



ایجاد نظم در گروه

نیم ساعت از نرمش گذشته و حالا وقت تلاش بیشتر برای ساختن بدنی سالم تر است. آقا ابراهیم چند دقیقه ای به گوشه زمین تمرین می آید و در باره شکل گیری هیئت مدیره

می گوید: از همان سال های اول هیئت مدیره را تشکیل دادیم، اما از پنج سال پیش با اخذ مجوزهای لازم از هیئت ورزش های همگانی، مدیریت گروه را ساختارمند کردیم. اعضای جدید یک ماه به صورت آزمایشی هر روز به اینجایی آیند و در صورتی که هیئت مدیره تأیید کنند، می توانند عضو گروه شوند و در سایر فعالیت های ما نیز حضور داشته باشند.

از دیگر دستاوردهای این گروه در این سال های توان به تربیت بیش از بیست مربی اشاره کرد. آقا ابراهیم مربیان آقا و خانم رادر گروه نشان می دهد و می گوید: در این سال ها افراد جوان تری را که به مربیگری علاقه داشتند، به هیئت معرفی کردیم و خیلی از آن ها مدارکشان را گرفتند و بقیه هم در حال اتمام دوره هایشان هستند. آن ها حین تمرین حواسشان به اعضا هست تا حرکتی را اشتباه انجام ندهند. چند وقتی است که بعضی از این مربیان در سایر بوستان های سطح شهر در حال آموزش هستند. این یعنی تلاش، یک جریان تکثیر شونده است. آقا ابراهیم قدر دان زحمات مسئولان شهرداری منطقه ۲ به ویژه در بخش فضای سبز، عمران و حراست، هم هست و می گوید: در این سال ها چالش نداشتیم و امنیتمان فراهم شده است. مسئولان منطقه همکاری بی نظیری با ما داشتند.



آموزش مربی و تکثیر تلاش

پشت صحنه این گروه، مردانی هستند که تجربه را با دانش روز پیوند زده اند. محمد زحمتکش چهل ساله، یکی از مربیان پراثری تیم است که بیست سال سابقه ورزشی دارد. روی سکوا ایستاده است و با جملات انگیزشی، اعضا را ترغیب می کند که در شمارش حرکات همراهی اش کنند. همان طور که همگی اعداد را پشت سر هم و بعد از انجام حرکات تکرار می کنند، می گوید: پنج سال است که با گروه تلاش همراه شده ام. این گروه ورزشی، یک خانواده بزرگ است و همه در آن سعی می کنند به بهتر شدن هم کمک کنند.

انجام حرکات کششی و اصلاحی برای این مربی با تجربه جایگاه ویژه ای دارد. او می گوید: بیشتر اعضای ما در رده سنی ۴۵ سال به بالا قرار دارند و انجام حرکات اصلاحی و کششی به بهبود وضعیت جسمانی آن ها کمک ویژه ای می کند. اصلاح ستون فقرات، گردش خون و تنفس های درست به سلامت آن ها کمک و جریان خون را منظم می کند. این حرکات برای همه گروه های سنی مفید است و می تواند بسیاری از دردهای عضلانی را بهبود بخشد. هدف غایی ما، تلاش برای سلامتی اعضا در نهایت جامعه است. در کنار او، ابراهیم خلیلی کاخکی هفتاد و یک ساله، عضو هیئت مدیره گروه، ایستاده است. او جزو اولین نفراتی است که در این گروه حضور داشته. بین آقایان دور می زند و حرکاتشان را اصلاح می کند. مربی چند لحظه ای سرعت حرکات را کم می کند تا اعضا نفسی تازه کنند و آب بنوشند. همان چند دقیقه کوتاه، زمان خوبی است تا آقا ابراهیم صحبت کنیم. او ۵۵ سال سابقه ورزش دارد. از کودکی با دو و میدانی کارش را آغاز کرده و از سال ۱۳۸۰ به جمع بنیان گذاران گروه پیوسته است. در پایان هر تمرین، وقتی اعضا با انگیزه و نشاط یکدیگر را تشویق می کنند، لبخند به لب هایش می آید و می گوید: خوشحالم که تلاش هایمان در این سال ها به ثمر نشست و توانستیم در این مدت حدود چهار صد نفر را عضو این گروه کنیم تا سلامتی و نشاط را که ارمان ورزش است، به خودشان و خانواده هایشان هدیه کنند. یاد ما است سال های اول که ما همراه سرهنگ و دیگر عزیزان کنار هم شروع به ورزش کردیم. افرادی که از کنار ما رد می شدند و حال و هوای ما را می دیدند، تشویق می شدند به ما پیوندند. حالا از آن دوران بیش از بیست سال می گذرد و گروه تلاش، بزرگ تر از تصورات اولیه ما شده است.

نسل های قدیم و جدید کنار هم

فائزه سادات نوازی، سی و پنج ساله، یکی از مربیان خوش ذوق تیم است. داستان او برای پیوستن به این گروه شنیدنی است: شش سال پیش پدرم عمل داشت و پزشکی تا کید کرد باید پیاده روی کند.

اتفاقی با پدر به اینجا آمدیم و گروه را مشغول تمرین دیدیم. همان جا جذب شدیم. به پیشنهاد آقای بیگی، سراغ دوره های مربیگری رفتم و حالا خودم مربی بانوان هستم.

فائزه بارد کردن این جمله کلیشه ای که «ورزش انرژی را می گیرد»، می گوید: خیلی ها فکر می کنند بعد از ورزش باید استراحت کنند. اما برعکس است: نشاط بعد از ورزش به من کمک می کند کارهای خانه و زندگی ام را بهتر انجام دهم و ورزش روتین و نظم خوبی به زندگی ام داده است.

در کنار او، دختر نه ساله اش، السارامی بینیم، السا که همراه مادرش به اینجایی آید. نماینده این گروه است. او می گوید: مادرم از نونهالی من رابه اینجایی آورد. اینجا با دوستان هم سن و سال خودم بازی می کنم و حسابی خوش می گذرد.

سلامتی و شادابی با ورزش

شاید هیچ چیز به اندازه داستان «شهناز قادری» و «عبدا... چناری»، قدرت شفا بخش این جمع را نشان ندهد. شهناز قادری، هفتاد ساله، از شهرک حجت (ع) می آید. او تعریف می کند: اوایل صندلی ام را نزدیک در بوستان می گذاشتم و فقط تماشا می کردم. اما دو سال است که باتیم ورزش می کنم. چند سال پیش، قلبم را عمل کردم و وضعیت خوبی نداشتم. افسرده و خانه نشین بودم. دوست داشتم دائم بخوابم. اما دخترم که چند سالی است به اینجایی آید. از دو سال پیش، هر روز صبح رأس ساعت ۵ صبح دنبالم می آید تا به گروه پیوندم. از وقتی تمرینات نرمشی را شروع کردم، سر حال ترم و وقتی برمی گردم، به کارهای خانه می رسم. قرص هایم را کنار گذاشته ام.

عبدا... چناری، هفتاد و سه ساله، باز نشسته علوم پزشکی، شانزده ساله است به این بوستان می آید. او قبلاً از پیوستن به گروه، تنهایی ورزش می کرد. اما حالا خودش مربی است. می گوید: از سال ۶۲ هر روز پیاده روی می کنم. چربی خونم را از ۸۰ به ۱۵۰ رسانده ام. حتی بیماری آسم را با ورزش درمان کرده ام و دیگر مشکلی ندارم.

آقا عبدا... سال گذشته، از در بستان افتاد و لگنش شکست؛ ولی حال خوب امروز را مدیون همان ورزش می داند و می گوید: به خاطر همین ورزش و بدنی که از قبل آماده بود، به خوبی بهبود پیدا کردم. به همه می گویم سلامتی را از ورزش بخواهید، نه از دارو و وقت دکتر. شادابی واقعی فقط در ورزش است.

تمرینات تمام شده است و حرکات سرد کردن بدن را هم انجام داده اند. تشویق های آخر نشان دهنده حال خوبشان بعد از یک ساعت تمرین است. همراهشان می شویم تا کنار سکوی نمایش بوستان از آن ها عکس یادگاری دسته جمعی بگیریم.

نعمت داشتن بوستان ایمن

زهرا یگانه، شصت و پنج ساله، از ورزشکاران قدیمی بوستان است که از شهرک حجت می آید. همه او را، امامان یگانه، صدا می کنند؛ چون جزو اولین مربیان بانوان اینجاست. همان طور که نرمش می کند، خانم های اطرافش را تشویق می کند که خسته نشوند و حرکات را ادامه دهند. او بیش از بیست سال است که هر روز صبح اینجا حضور دارد و می گوید: آن موقع که گروه تلاش مثل امروز پا نگرفته بود، آقایان کنار هم ورزش می کردند و من هم با خانم ها پنج سال پیش پیشنهاد دادیم که ما هم به این جمع اضافه شویم و با همکاری مربیان، تیم گسترش یافت. حالا تعداد بانوان حتی از آقایان بیشتر است.

زهرا خانم معتقد است خانم ها ستون زندگی هستند. ورزش به شادابی آن ها کمک می کند و این حال خوب را به خانه می برند. او که برای هم تیمی هایش نقش یک مشاور سلامت را هم ایفا می کند، می گوید: همیشه خانم ها را تشویق می کنم که هر چند ماه یک بار آزمایش بدهند. وقتی قند و چربی شان را می بینند که با ورزش تغییر کرده، می فهمند حال خوبشان را مدیون همین سحر خیزی هستند.

او همچنین از امنیت فضای سربسز بوستان پردیس قائم (ع) می گوید و توضیح می دهد: توجه شهرداری منطقه باعث شده امکانات مناسبی در این بوستان ارائه شود. حضور نگهبانان و حراست پارک امنیت را افزایش داده و بانوان با خیال راحت برای ورزش یا دورهمی عصرانه به اینجایی آیند. وجود این بوستان در این محدوده، نعمت بزرگی است و ما حال خوبمان را از اینجاء داریم.

