



کوثر قرائی، دارنده مدال نقره مسابقات بین المللی پرتاب دیسک خودش را برای رقابت های پارالمپیک آماده می کند

۹



با صبر، امید را زنده کردم

زهرانگنه! پیش از آنکه صدای پایش ما را متوجه حضورش کند، تق تق عصای سفیدش در گوشمان می پیچد. کوله به دوش وارد رختکن می شود و چند دقیقه بعد بالباس ورزشی و در حالی که عصای سفیدش را کنار گذاشته است، به زمین برمی گردد تا مهبای ورزش شود. این قدر این مسیر را طی کرده است که بدون راهنما و همراه هم می تواند خودش را به جایگاه پرتاب دیسک برساند و تمرینش را آغاز کند. تصویری که ما از جایگاه تماشاگران ورزشگاه سعدآباد می بینیم، حرکات یک دختر قهرمان در زمین تمرین است که احتمالاً در آینده آدم های پرشماری روی سکوها به انتظار رقابتش خواهند نشست. او مانند یک فرقه در دایره ای به قطر ۵،۲ متر به چرخش درمی آید تا دیسک را از سر پنجه هایش به دورترین نقطه ممکن رها کند. کوثر قرائی دیپلمه علوم انسانی است که حالا از هر کاری دست کشیده است تا بتواند در عرصه داخلی نام خراسان رضوی را بر سر زبان ها بیندازد و در میدان های جهانی پرچم ایران را بالا نگه دارد. یک اتفاق و یک بیماری ناخواسته شوک بزرگی به کوثر و خانواده اش وارد کرده، اما او دانسته است که چطور باید خود را در این وضعیت به نوک قله موفقیت برساند. کسب مدال نقره در مسابقات بین المللی جایزه بزرگ فضا در امارات متحده عربی در رشته پرتاب دیسک معلولان ۱۴۰۳ شاهد این ادعاست.

وجود آورده و حالا باعث شده است که بینایی ام را از دست بدهم. حالا چشمان زیبای دختر محله کوثر فقط می تواند تاریکی و روشنائی را تشخیص بدهند، در حالی که هیچ وقت به چنین اتفاقی در زندگی فکر نکرده بود. حالا به این وضعیت عادت کرده است و همراهی پدر و مادرش را در این مسیر عامل اصلی می داند. او تعریف می کند: متأسفانه این روند خیلی سریع اتفاق افتاد و پزشکان به من گفتند راه درمانی وجود ندارد. پدر و مادرم کنارم بودند و از آن روز که بینایی ام را از دست دادم، تا امروز چهار سال می گذرد.

پدر و مادرم کنارم بودند

کوثر وقتی از یک دوره تلخ می گوید، از تقدیری می گوید که در برابرش مقاومتی نداشته است. سریع از آن گذشته و تلاش کرده است در موقعیت جدید خودش را پیدا کند و خیلی چیزها را از نو بسازد. همین روند هم سبب شده است تا او امروز موفق باشد و سربلند. کوثر تعریف می کند: من فرزند یک ازدواج فامیلی هستم. آن ازدواج یک بیماری ژنتیکی را در من به



از سرعت به قدرت

تقدیر کوثر خانم را با ورزش رقم زده اند. به همین دلیل بوده است که او در سال های تحصیلی همیشه پایه پای درس و مشق، در باشگاه ورزشی هم حاضر شده و شانس موفقیتش را در این فضاها جست و جو کرده است. خودش تعریف می کند: رشته دلخواهم تا پانزده سالگی تکواندو بود. به چند مسابقه استانی و منطقه ای هم رفته بودم و مدال گرفته بودم، ولی بعد از این وضعیت زندگی ام تغییر کرد. چون رشته تکواندو ویژه نابینایان، فعال نیست، به سمت دو و میدانی رفتم و ماده دو و ۴۰۰ متر را انتخاب کردم. کوثر قرائی مسیر موفقیت و قهرمانی در ماده ۴۰۰ متر را خیلی سریع طی کرد و از قهرمانی استان گرفته تا کسب طلای کشوری را در این رشته تجربه کرد. حتی شانس حضور در مسابقات آسیایی ۲۰۲۲ را داشت اما چون مدرک کلاس نابینایی بین المللی (مدرک پزشکی تأیید نابینایی) را اخذ نکرده بود، از این مسیر جاماند.

خودش می گوید: دویدن برای من با مشکلی بزرگ روبه رو بود. چون باید در مسابقات یک فرد همراه می داشتم که همراهم بدو و مسیر را طی کند. یا

وقتی تمرین می کردم، همیشه باید منتظر یک نفر می بودم که با من تمرین کند. به همین دلیل تصمیم گرفتم شانس را در یک ماده دیگر و پرتاب دیسک امتحان کنم. از روزی که کوثر تصمیم جدیدش را گرفته است، تا امروز چهارده ماه می گذرد. او از یک ماده سرعتی به یک ماده قدرتی آمده و اتفاقاً خیلی زود هم موفقیتش را در این رشته نشان داده است. کوثر قرائی تعریف می کند: روزی که در استعدادیابی ورزشی نابینایان در مشهد به من توصیه کردند به دو و میدانی بروم، مربیان و استعدادیابان در اولویت های بعدی، شانس موفقیت را بر این پرتاب دیسک هم قائل بودند و به این دلیل وقتی با مشکلات دو و ۴۰۰ متر روبه رو شدم، به سمت پرتاب دیسک رفتم. دختر موفق منطقه مادر همین چهارده ماه کار با دیسک و حضور در میدان مسابقه، گوی سبقت را از رقیبانش ربوده و موفقیت های استانی، کشوری و بین المللی به دست آورده است. او روزهایش را در طول هفته به دو بخش زوج و فرد تقسیم کرده است. در روزهای زوج تمرین بدن سازی می کند و روزهای فرد را با تمرین پرتاب دیسک و تمرینات میدانی سپری می کند. این تلاش و پشتکار او در یک سال گذشته سبب شده است از قهرمانی در استان تا مدال کشوری را به دست آورد تا در ادامه طعم حضور در مسابقات بین المللی را بچشد.