

# منتظر تاریخ سازی بعدی ما باشید

کسب اولین سهمیه المپیک قایق دونفره در تاریخ قایقرانی ایران توسط «مهسا جاور» و «زینب نوروزی» بهانه‌ای شد تا در گفت‌وگو با خانم «جاور» با این رشته، چالش‌هایش، 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؟

## آسیب‌های پنهان قلیان اکسیژن

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

## چرایی و چگونگی عذرخواهی از فرزندان

## طنز! آخه سردرد و کم‌خوابی هم پز دادن داره؟

## موفقیت به همراه مادری

### برایم زیباتر است



دنیای مادری نه تنها سدره قهرمانی‌ها و افتخارآفرینی‌های پیاپی «جاور» نشده بلکه به او انگیزه‌ای غیر قابل وصف داده تا برای موفقیت بیشتر از گذشته تلاش کند. خودش در این باره می‌گوید: «واقعیتش این است که بودن «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است. با وجود خانواده‌ام و حمایت‌های‌شان، من می‌توانم به رغم مادر بودن و حضور «مینل» به تمریناتم برسم. سال‌های سختی را گذراندم اما بودن دخترم باعث شد بیشتر برای هدفم بجنگم و خدا را شکر جواب دوری و دل‌تنگی از دخترم و زحماتی را که خانواده‌ام و مربیانم کشیدند، گرفتم». از او می‌پرسم که آیا در اردوهای تیم ملی دلش برای دخترش تنگ نمی‌شود که می‌گوید: «حتماً دل‌تنگ می‌شوم 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 می‌کنم 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 احتمالاً این تیم دو نفره قایقرانی کشورمان اهداف بزرگ‌تر و هیجان‌انگیزی هم در سرشان دارند. «جاور» در این باره می‌گوید: «بله، ما برنامه‌مان این است که در المپیک هم بهترین عملکردمان را داشته باشیم و برای چندمین بار، تاریخ‌سازی کنیم بنابراین باید منتظر تاریخ‌سازی 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 برنامه‌ریزی 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 بازی‌های آسیایی برای انتخابی المپیک هم حفظ کردیم و قطعاً برای المپیک سعی می‌کنیم سخت‌تر تمرین کنیم تا بتوانیم یک جایگاه تاریخی را به دست آوریم».



مجدید حسین زاده | روزنامه‌نگار

پرونده

نتایج ورزشکاران تیم ملی کشورمان در مسابقات انتخابی المپیک آسیا و اقیانوسیه روئینگ در چونگجو کره جنوبی، بار کور دزنی‌های 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 می‌خورد. پیش از این قایقرانی ایران در المپیک ۲۰۱۲ لندن با چهار قایقران تک نفره متشکل از دوزن و دو مرد سهمیه بزرگ‌ترین 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 تاریخ‌سازی ویژه بزنند. «مهسا جاور» و «زینب نوروزی» در این دوره از مسابقات و در روئینگ دونفره سبک‌وزن 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 شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی سلام با «مهسا جاور» که با ۳۰ سال سن با تجربه‌ترین قایقران یا به اصطلاح کاپیتان تیم اعزامی نام خواهد گرفت و توانست برای دومین بار به المپیک راه یابد، گفت‌وگویی کنیم.

## یکدیگر را به عنوان هم‌تیمی قبول کردیم و موفق شدیم

این قایقران تاریخ‌ساز کشورمان درباره چالش‌های قایقرانی دو نفره و این که چه سختی‌هایی دارد، می‌گوید: «مشکلات همیشه بوده و هست اما مهم این است که ما یکدیگر را به عنوان هم‌تیمی قبول کردیم و موفق شدیم. الان هم داریم

## ۶ ماه روزی ۶ ساعت تمرین سخت داشتیم

از «جاور» می‌خواهم که از تمرینات‌شان برای این دوره از مسابقات بگوید و این که تقریباً از چند وقت پیش برای این دوره از مسابقات و چند ساعت در روز تمرین می‌کردند که می‌گوید: «ما برای شرکت در این دوره از مسابقات و کسب مدال، شش ماه سخت را پشت سر گذاشتیم. تقریباً هر روز به‌طور مستمر حداقل ۴ یا ۵ ساعت تمرین داشتیم. ۲ نوبت تمرینی در روز داشتیم که باید تمام تلاش‌مان را برای افزایش هماهنگی و تقویت گروه‌مان به کار می‌بستیم. علاوه بر بدنسازی، تمرینات رشته قایقرانی هم بود که باید به‌طور مستمر آن‌ها را انجام می‌دادیم. تمرینات من دو بخش دارد. بخش اصلی قایقرانی و پارو زدن در آب است و بخش دوم تمرین‌های قدرتی برای تقویت عضله‌هایی که درگیر پارو زدن است. وقتی از تمرین در آب خسته می‌شوم، بیرون آب تمرین می‌کنم».



## یک رژیم غذایی بسیار سخت داشتم

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



## کاملاً شانس، قایقران شدم

مهسا جاور متولد دوازدهم اردیبهشت ۱۳۷۲ و یک دهه هفتادی موفق است. این دختر تاریخ‌ساز در رشته ورزشی قایقرانی درباره کشف استعدادش در این رشته، آن هم در استان زنجان که دریا ندارد، می‌گوید: «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 کم‌کم سبب شد تا به صورت حرفه‌ای 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 کم‌کم نمی‌کرد. اواخر پاییز بود و هوا هم سرد بود. این یکی از خاطرات فراموش نشدنی‌ام است. بعد از حدود ۶ ماه هم توانستم وارد تیم ملی شوم. این را هم بگویم که تقریباً ورزش دیگری را در حد حرفه‌ای دنبال نکردم فقط یک مدت اسکیت کار می‌کردم و در حد مدارس هم مدال آمادگی جسمانی داشتم».

## تصمیم پرریسکی گرفتیم که جواب داد

«مهسا جاور» و «زینب نوروزی» در روئینگ دونفره سبک‌وزن 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 می‌گوید: «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 نمی‌شد نتیجه گرفت».



## افراد استقامتی‌کار با قد بلند

### در قایقرانی موفق ترند

با شنیدن خبر موفقیت تیم قایقرانی دو نفره دختران کشورمان و تاریخ‌سازی‌شان، بعضی افراد به فعالیت در این رشته علاقه‌مند خواهند شد. از «جاور» می‌پرسم که برای ورود به این رشته، باید از لحاظ بدنی چه ویژگی‌هایی داشت و آیا تمکن مالی بالایی نیاز است که می‌گوید: «این رشته از نظر مالی خیلی سنگین نیست اما جزو رشته‌هایی است که همیشه در مسابقات مختلف برای ما مدال آور بوده است. بنابراین هر کسی که می‌خواهد 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 هزینه‌های تمرینات با فدراسیون است».



## با قایقرانی، جنگیدن در

### زندگی را یاد می‌گیریم

«جاور» علاوه بر کسب تنها سهمیه قایقرانی روئینگ ایران برای بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۱۶، چندین مدال طلا، نقره و برنز بازی‌های آسیایی را در کارنامه ورزشی‌اش دارد. او درباره تاثیرات فعالیت در این رشته ورزشی بر زندگی‌اش می‌گوید: «از نظر جسمی و روانی، ورزش حرفه‌ای به خصوص قایقرانی به انسان کمک می‌کند که با اعتماد به نفس بالاتری زندگی کند. همچنین رشته قایقرانی به انسان یاد می‌دهد که اگر می‌خواهد در هر زمینه‌ای به موفقیت برسد باید برای زندگی‌اش هدف داشته باشد و جنگیدن را هم به ورزش‌شکار یاد می‌دهد تا به چیزی که می‌خواهد، دست یابد».

## واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.

### واقعیتش این است که بودن دخترم «مینل» شرایط را برای انجام تمرینات و شرکت در اردوها سخت می‌کند اما در کنارش به همان اندازه، موفقیت برایم زیباتر و ارزشمندتر است.