

مصاحبه با مجتبی عابدینی اسطوره شمشیربازی ایران

ثبت تاریخچه افتخار آمیز قهرمانی های دلاور مردان ایران در صحنه های ملی، آسیایی، بین المللی و جهانی یکی از نیاز های مبرم خانواده بزرگ شمشیربازی ماست. ضمن اینکه مصاحبه با قهرمانان بنام این رشته می تواند گامی موثری در گسترش این رشته، تشویق و دلگرمی نوجوانان و جوانان به ادامه شمشیربازی، علی رغم وجود سختی های بیشمار، و ترغیب مسئولین در جهت کمک شایان به توسعه سخت افزارهای موجود، بردارد. پس انتشار مصاحبه های چندین قهرمان جهان، وبلاگ **دنیای پر رمز و راز شمشیربازی** تصمیم دارد چند مصاحبه با افتخارآفرینان شمشیربازی ایران تقدیم خوانندگان عزیز خود کند. مصاحبه ذیل با یکی از اسطوره های تاریخ شمشیربازی ایران و جهان انجام شده است، و او کسی نیست جز **مجتبی عابدینی** قهرمان پرآوازه سایر ایران، آسیا و جهان است.



۱. مجتبی عزیز شما در چه سنی شمشیربازی را شروع کردید و در کجا؟

من در تیر ماه سال ۱۳۷۶ شمشیربازی را در سن ۱۳ سالگی شروع کردم. از دوران کودکی شمشیربازی را خیلی دوست داشتم، اما چون شمشیر در دسترس نبود با ترکه های درخت شمشیربازی می کردم. تا اینکه در تاریخ فوق به همراه پسر دایم مهمیمن رحیمی که شمشیرباز بود، به سالن شمشیربازی شهید کلاهدوز تهران مراجعه کردم و تمرینات خودم را آغاز کردم و با ذوقی که داشتم جذب این رشته زیبا شدم. البته سالن کلاهدوز در آن زمان تمیز و مرتب بود.

۲. چرا شمشیربازی را انتخاب کردید و نظرتان در مورد آن چیست؟

خوب، من خیلی از ورزش ها را دوست داشتم، مانند تنیس روی میز و والیبال، ضمن اینکه فوتبالم هم خیلی خوب بود. همان طور که گفتم سال ۱۳۷۶ وقتی وارد سالن شمشیربازی شدم، جذب این رشته شدم. البته در آن زمان ها شمشیربازی زیاد مطرح نبود، و به هرکس می گفتم که به شمشیربازی رفتم، همه تعجب می کردند و می گفتند مگر رشته ای به نام شمشیربازی هم وجود دارد. از طرف دیگر، شمشیربازی هم علاقه و عشق خاصی نیاز دارد و همان طور که قبلا گفتم چون من در دوران کودکی با وسایل دم دستی شمشیرزنی می کردم آن علاقه از قبل در وجودم نهاده شده بود. ضمن اینکه دنبال رشته ای بودم که بتوانم حرفه ای کار کنم. این گونه بود که شمشیربازی را انتخاب کردم و زمانی که وارد این رشته شدم تمام هدفم این بود که مقام های بالایی کسب کنم و به عالی ترین جایگاه ها برسم. شمشیربازی از همه لحاظ برای من خوب بود چون رشته ای هست که **فکر** در آن بسیار زیاد تاثیر دارد و به **انعطاف پذیری و قدرت بدنی** بالایی نیز نیاز دارد. و این ۳ عنصر بسیار

مهم آمادگی جسمانی، برای من خیلی حائز اهمیت بود. و وقتی برای اولین بار ماسک را روی سرم گذاشتم، آن ماسک به سرم چسبید و هنوز هم روی سر من باقی مانده است و از من جدا نمی شود، زیرا وقتی شمشیر به دستم داده شد به دلیل آن علاقه قبلی آن مانند چسب به دستم چسبید و شمشیربازی وارد خونم شود. بله من علاقه بسیار زیادی به آن دارم و هنوز هم به آن دلبستگی فراوانی دارم.

باید بگویم که علت اصلی علاقه من به این رشته این است که **شمشیربازی جزو بدنم شد** و حرکات دست و پای شمشیربازی با جسم و بدنم عجین شده است.

۳. چرا سابر را انتخاب کردید؟

بنده وقتی وارد شمشیربازی شدم، ابتدا حرکات پا را از آقای البرز حیدری یاد گرفتم. ایشان بازیکن تیم فلوره بود. بعد به مدت یک سال با آقای پاشاپور که مربی ارزنده تیم ملی بود کار کردم. در این مدت در سلاح فلوره کار می کردم و مسابقه می دادم. و وقتی با آقای پاشاپور کار می کردم ایشان در اوایل چیزی را مطرح نمی کردند، اما بعدها عنوان کردند که چون من خیلی **جنگجو** هستم، استیل بدنی من به فلوره نمی خورد. و از آنجایی که سابر نیاز به جنگندگی بالاتری دارد و بازیکن باید در صدم ثانیه تصمیم بگیرد و حرکت خود را اجرا کند، ضمن اینکه خودم نیز سابر را خیلی دوست داشتم، بالاخره در سال ۱۳۷۷ با نظر و موافقت آقای پاشاپور بعد از یک سال فلوره کار کردن به رشته سابر ملحق شدم. اولین مربی سابر من آقای صفت کار بود و از اینکه به رشته سابر آمده بودم خوشحال بودم چونکه روحیه جنگنده من کاملا به سابر می خورد.



۴. حال اگر به عقب برگردید، آیا دوباره شمشیربازی را انتخاب می کنید؟

اینکه اگر به عقب برگردم آیا شمشیربازی را دوباره انتخاب می کنم، بله، چون شمشیربازی برای من مفهوم زندگی دارد و همیشه همراه من شده است. شمشیربازی برای من خیلی خوب بود. البته گاهی اوقات خیلی خوشحال کننده و گاهی هم خیلی ناراحت کننده بود. و اگر روزی دوباره به عقب برگردم باز هم شمشیربازی را شروع می کنم، ولی با یک سری هدف ها و برنامه های دیگر، طوری که شاید خیلی زودتر می توانستم به خیلی چیزها برسم، اگرچه که الان هم به خیلی چیزها رسیده ام.

۵. از خاطرات کودکی خود بگویید؟

کودکی خوبی داشتم و خاطرات بسیار خوشی برای من بجا گذاشته است، چون تا ۱۰ یا ۱۱ سالگی تو کوچه مشغول بازی های قدیمی می شدیم و فوتبال زیادی انجام می دادیم. خلاصه اینکه جنب و جوش زیادی داشتم زیرا در آن زمان ها خانه ها ویلایی بود و هنوز آپارتمان مد نشده بود. همیشه سعی می کردم کمک حال مردم باشم و اینکه هر کسی مشکلی داشت یا اینکه می خواست وسیله ای را جابجا کند سعی می کردم به او کمک کنم. بیشتر اوقات با دوستانم بازی می کردم. الک دولک یکی از خاطرات خوش دوران کودکیم هست. هفت سنگ یکی از بازی های دیگر بود که بازی می کردیم که در آن نشانه گرفتن و پرتاب دقیق در آن خیلی مهم و جالب بود. بله، همه این بازی ها بعدها به شمشیربازی من ربط پیدا کرد.

۶. چند مدال و مقام تا به حال کسب کرده اید؟

در سال ۱۳۷۹ در مسابقات قهرمانی آسیا در هنگ کنگ برای اولین بار توانستم در بخش انفرادی مدال طلا و در بخش تیمی نقره آسیا را کسب کنم. سال ۱۳۸۱ مدال نقره جوانان را هم در بخش انفرادی و هم در بخش تیمی به دست آورم. و در سال ۱۳۸۳ توانستم ۲ مدال طلا در مسابقات جوانان آسیا کسب کنم. در حال حاضر **۳۸ مدال آسیایی** انفرادی و تیمی دارم. ضمن اینکه من برای اولین بار در تاریخ شمشیربازی ایران تنها **مدال برنز قهرمانی جهان** که سال ۲۰۱۹ در مجارستان برگزار شد به دست آورم.

تا به حال در **دو بازی های المپیک** شرکت کرده ام که در ۲۰۱۲ لندن جایگاه سی و هفتم را کسب کردم، در حای که در ۲۰۱۶ ریو چهارم شدم. **۱۲ مدال جام جهانی** و **۲ مدال بازی های آسیایی** را نیز دارم. و در ۲۳ دوره مسابقات قهرمانی کشور مدال های متنوع طلا، نقره و برنز را کسب کرده ام.



۷. آیا تا به حال به این فکر افتادید که دیگر کافی است؟

پس از ۲۳ سال شمشیربازی، در آخرین شب مسابقه گزینشی ۲۰۱۲ لندن بود که به این فکر افتادم که اگر روز بعد سهمیه المپیک نگیرم از دنیای شمشیربازی خداحافظی کنم، به این دلیل که جای خود را به جوان ترها بدهم. اما وقتی در مسابقات گزینشی ژاپن توانستم سهمیه بگیرم

به شمشیربازی خودم ادامه دادم و در حال حاضر برای سومین بار باید عازم المپیک ۲۰۲۰ ژاپن بشوم. و هنوز هم به این فکر نکرده ام که دیگر کافی است و همیشه به خودم گفتم تا جایی که می توانم، به کشورم خدمت و به هم تیمی هایم کمک می کنم. و تا زمانی که احساس کنم که تیم به من نیاز دارد دریغ نمی کنم. البته در آینده هر جایی که فکر کنم دیگر بس است و جوانان لایقی ساخته شده اند، شمشیربازی را کنار خواهیم گذاشت.

۸. بعد از المپیک لندن که نفر آخر شدید، چه حسی داشتید؟

در مورد المپیک لندن، خوب، ۲ روز قبل از مسابقات در سالن تمرین سالن المپیک لندن دچار **آسیب دیدگی** **مچ** پا شدم، که متأسفانه پارگی رباط بود و دکترها گفتند که نباید بازی کنم، ولی به خودم گفتم حالا که برای اولین بار به المپیک آمده ام باید تا جایی که می توانم روی پیست بروم. و نفر آخر شدنم شاید انگیزه ای شد تا ۴ سال بعد خودم را به خوبی نشان دهم. در لندن که بعد از ۳۷ سال توانستم برای کشور عزیزم ایران سهمیه بگیرم کار خیلی بزرگی بود، اما در عین حال مرا قانع نکرد. و وقتی از پیست مسابقات لندن پایین آمدم و داشتیم با آقای فخری به ایران بر می گشتیم با ایشان **عهد بستیم که ۴ سال بعد مدال بگیریم**. ولی متأسفانه این اتفاق، به دلایلی که همه از آن با خبر هستند، نشد. شاید هم باخت من در لندن سکوی پرتابی شد برای خودم.



۹. چه چیزی باعث شد در ریو بدرخشید؟

انگیزه ام در مسابقات المپیک ریو صد برابر شده بود، به دلیل اینکه در درجه اول می خواستم شمشیربازی ایران را به دنیا بشناسانم، ضمن اینکه ۴ سال بود که برای آن مسابقه و برای گرفتن سهمیه آن زحمت کشیده بودم. خوشبختانه ما در این بازی ها توانستیم **۲ سهمیه** بگیریم و این اتفاق خوب، هم افتاد. زیرا من جزو ۱۴ نفر برتر قرار گرفتم که هم سهمیه خودم را تضمین کردم و هم یک سهمیه اضافی برای کشورم به ارمنان آورده شد. خوب، علی پاکدامن که رنکینگ بالایی در جمع بازیکنان آسیا داشت به من پیوست. انگیزه دیگرم این بود که به مسئولین کشور ثابت کنم که شمشیربازی توانایی قرار گرفتن در جمع مدال بگیران المپیک دارد و تمام هدف و تلاشم این بود که وضعیت جامعه شمشیربازی کشورم را ارتقا بدهم و مسئولین بیشتر به فکر شمشیربازی باشند. ضمن اینکه مدال المپیک آرزوی هر ورزشکار هست و دوست داشتم همیشه اتفاق های خوبی را رقم بزنم و اولین ها را کسب کنم.

۱۰. از خاطرات ریو و آن ضربه پایانی مسابقه یک چهارم نهایی برای مان بگوئید؟

بهترین خاطره ریو ۲۰ مرداد بود که تولدم بود. من دوست داشتم در چنین روزی تاریخ ساز بشوم و اینکه افتخار آفرینی من در ریو همیشه در ذهن مردم بماند. روز مسابقه سرپرست کاروان آقای اصغر رحیمیان به دهکده اقامت ما آمدند و یک جشن تولد کوچکی برایم گرفتند. این اتفاق اول صبح و قبل از رفتنم روی پیست بود. خاطره دیگر اینکه خودم رو با بازیکن گرجستان گرم کردم و بازی دوستانه ای رو انجام دادیم. خوب به دلیل استرس زیادی که داشتم این بازیکن ضربه های زیادی به من زد. اما وقتی که بازی دوستانه ما به اتمام رسید به آقای فخری گفتم که ایشون هر کاری که دوست داشت سر من آورد! مریم خنده ای به من کرد و گفت که نگران نباشم. اولین مسابقه ام با حریف اکرایی بود که هم قهرمان جهان و هم یکی از نام آوران اکرایی بود. پس از پیروزی بر این حریف قدر همه نظرشان این بود که به حریف بعدی، که کره ای بود، می بزم، اما وقتی این بازیکن را هم بردم، مردم در صفحه های شخصی خودشان می گفتند که ما مجبور شدیم پشت صفحه تلویزیون تا نیمه های شب بیدار بمانیم. اما به ضربه پایانی بازی با بازیکن آمریکایی که رسیدم، به دلیل ناداوری های حین بازی، خیلی تحت فشار بودم و متاسفانه از مدال نقره یا طلا دور شدم و بعد از ۴ سال هنوز هم آن ضربه را فراموش نکرده ام و آن ناداوری های ناجوانمردانه مرا آزار می دهد. بعد از آن بازی به فکر مدال برنز بودم ولی متاسفانه فاصله زمانی بین آن بازی و مسابقه قبلی آنقدر کوتاه بود که فرصت یک استراحت کوتاه را هم نداشتم. و شاید این خواست خدا بود که چهارم بشوم.



۱۱. خاطره المپیک ریو چه تاثیری روی شما گذاشته است؟

بعضی اوقات به یاد آن روزها می افتم، هم لحظه های باخت و هم لحظه های برد. و خدا را شکر می کنم که آگاهی مردم نسبت به رشته شمشیربازی بیشتر شد و الان این رشته را دوست دارند و مدام پیگیر نتایج شمشیربازی هستند.

۱۲. نظر شما در مورد مهاجرت ورزشکاران و متخصصین ورزش چیست؟

دلیل اصلی این است که ورزشکار در کشور خودش مورد حمایت قرار نمی‌گیرد، و عدم **تامین مالی** برای ورزشکار سخت است. ورزشکار شغلش، زندگی، درآمدش آینده اش در همان رشته ورزشی خلاصه می‌شود. یکی دیگر از دلایل مهاجرت ورزشکاران این است که با این همه مدال و رزومه به خواسته‌ها و نیازهای شان نمی‌رسند و احساس آنها این است که جای دیگر یا کشور دیگر برای آنها بیشتر ارزش قائل هستند.

در مورد متخصصین ورزشی، خوب، ایران متخصص زیادی دارد و دنیا هم این را می‌داند و در حال بهره‌گرفتن از آنهاست. اما در مورد مهاجرت مربیان شمشیربازی ایرانی، این خود نشان دهنده قدرت شمشیربازی ایران و مربیان ایرانی است. البته قطعاً خارج شدن مربیان بومی از هیچ کشوری به صلاح نیست و باید در کشور خودشان آنچنان خوب حمایت بشوند که نیاز نداشته باشند به کشور دیگری عزیمت کنند. و متأسفانه به دلیل عدم حمایت، کشورهای دیگر در حال استفاده از تجربه مربیان ما هستند.

۱۳. نظر شما در مورد تکنولوژی های جدید چیست؟

تکنولوژی در شمشیربازی بسیار پیشرفت کرده است. وقتی شمشیربازی از حالت نرمال خارج و الکتریکی شد کمک زیادی به دآوری کرد و کلاً به نفع شمشیربازی تمام شد، مخصوصاً زمانی که سیستم های بی سیم بکار گرفته شد.

تکنولوژی های جدید ارتباطات دنیا را نزدیک تر کرده است. اما از نظر بنده این تکنولوژی شاید تنها برای سنین ۱۶ یا ۱۷ سال به بالا مناسب باشد، و برای سنین پایین تر مفید فایده نیست، چون امروزه در صفحات مجازی موبایل، لپ تاپ یا کامپیوتر بازی هایی وجود دارد که بچه ها را از ورزش کردن دور می‌کند. ضمن اینکه برخی از بازی های رایانه ای قطعاً آسیب های ذهنی، چشمی و بدنی برای کودکان دارند. از نظر بنده این نوآوری برای کودکان و نوجوانان به هیچ وجه مناسب نیست. ضمن اینکه تکنولوژی زمانی خوب است که از آن بصورت هدفمند استفاده شود. و از آنجایی که دنیا روز به روز در حال پیشرفت است، ما هم نباید از آنها عقب بمانیم و باید همیشه به روز باشیم، البته با برنامه ریزی!



۱۴. آیا فرزندان خود را به شمشیربازی دعوت می‌کنید؟

من از همان ابتدا به دختر بزرگم پاریس گفته ام که هر رشته ای که دوست دارد خودش انتخاب کند، و فکر می‌کنم که او به شمشیربازی خیلی علاقه دارد. به هر حال، در صورتی که خودش بخواهد من با کمال میل هرآنچه در توانم باشد برای او انجام خواهم داد. البته در درجه اول **دوست داشتن باید ملاک انتخاب یک رشته ورزشی باشد.**

۱۵. اولین مربی که سابر واقعی را به شما آموخت که بود؟

اولین مربی بنده که در زمان ایشان توانستم اولین مدالم را بگیرم آقای رفیع صفت کار بود که تا سال ۱۳۷۹ به مدت دو سال با ایشان کار کردم. بعد از ایشان با یک مربی لهستانی سپس با یک مربی روس به تمرین پرداختم. در نهایت در طی ۱۰ سال گذشته با آقای فخری در حال آماده سازی هستیم. ضمن اینکه قبلا با ایشان هم تیمی و هم بازی بودیم.



۱۶. نقش مربی در دست آوردهای تان چیست؟

مربی نقش بسزایی دارد و هرگز نمی توان این نقش را آن را از قلم انداخت. یک مربی خوب مکمل یک بازیکن خوب هست. من فکر می کنم اگر مربی و شاگرد با هم جور و مکمل هم باشند می توانند به قله های مرتفع تری دست پیدا کنند. ضمن اینکه هر دو باید شأن و شخصیت همدیگر را حفظ کنند و در عین حال باید با هم دوست باشند. این موضوع در مورد بنده و آقای فخری کاملا صدق کرده است. و هر روز از نزدیک این را حس و لمس می کنم.

۱۷. رابطه شما با مربی چگونه است؟

رابطه من با مربی خودم بسیار نزدیک، دوستانه و یک رابطه شاگرد و مربی است. ما با هم خیلی راحت هستیم و همه چیز را در میان می گذاریم. **در سختی ها و شادی ها کنار هم هستیم**، و همه چیز را باهم به دوش می کشیم. و این گونه نیست که اگر نقطه ضعفی به وجود بیاید تنها یکی از ما جور آن را بکشد. ما عواقب برد و باخت را هر دو با هم تحمل می کنیم، بطوری که می توانم بگویم که ما یک روح در دو جسم هستیم. و یکی از مسائلی که برای من خیلی مهم است همین موضوع است.

۱۸. آیا شما نگران المپیک ۲۰۲۰ نیستید؟

خیر، به هیچ وجه. البته قبل از اعلام نتایج گزینش کمی نگران بودم. الان فکر می کنم فاصله زمانی خوبی تا سال بعد برای آماده شدن داریم. به هر حال من آمادگی کامل دارم که ۳ یا ۴ ماه قبل از بازی ها خودم را به سطح مطلوب برسانم و توانم در آن حد هست که بتوانم خودم را به خوبی آماده کنم.

۱۹. بدنسازی و تغذیه چقدر در نتایج شما تاثیر داشته است؟

بدنسازي در اين سال هاي اخير براي بنده نقش بسيار بسيار تاثيرگذاري داشته است به ويژه آن دوره هايي که مي بايست به نقطه اوج برسيم. **بدنسازي براي من بعنوان مکمل شمشيربازي** بوده و هست. البته تمرينات شمشيربازي خود نوعي بدنسازي تلقی می شود و لي در مجموع بدنسازي نه تنها براي شمشيربازي بلکه براي تمامي رشته هاي ورزشي لازم و ملزوم است و براي من خيلي مفيد بوده است. يکي از نگراني هاي بنده براي المپيک که هنوز به تعويق نيافتاده بود همين بود که ما در اوج آمادگي بوديم و درگير برنامه هاي آماده سازي و بدنسازي بوديم که موضوع کورونا پيش آمد.

اما در مورد تغذيه، خوب، تغذيه سالم و خواب درست و کافي براي من بسيار تاثيرگذار است. رعايت خورد و خوراک و نداشتن اضافه وزن براي من حياتي بوده است.



۲۰. آیا آمادگی ذهنی در شمشیربازی مهم است؟

يکي از فاکتورهاي مهم شمشيربازي آمادگي ذهني است زيرا شمشيربازي رشته اي است که بازيکن با ذهن حريف سروکار دارد. شما هم بايد بازي خود را انجام دهيد و در عين حال بايد فکر حريف را نيز بخوانيد. اين آمادگي به نظر من ۶۰ تا ۷۰ درصد از نيازهاي يک شمشيرباز را تشکيل مي دهد. و در صورتي که قرار باشد بازيکن به خوبي با حريف هاي خود روبرو شود شديداً به اين آمادگي احتياج دارد. ضمن اينکه **تمرينات آمادگي فکري، ذهني و روانشناسي ويژه شمشيربازي** بي نهايت موثر است.

۲۱. با توجه به تجربه شما برای قهرمانی چند جلسه تمرین در هفته مورد نیاز است؟

حد اقل جلسات تمرين هفتگي بايد ۴ جلسه باشد. اما براي رسيدن به قهرمانی هدفمند ما هر روز به ۲ جلسه تمرين نياز داريم. صبح ها يک روز در ميان بدنسازي و بعد از ظهرها شمشيربازي بايد داشته باشيم. البته در سطح قهرمانی هفته اي ۵ الي ۶ جلسه تمرين مورد نياز است. تمرينات پليومترک، چابگي و انعطاف پذيري در تمرينات بدنسازي بسيار حائز اهميت است. اينجا بايد اشاره کنم که **براي رسيدن به يک هدف بزرگ، تمرين، تمرين، تمرين** و تلاش سخت مورد نياز است.

۲۲. نظر شما در مورد اولین مدال جهانی شمشیربازی ایران چیست؟

خوب آرزوی هر ورزشکار بعد از کسب مدال آسیایی مدال جهانی است و بعد از جهانی مدال المپیک هست. خدا را شکرگزارم که تا به حال توانسته ام **اولین ها** را رقم بزنم و اولین مدال جهانی را بعد از ۲۳ سال فعالیتیم در شمشیربازی به دست آورم. البته شاید هم خیلی زودتر می توانستم به این مهم برسم. ولی به هر حال الان خیلی خوشحالم. ضمن اینکه لیاقت شمشیربازی ایران خیلی بالاتر از این چیزهاست و انشالله مدال جهانی من استارتی باشد که من و سایر شمشیربازان کشورم بتوانیم مدال های بیشتر و خوشترنگ تری را کسب کنیم.



۲۳. بطور طبیعی در مسیر پر پیچ و خم خود، شما موانع زیادی داشته اید، آیا لحظاتی وجود داشت که خسته شوید و تصمیم به کناره گیری کنید؟

در رشته شمشیربازی در جهان سالی ۱۰ مسابقه وجود دارد و شرکت در همه این مسابقات خیلی سخت است. مسابقه - اردو و مسابقه - اردو ...! یک بار در سال ۲۰۱۸ در بازی های آسیایی این اتفاق برای من افتاد که بعد از این بازی ها خداحافظی کردم، چونکه واقعا خسته شده بودم. متاسفانه زمان این مسابقات طوری رقم خورد که من در افت آمادگی بودم زیرا هر ورزشکاری یک نقطه اوج و یک نقطه افت دارد. متاسفانه ۲۰۱۸ زمان افت من بود و از نظر روحی و ذهنی خسته شده بودم. و وقتی یک شمشیرباز از نظر روحی افت می کند، هرچند که از نظر بدنی آماده باشد و از نظر بدنسازی کم و کسری نداشته باشد، عملکرد او نزدیک به صفر می شود. پس از کناره گیری حدود ۴ ماه از شمشیربازی دور شدم، در نتیجه ذهنم خیلی آرام شد و وقتی برگشتم با تمام قدرت برگشتم و اتفاقات خوبی هم رقم خورد، و توانستم بعد از آن خداحافظی به مدال های بسیار خوبی برسم. **مدال برنز آسیایی، مدال برنز جام جهانی مجارستان** و بالاخره **مدال برنز قهرمانی جهان** از جمله این دست آوردها بود. شاید هم این کناره گیری یک اتفاق بسیار بزرگی بود که در زندگی من رخ داد و برای من یک تولد دوباره شد.

۲۴. تحصیلات شما به کجا رسیده است و اکنون در چه رشته ای تحصیل و یا فارغ التحصیل شده اید؟

من از سال ۱۳۸۴ تا ۱۳۸۹ درگیر اخذ کارشناسی تربیت بدنی بودم. در ۱۳۹۰ وارد دانشگاه آزاد شدم و **کاشناسی ارشد مدیریت ورزشی** را در سال ۱۳۹۲ به پایان رساندم. آنگاه به دنبال گرفتن مدرک دکترای مدیریت یا یادگیری حرکتی بودم که به دلیل اینکه از سال ۱۳۹۴ به بعد تمریناتم بسیار بسیار فشرده بود متاسفانه نتوانستم به تحصیلاتم ادامه دهم. انشالله سر فرصت برای مقطع دکترا نیز اقدام خواهم کرد.

۲۵. آیا شما از بورسیه دانشگاه استفاده کرده اید؟

از بورسیه دانشگاه استفاده نکردم و شاید برای مقطع دکترا این کار را انجام دهم.

۲۶. از نظر شغلی، الان چه کاره اید و کجا کار می کنید؟

همان گونه که اطلاع دارید بازیکنان حرفه ای نمی توانند وارد شغلی بشوند و تنها شغل من در حال حاضر شمشیربازی است و برای فدراسیون شمشیربازی کار می کنم.

۲۷. در مدت قرنطینه تمرینات خود را چگونه گذرانده اید؟

در زمان قرنطینه سعی می کردم که تمرین داشته باشم اما متأسفانه تمرین در خانه آنچنان نیست که در باشگاه هست. همیشه سعی دارم که آمادگی بدنم را با بدنسازی حفظ کنم. بیشتر **فیلم بازی نگاه می کنم** و از نظر ذهنی سعی می کنم تا خودم را به شرایط مسابقات نزدیک کنم.



۲۸. در مورد تمرینات این دوره دشوار برای شمشیربازان چه توصیه ای دارید؟

اول اینکه **حفظ سلامتی** در این دوره بسیار مهم است. فکر می کنم در این دوره بحرانی حفظ تندرستی ورزشکاران برای کل دنیا اهمیت پیدا کرده است. در مرحله دوم، **نداشتن استرس** بسیار حائز اهمیت است، زیرا داشتن استرس تمرین مزید بر استرس این بیماری لعنتی مشکل ساز خواهد شد. در مورد اینکه برخی سوال می کنند که برای تمرین باید چه کاری بکنیم یا اینکه ترس این را داشته باشیم که از بقیه عقب افتادیم، باید بگویم که **این شرایط برای همه یکسان است** و خودم هم این مطلب خوب درک کرده ام. باید مطمئن باشیم که هر موقع که خواهیم می توانیم به آمادگی آرمانی برسیم. البته این کار سختی است اما با تلاش و کوشش همه می توانند به آن دست پیدا کنند و آماده بشوند. ضمن اینکه داشتن نگرانی عدم آمادگی وضعیت ما را از نظر روحی روز به روز بدتر می کند. ما همیشه باید مثبت نگر باشیم و به خودمان بقبولانیم که می توانیم هرچه زودتر به وضعیت قبلی خودمان برگردیم.

۲۹. بدترین و بهترین لحظه دوران قهرمانی شما کی بود؟

بدترین اتفاق دوره قهرمانی من باخت در برابر هومر آمریکایی در المپیک ریو بود و بهترین لحظه آن ضربه نهایی من با هارتونگ آلمانی در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۱۹ بوداپست بود. وقتی من این ضربه را زدم و به جمع ۴ نفر فینالیست رسیدم، نتیجه ۱۴ به ۱۲ بود که داور برای بازبینی حرکت رفت. این کار یک دقیقه زمان برد و وقتی که داور برگشت و ضربه خودم، که به نفع من هم بود، را به سود من اعلام کرد. این خوش ترین لحظه زندگی من بود، چونکه مدال جهانی را گردن خودم دیدم. بله، این شیرین ترین اتفاق زندگیم بود.

۳۰. اگر من از شما یک خصوصیت را بخواهم که باعث شده است مجتبی، مجتبی عابدینی بشود، آن چیست؟

فکر می‌کنم که یکی از خصوصیات ویژه من صبور بودنم هست، که خدا به من ارزانی کرده است و تنها دلیلی که باعث شد من به این درجه برسم **صبر و بردباری** است.

۳۱. حضورتان در زمره برترین‌های رده بندی دنیا روی شما، هم تیمی‌ها و سایر شمشیربازان ایران از نظر شما چه تاثیری داشته است؟

آرزوی هر شمشیرباز جهان این است که جزو ۱۶ نفر برتر دنیا بشود. و از این بابت خوشحالم که برای اولین بار جزو این ۱۶ نفر شدم. پس از آن اتفاق من شعله‌ور شدن این انگیزه را در هم تیم‌های خودم کاملاً دیدم و هنوز هم می‌بینم که با قاطعیت تصمیم دارند تا توانایی‌های خودشان را ثابت کنند. خوب، علی‌پاکدامن به این مهم دست یافت و ۲ سال جزو ۱۶ برتر جهان بود و الان هم رنکینگ ۲۰ دنیا را دارد. و این به بازیکنان ایرانی نشان داد که **ما هم می‌توانیم**. و فکر می‌کنم قرار گرفتن شمشیربازهای ایرانی در جمع ۱۶ نفر برتر جهان نقطه عطف خوبی بود که سبب شد هم تیمی‌هایم به تکاپو بیافتند که آنها هم به این درجه برسند.



۳۲. بهترین بازیکن حال حاضر دنیا از نظر شما کیست؟

بهترین بازیکن حال حاضر جهان اوه از کره می‌باشد که در سابِر یک نابغه به حساب می‌آید. او واقعاً عجوبه ایست که کره‌ای‌ها دارند. او بازیکن با استایل و خوش فکری است که می‌تواند در شرایط سخت بازی هر کاری که بخواهد را انجام دهد.

۳۳. نظر شما در مورد ورزش ایران در کل و شمشیربازی بخصوص چیست؟

ورزش ایران پتانسیل بسیار بالایی دارد و می‌تواند ورزشکاران و قهرمانان فراوانی را معرفی کند، منتها به این شرط که **حمایت** بشوند. ایرانیان این قدرت را دارند که در رشته‌های مختلف نتیجه کسب کنند. و وقتی ورزش ایران می‌تواند نمایش خوبی داشته باشد، شمشیربازی از این امر مستثنا نیست و خوشبختانه این را هم به خوبی و با افتخار ثابت کرده است، البته نیاز به حمایت‌های بیشتری دارد.

۳۴. همان‌طور که همه می‌دانند، شما اهل مازندران هستید، نظر شما در مورد ورزش مازندران و شهر خودتان چیست؟

عرض کنم خدمت شما، من در تهران به دنیا آمدم و بزرگ شده‌ام تهران هستم، اما برای مازندران بازی می‌کنم. مازندران مهد ورزش است و قهرمانان فراوانی در رشته‌های کشتی، وزنه برداری، تکواندو و شمشیربازی دارد. شمشیربازی در حال حاضر جزو ۳ رشته برتر استان مازندران

است و عملکرد خوبی به نمایش گذاشته است. سال ۱۳۹۸ سال بسیار خوبی برای شمشیربازی مازندران بود و در رده های نوجوانان، جوانان و بزرگسالان نتایج قابل توجهی کسب شد. در اینجا دوباره تاکید می کنم که در این استان هم شمشیربازی نیاز به حمایت دارد. **نیاز به سالن** در مازندران بسیار جدی است زیرا علاقمندان به شمشیربازی در آنجا زیاد هستند و باید مسئولین به این موضع رسیدگی و کمک های لازم را در اختیار بگذارند.



۳۵. مردم ایران شما را به عنوان یک سلبریتی قبول دارند، نظر شما در مورد عملکرد سلبریتی ها در مجموع چیست؟

در صورتی که مردم مرا به عنوان یک سلبریتی قبول دارند، این نظر لطف آنهاست. بنده همیشه خودم را مدیون مردم می دانم. حق آنها بالاتر از این حرف هاست و من همیشه اعلام کرده ام و بازهم دوباره اعلام می کنم که تا جایی که در توانم هست تلاش می کنم تا برای کشورم و برای مردم شایسته خودم شادی به وجود بیاورم. اما من فکر نمی کنم که بنده جزو سلبریتی ها باشم.

۳۶. انشالله در المپیک ۲۰۲۰ ژاپن توقع دارید چه نتیجه ای را کسب کنید؟

در المپیک ۲۰۲۰ ژاپن که در حال حاضر به ۲۰۲۱ تبدیل شده است من به دنبال پر کردن جای خالی تابلوی مدال هایم هستم، یعنی گرفتن مدال المپیک است. و بیشتر دوست دارم مدال طلا را کسب کنم و این بار خوشبختانه دوتا شانس داریم، هم انفرادی و هم تیمی. البته هر مدالی را کسب کنم خدا را شکر خواهیم کرد و به شاد کردن دل مردم قانع خواهیم بود.

۳۷. با سپاس از وقتی که در اختیار ما گذاشتید لطف کنید سخن پایانی خود را برای شمشیربازان ایران بفرمایید.

در پایان بنده از همه کسانی که در رشته شمشیربازی زحمت کشیده و می کشند، تشکر ویژه می کنم. برای زحمتکشان گذشته شمشیربازی که دست شان از این دنیا کوتاه شده است، مردان بزرگی که به این جامعه کمک کردند تا به چنین روزی برسد، طلب آموزش و علو درجات می کنم. دست عزیزان پیشکسوتی که در خدمت شان هستیم به گرمی می فشارم و برای آنها آرزوی سلامتی دارم. آنان بزرگانی هستند که چراغ شمشیربازی را روشن نگهداشته اند. از همه شمشیربازان نوجوان و جوان، البته من کوچک تر از آن هستم که بخواهم کسی را نصیحت کنم، می خواهم که تمام تلاش خود را دو چندان کنند و برای سربلندی شمشیربازی و اعتلای پرچم کشورمان کوشش کنند تا بتوانند جایگاه های بالاتری برای رشته شمشیربازی کسب کنند.

وبلاگ **دنیای پر رمز و راز شمشیربازی** از مجتبی عابدینی به خاطر در اختیار گذاشتن وقت ارزشمندش سپاسگزار می کند. جامعه شمشیربازی ایران عزیز به داشتن چنین قهرمانان ارزشمند و با صلابت افتخار می کند. یا حق!

<http://doniayeshamshir.ir/>