

مقام اول تیمی

فرشته حالاد، باشگاه مبارزان طلایی دو کلاس فعال دارد؛ یکی ووشو و دیگری بوکسینگ. شاگردهایش هم مثل خودش پرانرژی و پرتلاش اند و هر کدام در این دورشته، افتخاراتی کسب کرده‌اند. آخرین موفقیت آن‌ها به مسابقات یک بوکسینگ جایزه بزرگ تهران برمی‌گردد؛ رقابتی که بیش از ۲ هزار شرکت‌کننده داشت و سطح آن بسیار بالا بود. در این مسابقات، تیم فرشته موفق شد مقام اول تیمی را به دست بیاورد؛ افتخاری که برای این مربی جوان و شاگردانش، نتیجه ساعت‌ها تمرین و تلاش بی‌وقفه بود.

تأملر بیهوشی

نایب قهرمان مسابقات کشوری دفاع شخصی در سال گذشته، قهرمان مسابقات کشوری سلاح‌های سرد و هنرهای فردی، دارنده تندیس فنی‌ترین بازیکن مسابقات کشوری ووشو در سال ۱۴۰۲ و... حالا کلکسیون از مدال‌های استانی و کشوری دارد.

خودش از مدال طلای مسابقات انتخابی تیم ملی ووشو در سال ۱۴۰۰ به عنوان شیرین‌ترین مدال‌ش یاد می‌کند؛ مسابقه‌ای که در خانه ووشو مشهودتر شده بود. او می‌گوید: در این مسابقات وزن اهمیت زیادی دارد. حتی روی ۵۰۰ گرم اضافه هم حساس هستند. من یک کیلو اضافه وزن داشتم. دو روز هیچ چیز نخوردم و روز مسابقه، از صبح، در گرمای تیرماه، باهودی و لباس گرم، مدام طناب می‌زدم. بار اول که روی وزنه رفتم، فقط صد گرم بیشتر داشتم. دوباره شروع کردم به طناب زدن. کاملاً از نفس افتاده بودم اما بالاخره وزنه به حد تعیین شده رسید. همان‌جا، در همان حال، وارد میدان مبارزه شدم. فرشته در حالی پایه مبارزه گذاشت که به سختی روی پایستاده بود. بدنش تحلیل رفته، ذهنش خسته، اما انگیزه‌اش هنوز پابرجا بود؛ «چیز زیادی به خاطر نمی‌آورم. داشتم بیهوش می‌شدم، مادر سه راند، توانستم حریفم را شکست بدهم و اول شوم.» برای او، آن مسابقه یکی از سخت‌ترین و درعین حال، به یاد ماندنی‌ترین تجربه‌های ورزشی‌اش بود.

نالش‌های بربی بودن

فرشته تنها سه سال است که وارد دنیای مربیگری شده، اما از همان آغاز، هدفش فقط قهرمان شدن نبوده، بلکه همیشه در ذهنش، پرورش قهرمانان هم جای ویژه‌ای داشته است. می‌گوید: از همان روز اولی که وارد این مسیر شدم، کنار قهرمانی، دوست داشتم قهرمان پرور هم باشم. به ویژه در این منطقه که بچه‌ها استعداد بیشتری در رشته‌های رزمی دارند و تلاش و صبرشان هم بیشتر است. دلم می‌خواست کاری کنم که به آرزوهایشان برسند.

با وجود این انگیزه، مسیر پریش همواره هموار نبوده است. یکی از چالش‌هایی که با آن روبه‌رو شده، سن و سال کمتر نسبت به سایر مربیان است. اوایل، بعضی‌ها جدی‌اش نمی‌گرفتند و برخورد‌هایی می‌دید که شاید برای هر کسی دلسردکننده باشد.

اما فرشته تصمیم گرفت بدون هیچ بحثی، فقط صبر کند و اجازه دهد زمان، خودش پاسخ دهد؛ «سعی نکردم با حرف خودم را ثابت کنم. فقط صبر کردم تا بچه‌ها شیوه آموزش من را ببینند. کم‌کم نظرشان عوض شد.» حالا شاگردانی دارد از چهار ساله تا شصت ساله که با انگیزه تمرین می‌کنند و به او اعتماد کامل دارند.

اما این تنها چالش مسیرش نبوده است. فرشته به طور ذاتی شخصیتی جدی و تاحدی خشک دارد. خودش هم این را می‌داند و برای همین تلاش کرده است مهارت‌های ارتباطی‌اش را تقویت کند. تمرین کرده تا بتواند راحت‌تر با شاگردانش ارتباط بگیرد و حالا، لحن گرم و صمیمی‌اش گفت‌وگویش با بچه‌ها نشان می‌دهد که این تلاش‌ها نتیجه داده است.

می‌گوید: ارتباط خوب با شاگردها فقط برای نظم کلاس نیست. وقتی حس کنند که واقعا بهشان اهمیت می‌دهم، تلاششان هم بیشتر می‌شود. حالا شاگردانی دارد که از سراسر منطقه، با انگیزه و عشق به تمرین می‌آیند؛ نوجوانانی که دلشان می‌خواهد روزی مثل مربی‌شان باشند.

همیشه در مسیر یادگیری

زهر اکبری متولد سال ۱۳۸۶

از فوتبال تادنیای رزمی

سه سال است که ووشو و یک بوکسینگ کار می‌کنم؛ قبل از آن هم ژیمناستیک و فوتبال. وقتی فوتبال بازی می‌کردم، حتی به تیم ملی راه پیدا کردم، اما فهمیدم علاقه واقعی‌ام ورزش‌های رزمی است، برای همین انصراف دادم. آخرین مدالم مدال طلای کشوری در یک بوکسینگ است. همیشه تلاش کرده‌ام حتی یک جلسه‌را هم غیبت نکنم و مثل استادم، برای رسیدن به هدف‌هایم مصمم باشم.

نازنین دهقانی متولد سال ۱۳۹۳

کوچک‌ترین مبارز

یازده ساله‌ام و تا حالا دوازده مدال کشوری و استانی در یک بوکسینگ گرفته‌ام. قدم کوتاه‌تر از همه‌هاست، اما حتی می‌توانم با استادم هم مبارزه کنم. در مسابقات هیچ استرسی ندارم، چون استادم کنارم است و هوایم را دارد. آرزو دارم وقتی بزرگ شدم، من هم بتوانم هوای بچه‌های دیگر را داشته باشم.

راحیل سالار معتمدی متولد سال ۱۳۸۹

از تخلیه انرژی تا مدال طلا

از کودکی انرژی زیادی داشتم و مادرم برای تخلیه آن، من را در کلاس ووشو ثبت نام کرد. حالا سه سال است زیر نظر استاد، یک بوکسینگ کار می‌کنم و در مسابقات جایزه بزرگ تهران مدال طلا گرفته‌ام. تشویق‌های همیشگی استادم و اینکه مرتب از تکنیکم تعریف می‌کرد، در این موفقیت نقش بزرگی داشت.

فاطمه دهقانی متولد سال ۱۳۹۰

از نقره تا طلا با تمرین و پیگیری

اولین مدالم مدال نقره استانی بود و آخرینش مدال طلای کشوری در یک بوکسینگ. یکی از مهم‌ترین دلایل موفقیت بچه‌های این تیم، پیگیری‌های استادم است. قبل از مسابقات، کلی مسابقه و تمرین مشترک با تیم‌های دیگر برگزار می‌کند. همه اشتباهاتمان را دقیق و با حوصله به ما می‌گوید. خلاصه هیچ وقت کم نمی‌گذارد و همیشه کنارمان هست.

زهرانیک منش متولد سال ۱۳۸۵

تصویری که خیلی زود عوض شد

سه سال است یک بوکسینگ کار می‌کنم. راستش را بخواهید، اول که وارد سالن شدم، از سن و سال کم‌استادم تعجب کردم. اما همان جلسه‌های اول با دیدن رفتار و تکنیکش، همه تصوراتم عوض شد. حالا او برایم مثل یک خواهر بزرگ‌تر است. البته از او حساب هم می‌برم. زمان تمرین با کسی شوخی ندارد و همین جدیتش باعث می‌شود ماهم تمرین‌ها را جدی بگیریم.

سمیه طالبی متولد سال ۱۳۸۶

هدف بعدی: مدال بین‌المللی

تا حالا پانزده مدال استانی و کشوری کسب کرده‌ام. هدفم این است که مدال بین‌المللی بگیرم و بعد هم مربی شوم. استادم خیلی از بچه‌ها را به خاطر شرایط مالی، رایگان یا با هزینه خیلی کم در کلاس قبول می‌کند. ما این رفتارها را می‌بینیم و از او درس می‌گیریم. حالا او برای من مثل یک خواهر بزرگ‌تر است و دلم می‌خواهد شبیهش باشم.

فرشته سه روز در هفته برای بچه‌های این منطقه کلاس ووشو و یک بوکسینگ برگزار می‌کند و در روز دیگر راه تمرین خودش اختصاص می‌دهد. او معتقد است که یک مربی خوب، پیش از آنکه آموزگار باشد، باید خودش هم در مسیر رشد و یادگیری بماند. برای همین هنوز هم به سالن استادش، مرجان درویش می‌رود.

مرجان درویش نه تنها یکی از مربیان شناخته شده استان، بلکه نماینده رسمی سبک WKA نیز هست و سابقه‌ای پر بار در رشته‌های رزمی دارد. فرصتی دست می‌دهد تا با مرجان درویش نیز هم صحبت شویم. وقتی از روز اول آشنایی‌شان می‌پرسم، لبخند می‌زند و می‌گوید: از همان برخورد اول، جسارت نگاهش توجهم را جلب کرد. معلوم بود آمده است کاری کند. اهل وقت‌گذرانی نبود. بعدتر که تمرین‌ها را شروع کرد، دیدم سختی برایش معنا ندارد. با همان بدن خسته، بازها و بارها تکنیک را تکرار می‌کرد تا دقیق در بیاید.

به گفته مرجان، پشتکار فرشته فقط در سالن تمرین خلاصه نمی‌شد؛ بعضی روزها زودتر می‌آمد و کمک می‌کرد تا بچه‌ها خودشان را گرم کنند. گاهی هم می‌ماند تا سالن را مرتب کند. به شاگردهای تازه وارد هم دلگرمی می‌داد. انگار مسئولیت همه را احساس می‌کرد. من همیشه می‌گفتم فرشته فقط شاگرد نیست، یک همکار دلسوز و مربی آینده‌دار است. مرجان درویش حالا با افتخار از پیشرفت فرشته حرف می‌زند. از اینکه نه فقط خودش مسیر قهرمانی را طی کرده، بلکه حالا لگوی دختران بسیاری در منطقه شده است.

