

# گفتگو با تاریخ سازان شمشیربازی ایران

## مجتبی عابدینی

عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۲۴)



شمشیربازی ایران عزیزمان قهرمانان نامدار متعددی دارد اما آنهایی که در سطح جهان مطرح شده اند اندک هستند. یکی از این چهره های نام آور، المپین معروف **مجتبی عابدینی** است. او شمشیربازی را در تیر ماه سال ۱۳۷۶ در سن ۱۳ سالگی شروع کرد و به تدریج سایر مدارج ترقی ورزشی خود را طی کرد، از قهرمانی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان آسیا گرفته تا قهرمانی جهان و المپیک. او که در المپیک ۲۰۱۲ لندن آخرین رتبه مسابقات انفرادی سابر را کسب کرده بود، با تلاش فراوان توانست در المپیک ۲۰۱۶ ریو با نا داوری در جایگاه چهارم المپیک شمشیربازی قرار گیرد. او که اکنون دارنده مقام سوم آخرین مسابقات قهرمانی جهان و چندین و چند مدال رنگارنگ مسابقات جام های جهانی است عازم مسابقات المپیک ۲۰۲۰ توکیو می باشد، تا با دعای خیر هموطنان عزیزمان بتواند یکی از تاریخ سازان المپیک شمشیربازی بشود. **وبلاگ دنیای پر رمز و راز شمشیربازی** افتخار دارد که این مصاحبه کوتاه را در اختیار شما عزیزان خواننده بگذارد:

### اولین واکنش شما هنگام شنیدن خبر به تعویق افتادن بازی های المپیک چه بود؟

بعد از شنیدن این خبر خیلی خوشحال شدم، به این دلیل که ما در قرنطینه بودیم و استرس های به وجود آمده در آن زمان جلوی تمریناتمان را گرفته بود. ما نمی دانستیم که چه کاری باید بکنیم و هرچه به مرداد ماه سال پیش نزدیک می شدیم شرایط برای ما سخت تر می شد، به همین دلیل وقتی خبر تعویق را شنیدم خیلی خوشحال شدم.

### دوره قرنطینه را چگونه گذراندید؟

از نظر من دوران قرنطینه دوران خوبی بود، به این دلیل که توانستم رکاوری کنم و بتوانم به اندازه کافی استراحت کنم تا تمریناتم را راحت تر ادامه بدهم.

### حالا که آماده اعزام به المپیک هستید چه حسی دارید؟

خوب، حس بسیار خوبی دارم، ولی این المپیک با المپیک های قبلی شرایط متفاوتی دارد. متاسفانه ما برای مدت طولانی از مسابقات دور بوده ایم و بعد از یک سال چنین مسابقاتی برگزار می شود آن هم در رده المپیک. به هر حال حس بسیار خوبی دارم، و برای شروع مسابقات لحظه شماری می کنم.



### آیا برای المپیک برنامه تمرینی خاصی داشتید؟

برای المپیک تمرینات ما مانند قبل بود و لی کمی فشرده تر. خوشبختانه تمرینات بسیار خوبی در زمینه شمشیربازی و بدنسازی داشتیم.

### روال تمرینی روزانه شما تا به امروز چگونه بود؟

ما در روز دو نوبت تمرین داشتیم، صبح ها به بدنسازی می پرداختیم و بعد از ظهرها شمشیربازی بود، و گاهی اوقات تمرینات پلیومتریک هم داشتیم که عالی بود.

### در هفته چند جلسه تمرین داشتید؟

در هفته حدود ۱۱ تا ۱۲ جلسه تمرین داشتیم.

### جلسات بدنسازی چگونه بود؟

جلسه های تمرین صبحگاهی ما کلا بدنسازی بود. تمرینات بدنسازی ما تمرینات قدرتی با وزنه بود، و شامل وزنه هایی می شد که برای شمشیربازها مفید هست.

### آیا مربی اختصاصی بدنسازی داشتید؟

بله، ما مربی بدنسازی اختصاصی داشتیم و تمرینات آمادگی جسمانی خود را زیر نظر این متخصص انجام می دادیم.

### کدام قسمت از برنامه بدنسازی خود را بیشتر دوست داشتید و کدام قسمت کمتر؟

خوب، من تمریناتی که روی پاها تمرکز داشت بیشتر دوست داشتم، زیرا که از نظر من پای شمشیرباز باید قوی باشد تا بتواند تحرک خوبی داشته باشد.

### نقاط قوت و ضعف شما در این برنامه آماده سازی چه بود؟

من به دلیل آسیبی که داشتم در تمرینات بدنسازی کمی ضعف داشتم. اما نقطه قوت ما در این بود که بچه های تیم همه باهم متحد و انگیزه و هدف واحد داشتیم تا با قدرت برنامه آمادگی خود را به پیش ببریم.



### از چه نوع وسایل بدنسازی استفاده می کردید؟

ما بیشتر با میله هالتر، وزنه و تسمه های کشی کار می کردیم.

### برای جلوگیری از آسیب دیدگی معمولاً چه کاری انجام می دهید؟

خدا را شکر، برای جلوگیری از آسیب دیدگی ماساژور داشتیم که کار ما را راحت کرده بود. ما بیشتر از تیپ استفاده می کردیم. ضمن اینکه با آب درمانی نیز آسیب های جزئی خود را درمان می کردیم.

### آیا تاکنون مصدومیت یا عمل جراحی داشته اید؟ در صورتی که جواب بله هست، چقدر طول کشید تا به فرم عادی خود برگردید؟

نه، خدا را شکر هیچگونه عمل جراحی نداشتم، اما یک مصدومیتی داشتم که با آمپول PRP الحمدلله بهتر شد.

### نظر شما در مورد اهمیت آمادگی جسمانی در شمشیربازی مدرن و در مقایسه به گذشته چیست؟

در حال حاضر در شمشیربازی مدرن آمادگی جسمانی به دلیل اهمیت فراوان آن از درجه بالاتری برخوردار شده است و از دوران قبل مهم تر به نظر می رسد، زیرا تکنیک های جدید موجود در شمشیربازی در گذشته استفاده نمی شد. در آن زمان شمشیرباز می توانست برای زدن ضربه راه برود یا بدود، اما در حال حاضر به دلیل قوانین جدید بازیکن نمی تواند این کار را بکند. یکی از دلایل دیگر آن داوری جدید با استفاده از ویدیو هست که مزید بر علت شده است.

در زمینه خود شمشیربازی مدرن، بهره گیری داوران از مانیتور برای بررسی اعتراضات ویدیویی بسیار مفید و عالی شده است. ضمن اینکه استفاده از سیستم وایرلس به زیبایی شمشیربازی افزوده است و از نظر من یک موضوع بسیار مهمی تلقی می شود.

### خانواده چقدر در آمادگی شما تاثیر دارد؟

خوب خانواده نقش بسیار مؤثری در آمادگی یک قهرمان دارد، و اگر در یک خانواده مشکل و دغدغه ای وجود داشته باشد، بازیکن نمی تواند به ورزش خود به خوبی بپردازد، در تمریناتش تمرکز داشته باشد و ذهن آرامی نخواهد داشت، و این یکی از مؤثرترین فاکتورهای آمادگی و جزو عوامل هدفمند و انگیزشی برنامه کلی آماده سازی یک قهرمان می باشد.



**وبلاگ دنیای پر رمز و راز شمشیربازی** از آقای مجتبی عابدینی به خاطر این مصاحبه تشکر می کند و برای این قهرمان ارزنده آرزوی توفیق روزافزون، پیروزی مستمر و مدال آوری در المپیک ۲۰۲۰ توکیو دارد.