



لطفا اسکن کنید!
کاراته کاتا

گفت‌وگوی رشد هنرجو با متین زارع

کوتا کاتا؟

در این شماره از مجله با متین زارع ۱۸ ساله، مدال‌آور نوجوان ایرانی در مسابقات ایتالیا گفت‌وگو کردیم. با هم از تجربیات و زندگی او می‌خوانیم.

پولو متین جان اول از همه نام و سن و نام هنرستانت را بپایمان بگو.

سلام من متین زارع هستم. ۱۸ ساله و در هنرستان رشته تربیت بدنی شهر تهران تحصیل می‌کنم.

پولو ممنونم. حالا برویم سراغ رشته ورزشی‌ات و علاقه‌ای که باید بگویی از کجا شروع شد؟

اول از همه باید بگویم من در رشته «کاراته کاتا» فعالیت می‌کنم.

کاتا واژه‌ای ژاپنی است که الگویی از جابجایی‌ها را که به تنهایی یا به همراه فرد یا افرادی دیگر انجام شود مشخص می‌کند. کاتا در کاراته با دنباله‌ای مشخص از حرکات به همراه چرخش‌ها گفته می‌شود که بر اساس اصولی مشخص انجام می‌شوند. «کاتارو» باید حرکات دشمن را پیش خود تجسم کرده و حرکات خود در کاتا را پاسخ آن‌ها فرض کند. کاتاها توسط استادان پیشین کاراته، برای آموزش اصول نبرد و جابجایی‌ها به هنرآموزان خود ایجاد شده‌اند. بیش از صد کاتا در فرم‌ها و سبک‌های مختلف کاراته وجود دارند که از هر کدام نیز نسخه‌های مختلفی با برخی تفاوت‌های کوچک وجود دارد.

من از ۵ سالگی وارد کاراته شدم و علاقه من به این رشته از آن سن در من به وجود آمد.

کمی بعدتر و هنگامی که ۷ ساله شدم وارد باشگاه کاراته شدم و آنجا با کمک مربیان خوب و ماهر شروع به یادگیری کردم.

بعد از ۳ سال تمرین و تلاش من بالاخره در ۱۰ سالگی برای اولین بار در مسابقات منطقه‌ای شرکت کردم و موفق شدم مدال طلای مسابقات را کسب کنم.

بعد از این من برای قهرمانی در بخش استانی و کشوری هم شروع به تمرین کردم تا اینکه بالاخره در سن ۱۴ سالگی برای حضور در رده نوجوانان تیم ملی انتخاب شدم و وارد تیم ملی کاراته ایران شدم.

پولو در طول تحصیل ورزش حرفه‌ای انجام میدادی. این چه تاثیری روی زندگی شخصی تو داشت؟

در طول سال شرایط برای من خیلی سخت نبود و در کنار زندگی‌ام سعی می‌کردم هم درس بخوانم و هم ورزش کنم. اما زمان امتحانات شرایط دشوار و سخت می‌شد. نه شرایط درستی برای درس خواندن داشتم و نه موقعیت خوبی برای ورزش کردن. معمولاً بین هر دو گیر می‌کردم و نمی‌توانستم به هیچ کدام برسم.

پولو در هنرستان چه تجربه‌هایی کسب کردی؟

من در هنرستان تربیت بدنی تحصیل می‌کردم و این شرایط برای من خوب بود. در کنار آموزش‌های خوبی که از





کسب کنم و همین که روی سکوی این مسابقات بودم برای دفعه اول خوب بود.

🗨️ این مسابقات برای شما تاسف‌بار هم نبوده و کسب مدال کرده‌اید. چشم اندازتان برای آینده چیست؟ خودت را در

سال‌های آینده کجا می‌بینی؟

من از اول هم برای المپیک گام برداشته بودم اما بعد از کم لطفی به رشته کاتا برای مسابقات ۲۰۲۴ پاریس و برداشتن این رشته از رشته‌های المپیک پاریس ۲۰۲۴، برای خودم هدف المپیک ۲۰۲۸ را گذاشتم.

از همین الان هم تمرینات خود را برای این مسابقات را شروع کرده‌ام و امیدوارم سال ۲۰۲۸ بتوانم مدال طلای المپیک خود را بدست آورم.

همان سن برای ورزش قهرمانی و حرفه‌ای از استادان خود می‌دیدم، شرایط و محیط برای من بسیار خوب بود.

انعطاف و همکاری مدیر هنرستانم به من اجازه شرکت در مسابقات را می‌داد و از اتفاقات و مراسم های مهم ورزشی عقب نمی‌ماندم.

برخی ورزش‌های هوازی و سرعتی را در سالن هنرستان انجام می‌دادم و آن‌ها به من این اجازه را می‌دادند که در این شرایط سخت بتوانم به تمرینات خودم برسم و از ورزش عقب نمانم.

🗨️ پس حمایتی که از طرف هنرستان می‌شدی خوب بوده است. در مورد خانواده چطور، آیا از طرف خانواده هم حمایت صورت می‌گرفت؟

بله من در تمام موقعیت‌ها و شرایط تحت حمایت خانواده خودم بودم و آن‌ها همیشه چه از لحاظ روحی و چه از لحاظ مالی حامی من بوده‌اند.

🗨️ حتی بعد از گرفتن مدال برنز در مسابقات ایتالیا؟ از حس و حال آن مسابقات بگو.

بله حتی بعد از کسب مدال در آن مسابقات هم آن‌ها به من توجهی نداشتند.

مسابقات ایتالیا همیشه برای من یک حسرت باقی خواهند ماند. من تنها نماینده ایران در آن مسابقات بودم و در بهترین فرم خودم بودم.

آن روز برای کسب مدال طلا به مسابقات رفته بودم و چیزی برای من قانع کننده نبود اما در مسابقه نیمه نهایی خستگی بر من غلبه کرد و یک لحظه لغزش کافی بود تا مدال طلای من تبدیل به برنز شود. من موفق شدم مقام سوم را

