



● صاحب امتیاز:
● مدیر مسئول:
● سردبیر:
● دبیر ضمیمه:
● دبیر شهریانو:
● صفحه آرا:

شهرداری مشهد
سید میثم موسوی مهر
سید سجاد طلوع هاشمی
ارژنگ حاتمی
لیلا جانقربان
مرجانہ باقری وریانی

● عکاسان:
● تصویرسازی:
● ویراستاری:
● نشانی:
● روابط عمومی:
● شماره پیامک:

مهدیه غفوریان، فهیمه فرخی، حدیث فقیری و میلاد سمنگانی
رضا جنگی
راهله سردار
خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵
۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
۳۰۰۰۷۲۸۹

سیده زینب، عبور از موانع با آمادگی جسمانی را به یک مسیر عادی ترجیح می‌دهد

دختر پرنده



نونه‌الان استان. بعد از این اما هر سکویی که فتح کرده، یا در خیابان و کوه و طبیعت بوده یا سکوی مقام‌های مسابقات رشته پارکور.

موفقیت در عبور از موانع وسکوها از سیده زینب، دختری توانمند ساخت که از پرش، ارتفاع و هیجان و همه‌ای نداشته باشد. پس در این مسیر حرکت کرد، ثابت قدم ماند و راه مربیگری را هم در پیش گرفت. او در باره مربیگری و موفقیت‌هایش می‌گوید: سال ۱۳۹۸ در اولین دوره مربیگری در تهران شرکت کردم و پس از آن کارم را به عنوان مربی در استان شروع کردم. سال ۱۴۰۱، به عنوان مربی همراه تیم استان در اولین مسابقات رسمی پارکور بانوان کشور در استان مازندران شرکت کردم که خوشبختانه شاگردانم در دو بخش انفرادی و تیمی به کسب عنوان قهرمانی موفق شدند. او قهرمانی شاگردانش را مانند قهرمانی خودش پرافتخار می‌داند و می‌گوید: در آن لحظه که دختران تیمم افتخار کسب مدال را کسب کردند، خوشحالی وجودم را فراموش نکردم و احساس توانمند بودن و اعتماد به نفس داشتم.

● پرنده بودن با یک کفش سبک

سیده زینب اطلاعاتی هم برای علاقه‌مندان به پارکور دارد که احتمالاً خواندنی باشد. او می‌گوید: عوامل مهم در پارکور سرعت، استقامت و چابکی است. بنابراین، استایلی شبیه به استایل دوندگان مناسب رشته پارکور است. از طرفی مصدومیت هم در این رشته کم نیست که بیشتر بین مصدومیت در ناحیه زانو و مچ پا اتفاق می‌افتد. با وجود این نکات، پارکور برای خانم‌ها رشته مناسبی است، چرا که باعث هیجان و تخلیه انرژی آن‌ها می‌شود و برای این رشته لباس و تجهیزات خاصی جز یک جفت کفش کتانی سبک لازم نیست. عبور از ترم‌های درسی مانند گذر از موانع پارکور برای بانوی ورزشکار شهرمان ادامه دارد. او در کنار مربیگری پارکور و وقتی که برای علاقه‌مندان به این رشته می‌گذارد، تحصیلات عالی را به عنوان دانشجوی ارشد فیزیولوژی ورزشی پشت سر می‌گذارد تا در کنار آمادگی جسمانی، به رشد علمی خودش هم مشغول باشد.

● ورزش در میان فرصت‌ها و مقام‌ها

بانوی ورزشکار مشهدی این طور از پارکور تعریف می‌کند: به سمت این رشته رفتم، چون هیجان آن زیاد است و به عنوان یکی از مهیج‌ترین ورزش‌های جهان شناخته می‌شود. از طرفی اصولاً سن شرکت در مسابقات ژیمناستیک بانوان در داخل و خارج کشور، کم است و این باعث شد پارکور را انتخاب کنم که فرصت رقابت و کسب مقام بیشتری دارد.

پریدن از مانعی به مانع بعدی و روبه‌رو شدن با فضا‌هایی که برای عبور عادی شهروندان طراحی نشده، داستان تکراری زندگی خانم ورزشکار در این سال‌ها بوده است. شاید بتوان گفت: «زندگی روی دور تند»، او می‌گوید: از سال ۹۵ که وارد این رشته شدم دوره‌های مختلفی را گذراندم، این حجم هیجان و انرژی باعث می‌شد که همیشه درگیر تمرین باشم و بعد از هر جلسه منتظر جلسه بعدی تمرین باشم.

● موانع حس خوب می‌دهند

سیده زینب اولین سکورا قبل از شروع پارکور پریده است، قهرمانی ژیمناستیک در رده

سیده زینب درباره رشته پارکور می‌گوید: پارکور، غلبه کردن بر تمامی موانع پیش‌رو است. درست مانند اینکه در وضعیت اضطراری گیر کرده باشید. پارکور فقط صرف حرکات نیست، بلکه مجموعه‌ای هدفمند و دارای فلسفه خاص خویش است. پس هدف پارکور، رسیدن به مقصد با استفاده از کارترین، روان‌ترین و مستقیم‌ترین مسیر و مناسب‌ترین حرکات است.

شبیه پرنده است. پاهایش به زمین نیست. او فقط می‌پرد. همین مسیری که مادر نیم ساعت می‌رویم، در ۵ دقیقه می‌رسد. چون مانع‌ها را دور نمی‌زند! از پله و نیمکت و ارتفاع و جدول و کانال پرش می‌زند تا به مقصد برسد. مسیر برای سیده زینب سید الحسینی مانند همین موانع بوده است. اما از آن‌ها گذر کرده است تا از او دختری پارکور کار و موفق بسازد. دختری که رشته به رشته گشته تا به ورزشکار و مربی‌ای موفق در پارکور تبدیل شود.

● زندگی با ریتم هیجانی

این دهه هفتاد و هشتادی‌ها واقعا کارهای عجیب‌غریبی می‌کنند. آن اصطلاح «از دیوار راست بالا می‌رود» برای همین نسل است و آدم‌هایی از جنس سیده زینب.

دختر جوانی که به ورزش‌های زیادی سرک کشیده، از شوت گرفته تا مشت و لگد زیاد را کرده است. اما شده پارکور کار. در این ورزش پابند شده است و حالا بانوان پارکور کار مشهدی او را خوب می‌شناسند.

سیده زینب ۲۶ سال از زندگی خود را گذرانده، سال‌هایی که به هیجان ورزش و پرش سپری شده است. ژیمناستیک اولین عرصه ورزشی‌ای بود که سید الحسینی استعدادش را در آن شنید. در ادامه اما آمادگی جسمانی بالا مانع او از مواجهه با ویدئوهای پارکور در فضای مجازی همانا. همین ترکیب استعداد و علاقه کافی بود تا سیده زینب راه پارکور را در پیش گیرد. راهی که تا مربیگری هم پیش رفته است و از سال ۱۳۹۸ به عنوان مسئول بانوان انجمن پارکور استان خراسان رضوی فعالیت دارد.

