



صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سرمدبیر:
دبیر ضمیمه:
دبیر شهریانو:
مدیر هنری:

شهرداری مشهد
سید میثم موسوی مهر
سید سجاد طلوع هاشمی
ارژنگ حاتمی
لیلا جانقریان
سید هاشم دقیق

صفحه آرا:
عکاسان: فهیمه فرخی، حدیث فقیری، فاطمه حسنی، نرجس شاکری و فاطمه جاهدی حداد
ویراستاری:
نشانی:
روابط عمومی:
شماره پیامک:

عطیه شعبانی، محدثه صبور
راهله سرادار
خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵
۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
۳۰۰۰۷۲۸۹

تیراندازی المپیک مشهدی، از مسیر حرفه‌ای زندگی‌اش می‌گوید:

برای همین کار ساخته شده بودم

زهرآرنگه همین چند ماه پیش بود که مدال طلای مسابقات جهانی را به گردن آویخت و در ادامه به سیل مسابقات پارالمپیک تیراندازی کرد. چه سرنوشت زیبایی! اگر آن روزهای سخت پس از حادثه چنین آینده‌ای برای نسرين تجسم می‌شد، برای خودش هم پذیرفتنی نبود. نسرين شاهي بانویی است که چند سال بعد از معلولیت، اسلحه به دست گرفت و به نبرد ناامیدی رفت تا از او قهرمان درجه یکی در ورزش تیراندازی با تپانچه ساخته شود.

توقع‌ها از من زیاد شده است

از اولین تیراندازی با تپانچه در سالن استعداد سنجی تا پوشیدن پیراهن تیم ملی، برای نسرين خانم در کمتر از چهار سال سپری شد، بازه‌ای که اگر با کرنا هم زمان نبود، کوتاه‌تر هم می‌شد. نسرين شاهي می‌گوید: «حضور در تیم ملی برایم خوشایند بود و باعث شد ذهنیت خوبی نسبت به ادامه زندگی پیدا کنم. یادم هست اولین حضورم در مسابقات جهانی تیراندازی کره جنوبی همراه شد با طلای تیمی و انفرادی. من در این مسابقات با آرامش و بدون ذره‌ای استرس رقابت کردم و طلا گرفتم». به گفته بانوی توانیاب شهرمان، وقتی ورزشکاری در چند مرحله افتخارات بین‌المللی کسب کند، توقع‌ها از او بالا می‌رود، همان‌طور که توقع مردم، جامعه ورزشی و تیراندازان از نسرين شاهي در رقابت‌ها بالاست. او می‌گوید: «در مسابقات توقع مدال گرفتن از من بیشتر شده است، در این شرایط طبیعی است که بیشتر تمرین کنم و تلاش کنم که علاقه‌مندان به این ورزش و پرچم کشور را خوشحال کنم». او یک حس و تجربه متفاوت از حضورش پشت خط تیراندازی دارد و می‌گوید: «مهم‌ترین نکته در تیراندازی، تمرکز است، من تیراندازی با تپانچه را مثل زمان نماز می‌دانم که فکرت از همه جا آزاد و رهایی شود. در مسابقه هم باید چنین شرایطی داشت تا بهترین نتیجه رقم بخورد».

توسل به حضرت رضا (ع) راهگشا بود

وقتی در سال ۹۱، تصادف سخت، ضایعه نخاعی را بر او تحمیل کرد، بعد از چند ماه درمان و فیزیوتراپی به زندگی عادی برگشت. نقاشی می‌کشید، کلاس کامپیوتر می‌رفت و... اما به این وضع راضی نبود دوست داشت دوباره سرپا بایستد. او می‌گوید: «اعیاد شعبانیه سال ۹۵ به حرم می‌رفتم و زمان زیادی برای شفا به حضرت (ع) متوسل می‌شدم، یک بار در این زیارت‌ها بعد از ملاقات با یک فرد معلول با انجمن ضایعه نخاعی آشنا شدم. او به من گفت: «هرکسی را برای کاری ساخته‌اند، شاید برای هدف دیگری باید تلاش کنی!» اعضای آن گروه آدم‌هایی بودند که همه به زندگی عادی برگشته بودند و ذهنشان درگیر حوادث زندگی‌شان نبود. رفتار این آدم‌ها، جرقه‌ای بود در ذهن نسرين، او پی‌ورزش را گرفت و رفت سراغ تیراندازی! اما چرا این رشته؟ «هیچ وقت سابقه فعالیت در ورزش حرفه‌ای را نداشتم، آن موقع هم فقط یک ذهنیت درباره تیراندازی داشتم که از مسابقات و خبرهایی بود که درباره خانم نعمتی شنیده بودم.»

هر ۵ ثانیه یک تیر برای قهرمانی

شلیک تیر به صفحه هدف، امتیازدهی و تعیین نفرات برتر در مسابقات تیراندازی تپانچه، قوانین خودش را دارد. تیرانداز با تجربه مشهدی این شرایط را توضیح می‌دهد: «تیراندازی با سلاح، متفاوت با تیراندازی با کمان است. تپانچه آقایان نوع P1 و بانوان نوع P2 است. در دور مقدماتی مسابقه هر ورزشکار ۶۰ تیر شلیک می‌کند که هر شلیک ۱۰ امتیاز و در مجموع ۶۰۰ امتیاز دارد. در پایان دور مقدماتی، هشت نفر برتر برای دور نهایی می‌شوند. نسرين ادامه می‌دهد: «در ادامه هشت نفر برتر ۲۴ تیر می‌زنند و برای هر تیر پنجاه ثانیه فرصت تمرکز و شلیک دارند. در پایان این دور، نفرات اول، دوم و سوم مشخص می‌شوند. در این رقابت‌ها فاصله تیرانداز تا سیل ۱۰ متر است و سیل با فاصله ۱/۵ متری از سطح زمین نصب می‌شود».

افتخارات بین‌المللی نسرين شاهي

مدال طلا مسابقات جهانی	۲۰۲۲
مدال طلا تیمی جهانی	۲۰۲۲
مقام چهارم در پارا آسیایی	۲۰۲۲
مدال طلا مسابقات جهانی	۲۰۲۳
مدال طلا مسابقات جهانی	۲۰۲۴
مدال طلا تیمی جهانی	۲۰۲۴
حضور در پارا المپیک	۲۰۲۴



برای حرفه‌ای‌ها، پرهزینه است

«تیراندازی پرهزینه است و مفرح» این نکته را نسرين خانم درباره رشته تخصصی‌اش به زبان می‌آورد و آن را به بانوان توصیه می‌کند. بانوی تیرانداز تپانچه می‌گوید: «این ورزش وقت زیادی از بانوان نمی‌گیرد و با روزی دو ساعت تمرین، به سطح نیمه حرفه‌ای می‌رسند. تیراندازی برای افزایش قدرت تمرکز هم بسیار مفید است و در مجموع می‌تواند رشته مناسب و مفرحی نه فقط برای بانوان که برای همه شهروندان باشد». تفنگ تپانچه که از نروژ یا آلمان خریداری می‌شود، قیمتی در حدود ۲۵۰ میلیون تومان دارد و هزینه ساچمه بسته‌ای ۱/۵ میلیون تومان است. ویلچر استاندارد مسابقه و عینک تیراندازی را هم باید به آن اضافه کرد. مجموع این ارقام، تیراندازی را رشته گرانی کرده است. نسرين شاهي می‌گوید: «این هزینه‌ها برای سطح حرفه‌ای است و لازم نیست همه افراد، این تجهیزات را تهیه کنند».

تیراندازی، فقط بخشی از تمرین‌ها

تفنگ تپانچه حدود یک کیلوگرم وزن دارد و تیرهای کالیبر ۴/۵ را شلیک می‌کند. تیرهایی که اگر به بدن اصابت کنند، خطر چندان‌ی ندارند و فقط کبودی ایجاد می‌کنند. بانوی افتخار آفرین شهر ما در ایام مسابقات روزانه هشت ساعت با این ابزارها تمرین می‌کند، تمرین‌هایی که از او یک تیرانداز موفق ساخته است. نسرين شاهي می‌گوید: «تیراندازی، فقط بخشی از تمرین ما است، تمرینات هوازی، بدنسازی و تمرکز هم دارد و هانجام می‌شود تا ورزشکار با شرایط کاملی در مسابقه حاضر شود. برای این تمرین‌ها و تیراندازی یک دست کافی است و چشمان بینا! او می‌گوید: «هر فردی با هر فرم بدنی‌ای می‌تواند در این رشته موفق باشد، فقط کافی است حداقل یک دستش سالم باشد و بتواند سیل هدف را ببیند».