

## گفت‌وگو

گفت‌وگو ۸۸۴۹۸۴۸۸



گفت‌وگوی «جوان» با بانوی المپیکِ تنیس روی میز ایران

# منتظر درخشش بانوان در ریو باشتید

**ندا شهسواری: خانواده‌ام اسپانسر م هستند**

■ شیوا نوروزی

حضور در المپیک آرزوی هر ورزشکاری است، ورزشکاری که همه سختی‌ها را به جان می‌خورد و در بهترین روزهای زندگی‌اش بدون وقفه تمرین می‌کند تا به هدفش برسد. این شرایط برای رشته‌هایی که چندان مورد توجه نیستند دشوار تر است؛ چرا که ورزشکاران این رشته باید تلاش مضاعف کنند تا با موفقیت خود و گرفتن سهمیه نظر مردم نسبت به آنها تغییر کند. در روزهایی که فوتبال همچنان حواشی خودش را دارد و

کماکان بیشترین توجهات را به خود معطوف کرده ملی‌پوشان

تنیس روی میز ایران به مسابقات انتخابی المپیک اعزام شدند و خوشبختانه با دست پر به کشور بازگشتند. برادران عالمیان که در این سال‌ها نقش مهمی در هر چه بیشتر شناخته شدن تنیس روی میز داشتند دو سهمیه در بخش مردان گرفتند اما در این بین سهمیه ندا شهسواری نیز شیرینی خاصی داشت. بانوی تنیس روی میز ایران توانست با غلبه بر حرف سرسخت خود در رقابت‌های انتخابی آسیای میانه یک بار دیگر سهمیه

**کسب سهمیه المپیک آن هم برای دومین دوره متوالی چه حسی دارد؟**

رسیدن به دومین سهمیه المپیک برای من افتخار بزرگی است و جالب است بگویم که این بار از دفعه قبل خوشحال‌تر شدم. با وجود آنکه همه دفعه اول سراز پامی شناختند اما برای من کاملاً متفاوت بود. سهمیه دوم بسیار بیشتر از سهمیه اول خوشحالم کرد و پرایم شیرین بود؛ چراکه امسال مسابقات سخت‌تر از دوره گذشته بود. از طرفی ایران هم میزبان رقابت‌ها نبود که بگویم ما از امتیاز میزبانی استفاده کرده‌ایم و به سهمیه رسیدیم.امسال مسابقات در هنگ کنگ و به صورت حذفی برگزار شد. در این دوره و رقیب‌هایمان بیشتر هم شده بود. امسال از یک‌ها و قزاق‌ها در انتخابی المپیک حضوری فعال داشتند. در حالی که برای صعود به المپیک لندن یکی دور قویب داشتیم. در این دوره از یکستانی‌ها حرفه‌اصلی ما برای گرفتن سهمیه المپیک بودند. به همین دلیل است که سهمیه این دوره واقعاً برایم شیرینی خاصی داشت.

**البته برخی از کارشناسان مدعی شدند که گرفتن سهمیه المپیک در آسیای میانه یک دشواری نیست. این ادعا را قبول دارید؟**

نه اینگونه نیست. در آسیا کره‌ای‌ها، چینی‌ها و ژاپنی‌ها هستند اما در آسیای میانه اگر چه سطح بازی‌ها پایین‌تر است و تعداد رقبا هم کمتر از بخش آسیاست ولی سطح حرفان از ما بالاتر بود. به عنوان مثال من در این مسابقات رنک دو داشتم اما حرفم در فینال از من هم بهتر بود و رنک یک مسابقات را داشت. اصلاً نمی‌توان گفت که رقبای آسانی داشتیم.

**از بازی فینال در مسابقات کسب سهمیه بگویید و اینکه چگونه از پس رقیب سرسخت خود پر آمدید؟**

حرفم در بازی آخر از یکستانی بود و در رنکینگ جایگاه بهتری نسبت به من داشت. جدالی که یک ماه قبل با او داشتم شرایط را احساس تر کرده بودم؛ چرا که در مسابقات جهانی مالزی با همین رقیب بازی کردم و باخت. در آن مسابقه اگر به پیروزی می‌رسیدم سهمیه را زودتر از اینها می‌گرفتم. به خاطر همین بازی خیلی سخت و پاپایای پیش رفت ولی خوشبختانه من موفق به پیروزی و کسب سهمیه شدم.

**پس از کسب سهمیه المپیک اعلام کردید که هدفتان از حضور در ریو و رقابت با حرفان کسب تجربه نخواهد بود.**

**برنامه خاصی برای آماده شدن برای المپیک دارد؟**

برای مسابقات ریو برنامه‌ریزی کرده و به صورت جدی پیگیر تمریناتم هستم. دوره قبل اصلاً فکر نمی‌کردم سهمیه بگیرم و در واقع کسی انتظار نداشت در بخش بانوان سهمیه بگیرم. به همین دلیل من فقط در حال و هوای کسب سهمیه بودم و به مسئله دیگری فکر نمی‌کردم اما این دوره وضع فرق می‌کند و چند ماهی است که در اردوهای مستمر و شبانه روزی هستم. هدفم این است که بازی خوبی به نمایش بگذارم. در حقیقت وضعیت اردوها نسبت به چهار سال پیش کاملاً تغییر کرده. حرفان کره‌ای یک سال است که در ایران هستند. به همین دلیل سیستم اردوها و تمرینات تغییرات اساسی داشته‌است. از همین رو فکر می‌کنم بتوانیم در المپیک نتیجه خوبی بگیریم، هم من و هم برادران عالمیان.

**برای دستیابی به سهمیه المپیک ۲۰۱۶ چقدر تلاش کردید**

**وزحمت کشیدید؟**

مثل همه ورزشکاران برای رسیدن به این هدف تلاش کردم. باید بگویم برای گرفتن سهمیه المپیک قیدتحصیل در مقطع کارشناسی ارشد را زدم؛ چرا که تحصیل در این مقطع هم زمان زیادی از من می‌گرفت و هم اینکه درس‌ها سنگین‌تر می‌شد. در صورتی که من نمی‌توانستم وقت زیادی صرف تحصیل کنم. در حقیقت به صورت تک بعدی پیش از یک سال است که تمرین می‌کنم و در اندیشه کسب سهمیه المپیک بودم. ارزشش را داشت. حفظ مقام و جایگاهی که قبلاً داشتی از رسیدن

کماکان بیشترین توجهات را به خود معطوف کرده ملی‌پوشان تنیس روی میز ایران به مسابقات انتخابی المپیک اعزام شدند و خوشبختانه با دست پر به کشور بازگشتند. برادران عالمیان که در این سال‌ها نقش مهمی در هر چه بیشتر شناخته شدن تنیس روی میز داشتند دو سهمیه در بخش مردان گرفتند اما در این بین سهمیه ندا شهسواری نیز شیرینی خاصی داشت. بانوی تنیس روی میز ایران توانست با غلبه بر حرف سرسخت خود در رقابت‌های انتخابی آسیای میانه یک بار دیگر سهمیه

به آن مقام سخت‌تر است. من که یک بار سهمیه المپیک گرفته بودم کار هم به مراتب سخت‌تر بود؛ چرا که در این دوره هم همه انتظار گرفتن یک سهمیه دیگر از من داشتند. برای اینکه به هدفم برسم و جواب زحمات خانواده و مربیانم را بدهم مجبور شدم همه تمرکز کم را فقط معطوف به ورزش کنم. از طرفی موضوع باخت دوباره من به حرفی از یکی مطرح بود. چون یک بار نتیجه رایبه این حرفی واگذار کرده بودم همه فکر می‌کردند باز هم نتیجه نمی‌گیرم ولی خدا را شکر می‌کنم که سهمیه به ایران رسید.

**تجربه حضور در المپیک لندن و آشنا بودن به شرایط مسابقات چقدر می‌تواند در این دوره در عملکرد شما**

**تأثیر گذار باشد؟ به ویژه که در لندن در مصاف با حرف نیچر یه‌ای در رقابتی نزدیک نتیجه را واگذار کردید؟**

بازیکن نیچر یه‌ای قهرمان آفریقا بود و سومین المپیکش را تجربه می‌کرد. تجربه زیادی از حضور در بازی‌های جهانی و المپیک داشتم. من اولین بار بود چنین جوی را تجربه می‌کردم و به علاوه اینکه اولین ورزشکار ایران بودم که در المپیک ۲۰۱۲ مسابقه می‌دادم. به همین دلیل استرس خاصی داشتم و فشار زیادی روی من بود. روز بعد از افتتاحیه بازی کردم و هیجان زیادی داشتم اما امسال آن هیجان را ندارم. از نظر تجربه به شرایط بهتری دارم و در این مدت توانستم بر استرس ناشی از بازی‌های بزرگ غلبه کنم. فکر می‌کنم در ایسن دوره بتوانم عملکرد خوبی به نمایش بگذارم. به ویژه اینکه تمرینات و اردوهای بیشتری پشت سر گذاشته‌ایم که این مسئله قطعاً در نتایج تنیس روی میز ایران در المپیک مشهود خواهد بود.

**بحث استرس قبل از مسابقه عملکرد**

**این دوره وضع فرق می‌کند و چند ماهی است که در اردوهای مستمر و شبانه روزی هستم. هدفم این است که بازی خوبی به نمایش بگذارم. در حقیقت وضعیت اردوها نسبت به چهار سال پیش کاملاً تغییر کرده. حرفان کره‌ای یک سال است که در ایران هستند. به همین دلیل سیستم اردوها و تمرینات تغییرات اساسی داشته‌است. از همین رو فکر می‌کنم بتوانیم در المپیک نتیجه خوبی بگیریم، هم من و هم برادران عالمیان.**

المپیک را بگیرد. شهسواری پیش از این هم خوش درخشیده و در المپیک لندن نیز حضور پیدا کرده بود. جالب تر اینکه ملی‌پوش کرمانشاهی در سال ۲۰۱۲ با گرفتن سهمیه لندن اولین بانوی ایرانی تنیس روی میز لقب گرفت که در المپیک به میدان می‌رود. ندا شهسواری که سال‌هاست برای رسیدن به این جایگاه زحمت کشیده و حتی قید ادامه تحصیل را هم زده امیدوار است در ریو توانایی‌های بانوان ایران را به نمایش بگذارد.

بسیاری از ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حتی ورزشکارانی که تجربه زیادی دارند نیز بعضاً از این موضوع ضربه می‌خورند. فدراسیون برای المپین‌های اعزامی برنامه‌ای برای مدیریت این چالش دارد؟

در اردویی پیش از اعزام به هنگ کنگ که در تهران برگزار شد هم برای بانوان و هم آقایان روانشناس داشتیم. می‌دانید که در مسابقات مهم استرس به اوج خود می‌رسد و بسیاری از ورزشکاران درگیر این مسئله می‌شوند. در واقع استرس به اوج خود می‌رسد. فکر می‌کنم استفاده از روانشناس تا پیش از اعزام به المپیک تداوم داشته باشد.

**شرایط این روزهای تنیس روی میز ایران در آسیا را چگونه ارزیابی می‌کنید و در جهان چه جایگاهی داریم؟**

بهترین تیم‌های جهان در آسیا هستند و در واقع قدرت‌های اصلی همگی آسیایی‌اند؛ چین، کره، ژاپن و… امسال تنیس روی میز ایران پیشرفت خوبی داشت و در مسابقات جهانی مالزی توانستیم در دسته سوم مقام اول را از سال ۸۰ تاکنون با حجاب استفاده کنیم. مسابقات جهانی یک سال به صورت تیمی و یک سال انفرادی برگزار می‌شود و در این دوره، مسابقات به صورت انفرادی خواهد بود.

با سهمیه‌ای که مهسا جاور در رشته قافقرانی گرفت تعداد سهمیه‌های بانوان در این دوره به عدد ۹ رسید و رکورد تعداد بانوان کاروان ایران شکسته شد. فکر نمی‌کنید این موضوع مسئولیت شما را سنگین‌تر از قبل می‌کند؟



**پشتوانه‌سازی در تنیس روی میز و در بخش بانوان به شکل اصولی و برنامه‌ریزی شده پیگیری می‌شود؟**

طرح استعدادیابی در تنیس روی میز به همت مسئولان این رشته کاملاً جا افتاده و از رده‌های پایه پرورش بازیکن انجام می‌شود. تنیس روی میز از آن رشته‌هایی است که حتماً باید از سنین پایین و رده‌های پایه شروع به کار شود؛ چرا که در این رشته ورزشکاران خیلی دیر به مرحله قهرمانی می‌رسند. شاید در رشته‌های دیگری مثل رزمی با یکی دو سال تمرین حرفه‌ای و ممارست بتوان به مرحله قهرمانی و حتی تیم ملی رسید ولی در تنیس روی میز شرایط متفاوت است. خود من بعد از چهار، پنج سال تمرین سخت و مداوم توانستم به تیم ملی راه یابم. سختی تنیس روی میز شاید برای بسیاری ناشناخته باشد. این رشته بر خلاف آنچه تصور می‌شود تکنیکی و سخت است. چندین نوع سرویس مختلف و تکنیک‌های متفاوت کار را واقعاً دشوار کرده‌است. باور عامه مردم این است که در تنیس روی میز دو نفر پشت میز ایستاده‌اند و چون دوندگی رشته‌های توپی را ندارند به نظرشان کار آسانی می‌آید. تمرکز، تمرینات ذهنی، چابکی، سرعت و تمرینات بدنسازی در پیشرفت ورزشکاران تأثیر دارد. تکنیک‌های زیاد هم باعث می‌شود سختی‌ها دوچندان شود. ورزشکاری که بخواهد به سطح قهرمانی تیم ملی برسد باید حداقل چند سال زمان را کاملاً صرف تنیس روی میز کند تا به هدفش برسد.

**برای مسابقات ریو برنامه‌ریزی کرده و به صورت جدی پیگیر تمریناتم هستم. دوره قبل اصلاً فکر نمی‌کردم سهمیه بگیرم و در واقع کسی انتظار نداشت در بخش بانوان سهمیه بگیریم. چند ماهی است که در اردوهای مستمر و شبانه روزی هستم. هدفم این است که بازی خوبی به نمایش بگذارم**

**استفاده از مربیان خارجی و در چه یک دنیا چه تأثیری در پیشرفت تنیس روی میز خواهد گذاشت؟**

در حال حاضر خانم لیموچی سرمربی تیم ملی بانوان هستند. اما یک مربی کره‌ای هم یک سالی است که در کنار سرمربی فعالیت می‌کند. کره‌امالی یکی از ۱۰ کشور برتر جهان در این رشته است. علم، نوع تمرین و تاکتیک‌های آنها قطعاً در پیشرفت تنیس روی میز تأثیر گذار است.

**در چهار سال گذشته و از المپیک لندن تاکنون تنیس روی میز تحول اساسی داشته‌است؟**

معتمد در این مدت تغییرات خوبی را تجربه کرده‌ایم. به خصوص امسال شرایط خیلی بهتر شده است. هم اردوها بیشتر شده و هم سفرهای برون مرزی. خوشبختانه پیش از گذشته به بانوان توجه شده است. باید به این نکته اشاره کنم که نگاه‌ها به تنیس روی میز تغییر کرده، نگاه وزارت و کمیته ملی المپیک با گذشته متفاوت است و توجه بیشتری به ما می‌شود که باز خورد خیلی خوبی داشت. در این دوره پس از اینکه سهمیه المپیک را گرفتیم مردم توجه بیشتری به تنیس روی میز نشان دادند. فکر می‌کنم علاقه‌مندان این رشته بیشتر از گذشته شده است.

**از رسیدگی به تنیس روی میز راضی هستید؟ در آستانه المپیک ۲۰۱۶ بسیاری از رشته‌ها با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند و المپین‌ها از شرایط حاکم راضی نیستند.**

**نمی‌توانم بگویم راضی نیستم؛ چرا که در گذشته ما مشکلات و دغدغه زیادی داشتیم اما در یک سال اخیر وضعیت واقعاً**

در خانه تمریناتمان را پیگیری می‌کنیم. در واقع مادر فواصل زمانی که تمرینات تیم ملی نیست شخصی تمرین می‌کنیم. مثلاً برادران عالمیان بهترین حرفیان تمرینی برای هم هستند؛ چرا که در بابل حرفی قوی‌تر برای آنها وجود ندارد و بهتر است که با هم تمرین کنند. من هم در کرمانشاه با خانواده‌ام تمرین دارم. جای تشکر و قدر دانی دارد که خانواده ورزشکاران حرفه‌ای اینگونه حامی فرزندان خود هستند.

**اولین بانوی المپیکِ تنیس روی میز ایران پس از این همه پیشرفت و حضور در تورنمنت‌های معتبر اسپانسر دارد؟**

خیر، اسپانسر شخصی ندارم. فدراسیون اسپانسر دارد و ما نیز تحت حمایت همان اسپانسر هستیم. هر رشته‌ای برای خود از مارک‌های خاصی استفاده می‌کند و طبعاً ما نیز از برندهایی که در تنیس روی میز مرسوم است استفاده می‌کنیم. شرکت‌هایی بودند که از من خواستند برند آنها را روی راکتم استفاده کنم اما من قبول نکردم.

**فکر می‌کنید روزی لژیونر شوید؟**

تنیس روی میز ایران قبلاً هم لژیونر داشته و کشورهای زیادی به تنیسورهای ایرانی پیشنهاد همکاری داده و می‌دهند. منتها پیشنهادهای آنها به گونه‌ای است که بازیکنان کشورمان حاضر به پذیرفتن آنها نیستند؛ چرا که یادستمدشان پایین‌است یا اینکه با رقابت‌های لیگ ایران تداخل زمانی دارد. آخرین پیشنهادی که داشتم از یکی از تیم‌های آلمانی بود، من و مریم صامت این پیشنهاد را داشتیم ولی شرایط به گونه‌ای نبود که پاسخ مثبت بدهیم. از قطر، لبنان و مصر به پیشنهادهایی داشتم. البته دو سال پیش در لیگ کشورهای عربی که در اردن برگزار می‌شد بازی کردم.

**پیش‌بینی شما از حضور در المپیک ریو و مصاف با حرفیان در چه یک چیست؟**

المپیک مهم‌ترین رقابت همه رشته‌ها محسوب می‌شود و همه حرفیانی که به ریو می‌آیند بهترین‌های دنیا هستند و بالاترین سطح تنیس روی میز را در المپیک می‌بینید. من تمام سعی ام را می‌کنم تا بهترین نتیجه را بگیرم و بدرخشم. البته قرع بازی‌ها هم قطعاً در نتیجه تأثیر دارد. حرفیان از همه جا هستند، اروپا، آسیا و آفریقا ولی قطعاً سخت‌ترین حرفیان آسیایی‌ها هستند. پیش‌بینی من از ریو مثبت است و هم من و هم برادران عالمیان برای کسب بهترین نتیجه می‌جنگیم.

**چطور شد که به تنیس روی میز روی آوردید و تا رسیدن به تیم ملی و المپیک نیز آن را پیگیری کردید؟**

از سال ۱۳۷۵ زمانی که ۱۰ سال بیشتر نداشتم علاقه خاصی به رشته‌های راکتی و توپی داشتم. تنیس روی میز را انتخاب کردم و خوشحالم از اینکه در انتخایم اشتباه نکردم. کارم را تا مرحله مسابقات استانی، کشوری، قهرمانی کشوری، لیگ باشگاهی و رده‌بندی تیم ملی ادامه دادم تا اینکه در نهایت در سال ۸۰ به تیم ملی دعوت شدم. همانطور که گفتم علاقه خاصی به رشته‌های راکتی داشتم. همین مسئله باعث



شد تا در مسیر رسیدن به موفقیت هر نوع سختی را تحمل کنم و حتی قید ادامه تحصیل را هم بزنم.

**تمرین کردن با خانواده چه لذتی دارد؟**

همسر خواهرم، مهدی خوش مرام هم از بازیکنان تنیس روی میز هستند و هم قبلاً عضو تیم ملی بوده‌است. در حال حاضر هم در لیگ برتر آقایان حضور دارد. به همین خاطر معمولاً زمانی که اردوهای ملی برگزار نمی‌شود او به من کمک می‌کند. در واقع آقای خوش‌مرام به عنوان حرفی تمرینی من در کرمانشاه هستند. در کل خانواده ما همه اهل تنیس روی میز هستند و به غیر از آقای خوش مرام، خواهر و برادرم نیز حرفیان تمرینی من محسوب می‌شوند. در واقع خانواده‌ام اسپانسر من هستند و همه جوره حمایت می‌کنند. کرمانشاهی هستم و خدا را شکر می‌کنم که در شهرم نیز حمایت می‌شوم. در کرمانشاه امکانات خوبی برای تنیس روی میز مهیا شده و حتی سالن اختصاصی هم برای این رشته در نظر گرفته‌اند. در این فکر هستم که روزی آکادمی تنیس روی میز را در شهر خود تأسیس کنم.

**حرف یابانی؟**

از مردم به خاطر انرژی مثبتی که به من می‌دهند و به خاطر دعاهایشان تشکر می‌کنم. در این مدت تازه فهمیدم تنیس روی میز چقدر هوادار دارد. به کسانی که این رشته را دوست دارند توصیه می‌کنم تنیس روی میز را جدی بگیرند و هر چه زودتر این رشته را پیگیری کنند؛ چرا که برای موفقیت در تنیس روی میز باید از رده‌های پایه شروع کنند. از خانواده‌ام و مسئولان فدراسیون تشکر می‌کنم. در مدت کمی که آقای قارداشوی ریاست فدراسیون را برعهده گرفتند به رغم همه مشکلات و چالش‌ها و با توجه به بی‌پولی که داشتیم بیشتر از توان خود تلاش کردند تا اردوهای خوبی داشته باشیم. امیدوارم جواب زحمات‌های همه را در المپیک بدهم.