

## نشسته بر فراز؛ درس نامه میثم علی پور

### مقدمه

معلولین هم مثل سایر انسان‌ها، بخشی از جامعه امروز ما را تشکیل داده و در آن زندگی می‌کنند. آن‌طور که افراد سالم نیازمند تفریح، ورزش، شغل، ازدواج و... هستند، معلولین نیز دارای این نیازها هستند. به همین دلیل لازم است زیرساخت‌های شهری، تفریحی و شرایط شغلی به گونه‌ای باشد که نیاز آن‌ها هم تا جای ممکن تأمین شود.

یکی از حوزه‌هایی که معلولین به شدت به آن نیازمند هستند، حوزه ورزش است. نظر به فشارهای جسمی و روحی که در جامعه روی معلولین وجود دارد، داشتن فعالیت ورزشی از جهات متعددی برای آن‌ها لازم است. نیاز به ورزش و استمرار آن در معلولین بسیار بیشتر از افراد سالم احساس می‌شود. بی‌تردید، ورزش عاملی است که معلولان را به سطح جامعه می‌کشاند و آنان را در انجام فعالیت‌ها توانمند می‌سازد.

ضرورت این موضوع تا جایی پیش رفته که از سال ۱۹۵۶، والیبال نشسته در هلند به عنوان یک ورزش به ثبت رسید. سابقه این ورزش این گونه است که فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین تا پیش از انقلاب اسلامی، به صورت کمیته‌ای غیرفعال، زیر نظر فدراسیون پزشکی ورزشی بوده و فعالیت این کمیته صرفاً به شرکت مسئولین آن در گردهمایی‌های بین‌المللی محدود می‌شده است. این فدراسیون در اواخر سال ۱۳۵۸ تأسیس شد و با اعزام اولین گروه به مسابقات پارالمپیک هلند در تابستان ۱۳۵۹، فعالیت خود را آغاز کرد.

استقبال معلولین از فعالیت‌های ورزشی و شرکت آنان در مسابقات متعدد، مسئولین را واداشت تا اقدامات بیشتری در زمینه گسترش ورزش معلولین انجام دهند. جنگ هشت‌ساله تحمیلی ایران و عراق نیز باعث شد تعداد زیادی از رزمندگان این سرزمین به مقام جانبازی نائل شده و پرداختن به این حوزه ورزشی اهمیتی دوچندان پیدا کرد.

یکی از ورزش‌هایی که تا امروز همواره مورد استقبال جانبازان و معلولان کشور قرار داشته و ایران در آن جزو قدرت‌های جهانی به حساب می‌آید، والیبال نشسته است. این ورزش آن قدر در ایران قدرت گرفته که از مسابقات پارالمپیک سال ۱۹۸۸ تا ۲۰۲۰ (به جز دو دوره)، ضمن کسب عنوان قهرمانی، قدرت‌های سنتی این رشته در جهان را نیز مغلوب کرده و با چندین مدال طلای پارالمپیک و پار آسیایی (۲۰۱۰ تا ۲۰۱۸)، پرافتخارترین تیم والیبال نشسته جهان به حساب می‌آید.

میثم علی پور، والیبالیست جوان گیلانی، یکی از اعضای تیم ملی والیبالیست نشسته جمهوری اسلامی ایران است که بخشی از زندگی او را مرور می‌کنیم:

### روایت میثم علی پور

از کودکی جنب و جوش زیادی داشت و فعالیت‌های ورزشی همیشه برایش هیجان‌انگیز بود. در سیزده چهارده سالگی به بازی والیبالیست علاقه زیادی پیدا کرده بود و هر روز بعد از مدرسه، ساعت‌ها در کوچه با دوستانش والیبالیست بازی می‌کرد؛ تا جایی که این علاقه او را به سالن ریبیعی شهرشان، بندر انزلی، می‌کشاند. یک سال از تمرینات مستمرش گذشته بود که خبر انتخابی تیم ملی از میان والیبالیست‌های بندر انزلی، آرام و قرارش را گرفت و تحقق رؤیاهایش را در نزدیکی خود می‌دید.

صبح روز انتخابی، به سفارش پدرش با یک موتورسیکلت برای انجام کاری به مزرعه رفت. در مسیر بازگشت متوجه شد که صدای موتور تغییر کرده است. حین راندن موتور، مرتب به بدنه‌اش هم نگاه می‌کرد. او حتی برای متوجه شدن دلیل تغییر صدا به پشت سرش هم نگاه می‌کرد. همین امر سبب انحراف مسیر و برخورد محکمش با دیوار شد و از ناحیه پا شدیداً آسیب دید. بعد از یک ماه و چهل روز که گچ پایش را باز کرد، متوجه پارگی اعصاب زیر زانویش شد. آن موقع دیگر نمی‌توانست پایش را بالا بیاورد. آشنایان، دکتر حاذقی به او معرفی کردند. خاطرات آن روز هیچ‌وقت از ذهن او نمی‌رود:

روز سختی بود. هیچ‌وقت آن روز را یادم نمی‌رود. انگار که یک نفر کبریت گرفته باشد زیر آرزوهایم تا همه چیز جلوی چشم‌هایم آتش بگیرد و من نتوانم کاری کنم. دکتر بعد از معاینه، با همان خون سردی اعصاب خردکنش گفت: «نمی‌شود کاری کرد. باید مچ پایت را فیکس و پیچ کنم.»

دنیا روی سرم خراب شد. حالم آن قدر بد بود که نمی‌توانستم جلوی اشک‌هایم را بگیرم. کل مسیر کنار مادرم داشتم گریه می‌کردم. به خودم قول داده بودم که سهمم را از والیبالیست بگیرم؛ از چیزی که آن قدر دوستش داشتم و برایش زحمت کشیده بودم. نمی‌توانستم به همین راحتی همه چیز را رها کنم.

این پیشامد بسیار ناامید کننده بود و تمام آینده را برای میثم سیاه کرده بود. شش ماه خانه‌نشینی، او را به کلی افسرده کرده بود تا اینکه یک روز تصمیم گرفت به این وضعیت پایان بدهد. سری به سالن والیبال زد تا دوستانش را ببیند:

رفتم سالن و دوستانم را دیدم. آنجا یکی از رفقایم پیشنهاد داد بروم والیبال نشسته، توی سالن انصاری؛ درست همان فکری که در تمام آن مدت مثل خوره توی ذهنم می‌چرخید و مرا پادرها میان زمین و آسمان معلق نگه داشته بود! نمی‌دانستم باید چه کار کنم. می‌ترسیدم؛ اما بعد از مشورت با خانواده، رفتم و با مربی آنجا صحبت کردم. هفته‌ای سه جلسه تمرین می‌کردند. دل را زدم به دریا و با وجود تردیدهایم قبول کردم که در تمرین‌هایشان حاضر شوم.

هیچ چیز از والیبال نشسته نمی‌دانستم. واقعاً ورزش سختی بود. تمام حرکات، جابه‌جایی‌ها و جاگیری‌ها با دست انجام می‌شد و هماهنگ کردنش مهارت خاص خودش را می‌خواست. آن اوایل ته زمین می‌نشستم و فقط سرویس می‌زدم. اصلاً به چشم نمی‌آمدم. این برایم خیلی کم بود. همیشه از اینکه نفر چندم یا نفر آخر باشم بدم می‌آمد. توی خانه مدام تکنیک‌های والیبال نشسته را تمرین می‌کردم؛ سرعتی و قدرتی می‌رفتم؛ شیرجه و اسپک می‌زدم. روی مهارت‌هایم کار کردم و وقتی چند باری توی زمین خودم را نشان دادم، توجه مربی را جلب کردم. همین باعث شد که مرا بیاورد لبه تور و جزو پنج نفر شدم.

میثم شش ماه تمام تمرین کرد تا اینکه مسابقات قهرمانی جوانان کشور رسید. در این مسابقات، تیم گیلان تیم نداد. مربی میثم پیشنهاد داد که او برای تیم مشهد بازی کند.

مسابقات در خرم‌آباد لرستان برگزار می‌شد. سرپرست تیم بعد از اینکه تمرینات مرا دید، خیلی به من روحیه داد. گفت: «میثم، تو می‌ری تیم ملی و یکی از بهترین بازیکن‌ها می‌شی.» آن حرف‌ها آن موقع خیلی دور به نظرم می‌رسید. همه‌اش با خودم می‌گفتم: من کجا و تیم ملی کجا؟!

اما انگار خدا برایم خواسته بود. توی آن مسابقه بازی‌هایمان را بردیم و قهرمان کشوری جوانان شدیم. آن برد لذت خیلی شیرینی برایم داشت. هنوز هم با یادآوری‌اش، حس خوبی می‌دود زیر پوستم. سرپرستمان بلافاصله بعد از اعلام نتایج آمد سراغم. بغلم کرد، با دست کوبید پشتم و زیر گوشم گفت: «میری تیم ملی. ماشاءالله به تو پسرا!»

گیج و هیجان‌زده نگاهش کردم. با لحن مطمئن و چشم‌هایی که برق می‌زد، گفت: «این مسابقه، انتخابی مسابقات قهرمانی جوانان جهان هم بود.»

میثم همان سال ۱۳۸۸، با هفت ماه تمرین والیبال نشسته، به عضویت تیم ملی جوانان درآمد و آنجا همراه تیم، قهرمان جوانان جهان شد. بعد از پایان مسابقات، در همان سال به عضویت تیم ملی بزرگسالان نیز درآمد. او با تیم ملی، در تمام بازی‌های پارالمپیک و پارآسیایی سیزده سال اخیر شرکت کرد و در تمام رقابت‌ها کنار هم‌تیمی‌هایش روی سکوی نخست ایستاد.

#### اهداف درس‌نامه

۱. معلولیت لزوماً یک مسئلهٔ مادرزادی نیست و ممکن است برای همه پیش بیاید؛
۲. توجه به معنای امید و تلاش در مقاطع بحرانی زندگی؛
۳. آشنایی دانش‌آموزان با قهرمانان پارالمپیک؛
۴. تغییر نگاه دانش‌آموزان و جامعه به شخصیت معلولان؛
۵. توجه به ورزش حرفه‌ای و فراهم کردن زیرساخت‌ها از ملزومات جامعهٔ امروز است.

## برای رسیدن به این اهداف پیشنهاد می‌شود:

۱. پخش مستندهایی با محوریت قهرمانان پارالمپیک برای دانش‌آموزان، به‌منظور آشنایی‌شان با سبک زندگی قهرمانان معلول.
۲. حضور دانش‌آموزان در محل تمرین یا مسابقات تعدادی از قهرمانان پارالمپیک استان گیلان.
۳. دعوت از آقای علی‌پور و سایر قهرمانان استان، برای یک نشست دوستانه با دانش‌آموزان در مدرسه و انتقال تجربیاتشان.
۴. از یک افسر راهنمایی و رانندگی دعوت شود تا مشاهداتش را از مشاهداتش بگوید؛ خصوصاً ناظر به تصادفات رانندگی بچه‌هایی که به سن قانونی نرسیده و اقدام به رانندگی با موتور یا ماشین می‌کنند.
۵. یکی از مربیان مطرح استان یا یکی از مسئولان ورزش و جوانان به مدرسه دعوت شده و در راستای کشف استعدادهای ورزشی، با دانش‌آموزان گفت‌وگو کند.

## تکالیف.

۱. دانش‌آموزان خود را یک قهرمان ملی فرض کرده و در این رابطه یک انشا بنویسند؛
۲. قهرمانان پارالمپیک استان به دانش‌آموزان معرفی شده و دانش‌آموزان درباره هر کدام از این قهرمانان تحقیق کرده و در کلاس درس کنفرانس دهند؛
۳. با توجه به تحقیقات انجام‌شده، بچه‌ها در قالب یک روزنامه‌دیواری این قهرمانان را معرفی کنند؛
۴. زندگی میثم علی‌پور در کلاس درس روایت شده و بچه‌ها درباره مسیر زندگی او گفت‌وگو کنند.

