



آفتاب تنها کمپ دوومیدانی است

**من فکر می‌کردم جایی که شما تمرین می‌کنید، شبک است. از تمرین در اینجا راضی هستی؟**

اینجا تنها جایی است که ما داریم. کمپ دوومیدانی در ایران. اینجا سالن بدنسازی است و کنارش سالن سرپوشیده و پیست فضای باز ۴۰۰ متر. در واقع تنها مجموعه دوومیدانی برای زنان و مردان ایران است.

**یعنی در مجموعه آزادی جایی برای تمرین شما با شرایط بهتر نیست؟**

تارتان پیست دوومیدانی استادبوم ۱۰۰ هزار نفری آزادی را رنگ کرده‌اند. وقتی تارتان رنگ می‌شود، میخ کفش‌های ما فرو نمی‌رود و روی آن می‌شکنند. به همین خاطر قابل استفاده نیست.

**اینجا تمرین دو هم می‌کنی یا فقط بدنسازی است؟**

اینجا بدنسازی می‌کنیم و کنارش سالنی است که اگر هوا سرد باشد و بارانی، برای تمرین زمستانی آنجا تمرین می‌کنیم و در هوای گرم بیرون در پیست و فضای آزاد.

**از شرایط راضی هستی؟**

شما فکر کنید در ۴ سال اخیر دوومیدانی ۷ مدیر عوض کرده. می‌دانید این یعنی چی؟ یعنی هیچ برنامه‌ریزی، چشم‌انداز، حمایت و آینده‌ای وجود نداشته و ندارد. همه چیز موقتی و باری به هر جهت پیش می‌رود. به نظر من هیچ کس نمی‌تواند در ۶ ماه چیزی را درست کند ولی قطعاً در ۶ ماه خیلی چیزها می‌تواند خراب شود. حالا شما فکر کنید دوومیدانی چه وضعیتی را تحمل می‌کند.

**این به شما هم لطمه زده؟**

جالب است که من تاریخی‌ترین مدال‌ها، نتایج و سهمیه‌ها را این مدت گرفته‌ام. خیلی از آنها برای اولین بار در تاریخ ایران بوده است. این ارزش کارم را نشان می‌دهد که در بدترین و اسفناک‌ترین دوران این نتایج به دست آمده و خودم بودم و خودم. من هم مسابقات کشورهای اسلامی، هم داخل سالن آسیا هم فضای باز آسیا تک مدال آور بانوان بودم. در مسابقات داخل سالن که تک مدال آور کل تیم بودم و این نشان می‌دهد این شرایط چقدر آسیب‌زننده است و ما فقط توانستیم از خودمان محافظت کنیم.

**خیلی‌ها از تو در بازی‌های آسیایی توقع داشتند اما چه اتفاقی افتاد که نشد به چیزی که می‌خواهی برسی؟**

شاید باورتان نشود اما ما هنوز هم داریم در مورد دلایل آن اتفاق بحث و بررسی می‌کنیم. متأسفانه نیم ساعت بعد از مسابقه عده‌ای که حتی یک جلسه تمرین من را از نزدیک ندیده‌اند یا اصلاً به دو سرعت هیچ آشنایی ندارند یا حتی یک سؤال در مورد سیستم کاری‌ام نپرسیده‌اند، خیلی راحت اظهار نظر می‌کردند و می‌گفتند فلان دلیل باعث شد، در حالی که هیچ کس به اندازه خودم، دلسوز من نیست. همیشه دنبال دلایلی درست و علمی بودم که دیگر اتفاق نیفتد. اینکه آنقدر هم طول کشید دلایل بسیار زیادی داشت که بخشی از آن به خودم برمی‌گشت و بخشی هم دست خودم نبود اما تجربه خوبی بود که متأسفانه باید بگویم خیلی خیلی گران برایم تمام شد. مدت‌ها از نظر روحی و جسمی شرایط بدی داشتم اما خوشبختانه خودم را به بهترین شکل بازیابی کردم و آماده‌ام ادامه راه هستم.

**اما یک اتفاق خوب افتاد و تو به نمایندگی از کمیسیون ورزشکاران کمیته ملی المپیک ایران در جلسه وینبازی با باخ شرکت کردی، فضای جلسه چطور بود و چه مسائلی مطرح شد؟ چقدر مسائلی که مطرح شد کاربردی بود؟**

بله نمایندگان کشورها در جلسه با توماس باخ رئیس کمیته بین‌المللی المپیک درباره مسائل مختلف المپیک صحبت کردند. مسائلی مثل محیط زیست، رفت و آمد شهری، ورزشکاران دوپینگی، تعیین تکلیف ورزشکاران روسیه، نحوه برگزاری مسابقات، افتتاحیه و... مورد بررسی قرار گرفت. خیلی خوب بود و خوشحالم که من هم جزئی از آن جمع بودم.

**برای تمرینات باز به صربستان رفتی، با حمایت**

**و کمک فدراسیون رفتی یا شخصی؟ چون مدیر**

**تیم‌های ملی گفته بود که از اردوهای خارجی خبری**

**نیست.**

در سال‌های اخیر من هیچ وقت با حمایت ارگان خاصی به اردو نرفتم که این بار استثنا باشد. هر سال روال همین بوده. از اول سال تا حالا فدراسیون ۳ مدیر عوض کرده که یک مدیر دیگر هم در راه است. چطور می‌شود برای ورزشکار یک برنامه‌ریزی یا حمایت کرد؟ متأسفانه فصل سرما در تهران شرایط تمرین خیلی سخت است و من سعی می‌کنم شرایط مساعدتری برای تمرین مهیا کنم. آلودگی هوا و ترافیک همیشگی که روال ثابت است، خود مجموعه آفتاب هم جای مناسبی برای تمرینات نیست. نور سالن، سرما، وسایل تمرینی مستهلک از یک طرف و از طرف دیگر مربی آقای‌تونی‌تواند ورزشکار را تمرین دهد که مشکل خیلی بزرگی است.

**از فصل قبل راضی بودی؟**

تقریباً به جز یک مورد به همه اهدافی که داشتم رسیدم. طلای ۶۰ متر آسیا، نقره ۱۰۰ متر آسیا و سهمیه قهرمانی جهان اتفاقاتی بود که شاید در ۱۰ سال باید برای من می‌افتاد اما در یک سال همه آنها را به دست آوردم و به نظرم فوق‌العاده بود.

**بعد از ازدواج حرفه‌ای‌تر شدی**

**زندگی با یک خبرنگار چطور است؟**

عالی (با خنده).

**عالی؟**

عالی به دور از تنش، حاشیه و خیلی خوب و آگاهانه.

**زندگی که به دور از تنش و حاشیه نمی‌تواند باشد.**

**زندگی ما پر از حاشیه است.**

حاشیه وجود دارد، اما اینکه به آن پر و بال بدهیم و دامن بزنیم به خودمان بستگی دارد. من در این چند سال خیلی آرام شده‌ام. قبلاً خیلی جنجالی بودم، ولی حالا آرامش را ترجیح می‌دهم.

**همسرت مدیر برنامه‌هایت هم هست نه؟**

امیر حالا برای من مربی، مدیر برنامه، همسر و همدل است.

**چطور با هم آشنا شدید؟**

من وقتی رکورد ایران را زدم، امیر را شناختم. امیر در سایت ورزش ۳ کار می‌کرد اما کارش این نبود. آن روز خبرنگاری که قرار بود از من مصاحبه بگیرد، نیامد و امیر کار او را انجام داد که جرقه آشنایی ما با هم زده شد.

**معمولاً برای ازدواج رسم و رسوماتی هست. خانواده شما در خواستگاری سختگیری نکردند؟**

امیر در مسابقات داخل سالن قهرمانی آسیا ۲۰۱۸ مسئول برگزاری بود و خانواده‌ام آنجا با او آشنا شدند. من آنجا امیر را به پدرم معرفی کردم، آن موقع از او مشاوره می‌گرفتم و یک سال همکار بودیم و حرفی از ازدواج نبود. ولی خیلی زود پیشنهاد ازدواج داد که من سرم شلوغ بودم و به خاطر اینکه ساکن اصفهان بودیم، فکر نمی‌کردم پدرم به دلیل وابستگی‌اش اجازه بدهد من راه دور یا به شهر دیگری بروم. از آنجا که اگر اتفاقی قرار است بیفتد همه شرایط جفت و جور می‌شود، پدرم وقتی او را در مراسم خواستگاری دید، گفت من خوشم آمده، پسر خوبی است اما تصمیم با خودت است.

**یعنی هیچ سختگیری برای خانه یا ماشین نکرد؟**

پدر من خیلی سختگیر بود و همیشه فکر می‌کردم خیلی بابت این مسائل و مهریه سختگیری کند تا حدی که این قضیه به سرانجام نرسد، اما او برگه را سفید امضا کرد و گفت هرچه می‌خواهید بنویسید.

**پس همه چیز خوب پیش رفت.**

خیلی فراتر از چیزی که فکر می‌کردم. من آن موقع دوومیدانی را کنار گذاشته بودم و ۸ ماهی در فیتنس مربیگری می‌کردم. ولی با آمدن امیر دوومیدانی به زندگی‌ام برگشت.

**تو قبل از ازدواج دونه‌بهتری بودی یا بعد از ازدواج؟**

من بعد از ازدواج دونه حرفه‌ای‌تری شدم. هرچند قبل از آن هم ورزشکار خوبی بودم و خیلی مسائل را رعایت می‌کردم. ولی بعد از ازدواج به خاطر شرایط حرفه‌ای‌تر، بیشتر حرفه‌ای شدم.

**معمولاً ورزشکاران زن بعد از ازدواج افت می‌کنند، دلیل پیشرفت تو چه بود؟**

این هم شانس من بود که بعد از ازدواج پیشرفت کردم. این تصمیمی بود که ما برای زندگی‌مان گرفتیم. یعنی جزو تصمیمات زندگی‌مان بود. فکر می‌کردیم باید این اتفاق بیفتد چرا که اگر ورزش من تمام می‌شد، شاید هزاران حسرت به همراه داشت که در زندگی شخصی‌مان تأثیر می‌گذاشت. شاید یکی از دلایل این بود که نمی‌خواستیم آن تأثیرات منفی در زندگی‌مان اتفاق بیفتد.

**تا به حال در زندگی چالش نداشته‌ای؟**

چالش زیاد داشتیم. زندگی همیشه رویایی نیست. اهداف ما آرزو و رویا بود. اما مسیرش رویایی نبود و راه خیلی سختی داشتیم.

**پیش آمده با هم دعوا کنید؟**

خیلی زیاد. همیشه نه. اما حالا که کارمان به هم گره خورده است. امیر علاوه بر اینکه همسر است هم مربی من است و هم مدیر برنامه‌هایم. من بعضی مواقع توقع دارم درک شوم اما امیر در نقش مربی سختگیری می‌کند.

من آنجا ناراحت می‌شوم و می‌گویم باید مرا درک کنی اما او می‌گوید من آنجا مربی‌ات بودم. این مرز خیلی باریک و سخت است.

**قهر چی؟**

آره خب زندگی مشترک است. البته ما سعی می‌کنیم با هم حرف بزنیم. حتی اگر قهر باشیم، موقع تمرین شرایط عوض می‌شود. سر تمرین اصلاً از زندگی مشترک جدا می‌شویم. یک مدل دیگری می‌شویم. حتی قهر باشیم، قبل از تمرین می‌گوییم حالا تمرین است و درباره برنامه صحبت می‌کنیم، بعد از تمرین دوباره به روال قبل برمی‌گردیم.

**نصورتو از زندگی مشترک قبل از ازدواج با امیر**

**چه بود؟ حالا شرایط همانی است که خودت فکر**

**می‌کردی؟**

من فکر می‌کردم وقتی بروم تهران، دختری که خانواده‌اش اصفهان است تنها می‌ماند و امیر صبح می‌رود و شب می‌آید. اما خدا را شکر همه چیز برعکس شد. امیر خانواده پر جمعیت دارد که من عاشق آنها هستم اصلاً تنها نیستم. از طرف دیگر من و امیر همکار شدیم و شبانه‌روز پیش هم هستیم. اما راهی پیدا می‌کنیم تا از هم فاصله بگیریم اما نمی‌توانیم.

**اول زندگی خانه نداشتید و مستأجر بودید؟**

بله. هنوز هم مستأجر هستیم.

**من نیاز به تغییر داشتم**

**چرا دوومیدانی را کنار گذاشته بودی؟**

به خاطر شرایط، من ۸ سال قهرمان ایران بودم ولی روی یک خط صاف مانده بودم، بدون هیچ تغییری. اعزاز به مسابقه نداشتیم و نتایج هم نتیجه مد نظرم نبود به همین دلیل کنار گذاشتم.

**یعنی به خاطر وضعیت فدراسیون شما در جا می‌زدی یا نتیجه خوب نمی‌گرفتی؟**

من نیاز به تغییر داشتم، چرا که بدتم با تمرینات سازگار شده بود. بدن وقتی تغییری نباشد، با تمرینات سازگار می‌شود و به تمرینات جواب نمی‌دهد. من هم نیاز به تغییر داشتم حتی تغییر جوی، مکانی، ولی نمی‌خواستیم آن قبلی‌ها را تکرار کنم. خودم هم دلم نمی‌خواست. من نمی‌خواستم در پیست همیشگی اصفهان تمرین کنم. ما پیست سرپوشیده نداشتیم، حتی در زمستان‌ها و هوای آلوده هم در فضای باز تمرین می‌کردیم و مصدوم می‌شدیم. همه چیز دست به دست هم داده بود تا من دلزده شوم. هر چند من یکی از بهترین مربیان ایرانی را داشتم، آقای مسعود رحمانی که خیلی به من کمک کرد. اما من به تغییر نیاز داشتم.

**کولاکوبیج کمک کرد**

**استارت پیشرفت تو بعد از ازدواج از کجا خورد؟**

امیر آن موقع مدیر روابط عمومی فدراسیون والیبالیارتباط ما با ایگور کولاکوبیج سرمربی تیم ملی والیبالیارتباط خانوادگی داشتیم. او یک روز سراغ مرا گرفته بود که امیر گفته بود کنار گذاشته، ایگور پرسیده بود چرا با این سن کم؟ امیر هم توضیح داده بود بابت امکانات کم نبود پیست. او هم گفته بود من کمک کنم، دوباره ادامه می‌دهد؟ با موافقت امیر، یک مربی به من معرفی کرد و بعد رفتیم صربستان.

**در صربستان چه چیزهایی فرق کرد؟**

اول شرایط جوی و امکانات خیلی تأثیر داشت. وقتی فضا خیلی مثبت بود، تنش کم بود و همه آرام و دور از حاشیه. همه چیز حتی تمرین و سازماندهی، روی نظم بود. انگار همه چیز روی روال انجام می‌شد اما ما اینجا همه کار را خودمان انجام می‌دهیم. ما یک مشکلی داشتیم که خودمان باید برنامه‌ها را تنظیم می‌کردیم. اما در صربستان همه چیز فراهم بود.

**رویاپردازی ما خیلی قوی بود**

**سفر به صربستان پول می‌خواهد، شما اول**

**زندگی‌تان تصمیم به رفتن گرفتید، سفر به خارج**

**حداقل بودجه‌ای را می‌خواهد، آیا آن قدر وضعیت**

**مالی شما خوب بود؟**

به نظرم هیجان جوانی هم بود. نمی‌گویم حالا پیر شده‌ایم (با خنده) اما آن موقع ما خیلی عجیب غریب رفتیم، بدون هیچ چیز. با امیر صحبت می‌کردیم که اگر به عقب برگردیم شاید این کار را نکنیم. چرا که ریسک عجیبی بود و هیجان خیلی جالبی. ما پولی هم نداشتیم. اگر الان بود جرأت چنین کاری را نداشتیم. کار خیلی عجیبی کردیم.

**کله شقی بود یا رویاپردازی؟**

رویاپردازی خیلی قوی بود، کله شقی ما هم خیلی بیشتر از حالا بود.

**نتیجه‌اش خوب بود؟**

من سه ماه بعد نتیجه‌اش را دیدم. سه ماه بعد رکورد ایران را زدم و ورودی قهرمانی جهان داخل سالن را برای اولین بار گرفتم. اصلاً نتایج خیلی فوق‌العاده بود. در حالی که ما قبل از رفتن با افراد فنی مشورت کردیم، تقریباً همه گفتند نروید. حتی یک نفر هم نگفت کار درست و خوبی است و بروید. در واقع هیچ کسی این راه را نرفته و امتحان نکرده بود، به همین دلیل کسی نمی‌دانست و همه می‌گفتند این رکوردی که می‌خواهی غیرممکن است.

**رکورد را مشخص کرده بودی؟**

رکورد مشخص بود، ورودی داخل سالن جهان بود. رکورد ۷ ثانیه و ۳۰ صدم ثانیه در سایت فدراسیون جهانی نوشته شده بود که من رکورد ۷ ثانیه و ۳۵ صدم ثانیه در سال ۹۵ بود. همه گفتند این کار اشتباه و غیرممکن است و نکنید و به آن نمی‌رسید. اگر قرار به رسیدن بود، قبلاً رسیده بودند. اول زندگی شماسست و سرمایه کوچکی هم دارید روی این مسأله سرمایه‌گذاری نکنید.

**چرا اصرار به غیرممکن داشتید؟**

چون رکورد خفنی بود. در ایران کسی به آن نزدیک نشده بود.

**چرا وقتی همه گفتند نه، شما خلاف آن رفتید؟**

ما از همان اول گفتیم برویم که نشود.

## دوست دارم کنار قهرمانی مادر شوم

# فصیحی: هیچ کس اندازه

**مهری رنجبر**

روزنامه‌نگار

خیلی‌ها بعد از مدال برنز ۱۰۰ متر آسیا، به مدال او در بازی‌های آسیایی خوشبین شدند. حتی خودش. اما خیلی زود حذف شد. همان دور مقدماتی. اتفاقی که خودش هم از آن شوکه شد. او هنوز در حال بررسی این اتفاق است. می‌خواهد بداند چرا؛ تا در مسابقات دیگر تکرار نشود. حرف از فرزانه فصیحی دهنده ۱۰۰ متر است که این روزها، طبق برنامه چند سال اخیر، دو، سه ماهی است که در صربستان اردو زده است. دهنده ۱۰۰ متری می‌خواهد باز هم دویدن در المپیک را تجربه کند. با او دو ساعتی گپ زدیم. از همه چیز، دویدن، ازدواجش، رویاها و هر چیزی که برایش مهم است. حرف‌های دختر دهنده سرعت ایران را بخوانید:



همه می‌گفتند رکوردزنی غیرممکن است

## اهدافم رویایی بود اما مسیرش نه

حرفش این بود که زنی شادتر داشته باشد و زندگی بهتر و آینده بهتر. نمی‌خواست حسرت کاری که دوست داشتم در دلم بماند.

**امیر همان اوایل از دوومیدانی چیزی نمی‌دانست.**

**آیا می‌دانستی؟**

من بار اول که با فرزانه صحبت کردم فرق دوی ۱۰۰ متر و ماراتن را نمی‌دانستم. حتی وقتی بچه‌ها همان اول گرم می‌کنند را رقابتی می‌دانستم. خوشم می‌آمد که فرزانه اول شد. من تنها احسان حدادی را می‌شناختم. نمی‌دانستم فرزانه چه کار کرده؟

**پدر تو والیبالیست بوده و برادرت شیرجه کار می‌کرد،**

**چطور تو از دوومیدانی سر درآوردی؟**

من خیلی اتفاقی به دوومیدانی آمدم. من قهرمان ژیمناستیک بودم و برنز موازنه را داشتم. من عاشق ورزش بویژه ژیمناستیک بودم.

**چرا ژیمناستیک؟ بابت اینکه مدارس اجبار کرده بودند؟**

نه من خیلی شیطان بودم و خانواده‌ام می‌فرستادند در باشگاه انرژی‌ام را خالی کنم تا در خانه آرام باشم. مادر و پدرم هم شاغل بودند. مرا یکی از آنها به باشگاه کوچکی در نزدیکی خانه می‌بردند و من بچه‌های بالاتر از خودم را می‌دیدم که حتی حرکات بالا می‌زدند. همیشه می‌نشستم و با حسرت آنها را نگاه می‌کردم. با تماشای آنها توی رؤیای می‌رفتم و همانجا عاشق ژیمناستیک شدم. خیلی زود پیشرفت کردم و آنها را گرفتم و نزدیک به ۵-۶ سال قهرمان همه اسباب موازنه، خرک، پارالل و زمینی ژیمناستیک بودم.

**چرا ادامه ندادی و به دوومیدانی آمدی؟**

من کم کم بزرگ می‌شدم و وزنم بالا می‌رفت و مربیان زن نمی‌توانستند به من کمک کنند که به هوا ببرم و بچرخانند. مسابقات برون مرزی نداشت و سقف آن تا حدی بود. من اتفاقی از طرف مدرسه مسابقه دو رفتم