

گفت‌وگوی «جوان» با حمیده عباسعلی، کاپیتان تیم ملی بانوان

رقبا از کاراته‌ایران می‌ترسند

مدال گرفتن در المپیک شرایط متفاوتی دارد

سال‌ها منتظر بودند تا کاراته نیز به جمع رشته‌های المپیک اضافه شود. این اتفاق بالاخره رخ داد و مدال‌های زیادی در المپیک توکیو نصیب بهترین‌های کاراته جهان خواهد شد. کاراته ایران هم در تمامی توکیو با تمام قوا به میدان خواهد رفت. در چند سال اخیر در این رشته مدال آور به قدری خوب ظاهر شدیم که سرسخت‌ترین حرفان را نیز

گفت‌وگو
شیواندورزی

سال‌ها منتظر بودند تا کاراته نیز به جمع رشته‌های المپیک اضافه شود. این اتفاق بالاخره رخ داد و مدال‌های زیادی در المپیک توکیو نصیب بهترین‌های کاراته جهان خواهد شد. کاراته ایران هم در تمامی توکیو با تمام قوا به میدان خواهد رفت. در چند سال اخیر در این رشته مدال آور به قدری خوب ظاهر شدیم که سرسخت‌ترین حرفان را نیز



باید از بحث مصدومیتش بگذرد. مسلماً ورزشکار پس از جراحی تا مدتی نمی‌تواند قابلیت‌هایش را مثل گذشته به نمایش بگذارد. مشکل اصلی حرفه‌ای‌ها این است که اگر یک روز در خانه بمانند از نظر روحی روانی به هم می‌ریزند. برای من هم سخت بود. منتهای وقتی می‌دانی آینده وجود دارد و می‌توانی دوباره برگردی باید تمام تلاشت را انجام دهی و نشانی دهی که تشنه تمرین هستی. اگر با انرژی منفی تمرینات فیزیوتراپی و توانبخشی را شروع کنی نتیجه‌ای نخواهد داشت. پر شکم به من توضیح داد که با این جراحی من به المپیک می‌روم و خیالم را راحت کرده بود. به همین دلیل با ذهن باز جراحی کردم. دوران نقاهت سختی‌ها، بی‌خوابی‌ها و دردهای خودش را دارد ولی باید با تفکر حرفه‌ای پیش رفت.

سه‌ماهه المپیک توکیو را کسب کردید و برای رسیدن به این موفقیت مسیر سختی را نیز پشت سر گذاشتید. سکوی المپیک هدف بعدی شماست؟

یکی از هدف‌های من پس از گرفتن مدال‌های آسیایی و جهانی، گرفتن یک مدال خوش‌رنگ از المپیک بود. البته کاراته قبلاً المپیک نبود و در بازی‌های توکیو برای اولین بار شرکت کردیم.

احتمال لغو کامل بازی‌های المپیک نیز مطرح شده است. نگران این موضوع نیستید؟ ما به امید زنده هستیم. باید امیدوار باشیم که این اتفاق رخ ندهد. شخصاً معتقد المپیک بر گزار خواهد شد. سعی می‌کنم ذهنم را در گیر موضوعاتی از این دست نکنم.

رقبا از ما می‌ترسند و از تیم کشورمان به عنوان یک تیم قدرتمند یاد می‌کنند. خوشحالم از اینکه نگاه به کاراته بانوان تغییر کرده است. البته مسئولیت‌مان سنگین‌تر شده است

به عنوان کاپیتان تیم ملی می‌گویم که کاراته بانوان سال‌هاست که جایگاه خوبی دارد و بانوان کاراته‌کار توانایی‌های خود را با رسیدن به افتخارات بزرگ ثابت کرده‌اند. نگاه مسئولان نیز به کاراته تغییر کرده و در هر تورنمنتی انتظار خوش‌رنگ‌ترین را از ما دارند، به ویژه در بخش بانوان چراکه قبلاً فقط تیم آقایان اعزام می‌شد ولی پس از حضور تیم بانوان تعداد مدال‌ها افزایش پیدا کرد. کاراته ایران در صدر جهان قرار دارد، رقبا از ما می‌ترسند و از تیم کشورمان به عنوان یک تیم قدرتمند یاد می‌کنند. خوشحالم از اینکه نگاه به کاراته بانوان تغییر کرده است. البته مسئولیت‌مان سنگین‌تر شده است ولی این مسئله نباید باعث استرس و فشار روی ما شود. یک ورزشکار حرفه‌ای باید این مسائل را بپذیرد و با آنها کنار بیاید و با کنترل استرس و مسائل روانی بهترین عملکردش را به نمایش بگذارد.

حضور شما در رزمایش همدلی و احسان در شهر ری با ژاپن از حضور در حرکت خیرخواهانه چه بود؟

دوست ندارم زیاد در خصوص این مسائل صحبت کنم. به هر حال هر انسانی دوست دارد برای دل خود کاری انجام دهد تا هم حال دل خودش خوب شود و هم حال مردم. به نظر من انجام کارهای خیرخواهانه بیشتر از آنکه به نفع دیگران باشد حال خودمان را خوب می‌کند. من هم دوست دارم در چنین فعالیت‌هایی شریک باشم و هر کاری از دستم برمی‌آید انجام دهم.

از شرایط این روزهای خود و پشت سر گذاشتن دوران نقاهت بگوئید.

نزدیک به سه ماه و نیم از جراحی‌ام می‌گذرد و فعلاً در مرحله فیزیوتراپی و توانبخشی هستم. فعلاً کار دیگری انجام نمی‌دهم ولی هر روز انجام تمریناتی برای تقویت پا را در برنامه دارم. هنوز اجازه شروع تمرینات کاراته را ندارم و در حال حاضر فقط تمرینات توانبخشی متناسب با شرایطم را انجام می‌دهم.

زمان بازگشت دوباره شما به تانامی مشخص شده است؟

هنوز زمان دقیقی مشخص نیست. با توجه به روند درمانی‌ام باید پیش بروم. قاعدتاً هر چه زودتر به شرایط ایده‌آل برسم زودتر بتوانم آغاز می‌شود. در حال حاضر هیچ عملی‌ای برای بازگشت به کاراته ندارم. ورزشکاری که جراحی کرده است شرایط متفاوتی نسبت به قبل دارد و باید احتیاط بیشتری به خرج دهد.

مسابقات پرشار و حساسیت رقابت‌ها در مصدومیت شما تأثیر گذار بود؟

نزدیک به دو سال بود که برای قطعی شدن سه‌ماهه المپیک ۲۰۲۰ مدام در کورن مسابقات بودم و تقریباً دو هفته یک بار مبارزه می‌کردم. یک ورزشکار حرفه‌ای در سال می‌تواند نهایتاً چهار بار به اوج آمادگی برسد. این را با توجه به شناختی که از خودم دارم می‌گویم. به هیچ وجه نمی‌توان انتظار داشت که ملی‌پوشان هر هفته در اوج باشند و بهترین نتیجه را بگیرند. علاوه بر این فاکتورهایی چون حساسیت‌های بالا و فشار روانی زیاد

رقابت‌های مختلف، پروازهای طولانی و شرایط مختلف آب و هوایی ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این موارد قطعاً موجب خستگی ورزشکار می‌شود. در کاراته وان اتریش با اینکه رنکینگ اول وزم‌ها در دنیا داشتم هدفم این بود که حتماً جایگاهم را حفظ کنم. صعود به فینال این رقابت‌ها صدرنشینی‌ام را در رده‌بندی جهانی تثبیت می‌کرد. البته پس از رقابت‌های اتریش، کاراته‌وان مراکش آخرین مرحله مسابقات بود. اگر در اتریش طلا می‌گرفتم و قهرمان می‌شدم خیالم از بابت همه چیز راحت می‌شد و حتی می‌توانستم در رقابت‌های مراکش نیز شرکت کنم. پس از صعود به فینال اتریش هم این مسئله قطعی شده بود ولی من باز هم برای کسب مدال طلا تلاش کردم. در ثانیه‌های پایانی مبارزه بود که در پایم احساس خستگی کردم و در نهایت هم به پارگی رباط صلیبی منجر شد.

بامصدومیت شدید می‌توانستید حضور یا قهرمانی مبارزه را به پایان رساندید؟

خیلی تلاش کردم مبارزه را ادامه دهم. همان اول که مصدوم شدم فکر نمی‌کردم رباط صلیبی‌ام پاره شده باشد ولی آن ۳۰ ثانیه باقیمانده از مبارزه به اندازه سه ساعت برایم گذاشت. مدیریت کردن و به پایان رساندن بازی فینال واقعاً باعث شد بود که خوشبختانه با موفقیت به پایان رسید.

پشت سرگذشتن دوران نقاهت برای ورزشکاران حرفه‌ای بسیار سخت است. شما در این مدت چطور روحیه تان را حفظ کردید؟

از بُعد روانی پذیرفتن این مسئله بسیار سخت است چراکه ورزشکار حرفه‌ای می‌داند که آسیب‌دیدگی جزئی از حرفه‌اش است و نمی‌تواند در سطح ورزش حرفه‌ای و قهرمانی فعال بود ولی مصدوم نشد. برای موفقیت همه ما باید فراتر از حد انتظار ظاهر شویم و بیشتر از حد توان از خودمان مایه بگذاریم. مصدومیت‌هایی هست که حتی ممکن است غیرقابل جبران باشد. ورزشکار باید بپذیرد

بعد از لغو رقابت‌های کاراته وان مراکش طبق تصمیم فدراسیون جهانی قرار بود نفرات المپیک بر اساس رنکینگ انتخاب شوند که این سهمیه سارا بهمینار را قطعی می‌کرد اما بر اساس تصمیمات جدید برای قطعی کردن سهمیه توکیو باید در رقابت‌های مراکش روی تانامی بروید.

به هر حال این تصمیم فدراسیون جهانی است و تنها شامل من نمی‌شود و مشکلی ندارم از این بابت که بخوادم یک بار دیگر برای کسب سهمیه مبارزه کنم.

چند ماه قبل سارا بهمینار به نخستین بانوی المپیک ورزش گیلان تبدیل شد. چه حسی داشتید که به عنوان نخستین بانوی گیلانی موفق به کسب سهمیه المپیک شده بودید؟

راستش را بخواهید از طریق سایت فدراسیون جهانی بود که مطلع شدم. خیلی خوشحال شدم. خب این آرزوی هر ورزشکاری است. حضور در المپیک و کسب بهترین نتیجه در این رویداد مهم ورزشی بی‌تردید آرزو می‌توانم تمریناتم را شروع کنم. دیگر استرس ندارم که ریسک کنم و زودتر از موعد به تمرینات برگردم. تقریباً برای تمام ورزشکارانی که آسیب‌دیدگی دارند این اتفاق تأثیر مثبت دارد.

احتمال لغو کامل بازی‌های المپیک نیز مطرح شده است. نگران این موضوع نیستید؟

ما به امید زنده هستیم. باید امیدوار باشیم که این اتفاق رخ ندهد. شخصاً معتقد المپیک بر گزار خواهد شد. سعی می‌کنم ذهنم را در گیر موضوعاتی از این دست نکنم.

کاراته بانوان ایران در سال‌های اخیر درخشش فوق‌العاده‌ای داشته است. بالا رفتن انتظارات کار را برای شما سخت نمی‌کند؟

به عنوان کاپیتان تیم ملی می‌گویم که کاراته بانوان سال‌هاست که جایگاه خوبی دارد و بانوان کاراته‌کار توانایی‌های خود را با رسیدن به افتخارات بزرگ ثابت کرده‌اند. نگاه من اما به این مسابقه خیلی مثبت است. هیچ نگرانی ندارم و خیلی مصمم هستم در این مسابقه شرکت کنم و تمام تلاشم را می‌کنم تا برای دومین بار موفق به کسب جواز حضور در توکیو شوم. ضمن اینکه هم جایگاهم در رنکینگ خوب است و هم اختلاف قابل قبولی با نفر بعدی‌ام دارم. پس دلیلی برای نگرانی وجود ندارد.

برای نخستین بار شرایطی فراهم شد تا کاراته نیز در بین مسابقات حاضر در المپیک حضور داشته باشد. کاراته ایران در دنیا حرف‌های زیادی برای گفتن دارد و موفقیت‌های قابل توجهی نیز تا به امروز کسب کرده و همین کافی است تا انتظارات از کاراته ایران در المپیک بالا باشد.

المپیک بزرگ‌ترین رویداد ورزشی دنیاست. بدون شک بهترین‌های دنیا در این رقابت‌ها حضور دارند و همه نیز به دنبال کسب بهترین نتیجه هستند. اما کاراته ایران نیز همیشه در آسیا و جهان حرف‌های زیادی برای گفتن داشته و نتایج قابل توجهی گرفته است. چه در بخش آقایان و چه در بخش بانوان. به همین دلیل هم است که انتظارات از کاراته بالاست. مخصوصاً در المپیک. انتظار خودم‌ها هم از خودمان بالاست و همه تلاش می‌کنیم تا با هم باعث افتخار ایران شویم و با دست پر به وطن برگردیم و برای رسیدن به این مهم از هیچ تلاشی و کوششی فروگذار نخواهیم کرد چرا که می‌دانیم این انتظارات بی‌مورد نیست.

برای این مهم‌ترین رویداد بزرگ زندگی‌ام چیزی کم نگذارم و به هدفم که رفتن روی سکوی المپیک است برم.

تمام رویدادهایی که تا به حال تجربه کردید یعنی می‌توان روی مدال او در المپیک توکیو حساب کرد؟

بله، به نظر من کسب سهمیه المپیک خیلی دشوار است چرا که ما نزدیک به دو سال است که برای کسب این سهمیه تلاش کردیم و داریم می‌جنگیم. اما در سن ۱۹ سالگی موفق به کسب مدال جهانی شدم. در اولین تجربه‌ام توانستم اولین بانوی مدال آور جهانی ایران شوم. این هم کار ساده‌ای نبود و حس می‌کنم با تلاش و تمرین و کوشش می‌توانم نخستین بانوی مدال آور کاراته ایران در المپیک نیز شوم. با تلاش و تمرین می‌توان به هر موفقیتی دست یافت و من هم حس می‌کنم می‌توانم از المپیک توکیو با دست پر برگردم.

پس انتظار سارا بهمینار از خودش در این رقابت‌ها بالاست؟

همین طور است. توقعم از خودم بالاست چرا که در خود این توانایی را می‌بینم که نخستین بانوی مدال آور کاراته ایران در المپیک شوم. به همین دلیل با تمام وجود سعی می‌کنم تا

گذاشته است؟

طبیعی است تمریناتی که در خانه انجام می‌دهم به دلیل امکانات کمتر نتایج را بیشتر باشد اما در کل نتیجه را تغییر نمی‌دهد. تمرین در اردو و کنار دیگر ملی‌پوشان مزایای بسیاری دارد اما این شرایط مخصوص ما نیست و همه دنیا هم به فال نیک می‌گیرم. خصوصاً که در وزن من دو وزن المپیک با این‌ها دم‌خورد شده و این کار را سخت‌تر می‌کند. اما حالا فرصت بهتر و بیشتری هست که بتوانیم حرفه‌ام را آنالیز کنیم. به همین دلیل هم نه روحیه‌ام را از دست داده‌ام و نه انگیزه‌هایم برای بقدرت در المپیک کم شده است. بلکه بالعکس روز به روز برای اینکه مدال المپیک را به دست آورم مشتاق‌تر می‌شوم و سخت‌تر تمرین می‌کنم.

آیا این‌نگیزه و روحیه و اعتماد به نفس بالا آیا سارا بهمینار قولی بابت مدال المپیک می‌دهد؟

من تمام تلاشم را می‌کنم که بهترین عملکردم را در این رویداد داشته باشم و نماینده مدال آوری برای کشورم، مردم، استانم و شهرم باشم و پرچم پر افتخار ایران را در توکیو به اهتزاز در آورم. اما به جای قول دادن برای کسب مدال قول می‌دهم تمام تلاشم را برای رسیدن به این موفقیت کنم.

در این شرایط و خصوصاً با توجه به سختی‌هایی که شیوع کرونا و قرنطینه خانگی به وجود آورده است چه انتظاری از مسئولان دارید؟

از مسئولان انتظار دارم با حمایت‌های مالی و معنوی حمایت‌مان کنند تا ما همه تمرکزمان را روی هدفی که داریم بگذاریم و دغدغه هزینه‌های مالی‌مان نترسیم و رفت و آمد، درمان و آسیب‌دیدگی‌هایمان را نداشته باشیم. از مسئولان می‌خواهم با حمایت‌های خود این دغدغه‌ها را از ما دور کنند تا فقط روی هدفی که داریم تمرکز کنیم چرا که المپیک رویدادی است که شاید دیگر هیچ وقت برای کاراته‌کاران تکرار نشود و به خاطر همین از آنها می‌خواهم در این راه ما را یاری، حمایت و همراهی کنند.

گفته بودید کسب سهمیه از کسب مدال سخت‌تر است. یک‌بار موفق به انجام این کار شده‌اید و بعداً است بار دیگر موفق نشوید. حالا سارا کار سخت را انجام داده است. این یعنی می‌توان روی مدال او در المپیک توکیو حساب کرد؟

بله، به نظر من کسب سهمیه المپیک خیلی دشوار است چرا که ما نزدیک به دو سال است که برای کسب این سهمیه تلاش کردیم و داریم می‌جنگیم. اما در سن ۱۹ سالگی موفق به کسب مدال جهانی شدم. در اولین تجربه‌ام توانستم اولین بانوی مدال آور جهانی ایران شوم. این هم کار ساده‌ای نبود و حس می‌کنم با تلاش و تمرین و کوشش می‌توانم نخستین بانوی مدال آور کاراته ایران در المپیک نیز شوم. با تلاش و تمرین می‌توان به هر موفقیتی دست یافت و من هم حس می‌کنم می‌توانم از المپیک توکیو با دست پر برگردم.

پس انتظار سارا بهمینار از خودش در این رقابت‌ها بالاست؟

همین طور است. توقعم از خودم بالاست چرا که در خود این توانایی را می‌بینم که نخستین بانوی مدال آور کاراته ایران در المپیک شوم. به همین دلیل با تمام وجود سعی می‌کنم تا

گذاشته است؟

طبیعی است تمریناتی که در خانه انجام می‌دهم به دلیل امکانات کمتر نتایج را بیشتر باشد اما در کل نتیجه را تغییر نمی‌دهد. تمرین در اردو و کنار دیگر ملی‌پوشان مزایای بسیاری دارد اما این شرایط مخصوص ما نیست و همه دنیا هم به فال نیک می‌گیرم. خصوصاً که در وزن من دو وزن المپیک با این‌ها دم‌خورد شده و این کار را سخت‌تر می‌کند. اما حالا فرصت بهتر و بیشتری هست که بتوانیم حرفه‌ام را آنالیز کنیم. به همین دلیل هم نه روحیه‌ام را از دست داده‌ام و نه انگیزه‌هایم برای بقدرت در المپیک کم شده است. بلکه بالعکس روز به روز برای اینکه مدال المپیک را به دست آورم مشتاق‌تر می‌شوم و سخت‌تر تمرین می‌کنم.

آیا این‌نگیزه و روحیه و اعتماد به نفس بالا آیا سارا بهمینار قولی بابت مدال المپیک می‌دهد؟

من تمام تلاشم را می‌کنم که بهترین عملکردم را در این رویداد داشته باشم و نماینده مدال آوری برای کشورم، مردم، استانم و شهرم باشم و پرچم پر افتخار ایران را در توکیو به اهتزاز در آورم. اما به جای قول دادن برای کسب مدال قول می‌دهم تمام تلاشم را برای رسیدن به این موفقیت کنم.

در این شرایط و خصوصاً با توجه به سختی‌هایی که شیوع کرونا و قرنطینه خانگی به وجود آورده است چه انتظاری از مسئولان دارید؟

از مسئولان انتظار دارم با حمایت‌های مالی و معنوی حمایت‌مان کنند تا ما همه تمرکزمان را روی هدفی که داریم بگذاریم و دغدغه هزینه‌های مالی‌مان نترسیم و رفت و آمد، درمان و آسیب‌دیدگی‌هایمان را نداشته باشیم. از مسئولان می‌خواهم با حمایت‌های خود این دغدغه‌ها را از ما دور کنند تا فقط روی هدفی که داریم تمرکز کنیم چرا که المپیک رویدادی است که شاید دیگر هیچ وقت برای کاراته‌کاران تکرار نشود و به خاطر همین از آنها می‌خواهم در این راه ما را یاری، حمایت و همراهی کنند.

