

## مصاحبه با یکی از قهرمانان بنام سابر ایران

پیشرفت و توسعه آرزوی هر جامعه بشری است و خانواده شمشیربازی کشور عزیزمان ایران از این قاعده مستثنا نیست. خانواده ای که سرشار از استعدادها و پشتوانه های متعددی است که شکوفا شدن آنها به یک جرعه کوچک نیاز دارد. و این جرعه کوچک همان حمایت هایی است که می بایست از طرف مسئولین عنایت شود. در سال های اخیر، شمشیربازی با وجود چند نخبه متخصص عاشق توانسته است جایگاه معتناهی در دنیا برای خود باز کند و چندین چهره جهانی به دنیا معرفی کند. خانواده شمشیربازی ضمن اینکه به این چهره های شایسته افتخار می کند، دوست دارد از برنامه های آنها سرمشق بگیرد تا این راه را به خوبی و بهتر از گذشته طی کند. ویلاگ **دنیای پر رمز و راز شمشیربازی** در راستای انتشار مصاحبه های خود با قهرمانان بزرگ و نامدار دنیا افتخار دارد که این هفته با یکی از استعدادهای درخشان استان گیلان گفتگوی دوستانه ای داشته باشد. و این دلاور کسی نیست جز **محمد رهبری** که یکی از اعضای اصلی تیم ملی سابر المپیک ایران می باشد. امیدوار هستیم که این مصاحبه مورد پسند عزیزان وبخوان ما قرار گیرد.



### ۱. لطفا خودتان را معرفی کنید؟

به نام خدا. بنده محمد رهبری عضو تیم ملی شمشیربازی در اسلحه سابر هستم.

### ۲. شما در چه سنی شمشیربازی را شروع کردید و در کجا؟

من از سن ۱۶ سالگی و در باشگاه عضدی رشت شمشیربازی را آغاز کردم.

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

من قبلا هیچ گونه اطلاعاتی از این رشته نداشتم و والیبال کار می کردم. روزی به پیشنهاد یکی از دوستانم که در شمشیربازی فعالیت می کرد وارد این رشته شدم و همیشه از این دوست گلم ممنونم و هر موقعی که ایشان را می بینم از او تشکر فراوان می کنم که مرا با چنین ورزشی آشنا کرد. و در حال حاضر پشیمان هستم که چرا زودتر وارد چنین رشته ای نشده بودم.

#### ۴. چرا اسلحهٔ سابر را انتخاب کردید؟

موقعی که وارد باشگاه شدم مربیان باشگاه از من تست‌هایی گرفتند و از ویژگی‌های فردی من پرسیدند. برای من گفتند که این رشته جنگندگی بالاتری دارد و خشونت در آن بیشتر است. و از آن جایی که من در دوران کودکی خیلی شیطان بودم، دوست داشتم ورزشی را تجربه کنم که هیجان بالاتری داشته باشد.



#### ۵. حال اگر به عقب برگردید، آیا دوباره شمشیربازی را انتخاب می‌کنید؟

در صورتی که روزی به عقب برگردم من صد در صد دوباره شمشیربازی را شروع می‌کنم و صد در صد همین رشتهٔ سابر را آغاز می‌کنم. و اگر می‌شد، دوست داشتم خیلی زودتر وارد این ورزش می‌شدم، یعنی از سن خیلی پایین‌تر. چون که هر چه بیشتر به جلو می‌روم می‌بینم که اگر من عقبهٔ بهتر و تجربهٔ بیشتری می‌داشتم الان بیشتر به درد من می‌خورد.

#### ۶. از خاطرات کودکی خود بگویید؟

من در دوران کودکی نه بچهٔ شلوغی بودم و نه آرام و بیشتر معمولی بودم. وقتی خیلی کوچک تر بودم تو کوچه بازی‌های تپله بازی و کارت بازی می‌کردیم. البته فوتبال هم بازی می‌کردیم. ولی وقتی بزرگ تر شدم رفته سراغ باشگاه و ورزش‌های مختلفی را امتحان کردم مانند والیبال، شطرنج، فوتبال و خیلی از رشته‌های دیگر را نیز در همین حین ادامه دادم.

اولین سفر شمشیربازی برای من یک اتفاق بزرگ بود زیرا من موقعی که در بچگی در ورزش‌های مختلف فعال بودم آرزوی عضویت در تیم ملی را داشتم و موقعی که در شمشیربازی به این آرزو رسیدم بسیار خوشحال شدم. این اولین اعزام من به مسابقات قهرمانی جوانان آسیا بود که باورم نمی‌شد که به عضویت تیم ملی درآمدم، و خوشبختانه در این اولین مسابقهٔ برون مرزی خودم توانستم مدال برنز قهرمانی آسیا را کسب کنم که یک اتفاق خوب و بزرگی برای من بود. و این جزو بهترین خاطره‌های ورزشی من می‌باشد.

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

تعداد مدال‌های کشوری را که بصورت دقیق نمی‌دانم، ولی در مجموع ۴ مدال جام جهانی تا به حال کسب کرده‌ام که جزو بارزترین مدال‌های من هستند. ۲ مدال بازی‌های آسیایی که از دو دورهٔ مختلف بوده است، به دست آورده‌ام. به علاوه، ۲ مدال المپیاد دانشجویان جهان که یکی از آنها انفرادی و یکی تیمی است. در مجموع من حدود ۲۰ مدال از قهرمانی آسیا و تورنمنت‌های مختلف دارم.

## ۸. اولین مدال کشوری، آسیایی و جهانی شما در چه تاریخی و در کجا کسب کردید؟

اولین مدال آسیایی من در قهرمانی آسیای جوانان تایلند در سال ۲۰۱۱ بود و در رده بزرگسالان قهرمانی آسیای ۲۰۱۳ شانگهای چین بود. اما در جام های جهانی اولین مدال من در سنگال بود که توانستیم اولین طلای جهانی را به دست بیاوریم.



## ۹. خاطره شرکت دو دوست تان مجتبی عابدینی و علی پاکدامن در المپیک ریو چه تاثیری روی شما گذاشته است؟

المپیک یک آوردگاه بسیار بزرگی است. من هم خیلی دوست دارم که در این مسابقات شرکت کنم و شرکت در این بازی ها به عنوان یکی از افتخارات بزرگ ورزشکارها می دانم. من برای مسابقات مجتبی و علی لحظه شماری می کردم تا اینکه درخشش آنها را ببینم. متأسفانه صدا و سیما مسابقات علی را نشان ندادند. اما موقعی که بازی های مجتبی را نشان می دادند من آنقدر داد و فریاد می کردم که صدای همسایه در آمده بود، چون اکثر مسابقات مجتبی، به وقت ایران، نیمه شب برگزار می شد. حرص و جوش زیادی خوردم چون دوست داشتم بازی هایش را ببرد، ولی وقتی متأسفانه نتوانست به فینال صعود کند خیلی ناراحت و عصبی شدم. می شود گفت که مجتبی در این بازی کار بزرگی در تاریخ شمشیربازی ایران کرد. علی هم خیلی جاهای دیگر خودش را ثابت کرد و خیلی جاهای دیگری هم می تواند در آینده خودش را ثابت کند. من مطمئنم که علی روزی خیلی بیشتر از آنچه تصور می کنیم خواهد شد.

## ۱۰. حس شما در هنگام قطعی شدن سهمیه ایران برای المپیک ۲۰۲۰ چگونه بود.

مطمئناً حس خیلی خوبی بود. ما برای این حس خیلی زحمت کشیدیم، خیلی سختی ها کشیدیم و دوست داشتیم هر چه زودتر این اتفاق بیافتد و لی متأسفانه بطور مرتب به تعویق می افتاد. بالاخره در مسابقات لهستان توانستیم سهمیه ایران را حتمی کنیم و خیال مان از بابت

سه‌میه راحت شد. و رفتیم که خودمان را برای نتیجه‌گیری در المپیک آماده کنیم. و تنها هدف بعدی همه اعضای تیم مدال گرفتن در المپیک شده بود.

#### ۱۱. آیا فکر می‌کنید که شما جزو تیم المپیک ۲۰۲۰ ایران باشید؟

در درجه اول من تمام سعی خودم را می‌کنم تا شایستگی حضور در المپیک را نشان دهم و حس می‌کنم که می‌توانم در این تیم باشم و با هم نتیجه بگیریم. البته این به صلاحدید مربی بستگی خواهد داشت ولی به نظر خودم، هستم و ان شاءالله که باشم.



#### ۱۲. شما در رده بندی جهانی از مجتبی و علی عقب تر هستید، آیا برنامه ای ندارید که بتوانید بعد از المپیک شما هم در جمع ۱۶ نفر دنیا باشید؟

چرا، چنین تصمیمی دارم و لی نه بعد از المپیک. در حال حاضر در این دوران قرنطینه کورونا تمام سعی خود را می‌کنم و از خودم غافل نشده‌ام و تمریناتم را بصورت مرتب انجام می‌دهم. امیدوارم بتوانم قبل از المپیک در جمع ۱۶ نفر برتر رنکینگ جهان قرار بگیرم. ضمن اینکه برای مسابقات آینده برنامه ریزی ویژه ای دارم.

#### ۱۳. اولین مربی شما که بود؟

اولین مربیان من در شهر رشت آقایان مهجور و نیما خلیلی راد بودند. و تا به امروز پس از همکاری با چند مربی، در حال کار کردن با آخرین مربی خودم آقای فخری هستیم. در حال حاضر ۱۰ سال از زمان همکاری با ایشان گذشته است و خوشبختانه من هنوز با هیچ مربی که بهتر از ایشان باشد برخورد نکرده‌ام. من فکر می‌کنم ایشان در تاریخ شمشیربازی ایران جزو تاپ ترین مربی‌ها، البته نه تنها در ایران بلکه در جهان نیز هستند.

#### ۱۴. نقش مربی فعلی شما در دست آوردهای تان چیست؟

بیشترین و بالاترین نقش در بزرگ شدن این تیم را آقای فخری دارند و موقعی که تمرینات خودمان را با ایشان شروع کردیم تیم ما رنکینگ ۲۴ دنیا را داشت، اما الان می‌بینید که در برخی مسابقات جام جهانی حتی قهرمان هم شده ایم. پس مطمئناً دلسوزی‌های ایشان بوده است

که توانسته ایم به چنین درجه ای برسیم. البته نباید از مدیریت خوب آقای باقرزاده نیز غافل بشویم که تا اینجا به خوبی از تیم حمایت کرده اند. ولی بیشترین نقش در دست آوردهایی که تا به حال به دست آمده است متعلق به آقای فخری است.



۱۵. رابطه شما با مربی چگونه است؟

رابطه ما رابطه خیلی خوبی است، زیرا اگر اینچنین نبود اینقدر **صمیمیت بین اعضای تیم** نبود. ضمن اینکه آقای فخری همه بازیکنان را به عنوان فرزندان خود می داند و ما ایشان را به عنوان بزرگ ترین نقش آفرین شمشیربازی و همچنین پدرمان می دانیم. ایشان همیشه برای ما زحمت کشیده است و ما مخلصانه قدردان او هستیم.

۱۶. آیا شما نگران المپیک نیستید؟

چرا؟ راستش را بخواهید، من چند بار خبر احتمال کنسل شدن بازی ها را شنیده ام و از این موضوع خیلی ناراحت هستم. و تنها معضلی که بنده در پیش رو دارم این است که المپیک برگزار شود، و هیچ چیز دیگر برای من به این اندازه نگران کننده نیست.

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

می شود گفت که یکی از پایه های اصلی پیشرفت اخیر شمشیربازی ما همین بدنسازی بوده است. و من فکر می کنم که از زمانی که ما **بدنسازی صحیح را در شمشیربازی آغاز کردیم، یک گام به جلو برداشتیم** و یک پله به جلو رفتیم. ضمن اینکه ورزشکار حرفه ای باید به تغذیه خود خیلی خوب رسیدگی کند و خیلی چیزها را باید رعایت کند. البته تغذیه او باید زیر نظر یک متخصص باشد، و باید بدانند که چه چیزهایی باید بخورد و چه چیزهایی را نباید مصرف کند.

۱۸. آیا آمادگی ذهنی در شمشیربازی مهم است؟

**آمادگی ذهنی تاثیر عجیبی در پیشرفت شمشیربازها دارد.** آقای قاضی عسکر کمک فراوانی در این زمینه به تیم ما کرده است. من معتقدم که ما در بخش روانشناسی ورزشی تازه در اول راه هستیم. و خیلی چیزها را هنوز یاد نگرفته ایم و باید بیاموزیم!

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

کسی که قصد دارد برای قهرمانی ورزش کند بطور میانگین باید **حد اقل هفته ای ۱۰ جلسه الی ۱۲ جلسه** (ویژه اردوها) تمرین داشته باشد. بعد از هر مسابقه هم به چند جلسه ریکاوری نیاز دارد. و در بقیه سال تمرینات او **نباید کمتر ۵ روز** در هفته باشد. حتی در دوره ریکاوری بعد از مسابقات حد اقل باید ۳ روز در هفته تمرین داشته باشیم. و یکی از چیزهایی که باعث آفت نکردن بدن بازیکن می شود، همین تمرین ها می باشد.



## ۲۰. نظر شما در مورد اولین مدال قهرمانی جهان شمشیربازی ایران چیست؟

عابدینی در این مسابقات واقعا کار بسیار بزرگ و ارزشمندی را انجام داد. همیشه اولین ها جزو سخت ترین هاست. و تا موقعی که کسی آن مدال را کسب نکرده باشد، چنین اتفاقی در ذهن همه جزو غیر ممکن هاست. مجتبی هم واقعا ثابت کرده است که به خوبی می تواند از عهده کارهای غیر ممکن برآید، و این کار بزرگ را به بهترین وجه انجام داد. می شود گفت که گرفتن مدال برنز قهرمانی جهان در بوداپست یک اتفاق بسیار نادری بود و **بزرگ ترین اتفاقی بود که در تاریخ شمشیربازی ایران رخ داد**. ایشان که اتفاق حضور ایران در المپیک را خودش رقم زده بود، دوباره کسب مدال قهرمانی جهان را به نام خودش ثبت کرد.

## ۲۱. شما متولد چه سالی هستید و فکر می کنید تا چند سال دیگر می توانید به شمشیربازی ادامه دهید؟

من متولد ۱۳۷۰ هستم و حضورم در صحنه های جهانی به این بستگی دارد که شرایط چگونه باشد، تا چه زمانی و چقدر می توانم در همین سطح بازی کنم. و هر موقعی که تیم دیگر به من احتیاج نداشته باشد و حس کنم که برای تیم نمی توانم مفید واقع بشوم جای خود را به جوان ترها خواهم داد.

## ۲۲. بطور طبیعی در مسیر پر پیچ و خم شما موانع زیادی داشتید، آیا لحظاتی وجود داشت که خسته شوید و تصمیم به کناره گیری کنید؟

بله. دقیقا. تا به حال زیاد خسته شده ام. در واقع به هر مسابقه ای که بروید و نتیجه نگیرید از نظر روحی خیلی خسته می شوید. اما به آن صورتی که بخواهم ورزش را کنار بگذارم، خیر، زیرا این ورزش را خیلی دوست دارم. ضمن اینکه **ورزش جزئی از زندگی من شده است**.

و مطمئناً اگر بازی را کنار بگذارم سعی خواهیم کرد تا به شکل دیگری در خود شمشیربازی باشم و آموخته‌هایم را به کسانی که تازه وارد این ورزش می‌شوند آموزش بدهم.



۲۳. تحصیلات شما به کجا رسید است و اکنون در چه رشته‌ای تحصیل می‌کنید یا فارغ‌التحصیل شده‌اید؟

من کارشناس تربیت بدنی هستم.

۲۴. آیا شما از بورسیه دانشگاه استفاده کرده‌اید؟

خیر. من از بورسیه دانشگاه استفاده نکردم و مدرک خودم را از دانشگاه آزاد گرفته‌ام.

۲۵. در مدت قرنطینه تمرینات خود را چگونه گذرانده‌اید؟

اوایل که خیلی سخت بود، چون بیرون آمدن از خانه امکان‌پذیر نبود. در خانه سعی می‌کردم با یک سری حرکت‌های غیر هوازی تمرین کنم. شنا، شکم و دراز و نشست و تمرین‌هایی از این قبیل را انجام می‌دادم. و بعد از اینکه شدت قرنطینه کم‌تر شد، صبح‌ها یا بعد از ظهرها به ارتفاعات می‌رفتم یا کنار ساحل می‌دویدم. و از موقعی که باشگاه بازگشایی شد برای تمرین به آنجا می‌روم.

۲۶. در مورد تمرینات این دوره دوشوار برای شمشیربازان چه توصیه‌ای دارید؟

تنها توصیه‌ای که می‌توانم داشته باشم اینکه هر جوری که شده تمرینات خودشان را انجام دهند و به این فکر نباشند که بعد از کورونا شروع می‌کنیم یا انشالله از هفته آینده شروع می‌کنیم. کار هر روز را در همان روز انجام دهند و هیچ موقع از تمرینات خودشان دست برندارند. زیرا تنها راه موفقیت انسان تمرین و پشتکار است.

۲۷. از بهترین و بدترین لحظه‌های دوران قهرمانی خود برای ما بگویید؟

خدا را شکر می‌کنم که دوران خوب زیادی داشتم. اما بهترین آنها طلای سنگال بود یا اولین مدال جوانان من بود. اولین مدال بزرگسالانی که در شانگهای به دست آوردم هم فراموش‌شدنی نیست.

بدترین اتفاقات زندگی من هم جاهایی بود که در مسابقات جهانی چهارم شدیم و دست‌مان از مدال باز ماند.

۲۸. اگر من از شما یک خصوصیتی را بخواهم که باعث شده است محمد، محمد رهبری بشود، آن چیست؟

یکی از خصوصیت‌های اصلی که در پیشرفتم تاثیر داشته است اینکه یک مربی خوب و یک تیم خوب داشتم. من همیشه سعی کردم تا در کنار این تیم پیشرفت کنم. من همیشه برای تمریناتم هدف داشتم و برای این هدف به خوبی برنامه‌ریزی کردم. می‌شود گفت که تمرینات

**درست و به اندازه** باعث ترقی من شده است. از نظر ویژگی های فردی، سرعت، قدرت بدنی بالای و استعداد خدادادی که داشتم خیلی به موفقیت من کمک کرد.



۲۹. به نظر شما یک شمشیربازی تا چه سنی می تواند در سطح قهرمانی بماند و شما چه زمانی قصد دارید خود را بازنشسته کنید؟

فکر می کنم تا **۳۵ سالگی** مناسب باشد.

۳۰. بهترین بازیکن حال حاضر دنیا در رشته سابر از نظر شما کیست؟

آقای اوه از کره در حال حاضر بهترین سابر است دنیا.

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

در ایران ورزشکارهایی مستعد بسیار خوبی داریم ولی متأسفانه حمایت ها خیلی ضعیف هست. رشته شمشیربازی در سال های اخیر شاهد پیشرفت های زیادی شده است و لی به اندازه لازم به آن نرسیده اند. مطمئناً هر چقدر حمایت ها بیشتر بشود، پیشرفت شمشیربازی هم بیشتر خواهد شد.

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

حتماً چنین ورزشکارانی به درجه ای رسیده اند که دیگر نمی توانند در ایران ورزش کنند. به طور مطمئن هر ورزشکاری به فکر پیشرفت بهتر و بیشتر خود هست و با توجه به اتفاقات ناخوشایندی که برای او به وقوع می پیوندد تصمیم می گیرد که به کشورهای دیگر عزیمت کند.



### ۳۳. با توجه به اینکه شما گیلانی هستید، نظر شما در مورد ورزش گیلان در مجموع و شمشیربازی بالاخص چیست؟

ورزش گیلان دارای پتانسیل خیلی بالایی است، ضمن اینکه ورزشکاران رشته شمشیربازی فرصت پیشرفت زیادی دارند، اما نیاز به مقداری حمایت دارند. من معتقدم که در چند سال آینده گیلانی ها به جایگاهی که لایق آن هستند، بطور حتم خواهند رسید.



### ۳۴. حضور شما در تیم ملی و کسب نتایج درخشان در این تیم چه تاثیری روی شمشیربازی گیلان گذاشته است؟

این اتفاق تاثیرات مثبتی داشته است و علاقمندان فراوانی وارد این ورزش شده اند. هنوز هم این ورزش در گیلان خیلی پتانسیل دارد و ما می توانیم خیلی زیاد در آن پیشرفت داشته باشیم.

### ۳۵. آیا شما ازدواج کرده اید و در صورتی که هنوز موفق به ازدواج نشده اید، نظر شما در مورد ازدواج در این شرایط چیست؟

بنده هنوز ازدواج نکرده ام و به این زودی هم قصد آن را ندارم. من معتقدم که در حال حاضر موقعیت ازدواج برای جوانان اصلا میسر نیست و شرایط خوبی هم برای ازدواج وجود ندارند.

### ۳۶. نظر شما در مورد کورونا چیست و فکر می کنید سرنوشت دنیا چه خواهد شد؟

خوب، این ویروس، ویروس خانمان سوزی بود که همه را بیچاره کرده است. آینده ما را هم متاثر کرد. انشالله هرچه زودتر راه حلی برای آن پیدا شود و این اپیدمی تمام شود و این ویروس لعنتی از بین برود.

### ۳۷. سخن پایانی خود را برای شمشیربازان ایران بفرمایید.

در درجه اول، بنده از شما خیلی ممنونم. امیدوارم که مسئولین حمایت های خود را از شمشیربازی بیشتر کنند تا شمشیربازها سنگر خود را کماکان حفظ کنند. باید گفت که شمشیربازها در حال حاضر بدون هیچ چشمداشتی در حال تمرین هستند، اما اگر حمایت بشوند مطمئنا در آینده بهترین نتایج را کسب خواهند کرد.

و توصیه پایانی بنده برای شمشیربازان **تمرین، تمرین، تمرین و تمرین** می باشد.

محمد جان سپاس فراوان از اینکه وقت خود را در اختیار ما گذاشتید. وبلاگ **دنیای پر رمز و راز شمشیربازی** به تک تک شما قهرمانان افتخار می کند. آرزوی قلبی ما پیروزی و درخشش روز افزون ورزش شمشیربازی بالاخص تیم ملی سابر ایران در المپیک آتی و سایر رویدادهای جهانی است. یا حق!

<http://doniayeshamshir.ir/>