

پیشکسوت تکواندو

تکواندو

ست ۴۰ و ۴۲، هم‌اکنون شاداب و پرنشاط و مشغول آموزش این رشته به هنرآموزانش در سنین مختلف مردن فرم که حرکاتی نمایشی و سمبلیک است بازگویی کرد. استاد حبیبی کارنامه‌ای درخشان در بوده است. ۴۰ قهرمان ملی و بین‌المللی تکواندو در سطوح مختلف از شاگردان کلاس‌های ورزشی تکواندو و مربیان اخلاقی می‌گوید و وقتی درباره ارتقاء کمر بند مشکمی می‌پرسیم، می‌گوید: تکواندو یک ورزش است که باید پر شود از باشگاه‌های ورزشی تا دانشگاه‌ها و مساجد از خروجی آنها استفاده کنند.

باشند. من تاکیدم این است که باید شهر پر شود از باشگاه ورزشی. از آنجا افراد سالم به مساجد و دانشگاه‌ها راه یابند. به هر حال عقل سالم در بدن سالم است و بدون توجه به ورزش نمی‌توان به قله‌های علم و ایمان رسید.

راند دوم: در خانه استاد حبیبی

همسر، مادر، ورزشکار

استاد حبیبی نه تنها ورزشکاری برتر بلکه پدر و همسری است که توانسته خوی و خصلت ورزشکاری را در خانواده اش هم ایجاد کند و در این سال‌ها به تماشای نتایج درخت پرپاری نشسته که دو نسل بعد از خودش را شامل می‌شود. در این میان مادر خانواده همراهی ویژه‌ای با استاد و فرزندان داشته تا همه آنها بتوانند به جایگاه خوبی در ورزش برسند. البته خود او نیز ورزشکار است.

● **در ابتدا چند کلمه‌ای درباره خودتان بفرمایید.**
طبیعه پرک‌پور، فرهنگی بازنشسته هستم. با همسر در کوه آشنا شدم. با خواهرانم در دوره کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی در اخلمد شرکت کرده بودم که ایشان را دیدم و در واقع در جوی ورزشی آشنا شدیم و بعد از چندی ازدواج کردیم.

● **به نظر شما همسر ورزشکار حرفه‌ای بودن مستولیت بیشتری برای تان داشته؟**

بله، وظیفه سنگینی است. باید رعایت حال‌شان را بکنم که امور خانواده و برنامه‌های زندگی هماهنگ با زمان باشگاه رفتن‌شان باشد و تداخلی ایجاد نشود. البته همسر در خانواده الگو هستند و همه سعی می‌کنیم الگوی رفتاری خودمان را با خصلت‌های خوب ایشان هماهنگ کنیم.

● **شما که خودتان هم به ورزش علاقه‌مند بودید سعی کردید تکواندو را از همسر تان بیاموزید؟**
بله، هنرآموز ورزش‌های رزمی زیر نظر خودشان بودم. این برمی‌گردد به بیش از ۳۰ سال قبل. تا کمر بند آبی پیشرفت کرده بودم که روزی در باشگاه، می‌خواستند تکنیکی که به من نشان

دهند که چانه من ضربه خورد. از آن روز عطای ورزش رزمی را به لقایش بخشیدم.

● **تابه حال شده همسایه‌ها درباره ورزش کودکان‌شان و شرکت در کلاس‌های تکواندو شما مشورت کردند؟**

بله، من به آنها می‌گویم تکواندو ورزش خوبی است. سطح قدرت فرد را بالاتر می‌برد و فردی که تکنیک‌های دفاع شخصی را فرا گرفته، نوعی آرامش خاطر کسب می‌کند. همچنین سطح اخلاقی فرد به واسطه تمرین‌های ورزشی ارتقا پیدا می‌کند. این همان چیزی است که خودم در همسر و فرزندانم دیده‌ام.

راند سوم: دختر قهرمان

باز هم، همسر، مادر، ورزشکار

ژیلدا، دختر استاد حبیبی که خودش مادر نیز هست، اولین بانویی است که پس از انقلاب برای استان خراسان مدال کشوری در رشته تکواندو به ارمغان آورده است. با او نیز گپ و گفتی در مورد تکواندو، پدری و ورزشکار و

● **اولین مدال تان را کی کسب کردید؟**
خیلی کوچک بودم. سال ۶۸ وقتی ۵ ساله بودم اولین مدال استانی را کسب کردم. در سال‌های ۶۹ و ۷۱ نیز در مسابقات کشوری شرکت کردم و در آخرین سال برنز کشوری را برای استان خراسان به دست آوردم. البته در این سال‌ها در مسابقات متعدد دیگری هم شرکت کردم و تبه‌های مختلفی به دست آورده‌ام. بعد از سال ۷۳ بیشتر بر ادامه تحصیل تاکید داشتم، اما دوباره تکواندو را ادامه دادم. الان دان چهار دارم و مربی درجه سه و داور درجه دو کشوری هستم. در اوایل ازدواجم که دانشجوی شهر بیرجند بودم هم مربی‌گری و هم داوری را ادامه دادم و سر مربی تیم‌های دانشگاه‌های آزاد پیام‌نور بیرجند هم بودم. در استان خراسان جنوبی در بین همه رشته‌های ورزشی به عنوان مربی برتر شناخته و تقدیر شدم.

● **بعد از ازدواج و با وجود همسر و فرزندان مشغله‌های زندگی باز هم ورزش را ادامه دادید؟**
ورزش بخشی از وجودم است و ترک‌شدنی نیست. امسال مربی باشگاه نیستم اما تا سال قبل با داشتن پسری کوچک به باشگاه می‌رفتم. هیچ وقت بچه داشتن را مانعی برای ورزش نکردن ندیدم.

● **تکواندو شرط سنی دارد؟**
در آموزش‌های آکادمیک درباره سن ورزشکاری بحث می‌شود اما عملاً من دیدم افراد از ۶ سالگی می‌توانند تکواندو را شروع کنند. در کلاس‌های خانم‌های بالای ۴۰ سال با چند فرزند هم شرکت داشتند و آن‌ها هم موفق بودند. آنچه مهم است علاقه و انگیزه در ورزش است.

● **ورزشکار بودن تان در خانواده و محله چه تأثیری گذاشته است؟**

تأثیرگذاری معمولاً مسئله‌ای نیست که با زبان و سخن مطرح شود. در عمل وقتی اطرافیانم اعم از بستگان، همسایه‌ها و دوستان پشتکرم را در ورزش می‌دیدند برای‌شان این حس به وجود می‌آمد که آنها هم می‌توانند علی‌رغم همه مسائل زندگی به ورزش روی آورند.



راند آخر: پسر خلف

کار، تحصیل، ورزش

پسر استاد حبیبی را اولین بار پشت کامپیوتر در کافی‌نت دیدم. با رفتاری شایسته مشتری‌یانش را راهنمایی می‌کرد. او هم دانشجوی است، هم ورزشکار و هم در کافی‌نتی که در کنار خانه‌شان راه انداخته مشغول به کار است.

● **لطفاً خودتان را معرفی کنید.**

پویا حبیبی هستم، ۲۶ ساله. الان دانشجوی «اینترنت و شبکه‌های گسترده» هستم. ۲۲ دوره قهرمان استان و یک دوره قهرمان اول کشور شدم. در حال حاضر از داوران و مربیان فعال استان هستم.

● **دانشگاه و کار و ورزش با هم تداخل ندارد؟**
هرگز. اگر برنامه‌ریزی فرد دقیق باشد هیچ تداخلی به وجود نمی‌آید. اتفاقاً کار، درس و ورزش برایم مکمل است و سطح توانایی‌هایم را در هر سه بخش رشد داده است. در هفته سه جلسه‌ی سه ساعته تمرین تکواندو دارم. گاهی برنامه‌های دیگری هم برای تکواندو دارم که همواره حس خوبی برایم ایجاد می‌کند.

● **ورزشکار بودن شما چه تأثیری در محیط کسب و کار و یا دانشگاه داشته است؟**
وقتی افراد سابقه ورزشی‌ام را متوجه می‌شوند، موضوع صحبت از مواردی که معمولاً کمتر فایده دارد به سمت ورزش و تکواندو تغییر جهت می‌دهد. حس می‌کنم برای آنها هم انگیزه شروع ورزش به وجود می‌آید. سعی کردم جوی ورزشی در میان دوستانم راه بیندازم. برنامه‌های مختلف آموزش تکواندو، شرکت در ورزش‌های عمومی یا کوهنوردی با همراهی دوستان، نزدیکان و آشنایان ترتیب دادم.

● **شما خانواده ورزشکاری هستید و همه تکواندوکار، در دوران کودکی این تکنیک‌ها را روی خواهر و برادرها اجرا نمی‌کردید؟**

(می‌خندد) در همه خانواده‌ها این چیزها بوده است. طبق آموزش‌های پدرم جای تکنیک‌های ورزشی فقط باشگاه است. حتی چند وقت پیش دزدی برای سرقت به من حمله کرد. سعی کردم ماجرا را حل کنم. چون می‌دانم تکنیک‌های تکواندو را اگر اعمال کنم هم برای خودم و هم برای طرفی که حتی با نیت منفی خواسته آسیبی به من بزند مشکلات بزرگتری به وجود می‌آورد. گاهی زبان، رفتار و چابکی مهم‌تر از زور و لگد است.

● **وبه عنوان حرف آخر اگر نکته‌ای دارید بفرمایید.**
خانواده ورزشی داشتن شانس بزرگی است. چرا که همیشه آدم‌هایی سالم و کوشا در اطراف هستند.

اگر برنامه‌ریزی فرد دقیق باشد هیچ تداخلی به وجود نمی‌آید. اتفاقاً کار، درس و ورزش برایم مکمل است و سطح توانایی‌هایم را در هر سه بخش رشد داده است

