

گفت‌وگو با شایان پرواز، برنده مدال برنز فیزیک جهان

# موفقیت شایان!

در پاییز سال ۱۴۰۰، شایان پرواز با تیم ملی فیزیک ایران در رقابت‌های جهانی شرکت کرد و مدال برنز این رقابت‌ها را برای ایران به ارمغان آورد. درست خواندید! «رشته فیزیک» یک مسابقه ورزشی است که هنرجوی سابق هنرستان شهید چمران اصفهان در آن فعالیت می‌کند. گفت‌وگوی رشد هنرجو با این ورزشکار هنرستانی را با هم می‌خوانیم.

سه‌چهار باری شیشه پنجره‌هایشان با شوت‌های من شکسته بود!

## 🗨️ از چه زمانی به ورزش رو آوردی؟

- از دوران کودکی علاقه خاصی به ورزش داشتم. از ۱۰ سالگی ورزش را شروع کردم. اولین ورزشی که به سمت آن رفتم فوتبال بود. بعد از آن سراغ چرخ‌سری (اسکیت) رفتم. در این رشته قهرمان اصفهان شدم. بعد از چرخ‌سری وارد هنرستان تربیت‌بدنی شدم و در حالی که هنرجوی هنرستان بودم، پس از شش‌ماه توانستم عضو تیم والیبال شهرداری اصفهان شوم. مدتی هم به دوچرخه‌سواری حرفه‌ای در کوهستان پرداختم.

## 🗨️ چرا هنرستان را انتخاب کردی؟

- چون می‌خواستم در همه رشته‌های ورزشی تجربه‌ای داشته باشم؛ به‌خصوص به این خاطر که زنگ اول هم استخر و شنا داشتیم. چه چیزی بهتر از این؟!

## 🗨️ از شرایط هنرستانان برای خوانندگان بگو؟ مشهورترین و موفق‌ترین ورزشکاران هنرستان چه کسانی بودند؟

- در هنرستان شهید چمران اصفهان در توحید غزل‌باش تحصیل کردم. خاطرات شیرینی از آن دوران دارم. یادم می‌آید، با اینکه قد من ۱۹۰ سانتی‌متر بود، از بسیاری از هم‌کلاسی‌هایم کوتاه‌تر بودم! در آن زمان در تیم والیبال هنرستان بودم و دو بار قهرمان اصفهان شدیم. سریار (کاپیتان) تیم علی‌مباشری بود که کمی بعد به تیم ملی والیبال پیوست. چند نفر دیگر از هم‌کلاسی‌هایمان هم در تیم‌های ملی بودند. از جمله محرم نوید کیا که بعدها در تیم فوتبال سپاهان و تیم ملی ایران افتخارات زیادی به دست آورد.

## 🗨️ چرا از والیبال به سمت پرورش اندام رفتی؟



## 🗨️ از خودت و دوران ابتدایی زندگی‌ات برای

خوانندگان رشد هنرجو بگو. خانواده‌تان چند نفرند؟ فرزند چندم هستی و متولد چه سالی؟

- شایان پرواز هشتم و متولد سال ۱۳۶۸. خانواده ما تشکیل شده است از پدرم، مادرم و من. به عبارت دیگر، تک‌فرزند خانواده هستم. پدرم والیبالست ذوب‌آهن اصفهان بود و به این ترتیب ورزش در خانواده ما ناشناخته نبود.

## 🗨️ دوران کودکی‌ات چطور گذشت؟ بچه

بازیگوشی بودی یا آرام؟

- در دوران کودکی خیلی بازیگوشی می‌کردم. مدام در حیاط خانه‌مان در حال بازی فوتبال بودم. توپم هم کنترل نداشت و زیاد به خانه همسایه‌ها می‌رفت! همسایه‌ای داشتیم که وقتی مرا می‌دید، سریع در آغوش می‌گرفت و می‌گفت: «بالاخره روزی قهرمان می‌شوی!» فکر کنم

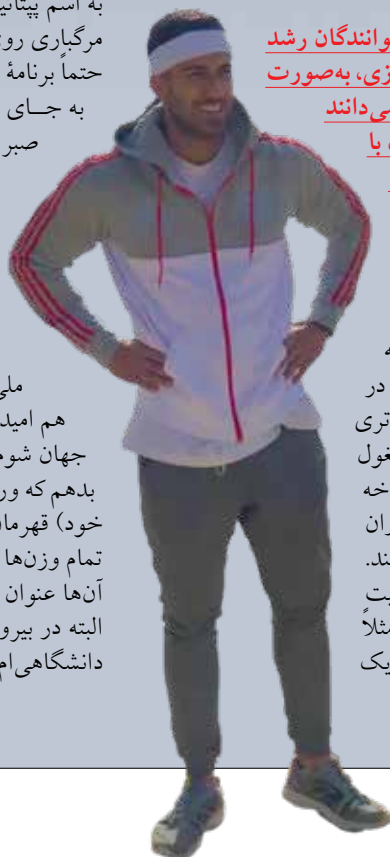


### **👉 خیلی از خوانندگان مجله دوست دارند به رشته ورزشی شما روی آورند. توصیه‌هایت برای آنها چیست؟**

- قبل از هر چیز صبر کنند رشد قدی‌شان کامل شود، چون کار با وزنه جلوی رشد نوجوانان را می‌گیرد؛ طوری که قد آن‌ها بلند نمی‌شود. بعد از آن بهترین برنامه غذایی را انتخاب کنند. همچنین، صبر زیادی داشته باشند. اراده قوی و پشتکار موضوع بسیار مهمی است و سال‌ها باید تلاش کنند تا به نتیجه برسند. فراموش نکنند، استفاده از مکمل‌های غیرمجاز و مواد نیروزا می‌تواند در آینده ضربه‌های جبران‌ناپذیری به آن‌ها وارد کند. مثلاً دارویی به اسم پیتاید، عضلات را به سرعت بزرگ می‌کند. اما آثار مرگباری روی قلب انسان خواهد داشت. به همین خاطر، حتماً برنامه غذایی آن‌ها زیر نظر پزشک متخصص باشد و به جای اینکه با این داروها و مکمل‌ها میان‌بر بزنند، با صبر و تمرین به اهداف خود برسند.

### **👉 زمانی که ورزش را شروع کردی، حتماً اهداف بزرگی داشتی. اهداف چه بودند؟ به کدام یک از آن‌ها رسیدی؟ الان هدف‌هایت چه هستند؟**

- از همان زمان عاشق این بودم که عضو تیم ملی شوم. بالاخره هم به تیم ملی رسیدم. الان هم امیدوارم روزی در رشته خودم قهرمان قهرمانان جهان شوم. درباره قهرمان قهرمانان باید این توضیح را بدهم که ورزشکار همیشه در وزن خود (یا در گروه قدی خود) قهرمان جهان می‌شود. در پایان رقابت‌ها، قهرمانان تمام وزن‌ها (یا قدها) با هم مقایسه می‌شوند و یکی از آن‌ها عنوان قهرمان قهرمانان را از آن خود خواهد کرد. البته در بیرون از دنیای ورزش هم می‌خواهم تحصیلات دانشگاهی‌ام را در رشته تربیت‌بدنی ادامه دهم.



- برای اینکه هیچ تسهیلات و امکاناتی نداشتیم. تنها در آخر تمرین به ما کیک و نوشابه می‌دادند! البته در کنار تمرین‌های والیبال بدن‌سازی شروع کرده بودم و ورودم به بدن‌سازی و پرورش اندام ناگهانی نبود. اکنون هم ۱۵ سال است که سابقه بدن‌سازی دارم.

### **👉 بر خورد خانواده با تغییر رشته ورزشی‌ات چه بود؟ گفتی پدرت والیبالیست بود. قطعاً بیشتر دوست داشت در والیبال بمانی.**

- مشکلی با این قضیه نداشتند. پدر و مادرم از کودکی به من آزادی می‌دادند و به همه تصمیم‌هایم احترام می‌گذاشتند.

### **👉 بسیاری از مردم، از جمله خوانندگان رشد هنر جو، درباره ورزشی که تو به آن می‌پردازی، به صورت تخصصی چیزی نمی‌دانند. مثل اینکه نمی‌دانند**

**رشته فیزیکی که به آن مشغول هستی، با پرورش اندام (بادی‌بیلدینگ) چه فرقی دارد. یا مثلاً کلماتی مثل بادی کلاسیک که گاهی در خبرها می‌آید، چه معنایی دارد؟**

- تمام این‌ها رشته‌ها جدا از هم هستند. مثلاً بادی‌بیلدینگ (پرورش اندام) مخصوص ورزشکارانی است که نسبت به بقیه رشته‌ها توده عضلانی بیشتری دارند و در واقع درشت‌ترینند. اما کسانی که قد کوتاه‌تری دارند، می‌توانند به بادی کلاسیک مشغول شوند. بدیهی است، کوتاه‌قدترها در این شاخه قدرتمندترند. در بادی کلاسیک، ورزشکاران بر مبنای قد خود در مسابقات شرکت می‌کنند. در فیزیک بزرگ بودن عضلات کمتر اهمیت دارد و تناسب بدن خیلی مهم است. مثلاً ورزشکاران باید شانه‌های پهن و کمر باریک داشته باشند.