

گفتگو با تاریخ سازان شمشیربازی ایران

محمد رهبری

عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۲۶)

درخشش شمشیربازی ایران در دو دهه اخیر به همت پیمان فخری، مربی ارزشمند اسلحه سابر، منجر به کشف استعدادهای جدیدی شده و در نتیجه سبب مطرح شدن این رشته مفرح و زیبا در سطح جهان گردیده است. محمد رهبری یکی از این قهرمانان آینده ساز است که سن ۱۶ سالگی و در باشگاه عضدی رشت به شمشیربازی پرداخت. او در المپیک ۲۰۲۰ توکیو، که اولین آزمون المپیک اوست، شانس کسب دو مدال را دارد. نخستین درخشش بین المللی این چهره ارزشمند گیلانی در مسابقات ۲۰۱۱ جوانان آسیا با دو مدال برنز بود، و این سرآغازی گردید برای کسب چندین و چند مدال رنگارنگ دیگر آسیایی، بین المللی، دانشگاهی و جهانی گردید. او که برای کسب مدال انفرادی باید با کاپیتان مجتبی عابدینی و علی پاکدامن رویارویی مستقیمی داشته باشد، در رویداد تیمی این المپیک در کنار آنها با سایر تیم ها با صلابت خواهد جنگید و بعنوان یک تیم قدرتمند باعث درخشش ایران در صحنه های المپیک توکیو خواهند شد.



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

ابتدا وقتی فهمیدم که المپیک به تعویق افتاده است بسیار ناراحت شدم ولی بعدها خوشحال شدم چون سهمیه ما قطعی شده بود. از طرف دیگر، این کورونا یک سال به ما وقت داد تا بیشتر تمرین کنم، بیشتر کار کنم و با آسودگی خاطر خودمان را آماده کنم.

دوره قرنطینه را چگونه گذراندید؟

این دوران خیلی به من سخت گذشت، اما به هر حال سعی کردم تمرینات خودم را در خانه انجام بدهم. و در عین حالی که خیلی سخت اما خدا را شکر توانستم تمریناتم را به خوبی پیگیری کنم.

حالا که آماده اعزام به المپیک هستید چه حسی دارید؟

الان که آماده اعزام به المپیک هستم حس خیلی خوبی دارم. فکر می کنم به اوج عملکردم خیلی نزدیک شده ام. و برای ۲ و ۶ مرداد قرار هست اتفاقات خوبی بیافتد، چون از نظر روحی به بالاترین سطح خودم رسیده ام.

آیا برای المپیک برنامه تمرینی خاصی داشتید؟

بله، دقیقا. برنامه آمادگی المپیک ما یک برنامه خیلی خاصی بود. ما چندین اردوی شمشیربازی و چندین اردوی بدنسازی را پشت سر گذاشتیم. تمرینات بدنسازی ما با آقای چراغی و تمرینات روانشناسی را با آقای قاضی عسگر بود. و خدا را شکر فدراسیون چیزی را برایمان کم نگذاشت و هیچ مشکل خاصی نداشتیم.



روال تمرینی روزانه شما تا به امروز چگونه بود؟

ما در روز دو وعده تمرین داشتیم، یک وعده صبح بدنسازی و یک وعده بعد از ظهر مربوط به ورزش تخصصی ما یعنی شمشیربازی بود.

در هفته چند جلسه تمرین داشتید؟

در اردوهایی که داشتیم، در بخش بدنسازی همه روزهای هفته به جز پنجشنبه بعد از ظهر و جمعه، تمرینات مان دو وعده ای بود، یعنی صبح و بعد از ظهر بود. و عصر پنجشنبه و جمعه استراحت می کردیم.

جلسات بدنسازی چطور؟

جلسه های بدنسازی ما خیلی عالی بود زیرا این تمرینات خیلی به ما کمک کرد و در حال حاضر ما را از نظر بدنی به درجه بالایی از آمادگی رسانده است.

آیا مربی اختصاصی بدنسازی داشتید؟

بله. مربی بدنسازی ما آقای چراغی بود که یکی از بهترین و با دانش ترین مربیان است.

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

در کل، برنامه بدنسازی دوست داشتنی نیست چون باید حداکثر توان خود را بگذارید و بالاترین زور خود را بزنید، به همین دلیل کمی خسته کننده است. ولی چون ما به المپیک فکر می کردیم این وزنه ها برای ما چیزی به نظر نمی آمد.

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

نقاط ضعف که نداشتم خدا را شکر، اما نقطه قوت من این بود که فکر می کنم این تمرینات باعث شد که از نظر سرعتی و قدرتی به بالاترین سطح برسم.



از چه نوع وسایل بدنسازی استفاده می کردید؟

ما خیلی از حرکات بدنسازی را با وسایل بدنسازی متعددی انجام می دادیم، اما بیشتر روی پایین تنه و حرکات پا کار می کردیم مانند لانچ، اسکات و خیلی از تمرینات دیگر. اما تمرینات بالاتنه ما خیلی کمتر بود.

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

برای جلوگیری از آسیب دیدگی ما سعی می کردیم که با گرم کردن و سرد کردن خوب تمرینات خودمان را شروع و پایان بدهیم. و هر زمانی که در جایی از بدن احساس درد می کردم بلافاصله به درمان آن می پرداختم و طول درمان آن را سپری می کردم.

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 من تا به حال هیچ مصدومیت جدی نداشته ام و آسیب های من در حد جزئی بوده و خدا را شکر رفع شده است و در حاضر هیچ مشکل خاصی ندارم.

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

به نظر بنده ورزش شمشیربازی خیلی به بدنسازی نیاز دارد. بدنسازی در کنار شمشیربازی به شما کمک می کند تا قدرت خود را بالا ببرید. و این افزایش توان سبب می شود تا شما بتوانید حرکات انفجاری را با قدرت و سرعت بالاتری اجرا کنید. ضمن اینکه از لحاظ استقامت هم خیلی به ورزشکار کمک می کند.

خانواده چقدر در آمادگی شما تاثیر دارد؟

مطمئناً خانواده با حمایت از ورزشکار خود، کار او را ساده تر می کند. خانواده من هم کمک هایی زیادی به من کردند، و از لحاظ روانی از من حمایت کردند و مرا با شرایط خوب آماده این مسابقات کردند.



وبلاک دنیای پر رمز و راز شمشیربازی از محمد رهبری به خاطر این گفتگو صمیمانه تشکر 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.

