

### ● خودت را برای خوانندگان رشد نوجوان معرفی کن.

◇ بهار بدیعی هستم؛ ۱۵ ساله و متولد زاهدان در استان سیستان و بلوچستان. الان هم در کلاس نهم تحصیل می‌کنم.

### ● از خانواده‌ات بگو. تو تنها ورزشکار خانواده هستی؟

◇ ما یک خانواده چهار نفره هستیم و من خواهری کوچک‌تر از خودم دارم. پدرم قبلاً در وزنه‌برداری فعالیت می‌کرد.

### ● در کودکی بچه شلوفی بودی یا آرام؟

◇ بچه آرام و خیلی کم‌حرفی بودم و کمی هم خجالتی.

### ● ورزش را از چه زمانی شروع کردی؟

◇ حدود ۱۱ سالم بود که با ورزش رزمی کونگ‌فو شروع کردم. حدود سه سال کونگ‌فو کار کردم و بعد از آن در مسابقه‌های مچ‌اندازی شرکت کردم.

### ● چه اتفاقی افتاد که از کونگ‌فو به سمت مچ‌اندازی رفتی؟

◇ یک روز مدیر باشگاه کونگ‌فو گفت که مسابقه‌های مچ‌اندازی هست و هر کسی می‌تواند در این مسابقه ثبت‌نام کند. من هم ثبت‌نام کردم و در اولین مسابقه‌ام مدال طلا به دست آوردم. از همان دوران بدن‌سازی را به‌طور حرفه‌ای شروع کردم. از طرف دیگر، چون در ورزش رزمی به چابکی و سرعت نیاز داریم، تصمیم گرفتم کونگ‌فو را رها کنم و به‌طور حرفه‌ای بدن‌سازی کار کنم؛ چون مطمئن بودم که در رشته‌های قدرتی، مثل وزنه‌برداری (پاورلیفتینگ) و مچ‌اندازی می‌توانم قهرمانی‌های بیشتری کسب کنم. الان حدود دو سال هست که پاورلیفتینگ کار می‌کنم.

### ● در اولین مسابقه استرس نداشتی؟

◇ طبیعتاً کمی استرس داشتم، ولی مادرم همراهم بود و با دلگرمی‌هایی که به من می‌داد، از استرس من کم می‌شد.

### ● پدر و مادرت چه جایزه‌ای برای اولین قهرمانی‌ات در نظر گرفتند؟

◇ برای اولین قهرمانی‌ام تلفن همراه برایم خریدند و تا الان هم از من حمایت کرده‌اند.

### ● تمرین‌ها و درس‌هایت تداخل پیدا نکردند؟

◇ من از ساعت ۷ تا ۱۲ در کلاس مدرسه حضور دارم و بعد از آن تا ساعت ۵ درس می‌خوانم. از ساعت ۶ عصر به باشگاه می‌روم و دو یا سه ساعت تمرین می‌کنم. اگر درسی مانده باشد، بعد از باشگاه می‌خوانم. به همین خاطر تا حالا تداخلی بین درس و تمرین به وجود نیامده است.

### ● در مدرسه شرایط چطور است؟ هم‌کلاسی‌ها می‌دانند که یک ورزشکار حرفه‌ای در کلاس و مدرسه‌شان هست؟

#### برخوردها چطور است؟

◇ بله. زمانی که مدال می‌گرفتم، مدیر مدرسه‌مان جشن می‌گرفت و به همه بچه‌های مدرسه اعلام می‌کرد که من برنده مدال شده‌ام. بعضی از هم‌کلاسی‌ها هم وقتی دیدند که من قهرمان می‌شوم، به شکل جدی به سمت ورزش حرفه‌ای کشیده شدند.

#### ● خیلی‌ها فکر می‌کنند که رشته‌های قدرتی مخصوص پسرهاست. کسی از اطرافیان چنین چیزی به تو نگفت؟

◇ بله، خیلی‌ها به من می‌گفتند ورزش‌های قدرتی یا وزنه‌زدن مخصوص پسرهاست و من نباید با وزنه تمرین



# قوی‌ترین دختر ایران!

تایستان سال ۱۴۰۰ و زمانی که بسیاری از نوجوانان در حال استراحت بعد از مدرسه بودند، نوجوانی زاهدانی با قد ۱۶۷ سانتی‌متر و وزن ۷۰ کیلوگرم در مسابقه‌های مچ‌اندازی آسیا در قزاقستان درخشید و به‌تنهایی چهار مدال به دست آورد. گفت‌وگوی «رشد نوجوان» با این قهرمان نوجوان را با هم می‌خوانیم.

مدال مچ‌اندازی آسیا دارد

کنم. اما من توجهی به حرف‌های افرادی که انرژی منفی می‌دهند ندارم. پدر و مادرم همیشه مرا تشویق کرده‌اند و من هر دفعه که رکورد بهتری به دست می‌آورم، پدرم خیلی خوشحال می‌شود. مادرم هم همیشه در همهٔ مسابقات‌ها همراهم هست.

#### ◆ دربارهٔ شکست چه نظر و حسی داری؟

◇ اگر شکستی در کار نباشد، قهرمانی هم در کار نیست. زیرا در آن صورت همیشه فکر می‌کنی بهترین هستی و تلاشی نمی‌کنی، اما با شکست خوردن می‌توانیم اشکال‌های کار خودمان را بفهمیم و برای مسابقه‌های بعدی بیشتر تلاش کنیم.

#### ◆ هدف بزرگت در ورزش چیست؟

◇ می‌خواهم مدال طلای جهان را کسب کنم. رکورد لیفت\* جهان بین خانم‌ها به اسم من ثبت شود و به‌عنوان یکی از قوی‌ترین‌های جهان انتخاب شوم.

#### ◆ تا حالا چه عنوان‌هایی به دست آورده‌ای؟

◇ قهرمان و برندهٔ مدال طلای کونگ‌فو استان و دو دوره قهرمان مچ‌اندازی کشور. در هر دو دوره مسابقه با کسانی مچ انداخته‌ام که سنشان از من بیشتر بود. در مسابقه‌های مچ‌اندازی قهرمانی آسیا در قزاقستان هم چهار مدال کسب کردم که دو نفرهٔ آن در ردهٔ نوجوانان و دو برنز هم در



ردهٔ جوانان و امید بود. دو مدالی که در هر مسابقه گرفته‌ام به این خاطر است که یک مدال را در مسابقه با دست راست و مدال دیگر را در مسابقه با دست چپ گرفته‌ام.

#### ◆ خیلی‌ها تصور می‌کنند که برای درخشش در مچ‌اندازی، فقط باید مچ قوی داشت. آیا داشتن مچ قوی کافی است یا به هیكل بزرگ هم نیاز است؟

◇ بیشتر کسانی که با رشتهٔ مچ‌اندازی آشنایی ندارند، فکر می‌کنند که در مچ‌اندازی کافی است که زودتر دست حریف را بخوابانیم. ولی اصلاً این‌طوری نیست و مچ‌اندازی دنیای خیلی بزرگی دارد و در آن، هم قدرت مهم است، هم روش و هم سرعت مچ‌اندازی. روش‌های آن را باید به قدری تمرین کرد که به بهترین شکل اجرا شوند. در مچ‌اندازی باید تمامی عضله‌های ریز دست را تقویت کنیم، چون اگر در جایی ضعف داشته باشیم، همان باعث باخت یا آسیب ما می‌شود.

#### ◆ شاید خیلی از نوجوانان هم‌سن‌وسال تو، از همین حالا تصمیم بگیرند مچ‌اندازی یا رشته‌های قدرتی را شروع کنند. توصیه می‌کنی از کجا شروع کنند؟

◇ اول باید به‌طور حرفه‌ای بدن‌سازی کار کنند تا قدرتشان زیاد شود. البته زمانی با وزنه کار کنند که رشدشان به پایان رسیده باشد و نگران نباشند که قدشان دیگر بلند نشود. بعد از آن باید تمرین‌های تخصصی را انجام دهند تا مچ آن‌ها و تاندون‌هایشان قدرتمند شوند. برای آموختن تکنیک‌های مچ‌اندازی باید نزد مربی با تجربه آموزش ببینند تا به بهترین نحو یاد بگیرند. کسانی هم که با این رشته آشنایی ندارند، نباید سر خود مچ بیندازند؛ چون امکان دارد دستشان بشکنند.



\* حرکتی که ورزشکار وزنه را تا زانوهای خود بالا آورده و بعد روی زمین می‌گذارد.