

ع چطور از شنا وارد قایقرانی شدید؟

ع وقتی ۱۷ سالم بود، مربی شنایم مرا دعوت کرد که به تیم قایقرانی آن‌ها بروم تا برای شرکت در مسابقات کشوری «دراگون‌بوت» آماده شویم. در آنجا رئیس هیئت قایقرانی به من توصیه کرد به تیم «کانوپولو» بروم. به این ترتیب چند ماهی هم کانوپولو را امتحان کردم. کمی بعد از هیئت قایقرانی به من خبر دادند که استعدادیابی تیم ملی قایقرانی «روئینگ» در تهران برگزار می‌شود. فردای آن روز با خانواده‌ام راهی تهران شدیم. من هم در تست‌ها که بر اساس توانایی‌های جسمی و بدن‌سازی بود، شرکت کردم و قبول شدم. از بهمن‌ماه سال ۱۳۸۹ وارد تیم ملی شدم و تا الان عضو تیم ملی هستم.

ع از تیم ملی چه خاطره‌ای دارید؟

ع اولین عنوانتان را کی به دست آوردید؟
ع چهار سال ابتدایی برایم بسیار سخت بود. زیرا شناخته‌شده نبودم. تا اینکه قبل از بازی‌های آسیایی «پنچتون» ۲۰۱۴ توانستم عضو ثابت (فیکس) تیم ملی شوم. به این ترتیب بازی‌های اینچئون اولین اعزام من به مسابقه‌های بین‌المللی بود که در آنجا مقام چهارم را کسب کردم. از همان سال اعزام‌های من شروع شد و هر سال در مسابقه‌های گوناگون داخلی و خارجی مدال کسب کردم.

ع خط خوردن از تیم ملی چه احساسی داشت؟ ناامید نشدید؟ در این شرایط کسی از شما حمایت کرد؟

ع از کودکی و خانواده‌تان بگویید. بچه شیطانی بودید یا آرام؟ خانواده‌تان چقدر در ورزشکار شدن شما نقش داشتند؟

ع روز ۱۲ اسفند ۱۳۷۱ متولد شدم. یک خواهر و یک برادر بزرگ‌تر از خودم دارم و از کودکی بچه آرامی بودم. پدرم و برادرم دوندۀ بودند و خواهرم هم آمادگی جسمانی حرفه‌ای را در سطح مسابقات استانی و کشوری کار می‌کرد.

ع یادتان می‌آید اولین بار چه ورزشی انجام دادید؟

ع هشت‌ساله بودم که مادرم مرا به استخر برد. ابتدا اصلاً علاقه‌ای به شنا نداشتم، اما بعد از آن به سرعت علاقه‌مند شدم و در سومین جلسه عرض کامل استخر را طی کردم؛ آن هم در که بقیه بچه‌ها همچنان مشغول آموختن اصول اولیه شنا بودند. بعد از آن، به شدت عاشق شنا شدم و کمی بعد هم به عضویت تیم شهرمان در رقابت‌های شنا درآمدم و تا امروز نزدیک ۲۰ سال است که به شکلی حرفه‌ای ورزش می‌کنم.



گفت‌وگو با:
نازنین رحمانی



مهدی زارعی

«... تا هشت‌سالگی به شدت از آب متنفر بودم و مادرم مرا در کلاس آموزش شنا ثبت‌نام کرد. به همین خاطر، جلسه اول به شدت ناراحت بودم و پس از غرزدن‌های فراوان، راضی شدم به استخر بروم...»
این‌ها گوشه‌ای از صحبت‌های نازنین رحمانی است. ملی‌پوش قایقرانی کشورمان و نایب‌قهرمان بازی‌های آسیایی که بعد از ورود به دنیای ورزش‌های آبی، دیگر از این دنیا خارج نشد. گفت‌وگوی «رشد جوان» را با او می‌خوانیم تا ببینیم چه عواملی باعث موفقیتش در ورزش شد.





در ماده تک نفره ۵۹ کیلو و در قایق گروهی ۵۷ کیلو است. برای آقایان هم تک نفره ۷۴ کیلو و قایق‌های تیمی ۷۲ کیلوگرم است. طبیعتاً برای حفظ وزن، باید رژیم غذایی دقیقی را رعایت کرد.

۵ کمی درباره تمرین‌های خودتان بگویید. اگر کسی خواست مثل شما ملی‌پوش قایقرانی باشد، خودش را باید برای چه تمرین‌هایی آماده کند؟

۵ مسافت مسابقه ما ۲۰۰۰ متر است و مجموع مسابقه ۷ تا ۸ دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد. به همین خاطر مجبوریم روی هر سه عامل استقامت، سرعت و قدرت کار کنیم. همین موضوع باعث می‌شود که روزانه حدود ۳۰ تا ۴۰ کیلومتر تمرین پاروکشی داشته باشیم. علاوه بر این، در کنارش تمرین‌های بدن‌سازی و دو هم داریم.

همچنین با توجه به اینکه مجبوریم مسافت‌های طولانی کار کنیم، اکثر اردوهایمان پشت سدها و دور از شهر و استان برگزار می‌شود. گاهی تمام سال اردو داریم و این موضوع باعث می‌شود از خانواده‌هایمان دور باشیم.

۵ این همه فشار در تمرین‌ها سخت نیست؟

۵ قطعاً خیلی سخت است، اما خوش‌بختانه جسم و روح انسان با هر شرایطی سازگاری پیدا می‌کند.

۵ چون در این رشته تازه کار بودم، کار خاصی نکردم. به خانه برگشتم و کارهای عقب‌افتاده‌ام را انجام دادم. در کنار آن تمرین‌های خود را ادامه دادم تا برای انتخابی‌های بعدی آماده باشم. خانواده‌ام هم بهترین مشوقان من در طول مسیرم بودند. در سال‌های نخست که بارها از تیم ملی خط خوردم، آن‌ها به شدت به من دلگرمی می‌دادند و اجازه ندادند که از تیم ملی کنار بکشم. آن‌ها باعث شدند که با پشتکار به کار خود ادامه دهم.

۵ اولین مدالتان را چه زمانی گرفتید؟ چه احساسی داشتید؟

۵ نخستین مدالمن نشان برنز سال ۲۰۱۵ در قایق دونفره سنگین‌وزن بود. با اینکه سبک‌وزن بودیم، ولی در سنگین‌وزن موفق به گرفتن مدال شدیم. راستش باورم نمی‌شد که می‌خواهم روی سکوی سوم آسیا بایستم. پر از شوق بودم و احساسم غیرقابل توصیف بود. خدا را شکر می‌کردم و به خوش‌حالی خانواده‌ام می‌اندیشیدم.

۵ درباره قایق سنگین‌وزن گفتید. مگر در قایقرانی هم شرایط وزنی و سبک‌وزن و سنگین‌وزن داریم؟

۵ در قایقرانی فقط رشته روئینگ وزن‌کشی دارد و وزن‌کشی هم دو ساعت قبل از هر مسابقه برگزار می‌شود. وزن استاندارد شرکت‌کننده برای حضور در سبک‌وزن بانوان

۵ در تمام این سال‌ها چه چیزی انگیزه‌تان را بالا می‌برد که کارتان را ادامه بدهید و در مقابل سختی‌ها تسلیم نشوید؟

۵ فکر و امید به آینده. وقتی پای صحبت هم‌تیمی‌های قدیمی‌ام می‌نشستم که از رفتن روی سکوی قهرمانی و حس و حالشان حرف می‌زدند، از ته دلم می‌خواستم که من هم به هدف‌هایم برسم و مایه افتخار کشور و خانواده‌ام شوم. با خودم می‌گفتم اگر جایی در مسابقه‌ای به حقم نرسیده‌ام، باید آن‌قدر تلاش کنم که آن را به دست آورم.

۵ بزرگ‌ترین رؤیای ورزشی‌تان چیست؟

۵ حضور در بازی‌های المپیک آرزوی هر ورزشکاری است. از ته دلم می‌خواهم که شرکت در این بازی‌ها را تجربه کنم.

۵ ما هم برای شما آرزوی موفقیت می‌کنیم.

