

ریحانه مبینی: همه جای اتاقم نوشته بودم باید طلای آسیا را بگیرم

17 خرداد 1404

قهرمان پرش طول در قهرمانی آسیا کره جنوبی گفت: تلاشم بر این است که پله های موفقیت را کم کم طی کنم تا پله آخر به المپیک منجر شود.

ریحانه مبینی در مسابقات دوومیدانی قهرمانی آسیا تاریخ سازی کرد و به اولین زن ایرانی تبدیل شد که مدال طلای آسیا را بدست آورد. مبینی در گفت و گو با ایسنا، در ارزیابی از رقابت های قهرمانی دوومیدانی آسیا در کره جنوبی اظهار کرد: این اولین مسابقه ای بود که در رده سنی بزرگسالان در فضای باز شرکت می کردم. از شروع فصل تمام فکر و ذهنم مسابقات قهرمانی آسیا کره جنوبی بود و فقط به طلا فکر می کردم و روی تمام فضای اتاقم نوشته بودم که باید طلای قهرمانی آسیا را کسب کنم.

وی گفت: در این مسیر خودم و مربی ام سختی های زیادی کشیدیم و از همه چیز گذشتیم تا به آن چیزی که می خواستیم برسیم، مسابقه خیلی خوبی بود و تمام رقبای آسیایی حضور داشتند. تا حدودی از نظر شرایط جوی اوضاع به هم ریخته بود و سبب شد تا با ۲ ساعت تاخیر مسابقه ام را شروع کنم و این مساله سطح فنی و رکوردی دوومیدانی کاران را کاهش داد اما با این وجود و با لطف خدا توانستم با ثبت رکورد ۶ متر و ۴۰ سانتی متر بهترین آسیا شوم.

مبینی در پاسخ به این پرسش که برای رسیدن به سکوی قهرمانی چند سال بود که تلاش می کردید، افزود: چون دانشگاه اصفهان بود در هفته ۳ تا ۴ روز در اصفهان تمرین می کردم و بقیه تمرینات را در آران و بیدگل تحت نظر مربی ام پیگیری می کردم. مدال که کسب شد حاصل یک سال تلاش نبود بلکه ۱۴ سال است که ورزش قهرمانی را شروع کرده ام و در این مسیر بارها شکست و یا زمین خوردم اما بلند شدم و قوی تر ادامه دادم تا چنین نتیجه ای حاصل شد.

قهرمانی پرش طول آسیا درباره برنامه های خود گفت: بعد از قهرمانی آسیا، تیرماه مسابقات دانشجویان جهان در آلمان را دارم و سپس قهرمانی جهان و کشورهای اسلامی را پیش رو دارم، همان طور که آغاز خوبی داشتم امیدوارم پایان خوبی را نیز امسال پیش رو داشته باشم.

او در پاسخ به این پرسش که چقدر به مدال طلای دانشجویان جهان در پرش طول فکر می کنید، گفت: تلاش می کنم بهترین رکورد را به ثبت برسانم و عملکرد خوبی داشته باشم. سعی می کنم به بهترین تکنیک فکر کنم که منجر به پرش خوب شود و در پایان سکوی مناسبی را برای خود رقم بزنم.

مشاوره حال خوب

ارائه خدمات مشاوره ای

مشاوره تحصیلی از ابتدایی تا دبیرستان

- برنامه ریزی درسی
- انتخاب رشته تحصیلی
- انگیزشی و افت تحصیلی
- خانواده و زوج درمانی
- ازدواج و طلاق
- کودک و نوجوان

تلفن هماهنگی:

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

مبینی گفت: ترم آخر دانشجوی دندانپزشکی هستم و تنها دفاع ام مانده که اگر کمی سرم خلوت شد آن را نیز انجام می دهم تا فارغ التحصیل شوم.

او در پاسخ به این پرسش که چقدر خواندن درس و انجام ورزش حرفه ای به صورت همزمان سخت بود، اظهار کرد: مسیر بسیار سختی برای من بود شاید سال های قبل که درسم سنگین تر بود از ساعت ۷ صبح تا ۵ بعدازظهر در دانشگاه بودم و سپس با بدن خسته سر تمرین می رفتم اما امسال چون سال آخر بودم درس هایم سبک تر شده بود و زمان بیشتری را صرف ورزش می کردم، در کل سختی های زیادی کشیدم تا بتوانم درس و ورزش را همسو و در کنار هم در یک مسیر پیش ببرم.

قهرمان پرش طول افزود: هفته ای ۸ تا ۹ جلسه و هر جلسه حدود ۲ ساعت و نیم تمرین می کردم و چون طبق برنامه ریزی مربی ام پیش می رفتم خللی به برنامه درسی و دانشگاهم وارد نمی کرد، به طوری که مربی ام بین درس و ورزش توازن خوبی را ایجاد کرده بود.

مبینی در پاسخ به این پرسش که در حال حاضر برای ادامه مسیر در ورزش حرفه ای چه مشکلی پیش روی شما وجود دارد، تصریح کرد: اگر فارغ التحصیل شوم باید ۲ سال طرح دندانپزشکی بگذرانم که این مساله سبب می شود تا ۲ سال درگیر طرح باشم. اگر مسوولین در این زمینه کمکی کنند که مدت طرح کمتر شود و یا اصلا نیازی به گذراندن طرح نداشته باشم اتفاق مثبتی برای من خواهد بود و می توانم به ورزش حرفه ای بپردازم، اگر مجبور شوم که طرح را بگذرانم باز هم از صبح تا ظهر درگیر طرح می شوم و امکان اعزام به اردوهای برون مرزی و مسابقات را ندارم و مشکلات زیادی را در ادامه مسیر با این وضعیت خواهم داشت.

او در پاسخ به این پرسش که برای المپیک لس آنجلس چه برنامه ریزی کرده اید، افزود: هدف گذاری

اصلى من المپيك است اما ابتدا بايد پله هاى موفقيت را كم كم طى كنم تا به المپيك برسّم. بنابراین اگر پله هاى پيش رو را با موفقيت طى كنم پله آخر المپيك خواهد بود.

خبرنگار: ظريفه ملكپور