

روایت مربی کونگ فو که سال هاست بچه های محله شفا را در مسیر ورزش و زندگی هدایت می کند

اول رفیق، بعد مربی



صفائی اوارد باشگاه رزمی کاران در محله شفا که می شویم، صدای برخورد پاها با زمین و ریتم منظم حرکات، فضا را پر کرده است. اینجا فقط تمرین بدن نیست؛ تمرین تمرکز، جسارت و خودباوری است. باشگاه رزمی کونگ فو با سبک نیو کونگ فو در مسجد امام خمینی^(ع)، جایی است که سیده زهرا بیات بیش از پنج سال است به عنوان مربی در آن فعالیت می کند. این مربی بیست و هشت ساله، دارای مدرک کارشناسی ارشد روان شناسی و ورزشی و دان ۵ کونگ فو است و بیش از ۱۰ سال سابقه مربیگری دارد. شاگردانش در اینجاست برای مبارزه آموزش نمی بینند؛ آن ها یاد می گیرند چگونه بدن و ذهن را هم زمان کنترل کنند. در کلاس های او، حرکات رزمی، فرم ها، حرکات نمایشی و کار با سلاح در کنار هم آموزش داده می شود؛ ترکیبی که بسیاری از هنرجویانش را در مسیر قهرمانی قرار داده است.

آغاز مسیر از کلاس های اوقات فراغت

زهرا مسیرش را از نه سالگی آغاز کرد؛ سنی که بسیاری از کودکان، ورزش را صراف برای بازی تجربه می کنند. او در این باره می گوید: تابستان قرار بود در کلاس های اوقات فراغت ثبت نام کنم. سال قبل، تجربه شرکت در کلاس های هنری و نقاشی را داشتم و متوجه شدم این مسیر بار و حیه من همخوانی ندارد. همین بی علاقه ای سبب شد سال بعد در کلاس کونگ فو ثبت نام کنم. پس از گذراندن آن دوره، فهمیدم به ورزش های رزمی علاقه دارم و تصمیم گرفتم این مسیر را ادامه دهم. تمرین ها خیلی زود برای اورنگ رقابت گرفت. اولین حضور رسمی اش در مسابقات به ده سالگی بازمی گردد؛ رقابت های استانی که با کسب مدال برنز همراه شد. اما این، تنها آغاز راه بود. زهرای افزایش بعد از آن، موفق به کسب مدال طلا شد. این موفقیت ها باعث شد مسیرم را جدی تر دنبال کنم. او در سال های بعد، در رقابت های کشوری در شهرهایی چون کرمان، تهران و شیراز حاضر شد و هر بار توانست مقام های اول تا سوم را کسب کند؛ دستاوردی که تا امروز به بیش از شصت حکم و مدال استانی و هجده مدال کشوری رسیده است. زهرا بیات در کنار کونگ فو، تکواندو را نیز به صورت حرفه ای ادامه داد و به عنوان عضو تیم تکواندو در سطح مدارس فعالیت داشت. تجربه ژیمناستیک در سطح حرفه ای نیز به مهارت های حرکتی او عمق بیشتری بخشید.

حمایت از عدالت آموزشی

ورود او به دنیای مربیگری صرفاً یک تغییر نقش نبود. بیات در فاصله سال های ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۲ عنوان مربی برتر را کسب کرد و تیم تحت هدایتش در بسیاری از مسابقات، مقام اول تیمی را به دست آورد؛ به گونه ای که به گفته خودش «به طور معمول در مسابقات، سکوهای برتر از آن بچه های ماست». باشگاهی که او در آن فعالیت می کند، ویژگی های منحصر به فردی دارد. این مجموعه، وابسته به مسجد است و ورزش را در کنار فعالیت های فرهنگی و اجتماعی پیش می برد. زهرا خانم که طی پنج سال گذشته در این مکان مشغول به فعالیت است، تلاش کرده فضایی امن، سالم و در دسترس برای کودکان و نوجوانان فراهم کند. یکی از رویکردهای مهم این باشگاه، عدالت آموزشی است. بر این اساس، علاوه بر اعطای تخفیف به هنرجویان، کودکان و نوجوانانی که از نظر مالی در شرایط مناسبی نیستند، می توانند

به صورت رایگان در کلاس ها شرکت کنند.

مؤثر بودن آموزش ها

باشگاه از نظر اندازه ی فضا، نسبت به بسیاری از مجموعه های مشابه بزرگ تر است و در هر دوره پذیرای سی تا چهل هنرجوست. نتایج مسابقات گواه مؤثر بودن این آموزش هاست؛ به طوری که در هر دوره رقابتی، از میان چهل شاگرد او، حدود ۲۵ نفر موفق به کسب مقام می شوند. در میان آن ها، دو هنرجو به سطح ستاره هشتم رسیده اند؛ ورزشکارانی که علاوه بر تسلط بر مهارت های رزمی، در ژیمناستیک و کار با سلاح نیز در سطح ممتازی قرار دارند.

بیات درباره روحیات متفاوت هنرجویان می گوید: همه بچه ها شبیه هم نیستند. برخی روحیه ای جسور و تهاجمی دارند و به همین دلیل در مسابقات موفق تر ظاهر می شوند. به اعتقاد او، اگر این جسارت به درستی هدایت شود، یک امتیاز بزرگ است. خود او نیز از همان سال های ابتدایی حضور در مسابقات، این روحیه جسورانه را داشته است. با بیان این خاطره، خنده ای بر لبانش می نشیند و ادامه می دهد: همیشه در باشگاه و مسابقات با تمام توان حریفم را می زدم. حتی گاهی مادر هانز من می آمدند و می گفتند، می شود زهراکمی آرام تر بزنی؟ اما همین روحیه بود که باعث شد تا دوم مسیر من شد.

آمدگی توأمان جسم و ذهن

او معتقد است مربی ای که خود سابقه حضور در میدان مسابقه را دارد، درک بهتری از هنرجو خواهد داشت. زهرا بیات توضیح می دهد: وقتی بچه ها وارد زمین می شوند، احساس می کنم خودم در آنجا هستم و سعی می کنم هدایتشان کنم. به نظر من، یک مربی باید بداند چه زمانی باید تشویق کند و چه زمانی جدی و قاطع باشد. او علاوه بر تمرین های بدنی، به «روان شناسی ورزشی» نیز علاقه مند است و با ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد این رشته، تلاش کرده دانش روان شناسی را در فرایند آموزش ادغام کند. زهرا در این باره توضیح می دهد: پیش از این، از نظر فنی می دانستم چه تمریناتی به هنرجویانم بدهم، اما آگاهی کمتری از بعد ذهنی داشتم. حال تلاش می کنم آمادگی جسمانی و آمادگی ذهنی، مکمل یکدیگر باشند. وقتی از اومی پرسیم اگر به دوران کودکی بازمی گرد، آیا بار دیگر همین مسیر را انتخاب می کند، پاسخی کوتاه و قاطع می دهد: اگر به نه سالگی ام برگردم، بدون هیچ تردیدی باز همین رشته را انتخاب خواهم کرد.

همیشه حواسش به ماهست

● ستایش اسحاقی، هجده ساله

یازده سال است که کونگ فو را گام به گام از مربی ام، زهرا بیات آموخته ام و اکنون کمربند مشکی ودان ۳ دارم. طی این یازده سال توانستم بیش از پنجاه مقام استانی و دوازده مقام کشوری کسب کنم. آنچه در این سال ها برایم درخشان تر از هر مدالی بوده، وجود مربی ام است. او با ما رفیق است و همیشه همراهی مان می کند. گاهی می بینیم به خاطر تمرین های ما از تفریح و زندگی اش می زند. حضورش در مسابقات برایمان دلگرم کننده است. یکی دو بار پیش آمد که به واسطه گرفتاری های کاری نتوانست در مسابقات کنارمان باشد. نبودش برایمان خیلی سخت بود. همیشه در کنار زمین حواسش به ما هست و راهنمایی مان می کند. خانم بیات تک بعدی نیست و افق دیدش فراتر از یک سبک و ورزش است. من هم تلاش می کنم شبیه او باشم. همیشه به ما می گوید از استادان دیگر هم فنون رزمی را بیاموزید. از ما می خواهد در یادگیری مغرور نباشیم و تأکید می کند که غرور، بلندترین دیوار در مسیر یادگیری است.



پاگیر مربی شدم

● پرینسا کاظمی نسب، شانزده ساله

سه سال تواندم و کار می کردم تا اینکه با کونگ فو آشنا شدم و همان جا ماندگار شدم. چیزی که مرا به سوی این رشته کشاند، اشتیاق یاد گرفتن هنری نو و کار با سلاح بود. روزی تبلیغ کلاس ها را دیدم و بی درنگ راهی مسجد امام خمینی^(ع) شدم. آن روزها چندان به فکر مسابقه و مقام نبودم؛ تنها چیزی که می خواستم، همین بود که بتوانم با سلاح کار کنم. حالا بعد از این مدت، کمربند سبزم را با افتخار می بندم. در مسابقات استانی، در بخش سلاح به مقام اول رسیدم و در بخش مبارزه استانی، یک بار دوم و یک بار اول شدم. آنچه مرا بیش از هر مدال و مقامی در این سالن نکه داشته، اخلاق و همراهی مربی ام، خانم بیات است. ابتدا آمده بودم تا فنن بیاموزم؛ او به من نشان داد پشت هر حرکتی، یک درس زندگی خوابیده است. از او آموختم که مشکلات، هر قدر هم سخت و بزرگ به نظر برسند، راه حلی دارند؛ فقط باید نگاهمان را عوض کنیم.

