

## ۳۳ متری و ۲۰ سانتی متر برای اولین مدال بین المللی

از آن روزی که کوثر همه توان و انرژی اش را گذاشت پشت دیسک یک کیلویی و آن را در آسمان دبی به چرخش درآورد، چهار ماه می گذرد، اما شیرینی آن پرتاب و آن مدال هنوز با او همراه است. نشستن دیسک روی فاصله ۳۳،۲۰ متری نشان داد تمرین هایی که کوثر به بازوها، پاها و بدنش داده، کار خودش را کرده است و نتیجه اش هم شد نشستن مدال نقره در مسابقات بین المللی جایزه بزرگ فضا در امارات متحده عربی در رشته پرتاب دیسک معلولان ۱۴۰۳ برگردن کوثر. او تعریف می کند: این بهترین پرتاب من تا کنون بوده است و خدا کمک کرد تا من بهترین افتخارم را تا این زمان به دست بیاورم. او ادامه می دهد: یک اتفاق خوب دیگر مسابقات دبی این بود که توانستم مدرک کلاس بینایی بین المللی خود را هم به دست بیاورم تا از این به بعد برای مسابقات برون مرزی مشکلی نداشته باشم. کوثر با ثبت این رکورد یک اتفاق خوب انفرادی دیگر را رقم زد و خود را تا رتبه ۳ بانوان نایبانی پرتاب دیسک در سطح قاره کهن بالا کشید.

## دورخیز به مقصد ناگویا و لس آنجلس

این روزها حسابی انرژی می گذارد تا بهترین فرمش را مهیای حضور در اردوهای بعدی رکوردگیری تیم ملی کند. او که در مراحل قبل پرتاب های خوبی داشته است، در پانزده روز آینده و سپس سه ماه بعد تر در رقابت های رکوردگیری شرکت می کند تا پیراهن تیم ملی کم بینایان و نایبانیان را به صورت قطعی به نام خود بزند؛ هر چند کارشناسان و مربیان پرتاب دیسک دختران معتقدند همین الان هم سهمیه او در تیم ملی رزرو شده است و این موضوع از اختلاف او با رقیبان نش نشئت می گیرد.

کوثر می گوید: مهم ترین هدف ورزشی من در سال های پیش روال حضور در مسابقات پارا آسیایی ناگویا در سال ۲۰۲۶ است و ان شاء... پس از موفقیت در آن مسابقات به حضور در پارالمپیک فکر می کنم. او اولین بانویی است که از استان خراسان رضوی در دره بزرگ سالان کم بینایان و نایبانیان در مسابقات بین المللی ماده پرتاب دیسک رشته دوومیدانی مدال نقره گرفته است. همین اتفاق خوب و پرتاب های خوبی که با دیسک دارد، سبب شده است تا همه اتفاق های خوشایند را در مسابقات بعدی برایش پیش بینی کنند.

## سختی های پیش پای یک بانوی قهرمان

چالش ها و سختی های بخش جدایی ناپذیر زندگی همه ما و به خصوص ورزشکاران است؛ چالش هایی که از آن ها انسان های مصمم تری می سازد تا با انگیزه و اراده بیشتری سکوها های قهرمانی را تعقیب کنند. کوثر با وجود گلایه از نبود برخی امکانات، از میان این سختی ها راه موفقیت را برای خود پیدا کرده است. البته که تقاضایش جای خود دارد. او می گوید: بزرگ ترین دغدغه من برای آمدن به تمرین و ورزش، تردد در شهر و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی است. درست است که با آن کنار آمده ام، ولی سختی این کار تمام نشده است. بعضی روزها پدر و مادر مرا می آورند سر تمرین، ولی بیشتر روزها تنها هستم و با عصای سفیدم می آیم و می روم. کوثر از کمبود امکانات هم برای نایبانیان می گوید و اینکه باید خدمات بهتر و بیشتری ارائه شود. او توضیح می دهد: اولین موضوع این است که وقتی یک فضا را اختیار نایبانیان است، باید مناسب سازی شود. من بعضی وقت ها در تمرینات با وسایلی برخورد می کنم که خودش باعث مصدومیت می شود. در خیلی از وسایل تمرینی هم مانند دمبل کمبود داریم. به جز این ها من باید مرتب دوره ماساژ و استخر بروم که هزینه بر است و همه آن ها را خودم با حمایت پدر و مادرم پرداخت می کنم.

## مدال تقدیم به کودکان فلسطینی

قلب او این روزها با یاد کودکان مظلوم فلسطین همراه است. لایه لایه موفقیت ها و احوال خوبی که سپری می کند، حواسش هست که دختران و پسران پاک سیرتی در گوشه و کنار این عالم هستی از ظلم و ستم رنج می برند و حال خوشی ندارند. به همین واسطه قصد کرده است تا مدال هایش را به کودکان فلسطینی تقدیم کند. کوثر تعریف می کند: من خیلی از این وضعیت اذیت می شوم و دوست دارم برای این بچه ها کاری کنم. این وضعیت نه برای کودکان فلسطین و نه برای هیچ بچه ای نباید رقم بخورد. ادامه می دهد: پس از مدال نقره مسابقات بین المللی امارات، این تصمیم را گرفتم و آن را اعلام کردم. نمی دانم به چه شکلی می توانم این مدال ها را تقدیم کودکان فلسطینی کنم؛ خود مدال را به دستشان برسانم یا عواید فروشش را؟ در هر صورت نیت من تقدیم مدال هایم به این بچه هاست که زندگی سختی دارند.

## افتخارات در عرصه های ورزش:

مدال برنز دو ۴۰۰ متر قهرمانی کشور، کم بینایان و نایبانیان، بزرگ سالان ۱۴۰۱  
مدال طلا و صحرانوردی قهرمانی کشور، کم بینایان و نایبانیان، بزرگ سالان ۱۴۰۱  
مدال طلای دو ۴۰۰ متر قهرمانی کشور، کم بینایان و نایبانیان، جوانان ۱۴۰۲  
مدال طلای دو ۴۰۰ متر قهرمانی کشور، کم بینایان و نایبانیان، بزرگ سالان ۱۴۰۲  
مدال طلای دو ۴۰۰ متر قهرمانی کشور، دانش آموزان کم بینا و نایبنا ۱۴۰۲  
مدال طلای دو ۲۰۰ متر قهرمانی کشور، دانش آموزان کم بینا و نایبنا ۱۴۰۲  
مدال طلا دو ۲۰۰ متر قهرمانی کشور، کم بینایان و نایبانیان، جوانان ۱۴۰۲  
مدال نقره مسابقات بین المللی جایزه بزرگ فضا در امارات متحده عربی در رشته پرتاب دیسک معلولان ۱۴۰۳  
مدال طلای استانی پرتاب دیسک، بزرگسالان و جوانان ۱۴۰۳  
مدال طلای کم بینایان و نایبانیان بزرگ سالان قهرمانی کشور، در ماده پرتاب دیسک ۱۴۰۳

## خبر درگوشی کسب مدال

پیش از هر اتفاقی و هر توصیه و همراهی ای، درخشش یک مدال در دل کوثر، امید، آرزو و بلندپروازی را در وجودش زنده کرد؛ جایی که او فهمید برای موفقیت ساخته شده است. آن روز آن مدال و آن لحظه اعلام نفر برتر همیشه در ذهنش ماندگار است و خاطره متفاوتی برایش به حساب می آید. کوثر تعریف می کند: سال ۱۴۰۱ و چند ماه پس از شروع به کارم در ماده دو ۴۰۰ متر با موفقیت در استان راهی مسابقات کمتر از ۲۳ سال کشور شدم. این رقابت ها در سیرجان برگزار می شد و من هیچ تجربه مشابهی نداشتم. هیچ چیز برایم تعریف نشده بود. هیچ ذهنیتی نداشتم و فکر نمی کردم مدال بیاورم. در مسابقات نایبانیان هم اوضاع به گونه ای است که اصلاً متوجه نمی شوید رقیبان تنان چه رکوردی ثبت کرده اند و وضعیت خودتان چطور است. من هم رقابتیم را در فینال تمام کردم و هنوز نمی دانستم چه مدالی می گیرم و اصلاً شانس موفقیت دارم یا نه. یک باره یکی از برگزارکنندگان در فاصله نزدیکی در گوشم به من گفت که سوم شده ای. آن لحظه خیلی عجیب بود و همیشه در ذهنم هست و با آن تفکر و تجربه در همه مسابقات شرکت می کنم و همیشه منتظرم رتبه ام را بشنوم.

## اراده از او یک قهرمان ساخته است

شاید درست ترین نظرو ذهنیت درباره کوثر قرائی را بتوان از زبان مربی ای شنید که بیش از یک سال است همیشه کنار اوست. زهره فرزین بقا ۱۰ سال است ورزشکار دوومیدانی است و پنج سال است که مربیگری هم می کند. او اعتقاد دارد بخت با او یار بوده است که شاگردش یکی از بهترین هاست. زهره خانم درباره کوثر می گوید: مهم ترین ویژگی اش این است که ناامید نمی شود. کمبود امکانات باشد، با مصدومیت درگیر شود یا هر مشکلی به وجود بیاید، او باز هم راه خودش را برای تمرین و موفقیت پیدا می کند. مربی کوثر ادامه می دهد: همه این حرکات و رفتارها از اراده قوی این دختر سرچشمه می گیرد و به همین دلیل است که وقتی از آینده او می پرسند، می گویم: او را در سکوی پارالمپیک لس آنجلس می بینم و به این حرفم باور دارم. او استعداد و فیزیکی دارد که اگر در همین مسیر استفاده شود، سال ها برای خودش و شهرمان افتخار آفرینی می کند. قهرمان سابق کشور در ماده پرتاب چکش، معتقد است باید توجه بیشتری به کوثرهای این شهر شود. او می گوید: یک سالن اختصاصی برای ورزشکاران نایبنا، آن هم خاص دوومیدانی، به رشد بیشتر کوثر کمک می کند و باعث می شود دغدغه هایش کمتر شود و با خیال راحت تری ورزش کند. این فضا باید برای همه ورزشکارانی از جنس کوثر فراهم باشد.