

گفتگو با تاریخ سازان شمشیربازی ایران

محمد فتوحی

عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۲۵)

ورزش قهرمانی همیشه برای تداوم خود به استعدادهای جدید نیاز دارد و بقای یک تیم ورزشی بنام در صحنه های جهانی نیاز مبرم به چنین چهره هایی دارد. شمشیربازی ایران عزیز که شاهد درخشش آن در دو دهه اخیر هستیم نیز از این قاعده مستثنا نیست، و پس از المپیک ۲۰۲۰ توکیو به پوست اندازی ناگزیر خواهد شد. **محمد فتوحی** شمشیربازی جوان یزدی تیم ملی یکی از این چهره ها است. او شمشیربازی را در سال ۱۳۸۴ در تهران آغاز کرد و اولین ره آورد برون مرزی خود در سال ۲۰۰۸ بود که با یک مدال برنز انفرادی و یک نقره تیمی همراه شد. او از آن تاریخ به بعد در افتخارآفرینی های تیم ملی سابر در میادین مهم جهانی سهم بسزایی داشته و نتایج انفرادی معتناهایی را نیز کسب کرده است. او برای نیل به افتخار عضویت در تیم المپیک فرآیند بسیار سخت و طولانی داشته است که بالاخره چند هفته قبل از اعزام به این مهم نائل گردید، و در کنار ۳ عضو اصلی تیم ملی در مسابقات تیمی شمشیربازی المپیک به مصاف حریف های خود خواهد رفت.



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

وقتی خبر به تعویق افتادن المپیک را شنیدم در مرحله اول خیلی نگران شدم چون احتمال می دادم که شاید المپیک بطور کلی حذف بشود. ولی پس گذشت یک مدت به نظر خود من رسید که این تعویق به سود ما خواهد بود، چون ما جزو تیم هایی بودیم که تجربه ما در زمینه رویدادهای مهم از بقیه تیم ها کمتر بود، بنابراین در این یک سال توانستیم آمادگی خودمان به سطح بالاتری برسانیم، و فکر می کنم که شرایط حال حاضر ما خیلی بهتر از یک سال پیش باشد.

دوره قرنطینه را چگونه گذراندید؟

در ابتدای بحران که در قرنطینه کامل بودیم، کمیته المپیک یک بسته تمرینی برای ورزشکاران المپیک تهیه دیده بود. بنابراین سعی کردم طبق همان برنامه یک تمرین کوچکی در خانه داشته باشم تا خیلی از شرایط آمادگی دور نشوم. ولی خوب، تمرین خانگی برای یک ورزشکار حرفه ای

نمی تواند خیلی اثرگذار باشد، در نتیجه به تدریج تلاش کردم با حضور در یک باشگاه بدنسازی با تمرینات مناسب بدنسازی آمادگی خودم را حفظ کنم.

حالا که آماده اعزام به المپیک هستید چه حسی دارید؟

خوب، طبیعتاً الان خیلی خوشحال هستم، چونکه اتفاقی که سال ها برای آن زحمت کشیده بودم یک پله به آن نزدیک تر شده ام. شما می دانید که هر ورزشکار آرزوی مدال المپیک را دارد، من هم از این قاعده مستثنا نیستم. سال های سال تلاش کردم تا نتیجه اش مدال المپیک باشد، و می شود گفت که نتیجه این ۱۲ سال حضور در تیم ملی در این مسابقات شکل گرفت. و از آنجایی که من جزو آخرین نفراتی بودم که انتخاب شدم، یک سال زیر فشار و استرس بودم. اکنون، از طرفی از این فشار راحت شدم، و از طرف دیگر می توانم با حضور در المپیک به آرزوی خودم که کسب مدال هست برسم.



آیا برای المپیک برنامه تمرینی خاصی داشتید؟

بله، حتما برنامه خاصی که وجود داشت. بعد از دوره کورونا که اردوها را شروع کردیم ما دقیقاً می دانستیم که می خواهیم چه کاری را انجام دهیم، چون برنامه ریزی ها انجام شده بود. تعداد اردوها را می دانستیم، می دانستیم در چه زمان هایی باید تمرینات بدنسازی انجام دهیم، و در چه زمانی به تمرینات شمشیربازی منتقل می شویم. خیلی دقیق با برنامه ای که کادر فنی تهیه دیده بود پیش رفتیم و خدا را شکر طبق آن برنامه در حال حاضر آمادگی خوبی داریم و تا روز مسابقه شرایط ما بهتر و بهتر خواهد شد.

روال تمرینی روزانه شما تا به امروز چگونه بود؟

روزهایی که در اردو بودیم صبح و بعد از ظهر تمرین می کردیم. و هر زمانی که برای مسابقات زمان کافی داشتیم، صبح ها بدنسازی می کردیم، اما الان که نزدیک مسابقات شدیم بیشتر روی کارهای شمشیربازی تمرکز داریم. اما در خارج از اردو در شهر خودم روزی یک وعده تمرین داشتیم. البته ما خیلی وقت استراحت نداشتیم چون بین اردوها ۴ روز استراحت بیشتر نداشتیم و این یک برنامه روتین از پیش تعیین شده ای بود که اجرا می کردیم.

در هفته چند جلسه تمرین داشتید؟

روزهایی که در اردو بودیم، هر روز آن هفته ها صبح و بعد از ظهر تمرین می کردیم که فکر می کنم حدود ۹ الی ۱۰ جلسه تمرین در هفته می شد. و روزهایی که در اردو نبودیم هفته ای ۴ تا ۵ جلسه تمرین داشتیم.

جلسات بدنسازی چطور؟

ما اکثراً صبح ها بدنسازی می کردیم.

آیا مربی اختصاصی بدنسازی داشتید؟

بله، ما مربی بدنسازی اختصاصی داشتیم. ایشان آقای چراغی بود که انصافاً خیلی به ما کمک کردند، و در حال حاضر شرایط بدنی خیلی خوبی داریم، زیرا تمرینات را خیلی جدی زیر نظر ایشان انجام می دادیم.



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

خوب، من تمرینات هوازی را خیلی دوست نداشتم، اما تمرینات کار با وزنه مخصوصاً روزهایی که وزنه خیلی سنگین بود و باید ماکسیمم قدرت مان را می زدیم بیشتر دوست دارم، به این دلیل که وقتی فشار زیادی روی عضلات وارد می شود، از نظر روانی حس می کنم که کارم را در آن روز خوب انجام داده ام و می تواند نتیجه خوبی برایم داشته باشد، به همین علت من این تمرینات سنگین را بیشتر دوست داشتم.

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

فکر نمی کنم که نقطه منفی در تمرینات ما وجود داشته است زیرا برنامه آماده سازی ما برنامه خیلی خوبی بود. اما نکته مثبت آن این بود که ما خیلی با برنامه پیش رفتیم و می دانستیم چه روزی چه تمرینی باید انجام بدهیم. از نظر تغذیه برنامه را خیلی خوب رعایت می کردیم. و هر برنامه ای که یک ورزشکار حرفه ای باید انجام بدهد ما انجام می دادیم. به هر حال، فکر می کنم که شرایط آماده سازی ما خیلی عالی بود و خیلی توانست به ما کمک کند.

از چه نوع وسایل بدنسازی استفاده می کردید؟

خوب، از وسایل بدنسازی معمولی که همیشه استفاده می شود ما هم استفاده می کردیم. تمرینات هوازی مان بیشتر روی ترد میل بود. بدنسازی ما هم بیشتر با هالتر و دمبل بود چون مربی ما به تمرینات آزاد اعتقاد بیشتری داشت، یعنی اینکه از دستگاه کمتر استفاده می کردیم. بنابراین غالب تمرینات ما اسکات، اسمیت و لانگ بود. ضمن اینکه این تمرینات پا را با هالتر و دمبل انجام می دادیم.



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

برای جلوگیری از آسیب، در تمرینات سعی می کردیم حرکت ها را درست انجام دهیم تا باعث آسیب نشود. تغذیه را خوب رعایت می کردیم. از مکمل های ورزشی استفاده می کردیم تا زودتر رکاوری کنیم و هیچگونه آسیبی ایجاد نشود. ولی خوب، آسیب دیدگی اجتناب ناپذیر می باشد و در این مدت آسیب های مختلفی داشتیم ولی خدا را شکر خیلی جدی نبود که به کارم لطمه بزند.

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

شکر خدا عمل جراحی که نداشتم، اما مصدومیت هایی داشتم که حدود ۲ هفته تا ۲۰ روز نیاز به استراحت داشتم. و در این مدت با استراحت، درمان و فیزیوتراپی توانستم به بهبودی برسم.

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

در حال حاضر در شمشیربازی دنیا واقعاً آمادگی جسمانی یک فاکتور خیلی مهم شمرده می شود. در صورتی که در زمان قدیم اینقدر به این مسئله بها داده نمی شد، و شاید به این دلیل بود که خیلی ها اعتقاد داشتند که شمشیربازی به بدنسازی و کار با وزنه نیاز ندارد. اما الان می بینیم که همه تیم های دنیا دارند با علم روز جلو می روند و همه نوع تمرینات بدنسازی و آمادگی جسمانی را انجام می دهند. باید اعتراف کنم که

اجرای صحیح تکنیک های شمشیربازی بدون آمادگی جسمانی امکان پذیر نیست، و گاهی اوقات در صورت اجرا هم کیفیت خوبی نخواهد داشت. این تمرینات در عملکرد شمشیرباز خیلی مؤثر هستند. و درست همان قدر که تمرینات تکنیکی و تاکتیکی مهم هستند و می تواند به ورزشکار کمک کند، تمرینات بدنسازی و آمادگی جسمانی هم به همان اندازه اهمیت دارند.



خانواده چقدر در آمادگی شما تاثیر دارد؟

خانواده در سرنوشت و عملکرد همه ورزشکاران و در ایجاد شرایط مناسب مورد نیاز تاثیر بسزائی دارند، من هم از این قاعده استثنا نیستم. خانواده من همیشه تلاش کرده اند تا شرایط مورد نیاز را برایم فراهم کنند. آنها همیشه سعی کرده اند که وقتی در خانه هستم رعایت حال مرا بکنند. بحث تغذیه را به خوبی برای من فراهم کنند و شرایطی ایجاد کنند که بتوانم به خوبی به تمرینات خودم بپردازم. معمولا خانواده هر جایی که توان آن را داشته باشند و حس کنند بتوانند تاثیر گذار باشند کمک خودشان را می کنند. و همیشه گفته شده است هر کجایی که یک ورزشکار موفق هست حتما پشت او خانواده ای وجود دارد که سایر مایحتاج او را فراهم می کنند تا بتواند با خیال آسوده تمرین کند و در مسیر موفقیت قرار بگیرد.



وبلاک دنیای پر رمز و راز شمشیربازی از محمد فتوحی به خاطر این مصاحبه با ارزش قدردانی می کند و برای او و سایر اعضای تیم و کادر فنی موفقیت و پیروزی در المپیک ۲۰۲۰ توکیو را از خداوند متعال خواهان است.