

آشنایی با خواهران هرلی گرلز دو المپین ایه آمریکا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۲۱)

هرلی گرلرها (کلی و کورتنی) دو خواهر المپیک از سن آنتونیوی تگزاس هستند. آنها در حال حاضر در هوستون و در آکادمی شمشیربازی آلیانس، زیر نظر آندری گوا، مربی تیم ملی در حال آماده سازی خود برای المپیک ۲۰۲۰ توکیو هستند. مدال برنز المپیک ۲۰۱۲ لندن، سلطه آنها در این ورزش را تقویت کرد. طی ۱۵ سال گذشته، هرلی گرلرها اشراف کامل بر صحنه های شمشیربازی ایالات متحده و بین المللی داشته اند، و در این راه عناوین ملی، دانشگاهی و بین المللی گوناگونی را جمع آوری کرده اند.



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

روزی که کمیته ملی المپیک به طور رسمی تعویق بازی های المپیک ۲۰۲۰ توکیو را اعلام کرد، هم کورتنی و هم من فشار زیادی را تحمل کردیم. ما بسیار غمگین و ناراحت شدیم، و در عین بسیار سردرگم شده بودیم. اگر چه ما می دانستیم که این تصمیم درستی بوده است (برای ایمنی ورزشکاران، کارگران و تماشاگران و غیره) و می دانستیم که این به تعویق انداختن امر اجتناب ناپذیر است، اما بسیار ناامید کننده بود. ولی کم کم کل بحران بطور واقعی برای ما روشن شد.

برای ماه های آینده چه برنامه ای دارید؟ در مورد این شرایط و فصل جدید با مربی خود چه برنامه ای گذاشته اید؟

در سال ۲۰۱۹ به خودم گفته بودم، "خوب یک سال دیگر، بالاخره این کار را انجام خواهم دهم، تو سهمیه بازی ها را داری!". ما تلاش کردیم تا جایی که می توانیم تمرین کنیم و تمام توان مان را روی تمرینات مان بگذاریم. من سوسوی نور انتهای تونل را می دیدم و می دانستم که می توانم به هدفم برسم. حالا هم همین را بطور مرتب به خودم می گویم. ما مجبور بودیم همیشه خودمان را در حال آماده باش نگه داریم.

هر دوی ما احساس می کردیم که در یک برزخ سرگردان هستیم. هدف ما دچار مشکل شده بود و ما می دانستیم که باید تمرین کنیم، اما وقتی در آینده نزدیک مسابقاتی برگزار نشود، حفظ انگیزه بسیار دشوار بود. من بلافاصله پس از پایان المپیک توکیو ۲۰۲۰ برنامه های زیادی داشتم و بعد از تعویق باید همه چیز را تغییر می دادم.

روال تمرین روزانه شما در شرایط فعلی چیست؟

سالن های بدنسازی شمشیربازی مجبور به تعطیلی شده اند و بسیاری از افراد مجبور به تمرین انفرادی در داخل خانه یا حیاط خود شدند. مربی ما **آندری گوا** به ما انگیزه داد و به ما خیلی کمک کرد تا در خارج از خانه همراه با او تمرین کنیم تا از این بحران عبور کنیم. خوشبختانه هوا عالی بود و ما می توانیم بیرون تمرین کنیم. ما هر روز صبح در پیست زمین ورزش محله چندین ساعت با یکدیگر و هم تیمی مان **آنا ون برومن** و مربی مان تمرین می کنیم. ما خورشید را می بینیم، باد را احساس می کنیم و گلها را بو می کنیم. این جو به من یادآوری می کند که طبیعت چقدر زیباست و همیشه زیبا بوده است، اما قبلاً هرگز وقت نداشتم که به این نعمت خدادادی توجه کنم.

برنامه های ما برای ماه های آینده این است که مثبت بمانیم، آمادگی جسمانی خودمان را تقویت کنیم و مهم تر از همه سلامتی مان را حفظ کنیم. ما دوست نداریم همه آن چیزهایی را که در ۴ سال گذشته به دست آورده ایم از دست بدهیم.



ادامه مصاحبه با کلی هرلی

در هفته چند جلسه تمرین بدنسازی دارید؟

من روزی یک جلسه تمرین بدنسازی دارم، و ۶ روز در هفته.

آیا شما یک مربی اختصاصی آمادگی جسمانی دارید؟

نه، من خودم یک برنامه بدنسازی برای خودم دارم.

چه چیزی از برنامه بدنسازی خود را بیشتر دوست دارید و از چه چیزی کمتر؟

من عرق ریختن را خیلی دوست دارم، این باعث می شود که احساس کنم یک تمرین عالی انجام داده ام. این سبب می شود متابولیسم بدنم خوب کار کند! و این کار ذهنم را پاکسازی می کند، و روحیه من را تقویت می کند.

نقاط قوت و ضعف شما در این نوع تمرین چیست؟

ضعف من همیشه در انگیزه است، اما من معمولاً و همیشه برنده می شوم، بنابراین قدرت من در قاطعیت است!

از چه نوع ابزار بدنسازی استفاده می کنید؟

بدنسازي من در استخر شنا و بدون ابزار است. اما وقتی به پیست می روم، از نردبان چابکی و باندهای ارتجاعی استفاده می کنم.

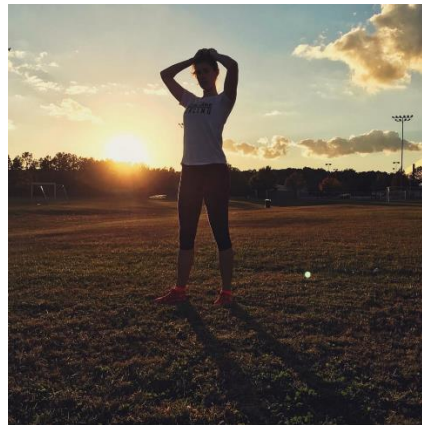
برای جلوگیری از آسیب دیدگی چه کاری انجام می دهید؟

من خیلی خوش شانس هستم که تا بحال هیچگونه مصدومیتی نداشته ام. بدن من مقاوم است. من با اطمینان کامل به نیازهای بدنم از نزدیک گوش می دهم. اگر کوچک ترین آسیبی احساس کنم، از تمرینات کششی و کمپرس یخ استفاده می کنم.



آیا تاکنون مصدومیت یا عمل جراحی جدی داشته اید؟

نه، هرگز، خدا را شکر.



نظر شما در مورد اهمیت وضعیت فیزیکی شمشیربازها در حال حاضر چیست؟ آیا در مقایسه با گذشته خیلی تغییر کرده است؟ و چقدر در شمشیربازی مهم است؟

فکر می کنم در حال حاضر بدنسازی بیش از هر زمان دیگری مهم شده است! همان طور که قبلاً گفتم، بدنسازی ذهنم را پاکسازی می کند و در این دنیای دیوانه مرا آزاد و رها می کند. من می توانم این کار را به تنهایی انجام دهم، بنابراین اگر نخواستن باشم (یا نمی توانم) با افراد دیگر باشم، نیازی به همراهی کسی ندارم. این مرا خوشحال و سالم نگه می دارد و به من اجازه می دهد تا از خانه نیز خارج شوم. بدون بدنسازی، فکر می کنم کمی قاطی می کردم!