق تو بودند؟ می گوید: «خیلی زیاد. آن قدر که الان هر دو با من به باشگاه می آیند و تمرین سنگ نوردی می کنند». و این گونه است که تلاش و پشتکار زهرا در سنگ نوردی، مادر و پدر را هم سر ذوق آورده و حالا هر سه نفر سنگ نوردند.

ترس از ارتفاع را کشتم

زهرا در کنار همراهی و حمایت های بی دریغ مادر و پدر، نقش مربی هایش را در موفقیتش خیلی پررنگ و بیش تر از هر کس دیگری می داند. جناب کاووسی و مستجاب الدوه مربی های او در این مسیر سخت بوده اند. به قول خودش اگر این دو مربی نبودند پنج سال پیش خسته شده بود و سنگ نوردی را رها کرده بود. همیشه قدر دان زحمات آن هاست و از آن ها تشکر می کند. برایمان از روزهای سخت ترس از ارتفاع تعریف می کند: «اوایل کار اصلا از ارتفاع نمی ترسیدم. اما چند ماه بعد در یکی از تمریناتم اصطلاحا پاندولی شدم. بعد از آن روز ترس از ارتفاع و پاندولی شدن در دلم نشست و هر چه کردم نتوانستم بر آن پیروز شوم. این ترس نزدیک دو سال با من بود اما همچنان سنگ نوردی می کردم. تا اینکه یک روز در یک مسابقه مربی از من خواست یک مسیر دیواره را بالا بروم تا شرایط مسابقه را امتحان کنند. تماشاچیان هم بودند و استرس زیادی داشتم. بالاخره در همین صعود موفق شدم بر ترسم غلبه کنم و آن را در وجودم بکشم. البته همه این ها به لطف مربی هایم بود.»

همیشه افتخار آفرین بوده است

در کودکی سراغ رشته های دیگری مثل ژیمناستیک هم رفته است. مثل برخی سنگ نوره ها علاقه ای به کوهنوردی ندارد اما صخره نوردی در طبیعت را در ارتفاعات اخلمد، اندرخ، کندر، سایت صخره نوردی آفتاب بجنورد... تجربه کرده است. به قول خودش: «اصلا تمرین های سالن برای آماده سازی برای صخره نوردی در طبیعت واقعی است». سال ۱۳۹۷ در ناحیه کمر در چار آسیب دیدگی می شود. برای درمان به پزشک مراجعه می کنند. پزشک هم یک مربی را برای انجام حرکات اصلاحی به آن ها معرفی می کند. بعد از گذشت کمتر از یک ماه مربی می گوید: «به توفیق می دهم تا چند ماه آینده یک مقام کشوری می آوری. تومی توانی و قدرت بدنی بالایی داری». پیش بینی مربی درست از آب درمی آید و زهرا در مسابقات سنگ نوردی کشوری در شیراز مقام دوم را کسب می کند. زهرا هم از کودکی در اولین دسته این رده بندی شرکت کرده و مقام های مختلفی در این رده ها کسب کرده است. زهرا ۸ سال از این ۹ سال دوران ورزشی را در کنار مربی اش تمرین کرده است. اما مربی او سال گذشته از ایران رفته است. زهرا ابتدا شوکه می شود و باور نمی کند. اما باید واقعیت را بپذیرد. ناراحتی ناشی از این ماجرا در روحیه اش تاثیر زیادی می گذارد و در مسابقات آن سال کشور از کسب مدال باز می ماند. اما بالاخره با اصرار مادر دوباره به تمرینات باز می گردد.

پای سختی ورزشم ماندم

ورزشکار نوجوان ما این رشته بسیار پرهیجان و امید آفرین معرفی می کند و در باره هزینه های می گوید: «تجهیزات سنگ نوردی الان خیلی گران شده است. شما فقط برای تهیه یک هارنس و کفش مخصوص نزدیک ۱۰ میلیون تومان باید هزینه کنید». او ادامه می دهد: «هر ورزشی سختی های خود را دارد و هر کسی در هر رشته ای باید این سختی را تحمل کند تا به موفقیت برسد. هزینه زیاد و تمرین سخت بخشی از همین مشکلات است». زهرا یک سال راجهشی خوانده و امسال کلاس هشتم است. همیشه در کنار ورزش به درس هایش هم توجه کرده است. الان هم علاوه بر درس های مدرسه ورزش به آموختن زبان انگلیسی مشغول است. به دختران علاقه مند به ورزش هم سن و سال هایش هم توصیه می کند: «هر چه از سن کمتری شروع کنید بهتر است. هیچ وقت نا امید و خسته نشوید و دست از تلاش برندارید. هر چقدر هم سختی داشت ورزش را کنار نگذارید.»

افتخارات

مسابقات قهرمانی استان، مهر ۹۶ کسب مقام اول رده سنی نونهال B
مسابقات قهرمانی استان بهمن ۹۷ کسب مقام سوم در رده سنی نونهال A
مسابقات قهرمانی کشور شیراز سال ۹۷. کسب مقام دوم در رده سنی نونهال A
مسابقات قهرمانی استان تیر ۱۴۰۱ کسب مقام اول در رده سنی نوجوان C
مسابقات انتخابی استان رشته سرعت مرداد ۱۴۰۱ کسب مقام سوم در رده سنی نوجوان C
مسابقات انتخابی استان رشته بولدر مرداد ۱۴۰۱ کسب مقام دوم در رده سنی نوجوان C
مسابقات انتخابی استان رشته سرطاب مرداد ۱۴۰۱ کسب مقام اول در رده سنی نوجوان C
مسابقات قهرمانی کشور شیراز ۱۴۰۱ کسب مقام اول کشور در رده سنی نوجوان C

