



گفت و گوی مفصل با هانیه رستمیان که نخستین سهمیه المپیک را گرفت

ان شاء الله قدر ما را می دانند!

او که رویای لباس سفید پزشکی را داشت، در سن ۱۲ سالگی با انتخاب تیراندازی راهش را عوض کرد. حتی دوره دبیرستان هم با اینکه دلش با رشته های مهندسی بود، اما قید آن را زد تا با انتخاب تربیت بدنی بتواند تیرانداز حرفه ای شود. حرف از هانیه رستمیان دختر آرام، خجالتی اما پدیده تیراندازی است. تیرانداز ملی پوش تپانچه که با وجود همه سختی ها، اولین سهمیه ایران برای المپیک ۲۰۲۴ را رزرو کرد. هانیه جزو آن دسته از آدم هایی است که کم گوی و گزیده گوی هستند. خواندن حرف های هانیه را از دست ندهید.

سعید زاهدیان - مهری رنجبر
روزنامه نگار



عکس: نعیم احمدی / ایران ورزشی

خیلی ها تیراندازی را رشته ای پسرانه می دانند چون فکر می کنند این رشته روحیه خشن می خواهد اما برخلاف تصور آنها تیراندازی به تمرکز، آرامش و صبر نیاز دارد و ظرافت زنانه دارد. در ایران هم زنان بیشتر از مردان موفق شده اند

با چند تیرانداز بزرگ دنیا رقابت کنم، خدا را شکر در مسابقات اخیر با چند نفر از آنها رقابت کردم. حس خیلی خوبی بود. قرارداد تیراندازان در لیگ چقدر است؟ قرارداد ما در لیگ خیلی پایین است (با خنده). بالاترین قرارداد تیراندازان زن برای لیگ ۳۰ میلیون تومان برای فصل ۶ ماهه است که نصف هزینه سلاح مان هم نمی شود.

پس چرا درس را رها کردی و آمدی به رشته ای که آخر درآمدش این قدر است؟ ورزشکاران در ایران تنها با عشق و علاقه ادامه می دهند.

این عشق و علاقه شما را تا کجا می برد؟ این قضیه برای مردان سخت تر است چرا که باید شغل داشته باشند و ما همیشه صبح تا شب باید در اردو باشیم. شاید در بقیه رشته ها چند ماه قبل مسابقات در اردو باشند اما ما دائم اردو هستیم، این کار را سخت می کند.

زندگی اردویی سخت نیست؟ واقعاً سخت است، خدا را شکر من که ساکن تهران هستم می روم خانه اما بچه های شهرهای دیگر شرایطشان خیلی سخت است. به جز دوری از خانواده، قید خیلی از تفریحات را می زنیم تا تمرین کنیم. ان شاء الله که قدر ما را بدانند.

قرار باشد تقاضایی به مسئولان بدهی تا یک کار انجام دهند، چه می گویی؟ ورزشکار نیاز به حقوق ثابت دارد (با خنده) امنیت شغلی. البته بعد از المپیک و قهرمانی جهان اگر مدال بگیریم استخدام می شویم.

پس تو با مدال برنز جهانی می توانی استخدام وزارت ورزش شوی؟ گفته اند (با خنده) اما هنوز پیگیری نکرده ام.

ما مسابقاتی در کشورمان داریم با تعداد زیاد تیراندازان و تماشاگران. در واقع این شرایط برای ما تمرینی است تا در شلوغی مسابقات جهانی مشکل پیدا نکنیم. بین مسابقات هم مربی حواسش هست که تمرکز ما بهم نخورد.

شلوغی های بین مسابقه تمرکز شما را بهم نمی زند؟

در سالن های تیراندازی سر و صدا آزاد است، بویژه برای مسابقه فینال. تماشاگران می توانند دست و ست بزنند، چیخ بکشند و هیچ محدودیتی نیست.

یعنی فضا کاملاً استادیومی است؟ تشویق هم تأثیر دارد؟

بله... من تشویق تماشاگران را دوست دارم. باعث می شود هیجانم در تشویق ها گم شود.

مگر تیراندازی هیجان هم دارد؟ بله... استرس که زیاد دارد. وقتی امتیاز دو تیرانداز با یک تیر مساوی می شود، باید یک تیر دیگر بزنی تا تساوی شکسته شود که یا مدال می گیری یا نه. در این شرایط هم استرس می گیری و هم هیجان زیاد می شود و تیرانداز باید در این شرایط با کنترل خودش نتیجه بگیرد.

تیرزده خودت فاصله بگیریم... چقدر به فوتبال علاقه داری؟

خیلی اطلاعاتم درباره فوتبال خوب نیست و خیلی مسابقات را تماشا نمی کنم اما جام جهانی را می بینم. بازی های تیم ملی را دوست دارم و می بینم.

جام جهانی قطر را چطور پیش بینی می کنی؟ حتماً بازی ها را می بینم، اما اطلاعاتم زیاد نیست که بخواهم پیش بینی کنم.

رشته های انفرادی را دوست داری یا ورزش های تیمی؟ رشته های انفرادی را دوست دارم. من رشته های انفرادی را دوست دارم. تو در توکیو با صدم نیکخواه بهرامی پرچمدار مشترک بودی... چه حسی داشت؟

پرچمداری کاروان ایران در افتتاحیه المپیک افتخار بزرگی برایم بود. حس خیلی خوبی داشتم که در این رویداد بزرگ من پرچمدار بودم. البته مسئولیت و انتظارات را بیشتر کرده بود. می گفتند حالا که پرچمداری باید مدال بگیري، ولی برای خودم حس خوبی بود.

این دوره شاید تو پرچمدار نباشی، این حس بهتری به تو می دهد یا دوست داری دوباره پرچمدار باشی؟

پرچمداری حس خیلی خوبی بود و دوست دارم باز هم آن را تجربه کنم. البته کمیته و وزارت ورزش پرچمدار را انتخاب می کنند. هر چند من خوشحال می شوم یک نفر دیگر هم این حس را تجربه کند.

چقدر شانس مدال در المپیک پاریس برای خودت قائلی؟

مدال تیراندازی در المپیک قابل پیش بینی نیست ولی ما می توانیم با تمرینات طبق برنامه اصولی و در اردوهای تدارکاتی آماده شویم. نتیجه هم دست خداست و روز مسابقه مشخص می شود. ما باید همه تلاشمان را بکنیم تا نتیجه خوبی بگیریم.

الگویی هم در ورزش داشتی؟ وقتی نوجوانان یا جوانان که بودم، فینال تپانچه را که می دیدم خیلی دوست داشتم

حضور مربی نداری؟ اتفاقاً نیاز دارم که موقع تمرین مربی ام کنارم باشد، چرا که هم برنامه به من می دهد و هم ایراداتم را رفع می کند اما این روزها چون بچه ها بعد از قهرمانی جهان در استراحت هستند، مربی کنارم نیست. من حتی روزهایی که تنها هستم هم از مربی ام برنامه دارم.

بازدن عینک و بستن یک چشم، دقت تیرانداز بالا می رود؟

عینک تیراندازی محدودکننده دید روی چشم چپ را دارد. اگر هم تیرانداز نیاز به عینک داشته باشد، یک فریم گرد روی چشم دیگر می گذارد.

یعنی تیراندازان هم عینکی هستند و الزام چشم ده دهم ندارند؟

اکثر تیراندازان عینکی هستند. حتی من. من حس می کردم تیراندازی ورزش مردانه ای است، فکر می کردم شاید تو روحیه مردانه ای داشته باشی، اما عکس هایم از تو دیدم که خیلی فضای دخترانه ای دارد...

نه اصلاً (با خنده). همان طور که گفتیم تیراندازی اتفاقاً ظرافت و روحیه لطیفی می خواهد و اگر عصبانی و خشن باشی نمی توانی تیر بزنی.

چه مسائلی تو را عصبانی می کند؟

خدا را شکر نسبت به اوایل خیلی بهتر شده ام و کنترل بیشتری روی خودم دارم، ولی یک تیرانداز می تواند از چند تیر بدی که زده عصبانی شود. تیر بد و امتیاز بد ممکن است تمرکز را از بین ببرد. باید تک به تک تیر بزنی و اصلاً به فکر نتیجه نباشی و در عوض باید تکنیک ها را اجرا کنی تا نتیجه دنبالش بیاید.

خودت این کار را می کنی یا نتیجه را بعد شلیک نگاه می کنی؟

نتیجه را می بینم. خوب نباید ببینی... همان لحظه تیر زدن مهم است؛ وقتی زدی، خوب یا بد باید فراموش کنی و به فکر تیر بعدی باشی.

عکس کتاب خواندن تو در المپیک توکیو در فضای مجازی خیلی دست به دست شد. همیشه حین مسابقات کتاب می خوانی؟

طبق تمرینات ذهنی که داریم، خواندن کتاب یکی از کارهایی است که قبل از مسابقه یا در فاصله بین مسابقات انجام می دهیم. هر کسی بستگی به روحیاتش راهی انتخاب می کند که چطور ذهنش را آرام کند. با خواندن کتاب یا بازی با گوشی کنترل ذهنم را در دست می گیرم و استرسم را کم می کنم.

چه کتاب هایی می خوانی؟

من کتاب های روانشناسی در قالب داستان می خوانم. کتاب ها را روانشناسم به من پیشنهاد می دهد.

موسیقی هم گوش می کنی؟

بله... موسیقی که آرامش بخش است گوش می دهم.

چه موسیقی؟

موسیقی بدون کلام گوش می کنم تا آرامش بگیرم.

در مسابقات جهانی یا المپیک، معمولاً سالن خیلی شلوغ است، در شلوغی ها چطور تمرکزت را حفظ می کنی؟

تقریباً دو سال است که با همین اسلحه ای که سهمیه گرفتم تمرین می کنم و با همکاری فدراسیون و شغل پدرم، نیروی انتظامی تپانچه را به من داد. نیروی انتظامی با من همکاری خوبی داشته که این اسلحه تا المپیک دستم باشد. اما کمبود فشنگ در اسلحه خفیف را با تمرین در اردوهای برون مرزی جبران می کنیم.

پس اینکه گفتند قرار است اسلحه را به تو هدیه بدهند درست نیست؟

نه، چون این سلاح در نیروی انتظامی ثبت شده.

بازی کامپیوتری و پلی استیشن - بازی هایی که به هدف شلیک می کنند - روی کار شما تأثیر ندارد؟

نه. اصلاً قابل مقایسه با شلیک واقعی نیست. در تمرین بادی به خاطر ساجمه مشکل نداریم اما در سلاح خفیف به خاطر تحریم مشکل داریم که خشک می زنیم. یعنی چه... مگر می شود بدون تیر تمرین کرد؟

یعنی ما هدف را نشانه می گیریم و با کشیدن ماشه، صدای تق تفنگ را می شنویم، بدون اینکه بدانیم نتیجه کار چه بود.

از کجا می فهمید شلیک بدون تیر دقیق بود یا نه؟

نمی فهمیم... البته یکسری دستگاه های شبیه ساز هست که وقتی ماشه را می کشی نتیجه را هم نشان می دهد.

در ایران دستگاه شبیه ساز داریم؟

داریم ولی خیلی با آن تمرین نمی کنیم. تو اولین سهمیه المپیک را گرفتی و خیلی هم امیدواری تا در المپیک پاریس خوب نتیجه بگیري. وقتی ابزار کار فراهم نیست، چطور می توانی مدال بگیري؟

راه تهیه فشنگ اردوهای برون مرزی است. وقتی به این اردوها می روم، می توانیم سلاح هایمان را به روز کنیم و تجهیزات بگیریم.

یعنی آنچه فشنگ را به شما می دهند؟

بله... هم فشنگ بیشتری می توانیم بزنیم و هم مقداری هم تهیه کنیم برای تمرین در ایران.

پیش آمده به دلیل حمل اسلحه به شما ایراد بگیرند و مشکل ساز شود؟

نه... سلاح بادی که مشکلی ندارد. برای سفرهای خارج از شهر و هواپیما هم مجوز حمل سلاح می گیریم تا مشکلی پیش نیاید.

سلاح های ما در هواپیما هم جزو وسایل خاص حساب می شوند.

قرار بود کمیته المپیک به تو پاداش ۵۰ میلیونی بدهد. خبری از آن پاداش شد؟

هنوز خبری نشده است. یک هفته است که برگشته ام و فعلاً جلسه های هم نگذاشته اند.

واقعاً نه ذهنت به طلای المپیک فکر می کنی؟

قطعاً هدف هر ورزشکاری مدال المپیک است و برایش تلاش زیادی می کند، من هم مستثنی نیستم. تمرین می کنم تا با آمادگی کامل در المپیک ۲۰۲۴ پاریس حاضر شوم.

تیراندازی اصلاً قابل پیش بینی نیست و نمی توانیم از قبل بگوییم این رکورد را می زنم.

همه چیز بستگی به روز مسابقه دارد و اتفاقاً برگشته ام و فعلاً جلسه های هم نگذاشته اند.

واقعاً نه ذهنت به طلای المپیک فکر می کنی؟

قطعاً هدف هر ورزشکاری مدال المپیک است و برایش تلاش زیادی می کند، من هم مستثنی نیستم. تمرین می کنم تا با آمادگی کامل در المپیک ۲۰۲۴ پاریس حاضر شوم.

تیراندازی اصلاً قابل پیش بینی نیست و نمی توانیم از قبل بگوییم این رکورد را می زنم.

بچه که بودیم اگر از ما می پرسیدند دوست داری چه کاره شوی، می گفتیم دکتر، مهندس، خلبان... قبل از اینکه تیرانداز شوی، می خواستی در آینده چه کاره شوی؟

من هم مثل هر بچه دیگری می خواستم دکتر شوم. وقتی بزرگتر شدم، رشته ریاضی را انتخاب کردم. چون به رشته های مهندسی علاقه مند بودم، تا سال چهارم دبیرستان، آن قدر درگیر مسابقات تیراندازی بودم تا حدی که فرصت مدرسه رفتن و درس خواندن هم نداشتم. چون سهمیه دانشگاه داشتم، تربیت بدنی را انتخاب کردم. این رشته را با اجبار انتخاب کردم و از انتخابش خیلی خوشحال نبودم اما آن را دوست دارم و رضایم. به خاطر اینکه ورزشکارم، رشته تربیت بدنی در آینده به کار می آید.

مثلاً به چه دردی می خورد؟

شاید در آینده مربی تیراندازی شوم و تربیت بدنی خیلی به کمکم می آید.

اگر پزشکی می خواندی و کنارش تیراندازی کار می کردی، موفق تر نبودی؟

اگر رشته سخت تری مثل پزشکی یا مهندسی انتخاب می کردم، نمی توانستم همزمان به درس و تیراندازی برسم. برای پزشکی یا مهندسی باید قید تیراندازی را می زدم.

چرا بین این همه رشته تیراندازی شدی؟ تیراندازی را به خاطر شغل پدرم و با پیشنهادش انتخاب کردم.

شغل پدرت چه بود؟

نظامی... یعنی نیروی انتظامی. به خاطر شغل او سه سال به بندرعباس رفتیم و من از سن ۱۲ سالگی آموزش تیراندازی را آنجا شروع کردم. کمتر از یک سال آنجا کار کردم و بعد هم به تهران برگشتیم و این رشته را ادامه دادم.

چطور دختر بچه به تیراندازی علاقه مند می شوی. معمولاً تیراندازی مورد علاقه پسرهاست...

خیلی ها تیراندازی را رشته ای پسرانه می دانند فکر می کنند این رشته روحیه خشن می خواهد اما برخلاف تصور آنها تیراندازی به تمرکز، آرامش و صبر نیاز دارد و ظرافت زنانه دارد. در ایران هم زنان بیشتر از مردان موفق شده اند.

سلاحی که با آن تمرین می کنی، قرضی است یا شخصی؟

نه... تپانچه بادی من شخصی است.

داشتن این سلاح آزاد است؟

بله، سلاح بادی مشکلی ندارد و هر کسی می تواند داشته باشد.

در قهرمانی جهان مصر، با اسلحه قرضی مسابقه دادی و مدال برنز و سهمیه گرفتی.

چون تحریم هستیم، اسلحه به کشور ما نمی فرستند. سلاح بادی مسابقه ای است و مشکلی ندارد. از راه های مختلف می توانیم تهیه کنیم. اما تهیه سلاح خفیف (کلت) راحت نیست و تنها نیروهای نظامی دارند که گرفتن از آنها هم مشکل است.

چه چیز تپانچه تو را جذب کرد؟

(با خنده) برایم جذابیت خاصی داشت. همه بچه ها تفنگ را دوست دارند.

وقتی به خاطر تحریم سلاح نداری، پیش آمده که اسلحه و فشنگ برای تمرین نداشته باشی؟

وقتی نوجوانان یا جوانان که بودم، فینال تپانچه را که می دیدم خیلی دوست داشتم

تو که امروز تنها تمرین می کنی، نیازی به

تو که امروز تنها تمرین می کنی، نیازی به

تو که امروز تنها تمرین می کنی، نیازی به