

# با دورا گودورا شمشیرباز یونانی آشنا شوید

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۱۹)

آیا شما برای خودتان یک لیست آرزوهای ایده آل دارید؟ اگر بله، کدام آرزو در بالای لیست قرار دارد و کدام یک هنوز در حال تکمیل شدن است؟

البته که من یک لیست بلند بالایی از آرزوها دارم. در واقع، من فکر می‌کنم داشتن چنین لیستی برای هر فردی بسیار مهم است، زیرا به ما در داشتن هدف و نیل به آرمان‌ها کمک فراوانی می‌کند، کارهایی که همیشه آرزو داریم انجام دهیم تا امیدوار باشیم که بتوانیم در دوره‌ی حیات خود زندگی ایده‌آلی داشته باشیم. در واقع این لیست دائماً در حال تغییر است، اما برخی آرزوهای حقیقی متعددی در صدر لیست برای من وجود دارد که هرگز تغییر نمی‌کنند. من دوست دارم در بازی‌های المپیک شرکت کنم و برای کشورم مدال کسب کنم. من همچنین دوست دارم در مسابقات سابر قهرمانی بانوان اروپا مدال کسب کنم. علاوه بر لیست آرزوهای ورزشی خود، من دوست دارم جهانگردی و بانجی جامپینگ را نیز امتحان کنم.



فیلم مورد علاقه‌ات چیست؟ و چرا؟

فیلم مورد علاقه من کمدی ایتالیایی "La vita e bella" است. این فیلم داستان پدری را روایت می‌کند که سعی دارد پسرش را از وحشت اردوگاه کار اجباری نازی‌ها نجات دهد. من نحوه نوشتن داستان توسط کارگردان را دوست دارم ضمن اینکه موسیقی شگفت‌انگیزی دارد. همچنین پیام‌های مهم بسیاری در این فیلم وجود دارد. این فیلم زندگی را معنای واقعی نشان می‌دهد. فیلم‌های دیگری که من خیلی دوست دارم "Inception"، "Shawshank redemption" و "Fight club" هستند.

نماد شما در زندگی چیست و چرا؟

پاسخ به این سوال آسان نیست. من نیازی به انتخاب شخصی ندارم که توسط جامعه به عنوان یک نماد شناخته شده باشد. نماد شخصی من خانواده من است زیرا در تمام مراحل این مسیر حامی و پشتیبان من بوده‌اند.

آیا شما خرافه پرست هستید؟ در مورد آنها برای ما تعریف کنید؟

قبل از اینکه در یک مسابقه شرکت کنم گوسواره‌های خوش شانس خود را می‌بندم. گاهی اوقات خرافات می‌توانند اثر تسکین‌دهنده‌ای داشته باشند، ضمن اینکه اضطراب در مورد چیزهای ناشناخته را برطرف می‌کند و به ورزشکار احساس کنترل بر زندگی خود می‌دهد.

### چگونه از نظر ذهنی برای یک مسابقه مهم آماده می شوید؟

برای آمادگی ذهنی مطلوب، نکته اصلی داشتن هدف مشخص برای مسابقات، برنامه های شخصی روشن، و یک استراتژی آماده سازی تنظیم شده توسط من و مربی است. ضمن اینکه قبل از هر رویداد من با خانواده و دوستانم صحبت می کنم و به موسیقی مورد علاقه خودم گوش می دهم.

### چه نوع موسیقی گوش می دهید؟

من به انواع مختلفی از موسیقی گوش می دهم، اما به طور عمده بیشتر به موسیقی پاپ، راک و یونانی گوش می دهم.

### کدام یک از ورزش های دیگر را بیشتر دوست دارید؟

من واقعاً دوست دارم والیبال بینم و بازی کنم. فکر می کنم این یک ورزش بسیار جذاب است. من همچنین تنیس، بسکتبال و ژیمناستیک را دنبال می کنم.

### سبک شمشیربازی خود را چگونه توصیف می کنید؟

سبک شمشیربازی من بیشتر "سبک آزاد" هست. من به عنوان یک ورزشکار سعی می کنم تا با سبکی بازی کنم که دارای تخیل و اندیشه باشد و همیشه از سبک کلاسیک فرار می کنم.

### چه چیزی شما را بیشتر برمی انگیزد؟

تعهد من به ورزش و اشتیاقم به بهترین شدن، رمز توسعه توانایی ها و پیشرفت مداوم من است. و همه آنها همراه با چالش است. من همیشه از خودم می پرسم که چقدر می توانم بهتر شوم.

### سخت ترین حریف شما تاکنون چه کسی هست، یا بوده است بود، و چرا؟

سخت ترین حریف من تاکنون زندگی تمرینی دشوار و روزمره من بوده و هست که شامل تلاش مداوم برای یافتن راه هایی برای بهتر شدن است.



### در هفته چند جلسه بدنسازی دارید؟

من هر هفته سه جلسه ۲ ساعته بدنسازی دارم.

## آیا شما یک مربی اختصاصی بدنسازی دارید؟

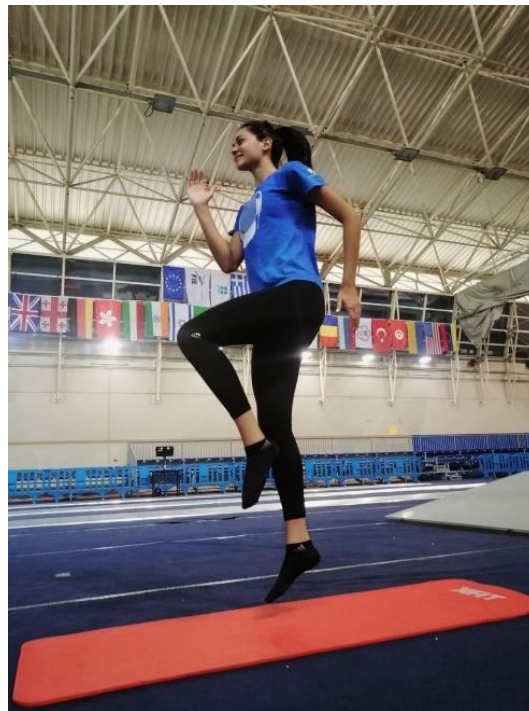
نه، مربی شمشیربازی من، ثاناسیس دلنیکاس، که یک مربی بدنسازی آموزش دیده و از دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ملی آتن (NUA) فارغ التحصیل شده است، مسئولیت تمرینات بدنسازی مرا به عهده دارد. علاوه بر این، طی سه سال گذشته من و مربی ام با آقای کاریلوس تسولاکیس، مدیر مرکز عالی ورزش، که یک مرکز تحقیقاتی برای ارزیابی عملکرد ورزشی است، همکاری می کنیم، جایی که من به طور منظم آزمایش های عملکردی را انجام می دهم تا مربی ام شرایط ورزشی مرا ارزیابی کند و تمریناتم را متناسب با آن تنظیم کنیم.

## چه چیز تمرینات بدنسازی خود را بیشتر دوست دارید و به کدام یک علاقه کمتری دارید؟

تمریناتی که بیشتر از همه لذت می برم آنهایی است که دارای ترکیبی از مدت زمان کوتاه و شدت زیاد می باشد. این تمرینات رفلکس های من را به چالش می کشند و نیاز به تصمیم گیری سریع دارند. برای این منظور، ما اغلب از تجهیزات ویژه ای استفاده می کنیم که سیگنال های رنگی و صوتی را تولید می کنند. اما بخشی که برای من کمترین لذت را دارد، تمرینات هوازی، به ویژه دویدن می باشد، اگرچه تصدیق می کنم که این تمرینات برای دستیابی و حفظ یک آمادگی بدنی عمومی ضروری است.

## نقاط قوت و ضعف شما در این نوع تمرینات چیست؟

نقاط قوت من تمام تمریناتی است که شامل پاها، شکم و پهلوهام می شود، و همان طور که گفتم با شدت بالا و تصمیم گیری سریع ترکیب می شوند. اما نقاط ضعف من در تمریناتی است که شامل بازوها می شود و همچنین تمرینات هوازی است که با مدت زمان طولانی تر و شدت پایین تر ترکیب می شوند.



## از چه نوع ابزارهای بدنسازی استفاده می کنید؟

من از توپ های بدنسازی، توپ های مدیسین بال، نوارهای ارتجاعی، دمبل، وزنه، میله های افقی و یک باند هوشمند برای نظارت بر شدت استفاده می کنم.

## برای جلوگیری از آسیب دیدگی چه کارهایی انجام می دهید؟

من به شدت از دستورالعمل های مربی خود پیروی می کنم، چه در حین تمرین و چه بعد از تمرین، زیرا او کسی است که در زمینه های توانبخشی، مانند فیزیوتراپی، ماساژ، کشش و غیره به من مشاوره می دهد. بعلاوه، من یک رژیم غذایی سالم را دنبال می کنم و سعی می کنم بین جلسات تمرین به اندازه کافی استراحت کنید.

## آیا تاکنون مصدومیت یا آسیب دیدگی جدی داشته اید؟ اگر بله، چقدر طول کشید تا به فرم خود برگردید؟

من تا به امروز در زندگی حرفه ای خود هرگز آسیب جدی نداشته ام، اما بطور خاص با مصدومیت جزئی روبرو شدم که با کمک و نظارت پزشک خود، آقای نیکولاس سوراس، پزشک ارتوپدی و مسئول ارشد بخش ارتوپدی بیمارستان دونان آتن، خیلی زود برطرف شد. یکی از این آسیب های جزئی چند روز قبل از مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۱۹ بوداپست اتفاق افتاد که شست پای راست من آسیب دید و باعث نگرانی شدید من شد. مداخله فوری پزشک من بسیار موثر بود و به من اجازه داد تا با موفقیت در مسابقات شرکت کنم.



## نظر شما در مورد اهمیت آمادگی جسمانی شمشیربازها در حال حاضر در مقایسه با گذشته چیست؟ آیا خیلی تغییر کرده است؟ چقدر در شمشیربازی مورد نیاز هست؟

واقعیت این است که سطح آمادگی جسمانی شمشیربازان طی بیست سال گذشته تفاوت های زیادی پیدا کرده است، حداقل با آنچه در فیلم های قدیمی می بینم و آنچه مربی ام برای من تجویز می کند، و این طبیعی است زیرا که ورزش ما امروزه بسیار پویاتر از گذشته شده است. در حال حاضر شرایط بدنی به اندازه تکنیک و تاکتیک مهم شده است، زیرا همان طور که قبلاً گفتم، پویایی این ورزش به حدی رسیده است که برای اینکه شمشیرباز بتواند از تکنیک ها و برنامه های متعدد تاکتیکی خود به بهترین وجه استفاده کند، حتماً باید روی آمادگی جسمانی خود سخت کار کرده باشد. بدیهی است که ورزشکاران گذشته هم از نظر جسمانی وضعیت مطلوبی داشتند اما با معیارهای مختلف مبارزه و رقابت سازگار بودند.

FENCINGBLOG