مصدومیتم وحشتناک بود

میثم دلخانی، قهرمان سال ۲۰۲۱ جهان از دوری یک‌ساله و بازگشت دوباره‌اش به تشک می‌گوید

محسن محمود صفری | میثم دلخانی در مسابقات جهانی ۲۰۲۱ نروژ یکی از ستارگان تیم محمد بنا بود که توانست با اقتدار مدال طلای جهان را کسب کند. این قهرمان شیرازی اما در مسیر آماده‌سازی برای حضور در مسابقات جهانی ۲۰۲۲ به تورنمنت قزاقستان اعزام شد و با مصدومیت شدید آرنج به ایران بازگشت. پارگی عضله و رباط‌های داخلی آرنج دست، یکی از بدترین اتفاقات ممکن است که می‌تواند برای یک کشتی‌گیر فرنگی‌کار رخ دهد. خوشبین‌ترین افراد هم بازگشت دلخانی به تشک کشتی را بعید می‌دانستند ولی او کارش را از تورنمنت ابراهیم مصطفی مصر آغاز کرد و توانست نخستین مدال طلای خود در سال ۲۰۲۳ را کسب کند. دلخانی در گفت‌وگو با همشهری از دوران مصدومیت و شروع دوباره‌اش گفته است.

ورزش از مصدومیت سنگینت در تورنمنت تورلیخانوف شروع کنیم. در این مدت چطور از نظر ذهنی خودت را آماده نگه داشتی؟

خیلی سخت بود. حدود ۹ماه پیش بود که در تورنمنت قزاقستان رباط داخلی و عضله آرنجم دچار پارگی شد و خیلی از رویدادها را از دست دادم. مسابقات قهرمانی جهانی، جام‌جهانی و لیگ بخشی از این رویدادها بودند. با دکترها که صحبت می‌کردم می‌گفتند ۶ماه طول می‌کشد دستت به حالت عادی برگردد و بعد از آن ۶ماه زمان می‌خواهد تا بتوانی تمرینات کشتی را شروع کنی. واقعا آسیب‌دیدگی وحشتناکی بود که گریبانگیرم شده بود. در این مدت فقط فکر بازگشت و دوباره کشتی گرفتن بود که به من انگیزه می‌داد.

ورزش مسابقات متعددی را از دست دادی. چه شد که تصمیم گرفتی کارت را از تورنمنت مصر آغاز کنی؟

از اوایل دی‌ماه بود که تمرینات کشتی‌ام را شروع کردم. البته در این مدت بیشتر وقت‌ها در خانه کشتی بودم و با مساعدت آقای دبیر از امکانات فدراسیون کشتی مثل فیزیوتراپی استفاده می‌کردم. نظر آقای رنگرز این بود که کارم را از تورنمنت مصر شروع کنم و من هم فقط برای محک خوردن به این مسابقات رفتم. مدت طولانی از شرایط مسابقه دور بودم و لازم بود قبل از هر چیز در یک مسابقه رسمی روی تشک بروم.

ورزش از نخستین کشتی در مصر برایمان بگو. خیلی از کشتی‌گیران که مدتی از مسابقه دور هستند می‌گویند سخت‌ترین رقابت کشتی اول است.

دقیقا همینطور است. ۹ماه از کشتی دور بودم. ۹ماه من عقب افتادم و ۹ماه حریفانم از من جلو افتادند. کشتی اول خیلی سخت بود. شرایط مسابقه متفاوت از تمرین است. حالا من که تمرینات خوبی را هم پشت سر نگذاشته بودم و با حدود ۲ماه تمرین در این رقابت‌ها حاضر شده بودم، شرایط برایم سخت‌تر بود. به‌هرحال هر طور بود کشتی را تمام کردم و به‌نظرم کشتی به کشتی بهتر شدم و توانستم خودم را با شرایط مسابقه وفق دهم.

ورزش فینال مسابقات مصر، تکرار فینال مسابقات جهانی نروژ بود. چه کار کردی که یک‌بار دیگر مقابل ابولادزه گرجستانی پیروز شدی؟

برای کسب نتیجه به مصر نرفته بودم ولی کشتی به کشتی پیش رفتم تا به فینال رسیدم. کشتی‌گیر گرجستانی به‌نظرم باثبات‌ترین کشتی‌گیر ۶۳کیلوگرم است که توانسته ۲فینال مسابقات جهانی، قهرمانی اروپا و قهرمانی امیدهای جهان را تجربه کند. در مسابقات جهانی نروژ با نتیجه ۵ بر ۴ او را شکست دادم و در مصر هم درحالی که عقب بودم توانستم با نتیجه ۸ بر ۷ کشتی را برنده شوم. یک دقیقه آخر فقط حمله کردم که خدا را شکر نتیجه هم داد و توانستم پیروز شوم.

ورزش در کشتی فینال چندین بار بارانداز شدی که در کشتی‌های تو بی‌سابقه بوده است. این هم به دور بودنت از تمرینات برمی‌گردد؟

در خاک مشکلاتی داشتم ولی در این مدت که از کشتی دور بودم نتوانستم دفاع خاک را کار کنم و بدون شک تأثیرگذار است. یک جایی هم که در کشتی فینال حریف را لیفت کردم نتوانستم کارم را انجام دهم که اگر این اتفاق افتاده بود همان جا کار را تمام می‌کردم. خودم هم یادم نمی‌آید تا به حال چند بارانداز در یک کشتی خورده باشم ولی به‌خاطر دور بودن از مسابقات و البته تمرینات این مسئله برایم پیش آمد. امیدوارم با تمرینات مناسب بتوانم نقاط ضعفم را پوشش دهم.

ورزش مشخص است در آینده در چه مسابقاتی کشتی خواهی گرفت؟

روز سه‌شنبه اردوی تیم ملی آغاز می‌شود و به تهران خواهم آمد. بعد از آن باید ببینم کادر فنی چه تصمیمی برایم خواهد گرفت.

ورزش ۶۳کیلوگرم وزن المپیکی نیست و برای اینکه شانس حضور در بازی‌های المپیک پاریس را داشته باشی باید تغییر وزن بدهی. قصد تغییر وزن داری؟

هنوز تصمیم قطعی نگرفته‌ام و نیاز است با مشورت این کار را در زمان مناسب انجام دهم.

پایان عصر خوش نادال

رافائل نادال، بعد از ۱۸ سال از حضور در جمع ۱۰ بازیکن برتر تنیس دنیا کنار می‌رود

نادال پنجشنبه شب تماشاگر ویژه ال کلاسیکو بود

بادهای تغییر، یکی از نمادهای تنیس را در خود پیچیده و یکی از رکوردهای بی‌نظیر تاریخ این ورزش را از مردی گرفته که با هر بار عقب‌افتادنش، یادآور پایان یک عصر درخشان در این ورزش می‌شود؛ رافائل نادال، اسطوره بی‌تکرار دنیای تنیس، مقهور جبر زمان، مصدومیت‌های سنگین متوالی و برآمدن ستاره‌های جوان و تازه‌نفس شده و برای نخستین‌بار بعد از نزدیک به ۲دهه، دیگر در جمع ۱۰ تنیسور برتر دنیا نخواهد بود. تنیسور ۳۶ساله اسپانیایی که در یک‌سال‌ونیم اخیر، جدا از رقبایش با مصدومیت‌ها و جراحی‌ها هم درگیر بوده، از رقابت‌های ایندین ولز و میامی در آمریکا کنار کشیده و به این ترتیب، جایگاهش را در جمع ۱۰ نفر برتر به رقبای جوانش واگذار خواهد کرد. رکورد ۱۸ سال حضور متوالی در جمع ۱۰ تنیسور برتر رنکینگ بهترین‌های جهان، نه‌تنها یک دستاورد شخصی بزرگ برای نادال، که برای یک نسل از علاقه‌مندان به تنیس، نماد جنگندگی و مهارت و استقامت او در جمع بهترین‌های دنیا بود. اما همان چیزهایی که باعث شد تا نزدیک‌ترین رقبای تنیسور اسپانیایی، به‌خصوص راجر فدرر اسطوره سوئیسی این ورزش، راکت را برای همیشه کنار بگذارند، نادال را پایین کشیده‌اند. او دیگر توان جسمی گذشته را ندارد و با روی بی‌رحم ورزش حرفه‌ای مواجه شده است.

نادال سال گذشته در ایندین ولز به فینال رسید اما چند مصدومیت در یک سال گذشته، کار را به جایی رساند که مجبور شد امسال از این رقابت کنار بکشد. امتیازها، تا دوشنبه ۲۰ مارس (حدود ۲ هفته دیگر) اعمال نخواهد شد و این یعنی نادال، برای ۱۷ سال و ۱۰ ماه و ۲۳ روز، یا ۹۱۲ هفته، در جمع ۱۰ تنیسور برتر رنکینگ باقی خواهد ماند. او زمانی که تنها ۱۸ سال و ۱۰ ماه و ۲۲ روز داشت، وارد جمع ۱۰ تنیسور برتر شد و از آن زمان، برای نزدیک به یک نسل همان جا ماند. او از این منظر، ۱۲۴ هفته بیشتر از جیمی کانرز و ۷۳۸ هفته بیشتر از فدرر به‌صورت متوالی در جمع ۱۰ تنیسور برتر بوده است. اما رکورد بیشترین حضور در صدر در مجموع، با ۵۶ هفته بیشتر، در اختیار فدرر است. از دست رفتن این رکورد برای نادال، نشانه تغییرات بزرگی است اما خود او، رویکرد دیگری به آن دارد: «ترجیح می‌دادم در جمع ۱۰ بازیکن برتر باشم، اما در نهایت باید امور را همانطور که هستند قبول کنیم. با توجه به مصدومیت‌هایی که در ۱۸ ماه گذشته داشته‌ام، اینکه هرگز خارج از ۱۰ بازیکن برتر نبوده‌ام، مثل یک معجزه است.»

نادال در رنکینگ جدید، در رتبه دوازدهم قرار خواهد گرفت. او سال گذشته، بعد از یک جراحی و هفته‌ها دوری از مسابقات، از سوی بسیاری تمام‌شده خوانده می‌شد اما عملکردی استثنایی داشت و توانست در اوپن استرالیا بازگشتی فراموش‌نشدنی برابر دانیل مدودف در فینال داشته باشد و با پیروزی ۳ بر ۲ قهرمان شود. او در گرندااسلم بعدی، در خاک رس پاریس هم بی‌رقیب بود و توانست به رکورد ۲۲ قهرمانی در گرندااسلم‌ها برسد.

تصمیم او برای دور ماندن از ۲ رقابت مهم پیش رو، در راستای تمرکز بر حضور در زمین‌های خاک رس است؛ جایی که نادال یکی از متخصصان آن است. البته او با چالش‌های بزرگی از سوی رقبایش مواجه است. سرآمد همه آنها، مرد شماره یک تنیس دنیا، نواک جوکوویچ صرب است که هفته گذشته رکورد ۳۷۸ هفته حضور در صدر رنکینگ برترین تنیسورهای دنیا را جشن گرفت و همچون یک جوان بیست‌وچندساله، در زمین تنیس می‌دود و قربانی می‌گیرد.

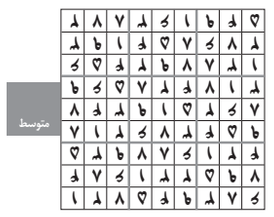
جدول اعداد | ۴۴۳۷

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

ساده

		۹		۳	۷		۴	
۲					۴	۸	۵	
۱		۷	۶					۹
۹	۱	۳	۸	۲				
		۵				۶		
				۴	۱	۹	۳	۲
۷					۵	۲		۳
	۸	۲	۱					۴
	۶		۷	۸		۵		

متوسط



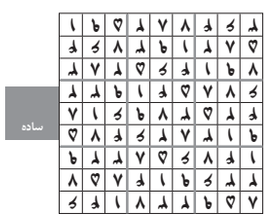
سخت

					۴			
	۷			۶	۹		۱	
			۵			۴		۸
۵						۳	۲	
				۱				
	۸	۲						۵
۶		۴			۳			
	۱		۹	۵			۷	
			۴					

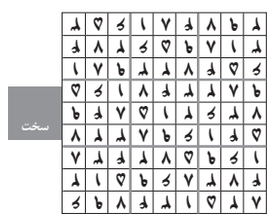
متوسط

						۷		۱
	۹		۲		۱			
۴							۳	۵
				۷		۲		
	۶		۵		۹		۴	
		۷		۲				
۱	۳							۶
			۸		۴		۹	
۵		۹						

ساده



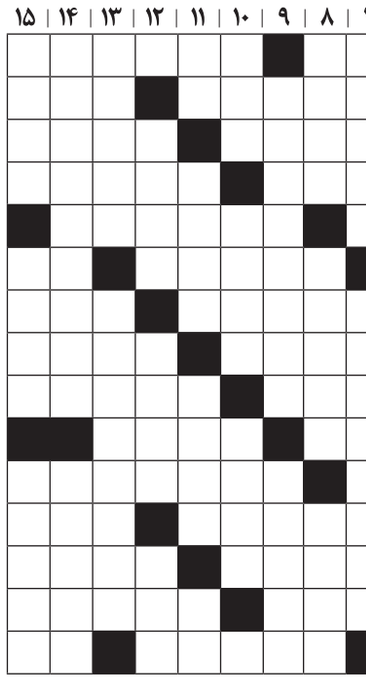
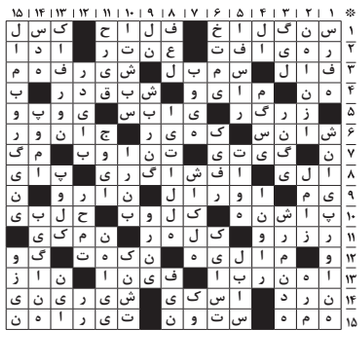
سخت



جدول ۸۷۲۸

افقی:
۱- نفی عرب- سزاوار و درخور- مسیر تباهی
۲- ترساندن- شکست‌خورده- روکار ساختمان
۳- واحدی نظامی- سرزنش و نکوهش- اعلان
۴- به‌دست‌آوردن- درخشندگی- بی‌خبری
۵- ورزشی با تمرینات هوازی- نویسنده رمان بیست هزار فرسنگ زیر دریا
۶- از ظروف آزمایشگاهی- موچین- سفری معنوی
۷- اندازه سطح- یون‌منفی- حرفش یکی‌است!
۸- سرکوفت- تلاش و مبارزه برای ادامه زندگی- فرزند زکریای‌نبی(ع)
۹- نسبتا خوب- علم اشکال در ریاضی- مجانی
۱۰- مشک- ترسانده شده- سقف نیمکره
۱۱- وسیله نقلیه قطبی- آلبومی با آواز حسام‌الدین‌سراج
۱۲- فاتح- فهرست الفبایی آغاز کتاب- محض، مطلق
۱۳- ابزار نجاری- نام روغن صنعتی
۱۱- مساوی- چاق و سرحال- همراه عروس- پشته خاک
۱۲- بغل- خشک- تندرستی
۱۳- مثل اینکه- رهبر نهضت ملی‌شدن نفت ایران
۱۴- دارای توانایی برای انجام کارهای گوناگون- مجموعه وسایل آشپزخانه
۱۵- ترسناک- پشتکار- اختلاف عقیده

عمودی:
۱- سگ فضانورد شوروی- آشپزخانه- بیرق
۲- خوراکی از اسفناج- عنوانی برای زنده‌یاد علی حاتمی، سینماگر فقید
۳- خودپرداز- ابزار پهن‌کردن خمیر
۴- مرتبه اجتماعی- آبادی در کویر- کوهی کوچک پیش‌روی خانه کعبه
۵- سرچشمه حیات- رایانه لوحه‌ای- واحد سنجش فرکانس- قسمتی از پا
۶- هر داروی نرم‌کننده مزاج- زندگی مرفه- جگر سفید
۷- زمین‌ها و ساختمان‌های ملکی- غمگین
۸- قصه‌گوی سنتی- درخور و شایسته- بخیل
۹- لبنیات یکنواخت در اجزا- ناخالص
۱۰- پوتین- اتفاق‌افتادن- تعدادی از فراعنه مصر قدیم- صادرکردن
۱۴- زمین مناسب فوتبال- مخلوط‌کن- پژوهش
۱۵- عضله- پیری- عددی مفرد



حل جدول شماره ۸۷۲۷