

# منتظر تاریخ سازی بعدی ما باشید

کسب اولین سهمیه المپیک قایق دونفره در تاریخ قایقرانی ایران توسط «مهسا جاور» و «زینب نوروزی» بهانه ای شد تا در گفت و گوبا خانم «جاور» با این رشته، چالش هایش، تاثیراتش روی سبک زندگی و... آشنا شویم

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان رضوی

سه شنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۳

۲۱ شوال ۱۴۴۵ • ۳۰ آوریل ۲۰۲۴

شماره ۲۱۴۸۰

۲۶۹۹

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

## پیتزای ایتالیایی بخوریم یا نه؟

## آسیب های پنهان قلیان اکسیژن

طرح مطالعاتی دستگاه «پاکدم» به صورت آزمایشی تحت نظارت وزارت بهداشت در حال اجراست؛ آیا این قلیان های «شادی آور» جایگزین خوبی برای قلیان «دخانی» هستند؟

## چرایی و چگونگی عذرخواهی از فرزندان

## طنز! آخه سردرد و کم خوابی هم پز دادن داره؟

## موفقیت به همراه مادری

## برایم زیباتر است



دنیای مادری نه تنها سدره قهرمانی ها و افتخار آفرینی های پیاپی «جاور» نشده بلکه به او انگیزه های غیر قابل وصف داده تا برای موفقیت بیشتر از گذشته تلاش کند. خودش در این باره می گوید: «واقعیتش این است که بودن «میل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است. با وجود خانواده ام و حمایت های شان، من می توانم به رغم مادر بودن و حضور «میل» به تمریناتم برسم. سال های سختی را گذراندم اما بودن دخترم باعث شد بیشتر برای هدفم بجنگم و خدا را شکر جواب دوری و دلنگی از دخترم و زحماتی را که خانواده و مربیانم کشیدند، گرفتم». از او می پرسیم که آیا در اردوهای تیم ملی دلش برای دخترش تنگ نمی شود که می گوید: «حتما دلنگ می شوم اما هر انسانی که در زندگی یک هدفی داشته باشد، باید یک سری چیزها را تحمل کند و از یک سری چیزها بگذرد. من هم برای رسیدن به هدفم، همین رویکرد را در پیش گرفتم و سعی می کنم که این کار را انجام بدهم. البته من باید حواسم به دخترم هم باشد چون او به مادر نیاز دارد».

## در المپیک هم بهترین عملکردمان را خواهیم داشت

کسب سهمیه المپیک پایان راه نیست و احتمالا این تیم دو نفره قایقرانی کشورمان اهداف بزرگ تر و هیجان انگیزی هم در سرشان دارند. «جاور» در این باره می گوید: «بله، ما برنامه مان این است که در المپیک هم بهترین عملکردمان را داشته باشیم و برای چندمین بار، تاریخ سازی کنیم بنابراین باید منتظر تاریخ سازی بعدی ما باشیم. البته و قطعاً نیاز به حمایت و امکانات بیشتر داریم. فدراسیون و وزارت ورزش باید داشتن شرایط خوب مانند حضور در مسابقه و اردوهای مناسب را برنامه ریزی کنند تا بهترین نتیجه را بگیریم. ترکیب من و زینب نوروزی شاید دیر پیدا شد اما به موقع بود. ما این ترکیب را بعد از بازی های آسیایی برای انتخابی المپیک هم حفظ کردیم و قطعاً برای المپیک سعی می کنیم سخت تر تمرین کنیم تا بتوانیم یک جایگاه تاریخی را به دست آوریم».



مجدید حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

نتایج ورزشکاران تیم ملی کشورمان در مسابقات انتخابی المپیک آسیا و اقیانوسیه روئینگ در چونگجی کره جنوبی، بار کور دنی های بزرگ و چشمگیر به پایان رسید. کسب چهار سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس با حضور پنج قایقران از ایران در سه رشته همزمان، برای اولین بار است که در تاریخ ورزش ایران رقم می خورد. پیش از این قایقرانی ایران در المپیک ۲۰۱۲ لندن با چهار قایقران تک نفره متشکل از دوزن و دو مرد سهمیه بزرگ ترین جشنواره ورزشی جهان را به خود اختصاص داده بود اما یک دستاورد مهم و تاریخی دیگر، کسب اولین سهمیه تاریخی قایق دونفره قایقرانی ایران برای اولین بار در تاریخ توانست سهمیه قایق دونفره یا به اصطلاح تیمی را برای المپیک ۲۰۲۴ پاریس توسط «مهسا جاور» و «زینب نوروزی» کسب کند. تا پیش از این در پنج المپیک که قایقرانان ایرانی حضور داشتند، هیچ گاه سهمیه تیمی یا قایق دونفره کسب نشده بود تا از این حیث دختران روئینگ کشورمان دست به تاریخ سازی ویژه بزنند. «مهسا جاور» و «زینب نوروزی» در این دوره از مسابقات و در روئینگ دونفره سبک وزن بانوان در فینال دوم شدند و با کسب مدال نقره برای اولین بار جواز حضور در المپیک پاریس را در قایق دونفره کسب کردند. به تازگی «جاور» ویدئویی از تمریناتش برای موفقیت در این دوره از مسابقات هم منتشر کرده بود که در شبکه های اجتماعی پربازدید شد. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی سلام با «مهسا جاور» که با ۳۰ سال سن با تجربه ترین قایقران یا به اصطلاح کاپیتان تیم اعزامی نام خواهد گرفت و توانست برای دومین بار به المپیک راه یابد، گفت و گومی کنیم.

## یکدیگر را به عنوان هم تیمی قبول کردیم و موفق شدیم

این قایقران تاریخ ساز کشورمان درباره چالش های قایقرانی دو نفره و این که چه سختی هایی دارد، می گوید: «مشکلات همیشه بوده و هست اما مهم این است که ما یکدیگر را به عنوان هم تیمی قبول کردیم و موفق شدیم. الان هم داریم

## یک رژیم غذایی بسیار سخت داشتم

از این قایقران پر افتخار تیم ملی کشورمان می پرسیم که آیا رژیم غذایی خاصی هم برای شرکت در این دوره از مسابقات داشته یا نه که می گوید: «بله، من رژیم غذایی بسیار سختی هم داشتم چون باید به خاطر این مسابقات وزنم را کاهش می دادم و به ۵۷ کیلو می رساندم. این رژیم غذایی سخت در کنار تمرینات سنگین، باعث نشد که دست از تلاش بردارم و پشتکار مان باعث شد که بتوانیم اولین سهمیه المپیک قایق دونفره در تاریخ قایقرانی ایران را کسب کنیم.»

[...]

**رشته قایقرانی به انسان یاد می دهد که اگر می خواهد در هر زمینه ای به موفقیت برسد باید برای زندگی اش هدف داشته باشد و جنگیدن را هم به ورزشکار یاد می دهد تا به چیزی که می خواهد، دست یابد**

## با پارویشکسته تمریناتمان را ادامه می دهیم

او چند وقت پیش گفته بود که با قایق و پاروهای کهنه و شکسته تمرین می کنند. از او می پرسیم که آیا شرایط از لحاظ امکانات برای شان بهتر شده یا نه که می گوید: «وضعیت پاروها و دیگر امکانات مان که همان قدیمی هاست و تغییری نکرده است. هر چند قایق و پارو جدیدی خریداری نشده اما سعی می کنیم با همین امکانات، آن کاری را که می خواهیم انجام دهیم تا به هدف مان برسیم. ما ورزشکاران روئینگ همیشه مشکل پیست استاندارد و تجهیزات داریم. تمرینات ما برای شرکت در این دوره از مسابقات در تهران بود اما ۱۷ روز پایانی اردو را

چند وقت پیش گفته بود که با قایق و پاروهای کهنه و شکسته تمرین می کنند. از او می پرسیم که آیا شرایط از لحاظ امکانات برای شان بهتر شده یا نه که می گوید: «وضعیت پاروها و دیگر امکانات مان که همان قدیمی هاست و تغییری نکرده است. هر چند قایق و پارو جدیدی خریداری نشده اما سعی می کنیم با همین امکانات، آن کاری را که می خواهیم انجام دهیم تا به هدف مان برسیم. ما ورزشکاران روئینگ همیشه مشکل پیست استاندارد و تجهیزات داریم. تمرینات ما برای شرکت در این دوره از مسابقات در تهران بود اما ۱۷ روز پایانی اردو را

## با قایقرانی، جنگیدن در زندگی را یاد می گیریم

«جاور» علاوه بر کسب تنها سهمیه قایقرانی روئینگ ایران برای بازی های المپیک تابستانی

ریو ۲۰۱۶، چندین مدال طلا، نقره و برنز بازی های آسیایی را در کارنامه ورزشی اش دارد. او درباره تاثیرات فعالیت در این رشته ورزشی بر زندگی اش می گوید: «از نظر جسمی و روانی، ورزش حرفه ای به خصوص قایقرانی به انسان کمک می کند که با اعتماد به نفس بالاتری زندگی کند. همچنین رشته قایقرانی به انسان یاد می دهد که اگر می خواهد در هر زمینه ای به موفقیت برسد باید برای زندگی اش هدف داشته باشد و جنگیدن را هم به ورزشکار یاد می دهد تا به چیزی که می خواهد، دست یابد».



## افراد استقامتی کار با قد بلند در قایقرانی موفق ترند

با شنیدن خبر موفقیت تیم قایقرانی دو نفره دختران کشورمان و تاریخ سازی شان، بعضی افراد به فعالیت در این رشته علاقه مند خواهند شد. از «جاور» می پرسیم که برای ورود به این رشته، باید از لحاظ بدنی چه ویژگی هایی داشت و آیا تمکن مالی بالایی نیاز است که می گوید: «این رشته از نظر مالی خیلی سنگین نیست اما جزو رشته هایی است که همیشه در مسابقات مختلف برای ما مدال آور بوده است. بنابراین هر کسی که می خواهد وارد این رشته بشود، فقط مهم این است که قد بلندی داشته است. همچنین از نظر بدنی و توده عضلانی خوب باشد و استقامتی کار باشد. تمکن مالی خاصی هم نیاز ندارد چون اگر فرد استعداد داشته باشد، همه هزینه های تمرینات با فدراسیون است.»

## کاملاً شانس، قایقران شدم

مهسا جاور متولد دوازدهم اردیبهشت ۱۳۷۲ و یک دهه هفتادی موفق است. این دختر تاریخ ساز در رشته ورزشی قایقرانی درباره کشف استعدادش در این رشته، آن هم در استان زنجان که دریا ندارد، می گوید: «آمدنم به این رشته کاملاً شانس بود. در یک استعدادیابی کوچکی که به دلیل شرایط فیزیکی در استان زنجان انجام شد به این رشته آمدم و کم کم سبب شد تا به صورت حرفه ای این رشته را دنبال کنم. یادم هست اولین بار که سوار قایق شدم، چپ کردم داخل آب و شنا کردن هم بلد نبودم! در آن لحظه، به مربی ام نگاه کردم که گفت باید خودت برگردی و به من برطبی ندارد و کمک نمی کرد. اواخر پاییز بود و هوا هم سرد بود. این یکی از خاطرات فراموش نشدنی ام است. بعد از حدود ۶ ماه هم توانستم وارد تیم ملی شوم. این را هم بگویم که تقریباً ورزش دیگری را در حد حرفه ای دنبال نکردم فقط یک مدت اسکیت کار می کردم و در حد مدارس هم مدال آمادگی جسمانی داشتم».

## تصمیم پرریسکی گرفتیم که جواب داد

«مهسا جاور» و «زینب نوروزی» در روئینگ دونفره سبک وزن بانوان در فینال، در رقابت با حریفانی از تایلند، ویتنام، ژاپن، ازبکستان و اندونزی با زمان ۷ دقیقه و ۴ ثانیه و ۷۸ صدم ثانیه به عنوان قایق دوم از خط عبور و با کسب مدال نقره برای اولین بار جواز حضور در المپیک پاریس را در قایق دونفره کسب کردند. در این رقابت نمایندگان ژاپن و ازبکستان اول و سوم شدند. «جاور» درباره کسب این موفقیت می گوید: «ما قبل از شروع مسابقات، یک کار بسیار پرریسک انجام دادیم اما با اعتمادی که به یکدیگر داشتیم، توانستیم بهترین نتیجه ممکن را کسب کنیم و در کنار هم اتفاقات خوبی را رقم بزنیم. برای شرکت در این دوره از مسابقات، تمرینات خوبی داشتیم و به هم اعتماد کردیم، در پایان هم نتیجه خوبی گرفتیم. ما ۱۰۰ درصد عملکرد خود را داشتیم و دیگر بهتر از این نمی شد نتیجه گرفت».

