



● صاحب امتیاز:
● مدیر مسئول:
● سردبیر:
● دبیر ضمیمه:
● دبیر شهریانو:

شهرداری مشهد
سید میثم موسوی مهر
سید سجاد طلوع هاشمی
ارژنگ حاتمی
لیلا جانقربان

● عکاسان: فهیمه فرخی، حدیث فقیری، فاطمه حسنی، نرجس شاکری و فاطمه جاهدی حداد
● ویراستاری: راهله سرادار
● با تشکر از: مزون آیرال
● نشانی: خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵
● روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
● شماره پیامک: ۳۰۰۷۲۸۹

بانوی ورزشکار شهر ما از پس هر مصدومیتی، راه دیگری برای ادامه ورزش یافت

زندگی با هدف ورزشی

زهرآزنگه! یک چشم بسته و یک چشم نیمه باز، پای چپ جلو، تمرکز، حرکت دست چپ چند سانتی متری به جلو و پرتاب تیر به سمت هدف! این ژستی است که هر روز بارها و بارها می‌گیرد تا رکورد امتیاز خود را بهبود ببخشد. تمرکز او در تمرین و مسابقه از سوی ورزشکاران دیگر تحسین می‌شود. شاید به همین خاطر است که مریم رجب نژاد ظرف شش سال از اولین تمرینش، هم بسیار حرفه‌ای شده و هم موفقیت‌های زیادی داشته است. بانوی ورزشکار شهر ما تجربه‌های متفاوتی در زندگی ورزشی‌اش داشته است. مسیری که به او آموخته با دیدن مانع‌ها نباید برگشت، بلکه باید با تلاش زیاد از آن‌ها عبور کرد.



فرصتی برای تمرکز ذهن

بانوی موفق تیرانداز دارت شهر ما از ابتدای امسال با دست چپ تیر پرتاب می‌کند. او دچار اختلال ذهنی دارت تیس شده است؛ اختلالی که قدرت ذهنی پرتاب تیر با دست راست را از او گرفته است. خودش می‌گوید: «علاوه بر آسیب زانو به خاطر تحمل تمام وزن در زمان پرتاب تیر، این اختلال ذهنی هم از عوارض دارت است. ولی من خیلی زود با آن کنار آمدم و با دست چپ پرتاب را شروع کردم. حالانیم کره چپ ذهنم فعال شده است و خلاقیتم بیشتر شده!»
مریم رجب نژاد نه تنها دارت، بلکه هر ورزشی را به بانوان توصیه می‌کند. او می‌گوید: «اول از همه هر ورزشی به پیشرفت بانوان و افزایش توانایی آن‌ها کمک می‌کند. در این بین، دارت ورزش مفیدی است چون هم شما را وارد فضای رقابت و تمرین می‌کند و هم کمک می‌کند در امور زندگی تمرکز بهتری داشته باشید. توانایی بانوان در این رشته با آقایان برابری می‌کند و به همین خاطر جزو معدود رشته‌هایی است که مسابقات آن در کشورهای خارجی به صورت مشترک اجرامی شود.»

آن قدرها هم بی‌هیجان نبود

شاید اگر مصدومیتش در والیبال نبود، هیچ وقت در ۴۲ سالگی استعداد خودش در نشانه‌گیری و پرتاب تیر دارت را کشف نمی‌کرد. شاید این مسیر تجربه نمی‌کرد و امروز پیش روی ما برای مصاحبه نمی‌نشست. اما روند زندگی مریم خانم به ما یادآوری می‌کند که در پس هر اتفاقی مصلحتی است، حتی اگر آن اتفاق سبب شود از علاقه هفده ساله خود دست بکشی و برای همیشه از توپ و تور فاصله بگیری!
کارمند سرحال و پرانرژی شرکت آب و فاضلاب مشهد که از کودکی ورزش دوست بود، قرار نبود با آب آوردن زانو کم بیاورد و تسلیم شود. پس از والیبال رفت دنبال رشته‌ای که از قضا به آن علاقه‌ای نداشت! از همان جلسه اول اما، همه چیز تغییر کرد. او چند تیر انداخت که استعدادش را به رخ کشید، مربی باشگاه او را تحسین کرد و او را به ورزشکار دارت، خودش این طور تعریف می‌کند: «با انرژی‌ای که از خودم سراغ داشتم، فکر نمی‌کردم در رشته ساکن دارت دوام بیاورم. اما بعد چند جلسه تمرین دیدم آن قدرها هم بی‌هیجان نیست.»

تماشای مادر روی سکوی قهرمانی

مریم رجب نژاد بعد از یک ماه تمرین دارت، از پشت میز اداره به مسابقات کشوری وزارت نیرو دعوت شد. خودش می‌گوید: «بلیت برایم گرفته بودند، مردد بودم بروم. وقتی شرکت کردم تا یک چهارم نهایی رفتم و اتفاقاً قهرمان دوره قبلی را هم شکست دادم. بعد از آن مسابقات زیادی شرکت کردم.»

دارت در سال‌های اخیر در مشهد وضعیت خوبی پیدا کرده است، مرتب مسابقاتش برگزار می‌شود و طرف داران خودش را دارد. یکی از این شرکت‌کنندگان ثابت هم مریم رجب نژاد است. او در استان حرف برای گفتن دارد و مقام‌های اول تا سوم و برتر تیمی و انفرادی دارد و البته در مسابقات دستگاه‌های اجرایی کشور هم در سه سال اخیر به ترتیب سوم، اول و دوم شده است.

در اکثر این رقابت‌ها، اما حواس این ورزشکار هم به صفحه دارت بوده است و هم فرزندش! خودش می‌گوید: «در مسابقات والیبال که شرکت می‌کردم، همیشه دختر بزرگم را با خودم می‌بردم. حالا که در مسیر دارت هستیم، نوبت حضور دختر کوچکم است که ورزش مادرش و بعضی مواقع روی سکورفتنش را ببیند.»

قدبلندها شانس موفقیت بیشتری دارند

در رشته دارت، هزینه‌ها شامل تیر، صفحه دارت، لباس و کفش است. از این رو نمی‌توان آن را رشته‌ای کم هزینه دانست. صفحات تا ۱۰ میلیون هم قیمت دارند و قیمت تیرهای برنجی هم گاه به بیش از یک میلیون تومان می‌رسد. لباس هم هزینه‌های خودش را دارد.
مریم خانم با تجربه چندین دوره حضور در مسابقات داخلی می‌گوید: «امتیازدهی در این رشته در سه سطح حرفه‌ای، نیمه حرفه‌ای و مبتدی انجام می‌گیرد و ورزشکاران تک به تک با هم رقابت می‌کنند. بعد از پرتاب هر تیر، امتیاز کسب شده از سقف امتیاز سطح کسر می‌شود و نفری که زودتر به صفر برسد برنده است. امتیاز سطح حرفه‌ای ۵۰۱، نیمه حرفه‌ای ۳۰۱ است. در سطح حرفه‌ای باید آخرین پرتاب امتیاز قسمت دو بل صفحه باشد و دقیقاً به صفر برسد. در نیمه حرفه‌ای با هر پرتابی که به صفر برسد پذیرفته است و در مبتدی حتی اگر از صفر هم عبور کند قبول است. در همه سطوح نفری که زودتر به صفر برسد برنده است.»
ورزشکاران برای پرتاب تیر پشت خط فاصله ۲.۸ متر می‌ایستند و به قول مریم خانم افراد قدبلند با داستان کشیده شانس موفقیت بیشتری در این رشته دارند.

مقام‌ها

دوم تیمی کشوری	سال ۹۸
اول تیمی کشوری	سال ۹۹
مقام دوم تیمی کشوری و دوم انفرادی استانی	سال ۱۴۰۰
مقام اول انفرادی و اول تیمی کشوری	سال ۱۴۰۱
مقام سوم انفرادی و اول تیمی کشوری	سال ۱۴۰۲
مقام دوم تیمی کشوری و دوم انفرادی	سال ۱۴۰۳