

# کماندار زن ایرانی به دنبال طلسم شکنی

گفت و گوبا «مبینا فلاح» اولین ورزشکار ایرانی که وارد گودر قابت های المپیک ۲۰۲۴ می شود  
و امیدوار به تاریخ سازی در این رشته است



مجید حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

در حالی که امیدها برای کسب سهمیه المپیک پاریس در رشته تیر و کمان به کمترین حالت ممکن رسیده بود، «مبینا فلاح» دست به کار بزرگی زد. او در آخرین مرحله رقابت های تیر و کمان انتخابی المپیک که یک ماه پیش در آنتالیای ترکیه برگزار شد، یک سهمیه مهم و شیرین برای کشورمان به دست آورد. «فلاح» بعد از صعود به جمع هشت کماندار برتر مسابقات انتخابی المپیک و قطعی کردن سهمیه المپیکی اش، در مرحله یک چهارم و نیمه نهایی موفق شد ورزشکارانی از هند و اوکراین را با نتیجه ۶ بر ۴ و ۶ بر ۲ شکست دهد و راهی فینال شود. او در دیدار نهایی با نتیجه ۶ بر ۲ مقابل کمانداری از هند مغلوب و نایب قهرمان شد. درباره این رشته باید بدانید که تیراندازی با کمان ایران برای اولین بار در المپیک ۲۰۰۸ پکن حضور در این بازی ها را تجربه کرد که حجتا... واعظی و نجمه آبتین، هر دو در مسابقه نخست باختند و حذف شدند. در المپیک ۲۰۱۲ لندن «میلا دوزیری» و «زهرا دهقان»، در المپیک ۲۰۱۶ ریو «زهرا نعمتی» و در المپیک ۲۰۲۰ توکیو بار دیگر «میلا دوزیری» راهی المپیک شدند اما همه آن ها یک مسابقه بیشتر ندادند و خیلی زود حذف شدند. حالا در سال ۲۰۲۴ میلادی نوبت به «مبینا فلاح» رسیده و او نماینده رشته ای در المپیک است که تاکنون هیچ گاه یک ایرانی به دور دوم آن صعود نکرده و طبیعتا مدالی هم کسب نکرده است بنابراین کار بسیار سختی در پیش دارد. «فلاح» از پنجشنبه ۴ مرداد رقابت خود را به صورت رسمی در المپیک آغاز می کند و نخستین نماینده ایران در این بازی هاست که وارد گود رقابت ها می شود. در پرونده امروز زندگی سلام با او گفت و گویی درباره مسیر صعودش به المپیک، تمرینات این روزهایش، تأثیرات این رشته روی سبک زندگی اش و... خواهیم داشت که در ادامه خواهید خواند.



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

به پهلو بخوابید  
تا از آلزایمر پیشگیری کنید

قاتلان سلامت روان

در روز جهانی «مراقبت از خود» از تعریف خود مراقبتی  
و ترنندهای توجه اصولی به روان مان گفتیم

۳ واکنش اصولی در برابر همسر دروغگو

طنز | چایی، ریفی که گرما هم  
حریفش نمی شود

## تیر و کمان جدیدم ۱۰ روز است که به دستم رسیده است

تنها نماینده تیر و کمان ایران در المپیک ۲۰۲۴ در ادامه داستان ملال آور کمبود تجهیزات، چند وقت پیش گفته بود که در رشته مباحث تجهیزا ت بسیار مهم است و ما یک سری مشکلات در این زمینه داشتیم و امیدوارم تیر و کمان جدیدم، زودتر به دستم برسد. از او می پرسیم که آیا این تیر و کمان کره ای به دستش رسیده و با آن هماهنگ شده که می گوید: «بله، تیر و کمان جدیدم نزدیک ۱۰ روز است که به دست من رسیده است و در حال تمرین با آن هستم. در این روزهای آخر و قبل از شروع المپیک تمرینات فشرده ای که داشتم کمک کرد تا سریع تر از روال عادی بتوانم با آن هماهنگ شوم».

## کلکسیون پر افتخار این دختر ۲۵ ساله

«فلاح» متولد مرداد ماه ۱۳۷۸ در یزد است. از خودش می خواهد که برای ما از مهم ترین مدال ها و افتخاراتش که در چند سال اخیر کسب کرده، بگوید که این طور توضیح می دهد: «مقام سوم مسابقات جهانی آمریکا، مقام چهارم بازی های آسیایی هانگژو، مقام چهارم در مسابقات کسب سهمیه المپیک پاریس در تایلند، مقام پنجم در مسابقات جهانی چین، مدال طلای فینال فینالیست های کشور در سال ۱۴۰۲، مدال نقره فینال فینالیست های کشور در سال ۱۴۰۱، دو مدال برنز فینال فینالیست های کشور در سال های ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸، ۱۲ مدال طلای مسابقات رنکینگ کشوری، ۹ مدال نقره مسابقات رنکینگ کشوری و ۱۱ مدال برنز مسابقات رنکینگ کشور از افتخارات مهم من است. همچنین دو مقام اول و سوم در تیم سنگ آهن بافق، مقام اول در تیم سنگ آهن میشدوان، مقام دوم در تیم آرمان تهران و مقام دوم در تیم دانشگاه آزاد تهران از افتخار آفرینی های من در لیگ برتر کشور است. همچنین حضور در مسابقات جهانی تایلند ۲۰۱۶، مسابقات جهانی مراکش ۲۰۱۶، مسابقات جهانی آمریکا ۲۰۱۷، المپیک دانشجویان جهان چین ۲۰۲۲، مسابقات آسیایی سنگاپور ۲۰۲۳، مسابقات قهرمانی آسیا تایلند ۲۰۲۴، مسابقات جهانی چین ۲۰۲۴، مسابقات جهانی کره جنوبی ۲۰۲۴ و حضور در دوره دانش افزایی تیراندازی با کمان کره جنوبی ۲۰۲۳، برخی دیگر از افتخارات من در طول دوران فعالیتیم در این رشته است. در پایان باید اشاره کنم که طی این چند سال رکورد دنی های زیادی داشتیم که الان در حال حاضر رکورد انفرادی بانوان ایران و رکورد میکس تیم و رکورد تیمی را به نام خودم ثبت کردم».



## موفقیت مرا مدیون حمایت های خانواده ام هستم

او در پایان این گفت و گو می خواهد از خانواده اش هم تشکر کند چرا که موفقیت هایش را در این سال ها، مدیون حمایت های آنان می داند. نخستین ورزشکار کشورمان در المپیک پاریس در همین باره می گوید: «خانواده ها اولین و همیشگی ترین حامیان ورزشکاران هستند. در ابتدای این مسیر خانواده ها نقش مهمی دارند و اگر همراهی آن ها نباشد، قطعا این موفقیت ها حاصل نخواهد بود. در کنار کادر فنی و تلاش ورزشکار، حمایت خانواده نقش بسزایی در کسب موفقیت ها دارد و من هم می خواهم در همین فرصت از خانواده ام تشکر کنم و بگویم که قدر دان زحمات شان هستم».

## روزی ۶۰۰ تا ۷۰۰ تیر می زنم

از او که باید به عنوان نخستین ورزشکار ایرانی در المپیک ۲۰۲۴ وارد گود رقابت ها شود، درباره آخرین وضعیت تمریناتش می پرسیم که چند ساعت در روز تمرین می کند که می گوید: «من در حال حاضر، روزانه ۱۲ تا ۱۶ ساعت تمرین دارم. همچنین روزی ۶۰۰ تا ۷۰۰ تیر می زنم. برای هر تیری که پر تاب می کنم نزدیک به ۳۰ کیلو وزن را دارم تحمل می کنم که کار بسیار سخت و نفس گیری است. این روزها تمرینات مان خیلی فشرده است. در کنار آن، تمرینات بدنسازی داریم و کلی سخت کوشی و تلاش دیگر هم باید باشد. معنای سخت کوشی انمی توانم برای کسی به طور دقیق معنا کنم مگر آن که با مربی کره ای کار کرده باشم. مربی های کره ای خیلی اعتقاد به سخت کوشی و تلاش زیاد دارند و تنهار از ورزش موفقیت را فقط سخت کوشی و پشتکار و عرق ریختن می دانند. البته خدارا شکر من تلاش هایی که در این سال ها داشتم، توانستم به موفقیت هایی که از روی شان

## در ابتدا رشته ورزشی من کاراته بود

از «فلاح» می پرسیم که چطور با این رشته ورزشی آشنا شدید، استعدادات در آن کشف شد و از چند سالگی وارد رشته تیر و کمان شدید؟ او در پاسخ به این سوالات می گوید: «خیلی اتفاقی وارد این رشته شدم. در ابتدا رشته ورزشی من کاراته بود. یک روز که از کلاس بر می گشتم، ورزشکارانی که در زمین روبه روی ما مشغول تمرین بودند، توجه من را به خود جلب کردند و از آن روز به بعد ذهنم درگیر این رشته شد و تصمیم گرفتم به سمت این رشته بروم. اولین باری که دست به کمان بردم، دیدم علاقه دارم به این رشته و دوست داشتم که ادامه بدهم. از سال ۹۲ این رشته را شروع کردم و الان نزدیک به ۱۱ سال است که به صورت حرفه ای در این رشته ورزشی فعالیت می کنم».

مدت ها در ذهنم بود، برسم. در نهایت، همه این سختی ها با حضور در المپیک ۲۰۲۴ پاریس و کسب سهمیه برایم به شیرینی تبدیل شد. هر چند که تمام تلاش مرا می کنم تا طعم این شیرینی را با بهترین نتیجه در المپیک پیش رو دو چندان کنم».



## تاکنون بالای ۵۰۰ میلیون در این رشته هزینه کردم

از او می پرسیم که آیا هزینه فعالیت در رشته تیر و کمان زیاد است و یک رشته ورزشی لاکچری محسوب می شود یا نه که در پاسخ می گوید: «رشته تیراندازی با کمان تقریبا یکی از رشته های هزینه بر محسوب می شود و هزینه تجهیزاتی که برای حرفه ای شدن و حرفه ای فعالیت کردن می خواهد، تقریبا بالاست. من تاکنون بالای ۵۰۰ میلیون تومان در این رشته هزینه کردم. مشخص است که رشته گران و پرهزینه ای محسوب می شود و به راحتی نمی شود از عهده این مخارج برآمد. در ضمن، هزینه های این رشته قرار نیست تمامی داشته باشد چون تجهیزات به خاطر استهلاک که دچارش می شوند، باید به مرور تعویض شوند. مخصوصا اگر در حرفه ای فعالیت داشته باشید و روزانه حجم تمریناتتان بالا باشد، باید هزینه بیشتری هم بکنید. در نهایت باید بگویم برای افرادی که به صورت حرفه ای در این رشته فعالیت می کنند، حمایت و همت مسئولان این رشته را می طلبید تا بتوانند در این رشته دست به افتخار آفرینی بزنند».



## تیر و کمان کلاس صبر و اراده است

«فلاح» سال هاست که در این رشته به صورت حرفه ای مشغول فعالیت است. او درباره این که رشته تیر و کمان چه تأثیری بر سبک زندگی اش گذاشته، می گوید: «تیر و کمان فقط یک رشته ورزشی نیست و فقط در ورزش خلاصه نمی شود بلکه بخش بزرگی از زندگی من شده است. برای من تیر و کمان یک معلم، یک دوست و یک همراه بود. فعالیت در این رشته و به طور کلی تیراندازی، به من درس صبوری و استقامت و اراده داد. درس تسلیم نشدن و ادامه دادن حتی در سخت ترین روزها و شرایط. در رشته تیر و کمان اگر بخواهید موفق بشوید، در اوج استرس و هیجان، در اوج سنگینی یک مسابقه، باید با تمرکز و در آرام ترین حالت ممکن تیر را رها کنید. در حساس ترین و پراسترس ترین لحظات، آرامش داشتن کار هر کسی نیست اما این آرامش و صبوری را می توان از این رشته یاد گرفت و در بقیه مراحل زندگی به کار بست».



## رکورد ایران را بعد از ۷ سال شکستم

«فلاح» در مسابقات ترکیه که موفق به کسب سهمیه المپیک شد، رکورد ایران را هم در این رشته بهبود بخشید. خودش در این باره می گوید: «در مسابقات ترکیه بعد از کسب سهمیه المپیک، حتی توانستم رکورد تیراندازی با کمان را ۱۶ امتیاز ارتقا ببخشم به طوری که با پایان مسابقات مقدماتی کسب سهمیه المپیک در آنتالیای ترکیه، توانستم با ثبت امتیاز ۶۶۷ رکورد ایران را بعد از ۷ سال بشکنم. پیش از این رکورد دیکرو بانوان با امتیاز ۶۶۱ در اختیار خانم «زهرا نعمتی» بود که در سال ۲۰۱۷ ثبت شده بود و من توانستم این رکورد را ۱۶ امتیاز بهبود ببخشم. خیلی خوشحالم که توانستم یک افتخار آفرینی برای کشورم داشته باشم و سهمیه المپیک را کسب کنم».