

● **آقای عربی این روزها چکار می‌کنید؟**

از اول تیرماه اردوهای ما شروع شده و خودم را برای مسابقات قهرمانی جهان در کشور اندونزی آماده می‌کنم، اتفاقی خوبی هم که در این رشته افتاده امسال، بخش «تالو» سرمربی چینی دارد که امیدوارم بتوانیم نتیجه بگیریم.

● **از زمانی که تمرینات تالو را با سرمربی چینی شروع کرده‌اید، آیا پیشرفتی هم احساس می‌کنید؟**

به این زودی نمی‌شود قضاوت کرد و تازه چند وقتی است که با ایشان کار می‌کنیم، ولی به نظر مربی خوبی می‌آید، فکر می‌کنم نقاط ضعف تیم ملی ایران را شناسایی کرده و دارد روی آنها کار می‌کند، ولی حسم می‌گوید برای ایران جواب می‌دهد، به خاطر اینکه خودش بازیکن حرفه‌ای بوده و تا سال ۲۰۱۱ در رقابت‌های جهانی حضور داشته، کسی که مربی تالو می‌شود باید خودش قهرمان جهان بوده باشد، چون قهرمانان این رشته می‌توانند مربیان خوبی باشند، از طرفی چون تالو رشته‌ای تکنیکی است کسی که خودش تکنیک اجرا می‌کند می‌تواند مربی خوبی هم باشد.

● **به لحاظ آمادگی در چه وضعی هستید؟**

یک آسیب دیدگی در زانو داشتیم که اواخر بهمن سال گذشته جراحی انجام دادم، جا دارد از فدراسیون تشکر ویژه‌ای داشته باشم که هنگام مصدومیت از من حمایت کردند، حالا دوره نقاهتم تمام شده و حدود ۲ ماهی است که تمریناتم را آغاز کرده‌ام و شرایط بدنی خوبی دارم. اما اگر بخواهم تخصصی اشاره کنم، قدری در فرم‌هایی که اجرا می‌کنم تغییراتی داده‌ام و آنها را بر اساس فیزیک بدنی خودم طراحی کرده‌ام. فکر می‌کنم در حال حاضر بهتر از گذشته هستم.

● **در حال حاضر روی چه فرم‌هایی کار می‌کنید؟**

فرم‌های نن‌گوئن، نن‌چوان و نن‌دائو را تمرین می‌کنم و در مسابقات این سه فرم را اجرا خواهد کرد.

● **در رقابت‌های قهرمانی جهان مهمترین رقبایان از چه کشورهایی هستند؟**

اولین حریفم چینی‌ها هستند به خاطر این که این ورزش مال خودشان است، تمام کشورهای حاشیه چین هم مثل هنگ‌کنگ، ویتنام و ماکائو حریفان قدرتمندی هستند و همیشه رقابت اصلی‌ام با آنها بوده، فکر می‌کنم برای این که ما از سد چینی‌ها بگذریم، باید از مربیان چینی استفاده کنیم و تکنیک‌هایی را که لازم است، خوب یاد بگیریم تا بتوانیم نتیجه بگیریم. اگر هم بخواهم در مورد خودم بگویم همیشه تلاش خود را کرده و گوش به فرمان بوده‌ام. سعی می‌کنم با اینها یک رقابت خوبی داشته باشم.

● **چرا ما در رشته تالو هنوز نتوانستیم چینی‌ها را ببریم، احساس می‌کنم هنوز با آنها فاصله زیادی داریم؟**

حقیقت این است که هیچ کشوری تا به حال نتوانسته چینی‌ها را در سبک تالو ببرد، آنها واقعا قدرت اول دنیا هستند، پس نیاز است که روی تیم‌های پایه در سال‌های بعد بیشتر کار کنیم، ما با استفاده از مربیان چینی همچنین اردوهایی که در چین برگزار می‌کنیم، باید اصول اساسی تالو را از آنها فرا بگیریم و به طور پایهای در کشور خودمان و در سنین پایین پیاده کنیم، چون تالو رشته‌ای شبیه ژیمناستیک است، ما نیاز داریم که از سنین پایین این ورزش را شروع کنیم و اصول درست آن را رعایت کنیم تا وقتی ورزشکاران به سن بزرگسالی می‌رسند بتوانند نتیجه خوب بگیرند.

● **چرا در اجرای فرم‌های ورزش ووشو ورزشکاران ایرانی با چینی‌ها فاصله دارند؟**

تمام ضرباتی که در تالو اجرا می‌شود، اصولی دارد و همه آنها را می‌دانند، اما مهمترین مسأله حس فرم‌زدن است که باید احساس کنند، دارند یک مبارزه واقعی می‌کنند. این روحیه به آنها اجازه

می‌دهد که ضربات را با شدت ریتم، روحیه و قدرت بیشتر اجرا کنند، من خودم تا آنجایی که بتوانم این کار را انجام می‌دهم. یکی از مشکلات اساسی ما همین است که فکر می‌کنیم باید شکل فرم را نشان بدهیم در صورتی که در مبارزه با حریف فرضی واقعا باید حرکات را خوب نشان بدهیم.

● **ورزش ووشو بخصوص شاخه تالو در مدت کوتاه توانست رشد خیلی خوبی داشته باشد، دلیل این امر در چه چیزی است؟**

ووشو طی ۸ تا ۹ سال اخیر رشد چشمگیری کرده، اگر به ۹ سال پیش برگردیم، می‌بینیم

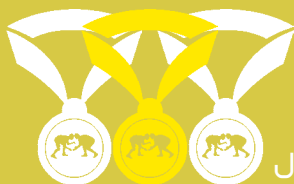
وقتی دکتر علی‌نژاد رئیس فدراسیون شد، مدیریت خیلی خوبی داشت و نخستین کاری که کرد پنج زمین تالو (تالوفیلد) وارد ایران کرد، در حالی که در تمام اروپا دو تا زمین تالو وجود داشت. همچنین برای اولین بار تیم تالو ایران را به چین فرستاد تا با بهترین مربیان چینی تمرین کنند، این مدیریت در پیشرفت و رشد ووشو خیلی تأثیر گذار بود، از سوی دیگر بچه‌های ووشو واقعا زحمت می‌کشند، تمرین خیلی سختی را تحمل می‌کنند و به خاطر همین زحمت‌هاست که نتیجه می‌گیریم. موضوع دیگر اینکه ما رشته انفرادی هستیم و به صورت انفرادی

قهرمان رشته تالو جهان درگفت وگو با ایران جوان:

انعطاف‌پذیری عامل موفقیت در ووشو است

رحمان احمدی

گرچه دوست داشت فو‌تبال‌یست‌شود، اما به‌طور اتفاقی از طریق برادرش وارد رشته ووشو شد و در مدت کوتاهی توانست پله‌های ترقی را یکی پس از دیگری طی کند و جزو نفرات اول ووشو جهان باشد. او هم اکنون ۲ طلای المپیک هنرهای رزمی و بازی‌های جهانی، ۳ نقره قهرمانی جهان و ۲ برنز قهرمانی آسیا را در کارنامه دارد و در حال حاضر هم در اردوی تیم ملی، خود را برای رقابت‌های قهرمانی جهان آماده می‌کند. «فرشاد عربی» قهرمان جهان درگفت وگو با ایران جوان از رقابت‌های ووشو می‌گوید.



سابقه مدال

طلا	بازیهای جهانی	کلمبیا ۲۰۱۳
طلا	المپیک هنرهای رزمی	پکن ۲۰۱۰

مسابقه می‌دهیم، اما تمام اعضای تیم ملی یکدل و پشت هم هستند.

● **به نظر شما چرا ورزش‌های رزمی در ایران پیشرفت خوبی دارد؟**

فکر می‌کنم ایرانی‌ها روحیه جنگندگی خوبی دارند و به همین خاطر هم هست که در ورزش‌های رزمی موفق هستند، اگر تاریخ ایران را بررسی کنید، این روحیه در وجود ایرانی‌ها بوده است، این باعث شده که رشته‌های رزمی بتوانند خیلی خوب پیشرفت کنند. قدرت بدنی ایرانی‌ها واقعا خوب است، در چند سالی که عضو تیم ملی بودم، هر مربی چینی که وارد ایران شده به قدرت بدنی ما به عنوان یک فاکتور اساسی اشاره کرده است.

● **آیا ورزش ووشو رشته سختی است، یک جوان چگونه می‌تواند در این رشته موفق شود؟**

من هیچ‌وقت نمی‌گویم ووشو رشته سختی است، بلکه می‌گویم ورزش قهرمانی سخت است، در ورزش ووشو بخش تالو نیاز به تمرین زیاد دارد، یعنی شما نمی‌توانید بدون تمرین به جایی برسید، باید یک سلسله مراتبی را طی کنید که نیاز به وقت و تمرین زیادی دارد، توصیه‌ام به کسانی که می‌خواهند این رشته را شروع کنند، این است که خیلی باید زحمت بکشند.

● **شما خودتان چطور شد که سراغ رشته تالو رفتید؟**

برادرم مربی تالو بود و من هم کم‌کم به ووشو علاقه پیدا کرده و از سن ۱۱ سالگی شروع به تمرین کردم.

● **اولین مقام خود را چه زمانی کسب کردید؟**

سه ماه بعد از این که تالو را شروع کرده بودم؛ در مسابقات استانی خوزستان اول شده و طلا گرفتم، این مدال طلا باعث شد که کار را ادامه بدهم.

● **چه زمانی به تیم ملی انتخاب دعوت شدید؟**

در سال ۲۰۰۶ عضو تیم ملی جوانان ووشو شدم و در مسابقات قهرمانی جهان مدال نقره گرفتم.

● **تا چه مقطعی درس خواندید؟**

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی هستم.

● **روزانه چند ساعت تمرین می‌کنید؟**

دو بار در روز تمرین دارم، سه ساعت صبح و ۲ ساعت و نیم هم بعدازظهر.

● **اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذرانید؟**

معمولا فیلم می‌بینم، گاهی هم کتاب‌های علم تمرین را می‌خوانم.

● **سن و سال در ورزش تالو چه اندازه نقش دارد؟**

تالو ورزشی است که باید از سنین پایه شروع شود، فکر می‌کنم ۸ سالگی برای شروع این رشته زمان خوبی است، سنین پایه است که آینده تالو را می‌سازد و اگر بخواهیم فقط در بزرگسالان سرمایه‌گذاری کنیم پیشرفت چندانی نخواهیم داشت.

● **یک تالوکار چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد تا بتواند موفق شود؟**

انعطاف و هماهنگی اعصاب و عضله در در رشته تالو خیلی مهم است و آمادگی جسمانی عمومی هم

باید خوب باشد، ولی مهمترین فاکتور انعطاف‌پذیری است.

● **تمرکز خود را چگونه افزایش می‌دهید؟**

ما تمرینات خاص خودمان را داریم، در اردوها تمرینات تعادلی و تمرکزی خود را انجام می‌دهیم و برایش وقت می‌گذاریم.

● **آیا فکر می‌کنید در زندگی هم موفق هستید؟**

من نمی‌توانم در مورد زندگی خودم قضاوت کنم، این را دیگران باید بگویند، ولی به نسبت خودم راضی هستم.

● **اگر تالوکار نمی‌شدید، سراغ چه ورزشی می‌رفتید؟**

ژیمناستیک را انتخاب می‌کردم، به خاطر اینکه شبیه تالو است. کلا به این جور رشته‌ها خیلی علاقه دارم.

