



مسیر تحصیل و نوآوری ورزشکار بدن ساز
محله آب و برق هم جهت با علاقه اش بوده است

از زندگی عشایری تا مربیگری حرفه ای

سمیرا شاهیان ادر کوه های عمارت قوچان و دشت های مراوه تپه گلستان، کودکی رشد یافت که سال ها دویدن در مراتع و زندگی سخت چادر نشینی، بنیه بدنی و روحیه سخت کوشی اش را ساخت. او به خواست پدر و مادرش در همان زندگی عشایری، درس را دنبال و همه تجربه های نو جوانی و تحصیل و مهارتش را در راه علاقه اش یعنی ورزش هزینه کرد.

حالا همان کودک کرمانج که فارسی بلد نبود، نه تنها تحصیل کرده کارشناسی ارشد علوم ورزشی از دانشگاه فردوسی است، بلکه به عنوان معلم، مربی و باشگاه دار، ورزشکاران حرفه ای بسیاری را در مسیر بازگشت به میادین یاری می کند. موسی قنبرزاده توانسته است علاوه بر این ها، با طراحی یک برنامه کاربردی نوین، برای کسانی که فرصت حضور در باشگاه ندارند، امکان ورزش از راه دور را فراهم کند.

کودکی و تلاش بی وقفه

موسی قنبرزاده خودش را ساده و بی پیرایه معرفی می کند: «کسی که از کودکی یاد گرفته بی هیچ دوز و کلکی، زندگی اش را با تلاش پیش ببرد». خاطراتش از کودکی هنوز زنده است: زمانی که مجبور بود صبح ها گله گوسفند را بردارد و پیش از شب به مقصد برساند. مسیری سی چهل کیلومتری را پیاده طی کند و در عین حال مراقب بره های کوچک باشد: تجربه ای که برای هر کودک غیر عشایر سنگین و طاقت فرسا است اما برای او، بخشی عادی از زندگی بوده است.

او که به اجبار برای ادامه تحصیل از یازده سالگی باد و خواهر و برادر کوچک تر از خودش به صورت مستقل در شهر زندگی کرده است، می گوید: در ایل مدرسه معنای دیگری داشت. چادری ساده در کنار مرتع ها برپا می شد و معلمی باید به چند پایه هم زمان درس می داد. در همان فضای مدرسه بود که طی چند ماه زبان فارسی را یاد گرفتیم. تحصیل ما شش ماه طول می کشید و پس از عید، کوچ به سمت کوه های عمارت قوچان یا ارتفاعات هزار مسجد آغاز می شد. از ۷ صبح تا ظهر درس می خواندم و بعد از ظهر ها باید گوسفندان را به چرایی بردم. این جوان ورزشکار، طبیعت رانه یک منظره زیبا بلکه بخش همیشگی از زندگی روزمره دیده است: تصویر «اول بهار که کوه ها پر از گل های رنگارنگ می شوند، بخشی دائمی از کودکی من بود. چیزی که شاید شهرنشینان فقط گاهی تجربه کنند. البته همه اش زیبایی نبود. در ایل، چیزی جز کار کردن وجود ندارد. صبح که چشم باز می کنی، باید کار کنی و شب هم باید آماده باشی، چون هر لحظه ممکن است خطری برای دام ها پیش بیاید. برای همین تجربه های زندگی عشایری، به ویژه کار مداوم و تلاش بی وقفه، هم بدنم را قوی تر کرد و هم روحیه ام را مقاوم ساخت.»

معلم برتر، ورزشکار سالم تر

اواز همان سال های دانشجویی بارشته های گوناگون ورزشی درگیر شد: در دانشگاه تربیت بدنی هر دانشجوی ناگزیر است دست کم دو ترم در هر رشته ورزشی فعالیت کند. در این میان علاقه اش به شنا جدی تر شد. همین علاقه بود که او را به سمت گرفتن مدرک نجات غریق برد و در یک سال، در دو ماده ساحلی و استخری، مقام قهرمانی کشور را کسب کرد. قنبرزاده می گوید: هم زمان با ادامه تحصیل، به عنوان معلم تربیت بدنی در مدارس چناران مشغول شدم و علاوه بر تدریس، در سالن های ورزشی آموزش و پرورش با ورزشکاران آسیب دیده آنجا در رشته های کشتی، جودو و دیگر رشته های سنگین کار می کردم. این تجربه باعث شد شناخت عمیق تری از بدن ورزشکار و آسیب های رایج پیدا کنم.

او که در سال های ابتدایی خدمت، به عنوان دبیر تربیت بدنی رتبه دوم استان را به دست آورد، ادامه می دهد: همچنین توانستم سال ۹۶ جایگاه برتر در ورزش های نوین تدریس در قطب سوم کشور را از اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی به دست آورم و از طرفی وارد مسابقات استانی بدن سازی شوم. البته با توجه به دانش فیزیولوژی، مسیر طبیعی و سالم را انتخاب کردم و با مکمل های غذایی مجاز در مسابقات حضور پیدا کردم.

قهرمانی بدن سازی

موسی قنبرزاده که سال ۲۰۲۲ در مسابقات قهرمانی بدن سازی نچرال ارمنستان شرکت کرده و مقام پنجم را به دست آورده است، می گوید: در این رشته ورزشی، غذای ورزشکار باید بدون ادویه و ساده باشد. من هم در این سفر، غذایم را در تبریز آماده کردم و با تورزمینی به ایروان رفتم، اما با مشکلاتی که در مسیر خروج از کشور برایم پیش آمد، بدنم به هم ریخت. در پرورش اندام، رتبه های یک تا شش حکم قهرمانی می گیرند، اما خودم می دانم که اتفاقات ناخواسته نتیجه را تغییر داد. در بدن سازی حرفه ای، رژیم روزهای آخر مسابقه خیلی حساس است: کوچک ترین استرس یا تغییر غذایی می تواند بدن را دقیقه به دقیقه پایین بکشد. برای من نیز همین اتفاق افتاد. البته همین که به مسابقه رسیدم، خودش یک معجزه بود.

فعالیت حرفه ای و باشگاه داری

اواز سال ۱۴۰۱ به صورت مستقل باشگاه ورزشی خود را تأسیس کرده است. این باشگاه شامل تیمی از مربیان و کارکنان است و خدمات حضوری و آنلاین برای بیش از سیصد کاربر ارائه می دهد و تمرکز ویژه ای بر توان بخشی ورزشکاران آسیب دیده دارد. قنبرزاده از برخی اعضای تیم های ملی جودو، هندبال و جودو پارالمپیک نام می برد که اکنون در زمینه حرکات اصلاحی و بازگشت به ورزش با آن ها تمرین می کنند. او می گوید: این ورزشکاران حرفه ای اند که پس از جراحی و درمان اولیه، نیاز به بازگشت تدریجی به میادین دارند. از طرفی به کارمندی که از پشت میز نشینی و بی تحرکی به مشکلاتی چون گودی پشت و ضعف عضلات دچار شده اند، هم کمک می کنیم. به باور او، حتی پیاده روی ساده نیم ساعته در روز می تواند بخشی از این کمبود فعالیت بدنی را جبران کند.

نوآوری و اشتغال زایی

این مربی ورزشی ادامه می دهد: زندگی ماشینی امروز فرصت های حرکتی ساده ای را که در گذشته بخشی از زندگی روزمره بود، از انسان ها گرفته است: فرصت هایی مثل پیاده روی برای خرید نان یا رفتن تا بازار. همین فعالیت های کوچک، نقشی مهم در سلامت سیستم حرکتی و عضلات بدن داشتند. اما اکنون جای خود را به خرید اینترنتی و وقت و آمدهای ماشینی داده اند. نتیجه این تغییر، افزایش ناهنجاری های قامتی، تحلیل عضلات و اضافه وزنی است که به ویژه در جامعه سالمندان دیده، به مسئله ای جدی تبدیل می شود.

او توضیح می دهد که فعالیت هایش فقط به فضای باشگاه محدود نمی شود و تیمی از همکارانش در زمینه تولید محتوای ورزشی فعالیت می کنند: «ما هزاران ویدئوی تمرینی ضبط کرده ایم. این تمرین ها هم برای افراد آسیب دیده و هم برای کسانی که به قصد تندرستی کار می کنند، قابل استفاده است. همه حرکات، دقیق آموزش داده می شود و تجهیزات مورد نیاز هم معرفی شده است تا افراد بتوانند حتی در خانه تمرین کنند.»

به گفته او، همین ایده به توسعه یک نرم افزار اختصاصی منجر شده است: برنامه ای کاربردی که در واقع ادامه همان باشگاهی است که او چند سال است مدیریت آن را بر عهده دارد. قنبرزاده توضیح می دهد: الان حدود ۳۱۳ نفر به طور آنلاین با مادر ارتباط هستند. خیلی هایشان پیش تر در باشگاه با ما تمرین می کردند. اما به دلایلی مثل تغییر محل زندگی یا مشغله زیاد، امکان حضور ندارند. این برنامه کاربردی به گونه ای طراحی شده است که چه ورزشکار آسیب دیده، چه فرد عادی بتواند با امکانات ساده خانگی تمرینات خود را انجام دهد و راهنمایی های لازم را دریافت کند. در حال حاضر هشت نفر به طور مستقیم در باشگاه مشغول به کارند و در بخش غیر حضوری هم با کمک یک تیم کامپیوتری، ویدئوها و برنامه های تمرینی را برای هر ورزشکار آماده و منتشر می کنیم.

موسی قنبرزاده، ورزشکار و مربی حرفه ای، تصمیم گرفته است تمام توانش را در کشورش صرف کند: «گفتم هر چه توان داریم، همین جا مصرف کنیم. اگر روزی دیدیم زورمان به شرایط نمی رسد، آن وقت به فکر کار دیگری می افتیم.»