

■ شیوانوروزی

رسیدن به بالاترین سطح قهرمانی افتخاری است که نصیب هر ورزشکاری نمی‌شود. تنها کسانی به این افتخار می‌رسند که برای دستیابی به اهداف‌شان به شکلی خستگی‌ناپذیر تلاش کنند. در سال‌های اخیر بانوان ورزش ایران یک به یک قله‌های افتخار را فتح کرده‌اند. این در حالی است که پیشرفت ورزش بانوان تنها مختص یک رشته و یک نفر نمی‌شود. پس از انقلاب اسلامی رشد ورزش سرعت قابل توجهی به عرصه‌های ورزشی حاضر شدند و بارها از نام و اعتبار کشورمان دفاع کردند. در این بین تیراندازان نقش بسزایی در درخشش ورزش ایران داشتند. مه‌لقا جام‌بزرگ یکی از همین تیراندازانی است که علاوه بر کسب عناوین مختلف برای دومین دوره متوالی سهمیه المپیک را نیز به دست آورده است. بانوی تیرانداز از معدود ورزشکارانی است که با حجاب کامل اسلامی در میان‌بین ورزشی حاضر شده و با حرف‌نای به رقابت پرداخته است. ملی‌پوش همدانی نخستین زن ایرانی بود که سهمیه المپیک (لندن) را در تفنگ بادی ۱۰ متر کسب کرد. جام‌بزرگ مدال‌های نقره و برنز بازی‌های آسیایی ۲۰۱۰ و مدال طلای دانشجویان جهان را به گردن آویخته است. بانوی تیرانداز در مسابقات قهرمانی آسیا در ماده سه وضعیت سهمیه المپیک ریو را به دست آورده است. در ادامه گفت‌وگوی «جوان» با مه‌لقا جام‌بزرگ را می‌خوانید.

مه‌لقا جام‌بزرگ، ملی‌پوش المپیکی تیراندازی بانوان در گفت‌وگو با «جوان»:

امیدوارم با دعای حضرت آقا المپیک روّیایی‌ترین مسابقه‌ام باشد

حجاب برتر را خودم انتخاب کردم

خشک‌ترین کردن یعنی چه؟ تمرینی که بسیاری از تیراندازان از آن انتقاد دارند. فرق آن با تمرین با ذهن چیست؟

تمرین با ذهن ممکن است بدون گرفتن حالت باشد اما در خشک‌ترین کردن ما لباس‌های مخصوص تیراندازی را می‌پوشیم، از همه تجهیزات استفاده می‌کنیم، وارد خط می‌شویم و در واقع ادای تیرزن را در می‌آوریم. به این معنی که فقط تمرین تیرزن را انجام می‌دهیم و از آنجا که تیر واقعی نداریم فقط ماشه می‌چکامپ.

خشک‌ترین کردن یکی از تمرینات تیراندازی محسوب می‌شود یا خودم انتخاب کرده‌ام؟

مجبور به انجام آن می‌شوید؟

پنج تا ۱۰ دقیقه‌اگر این کار انجام شود می‌توان آن را جزئی از تکنیک‌های تمرینی به حساب آورد اما بیشتر از آن قطعاً به خاطر نداشتن فشنگ است. چراکه ما نزدیک به ۴۵ دقیقه تا یک ساعت خشک‌ترین می‌کنیم. فکرش را بکنید در هر سه وضعیت چنین وضعیتی داریم و نزدیک به سه ساعت اینگونه تمرین می‌کنیم. این در حالی است که مدت‌هاست ما مجبوریم با این روش‌ها تمرین کنیم و متأسفانه همچنان این مشکل پابرجاست. زمان زیادی تا المپیک باقی‌نمانده و برای آنکه بتوانیم در این رویداد مهم‌ترین عملکرد را داشته باشیم می‌بایست با آمادگی بالا یا به مسابقات بگذاریم. اما نداشتن فشنگ کافی همیشه در برنامه‌های آمادسازی تیم اخلال ایجاد کرده، هر چند که ملی‌پوشان تیراندازی ایران و به ویژه بانوان این رشته همواره همه مشکلات را پشت سر گذاشته‌اند و به رغم همه کاستی‌ها باز هم افتخارات زیادی برای کشورمان کسب کرده‌اند.

تیم بانوان تیراندازی با همین تمرینات خشک و بدون داشتن فشنگ کافی توانستند چهار سهمیه المپیک را به دست بیاورند. در صورتی که چنین مشکلاتی وجود نداشت چند سهمیه می‌گرفتید؟

قطعاً درخشش بهتری داشتیم. مطمئن باشید اگر کمیود فشنگ نبود تیم مردان سهمیه‌های بیشتری می‌گرفت و به این نکته اشاره کرد که حرف‌نای آسیایی برای ما سخت‌تر از سایر کشورها هستند. با کشورهایی از جمله ژاپن، کره، هند، مغولستان و سنگاپور در فینال رقابت کردم. در المپیک نیز کشورهایی چون آلمان، امریکا و صربستان نیز به جمع مدعیان آسیایی اضافه می‌شوند.

پس از کسب مدال نقره هم که مدال‌تان را به رهبر معظم انقلاب تقدیم کردید.

قبل از سفر به هند (برای شرکت در قهرمانی آسیا) دیداری با حضرت آقا داشتیم و ایشان گفتند که ما هر مسابقه ما پای تلویزیون می‌نشینند و برای ما دعا می‌کنند. واقعاً به دعای ایشان نیاز داریم. ایشان بزرگ‌ترین حامی ورزش هستند و پشت ما به ایشان گرم است و امیدوارم برای المپیک هم برایمان دعا کنند. این کوچک‌ترین کاری بود که می‌توانستم در قبال زحمات ایشان انجام دهم و خوشحال‌شان کنم.

دوست دار بد حالا که سهمیه المپیک گرفتاید

باز هم با رهبری دیدار داشته باشید؟

حتماً چرا که نه.

فکر می‌کنید چقدر از نقطه نظرات ایشان در ورزش و به ویژه ورزش بانوان اجرایی شده است؟

قطعاً حرف‌های ایشان برای همه سند است ولی انسان کمال‌گرا است و امیدوارم اگر جایی هم کم و کاستی هست هر چه زودتر برطرف شود.

شما تنها بانوی ملی‌پوش تیراندازی هستید که از پوشش چادر استفاده می‌کنید. فکر می‌کنید حضور شما در المپیک چه بازتابی در رسانه‌های جهان خواهد داشت؟

چادر پوششی است که خودم آن را انتخاب کرده‌ام. المپیک بزرگ‌ترین رویداد ورزشی دنیاست و وقتی در المپیک لندن باین پوشش حاضر شدم توجه همه کشورها به این مسئله حس می‌شود. در این دوره نیز آخرین سهمیه را من به نام ایران ثبت کردم. شروع و پایانش با خودم بود (با خنده). خیلی خوشحالم که توانستم به این افتخار برسم چراکه این آخرین فرصت برای کسب سهمیه بود به همین دلیل فشار مسابقات واقعاً بالا بود. خداخواست و تلاش‌های من به ثمر نشست. امیدوارم در المپیک نیز بتوانم نتایج درخشانی کسب کنم.

از روز مسابقه و فشار بر زیادی که برای کسب سهمیه تحمل کردید برایمان بگویید.

کشورهایی که در قهرمانی آسیا حضور داشتند همگی با آمادگی بالا و برای رسیدن به سهمیه به مسابقات گذاشته بودند. کار برای ما بسیار دشوار بود چراکه اشاره کرده فشنگ برای تمرین نداشتیم. در تفنگ بادی کار راحت‌تر از تفنگ خفیف است به این دلیل که ساچمه برای تمرین داریم اما فشنگ نداشتیم. مدت‌هاست که فشنگ به یکی از

گفت‌وگو

گفت‌وگو ۸۸۴۹۸۴۳۸



درد

قبل از سفر به هند (برای شرکت در قهرمانی آسیا) دیداری با حضرت آقا داشتیم و ایشان گفتند که ما هر مسابقه ما پای تلویزیون می‌نشینند و برای ما دعا می‌کنند. واقعاً به دعای ایشان نیاز داریم. ایشان بزرگ‌ترین حامی ورزش هستند و پشت ما به ایشان گرم است و امیدوارم برای المپیک هم برایمان دعا کنند. این کوچک‌ترین کاری بود که می‌توانستم در قبال زحمات ایشان انجام دهم و خوشحال‌شان کنم.

دوره گذشته در تفنگ سه وضعیت خیلی خوب کار کردم و در حالی‌که من چهار سال پیش تجربه زیادی نداشتم، توانستم بسیاری از حرف‌نای قدردم را پشت سر بگذارم. حرف‌نای آلمانی، امریکایی، ایتالیایی و چینی را پشت سر گذاشتم و باختلاف دو نمره از مدال برنز چهاردم‌شدم. در واقع در المپیک بهترین رکورد کم را کسب کردم. تلاش می‌کنم که المپیک ریو یکی از روّیایی‌ترین مسابقات برایم باشد.

تیراندازی در سال‌های اخیر رشد قابل توجه و محسوسی داشته است. فکر می‌کنید توجه مسئولان به این رشته قابل قبول بوده‌است؟

انسان به دنبال بهتر شدن و بهترین است. جا دارد مسئولان توجه بیشتری به این رشته داشته باشند. اگر اشتباه نکنم تیراندازی امسال همسایر سایر رشته‌های مدال‌آور توانسته سهمیه المپیک بگیرد. امیدوارم همانطور که توانستم سهمیه‌های زیادی به دست بیاوریم مدال‌های خوشرنگی هم در المپیک بگیریم.

به عنوان یک المپیسن توقع خاصی از مسئولان دارید؟

در حال حاضر تمام تسهیلات برای بچه‌هایی است که در المپیک یا بازی‌های آسیایی مدال می‌گیرند. متأسفانه در ورزش ما اکثر ورزشکاران تمام عمر خود را صرف ورزش می‌کنند. شاید جایزه خاصی برای مدال‌آوران در نظر گرفته شود اما این یاداش‌ها موقتی است و هیچ آینده مشخصی برای ورزشکاران وجود ندارد. این مهم‌ترین مسئله‌ای است که همه ورزشکاران را آزار می‌دهد. بچه‌های تیراندازی هیچ

جلب‌شد تقریباً همه رسانه‌ها در این باره صحبت کردند و فکر می‌کنم اولین بار یک رهنه آلمانی این خبر را منتشر کرد. مصاحبه‌های زیادی با من در این باره انجام شد.

حضور با حجاب اسلامی در میادین ورزشی برای بانوان ورزشکار چه مزیتی دارد؟

باز هم می‌گویم حجاب من انتخاب خودم بود و این خودم بودم که پاجدر را انتخاب کردم. در واقع حجاب من ربطی به ورزش و تیراندازی ندارد. پیش از اینکه من به صورت حرف‌فای ورزش را شروع کنم حجاب بر تر را انتخاب کرده بودم. در عین حال باید به این مسئله توجه داشت که هر ورزشکاری در حقیقت فرام‌شود.بقیه تمرینات زیر نظر آقای بین‌المللی است. تمامی ورزشکاران هم در هر رشته‌ای که باشند برای اهتزاز پرچم کشور می‌کوشند. بانوان نیز در جبهه فرهنگی نماینده ایران هستیم. از همین رومن ترجیح می‌دهم با حجاب اسلامی نماینده خوبی برای کشورم باشم. حجاب من بر اساس یک باور ایمانی و قلبی بوده و یک علاقه ارزشی محسوب می‌شود.

برای موفقیت در المپیک چه برنامه‌ها دارید؟

اولین مسئله‌ای که امیدوارم به زودی حل‌شود مشکل کمبود فشنگ است.دعای‌کنم این مشکل هرچه زودتر مرتفع شود. رئیس فدراسیون خیلی تلاش کردند که ما برای رسیدن به المپیک با فشنگ تمرین کنیم. امیدوارم آن مقدار فشنگی که نیاز داریم هرچه زودتر فراهم‌شود.بقیه تمرینات زیر نظر آقای لازلو است و او هر چه بگوید ما انجام می‌دهیم. نمی‌دانم چقدر از برنامه‌ریزی‌ها عملی می‌شود ولی امیدوارم همه برنامه‌ها برای رسیدن به آمادگی مطلوب به مرحله اجرا برسند.

برخی از ورزشکاران پس از رسیدن به سهمیه المپیک اشباع می‌شوند و در حقیقت گرفتن سهمیه نهایت هدفشان است. شما که دوست ندارید در رو تیورست باشید؟

من یک بار المپیک را تجربه کردم. در لندن نتیجه خوبی گرفتم و تلاش می‌کنم در ریو نیز بهتر از لندن ظاهر شوم. در

جوان

■ گرفتید؟

بله سلاح قبلی کیفیت خوبی نداشت و به درخواست سرمربی من سلاح را عوض کردم.

از مسابقات کویت هم که قرار بود در آن سهمیه المپیک توزیع شود برایمان بگویید.

تلاش زیادی برای حضور در مسابقات کویت کرده بودیم. چرا که قرار بود این رقابت‌ها جزئی از مسابقات کسب سهمیه باشد و همه برای رسیدن به سهمیه تلاش کرده بودیم. منتها یک روز قبل از اینکه به کویت اعزام بشویم به ما خبر دادند در این رقابت‌ها اصلاً سهمیه توزیع نمی‌شود. این موضوع واقعاً برای ما غیر قابل تصور بود و برخی از برنامه‌هایمان را بهم ریخت. با این حال تمامی نفرت اعزامی تمام تلاش خود را کردند تا بهترین نتیجه را کسب کنند. خوشبختانه من هم توانستم رکورد بزنم. در ماده سه وضعیت رکورد ۵۸۶ امتیاز را زدم. این رکورد پیش از این با امتیاز ۵۸۴ در دست الهه احمدی بود. پیش از مسابقات آسیایی کویت اردویی ۱۰ روزه در هانوفر آلمان داشتیم که به آمادگی مادر ماده خفیف کمک زیادی کرد. تنها ۱۰ روز با فشنگ تمرین کردیم. من به حدی از آمادگی رسیدیم که توانستم رکورد برون‌مرزی سه وضعیت را بشکنم و به فینال راه پیدا کنم. در فینال نیز می‌توانستم مدال بگیرم که سلاح مشکل داشت و باعث شد در امتیازها عقب بقیتم. اگر در رقابت‌های کویت سهمیه توزیع می‌شد مطمئن باشید با رکوردهایی که ملی‌پوشان ایران زدند قطعاً چند سهمیه در تفنگ و تیانبچه نصیب ما می‌شد.

فکر می‌کنید بانوان ایران در المپیک چه نتیجه‌ای را کسب کنند؟

شک ندارم که در این دوره نسبت به گذشته شاهد درخشش هرچه بیشتر بانوان در المپیک خواهیم بود. قطعاً با تلاشی که بانوان ورزشکار انجام می‌دهند انتظار دیگری از آن‌ها نمی‌رود.

تا حالا شده که در رقابتی گریه کرده باشید؟

یک بار زمانی که مدال بازی‌های آسیایی را از دست دادم واقعاً ناراحت شدم. با بدشانسی این اتفاق افتاد. در آن رقابت ۰/۲ از نفر دوم کم آوردم و چهارم شدم. تیرانداز ماژریایی نفر سوم شد و برنز گرفتیم. مربی‌ام نیز همراه با من گریه می‌کرد.

حمایت مسئولان و مردم همدان از شما چطور بوده‌است؟

خوشبختانه استقبال خوبی از من شد. حمایت‌ها هم در آینده معلوم می‌شود. من تنها المپیکی استان همدان هستم. فعلاً که قولی از طرف مسئولان



استان داده نشده اما امیدوارم همه مسئولان از همه ورزشکاران حمایت کافی داشته باشند. یک ورزشکار برای آنکه در المپیک به هدفش برسد به حمایت مسئولان تیم المپیک نیاز دارد.

یک ورزشکار برای آنکه به بالاترین سطح ورزش یعنی حضور در المپیک برسد به چه حمایت‌هایی از سوی مسئولان، جامعه و خانواده نیاز دارد؟

برای موفقیت یک ورزشکار و رسیدن به عرصه قهرمانی بسیاری از عوامل دخیل هستند. به ویژه که تیراندازی رشته‌ای است که نیاز به آرامش دارد. در صورتی که حمایت‌ها همه‌جانبه و همیشگی باشد می‌توان به نتیجه گرفتن ورزشکاران امیدوار بود. طبیعتاً هر چه بیشتر و بهتر به قهرمانان و ورزشکاران رسیدگی کنیم در تورنمنت‌های مختلف ثمره توجهات را خواهیم دید.

چطور شد که رشته تیراندازی را انتخاب کردید؟

علاقه زیادی به تیراندازی داشتم. از سال ۸۶ شروع کردم. در سال ۸۷ به تیم ملی جوانان راه یافتم و در سال ۸۸ نیز با وجود آنکه هنوز سن و سالی نداشتیم عضو تیم ملی بزرگسالان شدم. البته قبل از اینکه به صورت حرف‌فای تیراندازی را شروع کنم به صورت آماتور و لیگال بازی می‌کردم اما اسپیددگی که برایم ایجاد شد مانع از این شد که فعالیتم را در این رشته ادامه دهم. باید بگویم از اینکه تیراندازی را انتخاب کردم راضی و خوشحال هستم.

دختران ایرانی را تشویق می‌کنید که به رشته تیراندازی روی بیاورند؟

صدر صد البته هر کسی که از من سؤال می‌کند در وهله اول می‌گویم که به علاقتان توجه کنید و به رشته‌ای بروید که واقعاً دوستش دارید. علاقه شخصی یکی از عواملی است که در موفقیت ورزشکاران نقش دارد.

فارغ‌التحصیل رشته فیزیک از دانشگاه بولسی همدان هستید. این رشته چه تناسبی با تیراندازی دارد؟

دو سال قبل از آنکه وارد دانشگاه شوم به صورت غیر حرف‌فای تیراندازی می‌کردم. فکر می‌کنم فیزیک تمام پدیده‌های طبیعی و غیر طبیعی را توضیح می‌کند.

درد

برای من خیلی جالب بود که در المپیک لندن من اولین نفری بودم که سهمیه گرفتم و در این دوره نیز آخرین سهمیه را من به نام ایران ثبت کردم. شروع و پایانش با خودم بود. خیلی خوشحالم که توانستم به این افتخار برسم چرا که این آخرین فرصت برای کسب سهمیه بود به همین دلیل فشار مسابقات واقعاً بالا بود. خداخواست و تلاش‌های من به ثمر نشست. امیدوارم در المپیک نیز بتوانم نتایج درخشانی کسب کنم

کدام سهمیه نیستند. شاید لیگ تیراندازی ایران از نظر فنی در سطح بالایی قرار داشته باشد اما از نظر مبالغ قرار دادها اصلاً به هیچ وجه حرف‌فای نیست. در رشته ما بچه‌ها دلی کار می‌کنند. فکر می‌کنم قوانین لیگ نیز مانند اصلاحات است و اینکه رشته تیراندازی نیازمند حضور چند اسپانسر است.

فکر می‌کنید تلاش‌های هاشمی، رئیس فدراسیون تیراندازی به تنهایی برای پیشرفت این رشته کافی است؟

از قدیم گفته‌اند یک دست صدا ندارد. واقعاً سخت است که یک نفر به تنهایی همه کارها را انجام دهد. بدون شک آقای هاشمی هم از این قاعده مستثنی نیست.

حضور لازلو در رأس کادرفنی تیم ملی تیراندازی چه تأثیری در رشد و المپیکی شدن این رشته داشته‌است؟

تمام مدال‌آوری تیراندازی از زمانی شروع شد که لازلو به ایران آمد و هدایت تیم ملی را بر عهده گرفت. البته در این بین نباید زحمات مسئولان فدراسیون را نادیده گرفت. لازلو یکی از بهترین مربیان جهان است و جزو ۱۰ مربی برتر دنیا محسوب می‌شود. در مسابقات هند با سلاح جدید سهمیه