

مصاحبه ویژه با صبا چناری (قهرمان موی تای جهان)



«برای رسیدن به هدف باید تمام قد بجنگیم»

جواد لگزیان

صبا چناری عضو تیم ملی موی تای ایران، مسئول کمیته مسابقات بانوان گراپلینگ کیک بوکسینگ کشور و مدرس دپارتمان ورزشی کالج ابن سینا گرجستان است که در کارنامه کاری خود با مدال نایب قهرمان جهان موی تای می درخشد. مصاحبه ویژه ما با این دختر رزمی کار ایران را بخوانید که در آن از راز پیروزی می گوید و اینکه چگونه در جریان یک مسابقه معنی اراده را فهمیده است.

۱- مختصری از بیوگرافی خودتان برای خوانندگان ما بگویید.

من صبا چناری متولد ۱۳۷۹ هستم. دانشجوی ارشد فیزیولوژی ورزشی و ملی پوش دارنده مدال کیک بوکس موی تای و تکواندو ITF، نایب قهرمان جهان موی تای، قهرمان مسابقات بین المللی کی وان، قهرمان مسابقات بین المللی ام ام ای و داور و مربی ورزش های رینگی، کیک بوکس، موی تای و ام ام ای.

۲- نقطه شروع علاقه شما به ورزش چه بود؟

از کودکی عاشق ورزش رزمی بودم و دیدن فیلم های بروسلی و جکی چان به من همیشه حس قدرت می داد. ورزش رزمی سرشار از هیجان و چالش های مختلف است که این چالشها باعث می شود، خود ما به چالش کشیده شویم و به این ورزش علاقمند شویم و به سوی آن حرکت کنیم.

۳- درباره موی تای برایمان بگویید.

موی یعنی مبارزه و تای به معنی تایلند است. ریشه و اصالت موی تای یا بوکس تایلندی، یا مبارزه خیابانی از کشور تایلند است که قدمتی دو هزار ساله دارد.



۴- ورزش رزمی چه نقشی در زندگی ما دارد؟



ورزش رزمی باعث بالا رفتن اعتماد به نفس و ایجاد روحیه مبارز و جنگنده می‌شود و به انسان می‌آموزد در میدان زندگی و مواقع حساس روحیه خودش را نبازد و به مسیر ادامه دهد.

این ورزش از نظر اخلاق و روحیه هم انسان را متواضع‌تر می‌کند چون حرف اول و قانون رشته‌های رزمی تواضع و احترام هست. ورزش رزمی دقیقاً مثل زندگی کردن است، اگر تلاش نکنید و بجنگید و هدف مشخص نداشته باشید، موفق نمی‌شوید.

در ورزش رزمی در صدم ثانیه با یک حرکت می‌توانیم کل نتیجه را عوض کنیم دقیقاً مثل زندگی که در صدم ثانیه با تصمیم‌گیری صحیح می‌شود مسیر زندگی را عوض کرد.

در مسابقات اگر نجنگیم خواهیم باخت، در زندگی هم اگر تلاش نکنیم و نجنگیم می‌بازیم.

۵- یک خاطره خوب از مسابقات قهرمانی برای ما بگویید.

هر تجربه در این مسیر جزو بهترین خاطرات است. تنها خاطره‌ای که هیچ وقت از ذهن من پاک نخواهد شد، خاطره مسابقه انتخابی تیم ملی موی تای سال ۱۴۰۰ است که مجبور به کم کردن ۷ کیلو وزن در یک روز شدم. در اینجا بود که من معنی اراده را یاد گرفتم و متوجه شدم انسان اگر چیزی را بخواهد و برای آن بجنگد بی‌شک به آن خواهد رسید.

اردوهای تمرینی هم پر از خاطرات شیرین است چرا که در آن با ورزشکاران جدید آشنا می‌شوید و سازگاری و با هم آموختن را یاد می‌گیرید.



۶- توصیه حرفه‌ای شما به بچه‌های

علاقمند به موی تای چیست؟

اول درباره رشته ورزشی به دقت تحقیق کنید. دوم هدف را برای خودتان مشخص کنید. سوم مربی را انتخاب کنید که از نظر اخلاق و فن سطح بالایی داشته باشد.

با برنامه و با رعایت اصول برای رسیدن به هدف با اراده محکم بجنگید و به شرط آسیب نرسیدن به شما و با توجه به مسائل اخلاقی هر چیزی که دوست دارید را تجربه کنید تا بتوانید علاقه‌تان را پیدا کنید. برای رسیدن به هدف رویاپردازی کنید و برای رسیدن به آن تمام نیرویتان را به کار بگیرید.

۷- مهم‌ترین عامل موفقیت صبا چناری را در یک جمله بیان کنید.

اراده و هدف داشتن و تمام قد جنگیدن برای رسیدن به هدف.