

رودررو با پسر تاریخ ساز اسکواش

گفت و گوبا «سپهر اعتماد پور» که نخستین طلای انفرادی تاریخ اسکواش ایران را کسب کرد واز تاثیرات این ورزش روی شخصیت اش، چالش هایی که پشت سر گذاشته و... می گوید



مجید حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

زمانی که رقابت های اسکواش غرب آسیا در عراق آغاز شد، کمتر کسی فکر می کرد که قهرمان این دوره از مسابقات یک ایرانی باشد. به خصوص که یک حریف نامدار از کویت هم در این مسابقات حاضر بود و بسیاری از کارشناسان، مدال طلا را برای او کنار گذاشته بودند. اما برخلاف همه این گمانه زنی ها، «سپهر اعتماد پور» دست به کار بزرگی زد و به عنوان نماینده ایران در اسکواش قهرمانی غرب آسیا، نخستین مدال طلای انفرادی تاریخ کشور را کسب کرد. در این دوره از مسابقات، چهار اسکواش باز ایران در جدول انفرادی با حریفان خود مسابقه دادند که تنها «سپهر اعتماد پور» بود که در جدول باقی ماند. «اعتماد پور» بعد از استراحت در دور اول، با پیروزی مقابل حریف خود از کشور عمان به جمع ۸ بازیکن برتر مسابقات قهرمانی غرب آسیا در بخش انفرادی راه یافت. در ادامه اعتماد پور به مصاف محمد مصطفی از عراق رفت و با نتیجه قاطع ۳ بر صفر نماینده میزبان را شکست داد و به جمع ۴ نفر برتر مسابقات راه یافت. در ادامه این مسابقات نماینده کشورمان در مرحله نیمه نهایی با پیروزی ۳-۱ مقابل «حسنین دخیل» از کشور میزبان یعنی عراق به فینال بخش انفرادی مسابقات قهرمانی غرب آسیا راه پیدا کرد. «اعتماد پور» در دیدار فینال به مصاف «عمار التمیمی»، اسکواش باز مطرح کویتی رفت و با شکست این حریف نامدار توانست مدال طلا را بر گردن بیاویزد و صاحب نخستین مدال طلای انفرادی تاریخ اسکواش ایران شود. به همین بهانه و در پرونده امروز ندگی سلام با این ورزشکار تاریخ ساز درباره کسب اولین طلای انفرادی تاریخ اسکواش ایران، این رشته ورزشی، نحوه کشف شدن استعدادش و... گفت و گو کردیم که در ادامه خواهید خواند.



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

دانه هایی کوچک با فواید بزرگ

گریه بچه دیگران به ما ربطی دارد؟

پربازدیدشدن ویدئویی از یک بچه که چون مادرش برایش خوراک نمی خرد، در خیابان زیر گریه زده و خانم دیگری از سردلسوزی با مادر این بچه دعوا می کند، پهنه ای شد تا از واکنش اصولی در این مواقع بگوییم

بیشتر بودن ۸۰درصدی احتمال افسردگی مجردها

طنز | مداخله در یارانه ها با آبگوشت!

در آسیا یک بار سوم شدیم

او درباره این که کدام کشورها در رشته اسکواش در جهان قوی ترین هستند و وضعیت کشورمان در رتبه بندی آسیایی و جهانی این رشته چطور است، می گوید: «در رشته اسکواش کشورهای مصر، انگلیس و فرانسه در جهان حرف اول را می زنند. در آسیا هم، اسکواش بازهای هنگ کنگی، هندی، مالزیایی و پاکستانی سرشناس ترین ها هستند و همیشه مدعی اصلی قهرمانی و کسب مدال محسوب می شوند. درباره وضعیت کشورمان در رشته اسکواش در آسیا، طبق آخرین رده بندی ما از بین ۱۴ تیم درده هشتم قرار داریم. البته چندسال پیش، یک بار توانستیم درده سوم آسیا قرار بگیریم که بهترین عنوانی بوده که تا امروز کسب کردیم. البته از آن جایی که اسکواش المپیک شده و این اتفاق خیلی مهمی است، تمام برنامه ریزی ها باید بلندمدت باشد که بتوانیم انفرادی و تیمی، مقام خوبی در آسیا کسب کنیم تا بتوانیم سهمیه المپیک ۲۰۲۸ بگیریم و پر قدرت حضور پیدا کنیم».

اسکواش درس های

زیادی به من داد

از این پسر تاریخ ساز در رشته اسکواش می پرسیم که آیا فعالیت در این رشته روی سبک زندگی تان هم تاثیر گذاشته یا نه که می گوید: «اسکواش خیلی روی سبک زندگی من تاثیر گذاشته، خیلی صبور شدم. همچنین فعالیت در این رشته ورزشی که درس های زیادی به من داد، باعث شد تا در زندگی هدفمندتر شوم. برنامه ریزی برای رسیدن به موفقیت، از دیگر چیزهایی بود که اسکواش به من یاد داد و به دردهم مراحل زندگی ام می خورد». از او می پرسیم که آیا تا حالا شده از اسکواش خسته بشوید و تصمیم بگیرید که دیگر این رشته را ادامه ندهید که می گوید: «ورزشکار حرفه ای باید طوری باشد که برای ورزشش زندگی کند، نه این که زندگی بکند و در کنارش ورزش کند. چون ورزش حرفه ای خیلی فداکاری ها و ریسک هایی دارد که باید انجام بشود تا ورزشکار بتواند نتیجه دلخواه اش را کسب کند. بالاخره هم داخل زندگی هم داخل ورزش، آدم بعضی موقع ها ناامید و خسته می شود و من هم این حس را تجربه کردم ولی این طوری نبوده که بخوام کلا اسکواش را رها کنم؛ چون راهی بوده که سال ها برای آن حمت کشیدم و فداکاری کردم. واقعا حیف است که از اسکواش خسته شوم. البته خیلی وقت ها ناامید شدم، خیلی وقت ها هم بوده چندماه اسکواش را کنار گذاشتم ولی دوباره بر گشتم».

هدف بعدی ام کسب

سهمیه المپیک است

از «سپهر» به عنوان سوال آخر می پرسیم که بعد از کسب مدال تاریخی در مسابقات غرب آسیا، هدف بعدی اش چیست و دوست دارد در این رشته ورزشی به کجا برسد که می گوید: «من همیشه سعی کردم هدف هایی برای خودم تعیین کنم. هدف بعدی من قهرمانی آسیاست و آخرین هدف بلندمدت من کسب سهمیه المپیک و مقام در المپیک است. این راهی است که کلی سختی و اتفاق خوب و بد دارد و اگر آدم می خواهد به هدف هایی که برای ورزش حرفه ای دارد، برسد باید برای شان بجنگد و تلاش کند».



پسر خاله ام من را با اسکواش آشنا کرد

«سپهر» درباره این که چطور به این رشته ورزشی که در ایران کمتر شناخته شده است، علاقه مند شده، می گوید: «پسر خاله ام در دوران خودش قهرمان این رشته بود. او یعنی «علی روغنی» یکی از قهرمان های ملی در رشته اسکواش بود که الان فوت شده است. من بچه بودم، او یک روز اتفاقی من

اسکواش ۵ست ۱۱ امتیازی دارد

اسکواش اولین بار در سال ۱۸۳۰ در مدرسه هارو در انگلستان ابداع شد. در سال ۱۸۷۴ این رشته ورزشی و مسابقه های آن در انگلستان رسمیت پیدا کرد. در سال ۱۹۶۷ فدراسیون بین المللی اسکواش با شرکت ۷ کشور تأسیس شد و در سال ۱۹۹۲ نام آن به فدراسیون جهانی اسکواش (WSF) تغییر یافت. اسکواش از سال ۱۳۲۰ با ورود کارکنان انگلیسی شرکت نفت آبادان و ساخت سالن اسکواش برای آن ها وارد ایران شد. اولین فدراسیون اسکواش ایران در سال ۱۳۵۳ تأسیس شد ولی بعد از یک سال منحل و در سال ۱۳۷۲ مجددا راه اندازی شد. از «سپهر» می خواهم که بیشتر درباره این رشته ورزشی و نحوه امتیازگیری در آن برای ما بگوید که این طور توضیح می دهد: «اسکواش ورزشی راکتی است که به صورت تک نفره (۲ بازیکن) و دونفره (۴ بازیکن) در زمینی که معمولا دیوارهای آن شیشه ای است، انجام می شود. دلیل شیشه ای بودن دیوارها، امکان پذیر شدن تماشای بازی برای تماشاگران است. درباره چگونگی امتیاز گرفتن هم باید بگویم که اسکواش مثل بقیه ورزش های راکتی دیگر، گیمی است. هر

ورزشکاری ۳ گیم از ۵ گیم را ببرد، برنده بازی خواهد شد. امتیازهای این ورزش ۱۱ تایی است و ما باید سعی کنیم طوری به توپ ضربه بزنیم که حریف مان نتواند توپ را جواب بدهد و امتیاز برای ما ثبت بشود. در اسکواش بعد از زدن ضربه، حریف نباید اجازه بدهد که توپ دوبار زمین بخورد و اگر دوبار زمین بخورد، امتیاز از دست می دهد. خط اوت هایی هم در داخل کورت یازمین اسکواش کشیده شده که اگر ما بالای آن زمین یا یک آهنی که پایین کورت اسکواش قرار دارد و به آن می گوئیم تین نیزیم، امتیاز از دست می دهیم».

استقامت بالا، رمز موفقیت

در اسکواش است

از این ورزشکار تاریخ ساز در رشته اسکواش می پرسیم که به نظرش چه افرادی با چه ویژگی های جسمانی و شخصیتی، می توانند وارد این رشته شده و در آن موفق شوند که می گوید: «فعالیت در اسکواش به علت تحرک بالایی که دارد، برای افرادی که به اصطلاح از لحاظ تیپ بدنی لاغرتر و سریع تر هستند، توصیه می شود. همچنین افرادی که استقامت بالایی دارند، می توانند در اسکواش موفق شوند چون استقامت یکی از فاکتورهای مهم برای رسیدن به موفقیت در این رشته ورزشی است».

اسکواش تقریبا یک ورزش

لاکچری به حساب می آید

او درباره این که اگر به قدیم برگردد، باز هم وارد این رشته می شود یا نه و هزینه های فعالیت در این رشته زیاد است یا نه، می گوید: «من اگر برگردم به عقب، اسکواش را دوباره با همین قدرت و تلاش ادامه می دهم؛ چون رشته ورزشی بوده که به آن علاقه زیادی داشتم. شاید اسکواش مثل سایر ورزش ها شناخته شده نباشد ولی اگر مقداری بیشتر به آن بها داده بشود، شناخته تر خواهد شد چون خیلی ورزش پر هیجان و پرتحرکی است و به خصوص برای نوجوانان جذاب خواهد بود. درباره هزینه های فعالیت در این رشته ورزشی باید بگویم که اسکواش تقریبا یک ورزش لاکچری به حساب می آید چون تایم های تمرین آن همه جا به صورت خصوصی است و لوازم جانبی مورد نیاز این رشته ورزشی مثل راکت، معمولاً گران است».



۲ ماه صبح و شب تمرین می کردم

سپهر در پاسخ به این سوال که برای حضور در این دوره از مسابقات، چند ساعت در روز تمرین می کرده، می گوید: «من و دیگر نمایندگان کشورمان در این دوره از مسابقات، قبل از این که به اردو برویم و تمرینات مان را شروع کنیم، خودمان تمرین تخصصی داشتیم. اما برای شرکت در مسابقات غرب آسیا، ما تقریبا دوماه به طور منظم صبح و بعدازظهر تمرین می کردیم. دو ساعت صبح و دو ساعت بعدازظهر، تمرینات تخصصی و بدنسازی داشتیم. این اواخر بعضی مواقع تمرینات مان به سه جلسه در روز هم می رسید که معمولاً زمان مفیدش بین یک ساعت و نیم تا ۲ ساعت بود».

