



صاحب امتیاز: شهرداری مشهد  
مدیر مسئول: سید میثم موسوی مهر  
سردبیر: سید سجاد طلوع هاشمی  
دبیر ضمايم: ارژنگ حاتمی  
دبیر شهربانو: لیلا جانقربان  
صفحه آرا: مرجانه باقری وریبانی

عکاسان: فهیمه فرخی، حدیث فقیری، فاطمه حسنی و فاطمه جاهدی حداد  
ویراستاری: راهله سرادار  
نشانی: خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵  
روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲  
شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

از تمرین با پدر تا فتح سکوهای استانی و کشور

# راکت دار بی رقیب



● زهرا زنگنه یک طرف

میز، دختر می ایستد و طرف دیگر آن پدر! حرکت توپ بین دوزمین در کمترین زمان اتفاق می افتد. این رقابت، یک قاب جذاب از مسابقه ای متفاوت را پیش چشم ما باز می کند. دختر جوان پینگ پنگ باز حالا به حدی از تبخیر در این رشته رسیده است که گاهی می تواند امتیاز پایانی را زودتر از پدر کسب کند. همین توانایی است که از فاطمه مجد لکزا یک نام افتخار آفرین در بین دختران مشهدی ساخته است، او در آستانه بیست سالگی راکت پینگ پنگ را مانند قلم در دستانش بازی می دهد و طوری توپ کوچک پینگ پنگ را به زمین حریف می فرستد که نتیجه اش شده قهرمانی های پیاپی و موفقیت های پر شمار.

## ● آرامش، پشت میز پینگ پنگ

الگویش شده دینگ دینگ چینی و پدر فاطمه هم اولین مشوق و مربی اش! انگیزه کافی و مشوق خوب از فاطمه دختر پینگ پنگ بازی ساخته که سختی تمرین و هزینه رفت و آمد و کمبود سالن و... هم مانعی برای ورزش کردنش نباشد. او در سیزده سال راکت به دست بودن صفحات مسابقات مختلف استانی و کشوری را مانند صفحات کتاب های مدرسه ورق زده و نام خود را در آن ها ثبت کرده است. فاطمه در تعریف علاقه اش به پینگ پنگ و تمرینی که بر این رشته داشته است می گوید: «پدرم و مربیانی که داشتم انگیزه زیادی به من دادند، مهم تر از همه اینکه خودم استعداد، علاقه و نشاطم را در این رشته پیدا کردم و زمانی که راکت در دستم هست و پینگ پنگ بازی می کنم، به لحاظ تمرکز و آرامش، حال خوبی دارم.»

همین حال خوب و علاقه به این رشته ورزشی، وقت زیادی از فاطمه گرفته است، البته که انتخاب خودش هم بوده است. او می گوید: «در این سال ها پیش آمده که پنج روز در هفته تمرین کرده ام و این باعث شده از لحظات خوبی مانند سفر و تفریح بزنم.»

## ● هشت گانه های افتخار

دختر جوان مشهدی البته مزد این تلاش و خستگی ناپذیری را هم گرفته است. او کلی مدال از مسابقات مختلف درو کرده که ماحصل انرژی ای است که پشت میز پینگ پنگ گذاشته است. فاطمه مجد لکزا، هشت مقام اولی انفرادی دانش آموزی استانی دارد. هشت بار مدال طلای انفرادی مسابقات هیئت پینگ پنگ استان خراسان رضوی را کسب کرده و هشت بار هم همین مدال را با تیم کسب کرده است. این مقام های پر شمار و قرار گرفتن در سکوی اولی حاکی از این است که در سطح استان، کمتر رقیبی هست که بتواند فاطمه را در مسابقه پینگ پنگ به در دسر ببیند. او ویتترین مدال های کشوری او هم برابر است. از مدال طلای لیگ منطقه ای کشور گرفته تا سوم لیگ نوجوانان قهرمانی کشور و مقام سوم انفرادی پینگ پنگ خردسالان کشور. البته فاطمه که دست از تمرین و افتخار آفرینی نکشیده است مقام های بالاتر و اتفاقات بهتر را هم در ذهن دارد. او می خواهد در میدان های ملی بیش از گذشته بدرخشد تا پوشیدن لباس تیم ملی را هم به افتخار آتش اضافه کند.



## ● تمرکز و بدن آماده رمز پیروزی

فاطمه که با حمایت و تشویق پدرش آقا محمد پا به عرصه پینگ پنگ گذاشته و در این مسیر خوشحال است، این روزها تمریناتش را فشرده برگزار می کند تا آمادگی جسمانی اش را حفظ کند. او می داند که موفقیتش در این سال ها مزد تمرین زیاد و آمادگی بدنی است. خودش در اهمیت سرحال بودن جسم می گوید: «علاقه مندان به این رشته با هر استایلی راکت به دست می گیرند، اما قطعاً افرادی که لاغر هستند و چابک ترند شانس موفقیت بیشتری دارند.»

او توضیح می دهد: «از استایل که بگذریم این آمادگی جسمانی است که میزان موفقیت را مشخص می کند. جسم آماده در کنار تمرکز بالا، یک پینگ پنگ باز را موفق می کند. درست است که در این رشته مصدومیت ها کم است اما اگر تمرین عضلانی و فیزیکی به اندازه کافی وجود نداشته باشد، خطر مصدومیت هایی مانند در رفتگی کتف یا رنج های زیادش هست.» تجربه سیزده سال کار فاطمه در این رشته، یک نکته برای بانوان و دختران شهرمان دارد، او معتقد است به واسطه سبک بودن ورزش پینگ پنگ و در دسترس بودن، این رشته برای بانوان مناسب است. تمرکز و نشاط این رشته را اتفاق خوبی در زندگی هر دختری می داند و به دختران چابک و پرنرزی توصیه می کند این رشته را امتحان کنند.

## ● کمبود امکانات، مانع پیشرفت

فاطمه موفق است و افتخار آفرین، اما پشت این افتخارات رنج هایی هم هست، رنج هایی که بخشی از آن هویت ورزش و ورزشکار است. مانند فشرده گی تمرینات، اما در باره بخش دیگرش ورزشکاران نقشی ندارند، جز اینکه رنج را تحمل می کنند. فاطمه در مقابل این سختی ها و کمبودها آبدیده شده است. اما دوست دارد آن ها را مطرح کند تا حداقل افراد بعدی از این فضا متضرر نشوند. او می گوید: «وقتی کسی این رشته را حرفه ای دنبال می کند، دیگر تفریحش پینگ پنگ نیست، رشته حرفه ای اش پینگ پنگ است پس باید در سالن های مجهز و با وسایل استاندارد تمرین کند. متأسفانه ما این فضاها را در شهرمان کم داریم و خودم هم اکثر تمریناتم را در زیر زمین مسجد انجام می دهم.» نکته دیگری که فاطمه مطرح می کند، جای تأمل بیشتری دارد، طبق تجربه او خیلی از دختران و یاحتی پسران شهر ما هستند که استعداد بالایی در پینگ پنگ دارند، اما از نیمه راه به دلیل نبود مربی و یافضای تمرین کنار می کشند.