



● صاحب امتیاز: شهرداری مشهد
 ● مدیر مسئول: سید میثم موسوی مهر
 ● سردبیر: سید سجاد طلوع هاشمی
 ● دبیر ضمام: ارژنگ حاتمی
 ● دبیر شهریانو: لیلا جانقربان
 ● صفحه آرا: مرجانه باقری وریانی

● عکاسان: مهدیه غفوریان، فهیمه فرخی، حدیث فقیری، فاطمه حسنی
 ● و محمد حسن صلواتی
 ● تصویرسازی: رضا جنگی
 ● ویراستاری: راهله سرادار
 ● نشانی: خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵
 ● روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
 ● شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

مهشید اشتری، ۷ سال است که بازیکن تیم ملی تنیس روی میز است

ملی پوش میز مستطیلی



عقب افتاده، گاهی هم از تفریح و استراحتش زده است. اومی گوید: «من همه این مدت را تمرین کرده ام، نظم در این راه برایم مهم بوده است، دوست داشتم بهترین اتفاق را برای خودم رقم بزنم، هرچه گذشت، حرفه ای تر شدم، با تجربه تر شدم، اما فشار و استرس از من دور نشد، چون توقعم از خودم بیشتر شد.»

● اراده برای مهشید سهمیه المپیک می آورد

بانوی ورزشکار شهرمان تجربه دست به راکت شدن در رقابت های مختلف را دارد، بارها از کشور خارج شده و با دست پر از مسابقات برون مرزی بازگشته است. اما این پایان راه او نیست. مهشید می داند که در مسابقات بزرگ گذشتن از سد حریفان نامدار چینی و ژاپنی سخت است، اما او هم در کشورمان برای خودش اسم و رسمی درست کرده است و اهالی تنیس روی میز به توانایی های او دل بسته اند. او از افتخاراتش می گوید: «دو مدال طلای کشورهای اسلامی را دارم. مدال طلای مسابقات آسیای میانه را هم پیش از این کسب کرده ام، تجربه حضور در مسابقات جهانی، آسیایی و بازی های آسیایی هم جزو اتفاقات خوب برای من بوده است. در این سال ها هم این افتخار را داشته ام که عضو همیشگی اردوهای تیم ملی باشم.» مهشید سه ماه قبل این شانس را داشت که سهمیه المپیک پاریس را بگیرد و برای شهرمان تاریخ ساز شود اما پای بازی فینال مسابقات آسیای میانه رقابت را واگذار کرد تا سهمیه نصیب نداشتن او شود. او این فرصت را دارد تا سهمیه المپیک ۲۰۲۸ وجود راه هنوز برای مهشید باز است. او این فرصت را دارد تا سهمیه المپیک ۲۰۲۸ لس آنجلس را کسب کند، نه فقط با داستان وراکتش، بلکه با اراده قوی ای که دارد.

● از پینگ پنگ لذت می برم

وقتی بند کفش هایش را محکم می کند، وقتی گرم می کند تا مسابقه را بدون آسیب پشت سر بگذرد، وقتی راکتش را دست می گیرد، همه و همه برای این نیست که یک پیروزی دیگر کسب کند! اما جالب است که بدانید مهشید اشتری فقط برای بردن و کسب نتیجه بازی نمی کند. او از اینکه بازیکن حرفه ای تنیس روی زمین است، لذت می برد. هر بار که توپ را از روی تور عبور می دهد به مانند یک پرش از مانع برای اوست.

خودش تعریف می کند: «پینگ پنگ ورزش مفیدی است. ورزشی که چالش های فیزیکی کمی دارد و اگر کار خودت را انجام دهی قطعاً از آن لذت می ببری.» مهشید می گوید: «کسی از آینده خبر ندارد ولی در حال حاضر فقط دوست دارم پینگ پنگ بازی کنم. می خواهم بازیکن تنیس روی میز بمانم تا اینکه مربی شوم یا مسابقات را دوری کنم، لذتی که در بازی کردن هست در هدایت بازیکن یادآوری نیست.»

● پینگ پنگ را از سن کم شروع کنید

پینگ پنگ باز جوان شهرمان، به شناخت کاملی از این رشته ورزشی رسیده است. مهشید اشتری این ورزش را مناسب فیزیکی و روحیات بانوان می داند و می گوید: تنیس روی میز تقریباً هیچ شباهتی به ورزش های رزمی یا ورزش های توپی فیزیکی ندارد، در این رشته باید سرعت و دقت بالایی داشت که من به خانم ها توصیه می کنم. پینگ پنگ مصدومیت های زیاد یا سنگینی ندارد و به همین دلیل هم طرفداران خودش را دارد.

مهشید درباره شروع این رشته ورزشی می گوید: «تنیس روی میز ورزش سنگینی نیست، اما هر چه دیرتر این ورزش را شروع کنید، زمان بیشتری می برد تا در آن توانمند شوید، بنابراین یادگیری تنیس از سنین پایه توصیه می شود.» مهشید اشتری معتقد است پینگ پنگ رشته گرانی نیست، اما هزینه های راکت آن مانند همه وسایل ورزشی در این سال ها بالا رفته است که باید مورد توجه علاقه مندان به این رشته باشد.

● زهر از زنگنه / در سه مرحله تور مسابقات بانوان در سال ۱۳۹۶ از سدر قیبانش گذشت و در هفته سالگی لباس تیم ملی را پوشید، لباسی که هنوز به تن دارد و روز به روز در آن رشد می کند. بار و حیه پشت میز پینگ پنگ می ایستد. گاهی ضربات فورهندش در چارچوب زمین حریف قرار می گیرد و در بافتی در پی ندارد که این کسب امتیاز همراه می شود با مشت گره کرده و فریاد او! گاهی هم مهیا نشدن توپ روی ضربه بک هندش چیزی جز افسوس برای او ندارد! البته که او می داند چگونه از پس هر امتیاز گرفتن یا امتیاز دادن باید دوباره حواس جمع بازی باشد. مهشید اشتری، تجربه حضور در مسابقات مختلف را دارد و اکنون بار دیگر آماده رهاوردی دیگر در مسابقات تنیس روی میز می شود.



● هرچه گذشت، توقعم از خودم بیشتر شد

سرپنجه و سرحال پشت میز می ایستد و ثقیل ضربات رابه توپ وارد می کند تا آن را در چارچوب زمین ۱۳۲ در ۱۵۲ سانتی متر مربعی حریف به امتیاز تبدیل کند. بیش از هفت سال است که نام مهشید با لباس تیم ملی گره خورده است، اما این برایش کافی نیست و هر بار که مهیاای رقابت در میادین آسیایی و جهانی می شود، دوست دارد بهترین اتفاق را برای ایران رقم بزند.

او درباره شروع تنیس می گوید: «من یک ورزشکار تک رشته ای هستم. از سن هفت سالگی تنیس روی میز بازی می کنم و از همان زمان هم تجربه حضور در رقابت های مختلف را دارم. اولین مسابقه ای که حاضر شدم مسابقات آموزش و پرورش در کلاس سوم ابتدایی بود که رتبه دوم را کسب کردم.»

مهشید ادامه می دهد: «خیلی از آن زمان خاطر من نیست، اما می دانم که مقام گرفتن در آن سن برایم خوش حال کننده بود.»

تمرین های پرفشار و استرس کشیدن برای رقم زدن آنچه در ذهن اوست، مختصر تعریفی است از راهی که مهشید در این سال ها طی کرده است. گاهی از تحصیل