۹

راه تجربه

محمدجواد واحدی با ثبت پلانک قدرتی سردمدار یک حرکت ورزشی در سطح بین‌الملل است

از ورزش پهلوانی تا رکورد جهانی

شاهیان| محمد جواد واحدی، ورزشکار جوان مشهدی، باثبت رکورد بی‌سابقه پلانک قدرتی با وزنه ۳۰۱ کیلوگرمی در ۵۴ ثانیه، توانست نام خود را به عنوان اولین رکوردار این حرکت در جهان ثبت کند.» درباره ورزشکار محله لادن با همین خبر می‌توان شروع کرد. او که از کودکی همراه پدربزرگش به زورخانه می‌رفته و میل و کباده به دست می‌گرفته، حالا همه فکر و کارش ورزش شده است. او مربی رشته‌های کیک بوکسینگ و بدن‌سازی است و همچنان نیز در حال بهبود توانایی‌های ورزشی خودش است.

○ باستانی‌کار رزمی‌کار

متولد سال ۱۳۸۰ است و کارنامه ورزشی‌اش پر از فراز و فرودها برای رسیدن به موفقیتی بزرگ؛ از شروع با ورزش باستانی گرفته تا حضور در میادین آزاد و رقابت‌های کیک بوکسینگ. محمدجواد واحدی، این ورزشکار جوان، می‌گوید: تقریبا از پنج سالگی‌ام یادم می‌آید که همراه پدر و پدربزرگم گاهی به گودزورخانه می‌رفتم. ولی از ده دوازده سالگی دیگر خودم میل و کباده و سنگ دستم گرفتم و چرخ باستانی زدم و همه شناهای باستانی را تمرین کردم. به گودهای رستم، سرای فردوسی و مجموعه ورزشی آستان قدس هم رفته‌ام. پدربزرگم نقش خیلی مؤثری در زندگی ورزشی من دارد. او همین حالا هم اتاقی در خانه‌اش پر از لوازم ورزش باستانی دارد و به گود ها سر می‌زند.

آشنایی با فضای ورزش‌های باستانی، مقدمه‌ای برای او می‌شود تا پا در عرصه جدی ورزش بگذارد و انتخاب اولش در هفده سالگی رشته کنگ فو شود، سال ۱۳۹۶ وارد رشته کونگ فو شدم و زیر نظر استاد حسین خیراندیش کارم را شروع کردم. تیرماه سال بعد ش در وزن ۶۸ کیلوگرم عنوان برترین فایتر شرق کشور را برای خودم ثبت کردم. این عنوان در رقابت با ۱۷۰ ورزشکار ثبت شد و چیزی شبیه اورال بدن‌سازی (قهرمان قهرمانان) است.

○ ممکن شدن غیرممکن‌ها

او اکنون دانشجوی ترم ششم کارشناسی علوم ورزشی در دانشگاه امام رضا(ع) است و فعالیت ورزشی‌اش را به صورت حرفه‌ای در رشته کیک بوکسینگ ادامه می‌دهد. محمدجواد می‌گوید: در سال ۱۴۰۰ یک آزمون آمادگی جسمانی در میان دانشجویان علوم ورزشی برگزار شد که در آنجا توانستم ۴۵۰ حرکت شنای یک ضرب انجام دهم. این کار توجه دکتر عظیم خانی، مدیر گروه علوم ورزشی دانشگاه و رئیس وقت هیئت وزنه برداری خراسان رضوی، را جلب کرد.

همین اتفاق، انگیزه‌ای می‌شود تا واحدی مسیر ثبت رکوردهای ملی و بین‌المللی را جدی‌تر دنبال کند: سراغ مربی‌ام، استاد حسن علیزاده، رفتم و رکوردهای شنای سوئدی در سطح ملی و جهانی را پرسیدم. رکورد ملی، ۶۰۴ حرکت در یک ساعت بود و رکورد جهانی ۲ هزار و ۲۲۲ حرکت. استادم به من گفت این کار تقریبا غیرممکن است. اما بار اول در تمرین باشگاه ۶۴۵ حرکت شنای سوئدی را انجام دادم و رکورد ملی را جابه جا کردم. با این حال، این فعالیت ورزشی غیررسمی بود و فقط انگیزه‌ای به من داد که بتوانم بر رکورد جهانی تمرکز کنم. در نهایت در مسابقات کشوری کیک بوکسینگ، اسفند سال ۱۴۰۱ و در بجنورد موفق شدم ۳ هزار و ۱۰۰ حرکت شنای سوئدی را در یک ساعت و بدون توقف به ثبت برسانم و رکورد ایران و جهان را جابه جا کنم.

○ رکورد گینس در بوستان کوهسنگی

محمدجواد واحدی پس از ثبت رکورد شنای سوئدی، مسیر ثبت رکوردهای جدید را هم با جدیت دنبال می‌کند. با شکرگزاری می‌گوید: در تاریخ هشتم خرداد ۱۴۰۴، با حضور هادی رضایی، نماینده گینس و مسئول ثبت رکوردهای کشور و اعظم برادران، مسئول ثبت رکوردهای استان، موفق شدم رکورد پلانک قدرتی با وزنه ۳۰۱ کیلوگرم را در مدت ۵۴ ثانیه ثبت کنم و به تأیید همه، اولین کسی در دنیا هستم که چنین رکوردی را به جا گذاشته‌ام. در این مراسم که در بوستان کوهسنگی برگزار شد، جمعی از پیشکسوتان و قهرمانان ملی از جمله ارشاد رو حبخشیان، دارنده بیشترین مدال بوکس کشور و ورزشکاران رشته‌های ووشو و کراس فیت حضور داشتند.

اما نخستین ثبت رکورد او در حضور عموم به یکم دی ۱۴۰۲ مربوط می‌شود و درباره‌اش می‌گوید: ثبت ۱۷۳۹ شنای سوئدی با وزنه ۱۰ کیلوگرمی و در یک ساعت اولین رکوردم در حضور مردم و در الماس شرق بود. این مراسم در حضور دبیر هیئت کونگ فو و چهاردان بین‌المللی برگزار شد. رکورد جهانی پیش از من ۱۳۰۳ شنا بود.

○ پیشنهاد پدربزرگ و استعداد ورزشی

واحدی مصمم صحبت می‌کند و نقطه عطف موفقیت‌های ورزشی‌اش را در پیشنهاد پدربزرگش می‌داند: در سال ۱۳۹۸ وقتی در مسابقات انتخابی کشور در رشته کونگ فو آزاد شرکت کردم، تا ندون زانوهایم آسیب دید و یک سال مجبور به استراحت شدم. در این مدت که به اجبار از ورزش دور شدم، به پیشنهاد پدربزرگم حرکت شنا را انجام می‌دادم. به نظرم همان تمرین هامقدمه‌ای برای شناسایی استعدادم در دانشگاه شد.

او دائم در حرف‌هایش از خداوند یاری می‌خواهد و می‌گوید: تصمیم دارم برای کارهای بزرگ‌تر، مدتی استراحت کنم. دنبال جذب اسپانسر هستم تا بتوانم خارج از کشور هم این رکورد را ثبت کنم.

○ قدردان پدر و مادر

این رزمی‌کار در کنار فعالیت حرفه‌ای‌اش، از خانواده‌اش هم یاد می‌کند. پدرش راننده تاکسی است و مادرش خانه‌دار. محمدجواد می‌گوید: پدرم اوایل با مسیر ورزشی‌ام تا حدودی مخالف بود، ولی این روزها کارم را قبول دارد. مادرم هم تنها کسی است که می‌توانم راحت حرف دلم را با او بزنم و در مسیر ورزشی‌ام نقش پررنگی داشته است. او همیشه پیش از اینکه از خانه خارج شوم، بار همه مقدمات ورزشم، مانند فراهم کردن غذا و آماده سازی لباس‌هایم را انجام می‌دهد و برای همین قدردانش هستم.

این ورزشکار جوان حالا مربی درجه C (بین‌المللی) کیک بوکسینگ و مربی درجه ۳ آمادگی جسمانی و مربی بدن‌سازی است. فعالیت حرفه‌ای‌اش در این روزها گسترده‌تر از گذشته شده است و بیان می‌کند: مربی کیک بوکسینگ در باشگاه کیان سنتر ۲، مربی بدن‌سازی در باشگاه شرکت گازو دبیر ورزش مدارس علامه طباطبایی هستم. در واقع ورزش آن قدر برایم جدی شده که به دغدغه و منبع درآمدم تبدیل شده است.

○ تشویق چندهزار نفری

اشک شوق پدر و مادر برای واحدی و ثبت رکورد در مقابل چشم همشهریانش خاطره‌ای فراموش نشدنی است و می‌گوید: لحظه‌ای که رکورد جهانی‌ام در الماس شرق ثبت شد، هیچ وقت از ذهنم پاک نمی‌شود. همیشه در سالن‌های رزمی، وقتی دستم بالا می‌رفت، نهایتا صد یا صد و پنجاه نفر تشویقم می‌کردند. اما این بار، سه چهار هزار نفر من را تشویق می‌کردند. این حس قهرمان بودن در چشم هزاران نفر، برایم خیلی ارزشمند بود. البته شیرین‌ترین لحظه‌اش، دیدن اشک‌های شوق پدر و مادرم بود. اولین باری بود که این دو عزیز را آن طور خوشحال می‌دیدم. همان جا در الماس شرق، وقتی پای پدر و مادرم را بوسیدم، انگار تلاش و صبر سال‌های گذشته برایم معنا پیدا کرده بود.

۹

مکان نما

بوستان پرنیان در محله کوثر، پاتوق جذاب ورزشکاران است

دورهمی اسکیت‌بازان

رضا ریاحی| ابتدای خیابان کوثر شمالی ۸ بوستان پرنیان قرار دارد: فضای سبز محلی که از بولوار کوثر تا بولوار باهنر ادامه دارد و یکی از ظرفیت‌های ورزشی و تفریحی اهالی است. از آنجا که در اطراف آن مسجد و حسینیه ثارا.... بازار محله بزرگ و بیمارستان فارابی قرار دارد، حجم رفت و آمدها به این بوستان نیز زیاد و شایان توجه است.

از میان این بوستان محله کوثر، کالی عبور می‌کند و در یک نقطه آن پلی نیز برای جابه جایی اهالی از یک سمت پارک به سمت دیگر وجود دارد. اگر گذرتان به این بوستان بیفتد، با اسکیت بازان خردسالی روبه رو می‌شوید که هر روز در این مکان ورزش می‌کنند. یا بزرگ سالانی که مخاطبان میزهای پینگ پنگ و شطرنج هستند.

○ بوستانی آرام برای مطالعه و ورزش

بوستان پرنیان از فضاهای سبز قدیمی محله کوثر است که ساختش به پانزده سال پیش برمی‌گردد و بیش از ۱۵ هزار مترمربع وسعت دارد. درختان بلند و سایه خنک آن‌ها، یک روزگرم تابستانی را دل پذیر می‌کند. ساعت ۶ عصر که می‌شود، هیاهوی بچه‌های کم سن و سال در اطراف زمین اسکیت بالا می‌گیرد: بچه‌هایی از سه تا هفت سال. ابوالقاسم عابدین‌پور که نوه‌اش را به کلاس اسکیت آورده است، می‌گوید: نوه‌ام اسکیت بازی می‌کند و من هم از طبیعت پارک برای مطالعه و استراحت استفاده می‌کنم. اینجا پارک امن و خوبی است و از آنجا که وسعت زیادی دارد، شلوغی جمعیت در آن دیده نمی‌شود و همین باعث آرامش است.

او ادامه می‌دهد: سال‌هاست این پارک به زمین اسکیت حرفه‌ای و استاندارد ی مجهز است و بچه‌های زیادی از این امکان استفاده می‌کنند و مربی هم دارد.

○ پرنیان، مسیری برای پیاده‌روی

به جز زمین اسکیت، بوستان پرنیان دو دست کامل لوازم بدن‌سازی، میز پینگ پنگ و شطرنج هم دارد که هرکدام علاقه‌مندان به خودش را دارد.

رضا میرزایی درباره حضور ورزشکاران در این بوستان می‌گوید: از آنجا که طول پارک زیاد است و از بولوار باهنر تا بولوار کوثر امتداد دارد، دو دست لوازم بدن‌سازی در دو سمت پارک نصب شده است. همچنین در دو سمت کال مسیر پیاده‌روی ساخته شده است که صبح‌های زود با استقبال زیاد اهالی روبه رو می‌شود.

○ فرهنگ مردم اینجا بالاست

بابت نزدیکی این بوستان به حسینیه و مسجد ثارا...، بیمارستان فارابی و مرکز درمان ناباروری نوین، رفت و آمد در آن بسیار بیشتر از بوستان‌های دیگر محله است. یکی از خانم‌هایی که در پارک نشسته است و دوست ندارد نامی از او برده شود، پدرش از دو هفته پیش در بیمارستان فارابی بستری است. او به ما می‌گوید: من و مادرم هر روز به دیدنش می‌آییم. وقتی مادرم پیش پدرم است، من هم با بچه‌ها به این پارک می‌آیم. هم زمین بازی دارد و بچه‌ها سرگرم هستند و هم سرویس بهداشتی مناسب و تمیز. گاهی با خودمان غذا می‌آوریم و گاهی هم از بوفه داخل پارک چیزی برای خودمان می‌خریم.

نگهبانی بیست و چهار ساعته از دیگر امتیازهای بوستان پرنیان است. حسین آقا که شصت سال دارد، مدتی است در این بوستان حضور دارد و گل و گیاهان را آب می‌دهد. او توضیح می‌دهد: فرهنگ مردم اینجا بالاست. زباله در پارک نمی‌ریزند و رفتار خوبی با ما دارند. تنها مشکل ما سگ‌گردانی است که البته مخصوص این پارک هم نیست. مدام باید این موضوع را به اهالی تذکر بدهیم.

۱۰

امید محله

دنیای کودکی تبسم، قهرمان رزمی‌کار محله رسالت رنگ و بوی ورزش دارد

مربی عروسک‌های کاراته‌کار

رضا ریاحی| تبسم خودش را برای رفتن به کلاس اول آماده می‌کند. دوره پیش دبستانی‌اش خوب پیش رفته و آماده تجربه چالشی جدید است. کاراته هم بخش مهمی از زندگی اوست: به طوری که در مدت کمتر از یک سال چهار مقام استانی و کشوری کسب کرده است.

تبسم نجفی آرزویی به قواره کودکی‌اش دارد دارد. دلش می‌خواهد در کلاس کاراته به قدری قوی و نیرومند شود که همیشه هوای پدر و مادرش را داشته باشد و از آن‌ها مواظبت کند. همین آرزو انگیزه‌ای شده است برای تبسم که در شش سالگی یکی از هنرجوهای برتر باشگاه کاراته محله شان باشد. در گفت‌وگو با تبسم فقط لبخند و بازیگوشی‌های او نصیبمان می‌شود و مادرش، آرزو خانم، پاسخگوی پرسش‌های ماست.

● ○ چه شد که تبسم را در باشگاه کاراته ثبت‌نام کردید؟

پدر و عمه تبسم تکواندو را به صورت حرفه‌ای دنبال می‌کنند و هر دو کمربند مشکی دارند. برای همین بود که دخترمان هم به ورزش رزمی علاقه‌مند شد و از آنجا که در اطراف خانه‌مان باشگاه کاراته بود، او را ثبت‌نام کردیم.

● ○ فکر می‌کنید مثل پدرش این ورزش را ادامه بدهد؟

به نظرم تبسم از پدرش علاقه‌مندتر است. چون به داشتن لباس کاراته برای خودش اکتفا نمی‌کند و به ما گفته است که برای عروسک‌هایش هم لباس کاراته پیدا کنیم یا بدوزیم! هر وقت از باشگاه برمی‌گردد، هرچه فن یاد گرفته است، به عروسک‌هایش می‌آموزد.

● ○ تا حالا چه مقام‌هایی کسب کرده است؟

سه بار در مسابقات استانی شرکت کرده که هربار مقام اول را در دو بخش کاتا و کومیته به دست آورده است. او اسفند پارسال در مسابقات کشوری کاراته نونهالان شرکت کرد و آنجا هم در بخش کاتا مقام اول را به دست آورد.

● ○ دخترتان در هفته چقدر تمرین می‌کند؟

هفته‌ای سه بار و هر جلسه دو ساعت تمرین می‌کند. البته بعد هم که به خانه برمی‌گردد، دو ساعت هم در خانه تمرین می‌کند!

● ○ نگران مصدومیت تبسم در تمرینات نیستید؟

چرا، ولی به استادش، خانم فریده فرحانی، خیلی اعتماد دارم. باشگاه محیط منظم و قانونمندی دارد و بچه‌ها نمی‌توانند از حرکات ریسکی یا ضربه‌های محکم استفاده کنند. تا حالا که همه چیز خوب پیش رفته است.

● ○ فرزندتان به جز ورزش چه سرگرمی دیگری دارد؟

عاشق نقاشی است. ساخت کاردستی را هم خیلی دوست دارد. از وقتی پیش دبستانی رفته و خواندن را دست و پا شکسته یاد گرفته، به خواندن کتاب داستان هم علاقه‌مند شده است. تبسم مجموعه داستان‌های «پپا» را دوست دارد و با کمک من آن‌ها را می‌خواند.

● ○ برای شما تحصیل تبسم اولویت دارد یا ورزش؟

قطعا درس خواندنش برای من اولویت دارد. چون آینده‌اش با درس و تحصیل ساخته می‌شود. خودش که از الان شغل آینده‌اش را هم مشخص کرده است و به ما می‌گوید: من خانم دکتر کاراته‌کار می‌شوم.