



گپ‌وگفتی با زینب موسوی پوشش ضدیخ

من مانند یخنوردی جذاب نبودم.
آیا یخنوردی ورزش سختی برای دختر خانم‌ها نیست؟

در میان رشته‌های ورزشی، یخنوردی جزو رشته‌های سخت محسوب می‌شود، چون در این رشته با چند عامل مانند صعود کردن در هوای سرد، کنترل تجهیزات و غیره روبه‌رو هستیم. ولی این باعث نمی‌شود که این رشته برای خانم‌ها مشکل باشد. من اعتقاد دارم که دختر خانم‌های ایرانی توانایی رسیدن به تمام اهدافشان را دارند و قطعاً وقتی چیزی برایشان در اولویت قرار می‌گیرد، دیگر برایشان سخت به حساب نمی‌آید.

آیا دخترها می‌توانند در همه ورزش‌ها موفق باشند و با آقایان رقابت کنند؟
قطعاً دخترها می‌توانند در همه رشته‌های ورزشی موفق باشند و هم‌پای آقایان رقابت کنند. در المپیک دیدیم که خانم‌ها موفق‌تر از آقایان بودند. توانستند رتبه‌های بسیار خوبی کسب کنند.

اولین بار که مدال آسیایی گرفتید چه حسی داشتید؟

وقتی مدال آسیایی را گرفتم، اعتمادبه‌نفسم بسیار زیاد شد. خودم را باور کردم و فهمیدم خیلی زود می‌توانم نتیجه بهتر از این هم بگیرم. انگیزه‌ام بیشتر شد و هدف‌هایم خیلی بزرگ‌تر شدند.

خانواده‌تان چه نقشی در مسیر پیشرفتتان داشتند؟

مطمئن باشید، هر کس که به نتیجه خوبی در زندگی‌اش می‌رسد، عواملی پشتش بوده‌اند. باید به دانش‌آموزان که مخاطبان من در این

ورزش را از چه زمانی و چه سنی شروع کردید؟

ورزش را از سن شش‌سالگی شروع کردم و از ۲۳ سالگی تصمیم گرفتم به‌صورت حرفه‌ای به ورزش ادامه دهم و وارد رشته یخنوردی شدم.

چه ورزش‌هایی را انجام می‌دهید؟
شروع ورزش کردنم با رشته ژیمناستیک بود و رشته‌های بدن‌سازی، اسکواش، دوومیدانی و کمی اسب‌سواری را هم تجربه کرده‌ام.

آشنایی‌تان با رشته ورزشی یخنوردی چگونه بود؟

شروع آشنایی من با این رشته از شرکت در یک مسابقه به‌صورت تفریحی بود و من قبل از یخنوردی از سال ۱۳۹۰ با رشته سنگ‌نوردی آشنا شدم و سال ۱۳۹۳ بود که تصمیم گرفتم به‌صورت جدی وارد یخنوردی شوم.

سال ۱۳۹۲ در شهر همدان یک مسابقه یخنوردی برگزار شد و من به‌صورت تفریحی در آن شرکت کردم. چون قبل از آن سنگ‌نوردی می‌کردم، کمی با این رشته آشنا بودم، اما نه به‌طور کامل. در حین مسابقه وقتی مشغول صعود بودم، احساس کردم این رشته خیلی جذاب است و می‌تواند تمام چیزهایی را که من از ورزش می‌خواهم، برایم داشته باشد و مرا در ورزش به‌دفعه برساند. من رشته‌های زیادی را تجربه کرده بودم و به واسطه اینکه خانواده پرجمعیتی داشتم و اعضای خانواده‌ام هم همه ورزشکار بودند، با سایر رشته‌ها هم مثل بسکتبال، فوتبال، والیبال و... آشنایی داشتم، اما هیچ‌کدام برای

زینب موسوی، دارنده مدال نقره بازی‌های آسیایی و یکی از ۱۰ یخنورد برتر جهان است. او عاشق هیجان است و از شش سالگی ورزش را شروع کرده است. او علاوه بر یخنوردی مربی دوچرخه‌سواری و بدنسازی است.

سفر کردن را بسیار دوست دارد و به خاطر رشته ورزشی و تمرین‌هایش دائماً در سفر است.

زینب موسوی بسیار اهل کتاب خواندن است و می‌گوید مطالعه در برنامه روزانه‌اش جایگاه ویژه‌ای دارد. در ادامه گفت‌وگوی ما را با او بخوانید.





بخوانید، به این دلیل که پیش‌زمینه‌ای دربارهٔ مشکلات و اتفاقاتی که احتمال دارد رخ دهند، به دست می‌آوری و وقتی کتاب خوانده باشی و آگاه باشی، خیلی راحت‌تر می‌توانی با آن کنار بیایی. مثلاً وقتی در کتابی در مورد بیماری عزیزانت یا وقوع جنگ در کشورت می‌خوانی، بهتر می‌توانی با آن کنار بیایی و تازه به بقیه هم کمک می‌کنی. در کل به نظر من، کسانی که کتاب می‌خوانند، یک سطح از بقیهٔ جامعه بالاتر هستند. من سعی می‌کنم، اکثر اوقات فراغتم را کتاب بخوانم که البته اوقات فراغتم به علت تمرینات و مسابقات، زیاد نیست. اما وقتی به سفر می‌روم، همیشه در مسیر کتاب می‌خوانم.

■ از تفریح‌ها و سرگرمی‌هایتان بگوئید.

تفریح و سرگرمی‌هایم می‌تواند دیدار دوستانم و همین‌طور تجربهٔ ورزش‌های دیگر؛ مثل شتا، بدمینتون و... باشد.

■ وقتی دلتان می‌گیرد، چه کار می‌کنید؟

شب‌ها بیدار می‌مانم و گاهی وقت‌ها به آسمان خیره می‌شوم و با خدا صحبت می‌کنم. می‌بینم که هنوز امیدی برای ادامهٔ زندگی وجود دارد، چون همیشه خدا را دارم. همیشه هم از رفتار مردم کشورم تعجب می‌کنم. چون دین ما اسلام است و مسلمانیم، چه دلیلی دارد که وقتی یک نفر به تو بدی کرده است، حتماً جوابش را با بدی بدهی؟ آن هم وقتی می‌دانی خدایی هست. من با تمام سختی‌ها، نه می‌ترسم نه ناامید می‌شوم. من در سن پایین پدرم را از دست دادم. شرایط مالی خیلی ضعیفی داشتیم و ۱۶ سال مادرم مریض بود و فوت کرد. من به خودم می‌گویم: چرا باید ناراحت باشم، افسردگی بگیرم و زندگی را برای خودم تلخ کنم، وقتی که خدایی به این بزرگی هست که می‌توانم به او تکیه کنم؟! همیشه با خدا صحبت می‌کنم، قرآن می‌خوانم و شب‌ها به ماه نگاه می‌کنم.

■ و حرف آخر؟

امیدوارم بتوانم بیشتر به سمت ورزش بروند، چون جدا از سلامتی، باعث می‌شود که راحت‌تر با مشکلات زندگی‌شان کنار بیایند. همیشه می‌گویند ذهن خوب و روح بزرگ در بدن قوی است. با ورزش روحشان بزرگ می‌شود. وقتی که بتوانند فشارها را در ورزش تحمل کنند، با خیلی از مشکلاتی که در زندگی‌شان دارند هم می‌توانند کنار بیایند.

ورزشی مناسب نیاز داری. خواب و تغذیه بسیار مهم و تأثیرگذار هستند. چون در رشته ما یکی از نکات مهم صعود کردن است و باید همیشه خودمان را به سمت بالا بکشیم، باید مراقب باشیم که وزنمان افزایش پیدا نکند. تغذیه در این زمینه بسیار مهم است.

■ وقتی با پوشش اسلامی و حجاب در مسابقات بین‌المللی شرکت می‌کنید، برخورد سایر شرکت‌کنندگان و مسئولان برگزاری چگونه است؟

وقتی با پوشش اسلامی در مسابقات شرکت می‌کنم، برای خودم مهم است که بانویی از کشور من در این رشته مشغول فعالیت است. به‌علاوه، کسانی که از کشورهای دیگر شرکت می‌کنند، متوجه می‌شوند که خانم‌های ایرانی هم توانمند هستند و می‌توانند در رشته‌های ورزشی موفق باشند. یخ‌نوردی رشتهٔ سختی است و سایر شرکت‌کنندگان هم تعجب می‌کنند و هم از این قضیه خوش‌حال می‌شوند که خانم‌های ایرانی توانمند هستند و با امکانات کم ورزشی می‌توانند موفق باشند.

■ سقف آرزوهای ورزشی‌تان کجاست؟

سقف آرزوهای ورزشی‌ام کسب مقام در المپیک است که قطعاً باید به آن برسم.

■ اهل کتاب خواندن و مطالعه هستید؟

بله، شدیداً اهل کتاب خواندن هستم و عقیده دارم، چون ما زمان زیادی برای تجربهٔ همهٔ اتفاق‌ها نداریم، می‌توانیم با کتاب خواندن از تجربهٔ دیگران استفاده کنیم و در مسیر زندگی درس‌های خوبی بگیریم، به‌خصوص از کتاب‌های تاریخی و زندگی‌نامهٔ انسان‌های دیگر. من همیشه به دوستانم می‌گویم، کتاب

مجله هستند بگویم، اگر می‌خواهند پیشرفت کنند، باید خانواده را در کنار خودشان داشته باشند و آن را حفظ کنند. منتها در کنار خانواده، برای من مربی‌ها و مشاورهای زیادی زحمت کشیدند و در قهرمانی و پیشرفت من نقش داشتند.

■ آیا تحصیلات برای ورزشکار مهم و تأثیرگذار است؟

من تصمیم دارم، تحصیلات دانشگاهی را تا پایان دورهٔ دکترای ادامه دهم. به عقیدهٔ من، اگر کاری که انجام می‌دهیم، با علم همراه باشد، عملکرد مثبت‌تری خواهیم داشت. ما ورزشکارها در آینده جایگاه مربی را می‌خواهیم داشته باشیم. بنابراین اگر بتوانیم با علم و آگاهی بیشتر و بهتر با شرایط مواجه شویم، موفق‌تر خواهیم بود. در مسابقات جهانی و المپیک هم رتبه‌های بهتری به دست خواهیم آورد.

■ در حال حاضر روزی چند ساعت ورزش و تمرین می‌کنید؟

روزی حداقل چهار ساعت تمرین و ورزش می‌کنم و هنگامی که به مسابقات نزدیک می‌شوم، برنامه‌هایم را تغییر می‌دهم. ولی به‌طور عادی همان چهار ساعت تمرین را دارم و روزی دو وعده برنامهٔ بدن‌سازی انجام می‌دهم. به‌خصوص صبح‌های زود و عصرها تمرین‌های یخ‌نوردی را دارم و شب‌ها به تمرین دو می‌پردازم.

■ آیا برای این ورزش لازم است تغذیه خاصی داشته باشید؟

برای آنکه بتوانی ورزشکار موفقی باشی، به برنامهٔ خواب و تغذیهٔ درست به‌علاوه تمرینات