



گفتگوی رشد هنرجو با ندا کاظمی قهرمان مچ اندازی کشور

# مچ انداز طلایی

**شما راست دست هستید یا چپ دست؟ حتما شما هم از یک دست خود بیشتر از دست دیگر استفاده می کنید، اما برای ندا کاظمی شرایط فرق می کند. دانش آموز دیروز هنرستان و دانشجوی امروز رشته تربیت بدنی، نیمی از نشان های خود را در مچ اندازی با دست راست به دست آورده و نیم دیگر را با دست چپ! گفتگوی رشد هنرجو را با قهرمان مچ اندازی کشور با هم می خوانیم**

**👈 از خودت و خانواده ات برای خوانندگان رشد هنرجو بگو. خانواده ات هم ورزشکار بودند؟**

خانواده ما هشت نفره است. ما پنج خواهر و یک برادر هستیم و من هم فرزند آخر خانواده ام و در روز ۱۳ مرداد ۱۳۸۲ متولد شده ام. همه خواهران و برادرم ازدواج کرده اند و صاحب فرزند هستند. البته من مجرد هستم و در حال حاضر در رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد گوهردشت کرج تحصیل می کنم. بین اعضای خانواده ما تنها برادرم به بدنسازی می پرداخت و من هم دومین عضو ورزشکار خانواده شدم.

**👈 خیلی از ورزشکاران در کودکی شیطنت می کردند. کودکی آرامی داشتی یا زیاد شیطنت می کردی؟**

کلا بچه آرامی بودم. دوران کودکی خوبی داشتم و خانواده هم توجه زیادی به من می کردند.

**👈 از چه زمانی به ورزش روی آوردی؟ تا قبل از مچ اندازی چه رشته هایی را تجربه کردی؟**

ورزش را از ۹ سالگی شروع کردم. در ابتدا به کلاس ژیمناستیک می رفتم. در مجموع یک سال به ژیمناستیک پرداختم و در یک دوره مسابقات پیش سطح هم شرکت کردم.

پس از مدتی به رشته رزمی نینجوتسو روی آوردم و طی دو سال تمرین در این رشته صاحب کمر بند قرمز شدم. هدفم این بود که در این رشته پیشرفت کنم اما به دلایلی ممکن نشد. پس از رشته های رزمی نوبت به سی ایکس بود و الان هم بدنسازی و مچ اندازی کار می کنم.

**👈 چطور وارد مچ اندازی شدی؟**

روزی در حال تمرین در باشگاه بدنسازی بودم که مربی مان گفت چنین مسابقه ای در شهر قدس برگزار می شود. من هم نزد مربی ام آمون دادم. او که متوجه استعدادم شد تشویقم کرد که در این رشته به تمرین بپردازم. بعد از شرکت در اولین مسابقه زندگی ام و کسب عنوان قهرمانی در آن، انگیزه ام بیشتر شد.

**👈 درباره مچ اندازی بیشتر توضیح می دهی؟ یک ورزشکار برای حضور در مسابقات چه کارهایی باید انجام دهد؟**

کسی که سمت ورزش مچ اندازی می رود، قبل از هر چیزی باید به این رشته علاقه داشته و در آن صاحب استعداد باشد. مسابقه های مچ اندازی در هر دو بخش دست راست





### ❏ تاکنون چه افتخاراتی در مچ اندازی کسب کرده‌ای؟

مقام قهرمانی مچ اندازی مسابقات شهرستان قدس استان تهران در رده جوانان و در هر دو دست راست و چپ، مقام اول در رده سنی جوانان در دست راست و چپ در چهارمین دوره مسابقات قهرمانی کشور در شهرستان سرعین استان اردبیل، قهرمان رده جوانان در چپ دست و راست دست را به دست آورده‌ام. همچنین در مسابقات قهرمانی مچ اندازی اسلامشهر، مقام اول در رده بزرگسالان در چپ دست و مقام دوم در رده بزرگسالان در راست دست مسابقات قهرمانی شمال شرق تهران و کسب مقام اول در رده امید در چپ دست و راست دست مسابقات قهرمانی استان قزوین و کسب مقام اوورال (قهرمان قهرمانان) در رده سنی امید در بخش چپ دست عناوینی بوده که تاکنون به دست آورده‌ام.

### ❏ کسب عنوان قهرمانی در کشور انگیزه‌ها را بیشتر کرده یا به آنچه می‌خواستی رسیده‌ای؟ هدف بعدی‌ات چیست؟

در حال حاضر تنها تمرکز خود را روی رشته مچ اندازی گذاشته‌ام و هدفم قهرمانی و پیشرفت در این رشته است. اگر کسی واقعا به رشته مورد نظر خود علاقه داشته باشد، بیشتر تلاش می‌کند و همین علاقه سبب می‌شود تا برای رسیدن به اهداف خودش انگیزه بالاتری داشته باشد. من هم با تمام وجود تلاش می‌کنم تا در رقابت‌های جهانی این رشته صاحب مدال شوم.

### ❏ شاید خیلی از خوانندگان رشد هنر جو از همین حالا تصمیم گرفته باشند به مچ اندازی روی آورند. چه توصیه‌ای به آن‌ها داری؟

اگر از سن پایین این رشته را شروع کنند، پیشرفت بیشتری می‌کنند و می‌توانند از آینده‌دارهای این رشته باشند. ضمن این‌که لازم است یک ورزشکار علاوه بر مسائل جسمی و قدرت بدنی، روح و ذهن قدرتمندی داشته باشد تا بتواند برای رسیدن به اهداف خود بجنگد و آن‌ها را به دست آورد.

و دست چپ برگزار می‌شود و در رده‌های سنی جوانان و امید، باید با رده سنی و رده وزنی خود مسابقه دهیم. یک ورزشکار قبل از هر مسابقه حتما کارت بیمه ورزشی تهیه کند تا امکان حضور در رقابت را داشته باشد. ضمن این‌که ورزشکار باید حتما با پوشش ورزشی قانونی وارد مسابقه شود و مچ اندازان حق ندارند ناخن بلند داشته باشند زیرا ممکن است باعث مصدومیت حریف شوند.

### ❏ تصور خیلی‌ها این است که در مچ اندازی فقط باید این قدر دست یکدیگر را فشار بدهیم که دست حریف را روی زمین بخوابانیم.

بد نیست کمی درباره جزئیات رقابت‌های مچ اندازی توضیح بدهی. مثلا چه کارهایی خطا محسوب می‌شود؟

از اصول مسابقه مچ اندازی این است که نباید آرنج از روی پد مسابقه (محل مبارزه مچ اندازان) بلند شود و در این صورت داور اعلام خطا می‌کند. همچنین دست نباید از پد خارج شود و در این صورت داور خطای ورزشکار را می‌گیرد. وقتی هم که داور بستن دست‌ها را اعلام می‌کند، نباید تکان بخوریم چون خطا به ما تعلق می‌گیرد و بعد از سه خطا، مچ انداز مقابل توسط داور برنده اعلام می‌شود.

### ❏ زمان انتخاب رشته تصمیم‌گرفتنی به هنرستان بروی. چرا دبیرستان را انتخاب نکردی؟

از کودکی به طراحی علاقه داشتم. به همین خاطر رشته گرافیک را انتخاب کردم و راهی هنرستان شدم. البته چون در ورزش صاحب موفقیت شده بودم، تصمیم گرفتم در دانشگاه هم به سراغ دیگر علاقه‌ام بروم که ورزش بود.

### ❏ چه خاطره‌ای از هنرستان در ذهنت مانده است؟

یکی از معلم‌هایمان خیلی روی من تاثیر گذاشت. خانم مریم قاسمی همیشه قبل از درس برایمان صحبت می‌کرد و از مثبت اندیشی می‌گفت. صحبت‌های او تاثیر زیادی بر من گذاشت و تصمیم گرفتم به سراغ علایقم بروم تا بیشتر رشد کنم.