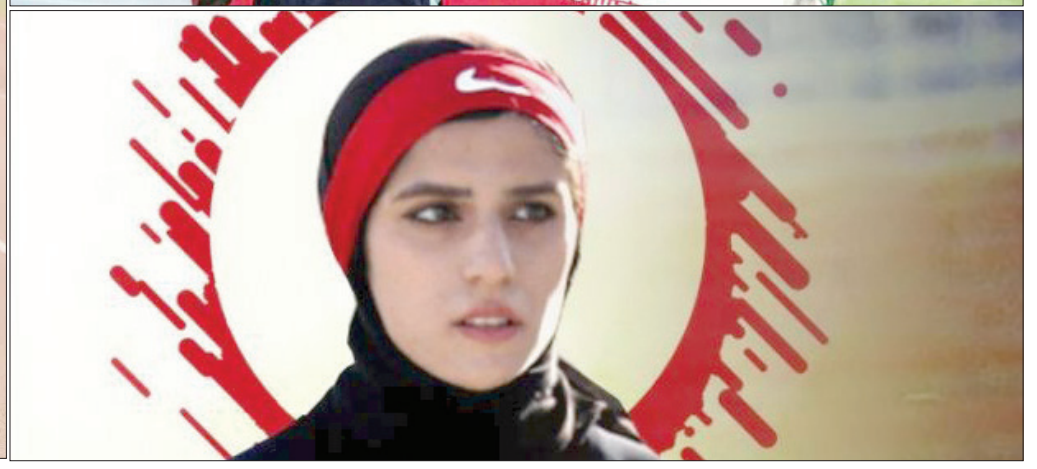
ریحانه مبینی؛ دانشجوی دندانپزشکی که رکورد ۴۵ ساله پرش طول را شکست:

روی پیست خاکی و زیر نور لامپ تمرین می‌کنم



گفت‌وگو
آزاده پیراکوه @Apirakouh

رکورد پرش طول زنان ایران بعد از ۴۵ سال شکسته شد؛ آن هم توسط دختر ۱۹ ساله‌ای که با وجود سن کم، بیش از ۶۰ مدال کشوری و دو سه مدال بین‌المللی دارد. ریحانه مبینی از ۱۲، ۱۳ سالگی در رده بزرگسالان رقابت کرده و کسی هنوز روی دستش نیامده است. این دختر دوومیدانی کار در رقابت‌های جایزه بزرگی که همین یکی دو روز پیش در مجموعه آفتاب انقلاب برگزار شد، توانست رکورد ۶ متر و ۱۷ سانتی متر را بر جای بگذارد و با این پرش، رکورد توران شادپور که ۶ متر و ۱۴ سانتی متر بود را بشکند. این رکوردشکنی بهانه خوبی برای صحبت با ریحانه است؛ دختری که در دو بخش ورزش و تحصیل، توانسته قدم‌های مهمی بردارد؛ کسی که دانشجوی دندانپزشکی است و با وجود شرایط سخت تحصیل و البته تمرین، سعی می‌کند در هر دو به موفقیت برسد؛ دختری که می‌گوید تمرکزش را روی داشته‌هایش گذاشته؛ نه محدودیت‌ها. دختری که حرف‌هایش شنیدنی است.

تبریک می‌گویم. شکستن رکورد ملی بعد از ۴۵ سال باید حس و حال خوبی داشته باشد.

بله. خدا را شکر می‌کنم که این اتفاق افتاد. البته نگاهم به رکوردهای بهتر است.

در شرایطی این مسابقه برگزار شد که چند ماه اردوها تعطیل بود و به خاطر شیوع کرونا، ورزشکاران شرایط مناسبی برای تمرین نداشتند و همین باعث گلایه خیلی‌ها شده بود.

شرایط من هم مثل بقیه بود. سه ماه ابتدایی شیوع ویروس، کلاً تمرینی نداشتم و فقط در منزل کمی تمرین می‌کردم تا آمادگی‌ام را حفظ کنم. اما بعد از اردیبهشت که اجازه تمرین در پیست داده شد، با توجه به اینکه کلاس‌های دانشگاه هم به صورت مجازی برگزار می‌شد، توانستم در شهرم (آران و بیدگل) تمرینات منظمی زیر نظر آقای بادپی، داشته باشم.

با برنامه رکوردشکنی در جایزه بزرگ شرکت کردی؟

در تمرینات، بالای ۶ متر را پریده بودم اما این نمی‌تواند معیاری باشد تا قبل از یک مسابقه بگوییم، دقیقاً چه رکوردی ثبت می‌شود؛ چون شرایط مسابقه و تمرین متفاوت است. قبلاً برای من پیش آمده بود که شرایط بدنی بهتری از الان داشتم، اما نتوانستم بالای ۶ متر بپرم و اینجا دیدیم که اتفاق متفاوتی افتاد.

جایزه‌ای هم برای رکوردشکنی دادند؟

فدراسیون گفت بعد از اعلام نتیجه تست دوپینگ، یک سکه به عنوان پاداش می‌دهند.

راضی هستی؟

من بیشتر از اینکه نگران پاداش باشم، نگران شرایط تمرینم هستم و دلم می‌خواهد امکانات تمرینی خوبی داشته باشم و فرصت اردوی خارج از کشور برایم فراهم شود.

به عنوان دختر دوومیدانی کاری که از روزهای نوجوانی با رکوردهایت، خود را ثابت کرده‌ای، چه دغدغه‌هایی داری؟

پیستی که در آن تمرین می‌کنم، تارتان نیست و آرزوی من این است که روی تارتان تمرین کنم. واقعاً تمرین روی پیست خاکی و مسابقه روی پیست استاندارد، کار را سخت می‌کند. رکوردها هم متفاوت است. بین رکوردی که در پیست خاکی ثبت می‌کنم با پیست استاندارد، حداقل ۷۰ سانتی متر تفاوت وجود دارد. ساعت تمرینی هم که به من اختصاص دارد، ساعت مناسبی نیست. می‌گویند پیست در اختیار آقایان است و من باید ساعت ۹ تا ۱۱ شب تمرین کنم که این ساعت تمرین از جهات مختلف من را اذیت می‌کند. مربی من مرد است و می‌گویند اگر ساعت دیگری تمرین کنم، برایم دردسر درست می‌شود. در شرایطی تمرین می‌کنم که پروژکتورهای ورزشگاه را هم خاموش می‌کنند و فقط یک لامپ روشن است. خب مشخص است که این شرایط تمرین تا چه حد سخت می‌شود. ضمن اینکه رقیب تمرینی هم ندارم و تنهایی کار را سخت‌تر می‌کند.

این ساعت تمرین روی بازدهی بدن هم تأثیر دارد.

بله. من بعد از تمرین وقتی به منزل می‌روم تا بخوابم؛ حدوداً ساعت ۱۲:۳۰ شب می‌شود که این وضعیت خواب روی روز بعد هم تأثیر می‌گذارد. ورزشکار حرفه‌ای باید در همه زمینه‌ها حرفه‌ای رفتار کند. از خواب گرفته تا بقیه موارد. اما ساعت تمرین و نداشتن پیست مناسب، این اجازه را به من نمی‌دهد. بدن من به گونه‌ای تنظیم شده که ۹ به بعد رکوردهای بهتری می‌زنم. حتی روز مسابقه جایزه بزرگ استرس گرفته بودم که وقتی مسابقه‌ام ساعت ۵ عصر است، چه اتفاقی می‌افتد.

با این شرایط دلسرد نشده‌ای؟

نه. من از حداقل امکانات بیشترین استفاده را می‌برم. اما اگر شرایط بهتری فراهم شود، راه برای رسیدن به چیزهایی که دنبالش هستم، هموارتر می‌شود.

چه اتفاقی را رقم بزنی، خیالت راحت می‌شود که به آن چیزی که می‌خواستی، رسیده‌ای؟

حد نهایی ندارد. ثبت هر رکورد؛ انگیزه را برای رکورد بعدی بیشتر می‌کند. در حال حاضر برنامه اصلی‌ام مدال‌آوری در بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ است. اما هدف اصلی‌ام در بلند مدت حضور در المپیک و ثبت یک رکورد خوب در این رویداد است.

اما کار سختی برای رقابت در این سطح داری و باید خیلی از مقدمات فراهم شود تا اتفاقی که منتظرش هستی، بیفتد.

من بیشتر به چیزهایی که دارم، فکر می‌کنم. فکر کردن به محدودیت‌ها چیزی را درمان نمی‌کند. برای مثال ممکن است خیلی‌ها بگویند مسابقه با حجاب سخت نیست؟ پاسخ من این است که من پذیرفته‌ام که در این شرایط ورزش کنم و مسابقه بدهم. پس دیگر این موارد دغدغه‌ام نیست. اما حتماً می‌خواهم که امکانات خوبی برای تمرینم فراهم شود تا بتوانم بهتر توانایی و استعدادم را نشان بدهم.

> بیشتر به چیزهایی که دارم، فکر می‌کنم. فکر کردن به محدودیت‌ها چیزی را درمان نمی‌کند

از ۱۲، ۱۳ سالگی در رده بزرگسالان مسابقه داده‌ای و این نشان می‌دهد که اعتماد به نفس بالایی داری.

من از همان دوران نوجوانی در رده بزرگسالان مسابقه می‌دادم و کسی در این رده روی دستم نبود. تا حالا هم بیش از ۶۰ مدال داخلی و نقره جام کازانف و طلای جام فجر را گرفته‌ام. اما تازه اول راه است.

بر خلاف خیلی از ورزشکارها که تحصیل را کنار می‌گذارند، یا حداقل در رشته تربیت بدنی تحصیل می‌کنند؛ شما دندانپزشکی را انتخاب کرده‌ای. رشته‌ای سخت که شاید هماهنگ کردنش با تمرین فشرده دشوار باشد.

دو سالی هست که دانشجوی دندانپزشکی شده‌ام. خب با توجه به اینکه دانشجوی دانشگاه اصفهان هستم، شرایط کمی سخت است، به خصوص اینکه ممکن است گاهی به خاطر مسابقه، مجبور شوم غیبت کنم و اساتید هم به راحتی در آن درس حذفم می‌کنند. اما من همیشه به درس خواندن علاقه داشته‌ام و دوست دارم در این رشته خیلی پیشرفت کنم. همانطور که به ورزش هم علاقه دارم. این دو موضوع، بخش‌های اصلی زندگی‌ام را تشکیل می‌دهند؛ چون معتقدم با هم ارتباط مستقیم دارند. تقویت شرایط فیزیکی، روی ذهنم اثر می‌گذارد و وقتی هم ذهنم قوی باشد؛ می‌توانم بدن قوی‌تری داشته باشم. به نظرم درس و ورزش تکمیل کننده هم هستند و من حاضر نیستم هیچ کدام را رها کنم.

تلاش برای رسیدن به اردوی کاراته کاهای روس

حسین روحانی قرنطینه شد

خبر

سرمربی ایرانی تیم ملی کاراته روسیه در زمان ورود به اردوی آماده‌سازی این تیم در مسکو قرنطینه شد. حسین روحانی سرمربی ایرانی تیم ملی روسیه عصر سه‌شنبه و بعد از چهار روز معطلی در فرودگاه‌های قطر و ترکیه، به مسکو رسید. اردوی تیم ملی روسیه در شهر «مینرالینی» در جریان است و او با پروازی سه ساعته خود را به این شهر رساند. روحانی به رغم اینکه نتیجه منفی تست کرونا را نیز به همراه داشت، باید ۵ روز در این شهر قرنطینه باشد. او دیروز دوباره تست کرونا داد و ۵ روز آینده را نیز باید در قرنطینه باشد و سپس در صورت منفی بودن تست مجدد کرونا، در اردوی تیم ملی این کشور حاضر شود. رقابت‌های قهرمانی اروپا و مسابقات کاراته وان مراکش هدف پیش روی ملی‌پوشان روسی است.

وبینار دبیر کل کمیته‌های آسیای مرکزی برگزار شد

وبینار دبیرکل کمیته‌های ملی المپیک کشورهای منطقه آسیای مرکزی با حضور کیکاووس سعیدی برگزار شد. این وبینار با حضور دبیران کل کمیته‌های ملی المپیک کشورهای ازبکستان، قزاقستان، تاجیکستان، قرقیزستان، ترکمنستان، افغانستان و ایران برگزار شد که بر اساس دستور جلسه پیشنهادی، بررسی شرایط کشورهای منطقه در مقابله با ویروس کرونا در حوزه ورزش، تصمیم‌گیری در مورد تعویق زمان برگزاری مسابقات آسیای مرکزی و بررسی تمهیدات لازم جهت حضور در بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ از مهم‌ترین مباحثی بود که مورد بررسی قرار گرفت.

در این جلسه آنلاین، کیکاووس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک، پیمان فخری رئیس مرکز نظارت بر تیم‌های ملی و فرید فتاحیان مدیر واحد بین‌الملل حضور داشتند که دبیرکل کشورمان ضمن ابلاغ پیام دکتر صالحی‌امیری رئیس کمیته ملی المپیک ایران، در خصوص شرایط و تدابیر اتخاذ شده برای مقابله با ویروس کرونا و آمادگی ملی‌پوشان در این دوران گزارشی ارائه کرد. در ادامه ارائه گزارشات کشورهای عضو و اقداماتی که در ارتباط با مهار ویروس کرونا در حوزه ورزش قهرمانی صورت گرفته، پیمان فخری رئیس مرکز نظارت بر تیم‌های ملی گزارشی از سهمیه‌های کسب شده کاروان ایران و شرایط تمرینی قهرمانان و تمهیدات پیش‌بینی شده توسط سرپرست کاروان و مرکز نظارت بر تیم‌های ملی با همکاری فدراسیون‌ها ارائه کرد.

احتمال برگزاری متمرکز لیگ هندبال قوت گرفت

احتمال دارد مسابقات لیگ برتر هندبال باشگاه‌های کشور به صورت متمرکز برگزار شود. مراسم قرعه‌کشی لیگ برتر هندبال باشگاه‌های کشور که قرار بود سه‌شنبه در سالن فارس آکادمی کمیته ملی المپیک برگزار شود به روز چهارشنبه هفته آینده و محل فدراسیون و به صورت حضوری موکول شد. مسئولان فدراسیون هندبال در روزهای اخیر چندین بار با مسئولان وزارت بهداشت جلسه‌ای مشترک داشتند تا مجوز برگزاری مسابقات لیگ برتر و اردوهای تیم ملی را بگیرند. قرار است ستاد ملی مبارزه با کرونا در هفته آینده در خصوص این رشته تصمیم‌گیری کند.

گفته می‌شود ممکن است این ستاد با برگزاری مسابقات لیگ برتر به صورت رفت و برگشت موافقت نکرده و مسئولان فدراسیون مجبور باشند تا رقابت‌ها را به صورت متمرکز برگزار کنند.