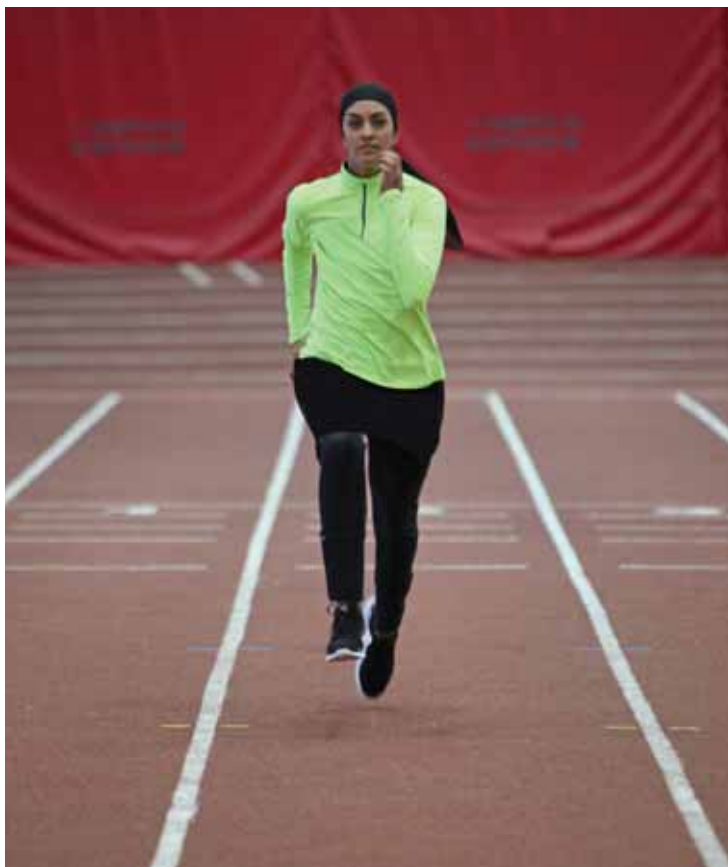


گفت و گو با سپیده توکلی
رکوددار رشته‌های هفت‌گانه، پنج‌گانه و پرش ارتفاع

پرش روی سکوی موفقیت

۲۰۱۲ اشاره کرد. توکلی ورزش حرفه‌ای را از مدرسه آغاز کرده و تا امروز با پشتکار فراوان به جایگاه قابل احترامی در ورزش دو و میدانی بانوان رسیده است. او علاوه بر ورزش درس خود را با جدیت دنبال می‌کند و معتقد است، در زندگی هم باید شاد و سرزنده بود و هم پیشرفت علمی داشت.

سپیده توکلی متولد اسفند ماه ۱۳۶۷ است. او تا کنون توانسته عناوین بسیاری در رشته دو و میدانی به دست بیاورد که از آن میان می‌توان به نایب قهرمانی مسابقات دو و میدانی قهرمانی داخل سالن آسیا، ۲۰۱۶ دوحه قطر در رشته پنج‌گانه، و مدال برنز رشته پنج‌گانه مسابقات قهرمانی داخل سالن آسیا در سال



از چه سالی و چگونه به رشته دو و میدانی علاقه‌مند شدید؟

تقریباً از سال ۱۳۸۴ و از پایه سوم راهنمایی وارد رشته دو و میدانی شدم و در مسابقاتی که در مدرسه برگزار می‌شد، شرکت می‌کردم. البته از دوره ابتدایی در رشته‌های مختلف ورزشی شرکت می‌کردم. در دوره ابتدایی بیشتر به ورزش شنا می‌پرداختم و در پایه‌های اول و دوم راهنمایی در رشته آمادگی جسمانی فعال بودم. ورزش‌های تیمی والیبال و بسکتبال هم جز سرگرمی‌هایم بود ولی از سوم راهنمایی به‌صورت مشخص وارد رشته دو و میدانی شدم و از میان ورزش‌های گروهی و تیمی هم والیبال را انتخاب کردم. بعدها از بین والیبال به سمت دو و میدانی کشیده شدم و بعدتر دو و میدانی را به‌صورت حرفه‌ای ادامه دادم.

خانواده شما چقدر در انتخاب این مسیر تأثیرگذار بود؟

راستش خانواده حتی بیشتر از خودم تأثیرگذار بود. چون من زمانی که ورزش را به‌صورت حرفه‌ای آغاز کردم، سن زیادی نداشتم و پدر و مادرم مشوق‌های اصلی من بودند. آن‌ها برای من تا جایی که در توانشان بود، وقت و هزینه گذاشتند.

من یک برادر هم دارم و مادرم با وجود اینکه یک فرزند دیگر داشت، نیمی از روزشان را صرف من می‌کردند. مرا از مدرسه برمی‌داشتند و سر تمرین می‌بردند و در تمام طول تمرین نظاره‌گر من بودند. بعد هم مرا به خانه برمی‌گرداند؛ چون در آن زمان من سنی نداشتم که بتوانم تنهایی بروم و بیایم.

شما گذاشته است؟

صد در صد تأثیرگذار بوده و من از طریق مدرسه وارد ورزش حرفه‌ای شدم. یادم هست که در دوران تحصیلم، زنگ ورزش همیشه یک زنگ خاص و خیلی خوبی برای من بود. هر هفته منتظر بودم که زنگ ورزش برسد. من تمام زنگ‌های تفریح هم بسکتبال

هنوزم که هنوز است، به‌علت علاقه‌ای که مادرم دارد، گاهی سر تمرین‌هایم می‌آید و در تمام مسابقاتم حضور دارد. خانواده‌ام همیشه پیگیر فعالیت‌های ورزشی‌ام است و در زندگی من بسیار تأثیرگذار بوده است.

فضای ورزشی مدرسه در دوران تحصیلتان چه تأثیری بر مسیر ورزشی

توانسته‌ایم پیشرفت کنیم.

■ نظر کشورهای دیگر نسبت به نوع

پوشش و حجاب‌تان چیست؟

برای کشورهای دیگر بسیار ارزشمند است که ما با این نوع پوشش در مسابقات شرکت می‌کنیم و مدال به دست می‌آوریم. بسیاری از رقیبان من بارها مرا تحسین کرده‌اند و گفته‌اند که ما با این شرایطی که داریم، در طول مسابقه از خستگی و گرما تلف می‌شویم، اما شما با پوشش‌تان پا به پای ما مسابقه می‌دهید.

■ سقف آرزوهایتان کجاست؟

همیشه سعی می‌کنم در هر کاری به بالاترین حدی که در توانم هست، برسم. در ورزش، حضور در مسابقات المپیک و جهانی است در درس، دوست دارم در بالاترین سطح علمی و استادی قرار بگیرم. در زندگی هم دوست دارم آدمی باشم که از تمام لحظه‌های زندگی‌ام رضایت داشته باشم و همیشه شاد باشم.

■ برای کسانی که دوست دارند وارد رشته دو و میدانی شوند، چه توصیه‌ای دارید؟

کسانی که می‌خواهید وارد رشته دو و میدانی شوند، در مرحله اول باید علاقه فراوانی به این رشته داشته باشند. چون دو و میدانی ورزش انفرادی و سختی است و به خاطر انفرادی بودن کمی خشک است. ولی ورزشی است که می‌توانند با آن اعتماد به نفس و سرسختی لازم برای زندگی را به دست بیاورند.

■ عجیب‌ترین خصوصیت اخلاقی‌تان چیست؟

اینکه با همه چیز خوبم و می‌خندم.

■ از چه چیز بیشتری از همه بدتان می‌آید؟

از اینکه کسی رو در رو به من دروغ بگوید و فکر کند که خیلی زرنگ است.

■ و حرف آخر

به نظر من تنها راه شاد بودن این است که آدم از هر موقعیت و جایگاهی که در زندگی‌اش دارد، راضی باشد. چون این روزها همه از هر چیزی که دارند، ناراضی‌اند و غر می‌زنند. این باعث می‌شود. که افراد شادی و نشاط لازم را نداشته باشند. انسان‌ها باید با خودشان کنار بیایند و از داشته‌هایشان لذت ببرند.

ورزش حرفه‌ای چیست؟

شاید بتوانم بگویم ۳۰ تا ۴۰ درصد موفقیت ورزشکار به تغذیه‌ای مربوط می‌شود. به خصوص کسانی که در سن پایین و سن رشدشان ورزش می‌کنند، چون صد در صد دارند از انرژی بدنشان برای ورزش استفاده می‌کنند، باید تغذیه بسیار خوبی داشته باشند تا هم بتوانند خوب ورزش کنند و هم مراحل رشد جسمانی خوبی داشته باشند.

■ در حال حاضر به صورت روزانه چه

مقدار تمرین می‌کنید؟

من معمولاً روزها و حداقل روزی چهار ساعت تمرین می‌کنم.

■ میانه‌تان با کتاب خواندن چطور است؟

من تا جایی که وقت کنم، کتاب‌های درسی‌ام را می‌خوانم، چون هم زمان با ورزش حرفه‌ای مشغول تحصیل هستم. اما کتاب‌های داستان و رمان هم می‌خوانم.

■ تفریح مورد علاقه‌تان چیست؟

سفر، سینما و تأثیر از تفریح‌های مورد علاقه من هستند.

■ اولین باری که در مسابقات بین‌المللی شرکت کردید و پوشش اسلامی داشتید، احساساتان چه بود؟

اولین باری که در مسابقات بین‌المللی شرکت کردم، سنی نداشتیم و ۱۶ سالم بود. غیر از هیچانی که به خاطر اولین مسابقه برون مرزی‌ام داشتیم، نکته جالب و قابل توجه برایم تفاوت پوشش ورزشکارهای سایر کشورها با ورزشکارهای خودمان بود. در آن زمان‌ها ما بیشتر برای کسب تجربه در مسابقات شرکت می‌کردیم، اما الان حس می‌کنم با همین حجاب به خوبی توانستیم با سایر کشورها رقابت کنیم و حجاب را جا بیندازیم. این باعث شده است که به ورزشکارهای ما که با حجاب شرکت می‌کنند، احترام خاصی بگذارند که شاید این احترام را به ورزشکارهایی که با پوشش‌های دیگر شرکت می‌کنند، نگذارند.

■ فکر نمی‌کنید نوع پوششی که دارید، برای‌تان محدودیت می‌آورد؟

نه حجاب محدودیت نیست. درست است که در فصل تابستان در گرما یا در فصل زمستان موقع باران کمی اذیت می‌شویم، اما ما در مسابقات و با کسب عنوان‌هایمان نشان داده‌ایم که حجاب محدودیت نیست و

بازی می‌کردم. محیط مدرسه خیلی کمک کرد و چون در مدرسه هم از یک مقطعی به عنوان ورزشکار شناخته می‌شدم، این برایم جذاب بود. باعث می‌شد راحت‌تر و بیشتر ورزش کنم.

■ در چه رشته‌ای و تا چه سطحی تحصیلات‌تان را ادامه داده‌اید؟

لیسانس مهندسی صنایع و کارشناسی ارشد مدیریت ورزش دارم. در آزمون دکتری مدیریت ورزش هم شرکت کرده‌ام که منتظر نتیجه‌اش هستم.

■ آیا تحصیلات در ورزش حرفه‌ای تأثیر مثبت دارد یا نه؟

به نظر من بیشتر ورزش حرفه‌ای روی تحصیلات تأثیر دارد. من ورزش حرفه‌ای را در اولویت قرار دادم، اما در کنارش تحصیل را رها نکردم و ادامه دادم دنبال کردن ورزش و تحصیل در کنار هم سخت است، اما هر آدم باید هر دو را با هم پیش ببرد و داشته باشد.

■ بهترین خاطرات ورزشی‌تان کدام‌ست؟

بی‌شک زمان‌هایی است که مسابقه دارم و مدال کسب می‌کنم، همین‌طور زمان‌هایی که در کشورهای دیگر باعث می‌شوم پرچم ایران به اهتزاز در بیاید، و وقت‌هایی که رکوردهای ورزشی کشور را جا به جا می‌کنم، بهترین لحظات و خاطرات من هستند.

■ وقتی در مسابقات استارت می‌زنید، در آن لحظات به چه چیزی فکر می‌کنید و چه چیزی از ذهنتان می‌گذرد؟

آدم وقتی مسابقه می‌دهد، اول به تلاشی که کرده است، فکر می‌کند. بعد از آن به این فکر می‌کند که با برنده شدن در آن مسابقه یا زدن رکورد دل چه کسانی را می‌تواند شاد کند.

■ ورزش چه تأثیری روی کیفیت زندگی‌تان داشته است؟

ورزش کردن یا ورزشکار بودن به نوعی به آدم اعتماد به نفس خاصی می‌دهد و می‌تواند در زندگی خیلی کمک کند. ما در طول زندگی با سختی‌ها و مشکلات فراوانی مواجه می‌شویم و ورزش باعث می‌شود که از نظر روحی و شخصیتی افراد مقاوم، سرسخت و جنگنده‌ای باشیم.

■ نقش تغذیه در ورزش به خصوص