

پولادی‌ترین زن ایران

گفت‌و‌گو با «گیتی موسوی» که ر کورد جهانی کشیدن تریلر را دار دو به تازگی با تحمل وزنه ۲۷۵ کیلو گرمی روی پاهایش و جابه‌جایی ۱۱ تایر در یک دقیقه، خبر ساز شد

صادق جهانی | خبرنگار

پرونده

«گیتی موسوی» بانوی ۴۵ ساله و ورزشکار تبریزی که ر کورد جهانی کشیدن تریلر را دارد، با قدرت و آمادگی جسمانی بالای خود، ۲۷۵ کیلو گرم وزن را به طرز عجیب و حیرت‌انگیزی به مدت یک دقیقه و ۱۷ ثانیه و ۷۵ صدم ثانیه روی پاهای خود تحمل کرد و در حضور داوران، نامش را به عنوان اولین زن جهان که چنین رکوردی از خودش به جا می‌گذارد، ثبت کرد. در واقع بهتر است بگوییم موسوی پیش‌قر اول و طلا به‌دار ثبت رکورد در این عرصه شد چرا که قبل از او هیچ شخص دیگری در دنیا چنین رکوردی در ورزش کراس‌ترینینگ از خود به جا نگذاشته بود. او که متأسفانه یک روز قبل از ثبت رکوردش، پدرش را از دست داد به گفته خودش برای شادی روح او، قاطعانه، با ایمان به توانایی‌اش و بدون این که ذره‌ای روحیه‌اش را ببازد، پا به میدان گذاشت و این رکورد را از آن خود کرد. او که در حاشیه این رکوردنی، ۱۱ تایر را هم در یک دقیقه جابه‌جا کرد. در گفت‌و‌گو با ما به مشکلاتش در مسیر این ورزش همچون مخالفت خانواده و مصدومیت هایش هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «به دختران توصیه نمی‌کنم وارد این رشته شوند». به همین بهانه و در پرونده امروز به سراغ قوی‌ترین زن جهان رفتیم تا از زندگی ورزشی و لحظه تاریخی رکوردشکنی‌اش برای ما بگوید.

گیتی موسوی در حال تراز کردن

۱۰ سال است که بدن سازی کار می‌کنم

موسوی که به تازگی به عنوان رئیس هیئت کراس‌ترینینگ استان آذربایجان شرقی انتخاب شده، در شروع گفت‌و‌گوش از علاقه و دلایل فعالیت‌اش در این رشته می‌گوید: «زندیک ۱۰ سال است که بدن سازی کار می‌کنم. بدن سازی بیشتر مربوط به تقویت عضلات بدن است و باعث قوی شدن فرد می‌شود. از کودکی در رشته آمادگی جسمانی کار می‌کردم که بیشتر سرعت انسان را بالا می‌برد. چند ماهی هم هست که رشته ورزشی دیگری به نام کراس‌ترینینگ وارد کشور مان شده است. در این رشته ورزشکار علاوه بر این که می‌تواند قدرت بدنی‌اش را بالا ببرد، سرعت و استقامتش هم بالا می‌رود. یعنی زمانی که من آمادگی جسمانی کار می‌کردم، فقط سرعت داشتم و در حدر کوردهای جهانی نبود. در واقع متوجه شدم این رشته ورزشی هم قدرت بدنم را بالا می‌برد و هم سرعت استقامتم را. به خاطر سابقه ورزشی خوبی که داشتم از تهران به من ابلاغ کردند و مسئول کراس‌ترینینگ آذربایجان شرقی شدم. کراس‌ترینینگ در واقع همان ورزش بدن سازی یا آمادگی جسمانی است و ورزشکار این رشته در همه ابعاد رشد می‌کند.

همه اعضای خانواده مان

ورزشکار هستند

موسوی در باره وضعیت جسمانی و روانی‌اش می‌گوید: «خورد و خوراک تغذیه ام خیلی خوب است. من هم از نظر جسمانی قوی هستم و هم از نظر روانی. شما ببینید پدر عزیز بنده روز قبل از ثبت رکوردم به رحمت خدا رفت، عاشق پدرم بودم و هستم، او پیگیر کارهایم بود و منتظر که روز ثبت رکورد اسکات نشسته ام هم فرا برسد و کنارم باشد که متأسفانه روز قبل از ثبت رکورد دایست قلبی کرد. آن قدر به من شوک وارد شد که اسپانسرهایم، دکتر رحیمی و دکتر بیری گفتند، اگر می‌خواهی ثبت رکوردت را به یک ماه دیگر موکول کن ولی من گفتم نه، چون به مردم مسئولان قول دادم و می‌خواهم این رکورد را ثبت کنم و می‌دانستم که پدرم هم دوست دارد این رکورد را بزنم. زمانی که می‌خواهم رکورد بزنم احساس می‌کنم که می‌خواهم به جنگ بروم. چرا می‌گویم جنگ؟ چون احتمال آسیب دیدن خیلی زیاد است.» جالب است بدانید، خانواده گیتی موسوی هم سابقه ورزشکار طولانی دارند: «پدر مرحوم از پهلوانان قدیم شهر و بین مردم هم به پهلوان سیدزبانز دومشهور بود. او ارنده تریلی و خیلی آدم قوی بود و بکھو تایر تریلی را بر می داشت و پرتاب می کرد. عموی بنده هم ورزشکار باستانی کار بود. برادر کوچک‌ترم، دوچرخه‌سوار حرفه‌ای و خواهرم هم اسپسوار است.»

از ذکر یا ابوالفضل (ع) مدد و انرژی می‌گیرم

اگر در عکس‌ها و ویدئوهای منتشر شده از گیتی موسوی دقت کرده باشید، وی سر بندی مزین به نام سیدالشهدا (ع) را بر پیشانی‌اش نصب کرده‌او، از علت این کارش می‌گوید: «دو تا سر بند یا ابوالفضل هم به دستان و بازوهایم زده بودم و یک پامهدی (عج) هم روی قلم، هدف من رسیدن به تعالی و معنویت است نه زندگی اشرافی. رسیدن به تعالی بدون اعتقادات مذهبی خیلی سخت است. من در یک خانواده مذهبی بزرگ شدم. از ائمه معصومین (ع) نیرو و انرژی می‌گیرم. همین ذکر یا ابوالفضل (ع) و امام حسین (ع) به من انرژی می‌دهد و کمک می‌کند. مگر می‌توانم رکوردی بزنم که سر بند امام حسین (ع) بر پیشانی ام نباشد. خدای بزرگ گفته است از واسطه‌ها کمک بگیرید.»



بینندگان رکوردشکنی ام از استرس

رویشان را بر می‌گرداندند

در ادامه گفت‌و‌گو، از واکنش افراد حاضر در لحظه رکوردشکنی و همچنین نوع نگاه مردم به این ورزش سخت و طاقت فرسا می‌پرسم که می‌گوید: «همه افراد ایستاده و با استرس و نگرانی نگاه می‌کردند. اسپانسرهایم نگران سلامتی ام بودند. مربی ام خانم حشمت می‌گفت رویم را بر گردانده بودم و اصلا نگاهت نمی‌کردم. همه بینندگان رکوردشکنی ام نگران سلامتی ام بودند و تشویقم می‌کردند و به من لطف داشتند و در این مدت پیام‌های تبریک و تسلیت زیادی برایم ارسال کردند.»

روزی حداقل ۵ ساعت

تمرین می‌کنم

از ورزشکار تبریزی می‌خواهم که درباره تمرینات روزانه‌اش بر ایمان توضیح دهد: «روزی پنج ساعت تمرین می‌کنم. سه ساعت در باشگاه کراس‌ترینینگ با بدن سازی کار می‌کنم و دو ساعت هم در استخر شنا می‌کنم. بیشتر تمریناتم از نوع هوازی و بدن سازی است. این راه بگویم هفته‌ای دو روز هم استراحت می‌کنم. چون اگر استراحت نکنم و ریکاوری نشوم، انرژی بر ایام نمی‌ماند و اتفاقا کار سخت‌تر هم می‌شود.»



رکوردم را به افتخار

سردار سلیمانی ثبت کردم

«لحظه‌ای که داشتم رکوردم را ثبت می‌کردم، فقط به سردار سلیمانی فکر می‌کردم»، موسوی با این مقدمه می‌افزاید: «من رکوردم را به افتخار سردار سلیمانی و سالگرد ایشان ثبت کردم چون همه ما امنیت مان را مدیون ایشان هستیم. اگر سردار سلیمانی در عراق و سوریه با داعش نمی‌جنگید، داعش الان در کشور ما بود. زمانی که می‌بینم دخترم به راحتی به کلاسش می‌رود این را مدیون سردار سلیمانی می‌دانم. هر موقع به یاد سردار می‌افتم احساس آرامش می‌کنم.»



خانواده ام با این نوع ورزش

مخالف بودند

وی در پاسخ به سوال مبنی بر دیدگاه خانواده و این که آیا باور دوش به این رشته ورزشی مخالف بودند یا نه؟ می‌گوید: «خانواده ام با ورزش کردنم مخالف نبودند ولی با ورزش حرفه‌ای ام مخالفت می‌کردند چون می‌ترسیدند آسیب ببینم. پدر عزیزم تا همین یک هفته پیش به مادرم می‌گفت که ای وای، گیتی دوباره می‌خواهد رکورد بزنه کند! هی می‌گفت خدا یا پایش چه می‌شود؟ بالاخره پدر و مادر ند و طبیعی هم هست که نگران شوند. مادرم در لحظه ثبت رکورد فقط آیت الکرسی می‌خواند و خیلی نگران بود، چون ممکن بود برای قلم اتفاقا بیفتد، ریه ام یا رباط پاهایم پاره شوند. مادرم مدام می‌گوید چرا سلامتی ات را به خطر می‌اندازی؟ همیشه می‌ترسدا اتفاقی بر ایام بیفتد. بر ادرم که می‌گوید خوددانی! اما خواهر همیشه مرا تشویق و کمک می‌کند. واقعیت‌اش من نمی‌توانم از این کار دست بکشم. انگار که برای همین کارهای چالشی ساخته شدم. دوست ندارم زندگی لاکچریتی داشته باشم.»

در طول این سال ها مصدومیت های

زیادی داشتم

متأسفانه گیتی موسوی در سال‌های اخیر دچار مصدومیت‌های زیادی شده و می‌گوید: «یک بار در جوانی وزمانی که کلاس سوم دبیرستان بودم دوومیدانی کار می‌کردم، عضلات ران پاهایم دچار پارگی شد. یک سال پیش در حال حرکت اسکات زن و دن یک بار هم در حال ماشین بلند کردن، چون بدنم را گرم نکرده بودم آسیب دیدم. یک بار دیگر در حرکت اسکات ایستاده پایم زمانی که وزنه ۱۴۰ کیلوپی را تحمل می‌کردم چون گیره‌ها را به صفحه‌ها وصل نکرده بودم، صفحه‌ها ریختند و من هم به یک طرف روی زمین افتادم و پایم پیچ خورد. یک بار دیگر هم رباط و مینیسک پای چپم پاره شد. متأسفانه مصدومیت‌های زیاد دیگری هم داشتم‌ام.»

این کار مردانه است

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه • ۲۳ دی ۱۳۹۹
۲۸ جمادی الاول ۱۴۴۲ • ۱۲ ژانویه ۲۰۲۱
شماره ۳۰۵۷۳

۱۷۹۳

اولین نفر در دنیا هستم که

این رکورد را ثبت کردم

ویدئو و تصاویر رکوردشکنی بانوی ورزشکار تبریزی در روزهای اخیر در فضای مجازی پر باز دید شده است. از او درباره تصمیم‌اش، کم و کیف و حساسیت اجرا و ثبت این رکورد می‌پرسم که می‌گوید: «علاقه زیادی به ثبت رکوردهای استقامتی داشتم و بالاخره جمعه هفته گذشته این کار را انجام دادم. تحمل وزنه ۲۷۵ کیلو گرمی روی پاها، آن هم وقتی که روی هوا نشستنی و صندلی وجود ندارد تا روی آن بنشیننی کار راحتی نیست. البته کسی که بخواهد روی صندلی بنشیند باز هم نمی‌تواند این وزنه‌ها را روی پاهایش تحمل کند. این کار از یک طرف، یک حرکت قدرتی بود که پاها باید وزنه‌ها را تحمل می‌کردند و از طرف دیگر حرکت استقامتی هم به شمار می‌رفت، چون باید در وضعیت ۹۰ درجه می‌نشستم و وزنه‌ها را تحمل می‌کردم. اگر از وضعیت ۹۰ درجه خارج می‌شدم، داوران قبول نمی‌کردند. همچنین پاهایم نباید تکان می‌خورد و مچ پاها نباید می‌لرزید. بهتر بگویم کوچک‌ترین حرکت باعث می‌شد این وزنه‌ها بریزند و فرد در جارباط پاره کند یا پایش بشکند. این حرکت از رکورد تریلی ام سخت‌تر بود. علت اجرای دقیق مهارت این بود که من مطمئن بودم بر کراس‌ترینینگ مسلط شدم و استقامت بدنم بالا آمده و با قاطعیت گفتم که می‌توانم این حرکت را انجام دهم. حرکتی انجام دادم و به ثبت رساندم که حالا حالا کسی نتواند انجام دهد و به خاطر همین سعی کردم رکورد بالایی را بزنم. نام دقیق رکورد هم اسکات نشسته کنار دیوار بود و دلیل این نام گذاری هم این است که باید صاف بنشینیم. جالب است بدانید که آقای رضایی، مسئول ثبت رکوردها که از تهران آمده بود به من گفت، نیازی نیست بیشتر از ۳۰ ثانیه بنشیننی و تحمل وزنه ۱۰۰ کیلوپی هم برای ثبت رکورد کفایت می‌کند ولی من گفتم نه، می‌خواهم وزنه ۲۷۵ کیلوپی را تحمل کنم و این طور شد که با موفقیت، اسکات نشسته کنار دیوار را با وزن ۲۷۵ کیلو گرم به مدت زمان یک دقیقه و ۱۷ ثانیه و ۷۵ صدم ثانیه به جا گذاشتم. آدم در حالت عادی با خودش می‌گوید یک دقیقه نشستن است دیگر! خوب است بدانید زمانی که صفحه‌ها را روی پاهایم می‌چیدند، آن قسمت را اجز و زمان حساب نمی‌کردند، به من گفتند اول ۲۷۵ کیلو گرم را روی پاهایم می‌چینیم و بعد از چیدن و به محض ثابت شدن، کرنومتر را می‌زنیم و شروع به ثبت رکورد می‌کنیم. یعنی زمانی که یکی یکی صفحه‌های ۲۰ کیلوپی را روی پاهایم می‌گذاشتند، طوری که از سرم هم بالاتر آمده بود، هنوز کرنومتر را نزنده بودند. فقط چیدن صفحه‌ها و تحمل شان در آن حالت، حدود سه دقیقه طول کشید. نه باید پدر می‌شد، نه بالتر می‌رفتم و نه پایین‌تر می‌آمدم و صر فاباید ۹۰ درجه می‌نشستم. داور گفت، حق ندار دای زمان چیدن صفحه‌ها را حساب کنی و ما هم حساب نمی‌کنیم. باخودم گفتم، ای کاش ۳۰۰ کیلورا تحمل می‌کردم. اولین نفر در دنیا هستم که رکورد اسکات نشسته را ثبت کردم.»

به دختران توصیه نمی‌کنم وارد این رشته شوند

او با این مقدمه که قدر تمند بودن به معنی این نیست که آدم نمی‌تواند روحیه لطیفی داشته باشد، می‌گوید: «به دختران توصیه می‌کنم وارد این رشته ورزشی نشوند چون آسیب‌زاست و از طرف دیگر اعتیادآور است. به‌طور مثال فردی که در مسابقات شرکت می‌کند و مقامی می‌آورد یا رکوردی می‌زند، خوشحال می‌شود و دوباره گرایش به رکوردزنی و رکوردشکنی پیدا می‌کند و در مسابقات شرکت می‌کند. من با این که خودم یک ورزشکار خیلی قدرتمندم، چند روز پیش که داشتم گوسفندی قربانی می‌کردند، نتوانستم نگاهش کنم. یعنی آن قدر دل‌ناز کم. مطمئن باشید همیشه آدم‌هایی که قوی هستند هم بیشتر متواضع و هم بیشتر دل‌ناز کاند. بهتر بگویم ذهن، فکر و دل با چشم آدم کاملاً متفاوت است.»

