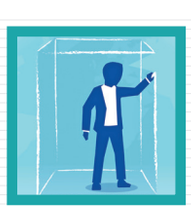

سفر به دنیای درونی درون‌گرایان

به بهانه روز جهانی درون‌گرایی ته و توی این ویژگی شخصیتی را درآورده‌ایم

۱۰

شانس آوردیم که پله ۲گل بیشتر نزد

با مسعود معینی که ۵۰سال قبل مقابل فوتبالیست فقید برزیلی بازی کرد

۱۱

چشم در چشم آتش

یکی از تفریح‌های هیجان‌انگیز روزهای سرد سال، اسکی و برف‌بازی است

۱۲

■ پنجشنبه ۱۵ دی ۱۴۰۱ ■ ۱۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴ ■ شماره ۱۹۴

همشهری هفتم

شاهین ایزدیار، قهرمان شنای پارالمپیک
برای کسب بیش از ۵۰مدال طلای جهانی
با هیجان‌های منفی‌اش جنگیده

شیرجه در دل ترس

سعیده مرادی

بر خلاف تصور برخی‌ها که گمان می‌کنند معلولیت مانع پیشرفت و موفقیت می‌شود، اما یکسری انسان‌ها با عملکرد خوبشان ثابت کرده‌اند که به‌معنای واقعی کلمه معلولیت، محدودیت نمی‌آورد و در عرصه‌های جهانی به خوبی درخشیده و افتخار آفرینی کرده‌اند. یکی از این افراد «شاهین ایزدیار» معروف به «پسر طلایی ایران»، عضو تیم ملی شنای معلولان است که توانست در بازی‌های پاراآسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا ۶ مدال طلا و یک نقره کسب کند. او از ۹سالگی شنا را شروع کرده و از ۱۴سالگی به عضویت تیم ملی درآمده که حاصل آن کسب بیش از ۵۰مدال در عرصه‌های جهانی است. حالا ایزدیار نخستین و تنها فردی است که توانسته نماینده ایران در مسابقات پارالمپیک در رشته شنا باشد و به فینال مسابقات راه پیدا کند و هم‌اکنون تنها هدفش کسب رکوردهای بیشتر در مسابقات پارالمپیک است.

از چه سنی و چطور وارد رشته شنا شدید؟ آیا از همان ابتدا به این رشته ورزشی علاقه داشتید؟

از ۷سالگی در رشته‌های مختلف ورزشی مانند ژیمناستیک و تکواندو کار می‌کردم اما به توصیه یکی از اقوام تشویق شدم که شنا را یاد بگیرم. من هم مانند تمام مردم برای آموزش دیدن در کلاس‌های عمومی ثبت‌نام کردم. در آن زمان علاقه چندانی به شنا نداشتم و به اندازه‌ای از آب می‌ترسیدم که آموزش شنا برای من نزدیک به یک‌سال طول کشید، درصورتی که سایر افراد در عرض یک‌ماه یا حتی کمتر، حداقل شنا را یاد می‌گیرند. این ترس به حدی بود که نمی‌خواستم وارد آب شوم، خیلی از جلسه‌ها لب استخر می‌نشستم، فقط گریه می‌کردم و برای آموزش نمی‌رفتم، اما در نهایت ادامه دادم و با اصرار و تشویق‌های پدر و مادرم شروع به تمرین کردم و با پشتکاری که داشتم پس از مدتی به این رشته علاقه پیدا کردم و بعد کاملا حرفه‌ای رشته شنا را ادامه دادم.

چقدر طول کشید تا به شنا نگاه جدی‌تر داشته باشید و حرفه‌ای این رشته را دنبال کنید؟

۵سال شنا کردم تا اینکه وارد تیم شهر کرج شدم. تا ۱۴سالگی با افراد عادی تمرین می‌کردم و در مسابقات کشوری که در استخر آزادی برگزار شد، در رده سنی ۱۲سال توانستم رتبه هفتم ۲۰۰متر قورباغه را کسب کنم، در ۱۴سالگی با پاراشنا و پارالمپیک آشنا شدم و بعد به عضویت تیم‌ملی درآمدم. در سال ۸۶ نخستین‌بار که در مسابقات کشوری پاراشنا در مشهد مقدس شرکت کردم، با کسب ۳مدال طلا، ستاره مسابقات شناخته شدم و ۳بار رکورد ملی را جابه‌جا کردم.

اگر به گذشته برگردید دوباره شنا را انتخاب خواهید کرد؟

بله اگر به عقب برگردم دوباره شنا را انتخاب می‌کنم. سال‌هاست که ورزش حرفه‌ای انجام می‌دهم و به جز شنا به رشته دیگری فکر نمی‌کنم، عاشق شنا هستم و همیشه تلاش می‌کنم در هر رقابتی حتی در بازی خانوادگی برنده باشم.

در این مسیر با چه سختی‌هایی مواجه بودید؟

زمانی که شنا را شروع کردم برای تمرین مشکل زیادی نداشتم اما برای انجام یکسری حرکات بدنسازی، اوایل چون اطلاعات کافی نداشتم اذیت می‌شدم و دچار مشکل بودم و سختی‌های زیادی را تحمل کردم، الان یکسری وسایل برای خودم طراحی کرده‌ام و تمام حرکات بدنسازی را انجام می‌دهم.

این سختی‌ها از ادامه مسیر پشیمان‌تان نمی‌کرد؟

بعضی وقت‌ها در اثر فشار تمرینات از بدن درد خوابم نمی‌برد و به ذهنم این تصمیم خطور می‌کرد که ورزش را کنار بگذارم، با خود می‌گفتم ورزش کافی است و دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم، حتی

بعضی وقت‌ها به‌دلیل خستگی رکورد خوبی را در شنا ثبت نمی‌کردم و از ادامه مسیر ناامید می‌شدم اما با صحبتی که با پدر، مادرم و مربی‌ام انجام می‌دادم دوباره به ادامه مسیر در شنا امیدوار می‌شدم.

از همراهی خانواده در این مسیر یاد کردید، آنها چه نقشی در موفقیت‌هایتان داشته‌اند؟

پدر و مادرم تأثیر زیادی در موفقیت من داشتند، به‌ویژه مادرم که خیلی حمایت می‌کرد. پدرم چون مشغول کار بود مادرم همیشه من را استخر می‌برد و می‌آورد.

اولین مسابقه‌ای که شرکت کردید به یاد دارید؟

اولین مسابقه شنا که شرکت کردم سال ۲۰۰۹ در مسابقات جوانان آسیا در ژاپن بود که ۱۵سال داشتم و موفق به کسب یک طلا و ۲نقره شدم. اصلا انتظار نداشتم بعد از اینکه تازه یک‌سال به عضویت تیم ملی درآمده بودم، مدال برون‌مرزی بگیرم. به‌عبارتی شروع کارم از این مسابقات بود.

پس با چشیدن طعم شیرین مدال طلا به ادامه راه مصمم‌تر شدید؟

بعد از آن در سال ۲۰۱۰ نخستین دوره بازی‌های پاراآسیایی در گوانگجو با ۲مدال طلا، یک‌نقره و ۳برنز مدال‌آورترین ورزشکار کاروان شناخته شدم. همچنین در مسابقات آبوزاز امارات برای نخستین‌بار سهمیه پارالمپیک لندن را کسب کردم که در تاریخ شنای ایران کسی نتوانسته بود در این رشته کسب سهمیه کند. در این مسابقات با یک‌دقیقه و ۱۲ثانیه در ۱۰۰متر قورباغه توانستم به فینال پارالمپیک لندن راه پیدا کنم که در آن زمان به گفته کادر فنی افتخار بزرگی برای شنای معلولان بود. همچنین برای دومین‌بار و به‌عنوان تنها نماینده ایران در پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو، در ۱۰۰متر قورباغه رتبه هشتم را کسب و به فینال راه پیدا کردم. در جاکارتا نیز با ۶مدال طلا و یک‌نقره از میان ۳۷۰۰ورزشکار شرکت‌کننده برترین ورزشکار آسیا شناخته شدم.

همانطور که گفتید، شما در مسابقات «جاکارتا» موفق به کسب ۶مدال شدید که افتخاری بزرگ برای کشور به‌حساب می‌آید. واکنش‌ها نسبت به این پیروزی بی‌سابقه چه بود؟

بعد از بازی‌های پاراآسیایی جاکارتا، دیدگاه وزارت ورزش و کمیته ملی پارالمپیک نسبت به شنا تغییر زیادی کرد و باعث شد تا حمایت‌ها نسبت به پاراشنا بیشتر شود. در کنار مسئولان، مردم هم به من لطف داشتند و از روی همین لطف، القاب زیادی از جمله مایکل فلپس ایرانی، ارتش تک‌نفره و پسر طلایی را به من دادند که بار مسئولیت من را زیاد کردند. از میان اینها، ارتش تک‌نفره را خیلی دوست داشتم. جالب بود وقتی لقب مایکل فلپس ایرانی را به من دادند، کامنت‌ها را که می‌خواندم خیلی‌ها گفته بودند که خودمان شاهین داریم و شاهین برای خودش شاهین است و دلیل ندارد که لقب مایکل فلپس را به او بدهیم، اینها برای من افتخار است.

بعضی وقت‌ها در اثر فشار تمرینات از بدن درد خوابم نمی‌برد و به ذهنم این تصمیم خطور می‌کرد که ورزش را کنار بگذارم، با خود می‌گفتم ورزش کافی است و دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم و از ادامه مسیر ناامید می‌شدم اما با صحبتی که با پدر، مادرم و مربی‌ام انجام می‌دادم دوباره به ادامه مسیر در شنا امیدوار می‌شدم

حمایت‌ها از پاراشنا را چطور ارزیابی می‌کنید؟

از سال ۲۰۱۰ تاکنون حمایت‌ها به شنای معلولان نسبت به گذشته خیلی بهتر شده، به‌طوری که در گذشته شنا اصلا اعزام برون‌مرزی نداشت اما الان به‌ویژه بعد از جاکارتا اعزام‌ها بیشتر شده و نگاه مسئولان نسبت به شنا تغییر پیدا کرده است. البته اگر دست‌اندرکاران یقین پیدا کنند که رشته شنا بسیار مدال‌آور است و می‌تواند افتخارات زیادی را برای کشور به‌دست آورد، قطعا این حمایت‌ها بیشتر خواهد شد.

چه توصیه‌ای برای جوانان دارید؟

همه جوانان باید در هر زمینه‌ای تلاش و پشتکار داشته باشند تا به موفقیت برسند. همچنین توصیه دیگرم به تمام کسانی که تفاوت اندام دارند، چه شدید و چه خفیف، این است که نباید گوشه خانه بنشینند و از نداشته‌ها صحبت کنند. آنها باید مسیرشان را پیدا کنند، البته حتما نباید همه ورزشکار شوند، یکی در رشته بازیگری و دیگری در موسیقی می‌تواند موفق باشد. رشته‌های مختلفی وجود دارد که معلولان می‌توانند کار کنند و مطمئن باشند راه‌های بهتری برای آنها باز می‌شود.

خاطره‌ای از سال‌ها فعالیت ورزشی دارید که در ذهن‌تان باقی مانده باشد؟

یکی از تلخ‌ترین خاطره‌های ورزشی‌ام، به بازی‌های پاراآسیایی ۲۰۱۴ اینچئون برمی‌گردد، بعد از موفقیتی که در گوانگجو کسب کرده بودم، ۴سال گذشته بود و ۲۱سال سن داشتم، انتظارات همه بالا بود و خودم هم توقع بالایی از خودم داشتم، همه مسابقات به در بسته می‌خورد و با بدشانسی مواجه شدم و در نهایت توانستم ۵مدال نقره و یک برنز بگیرم. در این بازی‌ها شناگری از چین بود که تمام مدال‌های طلا را آن سال گرفت، البته در پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو توانستم این شناگر را شکست دهم.

علاقه‌مندی‌های فراتر از ورزش هم دارید؟

یکی از علایق من ساز زدن است، تنبک زدن را خیلی دوست داشتم ولی به‌دلیل معلولیتی که در دستم دارم به‌صورت حرفه‌ای نمی‌توانستم انجام دهم. یادگیری زبان انگلیسی را نیز دوست دارم و حتی چندبار سراغش رفتم اما با فشردگی تمریناتم، امکان ادامه آن وجود نداشت، البته الان یادگیری زبان خارجی را شروع کرده‌ام.

بزرگ‌ترین آرزویتان چیست؟

تلاشم این است که در آینده تمام رکوردها را پشت سر بگذارم و هم مدال جهانی و هم پارالمپیک را کسب کنم، بنابراین هدف بعدی و بزرگ‌ترین آرزوی من قرار گرفتن روی سکوی پارالمپیک پاریس است.

هم‌اکنون مشغول چه فعالیتی هستید؟

سخت مشغول تمرین هستم. فعلا هیچ مسابقه‌ای نداریم و تنها هدفم این است که با تمرین، بتوانم سال آینده رکوردهای قبلی را بشکنم و به موفقیت‌های بیشتر دست یابم.

این پارالمپیکی‌ها

✔

هاشمیه متقیان
قهرمان
۲۰۲۰

متولد
۱۳۶۵
محل تولد
اهواز
ویژگی
دارنده نخستین مدال تاریخی دوومیدانی در بخش بانوان پارالمپیک توکیو

✔

زهرا نعمتی
قهرمان
۲۰۱۹

متولد
۱۳۶۴
محل تولد
کرمان
ویژگی
نخستین زن موفق در کسب مدال طلای ۳پارالمپیک در تاریخ ورزش ایران

✔

مرتضی مهرزاد
قهرمان
۲۰۱۸

متولد
۱۳۶۶
محل تولد
گیلان
ویژگی
بلندقدترین ورزشکار ایرانی در حالت نشسته

✔

سیامند رحمان
قهرمان
۲۰۱۶

متولد
۱۳۶۷
محل تولد
آذربایجان غربی
ویژگی
مهار وزنه ۳۱۰ کیلوگرمی و ثبت در گینس

نام آوران

موفقیت در تنگنا

«هاشمیه متقیان» عضو تیم ملی پارادوومیدانی است که در خردادماه سال ۱۳۶۵ در روستای ملاشیه اهواز به دنیا آمد. او فرزند سوم خانواده است و از سال ۱۳۸۶ وارد ورزش قهرمانی شد. متقیان در یک‌سالگی با وجود تب شدید و به‌خاطر تزریق واکسن فلج‌اطفال دچار معلولیت شد. او قبل از پیش‌دانشگاهی و به‌طور تصادفی با رشته والیبال‌نشسته فرصت آشنایی پیدا کرد اما به‌دلیل نداشتن فیزیک بدنی مناسب از تیم‌ملی والیبال‌نشسته خط خورد. او با تشویق یکی از مربیان با دوومیدانی آشنا شد و در سال ۲۰۱۴ به تیم ملی دوومیدانی راه پیدا کرد. این بانوی ورزشکار ایرانی برای نخستین‌بار در بازی‌های پاراآسیایی «اینچئون» موفق به کسب ۲مدال نقره در ماده پرتاب دیسک و نیزه شد. متقیان همچنین در سال ۲۰۱۶ در مسابقات آسیا و اقیانوسیه در امارات ضمن کسب ۲مدال طلا، سهمیه پارالمپیک ریو را نیز به‌دست آورد، سپس در مسابقات جهانی ۲۰۱۷ لندن نخستین مدال نقره جهانی در پرتاب نیزه را هم از آن خود کرد. علاوه بر اینها او با حضور در بازی‌های پاراآسیایی جاکارتا موفق به کسب ۲مدال طلا و نقره در پرتاب دیسک و نیزه شد. متقیان در ادامه موفقیت‌هایش در مسابقات جهانی ۲۰۱۹ علاوه بر کسب مدال نقره در پرتاب نیزه و ارتقای رکورد، سهمیه مستقیم بازی‌های ۲۰۲۰ پارالمپیک توکیو را کسب و با قرارگرفتن روی سکوی قهرمانی، نخستین مدال تاریخی دوومیدانی در بخش بانوان را به نام خود ثبت کرده است.

*

«زهرا نعمتی» متولد روز ۱۰اردیبهشت سال ۱۳۶۴ در کرمان، تیرانداز با کمان تیم‌ملی است. او در سال ۱۳۷۶ وقتی تنها ۱۲سال داشت ورزش حرفه‌ای را با رشته تکواندو شروع کرد و خیلی زود به کمربند مشکی رسید و به تیم منتخب استان نیز دعوت شد اما به‌دلیل سانحه رانندگی کل مسیر زندگی‌اش عوض شد و از رشته تکواندو به سمت تیراندازی با تیروکمان رفت. نعمتی حالا یکی از پرافتخارترین ورزشکاران معلول ایران و عضو تیم‌ملی تیراندازی با کمان بانوان معلول است. او نخستین زن در تاریخ ورزش ایران است که موفق به کسب مدال طلا در ۳پارالمپیک پیاپی لندن ۲۰۱۲، ریو ۲۰۱۶ و توکیو ۲۰۲۰ شده است. این بانوی ورزشکار با کسب مدال طلای بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن در شاخه «ریکرو انفرادی» نام خود را به‌عنوان نخستین و تنها زن در تاریخ ورزش ایران که موفق به کسب مدال در المپیک و پارالمپیک شده است، جاودانه کرد. همچنین برای نخستین‌بار در تاریخ المپیک در سال ۲۰۱۶ به‌عنوان یک بانوی معلول مسلمان، پرچمدار کاروان المپیک یک کشور یعنی ایران شد. این بانوی موفق همچنین در سال ۲۰۱۹ برای نخستین‌بار در تاریخ کشورمان تقدیرنامه جنبش المپیک در راستای ترویج ارزش‌های آن را دریافت کرد.

*

«مرتضی مهرزاد» زاده ۲۶شهریور ۱۳۶۶ والیبالیستی است که در تیم ملی والیبال نشسته ایران بازی می‌کند. او با قد ۲۴۷سانتی‌متر، به‌عنوان بلندترین مرد زنده ایران و دومین مرد بلندقد زنده جهان شناخته می‌شود. مهرزاد، در ۲پارالمپیک تابستانی ۲۰۱۶ ریو و ۲۰۲۰ توکیو توانست به ۲مدال طلا و توپ طلای بهترین بازیکن جهان در سال ۲۰۲۲ دست پیدا کند. رشد غیرطبیعی قد او از زمانی آغاز شد که او ۱۶سال سن و ۱۹۰سانتی‌متر قد داشت. او در همان زمان از دوچرخه‌اش سقوط کرد که موجب آسیب به لگن او شد. همچنین پای راست مهرزاد در حدود ۱۵سانتی‌متر از پای چپش کوتاه‌تر است. او هنگام اسپک در والیبال‌نشسته با ارتفاع ۲۰۰سانتی متر در حالت نشسته و ارتفاع دفاع ۱۹۵سانتی‌متر در حالت نشسته بلندقدترین ورزشکار ایرانی است که ارتفاعی دست‌نیافتنی محسوب می‌شود. علاوه بر اینها او به همراه تیم ملی والیبال نشسته برای شرکت در بازی‌های پارالمپیک تابستانی ۲۰۱۶ عازم ریودوژانیروی برزیل شد و تیم ملی والیبال نشسته کشور توانست با شکست بوسنی‌وهرزگوین در دیدار نهایی به مقام قهرمانی مسابقات و نشان طلا دست یابد. همچنین این اسطوره در فینال جام‌جهانی ۲۰۱۸ نقش پررنگی در پیروزی ایران در برابر بوسنی وهرزگوین ایفا کرد به‌طوری که بازی او موردتحسین خبرنگار بوسنیایی هم قرار گرفت. ستاره والیبال نشسته ایران به‌عنوان برترین ورزشکار معلول ماه ژوئیه جهان برگزیده شد.

*

مرحوم «سیامند رحمان» متولد فروردین‌ماه سال ۱۳۶۷ در شهر «اشنویه» یکی از شهرهای آذربایجان‌غربی است. او از همان ابتدا از ناحیه پا معلول مادرزادی بود اما براساس گفته‌های خودش در دوران کودکی بدون کمک می‌توانست راه برود و مشکل خاصی در این زمینه نداشت. در ۱۷سالگی به‌دلیل علاقه بسیار به رشته وزنه‌برداری این رشته را شروع کرد و سپس در سال ۱۳۸۷ وارد تیم‌ملی شد و به همین دلیل به سرعت خود را در رقابت با دیگران تقویت کرد. در همان دوران با تمرین و ممارست، خودش را به وزنه ۲۸۷ رساند و در مسابقات گوانگجو با مهار وزنه ۲۹۱کیلوگرمی رکورددار جهان شد. همچنین سیامند، وزنه‌بردار سنگین‌وزن، با حضور در تیم‌ملی پاراوزنه‌برداری افتخارات بسیاری را کسب کرد. از افتخارات او می‌توان به قهرمانی پارالمپیک لندن ۲۰۱۲ و پارالمپیک ریو ۲۰۱۶ و کسب ۵مدال طلا و یک نقره جهان اشاره کرد. سیامند همچنین در بازی‌های پاراآسیایی گوانگجو ۲۰۱۰، اینچئون ۲۰۱۴ و جاکارتا ۲۰۱۸ نیز موفق به کسب مدال طلا شد. همچنین نام سیامند رحمان با توجه به مهار وزنه ۳۱۰ کیلوگرمی در سال ۲۰۱۶، در کتاب رکوردهای گینس به ثبت رسیده است. این ورزشکار مطرح ایرانی اسفندماه سال ۱۳۹۸ بر اثر ایست قلبی درگذشت و شوک بزرگی به جامعه ورزش ایران وارد کرد.