

مصاحبه با بانوی طلایی شمشیربازی ایران

وبلاگ دنیای پر رمز و راز شمشیربازی

۱۳۹۹/۵/۷

مشارکت بانوان در ورزش یکی از نقاط قوت نتیجه گیری در میادین بین المللی مانند بازی های المپیک یا بازی های آسیایی می باشد. و بهترین دلیل بر این مدعا تاثیر نتایج کسب شده در بازی آسیایی سال ۱۳۵۳ تهران توسط بانوان قدرتمند شمشیرباز ما بود. در دنیای امروز که مشارکت بانوان در همه عرصه های زندگی به وضوح دیده می شود، بهره گرفتن از توان بالقوه این قشر فعال از جامعه در ورزش می تواند در کسب نتایج بهینه جهانی و آسیایی در کنار پرورش یک نسل قهرمان، کمک شایانی کند، ضمن اینکه مورد تایید همه اصحاب فن نیز می باشد. **وبلاگ دنیای پر رمز و راز شمشیربازی** در ادامه مصاحبه های خود با قهرمانان و شخصیت های شمشیربازی، این بار خدمت **خانم مریم آچاک**، یکی از بانوان طلایی بازی های آسیایی تهران، رسیده است. امید داریم که نسل جدید بانوان شمشیرباز بهره کافی از این گفتگوی صمیمانه گرفته و در آینده نزدیک بتوانیم دوباره در میادین بین المللی شمشیربازی بانوان بدرخشیم. ان شاءالله.



سلام. لطفا خودتان را معرفی کنید.

مریم آچاک، متولد ۱۳۲۶/۱۱/۱۵ در اصفهان، بازیکن سابق تیم ملی، مربی فعلی تیم استان اصفهان و نایب رئیس هیئت شمشیربازی استان هستم.

بفرمایید در چه سنی شمشیربازی را شروع کردید و در کجا؟

من شمشیربازی را در دوره اول دبیرستان و در اصفهان شروع کردم.

آن طور که اطلاع دارم شما در والیبال فعال بودید، علت انتخاب شمشیربازی چه بود؟

در آن زمان آقای طیبی که مربی و استاد بزرگ من هستند، و ان شاءالله همیشه سلامت باشند، به اصفهان مامور شده بودند. ما با تعدادی از دخترها در خانه جوانان اصفهان والیبال کار می کردیم که در یکی از روزها ایشان به آنجا آمدند و گفتند که رشته ای به نام شمشیربازی در اصفهان راه اندازی شده است و از علاقمندان درخواست کردند که در صورت دوست داشتن ثبت نام کنند. تا آنجایی که یادم می آید من و

خانم ها گیتی محبان و شهلا حجت، که در حال حاضر دکترای ورزش و در تهران ساکن هستند، جزو اولین داوطلب ها بودیم که تا آخر هم ماندیم.

نظرتان در مورد شمشیربازی چیست؟

به نظر من شمشیربازی یکی از رشته های ورزشی فوق العاده ای است که به افرادی نیاز دارد که دارای فیزیک بدنی مناسب، هوش و درایت زیاد هستند. البته من در رشته والیبال نیز قهرمانی داشته ام و بیشتر در هر دو رشته فعال بوده ام. ولی شمشیربازی ورزش خاصی است که احتیاج به **تمرکز، قدرت بالای بدنی، انعطاف پذیری و سرعت تصمیم گیری** دارد، که این ویژگی ها در سایر ورزش های دیگر کمتر بصورت یک جا دیده می شود. شمشیربازی برای من یکی از کامل ترین ورزش هایی است که انسان می تواند آن فعالیت داشته باشد.

تحصیلات شما در چه زمینه است؟

کارشناسی تربیت بدنی و کارمند دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بودم که الان بازنشسته شده ام....

ممکن است کمی از خاطرات کودکی خود برای ما بگویید؟

من کودکی فوق العاده خوبی داشتم، به این دلیل که یک خانواده من پرجمعیت بود. ۵ خواهر و ۳ برادر که ۲ برادر بزرگ تر و بقیه بعد از من بودند. و چون فاصله سنی ما باهم کم بود، یک کمپین خیلی جالبی داشتیم. ما بازی های مختلفی می کردیم و شاید یکی از عواملی که باعث شد شمشیربازی را انتخاب کنم و در آن موفق باشم قدرت بالای بدنی من بود، چون همبازی های من برادراهم بودند. ما مرتب از درخت بالا می رفتیم، بازی می کردیم، آرتیست بازی می کردیم، حتی هم یادم می آید که با شمشیرهای پلاستیکی شمشیربازی می کردیم. به هر حال می توانم بگویم که خانواده بسیار خوب، منسجم و مهربانی داشتم که همه دوست دار یکدیگر بودند و به داد هم می رسیدند که هنوز هم ادامه دارد.



بانوان ایران بیست سال است که شمشیری زنند و در چند ساله اخیر به پیروزی های بی شماری دست یافته اند. در مجله همین دوره مسابقات تهران، ایران که از روز شنبه هفتم تیرماه در بالاشهر بازی مجموعه ورزشی آریانه آغاز شد. بازار رقابت دختران بیش از پیش داغ بود و در پایان مسابقات فلوره انفرادی بانوان، این پنج تن عنوان های اول تا پنجم را بر این خود تقسیم کردند. از راست: زهرا الماسی گیتی محبان، بریم شریعت زاده، بریم آجالدوسترین بدن.

جالب است برای تان بگویم که از ۵ خواهر خانواده، ۴ نفرمان قهرمان بودیم. خواهر بزرگم قهرمان والیبال بود که برای تحصیلات به آمریکا رفت. خواهر بعدی که خودم باشم قهرمان شمشیربازی هستک. خواهر بعدی از قهرمانان ارزنده دو و میدانی ایران هستند که هنوز کسی نتوانسته است رکورد او را بشکند. و خواهر بعدی من تا مرحله انتخابی جوانان بسکتبال رفت که در ابتدای انقلاب اسلامی تمام فعالیت های آنها متوقف و همه به خارج از کشور رفتند.

اگر تاریخ به عقب ورق بخورد، آیا شما شمشیربازی را دوباره انتخاب می کنید؟

این یک سوال مشکلی هست، زیرا که من ورزش را خیلی دوست دارم، اما شاید می توانستم در جایی غیر از ورزش موفق تر باشم. رشته شمشیربازی باعث شد تا مسافرت خارج از کشور و ادامه تحصیلاتم را از دست بدهم. تمام خانواده من آنجا هستند به غیر از من و خواهرم ناهید، که هر دو جذب ورزش شدیم و ترجیح دادیم در ایران بمانیم. ضمن اینکه شمشیربازی را دوست دارم و لی فکر می کنم که می توانستم موقعیت های بهتری داشته باشم.

از نتایج و مدال های تان برای مان بگویید؟

اولین مسابقه من در کشور اتحاد جماهیر شوروی بود، که آن موقع کمونیستی بود. در آنجا ما توانستیم در مسابقات مختلف ایروان، تفلیس و باکو پیروز بشویم. ولی اولین مسابقه رسمی من بازی های آسیایی ۱۳۵۳ تهران است که تیم ما توانست مقام اول را کسب کند. ما در آن زمان در روند پیشرفت قرار گرفته بودیم و ما را به منظور آمادگی بطور مرتب به مسابقات خارج از کشور اعزام می کردند. ما در آن روزها آنچنان آماده شده بودیم که آنطور که یادم هست در آخرین مسابقات جهانی فرانسه من توانستم سه بازیکن تیم فرانسه را شکست بدهم. در آن زمان بود که ما به خودباوری رسیده بودیم که هیچ چیز از دیگران کم نداریم.



ضمن اینکه من دو مقام در مسابقات بین المللی دارم که یکی از آنها مسابقات کشورهای حاشیه مدیترانه که در ترکیه برگزار شد که به مقام دوم دست یافتم، و دیگری مسابقات لبنان بود که مقام سوم را کسب کردم. البته به دلیل انقلاب این نوع مسابقات متوقف شد و دیگر هیچ اعزامی صورت نگرفت.

بعد قرار بود به مسابقات آسیایی تایلند اعزام بشویم که به انقلاب برخورد کرد و شمشیربازی به کلی تعطیل شد. می توان بگویم که ما یکی از بدشانس ترین نسل ورزش هستیم چون اگر مسابقات به همان صورت ادامه پیدا می کرد، ما صد در صد در تایلند هم اول می شدیم و راه مان را برای مسابقات جهانی باز می کردیم. که متأسفانه پیش نیامد و شمشیربازی فراموش شد. ۱۰ سال هیچ گونه فعالیت شمشیربازی نبود و بعد از بازگشایی مجدد، ما در آن حدی نبودیم که بتوانیم خودمان را مطرح کنیم. ما مجبور شدیم این ورزش را از صفر شروع کنیم و من در اصفهان مامور راه اندازی مجدد این رشته شدم که خوشبختانه در این زمینه خیلی موفق هم بودم و حاصل کار من برای همه روشن است.

در صورت امکان درباره بازی های آسیایی تهران بیشتر برای ما توضیح دهید؟

در مورد بازی های آسیایی تهران زیاد می شود صحبت کرد. مهم ترین نکته ای که می خواهم روی آن تاکید کنم این است که برای این بازی ها قبلاً تدارکات خاصی دیده شده بود، و ابتدا به ساکن نبود که آمدم و مقام آوردیم. من شخصا قبل از آن مسابقات به همراه تیم ایران در هفت مسابقات جهانی شرکت کرده بودیم. البته ما مقام نمی آوردیم، ولی نفس شرکت کردن مهم بود، زیرا بازی ها در آن موقع دوره ای و خیلی سنگین بود. به هر حال این مسابقات تدارکاتی برای پیشبرد بازی ما خیلی مؤثر بود. به مدت یک ماه در آلمان اردو داشتیم. ضمن اینکه دو ماه قبل از بازی های آسیایی در تهران اردوی مفصلی داشتیم. آن تدارکات و اعزام به مسابقات متعدد سبب شده بود که حداقل توان مقابله با کشورهای آسیایی را داشته باشیم و به خوبی از عهده آنها برآمدم.

یکی از مواردی که باعث پیشرفت شمشیربازی می شود **حضور مستمر در مسابقات** هست. من بارها به رئیس فدراسیون فعلی و سایر کسانی که دست اندرکار هستند گفته ام که تنها تمرین صرف، بازیکن را قهرمان نمی کند بلکه این مسابقات هست که او را آبدیده می کند. ترس او از بین می رود، اعتماد به نفسش بالا می رود و باعث می شود که خودش را باور کند. که متأسفانه در ایران، و حداقل در مورد خانم ها، این امکان وجود ندارد. و یکی از علل عدم پیشرفت بانوان این است که هرزگاهی به یک مسابقه اعزام و بعد به فراموشی سپرده می شوند. بنابراین بعید است که تیم خانم های ایران به این زودی ها بتوانند مقامی در رشته شمشیربازی در آسیا و دنیا کسب کنند.



هم تیمی های شما در بازی های آسیایی تهران چه کسانی بودند؟

هم تیمی من در بازی های آسیایی به غیر از خودم خانم ها گیتی محبان، مهوش شقایبی، ژیلا الماسی، و مریم شریعت زاده بودند.

آیا شما در مسابقات قهرمانی جهان هم شرکت کرده اید؟

همان طور که عرض کردم ما قبل از بازی های آسیایی در قالب تیم های آقایان و بانوان در ۷ مسابقات جهانی شرکت کرده بودیم. ضمن اینکه ۳ دوره در مسابقات کاپ مارتینی، که البته مخصوص کشورهای اروپایی است، شرکت کردیم و لی چون ایران در آسیا اول شده بود بعنوان میهمان ویژه دعوت می شدیم. ضمن اینکه مسابقات تمرینی فراوانی نیز داشتیم، بعنوان مثال، در مسابقات متعددی در آلمان و فرانسه برای آمادگی شرکت می کردیم. تقریباً می شود گفت که هرجایی که مسابقه بود و ما دعوت می شدیم ما را می فرستادند. و یکی از علل پیشرفت بانوان در آن موقع همین شرکت در مسابقات متعدد بود.

در المپیک چطور؟

من و دوستم گیتی محبان از جمله ورزشکاران خوشبختی بودیم که توانستیم در دو دوره المپیک شرکت کنیم. باورتان نمی شود که در سال ۱۳۵۰ که در مسابقات والیبال کشور مقام اول را به دست آوردیم و تیم تهران، که ۱۲ ملی پوش داشت، را شکست دادیم، استاندار وقت اصفهان به دلیل این برد ما را برای بازی های المپیک مونیخ کاندید کردند و به قول شان نیز عمل کردند. و تیم ما را به همراه یک سرپرست برای دیدن مسابقات اعزام کردند. المپیک بعدی مونترال بود که به دلیل کسب مقام در آسیا به این مسابقات اعزام شدیم، زیرا در آن زمان هر تیمی که در قاره اول می شد بطور اتوماتیک سهمیه شرکت در المپیک را داشت. و این یکی از به یادماندنی ترین و جالب ترین مسابقاتی بود که من در عمرم دیده ام. به نظر می رسد که اگر ورزشکاری به سطح ملی برسد و در المپیک شرکت نکند، تقریباً آن لذتی که باید از ورزش ببرد نبرده است. و این یکی از خاطرات بسیار خوب من هست.



نقش مربی در دست آوردهای تان چه بود؟

خوب همان گونه که می دانید آقای طیبی یکی از مربیان و قهرمانان بنام بودند. در نتیجه شاگردان متعددی، چه در خانم ها و چه در آقایان، تربیت کردند که مربیان خوبی نیز شدند. در کل نقش مربی عزیزم آقای صادق طیبی بی بدیل بود و اگر ایشان به اصفهان نمی آمدند و این

رشته را راه اندازی نمی کردند، ما اصلا در اصفهان رشته ای به نام شمشیربازی نداشتیم. و ما مدیون زحمات ایشان هستیم و هرچه داریم از ایشان داریم.

آیا خاطره ای از آن زمان دارید؟

چرا. یک خاطره جالبی برای تان دارم. یادم هست در اولین مسابقه ای که بعد از چند ماه تمرین برای ما تدارک دیده شد، تیم تهران که خانم آقای الماسی هم جزو تیم بود به اصفهان دعوت شدند. مربی تیم هم یکی مربی ایتالیایی بود. البته تجهیزات ما خیلی جالب نبود و داوری با همکاری داوران کنار انجام می شد. تیم ما، که شامل خودم، گیتی محبان، شهلا حجت و یک بازیکن دیگر می شد، توانست در این مسابقه تیم تهران را شکست دهد. بعد مرحوم دکتر بصیر برگشتند به آقای طیبی گفتند: "آقای طیبی شما این ماهی ها را از کجا گرفتی؟" آقای طیبی در پاسخ گفتند: "در همین زاینده رود که در این نزدیکی هست قلاب انداختم و آنها گرفتم." آنگاه آقای دکتر بصیر فرمودند: "یک توصیه به شما می کنم که قدر این سه بازیکن را بدان. با آنها خوب کار کنید زیرا آنها آینده روشنی دارند." البته شهلا حجت به دلایلی از ما جدا شدند و رفتند سراغ بسکتبال، اما من و گیتی ماندیم و حرف آقای دکتر بصیر خدا بیمارز به حقیقت پیوست و مشخص شد که ایشان چه دید عالی داشتند.



رابطه شما با مربی چگونه بود؟

نمی دانم چگونه بگویم، رابطه ما نوعی رابطه پدر و دختری یا خواهر و برادری بود. به هر حال آقای طیبی رابطه خوبی با تمام بازیکنان داشتند و آنچه در توان داشت و در حد دانش شان بود به ما انتقال دادند که فکر می کنم در حال حاضر خوب نمود کرده است. ببینید آقای طلوعی و خود من چقدر قهرمان تربیت کردیم. و اگر آقایان آدمیت و شفیع نیز در ایران بودند هم همین جور می شدند ولی دوستان به دلایلی به خارج از کشور رفتند و زندگی خود را در آنجا ادامه دادند. ما یک رابطه تنگاتنگ با آقای طیبی داشتیم بطوری که بعضی وقت ها که خسته می شدیم، بعنوان مثال خود من یکی دو بار که به تمرین نمی رفتم، آقای طیبی که با خانواده های ما در ارتباط بود، می آمدند، وقت می گذاشتند، صحبت می کردند و دوباره ما را به سالن برمی گرداندند. فکر نمی کنم مربیان الان چنین حال و حوصله ای داشته باشند. ولی باور کنید که وقتی

لحظه ای در تمرین غیبت می کردیم اگر دلایلش را نمی فهمیدند، ما را رها نمی کردند. استقامت و پایداری ایشان باعث شد که ما این رشته را تا حد قهرمانی ادامه دادیم.

خوب این رابطه و برخورد چه تاثیری روی آینده شمشیربازی اصفهان گذاشت؟

در سال ۱۳۷۴ حکم نایب رئیسی را به من دادند و مرا مامور کردند تا این رشته را مجدداً در اصفهان راه اندازی کنم. البته در ابتدا با استقبال مواجه نشد ولی به مرور توانستیم یک تیم نیرومندی را تشکیل بدهیم. و اگر به سوابق مراجعه کنید، می بینید که بارها مقام اول کشور را کسب کردیم. و بیشتر نفرات تیم ملی از استان اصفهان بودند و هستند. البته ابتدا فقط در رشته فلوره بود اما بعدها که سایر و ایه نیز به رشته های بانوان اضافه شد، ما ایه را هم راه اندازی کردیم که در آن نیز موفق بودیم. و قهرمانان ارزنده ای در حد تیم ملی تحویل فدراسیون شمشیربازی دادیم. البته به این دلیل که اکثر قهرمانان ما به دنبال تحصیلات عالی کنار رفتند، متأسفانه در یک مقطعی دچار وقفه شدیم و در حال حاضر دوباره در هر سه رشته از رده جوانان شروع کردیم. البته در رشته سابر، اصفهان زیاد موفق نبود به این دلیل که در اصفهان مربی آنچنانی نداشتیم. ولی در حال حاضر یکی از قهرمانان ما عهده دار مربیگری این رشته شده است که امیدوارم در سابر بانوان نیز در آینده نزدیک حرفی برای گفتن داشته باشیم.



بدنسازي چقدر در نتايج شما تاثير داشته است؟

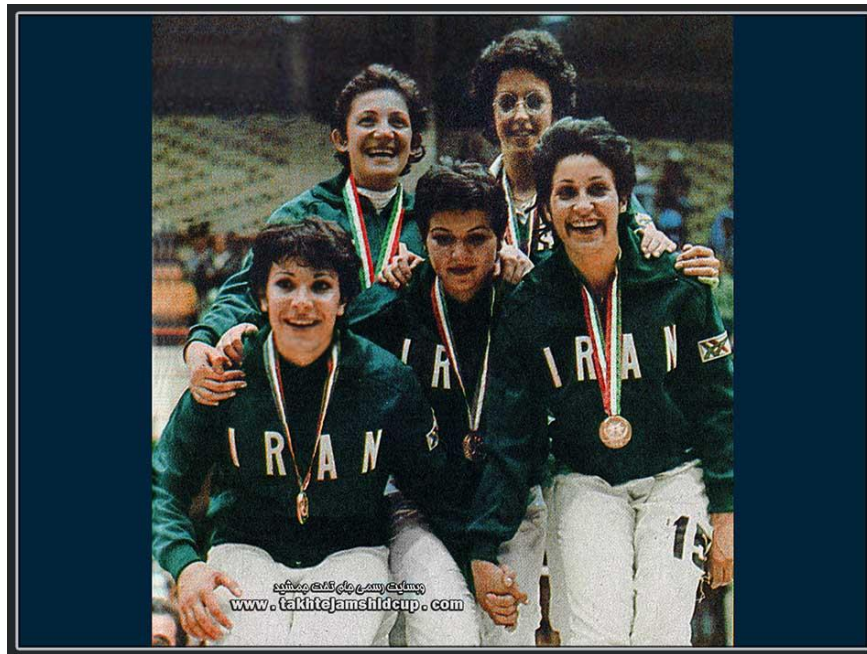
من یکی از مربیانی هستم که به بدنسازي خیلی اهمیت می دهم، برای اینکه اگر شمشیرباز بدن انعطاف پذیر و چابک نداشته باشد، به هیچ وجه موفق نمی شود. وقتی یک شاگرد برای اولین بار نزد من می آید ابتدا به فیزیک او نگاه می کنم تا ببینم آیا مناسب این رشته هست یا خیر. از آن جایی که شمشیربازی ورزش سختی می باشد، چرا مربی باید دو سه سال زحمت بکشد و بعد ببیند که بازیکن جواب نمی دهد. بنابراین بهتر است که از همان ابتدا شاگرد را از نظر فیزیک بدنی ارزیابی کرد و در صورت مثبت بودن او را پذیرش کرد. آنگاه در وهله اول بدن او باید آماده شود. من به خانواده ها پیشنهاد می کنم که فرزند خود را ابتدا به ژیمناستیک ببرند تا هنگام آغاز تمرین شمشیربازی بدن منعطفی داشته باشند. زیرا ما متأسفانه زمان آنچنانی نداریم که بتوانیم بدنش را بسازیم. برخی خانواده ها اصرار دارند که فرزندان شان را از ۵ سالگی به شمشیربازی بیاورند که من با این مورد اصلاً موافق نیستم. و همیشه توصیه می کنم که یکی دو دوره ژیمناستیک کار کنند و بعد از اینکه بدن شان آماده شد،

و مغز و اعصاب با عضلات هماهنگ شد به شمشیربازی بیایند. و تمام قهرمان هایی که من داشتم اکثراً ژیمناستیک کار کرده بودند. لذا من تاکید می کنم که بدنسازی در شمشیربازی حرف اول را می زند.

آیا آمادگی ذهنی در شمشیربازی مهم است؟

شمشیربازی یکی از ورزش هایی است که خیلی فاکتورها در آن دخالت دارد. **فکر ورزیده و خوب، بدن انعطاف پذیر، هوش بالا، چابکی و قدرت.** یعنی اینکه اگر یکی از این موارد کم شود ورزشکار به جایی نمی رسد. وقتی ما قهرمانان المپیک را بررسی می کنیم می بینیم که دلیل قهرمانی آنها داشتن تمام این فاکتورها بوده است. و دلیل عدم قهرمانی بعضی از شمشیربازها کمبود برخی از این فاکتورهاست. این افراد یا قدرت تصمیم گیری ندارند، یا چابک نیستند و یا اینکه عصبی مزاج هستند که دلیل مهم عدم موفقیت آنهاست. و چون فاکتور زمان و سرعت تصمیم گیری حرف اول را می زند، بنابراین آمادگی ذهنی در شمشیربازی اهمیت خود را پیدا می کند.

ضمن اینکه شمشیربازی یکی از رشته هایی است که شجاعت و تهور در آن حرف اول را می زند. یعنی اینکه من هنوز بازیکنی ندیده ام که بهترین تاکتیک را داشته باشد ولی ترسو باشد و بتواند قهرمان شود.



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

ورزش شمشیربازی یک رشته زمان بر می باشد، یعنی اینکه زمان زیادی مورد نیاز هست تا بازیکن بتواند قهرمان آسیا یا المپیک بشود. در نتیجه ۳ جلسه تمرین به عقیده من خیلی کم است. من با **۵ جلسه تمرین** در هفته موافقم، که درس گرفتن و بازی ضمن آن باید باشد. ولی با توجه به امکانات محدود هیئت ها و خود بازیکنان و درگیری آنها با درس و مدرسه، ناچار هستیم به همان ۳ جلسه در هفته قانع باشیم و با آن بسازیم.

از چه زمانی به جمع مربیان پیوستید؟

در سال ۱۳۷۵ خانم محبوبی که مسئول ورزش استان اصفهان بودند حکمی به من دادند به عنوان مسئول راه اندازی کلاس های شمشیربازی. یعنی اینکه من از همان وقت هم مربی بودم و هم نایب رئیس. و تک و تنها و بدون تجهیزات شروع کردیم. بعد با کمک هیئت و پیشکسوتان

یک سری وسایل جمع آوری کردیم و تمرین را آغاز کردیم. و خوشبختانه یک سال بعد از شروع در اعزام به مسابقات مختلف توانستیم نتایج خیلی خوبی بگیریم.

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

راستش را بخواهید، ورزش هیچ موقع تمامی ندارد! انسان تا زمانی که راه می رود و فعال است، ورزش می کند، حالا یا راه می رود، یا می دود و یا شنا می کند. پس چیزی به نام تمام شدن وجود ندارد، مگر اینکه آدم بمیرد. ولی من جدیداً در اثر شدت تمرینات و داشتن شاگردان زیاد در رشته فلوره و متاسفانه به دلیل اینکه هیچ کمکی نداشتم، دستم در اثر یک سانحه دچار مشکل شده است که تحت نظر پزشک در حال فیزیوتراپی هستم. من فکر می کنم که به قدر کافی به این رشته خدمت کرده ام، چه در زمان بازیگری و چه مربیگری. و فکر نمی کنم هیچ مربی توانسته باشد این همه امتیازی که من آورده ام بیاورد. ضمن اینکه من داوطلب مربیگری شمشیربازی نبودم و به من تکلیف شد و بدون دیدن هیچ دوره بلکه تنها با توجه به سوابق بازیکنی خودم این کار را شروع کردم. البته در طی سال های متمادی کلاس هایی را گذرانده ام که همین باعث ارتقای من شد. ولی داوطلب مربیگری نبودم، البته نمی دانم سرنوشت یا علاقه بود که مرا در این راه انداخت. واقعا نمی دانم کدام یک بود! البته فکر می کنم که تا الان که موفق بوده ام، امیدوارم که بقیه هم همین راه را ادامه دهند و موفق شوند.

نظر شما در مورد اولین مدال قهرمانی جهان شمشیربازی ایران توسط مجتبی عابدینی چیست؟

خوب این یک اتفاق بسیار مبارک و میمونی بود و امیدوارم که امثال آقای مجتبی عابدینی به تعداد زیاد در آینده داشته باشیم. ایشان باعث شدند که شمشیربازی ایران در دنیا مجددا مطرح شود و سایر کشورها برای آن حساب مجزایی باز کنند. البته پاکدامن، رهبری، فتوحی و باهر هم خوب هستند و لی مجتبی عابدینی برای ایران افتخار و آبرو آورده است. من برای ایشان موفقیت و پیروزی آرزو می کنم و امیدوارم راهش مستدام و پرطرفدار باشد. و شاهد قهرمانان زیادی امثال ایشان باشیم انشاءالله.



تمرینات هیئت شما در وضعیت فعلی کورونا چگونه است؟

البته با اینکه سالن ما مجهز هست، اما در وضعیت های قرمز بر اساس دستور داده شده سالن را تعطیل می کنیم. ولی موقعی که وضعیت زرد هست سالن فعال است. به این صورت که بازیکنان را تقسیم می کنیم، بطوری که هر مربی ۲ بازیکن و حداکثر چهار بازیکن بیشتر نداشته باشد. ضمن اینکه ساعت های تمرین را نیز تنظیم می کنیم. یعنی اینکه در آن سالن به آن بزرگی شاید در هر جلسه ۲۰ نفر بیشتر حضور پیدا نمی کنند. خودم ۲ سری بیشتر نرفتم و در این جلسه ها بیشتر روی آمادگی جسمانی کار کردم. چون پایان وضعیت کرونا هنوز مشخص نیست، درس دادن و مسابقه ازدحام ایجاد می کند. بنابراین بیشتر روی آمادگی جسمانی باید کار کرد. متاسفانه هر موقع بدن برای درس دادن آماده

می شد اعلام وضعیت قرمز می شد و سالن تعطیل می شد. ولی در کل، سالن ما تعطیل تعطیل نبود و هر موقع وضعیت مجاز بود تمرین بطور محدود دایر بود.

اوقات خود را در مدت قرنطینه در خانه چگونه می گذرانید؟

من چون همیشه خیلی در خانه نمی ماندم در مدت ۳۰ سال که مشغول کار بودم و در کنار آن فعالیت در هیئت را نیز داشتم، هیچ وقت فرصت ماندن در خانه را نداشتم، بنابراین قرنطینه برای من خیلی لذتبخش است. سریال می بینم، کتاب می خوانم، موزیک گوش می دهم. و چون تاکید بیشتر بر خانه ماندن است، کمتر بیرون می روم. یعنی من یاد ندارم که در تمام عمرم ۲ روز در خانه مانده باشم، ولی در این مدت باعث شد که انسان نوع دیگری از زندگی را تجربه کند و بفهمد که در هر شرایطی می تواند خودش را وفق بدهد. البته به من خیلی سخت نگذشت ولی کمی تنبل شده ام. و در صورت برگشت به فعالیت فکر می کنم کمی برایم سخت خواهد بود. امیدوارم این اوضاع هرچه زودتر به پایان برسد و فعالیت ها دوباره شروع شود.

در مورد تمرینات این دوره دسوار برای شمشیربازان چه توصیه ای دارید؟

من برای شاگردهای خودم یک سری تمرینات خانگی طراحی کردم که در خانه انجام بدهند. آنهایی که فضای کافی دارند در روز باید مقداری طناب بزنند، حرکات نرمشی و حرکات قدرتی که به بازوها و پاها کمک می کند، انجام دهند. بچه ها هم خیلی عجیب دوست دارند و گوش می کنند. تمرینات قابل اجرا در خانه مانند نوک زدن و تمرینات روی گارد در نظر گرفتم و خوشبختانه تا الان آنها را انجام داده اند. بطوری که وقتی بعد از مدت ها به سالن آمدند و از آنها تست گرفتیم آنچنان آفت بدنی نداشتند.

البته خودم روزی یک الی یک و نیم ساعت در خانه نرمش می کنم و حرکاتی که می شود در خانه انجام داد، تقریباً هر روز انجام می دهم. و به هیچ وجه آرام و ساکن نمی مانم، و همین را به شاگردهای خودم نیز توصیه کرده ام.



بدترین و بهترین لحظه دوران قهرمانی شما چه وقت بود؟

بالطبع من قهرمانی های زیادی را تجربه کرده ام. ولی شیرین ترین آنها همان بازی های آسیایی بود که با ۳ برد توانستم بهترین نتیجه را داشته باشم. دومی شرکت در المپیک مونترال بود که برای هر ورزشکاری یک آرزو است. یعنی اینکه اگر ورزشکاری به چنین رویدادی نرود فکر نمی کنم ورزش برای او آنچنان جالب باشد.

بدترین لحظه های من در اولین اعزام های ما بود، که به دلیل نداشتن تجربه شکست می خوریم. همان طوری که اطلاع دارید در آن زمان بازی ها بصورت دوره ای بود و بازیکنان ضعیف با بازیکنان قوی هم گروه می شدند. و ما وقتی با بازیکنان روس، آلمان شرقی و مجارستان، که همیشه تو جدول های ما بودند، بازی می کردیم و از پس آنها بر نمی آمدیم، پس از اتمام بازی می نشستیم و زار زار گریه می کردیم. فکر می کنم بدترین لحظه های دوران قهرمانی من همین ها بود. شاید اگر ادامه دار شده بود ما یک روزی به آن حد می رسیدیم، البته نه اینکه قهرمان جهان بشویم، ولی حداقل می توانستیم چند دور در مسابقات بالا بیاییم. ولی متأسفانه این فرصت از دست رفت.

یک سوال شخصی دارم. ممکن هست سوال کنم؟

بله، لطفا سوال بفرمایید!

آن طور که من فهمیدم شما زبان آذری را خوب صحبت می کنید، دلیل آن چیست؟

همان طوری که می دانید من ذاتا اصفهانی نیستم. البته من و خواهر و برادرهایم در اصفهان، تهران، شمال و شیراز متولد شده اند، اما پدر و مادر من در اصل از مهاجران آذربایجان شوروی بودند. آنها در باکو به دنیا آمده بودند و در دوران بچگی والدین شان به ایران مهاجرت می کنند و در اینجا ازدواج می کنند و بچه دار می شوند. یکی از برادرهایم در شمال به دنیا آمده است، یکی دیگر از آنها در تهران، من و خواهرم در اصفهان و دوتای دیگر در شیراز متولد شده اند. به هر حال ما ذاتا اصفهانی نیستیم و لی بزرگ شده اصفهان هستیم. خوب از دوران کودکی ما در خانه به زبان آذری صحبت می کردیم. پدر و مادر و مادربزرگم روسی را هم خوب صحبت می کردند اما زبان ترکی آنها خیلی عالی بود. منتها ما فقط زبان ترکی را آموختیم ولی روسی را یادمان ندادند. و این یک اشتباه بود والا ما الان می توانستیم به سه زبان صحبت کنیم.



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

اجازه بدهید که من در مورد ورزش بانوان صحبت کنم چون بحث آقایان در حیطه اطلاعات من نیست. متأسفانه ورزش بانوان در ایران هنوز جدی گرفته نشده است و آن قهرمان هایی که در برخی رشته ها بروز می کنند تک ستاره ای بیش نیستند. ورزشی می تواند پویا باشد که مستمر و دائمی باشد تا قهرمان تولید شود. و این در مورد همه رشته ها صادق می کند، نه تنها در رشته خاصی. شمشیربازی هم از این امر مستثنا نیست. البته شروع آن در بعد از انقلاب خوب بود ولی هیچ وقت به آن بها داده نشد. من بارها عنوان کرده ام که علت اصلی موفقیت من این بود که موقعی که برای تمرین به تهران آمدم، چون مربی دیگری حاضر به کار کردن با من نبود، من دو ماه تمام با آقای پیچکوف که مربی

سابر بود کار کردم. بعد حدود ۲ ماه درس گرفتن از ایشان توانستم نتیجه خوبی بگیرم. و من همیشه مرهون درس دادن های بسیار خوب ایشان هستم. نتیجه می گیریم که اگر **مربی خوب و ساز و کار مناسب** وجود داشته باشد، قهرمان ساختن کار خیلی مشکلی نیست. ولی وقتی بی برنامه‌گی و کار دیمی باشد و آدم خودش را به لحظه‌ها دلخوش کند و بنیادی کار نکند، همین می شود که ورزش ما در حال حاضر هست.

متاسفانه ورزش در مدارس اصلا جدی گرفته نمی شود. وقتی برای من شاگرد می آید و در مورد ورزش فعال خود سوال می کنم، متاسفانه کسانی که در سن ۱۰ تا ۱۲ سال هستند، اکثرا می گویند هیچی!!! از آنها می پرسم مگر شما ساعت ورزش ندارید، می گویند که جا برای ورزش ندارند. با چنین شرایطی چگونه می خواهیم قهرمان آسیا یا المپیک بسازیم. حالا تعدادی هم هستند مثل خودم، که یادم هست مرا از کوچکی برای والیبال انتخاب کردند، البته با اینکه جثه ای نداشتم ولی چون فرزندم بودم همیشه عضو تیم بودم و بارها در مسابقات باشگاهی مقام آوردیم. من در دو رشته بصورت همزمان کار می کردم و اصلا کم نمی آوردم. چون خانواده‌ام دوست داشتند که از کوچکی ورزش کنیم. بنابراین پایه قهرمان در کودکی گذاشته می شود.

اما اگر روزی مسئولین ورزش بانوان به این فکر بیافتند که از مدارس شروع کنند و ورزش را از آن سنین تعمیم بدهند و قهرمان ها را از دل مدارس بیرون بکشند ورزش ما موفق خواهد شد. آموزش و پرورش خیلی می تواند در این روند کارساز باشد که متاسفانه به وظیفه خودش عمل نمی کند و این مسئولیت بر دوش فدراسیون ها افتاده است. قبول کنید که این کار برای یک فدراسیون سخت هست که با یک بودجه محدود بخواهد از ابتدا قهرمان سازی کند. به هر حال این کار به یک فرآیند عظیمی نیاز دارد که امیدوارم یک روز بالاخره مسئولین ما به این فکر بیافتند که **عقل سالم در بدن سالم است** و ما هم مثل همه جای دنیا برنامه داشته باشیم.



در صورتی که مطلب خاصی هست که دوست دارید عنوان کنید بفرمایید.

ضمن تشکر از شما به خاطر این مصاحبه، توجه شما را به یک نکته جلب می کنم که متاسفانه در ایران هیچ وقت برای مربیان ارزش قائل نشده اند. من آرزو به دلم مانده است که بعد از تقریبا ۲۴ یا ۲۵ سال فعالیت یک بار یک گردهمایی برای خانم ها گذاشته شود. هر کس از مربیان خانم ما بالاخره بر اساس وسع و توانش در استان ها در حال کمک به شمشیربازی هست. ولی هرگز از اینها تجلیل به عمل نیامده و هرگز به آنها

بها داده نشده است. ضمن اینکه در نظر بگیرید که هیچ حقوقی به مربیان پرداخته نمی شود که بتوانند با آن زندگی خود را بچرخانند. همه آنها از روی عشق و علاقه کار می کنند. به هر حال این آرزو در دلم ماند که فدراسیون روزی جلسه ای بگذارد و از اینها تجلیل کند، البته در مورد خودم این کار چند بار انجام شده است. اما بقیه ای هم هستند و باید دیده بشوند. شاید این باعث بشود که دلگرمی بیشتری پیدا شود و کار خود با علاقه بیشتری انجام دهند. اما وقتی می بینند کسی به آنها محل نمی گذارد به خودی خود کنار می روند. الان در خیلی از استان ها شمشیربازی در حال تعطیل شدن است و فدراسیون باید برای آنها برنامه ای داشته باشد. من به خاطر دارم که یک وقتی تا ۱۶ تیم در مسابقات شرکت می کردند، اما الان چند تیم در مسابقات حضور دارند اما جز دو یا سه تیم بیشتر بار علمی شمشیربازی ندارند. و این مایه تاسف است که بعد از حدود ۷۰ سال فعالیت شمشیربازی در ایران، به جای تعمیم و گسترش، روز به روز از علاقمندان آن کاسته شود. امیدوارم برنامه ای برای این موضوع تدارک دیده شود و ضمن برآورد تعداد مربیان موجود، به آنها توجه شود.

به هر حال من از زحمات شما چه در مسابقات و چه موقع اعزام تیم ها به خارج از کشور قدردانی می کنم و ان شاء الله که راه شما پر رهرو باشد و دیگران هم تشویق بشوند و نگذارند این رشته جالب و جذاب فراموش شود.

سخن پایانی خود را بفرمایید.

من کوچک تر از آن هستم که برای کسی پیام بفرستم ولی امیدوارم که این اوضاع کورونا هرچه زودتر به سرانجام برسد و فعالیت های رشته های ورزشی شروع شود، چون یکی از سرگرمی ها و تفریحات ما ایرانی ها شرکت در باشگاه ها ورزشی و مسابقات می باشد و شمشیربازها هم از این امر جدا نیستند. متأسفانه این وقفه ۶ ماهه باعث شده است که خیلی ها دچار ناامیدی و سرد بشوند. امیدوارم با فعالیت مجدد باشگاه ها مسابقات دوباره آغاز شود، زیرا یکی از انگیزه هایی که باعث پرترفدار شدن شمشیربازی می شود، خود مسابقات است. امیدوارم مسابقات قهرمانی کشور و لیگ هرچه سریع تر برقرار شود و ورزشکارها دوباره به میدین برگردند و گرد هم بیایند.



وبلاگ دنیای پر رمز و راز شمشیربازی از خانم مریم آچاک بخاطر این گفتگوی صمیمانه بسیار سپاسگزار است و برای ایشان آرزوی تندرستی و موفقیت روزافزون دارد.

<http://doniayeshamshir.ir>

وبلاگ دنیای پر رمز و راز شمشیربازی