

# د ارت شبیه زندگی است!

«مژگان رحمانی» معروف به ملکه د ارت ایران و تنها بانوی لژیونر این رشته از زیربوم های ورزش د ارت مسیر موفقیت خودش و ... می گوید

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

یکی از اسباب بازی هایی که والدین برای کودکان می خردند اما بقیه اعضای خانواده و بزرگ ترها هم به استفاده از آن علاقه مند می شوند، تخته د ارت است. به احتمال زیاد تا حالا برای شما هم پیش آمده که د ارت را به دست تان بگیرید و برای زدن به وسط تخته، تلاش تان را بکنید. بعضی افراد معتقدند که موفقیت در این ورزش فقط به شانس بستگی دارد، بعضی می گویند باید به نقطه وسط خیره شد تا د ارت در آن جا آرام بگیرد و بعضی ها هم دلایل دیگری را برای موفقیت در این رشته ورزشی مطرح می کنند. هر چه که باشد، «مژگان رحمانی» هر چند خیلی دیر و از ۲۶ سالگی د ارت را شروع کرد اما در همین ۵ سال اخیر با درخششی خیره کننده، لقب بانوی طلایی د ارت و ملکه د ارت ایران را به نام خودش ثبت کرده است. مسابقات سازمان حرفه ای د ارت بانوان جهان در حالی در ۵ مرحله مسابقه در سال ۲۰۲۲ برگزار می شود که ۴ مرحله آن در انگلیس و یک مرحله در آلمان خواهد بود. مرحله چهارم آن در ۵ و ۶ شهریور امسال در شهر هیلدهایم آلمان برگزار شد که «رحمانی» در جدول ۱۲۸ تایی این رقابت ها با شکست دادن دو حریفان کشور میزبان با نتایج ۴-۱ و ۴-۲ به جمع ۳۲ نفر برتر پیوست و در ادامه با پیروزی برابر حریف انگلیسی در جمع ۱۶ نفر برتر حضور پیدا کرد و توانست رنکینگ بسیار خوبی در این رقابت به دست بیاورد. در پرونده امروز زندگی سلام با او درباره این رشته، تمریناتش، مسیری که برای موفقیت طی کرده، اهدا فاش و ... گفت و گوی جذابی داشتیم که خواهید خواند.

## تا ۱۳ سالگی اصلا د ارت ندیده بودم!

مژگان رحمانی، متولد ۱۰ دی ۱۳۶۸ در تهران و فارغ التحصیل رشته مهندسی صنایع و دانشجوی ارشد مدیریت ورزشی است. به عنوان اولین سوال از او می پرسیم که شما ملکه د ارت ایران هستید، بطور متوجه استعدادتان در این رشته ورزشی شدید؟ می گوید: «من خودم را در این ورزش، بانوی طلایی و ملکه نمی دانم و هر چقدر که جلوتر می روم و بیشتر یاد می گیرم، می فهمم که ابتدای مسیر هشتم و هیجی نیستن. من در ۱۳ سالگی در یک مسابقه سازمانی که از طرف شغل پدرم بود و برای تفریح به شمال رفته بودیم، شرکت کردم. تا آن زمان اصلا د ارت ندیده بودم. آن جا کلی مسابقات بود و من اتفاقی در رشته د ارت شرکت کردم. وقتی برای اولین بار پرتاب کردم، همه افرادی که آن جا بودند از من پرسیدند که چند سال است که در این رشته مشغول به تمرین و فعالیت هستی؟ یعنی حتی استایل هم با این که برای اولین بار بود که د ارت را به دستم گرفته بودم بدون هیچ دانش و آموزشی، درست بود. گفتم که تا حالا د ارت کار نکردم و این اولین بار است و هر سه تا د ارت به مرکز خورد. آن جا نمی دانستم و متوجه نبودم که چه کار کردم، فقط خوشحال بودم که در یک مسابقه اول شدم و به من یک تخته د ارت جایزه دادند. بعدش تخته را زدم به ستون خانه و فقط شروع کردم به پرتاب کردن، بدون هیچ علم و دانش و مربی که من را راهنمایی کند. زمان گذشت تا سال ۹۴ خیلی اتفاقی یک بنر درباره د ارت کشوری که نزدیک خانه مان بود، دیدم و رفتم آن جا تا د ارت را به صورت حرفه ای تر شروع کنم.»

## تنها نماینده آسیا در سال ۲۰۲۱ در رنکینگ جهانی د ارت بودم

«رحمانی» درباره افتخارات و مسیری که تا امروز در این رشته طی کرده، می گوید: «از سال ۲۰۱۶ میلادی به صورت حرفه ای وارد رشته د ارت شدم و همان سال هم در مسابقات این جهانی مقام نایب قهرمانی را به دست آوردم و اسمم بعد از ۱۰ ماه تمرین در رنکینگ جهانی قرار گرفت. سال ۲۰۱۷ دوباره در این جهانی به فینال رسیدم و به همان رقیبی خوردم که سال قبلش از او شکست خورده بودم. این دفعه من پیروز و قهرمان شدم. بعد از آن در مسابقات قهرمانی کشور، ۳ مدال طلا آوردم و مالزی اولین سفر برون مرزی من در قالب یکی از اعضای تیم ملی بزرگ سالان بود. من آن جا هم مدال طلا گرفتم که اولین مدال طلای برون مرزی رشته د ارت بود اما فدراسیون به دلایلی آن را نپذیرفت و من آن سال با ۲ طلای جهانی به رده بیست و هشتم جهان رسیدم. تا قبل از آن در بزرگ سالان ما بهترین رده ای که داشتیم، ۷۰ بود اما من به عنوان یک نماینده از ایران به رنک زیر ۳۰ رسیدم. بعد از یک اکت ۳ یا ۴ ماهه به خاطر بی توجهی فدراسیون، دوباره انگیزه گرفتم، تلاش را شروع کردم و در سال ۲۰۱۹ رفتم مالزی و از مدال طلایم دفاع کردم. مسابقات مالزی، بزرگ ترین رقابت ورزشکاران د ارت در آسیاست. در سال ۲۰۱۹ در هند در بخش انفرادی طلا، دوبل میکس هم طلا و در بخش تیمی ۳ نفره، نقره به دست آوردم و توانستم کاپ پر افتخارترین بازیکن را به نام خودم و ایران کسب کنم. بعدش کرونا بود، یک دوره ای تمام مسابقات آنلاین شد و در لیگ جهانی آنلاین شرکت کردم با حضور سرشناس ترین بازیکنان اروپایی، مقام سوم آوردم. تا این که سال

۲۰۲۱ به صربستان رفتم و در مسابقات اروپا که سطح اش از مسابقات آسیا خیلی بالاتر است، موفق به کسب مدال برنز شدم. در سال ۲۰۲۱، تنها نماینده آسیا در رنکینگ جهانی بودم و بعدش به عضویت سازمان حرفه ای د ارت جهان یعنی پی دی سی درآمدم و در آن جایز ی کردم. ما دوتا سازمان در این رشته داریم. یکی پی دی سی و یکی دبلیو اف. دومی سازمان فدراسیون جهانی د ارت است و دیگری، سازمان حرفه ای د ارت جهان است که تمام بازیکنان فوق حرفه ای در این سازمان هستند. بالاخره بعد از سه سال

پشت در این سازمان ماندن در سال ۲۰۲۲ توانستم وارد این مسابقات شوم. در کشور انگلیس مرحله اول را در اسفند ۱۴۰۰ بازی کردم. اردیبهشت ۱۴۰۱ مرحله دوم بود که چون روادیدم نرسید از این مرحله جا ماندم. مرحله سوم، تیر ماه امسال بود که شرکت کردم. مرحله چهارم که بین ۱۶ نفر برتر قرار گرفت. مرحله پنجم و آخر هم هفتم و هشتم آبان امسال برگزار خواهد شد. الان که دارم با

شما حرف می زنم، مشکل روادید ندارم و امیدوارم از لحاظ فنی به سطحی برسیم که به عنوان تنها نماینده غرب آسیا در این سازمان، نام ایران را به بهترین شکل ممکن سرفراز کنم.»

## روز های مسابقه، کلا ناهار نمی خورم!

از ملکه د ارت ایران درباره برنامه های تمرینی اش می پرسیم و این که برای موفقیت در رشته د ارت باید چه تمرین هاورژیم غذایی داشت که این طور پاسخ می دهد: «یک سری تمرینات فنی دارم و یک سری تمرینات ذهنی. به طور کلی رشته د ارت بیشتر از این که فنی باشد، ذهنی است. شما اگر تمرینات خیلی زیادی داشته اما ذهن آماده ای نداشته باشید، در این رشته ورزشی موفق نخواهید شد. پس تمرینات ذهنی نقش مهمی دارد. من خودم، کنارش بدن سازی کار می کنم چون برای موفقیت در این رشته، شما باید پا و دست قوی داشته باشید. ما ساعت های طولانی د ارت می اندازیم و اگر بدن مان زود خسته شود، باز دهی مان پایین می آید و تمام وزن بدن مان در زمان پرتاب، روی یک پا قرار می گیرد بنابراین باید پای قوی داشته باشیم. در باره رژیم غذایی، من تغذیه ام کاملا زیر نظر مربی بدن سازی ام است و هر چیزی را نمی توانم بخورم. ما باید حتما کربوهیدرات به میزان های معینی مصرف کنیم، تغذیه ای که روز مسابقه داریم، کاملا متفاوت است. من روز مسابقه، کلا ناهار نمی خورم چون دستگاه گوارشم در گیر می شود و انرژی من را می گیرد و بعدش نمی توانم همه توانم را بر تمرکز برای پرتاب د ارت بگذارم.»

## حافظه عضلات دستم را تقویت کردم

از او درباره اهمیت تمرکز برای موفقیت در این رشته ورزشی و تاثیراتش بر سبک زندگی ورزشکارانه اش می پرسیم که می گوید: «رشته د ارت نیاز به تمرکز، دقت، آرامش و صبوری بسیار زیادی دارد. در واقع نیازمند این است که درون شما آرامش داشته باشد تا انرژی لازم را برای موفقیت در این رشته کسب کنید. من با تمرین زیاد ذهنی و جسمی، حافظه عضلات دستم را تقویت کردم. ما با پرتاب های زیاد، شکل هدف گیری درست را در حافظه عضله دست مان ذخیره می کنیم و نتیجه این تلاش ها به جایی می رسد که اگر چشم مان را ببندیم، باز هم می توانیم مرکز را هدف قرار دهیم.» او ادامه می دهد: «از تاثیراتش بر سبک زندگی ما باید بگوییم تمرکز و آرامش را بالا برده و باعث شده تا در لحظه بتوانم مدیریت کنم چون در د ارت هم باید در لحظه ما شرایط را درست کنیم؛ قدرت محاسبه ما خیلی بهتر از قبل شده و صبورتر شدم. در واقع روی زندگی من خیلی تاثیر گذاشته است. د ارت دقیقا مثل زندگی است. ما در زندگی هم مانند بازی د ارت، یک سری هدف داریم که هر کدام در لحظه مناسب، اولویت ما می شود. بنابراین خیلی شبیه زندگی است و من حتما توصیه می کنم به خانواده ها چون د ارت می تواند دوست خیلی خوبی برای بچه های شان باشد.»

## د ارت در اروپا و آسیای شرقی

### پرترقدار است

«رشته د ارت در ایران جایگاهی ندارد اما در اروپا و آسیای شرقی، جایگاه بالایی دارد و من از این که توانستم ابتدا جایگاهم را در آسیا و حالا هم رفته رفته در اروپا پیدا کنم، خوشحالم. همچنین افتخار می کنم که تنها بازیکن محجبه سازمان حرفه ای د ارت جهان هستم». او ادامه می دهد: «من تنها ورزشکار ایرانی هستم که سایت اسکای اسپورت با او مصاحبه کرده است. از این جا می توان فهمید این همه فوتبالیست سرشناس و ورزشکار المپیک داریم با هیچ کدام مصاحبه نکرده اند اما به خاطر رشته د ارت با من مصاحبه کردند که برایم ارزشمند است. من فکر می کنم که انتخابم برای فعالیت در د ارت درست بوده چون این ورزش محدودیت سنی و جسمی ندارد و من تا هر وقت دلم بخواهد، می توانم در آن فعالیت داشته باشم.»



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه ۷ مهر ۱۴۰۱

۲ ربيع الاول ۱۴۴۴ • ۲۹ سپتامبر ۲۰۲۲

شماره ۳۱۰۴۳

۲۲۶۳

## امنیت دلم را مدیون امام رضا (ع) هستم

«رحمانی» اولین مدال طلای جهانی اش را به نفع مردم زلزله زده کرمانشاه به برنامه «حالا خورشید» داده و کاپ قهرمانی اش را هم به حرم امام رضا (ع) اهدا کرده است. در این باره می گوید: «یک روز من خواب مانده بودم و داشتم سریع آماده می شدم که بروم سر تمرین. خیلی اتفاقی تلویزیون روشن بود و برنامه «حالا خورشید» آقای رشیدپور پخش می شد. آن جا شنیدم که می گفتند یک بانوی طلایی هم به پوشش همت عالی اضافه شد. گوش کردم دقیقا ببینم ماجرا چیست. متوجه شدم بعد از زلزله کرمانشاه، این برنامه، پوششی راه انداخته تا ورزشکاران داوطلبی که می خواهند، مدال شان را اهدا کنند برای فروش مردمی تا با پولش کمکی به زلزله زدگان کرمانشاه شود. من هم دلی به شماره عمومی «حالا خورشید» پیام دادم و بلافاصله با من تماس گرفتند که فردا روی خط برنامه با شما تماس می گیریم و خودتان درباره مدال تان که می خواهید اهدا کنید، صحبت کنید. فردا در همان برنامه با آقای رشیدپور صحبت کردم و مدال را که برایم خیلی ارزشمند بود، اهدا کردم. با فروش این مدال ها در این پوشش تقریبا ۵ میلیارد تومان جمع و ۲۲ مرکز درمانی ساخته شد و من خوشحالم که مدال هم حداقل برای آبادانی گوشه ای از خاک کشورم به کار آمد. کاپم را هم تقدیم کردم به حرم امام رضا (ع)، چه جایی بالاتر از این برای یک مسلمان ایرانی و چه جایی امن تر از حرم امام رضا (ع)؟ من این کاپ را به امامی تقدیم کردم که همه ما ایرانی ها و من به شخصه امنیت دلم را مدیون او هستم.»

## هزینه های د ارت کم است

از «رحمانی» درباره درآمد ها و البته هزینه ها در این ورزش می پرسیم که می گوید: «درآمد ز است اما وقتی که شما به سطح بالای این رشته برسید، پول های آن چنانی به دست خواهید آورد و قرار دادهای سنگینی با شما خواهند بست ولی برای رسیدن به آن سطح، باید هزینه کرد. البته من اسم آن را سرمایه گذاری گذاشتم چون بعد از چند سال تلاش، د ارت به شغل و درآمد تبدیل می شود. مسابقات جهانی هدایای نقدی دارد که هزینه سفرها و ... را تا حدودی جبران می کند. درباره هزینه های هم د ارت نسبت به خیلی از رشته های ورزشی، کم خرج است. شما یک تخته حرفه ای می خرید در حد ۳ یا ۴ میلیون، تا چندین سال از آن استفاده می کنید. د ارت ها را هم در نهایت ۳ و خرده ای می خرید و تا آخر عمر از آن ها استفاده می کنید و خراب نمی شود. این رشته جای خاصی برای تمرین نمی خواهد و شما می توانید تخته تان را با خودتان به هر جایی خواستید ببرید و تمرین کنید. از این لحاظ ها ورزش بسیار خوبی است.»

## آرزویم ساخت و نی با طراحی د ارت و سفر به دور ایران است

او در پایان درباره این که تنها لژیونر د ارت کشور مان است، درباره اهدا فاش در این رشته ورزشی می گوید: «من تنها لژیونر د ارت ایران در باشگاه «دوری» مالزی هستم. موسس و مربی این باشگاه، نایب رئیس فدراسیون د ارت مالزی است. ایشان مسلمان هستند و حس خیلی خوبی به من می دهند. با ۲ مقامی که در مالزی آوردم، خیلی شناخته شدم و قرار دادهای خوبی بستم». او درباره آرزوهایش می گوید: «آرزویم این است که د ارت وارد المپیک شود. هدف شخصی ام این است که به جایی برسم که بدون خطا پرتاب کنم و هیچ خطایی در پرتاب هایم نداشته باشم چون آن موقع می توانم هر عنوانی را که می خواهم به دست بیاورم. البته ۲ آرزوی دیگر هم دارم. یکی این که دلم می خواهد یک ون سفری درست کنم با طراحی د ارت و داخلش هم یک عالمه تجهیزات د ارت و تخته و ... سفر کنم به کل ایران و د ارت را به اهالی



همه شهر ها و روستاهای کشور می یاد بدهم. بگویم د ارت چیست، چقدر برای زندگی و سلامت جسم و روان شان مفید است و ... به خصوص برای مناطق محروم. آرزوی دیگرم این است که یک مدرسه د ارت تاسیس کنم برای اولین بار در ایران تا همه بازیکنان خوب کشور و تهران را دور هم جمع کنم برای پیشرفت. در پایان هم می خواهم تشکر کنم از همه افرادی که کنارم بودند و حمایت کردند، در راس شان خانواده ام که به من اعتماد کردند و اجازه دادند برخلاف میل شان من بامدرک مهندسی صنایع، این ورزش را ادامه دهم.»