

صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سردبیر:
دبیر ضمیمه:
باتشکر از:

شهرداری مشهد
سید میثم موسوی مهر
سید سجاد طلوع هاشمی
ارژنگ حاتمی
فاطمه عامل نیک، مریم شجاعی، زهرا نوبخت

مرحانه باقری وریکیانی

صفحه آرایی:

عکاسان:
تصویرسازی:
ویراستاری:
نشانی:
دفتر مرکزی:
نمابر:
روابط عمومی:
شماره پیامک:

مهدیه غفوریان، حدیث فقیری
یاسمن ثنائی
ایرج طوفان
میدان شهدا، نبش دانشگاه ۱
۵-۳۷۲۸۸۸۸۱
۳۷۲۳۸۳۱۰
۳۷۲۴۳۱۱۰
۳۰۰۰۷۲۸۹

زهرا زنگنه / زمانی که کمان کشیده می شود تمام قدرت را متذکر می کنی تا بازوها خم شود و به صورتت برسد. نفست حبس می شود. مثل یک عقاب تیز بین هدف ت را نشان می گیری و بعد با تمام وجود، تیر را می کنی. حس بسیار خوبی دارد. انگار تمام ذهن آدم می شود. من همیشه می گویم کسی که خیلی خوشحال است و کسی که خیلی ناراحت است باید تیراندازی کند چون اگر ناراحت باشید، بعد از تیر انداختن احساس آرامش می کنید و اگر خوشحال باشید، شادی تان چند برابر می شود. این ها توصیف لحظه پرتاب تیر از زبان مریم یزدی است که حالا یکی از مربیان تیراندازی با کمان در مشهد است. در یکی از سایت های تیراندازی با کمان مشهد به دیدنش می رویم تا با او درباره این رشته ورزشی و سابقه اش گفت و گو کنیم.

رهایی ذهن با تیر

۲۲ سال است زندگی مریم یزدی با تیر و کمان عجین شده است

تخلیه انرژی

سال ۸۰ یعنی زمانی که بیست ساله بودم وارد تیراندازی شدم. برای ثبت نام در رشته تیراندازی با تفنگ به مجموعه ورزشی آستان قدس رفتم. آنجا متوجه شدم مدتی است رشته مورد علاقه ام هم به مشهد آمده است. این شروع آشنایی من با تیر و کمان بود. آن زمان مادرم دچار بیماری سرطان بود. من در شرایط روحی خوبی نبودم. دوست داشتم کاری کنم تا روحیه ام عوض شود. از طرفی هم چون کمی مشکل تنفسی داشتم، نمی توانستم سراغ هر رشته ورزشی ای بروم. این شد که همه چیز دست به دست هم داد تا من کمان به دست گرفتم.

شیرینی اولین مدال

اولین باری که تیر زدم انگار قلبم کنده شد. خیلی استرس داشتم که تیر به جایی نخورد و تیر یا کمان آسیب ببیند. اما تخلیه انرژی خیلی خوبی بود.

اولین مسابقه رسمی ای را هم که شرکت کردم خیلی خوب به خاطر دارم. این تورنمنت برایم خیلی شیرین و خاطره انگیز بود. آن سال از هر استانی فقط یک نفر برای مسابقات کشوری اعزام می شد. مری من که جزو برگزار کنندگان این مسابقات بود، گفت بروم شاید شرایط برای شرکت کردنم فراهم شود. من به عنوان نماینده خراسان شمالی در این مسابقات شرکت کردم. موفق شدم در این دوره مسابقات مقام دوم را کسب کنم و بعد به عنوان نماینده خراسان معرفی شدم. این مقام اولین و شیرین ترین مقامی بود که به دست آوردم. بعد از آن هم برای تیم ملی انتخاب شدم اما به دلیل نداشتن کمان و سایر تجهیزات، از رفتن به اردو تیم ملی بازماندم.

تیراندازی توقف ناپذیر

اولین جایزه ای که در مسابقات گرفتم ۱۰۰ هزار تومان وجه نقد بود. یادم هست با آن برای مادرم یک روسری خریدم. مدتی که گذشت، خدا را شکر حال مادرم کم کم بهتر شد و به بزرگ ترین حامی من در ورزش تبدیل شد. بعدها توانستم کمان بخرم و

این رشته را حرفه ای تر دنبال کردم. اوضاع باروال خوبی پیش می رفت تا اینکه باردار شدم اما مادر شدن هم باعث توقف من نشد. تا دو هفته قبل از ایمن هنوز سرکلاس بودم و ۱۰ روز بعد از آن هم دوباره کمان به دست گرفتم. پسر هم اولین بار در هجده ماهگی کمان به دست گرفت و تیر زد. الان هم در هشت سالگی همه اصطلاحات تیراندازی را بلد است.

مربی و استعدادیابی در تیراندازی

سال ۱۳۸۹ بود که در کنار تیراندازی، مربیگری این رشته را هم شروع کردم. شهریور سال همان سال با پایا پیشگاه گاز شهید هاشمی نژاد سرخس قرارداد بستم و به مدت ۹ سال در آنجا به عنوان مربی آقایان و خانم ها کار کردم. در دوران حضورم در سرخس تعدادی از شاگردانم مقام های کشوری به دست آوردند و به تیم ملی هم دعوت شدند.

در حال حاضر هم رئیس کمیته استعدادیابی هیئت تیراندازی استان هستم. به همین دلیل بیشتر در رده سنی پایه کار می کنم و روی نونهال و نوجوانان تمرکز دارم.

اوضاع خوب تیراندازی استان در گذشته

بعد از مادرم، نقش اصلی در موفقیت من را خانم سکینه قاسم پور دارد که اولین مربی من بود. من به ایشان مدیون هستم و غیر از ورزش، اخلاق را هم از ایشان آموخته ام. در سال های گذشته، تیم خراسان در این رشته خیلی قوی بود و همه این ها به خاطر تلاش های خانم سکینه قاسم پور بود. ایشان تیراندازی با کمان را به مشهد آورد و این رشته را در خراسان پایه گذاری کرد. خیلی از نوجوانان به تیراندازی با کمان علاقه مندند اما به علت گران بودن تجهیزات نمی توانند سراغ این رشته بیایند.



چه کسانی و با چه شرایطی می توانند این رشته را انتخاب کنند؟

- ۱ تیراندازی با کمان رشته بسیار گرانی است.
- ۲ برای شروع می توان از کمان سنتی استفاده کرد که هم سبک تر و هم ارزان تر است.
- ۳ آناتومی بدن فرد باید مناسب این رشته باشد. برای تیراندازی با کمان هر چه قد فرد بلندتر، دست هایش کشیده تر و از لحاظ ماهیچه ای قوی باشند بهتر است.
- ۴ تیراندازی با کمان می تواند یک رشته خانوادگی باشد و همه اعضای یک خانواده در کنار هم می توانند از این رشته ورزشی لذت ببرند.
- ۵ معمولاً از هشت سالگی می توانند این رشته را شروع کنند.
- ۶ هم مردان و هم زنان می توانند در هر سنی در آن فعالیت کنند.
- ۷ تصور نکنید این رشته، مردانه است، چه بسا خانم هایی که قدرت جسمی خوبی دارند و می توانند ذهن خود را مدیریت کنند از خیلی آقایان بهتر عمل کنند.
- ۸ تیراندازی به تناسب اندام هم کمک می کند.

