



● صاحب امتیاز:
● مدیر مسئول:
● سردبیر:
● دبیر ضمیمه:
● دبیر شهریانو:
● مدیر هنری:

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

● صفحه آرایی:
● عکاسان:
● ویراستاری:
● نشانی:
● روابط عمومی:
● شماره پیامک:

احمد حریمی
فهیمة فرخی، نرجس شاکری، فاطمه جاهدی حداد و حدیث فقیری
راهله سردار
خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵
۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
۳۰۰۰۷۲۸۹

روایتی از آیناز فرامرزی، ستاره ملی پوش مهدی، از رقابت در میدانی جذاب و هیجان انگیز

سفر از شیپ چانگ به کبدی

رؤیاهای بزرگ؛ ژاپن، کاپیتانی و المپیک

او می گوید: «هدف بعدی تیم ملی، مسابقات بازی های آسیایی ژاپن است که شهریور سال آینده برگزار می شود. اردوهای اصلی از اسفندماه آغاز خواهد شد. ترکیب نهایی تیم ملی در این مدت مشخص می شود. «آیناز فرامرزی اکنون تنها خراسانی حاضر در اردوهای تیم ملی است و امیدوار است که در ترکیب نهایی نیز قرار گیرد. یکی از آرزوهای بزرگ او، حضور در بازی های آسیایی ژاپن به همراه تیم ملی و تاریخ سازی است. اما رؤیای اصلی او کاپیتانی تیم ملی است. امیدوار است روزی بازوبند کاپیتانی را به دست ببندد؛ هدفی که به گفته او فقط با سال ها تجربه و حضور در مسابقات مختلف محقق می شود.

ترکیب هیجان، سرعت و هوش

آیناز می گوید: «کبدی در واقع یک بازی محلی گروهی است که تکنیک هایی ترکیبی از راگبی و کشتی را دارد و به آمادگی جسمانی بسیار بالایی نیاز دارد. او تأکید می کند که بازیکن کبدی علاوه بر آمادگی بدنی، باید باهوش باشد و بتواند از تمام ظرفیت خود در میدان استفاده کند. سرعت، فاکتور بسیار مهمی در این بازی است. بازی در دو نیمه پانزده دقیقه ای با پنج دقیقه استراحت بین دو نیمه برگزار می شود که به گفته آیناز، بسیار نفس گیر، پرسرعت و هیجان انگیز است.

چالش سخت بی حرکتی

او از تلخ ترین خاطره خود در کبدی هم می گوید: «یکی از تلخ ترین خاطرات من از دنیای حرفه ای کبدی، زمانی بود که در یکی از اردوهای تیم ملی، درست در روز اول، دچار آسیب دیدگی جدی از ناحیه زانو شدم. او که برای حضور صد درصدی در تیم ملی برنامه ریزی کرده بود، مجبور شد اردو را ترک کند و حدود شش تا هفت ماه درگیر آسیب زانو و دور از رشته ورزشی خود بود. برای یک ورزشکار، هیچ چیز بدتر از خانه نشینی و دور بودن از تمرینات نیست. در آن مدت افسردگی گرفتم، اما با خودم عهد کردم که برمی گردم.»

کبدی را تجربه کنید!

آیناز به دخترانی که به این رشته علاقه مند هستند، توصیه می کند حتما آن را تجربه کنند. در مشهد، تنها باشگاه فعال کبدی در سالن شهید بهشتی است که سمانه افخم، یکی از بهترین مربیان این رشته و ملی پوش سابق و مربی فعلی تیم ملی، در آنجا تمرین می دهد. او تأکید می کند: «اگر هدف یک ورزشکار، قهرمانی حرفه ای است، توصیه می کنم تمام تلاشش را بکند تا بعد ها حسرت نخورد. او می افزاید: «یکی از مزایای کبدی، هزینه بسیار پایین آن نسبت به اغلب رشته های ورزشی است. در ابتدای راه فقط یک جفت کفش کشتی لازم است. شهریه باشگاه نیز نسبت به رشته های دیگر بسیار پایین است. خواسته او به عنوان بازیکن کبدی در سطح تیم ملی این است که اداره ورزش و جوانان از همه ورزشکاران، به ویژه کبدی کاران، حمایت حرفه ای بیشتری داشته باشد. او می گوید: «بچه های ملی پوش به تغذیه، تجهیزات و حمایت نیاز دارند. از مسئولان تقاضا دارم که از ما حمایت کنند تا ما هم با جان و دل، با تمام افتخارمان برای تیم ملی بجنگیم.»

مژده رنگبان احتمالاً هر کدام از ما حتی برای یک بار هم که شده بازی «زو» را تجربه کرده باشیم و خاطره ای پر شور و نشاط از آن در ذهنمان نقش بسته باشد. اما شکل حرفه ای و رسمی و قدیمی آن بازی جذابی با نام، کبدی، شناخته می شود که سوغاتی از سرزمین مهاراچه هاست. حالا دختر جوان مشهدی توانسته یکی از ستاره های این رشته باشد و در تیم ملی ایران بدرخشد. آیناز فرامرزی، دختری بیست و دو ساله که هفت سال از زندگی خود را با کبدی نفس کشیده و چهار سال است که به صورت حرفه ای و با تمام وجود برای این رشته جنگیده و افتخار پوشیدن پیراهن تیم ملی را کسب کرده و در بین بهترین های آسیا جای گرفته است.

یک انتخاب دشوار

آیناز از دوران کودکی با ورزش انس داشت، اما تکواندو اولین عشق ورزشی او بود و توانست تا انتهای آن و دان ۳ و کمر بند مشکی پیش برود، ولی در این نقطه زندگی برای او غافلگیری دیگری داشت؛ در پانزده سالگی، به دعوت یکی از دوستانش، برای اولین بار پا به دنیای کبدی می گذارد. او اعتراف می کند که تا آن زمان حتی نام این رشته را نشنیده بود، اما جو پر شور تمرینات، هیجان بازی و تشویق مربیان که ظرفیت بالای او را در این رشته پیش بینی می کردند، او را شیفته کبدی کرد. این آشنایی، او را در برابر یکی از سخت ترین انتخاب های زندگی اش قرار داد؛ تکواندو یا کبدی؟ ادامه دادن هم زمان دو رشته حرفه ای، تقریباً نشدنی بود و ریسک آسیب دیدگی را به شدت افزایش می داد. با وجود تمام علاقه ای که به تکواندو داشت، هیجان و فضای تیمی کبدی او را جذب کرد. فرامرزی می گوید: «تکواندو یک رشته انفرادی با فضایی جدی و حتی کمی خشن است. اما کبدی دقیقاً نقطه مقابل بود؛ یک رشته تیمی با جوی فوق العاده دوستانه، جایی که همه برای موفقیت تیم تلاش می کنند.»

مسیر پر فراز و نشیب تا تیم ملی

با آمادگی بدنی بالایی که آیناز از تکواندو داشت، از همان روز اول ورود به سالن کبدی توانست عملکرد خوبی از خود نشان دهد. تنها چهار ماه بعد، با تیم استان به مسابقات کشوری رفت و در مسابقات عنوان سوم کشور را کسب کردند. پس از آن، در قهرمانی کشور و لیگ برتر با تیم مشهد بارها به روی سکو رفتند. سال ۹۹ کبدی ساحلی برای اولین بار باز یکنی از خراسان رضوی را به اردوی تیم ملی دعوت کرد و او کسی نبود جز آیناز فرامرزی، اما همه گیری کرونا همه چیز را تعطیل کرد و کبدی ساحلی برای او به خاطره پیوست. دو سال بعد، با از سرگیری مسابقات، فرامرزی زیر نظر سرمربی هندی تیم ملی بانوان، در تمامی اردوهای مسابقات آسیایی هانگژو حضور داشت. بعد از هانگژو ایران میزبان مسابقات قهرمانی آسیا در تهران شد و آیناز در ترکیب تیم ملی بانوان ایران موفق شد با غلبه بر رقبا، نایب قهرمان آسیا شود. پس از قهرمانی آسیا، اردوهای مسابقات جهانی در پیش بود که فرامرزی همواره جزو نفرات انتخابی برای جهانی بود. قرار بود هند میزبان مسابقات باشد، اما تنها چهار روز مانده به اعزام، برگزاری مسابقات لغو شد.

