

آن‌ها لباسم را درآوردم و لباس کشتی به تن کردم و شروع به تمرین کردم. همین ماجرا باعث شد وارد این ورزش شوم. در ابتدا چند سال کشتی کار کردم. در مسابقات هم شرکت کردم. بعد گفتند داخل هیئت و سالن کشتی، می‌خواهند زورخانه را راهاندازی کنند. این‌طوری به زورخانه آمدم. ابتدا داخل زورخانه‌ی پوریای ولی و زورخانه‌ی فرهنگ که داخل مدرسه‌ی شیخ‌طوسی است، ورزش باستانی کار کردم. در مسابقات تیمی و انفرادی هم شرکت کردم. دو سال است لنگرگاه جوانمردان افتتاح شده است و در همین مکان ورزش می‌کنم.

نوع تمرین‌ها چگونه است؟

تمرین‌های استقامت بدنی انجام می‌دهیم. تمریناتی که آمادگی جسمانی بدن را بالا ببرد. درکل تمرین‌ها به صورت تیمی و انفرادی است. تیمی مثل حالت شیرین کاری است. در این صورت اعضای تیم باید پنج الی هفت نفر باشند و یک نفر نیز به عنوان ذخیره است. تیم‌های نونهالان، جوانان و نوجوانان را تشکیل دادیم.

تمرین‌های انفرادی به صورت سنگ، میل، میل‌بازی، کباده و ورزش انفرادی است. در همه‌ی سنین برای بچه‌ها تمرین داریم. در رده‌ی جوانان در بخش سنگی، کباده و میل‌بازی یک نفر به صورت انفرادی تمرین می‌کند.

شیرین کاری یعنی چی؟

همان ورزش زورخانه‌ای است. یعنی حرکات نمایشی. مثل وارو، نیم‌وارو، بالانس و... این تمرینات باعث می‌شود ورزشکار بدن چابکی پیدا کند و خوش‌اندام شود. به سمت مسابقات هدایت شود. در نتیجه‌ی انجام همه‌ی تمرینات زورخانه‌ای علاقه و عشقات به این ورزش بیشتر می‌شود.

در بچگی روزی چند ساعت تمرین می‌کردید و چه تمریناتی به شما می‌دادند که از ورزش کردن منصرف نشوید؟

۸-۹ سالم بود که به طرف ورزش آمدم و اولین ورزشی که شروع کردم کشتی بود. چند سالی کار کردم و بعد ورزش زورخانه را شروع کردم. با کمک پهلوان بهروز تمرین کردیم و به مسابقات رفتیم. سعید رحمتی که کمک‌مربی آقا بهروز بود به ما تمرین تیمی داد. در ورزش انفرادی نیز برای کباده تمرین کردم و در سال ۱۳۹۴ در رفسنجان مقام اول مسابقات استانی را به دست آوردم. مسابقه‌ی کشوری در کرمانشاه برگزار شد و در بخش کباده، مقام چهارم را در رده‌ی سنی نونهالان کسب کردم. در کشتی هم اول شدم.

میل، کباده و سنگ نماد چیست؟

کباده، نماد تیر و کمان، میل، نماد گرز داخل جنگ و سنگ نماد



هیئت حجت‌الحسن راهاندازی شده بود. آنجا بودم. پهلوان بهروز شهنسوازی آمد و بچه‌ها لخت شدند و تمرین کردند. من هم مثل