



● صاحب امتیاز: شهرداری مشهد
● مدیر مسئول: سید میثم موسوی مهر
● سردبیر: سید سجاد طلوع هاشمی
● دبیر ضمايم: ارژنگ حاتمی
● دبیر شهریانو: لیلا جان قربان لاریجه
● مدیر هنری: سید هاشم دقیق

● صفحه آرایی: مرجانه باقری ورکیانی
● ویراستاری: راهله سرادار
● عکس: عکاسان: نرجس شاکری، حدیث فقیری و شیرین قائمی
● نشانی: خیابان کوهسنگی- نبش کوهسنگی ۱۵
● روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
● شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

گپ وگفتی با دختر روشندل مشهدی که برای دویدن، تاریکی را شکست داده است

دختر باد



مریم احمدی انسان موجود شگفت انگیزی است؛ به ویژه آنجا که جبر طبیعت می خواهد او را در تاریکی و سکون متوقف کند، اما او با نیروی اراده، پیست تارتان را زیر پاهایش به لرزه درمی آورد. برای او دویدن فراتر از یک مسابقه، راهی برای رها شدن در آغوش نور و به چالش کشیدن تمام «نمی شود» هاست. چهره مصمم «زهر سادات پور اسماعیل» در پیست دوومیدانی، تجسم همین اراده سرسخت است.

دختر روشندل و قهرمان مشهدی، متولد خرداد ۱۳۸۱، امروز از ستاره های درخشان دوومیدانی نابیانیان و کم بینایان کشور است. او که مسیر ورزشی اش را با ناکامی در اولین مسابقه رسمی آغاز کرد، با پیوستگی و صبوری توانست سکوه های قهرمانی کشور را یکی پس از دیگری فتح کند و حالا در آستانه اعزام به بازی های پارا آسیایی ناگویا، چشم به مدال طلای آسیا و سکوی پارالمپیک دوخته است. گفت وگویی ما را با این قهرمان دوست داشتنی می خوانید.

اولین دویدن، تلخ اما شیرین

زهر سادات فرزند اول خانواده است و یک برادر کوچک تر دارد. او به صورت مادرزادی با محدودیت بینایی به دنیا آمده، اما این موضوع هرگز مانع از پرواز او نشده است. خودش درباره شروع این مسیر می گوید: در مدرسه مخصوص نابینایان، ابتدا گلبال بازی می کردم که یک رشته تیمی و تویی است. اما روحیات من با ورزش های انفرادی سازگارتر بود. یک روز در زنگ ورزش، معلممان از ما تست رکوردگیری گرفت. وقتی دویدن مرادید، گفت رکوردهایت عالی است و مرا به هیئت ورزشی معرفی کرد. این طور شد که مسیر زندگی من با دوومیدانی گره خورد.

اما شروع این راه برای زهر سادات با مدال و تشویق همراه نبود: اولین بار مربی ام مرا در ماده ۲۰۰ متر راهی مسابقات کشوری کرد. در آن رقابت ها، من تنها کسی بودم که هیچ مدالی نگرفتم! خیلی ها شاید در این مرحله ناامید می شدند، اما همان شکست برای من انگیزه ای شد تا بیشتر تلاش کنم. فهمیدم موفقیت در پیوستگی است، نه در شروعی بی نقص.

علوم تربیتی در کنار دویدن های شبانه

او به تازگی تحصیلات خود را در رشته علوم تربیتی در دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) به پایان رسانده است در باره هماهنگ کردن درس و ورزش حرفه ای می گوید: رشته تربیت بدنی را خیلی دوست داشتم، اما به خاطر شرایط بینایی ام امکانش نبود؛ پس علوم تربیتی را انتخاب کردم. هماهنگ کردن تمرینات سخت دوومیدانی با کلاس های دانشگاه اصلا آسان نبود. خیلی وقت ها خسته و کوفته از تمرین به کلاس می رفتم. مجبور بودم کلاس هایم را شیفیت شب بردارم تا با تمرینات صبح و عصرم تداخل نداشته باشد. اما خانواده ام در تمام این سال ها مثل کوه پشتم بودند؛ هم از نظر عاطفی و هم مالی مرا حمایت کردند تا کم نیآورم.

بزرگ ترین چالش؛ دست هایی که باید همراه شوند

برای یک دوندۀ نابینا یا کم بینا، دویدن فقط به قدرت ساق پاها بستگی ندارد؛ بلکه به یک جفت دست همراه نیاز دارد. زهر سادات این موضوع را بزرگ ترین چالش خود می داند: بزرگ ترین دغدغه ما پیدا کردن یک دوندۀ همراه است؛ کسی که بپذیرد پا به پای تو بدود، دستت را بگیرد و در پیست راهنمایی ات کند. پیدا کردن چنین همراهی که همیشه آماده و هماهنگ باشد، واقعا سخت است. من در مواجهه با این مشکلات فقط دو کار بلد بودم: تحمل و مدارا. هر وقت خسته می شدم یا مشکلی پیش می آمد، به مدال طلایی که قرار است در خط پایان به گردنم ببندازند فکر می کردم. می دانستم این سختی ها، تبعات طبیعی مسیر قهرمانی است.

روزی دو شیفیت تمرین برای فتح ناگویا

زندگی یک ورزشکار حرفه ای در سطح تیم ملی، با استراحت و تفریح میانه ای ندارد. زهر سادات در باره روزهای فشرده تمرینش می گوید: وقتی برای مسابقات آماده می شویم، زندگی ام به دو شیفیت تمرین سخت خلاصه می شود. ساعت ۸ صبح در پیست هستم، بعد از آن یک استراحت کوتاه و ناهار (که خیلی وقت ها فرصت خانه رفتن نیست و همان جا در سالن می خورم)، عصرها تمرینات بدنسازی و اگر فرصتی باشد استخر برای ریکاوری. شام، خواب و دوباره فردا همین تکرار شیرین.

او حالا خودش را برای بازی های پارا آسیایی ناگویا که سه ماه دیگر برگزار می شود آماده می کند: بزرگ ترین هدف من مدال پارالمپیک است. الگوی ورزشی من از همان ابتدا خانم هاجر صفرزاده بود؛ همان دختر بادپا و قهرمانی که در مسابقات جهانی کوبه ژاپن، در میان تعجب همگان بدون دوندۀ همراه روی پیست دوید، رکورد آسیا را شکست و اولین طلای تاریخ پارادوومیدانی زنان ایران را گرفت. وقتی اراده و دویدن بی امان او را بدون راهنما می بینم،

ایمان می آورم که هیچ محدودیتی حریف اراده مان نیست. امیدوارم به زودی من هم مثل هاجر، پرچم ایران را در ناگویا بالا ببرم و کنار او روی سکوه های بزرگ دنیا بایستم.

برعکس لیمو شیرین

وقتی از زهر سادات می خواهیم دوومیدانی را در یک جمله برای تازه کارها توصیف کند، بایک تشبیه جالب و هوشمندانه می گوید: دوومیدانی دقیقا برعکس لیمو شیرین است! لیمو شیرین را وقتی اول می خوری شیرین است و بعد تلخ می شود؛ اما دوومیدانی اولش با سختی، عرق ریختن و تلخی تمرینات شروع می شود، ولی در نهایت، طعم موفقیت و قهرمانی اش بی نهایت شیرین و گواراست.

او در پایان، توصیه ای صمیمانه برای دخترانی دارد که شاید محدودیت های جسمی را بهانه خانه نشینی کرده اند: شرایط جسمی ما چیزی نبوده که خودمان انتخابش کرده باشیم، اما انتخاب اینکه چطور زندگی کنیم دست خودمان است. خانه نشینی نه تنها جسم، بلکه روح آدم را هم بیمار می کند. من ورزش را انتخاب کردم تا به محدودیت هایم پروبال ندهم. از مسئولان هم می خواهم فضاهای ورزشی مناسبی برای ما فراهم کنند. قبلا دویدن در پارک ها برایمان سخت بود و مدام با تذکراتی بی مورد مواجه می شدیم، اما خوشبختانه اخیرا در پارک ملت مشهد فضایی اختصاصی برای ورزش صبحگاهی بانوان ایجاد شده که کار را راحت تر کرده است. امیدوارم این نگاه های حمایتی بیشتر شود.

افتخارات و مدال های زهر سادات پور اسماعیل

- مدال طلا مسابقات قهرمانی کشور (ماده ۱۵۰۰ متر) - تهران
- مدال طلا مسابقات دو صحرانوردی قهرمانی کشور (کلاس B2 و B3) - بابلسر
- مدال طلا مسابقات داخل سالن قهرمانی کشور سال ۱۳۹۹

- مدال برنز ۲ مدال از مسابقات پارا آسیایی جوانان بحرین

- رکورددار دو ۸۰۰ متر جوانان (۳ دقیقه و ۷ صدم ثانیه) و دو ۱۵۰۰ متر (۶ دقیقه و ۲۶ ثانیه) در رقابت های انتخابی تیم ملی