

نگاهی به سبک زندگی خانواده ورزشکار محله سعدآباد که کنار کاراته، درس زندگی می آموزند

حریفان تمرینی، رفقای همیشگی

۱



اعتماد به نفس، نتیجه کلاس کاراته برای زهرا

سال ۱۴۰۲، وقتی زهرا دختر دوم خانواده، سه سال داشت، همراه ثنا به کلاس کاراته رفت. زهرا ابتدا دختری خجالتی بود و وابستگی زیادی به مادر داشت، اما حضور در کلاس و ارتباط با بچه های دیگر، کم کم او را اجتماعی کرد. حالا هفت ساله است، کمربند آبی دارد و دوستان زیادی در محیط ورزشی پیدا کرده است.

وحیده خانم می گوید: کاراته برای زهرا فقط یک فعالیت ورزشی نبود؛ به او کمک کرد ارتباط بیشتری با دیگران برقرار و اعتماد به نفس بیشتری برای حضور در جمع پیدا کند.

زهرا حالا تجربه مسابقات کشوری را هم دارد. نخستین مسابقه اش در مشهد برگزار شد و با وجود استرس، توانست مقام سوم را به دست آورد. در دومین مسابقه کشوری که در تهران برگزار شد نیز مدال نقره گرفت. از زهرا که می پرسیم چرا می خواهد کاراته را ادامه دهد، با همان زبان کودکانه اش به سادگی جوابمان را می دهد و می گوید: کاراته را دوست دارم و از مسابقات و برنده شدن لذت می برم.

حمیده صفائی اثنای یازده ساله اولین نفر از جمع خانواده آتش فراز بود که کاراته را شروع کرد. بعد، زهرا به خواهرش پیوست. مادر که هر بار بچه ها را به کلاس می رساند و بیرون منتظرشان می ماند، یک روز با خودش گفت چرا فقط تماشاگر باشد. خودش هم لباس کاراته پوشید و وارد زمین شد. چندی بعد، نورا، کوچک ترین عضو خانواده، با مادر و خواهرهایش در مسیر ورزش همراه شد. حالا در خانواده آن ها، چهار نفر با چهار کمربند متفاوت، یک ورزش مشترک را دنبال می کنند: ورزشی که از کلاس و مسابقه گذشته و حالا به بخشی از زندگی خانوادگی شان تبدیل شده است.

تمرین های کاراته گاهی از سالن به خانه می آید؛ مثلاً که سابقه بیشتری دارد، روبه روی مادر می ایستد، حرکاتش را نگاه می کند و اشکالاتش را می گوید. هر وقت زهرا و نورا مبارزه تمرینی داشته باشند، ثنا نقش داور را بازی می کند و حواسش به آن ها است.

در این خانواده، کاراته فقط ورزشی برای مسابقه و کسب مدال نیست؛ بهانه ای است برای باهم بودن، تمرین، سفر رفتن و حتی بیشتر شدن صمیمیت مادر و سه دخترش.



همه چیز از دختر پرانرژی خانواده شروع شد



علاقه به کاراته در خانواده آتش فرازها از سال ۱۴۰۰ شروع شد، زمانی که ثنا، دختر بزرگ خانواده، کلاس اول ابتدایی بود. البته ورزش برای او موضوع تازه ای نبود. از سه سالگی ژیمناستیک کار می کرد و حتی در مسابقات استانی چند مدال طلا گرفته بود، اما تماشای کاراته در تلویزیون مسیر ورزشی او را تغییر داد.

ثنا از کودکی پرانرژی بود. خودش می گوید: حرکات کاراته، پریدن و حتی فریادهایی که در مسابقات می شنیدم، برایم جذاب بود. همین شد که از پدرم خواستم من را در کلاس کاراته نزدیک خانه ثبت نام کند.

حالا پنج سال از آن روزها گذشته و آن دختر پرانرژی، آرام و صبور شده است. حتی در گفت و گوی ما وقتی خواهرهای کوچک ترش بی قرار می شوند، با حوصله از آن ها می خواهد کمی آرام تر بنشینند تا گفت و گوی ما تمام شود.

او در سبک سنتی کاراته تمرین می کند؛ سبکی که در آن تمرین ها بدون برخورد مستقیم و ضربه انجام می شود. ثنا در این سال ها در بخش های مختلف مسابقات شرکت کرده و پانزده مدال به دست آورده است. روی دیوار خانه هم بخشی از خاطرات ورزشی خانواده جا گرفته است، جایی که مجموع مدال های چهار نفر به ۳۵ مدال می رسد.

ثنا چهار بار در مسابقات کشوری شرکت کرده است. او تعریف می کند: نخستین مسابقه کشوری که در آن شرکت کردم در تهران برگزار شد. ابتدا استرس داشتم، اما کم کم توانستم بر ترس و استرس غلبه کنم.

اولین مسابقه اش که چند ماه بعد از شروع کاراته در آن شرکت کرد، اما خاطره دیگری دارد؛ حریفش هم قد خودش بود، اما جثه بزرگ تری داشت و همین موضوع باعث شده بود ثنا کمی نگران شود. حریف امتیاز اول را گرفت، اما با راهنمایی مربی، شرایط مسابقه تغییر کرد و ثنا توانست پیروز شود و مدال نقره استانی را بگیرد.

حالا خودش می گوید هر مسابقه، بخشی از ترسش را کم کرده است، آن قدر که دیگر حضور در مسابقات برایش استرس زانیست و بیشتر فرصتی برای تجربه کردن است. ثنا در کنار کاراته، نقاشی و خوش نویسی هم کار می کند و در مسابقات ورزشی مدرسه هم حضور دارد. شنار هم به صورت حرفه ای دنبال می کند. آرزویش این است که در آینده مربی ورزش شود و در رشته تربیت بدنی ادامه تحصیل دهد.

