

تحمیل کردم و برای رسیدن به المپیک تلاش می‌کنم. من ساکن ایران هستم و اردوهای آمادگی تیم ملی در کابل برگزار می‌شود. روزهایی که در کابل هستم امکانات کمی دارم و مشکلات برای من که به تنهایی در آنجا زندگی می‌کنم زیاد است. مشکلاتی هم برای رفت و آمد دارم و حتی شده که به دلیل اینکه مجوز خروج من از ایران دیر صادر شده نتوانسته‌ام سر موقع به مسابقات اعزام شوم. من فکر می‌کنم گرفتن مدال در المپیک توسط روح... نیکپا تأثیر زیادی در فراگیر شدن ورزش تکواندو بین مهاجران افغانستانی داشته است. الگوی ورزشی من هم روح... نیکپاست. وقتی به مسابقات جهانی اعزام شدم باتوجه به شرایط افغانستان متوجه شدم که آقای نیکپا کار غیر ممکن را ممکن کرده است. آقای نیکپا در افغانستان خیلی محبوب است. مردم از طبقه‌های اجتماعی مختلف ایشان را می‌شناسند و او در واقع در قلب مردم جای دارد.

امیدوارم بتوانم در اردوی آمادگی تیم ملی تکواندوی بانوان ایران تمرین کنم

خانم کیمیا علیزاده ورزشکار خوب و پرتلاش است و مهم‌تر اینکه حمایت می‌شود. من یک بار یک مصاحبه از ایشان دیدم که می‌گفت: «من از بچگی همیشه ورزش کرده‌ام». ما به دلیل مشکلاتی که داریم این امکان را نداشته‌ایم و اگر من می‌خواستم طبق اصول و استانداردها تصمیم بگیرم، الان نباید اینجا می‌بودم. یکی از مشکلات مهم من نداشتن حریف تمرینی خانم است. در افغانستان هم دختران تکواندوکار سطحشان زیاد بالا نیست. من خیلی دوست دارم در اردوهای تیم ملی تکواندوی بانوان ایران با بازیکنان تیم ملی تمرین کنم. امیدوارم این شرایط فراهم شود. به لطف خدا خانواده خوبی دارم. مادر من بسیار مهربان و حامی اصلی من است. او همیشه مرا تشویق کرده است. به نظر من وقتی یک دختر ورزش را به صورت حرفه‌ای ادامه می‌دهد،

حمایت خانواده، به خصوص مادر، از او خیلی مهم است. به دلیل اینکه من بین کابل و مشهد در رفت و آمد هستم نمی‌توانم زیاد به کارهای دیگر برسم. مثلاً دوست دارم ادامه تحصیل بدهم و زبان انگلیسی یاد بگیرم. در نهایت از ریاست کانون تکواندوکاران مهاجر، آقای خاشعی، که مثل پدر همراه ما بوده‌اند قدر دانی می‌کنم. از استاد میرزایی که هیچ وقت از من ناامید نشده هم ممنونم، همین‌طور از استاد حیدری. خانم در حی هم مربی ایرانی من بودند. در واقع ایشان اولین مربی من در تکواندو به حساب می‌آیند. همه کمربندهای من زیر نظر ایشان صادر شده و در واقع ایشان نقش زیادی در ورزش حرفه‌ای من داشته‌اند.

من تاکنون در مسابقات مختلفی مقام آورده‌ام: مقام اول المپیاد دانشجویان دانشگاه‌های پیام‌نور سراسر ایران در سال ۹۰، مقام دوم مسابقات قهرمانی دانشجویان دانشگاه‌های پیام‌نور سراسر کشور در سال ۹۲، مقام اول مسابقات انتخابی تیم ملی افغانستان در کابل در سال‌های ۹۰ و ۹۱ و ۹۴ و ۹۵، مقام سوم مسابقات بین‌المللی دهه فجر در سال ۹۲، مقام اول در مسابقات المپیک جنوب آسیا در هند در سال ۹۵، مقام سوم مسابقات بین‌المللی دهه فجر در سال ۹۵ و چندین دوره قهرمانی مهاجرین سراسر ایران از سال ۹۱ تا ۹۴. اما هدف اصلی من در ورزش تکواندو گرفتن سهمیه برای حضور در المپیک ۲۰۲۰ است.

گرفتن سهمیه المپیک سخت است اما محال نیست

من همیشه سعی می‌کنم خود را در سطح بالایی آمادگی نگه دارم، چون مادر طول سال مسابقات مختلفی داریم. من در مسابقات لیگ برتر ایران هم بازی می‌کنم. سال گذشته در تیم خراسان رضوی بازی می‌کردم. امسال هنوز لیگ شروع نشده و مشخص نیست که برای چه تیمی بازی می‌کنم. در تکواندو همان قدر که تمرین کردن اهمیت دارد مسابقه دادن هم مهم است. در سال‌های اخیر همه کشورها در تکواندو سرمایه‌گذاری زیادی کرده‌اند. در گذشته طوری بود که فقط کشورهای آسیایی در تکواندو حرفی برای گفتن داشتند، اما امروز کشورهای اروپایی و حتی آفریقایی سرمایه‌گذاری زیادی روی تکواندو کرده‌اند؛ به همین دلیل کار من خیلی سخت است. در این سه سال که تا المپیک فاصله دارم باید تلاش کنم که در مسابقات مختلف شرکت کنم و امتیازات لازم را برای گرفتن سهمیه المپیک کسب کنم. باتوجه به شرایط افغانستان این کار سخت است، ولی محال نیست.

روزی چهار ساعت تمرین می‌کنم

من روزی چهار ساعت در دو نوبت تمرین می‌کنم: صبح‌ها دو ساعت بدن‌سازی و بعد از ظهرها دو ساعت تمرین تکواندو. من در وزن ۴۹ کیلوگرم مبارزه می‌کنم. در روزهای منتهی به مسابقات، به دلیل اینکه باید وزن خود را حفظ کنم، در شرایط سختی مسابقه می‌دهم، اما چون هدف من مشخص است برای رسیدن به پیروزی همه این سختی‌ها را تحمل می‌کنم. انجام دادن ورزش حرفه‌ای برای ما مهاجران مشکلات زیادی دارد. روز اولی که مادر کانون تکواندوی مهاجران تمرینات خود را آغاز کردیم ۳۰ دختر تکواندوکار بودیم، اما امروز من تنها کسی هستم که از آن جمع باقی مانده. شرایط را هرطوری که بود



روزهایی که در کابل هستم امکانات کمی دارم و مشکلات برای من که به تنهایی در آنجا زندگی می‌کنم زیاد است. مشکلاتی هم برای رفت و آمد دارم و حتی شده که به دلیل اینکه مجوز خروج من از ایران دیر صادر شده نتوانسته‌ام سر موقع به مسابقات اعزام شوم