

بانوی ورزشکار محله شهید آوینی، نگاه علمی را با ورزش حرفه‌ای درآمیخته است

تندرستی پایدار با دانش ورزشی



راه تجربه



دهقان مریم عظیمی کوهی که ساکن محله شهید آوینی است. سال ۱۳۷۹ در خانواده‌ای ورزشکار متولد شده است. همین موضوع باعث شد او هم از دوران کودکی و نوجوانی به ورزش علاقه مند شود. مریم که آن‌ها ۱۴۰۴ جزو تیم اجرایی نخستین مسابقه تک لیفت و لیفت تراپ بانوان در خراسان رضوی بود. این روزها در باشگاه بدن سازی خود مشغول مربیگری است و توانسته با تلاش مستمر، خود را به ورزش استان ثابت کند.

تراپ بانوان خراسان رضوی که در مشهد برگزار شد، حضور داشت؛ مسابقاتی که شاید در ظاهر عجیب و غریب باشد اما طرفدارانی دارد و عظیمی در این باره می‌گوید: مسابقات قوی‌ترین زنان در مشهد و استان خیلی ناشناخته است. خیلی هانمی داند چنین رشته ورزشی برای بانوان در کشور وجود دارد و بخش‌های آن را نمی‌شناسند. بعد از آنکه مریم در این مسابقات حضور یافت و در شبکه اجتماعی خود، عکس‌ها را منتشر کرد اتفاق جالبی افتاد؛ بعد از آنکه مسابقه را استوری کردم، خیلی از خانم‌ها دایرکت پیام دادند که اصلاً مگر چنین ورزشی هم در مشهد وجود دارد؟»

به گفته او این مسابقات در دوره سنی جوانان و بزرگسالان برگزار شد و وظیفه او نظارت بر حسن اجرای مسابقه، هماهنگی افراد و تیم‌های شرکت‌کننده، نوبت بندی اجرای تیم‌ها و... بود و به دلیل حضورش در نخستین مسابقه‌ای که کمتر دیده شده است، از سوی کمیته قوی‌ترین زنان مورد تقدیر قرار گرفت.

عظیمی فعالیت ورزشی با نگاه علمی را ضرورت زندگی بانوان ایرانی می‌داند و می‌گوید: برای مثال عارضه کف پای صاف، می‌تواند باعث تغییر فرم زانو، کمردرد و انحراف ستون فقرات و دیگر مشکلات اسکلتی شود. هر مشکل کوچکی می‌تواند موجب مشکلات بزرگ‌تری شود. به دلیل چنین مشکلاتی کمردرد و زانو درد در خانم‌ها شایع است. همه این مشکلات، تمرینات اصلاحی خاص خودش را دارد. طبق صحبت‌های مریم، یک بانوی تن درست نباید در امور روزانه احساس خستگی و درماندگی کند. او می‌گوید: متأسفانه اغلب بانوان خانه دار به ورزش چندان اهمیت نمی‌دهند و این موضوع کل خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. او می‌گوید: بسیاری از بانوان خانه دار وقت کافی ندارند که ورزش را مرتب دنبال کنند. سر تمرین نمی‌آیند و وقتی می‌پرسم چرا نیامدی، می‌گویند «کسی نبود از بچه‌ها مراقبت کند» یا مثلاً کار خانه را معادل ورزش تخصصی تصور می‌کنند.

از نظر این مربی ورزشی، کیفیت زندگی بانوان برای دوام و موفقیت خانواده خیلی مهم است و می‌گوید: برای دستیابی به این کیفیت، بانوان به خصوص مادر خانواده باید بدنی سالم و قوی داشته باشند و در رشته بدن سازی، روی تقویت قلب و بدن خانم‌ها تمرکز می‌شود.

علاوه بر آن رشته‌های دیگر را هم امتحان کردم اما وقتی به دانشگاه رسیدم، علاقه واقعی خودم را شناختم.

نگاه علمی به بدن سازی

عظیمی با ورود به دانشگاه، رشته بدن سازی را به صورت متمرکز انتخاب می‌کند و ادامه می‌دهد. او مدرک مربیگری بدن سازی را در همان سال‌های اول ورودش به دانشگاه می‌گیرد و کم‌کم به عنوان کمک مربی وارد شد چند باشگاه فعالیت حرفه‌ای خود را آغاز می‌کند تا اینکه سال ۹۹ نزدیک منزلشان، باشگاه خودش راه‌اندازی و به صورت رسمی، مربیگری را شروع می‌کند. مریم تعریف می‌کند: شروع مربیگری ام با حمایت و اعتماد به نفسی بود که برادرانم به من دادند. اگر آن‌ها نبودند، شاید ترسم از شروع یک کار جدید به راحتی از بین نمی‌رفت.

دکتر ورزشکار محله شهید آوینی درباره رشته بدن سازی نگاه ویژه‌ای هم دارد و این موضوع را در کلاس‌های خود رعایت می‌کند. او به آناتومی بدن زنان، علمی نگاه می‌کند و هر تمرین او بنا به هر فرد یا رده سنی متفاوت است؛ «من همیشه به هنرجویان خودم و هر کسی که درباره باشگاه رفتن از من سؤال می‌کند، می‌گویم بروید پیش مربی‌ای که تحصیلات دارد؛ صرفاً هر کسی که دو سال باشگاه داری کرده است، مربی نیست.»

عظیمی رسم جالبی هم در باشگاه خود دارد. او پیش از هر ثبت نامی از مراجعانش شرح حال می‌گیرد. اگر فرد دچار آسیب جسمی باشد، پذیرش نمی‌کند؛ در عوض از او می‌خواهد به پزشک متخصص رجوع کند تا بر اساس دستور پزشک، تمرین ورزشی به او بدهد. او درباره این موضوع می‌گوید: مادر دانشگاه آسیب شناسی، حرکات اصلاحی، آناتومی و مهندسی بدن می‌خوانیم. در این دروس یاد می‌گیریم مثلاً کسی که زانوی پراتنزی یا شانه پهن دارد، دچار دیسک کمراست و گردن درد دارد، چه حرکاتی برایش مضر یا مفید است.

مریم عظیمی علاوه بر بدن سازی و باشگاه داری، آن‌ها امسال برگ جدیدی در کارنامه ورزشی خود ثبت کرده است. او به عنوان یکی از اعضای تیم اجرایی نخستین دوره مسابقات تک لیفت و لیفت

رشته‌ای ناآشنا در ورزش بانوان

مریم دختر کوچک و آخرین فرزند خانواده ورزشکار عظیمی است. پدرش از سال‌های جوانی در رشته فوتبال و زمین‌های خاکی قدس پا به توپ شده است و تقریباً همه فرزندان‌ش به پیروی از او به این سمت و سو حرکت کردند. مریم به عنوان کوچک‌ترین عضو خانواده که جزو نسل «Z» محسوب می‌شود، درباره ورودش به عرصه ورزش می‌گوید: همیشه در خانه، حرف‌های بین پدر و برادرانم درباره ورزش بود. برخلاف بقیه خانه‌ها که غالباً پای اخبار تلویزیون می‌نشینند و بحث سیاسی و اقتصادی می‌کنند، شبکه ورزش روشن بود و درباره پاس گل فلان ورزشکار یا وضعیت باشگاه‌های داخل و خارج کشور و خاطرات ورزشی صحبت می‌کردند. اگرچه فوتبال رشته مشترک پدر و برادرانش بود، او بنا به علاقه شخصی تا دوره دبیرستان با ورزش شنا و والیبال، خودش را سرگرم می‌کرد.

یک علاقه خانوادگی

قرار بود مریم در مقطع متوسطه بنا به امتیازات درسی و نظر مشاوران مدرسه، رشته ریاضی را انتخاب کند ولی اوضاع جوری پیش رفت که وارد رشته تربیت بدنی شد و تا امروز هم این رشته را تا مقطع کارشناسی ادامه داده است و خود را برای ادامه تحصیل در مقطع بالاتر آماده می‌کند. می‌گوید: به اصرار مادر و معلم‌ها در رشته ریاضی ثبت نام کردم اما سؤال برادرم که پرسید مگر «تربیت بدنی دوست نداری؟» جرقه‌ای شد تا به سراغ هنرستان بروم و این رشته را انتخاب کنم.

اگرچه نگرانی‌های مادر برای ادامه تحصیل و شغل آینده دختر کوچکش وجود داشت اما مریم با حمایت‌های برادرانش که آن‌ها هم جزو ورزشکاران قهرمان مشهد و استان هستند، به سراغ رشته‌ای رفت که دوستش داشت؛ «من اگر ریاضی را هم ادامه می‌دادم، می‌توانستم موفق شوم اما از اینکه تربیت بدنی را انتخاب کردم، راضی‌ام و خوشحالم که به حرف برادرم گوش دادم.»

علاقه و استعداد مریم به ورزش در همان سال نخست هنرستان خودش را نشان داد؛ «چون قبل از ورود به این رشته، شنا می‌کردم، در مسابقات شنا دانش آموزی شرکت کردم و مقام آوردم.

یک سؤال مهم!

مسابقات قوی‌ترین زنان در مشهد و استان خیلی ناآشناخته است. خیلی هانمی داند چنین رشته ورزشی برای بانوان در کشور وجود دارد و ببینش‌های آن را نمی‌شناسند

«