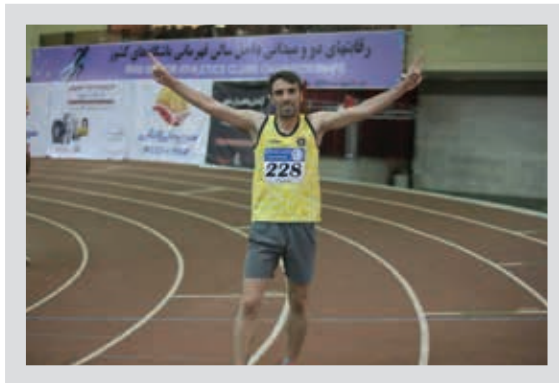


گفتگو با حمیدرضا زورآوند

از هنرستان تا المپیک

«هنرستان جهان پهلوان تختی همدان محلی مناسب برای پرورش قهرمانان ورزشی آینده بود. این هنرستان در سال ۱۳۸۴ تأسیس شد و اکثر قهرمان‌های ورزشی شهر در این مدرسه درس خواندند. تعداد ورزشکاران کلاس ما به قدری زیادی بود که وقتی فصل مسابقات می‌رسید، کلاس به کلی تعطیل می‌شد!»

این‌ها گوشه‌ای از صحبت‌های حمیدرضا زورآوند است؛ قهرمان و رکورددار رشته پیاده‌روی ایران که به نمایندگی از کشورمان در بازی‌های المپیک ۲۰۱۶ ریو حضور پیدا کرد.



از بین هم‌کلاسی‌هایت ورزشکار دیگری در سطح کشور مطرح شد؟

تعداد ورزشکارانی که در هنرستان تربیت بدنی همدان درس خوانده‌اند، بسیار زیاد است. تا آنجا که یادم می‌آید، هم‌دوره‌ای‌های ما، حالا ورزشکارانی هستند مثل مرتضی تبریزی بازیکن سابق فوتبال استقلال تهران؛ داریوش ولینیاچو، قهرمان دانش‌آموزان جهان در پرتاب دیسک؛ وحید علی‌آبادی، بازیکن فوتبال تیم‌های بادران، پدیده و ذوب آهن؛ مصطفی یوسف‌علیزاده، بازیکن پاس همدان و فولاد خوزستان؛ حمید رحمانی‌تبار، قهرمان دوومیدانی؛ حمید ولینیاچو، قهرمان دوومیدانی؛ ابوالفضل اسحاقی، قهرمان صحرانوردی تیمی آسیا؛ مهرداد رضایی، بازیکن لیگ دسته‌یک فوتبال.

چرا از فوتسال به دوومیدانی روی آوردی؟

من فوتسال بازی می‌کردم و دروازه‌بان بودم. البته همیشه دوست داشتم در پست‌های دیگر توپ بزنم. اما چون دروازه‌بانی‌ام خوب بود، اعضای تیم اجازه نمی‌دادند جایی به‌جز دروازه‌بانی کنم. کم‌کم از فوتسال فاصله گرفتم. مسابقات دوومیدانی مدرسه‌ها هم در حال برگزاری بودند و معلم ورزشم، آقای فخرايي، گفت: «برای این مسابقات تو را انتخاب کرده‌ام.» از آن به بعد دیگر دوومیدانی را رها نکردم.

از اولین مسابقات و عنوان‌هایت بگو. خاطره‌ای از آن روزها به یادت مانده است؟

بعد از آنکه چند ماه تمرین کردم، در مسابقه‌های غرب کشور در مواد ۶۰۰ متر و ۱۰۰۰ متر شرکت کردم و در هر دو ماده اول شدم. رکوردهایی که در این دو ماده به‌دست آوردم، در چهار منطقه کشور جزو بهترین‌ها بودند. از سال ۸۴ در فصل تابستان و در رقابت‌های دانش‌آموزان کشور در ماده ۱۵۰۰ متر هم عنوان سوم کشور را از آن خود کردم.

یادم می‌آید که مسابقات استانی در پیست «علی‌مردیان» نهاوند برگزار می‌شد و

از خودت و خانواده‌ات برای خوانندگان بگو.

من در یکی از روستاهای همدان به نام «گنبد» به دنیا آمدم. پدرم بنای ساختمان است. خانواده‌ای هشت نفره داریم که من فرزند سوم آن هستم. در کودکی هم خیلی شلوغ و پر سر و شور بودم.

در خانواده‌ات کسی به‌جز تو ورزش می‌کند؟

پدرم دوست داشت همه ما به سمت ورزش برویم. قبل از من، برادر بزرگم به‌صورت تفریحی بدن‌سازی انجام می‌داد. بعدها برادر کوچکم هم به بوکس روی آورد. ضمن اینکه دیگر برادرم، علی زورآوند، هم دوومیدانی کار می‌کند و در مسابقات نوجوانان و جوانان در سطح کشور مقام دارد.

ورزش را از چه زمانی شروع کرده‌ای؟

تقریباً از دوازده سالگی در محیط‌های ورزشی بودم. چند سالی فوتبال بازی کردم و اولین عنوان ورزشی‌ام را در مسابقات فوتسال دانش‌آموزی همدان به‌دست آوردم. مدت کوتاهی هم به بدن‌سازی روی آوردم. اما از چهارده‌سالگی به‌صورت حرفه‌ای وارد دوومیدانی شدم.

درباره هنرستان تربیت بدنی‌ات بگو. چه کسانی به این رشته بروند بهتر است؟

هنرستان تربیت بدنی برای علاقه‌مندان به ورزش جذابیت‌های فراوانی دارد. از طرف دیگر، محیط آن طوری نیست که تنها برای درس خواندن مناسب باشد. به همین خاطر، برای ورزشکاران و افرادی که در پی جنب‌وجوش هستند، عالی‌ترین گزینه است. در هنرستان ما هم، معلم‌هایی با سواد ورزشی بودند که واقعاً به بالارفتن دانش و آگاهی دانش‌آموزان کمک‌های فراوانی می‌کردند.



انتخاب کرده‌ای؟ رکوردت الان چقدر است؟

همان‌طور که گفتم، در اوایل کارم در دوهای نیمه‌استقامت و استقامت کار می‌کردم. در سال ۸۵ عضو تیم ملی دانش‌آموزی بودم و به مسابقات جهانی هم رفتم. در آن مسابقات مقام سوم تیمی را کسب کردیم. اما بعد از گذشت یک سال مربی‌ام گفت: در شاخه «پیاده‌روی» فعالیت کن. من هم به حرف مربی‌ام گوش کردم و قهرمان ایران شدم. الان هم رکوردهای باشگاهی کشور در اختیار من است. بهترین رکوردهای کشور هم متعلق به من هستند؛ رکورد ۴۱ دقیقه و ۱۱ ثانیه در ۱۰ کیلومتر، و یک ساعت و ۲۲ دقیقه و ۵۲ ثانیه در ۲۰ کیلومتر پیاده‌روی.

شاید خیلی‌ها بعد از خواندن این گفت‌وگو بخواهند

پیاده‌روی حرفه‌ای را شروع کنند. توصیه قهرمان ایران به

آن‌ها چیست؟

اولین نکته در شروع کردن تمرین‌های پیاده‌روی این است که به هیچ‌عنوان تدریجی و زمان مهم نیست. یعنی هیچ ایرادی ندارد دیرتر وارد رقابت‌های حرفه‌ای شوند، اما لازم است در این مدت اصول و تکنیک‌های پیاده‌روی را به‌خوبی یاد بگیرند. به این ترتیب، بعدها از آسیب‌های مفصلی در امان خواهند ماند. ضمن اینکه تقویت و انعطاف‌پذیری عضلات بسیار مهم است، از این موضوع غافل نباشند. همچنین، از آنجا که مربی تخصصی پیاده‌روی در کشورمان به تعداد زیاد نداریم، حتماً ناظری بر تکنیک خود داشته باشند که ایرادها و مشکلات تکنیکی را بهتر ببیند و به آن‌ها بگوید.

من هم در دوی ۱۵۰۰ متر شرکت کرده بودم. باران شدیدی می‌آمد. شدت باران و تگرگ به اندازه‌ای زیاد بود که داوران از محل مسابقه رفتند و تنها یک داور ماند تا زمان مسابقه را ثبت کند. یکی از ورزشکاران هم از حال رفت. در چنین شرایطی اول شدم و نخستین عنوان خود را به‌دست آوردم.

تمرین‌های سنگین دوومیدانی خسته‌کننده نیستند؟

در کل دوومیدانی شاید از دور زیاد جذاب به نظر نیاید! تمرین‌های متوالی هم ممکن است خسته‌کننده باشند. زیرا تمرین‌های استقامت یکنواخت‌اند، اما اگر با کمی خلاقیت، تمرین‌ها را به شکل متنوعی انجام دهی، قطعاً لذت‌بخش خواهند شد. هر کسی به شکل جدی ورزش کند، دیگر هیچ‌وقت از تمرین کردن خسته نخواهد شد. واقعیت این است که من به ورزش وابسته شده‌ام!

اطرافیان و دوستانات چیزی

نمی‌گفتند؟ مثلاً اینکه فوتسال درآمد

بیشتری از دوومیدانی دارد؟!

تا چند سال خیلی‌ها می‌گفتند مگر دوومیدانی هم باشگاه دارد که تمرین دوومیدانی می‌روی؟! خیلی‌ها هم می‌گفتند فوتسال را ادامه بده. البته این شرایط در هنرستان دیده نمی‌شد. از آنجا که در مدرسه و کلاس ما همه دانش‌آموزان ورزشی بودند، همیشه همه به هم کمک می‌کردیم و به یکدیگر انگیزه می‌دادیم. دوستان هم همواره تشویق می‌کردند که با قدرت کارم را ادامه بدهم.

از کی پیاده‌روی را به‌عنوان تخصص خودت

