

کاپیتان تیم ملی فانکشنال فیتنس
از پیچ و خم سختی‌ها به موفقیت رسیده است

قهرمانی سبک زندگی ام است



سمیرا شاهیان از آن دست ورزشکارانی است که راه خود را نه از خانواده ورزشی و سالن‌های مجهز، بلکه با سرسختی و پافشاری روی علاقه‌اش پیدا کرده است. مسیر فرشیده عمارلو، کاپیتان تیم ملی ایران در رشته فانکشنال فیتنس، مثل بیشتر ورزشکاران پراز فراز و فرود بوده است؛ از مخالفت خانواده تا نبود تجهیزات در سالن‌های ورزشی، اما پشتکار، مثل همیشه معجزه کرده و او را به قهرمانی رسانده است. این کارشناس ارشد رشته فیزیولوژی ورزشی که حدود یک ماه پیش، قهرمانی آسیا در عربستان را به دست آورده است، از راه‌های رفته و نرفته‌اش می‌گوید.

مسیر خودم را رفتم

سنگ بنای موفقیت او مثل همه کسانی که زود راهشان را پیدا می‌کنند، از نوجوانی گذاشته شد. ولی نه چندان ساده و راحت؛ پدرم سرسختانه مخالف فعالیت من در ورزش بود. او می‌خواست مهندس شوم، ولی من رشته تربیت بدنی را دوست داشتم. همین که در دبیرستان هم ریاضی فیزیک خواندم، به اصرار خانواده ام بود.

این ورزشکار ساکن محله فرهنگیان درباره آغاز مسیر خود می‌گوید که علاقه مند به فوتبال بوده است؛ یک برادر و سه خواهر دارم و در میان آن‌ها تنها کسی که در خانواده ورزش می‌کرد، من بودم. در دبیرستان خیلی به فوتبال علاقه داشتم و در رده امید، عضو تیم‌های فوتبال داشتم که در ولی کم‌کم به این باور رسیدم که تنها چیزی که در فوتبال به آن توجه نمی‌شود، استعداد است و به آمادگی جسمانی رو آوردم.

وقتی پدرم من را باور کرد

جوانی که امروز نامش در میان قهرمانان رشته کراس فیت است، پس از دریافت دیپلم، در رشته تربیت بدنی دانشگاه پیام نور قبول شد و در سال اولش ترم به پایان رساند. پس از آن در سریازی، برای کنکور کارشناسی ارشد درس خواند و در دانشگاه حکیم سبزواری، رشته فیزیولوژی ورزشی پذیرفته شد. درباره این دوره زندگی‌اش می‌گوید: تحصیلاتم با علاقه‌ام همسوسه بود و چون پیش‌تر بازیکن آقای مرتضی برگریز (مربی فوتبال) بودم، پایان نامه ام را با همکاری تیم سفید جامگان مشهد به پایان رساندم. موضوع عش تأثیر هشت هفته تمرین کراس فیت

بر سطح آمادگی جسمانی بازیکنان فوتبال بود. این ورزشکار حرفه‌ای اضافه می‌کند: هم به خاطر فوتبالی بودن و هم فعالیت در کراس فیت، به عنوان مربی بدن سازی تیم سفید جامگان در سال ۱۴۰۰ انتخاب شدم و همکاری با بازیکنان کمک کرد که این تیم از سطح سوپرلیگ استانی به لیگ دسته ۳ کشور برسد. سال ۱۴۰۱ آغازی دیگر برای فرشیده بود؛ او توانست با کمک و همراهی باشگاه دارهای مشهد، امکانات یک سالن ورزشی کراس فیت را کامل و تمرین برای پرورش هنرجویان این رشته را آغاز کند. همین دوره، آغازی دیگر برای پذیرش موفقیت‌های او در خانواده‌اش بود؛ پدرم وقتی موفقیت‌هایم را دید و تقریباً خاطرش جمع شد به آنچه می‌خواستم رسیده‌ام، گفت افتخار من هستی.

کراس فیت در مشهد هنوز جای کار دارد

فرشیده عمارلو سال ۱۴۰۱ به عضویت تیم ملی در آمد و همان سال برای مسابقات کره جنوبی آماده شد، ولی برای اوویزا صادر نشد و از این رقابت جا ماند. سال بعد در انتخابی تیم ملی شرکت کرد و برای اعزام به مسابقات آسیایی از پاکستان نماینده استان در تیم ملی شد. او درباره این مسیر می‌گوید: در هیچ رشته‌ای، کسی در تیم ملی ثابت نیست. هر سال انتخابی برگزار می‌شود و حضور دوباره‌ات بستگی به عملکردت دارد، اما وقتی برای سال‌ها بتوانی آمادگی‌ات را حفظ کنی، یعنی حرفه‌ای زندگی کرده‌ای و موقعیت تثبیت شده است. کراس فیت برای اوفقط یک رشته ورزشی نیست،

بلکه سبکی از زندگی است؛ رشته‌ای ترکیبی که آمادگی در پنج حوزه استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف و مهارت را می‌سازد. او توضیح می‌دهد: در مسابقات کراس فیت هر روز چند «واد» داریم، یعنی تمریناتی که روزانه طراحی می‌شوند؛ گاهی دویدن و شنا، گاهی وزنه برداری، ژیمناستیک یا تمرینات استقامتی. یعنی باید در چند حوزه قوی باشی، نه فقط در یکی. به همین دلیل ورزشکاران این رشته از آمادگی‌ترین ورزشکاران دنیا هستند. این مربی کراس فیت درباره امکانات سالن‌های ورزشی شهرمان در این رشته توضیح می‌دهد: استان مادر این رشته هنوز فاصله زیادی با شهرهایی مانند تهران دارد، اما با تلاش مربیان و ورزشکاران جوان، حالا هم چند باشگاه ورزشی با امکانات خوب در شهرمان فعال است که به ورزشکاران خدمات می‌دهد.

روایای جهانی شدن

کاپیتان تیم ملی فانکشنال فیتنس ایران پس از سال‌ها تلاش، یک هدف روشن دارد و بیان می‌کند: بعد از مسابقات آسیایی، آرزویم شرکت در رویداد جهانی «کراس فیت گیمز» است. این رقابت، هر سال برگزار می‌شود و آرزوی هر کراس فیتی است که جزو برترین‌های دنیا باشد. فرشیده با بیان اینکه کراس فیت محدودیت سنی ندارد و تا رده مثبت پنجاه سال هم برگزار می‌شود، می‌افزاید: این رشته پایانی ندارد. مثل یک اعتیاد سالم است. کسی که واردش می‌شود، دیگر نمی‌تواند آن را کنار بگذارد. او این روزها همچنین تمرکزش را بر پرورش علاقه‌مندان این رشته گذاشته است و می‌گوید: چند ورزشکار در کنارم تمرین می‌کنند که امید دارم آینده درخشانی داشته باشند. می‌خواهم به آن‌ها نشان بدهم اگر باور و تلاش باشد، هر کاری شدنی است.

جسارت را یاد گرفتم

مهرداد معظمی، متولد ۱۳۷۹

قبل از آشنایی با آقا فرشیده اصلاً ورزش نمی‌کردم. وقتی در رشته تربیت بدنی قبول شدم، ترم اول فهمیدم از نظر آمادگی جسمانی ضعیفم؛ به همین دلیل دنبال رشته‌ای رفتم که بدنم را قوی کند. خیلی اتفاقی در یک باشگاه او را دیدم. اوایل از سخت‌گیری‌های آقا فرشیده در تمرینات به‌گریه می‌افتم، اما امروز می‌دانم همان سخت‌گیری‌ها باعث رشد من شد. الان ورزش برایم فقط علاقه نیست، مسیر زندگی‌ام است. آقا فرشیده به من جسارت می‌دهد. او همیشه می‌گوید باید در سطح حرفه‌ای مسابقه بدهم تا ذهنم قوی‌تر شود.

بخشی از
کارنامه ورزشی فرشیده عمارلو
کاپیتان تیم ملی فانکشنال فیتنس

- قهرمان آسیا ۲۰۲۵
- قهرمان کشور ۱۴۰۴
- قهرمان کشور ۱۴۰۳
- نفر سوم کشور ۱۴۰۲
- قهرمان استان ۱۳۹۹
- قهرمان استان ۱۳۹۷



می‌ترسیدم به جایی نرسد

علیرضا عمارلو، پدر کاپیتان تیم ملی فانکشنال فیتنس

فرشیده در دبیرستان، ریاضی فیزیک می‌خواند و می‌توانست در رشته‌های مهندسی پیشرفت کند. اما علاقه‌اش به ورزش بیشتر بود. اول دنبال فوتبال را گرفته بود و بعد که دانشگاه قبول شد، سراغ آمادگی جسمانی رفت. ماهرچه تلاش کردیم او را از مسیر ورزش برگردانیم، نشد. همه پدرها و مادرها نگران آینده فرزندشان هستند. من هم مثل بقیه پدرها، اول فکر می‌کردم این علاقه گذراست؛ با دست‌کم دوست داشتم در ورزش، کشتی را دنبال کند. می‌ترسیدیم راهی که انتخاب کرده‌است، به جایی نرسد. چون خودم کار آزاد دارم، همیشه دلم می‌خواست پسر من از نظر شغلی، سرو سامان پیدا کند. برای همین همیشه به پسر من می‌گفتم دنبال کاری باش که آینده‌وامنیت شغلی داشته باشد. اما حالا که می‌بینم موفق شده است، به خودم می‌گویم باید زودتر به او اعتماد می‌کردم. البته گلایه‌ای دارم که شاید در دلد خیلی از خانواده‌های ورزشکاران باشد. این رشته‌ها در کشور ما حمایت نمی‌شوند. پسر من سال‌ها شب‌وروز تمرین می‌کند، اما نه بیمه و نه جایگاهی در استخدام‌های ورزشی دارد. از مسئولان انتظار دارم نگاهی جدی‌تر به این رشته‌ها داشته باشند. حالا هم فقط دعا می‌کنم موفق‌تر شود؛ چون می‌بینم برای علاقه‌اش از جان مایه می‌گذارد.