



## گپ‌وگفتی با هادی ساعی، قهرمان تکواندو جهان ساعی باشیم!

شیرینی می‌داد و مهمانی ترتیب می‌داد. همین مسائل باعث شد تلاش بیشتری کنم و خانواده‌ام هم ورزشی شدند. خواهرم، برادرم و حتی مادرم ورزش می‌کنند و یک خانواده ورزشی هستیم. ما چهار برادر و دو خواهر بودیم که دو برادرم فوت کردند. امروز من، خواهرم و برادرم هستیم که هر سه ما به ورزش حرفه‌ای مشغولیم. مادرم هم تا سطح حرفه‌ای و در حد مربیگری پیش رفت. خواهرم با آقای حمید قلی‌پور، از قهرمانان «ووشو» ازدواج کرده که چندین دوره قهرمان جهان شده است.

### چطور می‌توانیم حرفه‌ای شویم؟

میدان سختی است و اگر آدم‌های سخت‌کوشی باشید، می‌توانید در این میدان پا بگذارید. این میدان به جز سخت‌کوشی، هوش، ذکاوت و پشتکار زیادی می‌خواهد و باید برنامه و هدف داشته باشید. در زندگی عادی هم اگر بخواهید موفق باشید، باید این شرایط را داشته باشید، ولی در ورزش حرفه‌ای باید خیلی بیشتر باشد. همان‌طور که جستم را تقویت می‌کنید، باید روح، روان، هوش و ذهن نیز هم‌زمان رشد کنند. در غیر این صورت نمی‌توانید موفق شوید.

### از رابطه ورزش حرفه‌ای و تمرین بگویید.

خیلی مهم است. من از سن شش سالگی تکواندو را شروع کردم و هیچ‌وقت تا روزی که تکواندوی حرفه‌ای را کنار گذاشتم،

تبدیل شده است. در ادامه گفت‌وگوی ما را با او بخوانید.

### از خودتان بگویید

نگهدارنده کامیون بود. یک آدم معمولی و در شهر ری خیلی سرشناس بود. اعتبارش هم به این دلیل بود که هیچ‌وقت دروغ نمی‌گفت، اگر حرفی را می‌زد به آن عمل می‌کرد، و خیلی هم مردم‌دار بود. به همین دلیل است که شاید در شهر ری، از آدم‌هایی که خیلی سواد و پولشان از پدرم بیشتر بود، اعتبار بیشتری داشت. این سرلوحه زندگی‌ام بود و سعی کردم این‌گونه بزرگ شوم. وقتی من ورزش را شروع کردم، کسی در خانواده‌ام ورزشی نبود، البته پدر بزرگ‌های مادری و پدری‌ام پهلوان بودند.

وقتی ورزش را شروع کردم، پدرم خیلی حمایت کرد و تمرینات و مسابقاتم را تماشا می‌کرد. وقتی مدال می‌گرفتم، به دوستانش

هادی ساعی متولد ۲۱ خرداد ۱۳۵۵ در شهر ری، قهرمان تکواندو جهان و المپیک است. او با به دست آوردن دو مدال طلا و یک مدال برنز، یکی از پرافتخارترین ورزشکاران ایرانی در تاریخ بازی‌های المپیک است. او تکواندو را از شش سالگی آغاز کرد و از رده سنی نوجوانان به‌طور مستمر در تیم ملی تکواندو ایران حضور داشته است. ساعی برنده مدال طلای المپیک آتن ۲۰۰۴، مدال برنز المپیک سیدنی ۲۰۰۰ در دسته ۶۸ کیلوگرم و مدال طلای المپیک پکن ۲۰۰۸ است که اولین مدال و مدال طلای ایران در ورزشی غیر از کشتی و وزنه‌برداری در المپیک بوده است.

ساعی از پرتلاش‌ترین ورزشکارهای ایرانی است که مراحل پیشرفت را با زحمت و تمرین فراوان طی کرده است. همچنین، او با اخلاق خوب و انسانی‌اش به الگوی خوبی برای تکواندوکاران



### برای رسیدن به موفقیت باید الگو داشت؟

بله. من خودم در بچگی یکی از بچه‌های تیم ملی را خیلی دوست داشتم و الگویم بود. این بنده خدا موتور کهنه‌ای داشت و وقتی موتورش را کنار دیوار پارک می‌کرد، ما نیم‌ساعت فقط به موتورش نگاه می‌کردیم. چون او را خیلی دوست داشتیم، فکر می‌کردیم موتورش هم بهترین موتور دنیاست. وقتی کسی الگوی خوبی داشته باشد، خیلی می‌تواند از او تأثیر بگیرد.

غربی که پیشرفته هستند، ورزشکارانشان را از دانشگاه‌ها و کالج‌هایشان انتخاب می‌کنند. متأسفانه در کشور ما برعکس است. در همه جای دنیا از دانشگاه به تیم ملی می‌آیند، ولی من باید ورزش کنم، مدال بگیرم و با آن مدال به دانشگاه بروم. البته این اتفاق باعث شد که خیلی از قهرمانان، ورزشکاران و مربیان ما نتوانستند به دانشگاه بروند، درس بخوانند، سطح تحصیلاتشان را بالا ببرند و کارایی بهتری داشته باشند.

### ❑ کلام آخر را راجع به جوانی بگویید؟

این سن هم خیلی بد است و هم خیلی خوب. بدی‌اش این است که جوان‌ها اگر حواسشان جمع نباشد، آدم بدی می‌شوند. ولی اگر مسیر خوبی را انتخاب کنند، می‌توانند نقطه پیشرفتشان باشد. به نظرم شکل‌گیری آینده یک انسان و شخصیتش در سن دبیرستان پایه‌گذاری می‌شود. هم خانواده‌ها و هم خود بچه‌ها خیلی باید مراقب باشند و به انتخاب‌های درستی دست بزنند. باید در انتخاب درسشان، دوستانشان و مسیر زندگی‌شان دقت داشته باشند و حتماً هم باید از بزرگ‌ترها مشاوره بگیرند.

سطوح خیلی بالا موفقیت کسب کنند. بیشتر دوستانی که در ورزش داشته‌ام و دارم، فکر نمی‌کنم که از خانواده‌های مرفه باشند. درصد کمی از آن‌ها جزو خانواده‌های مرفه هستند و آن‌هایی هم که جزو خانواده‌های مرفه بودند و موفق شدند، باز هم به سبب تلاش خودشان به موفقیت رسیدند، نه به خاطر پول خانواده‌شان. چون پول نمی‌تواند شما را قهرمان جهان کند. مخصوصاً در ورزش‌های قهرمانی و حرفه‌ای شاید پول در مقطعی کمکتان کند و امکاناتی را در اختیارتان بگذارد که بتوانید بهتر تمرین کنید و از انرژی خود نتیجه بهتری بگیرید، اما این فقط برای مقطع کوتاهی است.

### ❑ تغذیه چگونه؟

تغذیه خیلی تأثیر دارد. شاید باورتان نشود، من ۱۷ سال در تیم ملی بودم، نه یک قرص خوردم، نه یک آمپول زدم و نه انرژی‌زا خوردم. ولی متأسفانه بعضی‌ها فکر می‌کنند، اگر بخوانند قهرمان شوند، باید آمپول بزنند، قرص بخورند و از این قبیل کارها. من موافق تغذیه مناسب، ولی مخالف این چیزها هستم. ورزشکار چون بیشتر انرژی مصرف می‌کند و کالری می‌سوزاند، باید تغذیه مناسب‌تری داشته باشد.

### ❑ مدرسه هم نقش دارد؟

بهترین زمان یادگیری ما دوران مدرسه است. مدرسه از سن هفت‌سالگی شروع می‌شود و بهترین زمان یادگیری از این سن شروع می‌شود و تا زمانی که دیپلم می‌گیرید، ادامه دارد. در زمان مدرسه که بهترین زمان برای یادگیری درس و ورزش است، ما فقط روی درس بچه‌ها تمرکز داریم. در صورتی که اکثر تیم‌های ملی کشورهای اروپایی و

تمریناتم تعطیل نشد. ۱۰ سالم بود که تمام اعضای خانواده برای زیارت می‌خواستند به مشهد بروند و من گفتم که تمرین دارم و نمی‌آیم. یک بچه ۱۰ ساله در شهر ری و تنها در یک خانه. من یک هفته تنها ماندم و هر روز سخت تمرین می‌کردم.

### ❑ بهتر نبود برای حرفه‌ای شدن وقتتان را صرف درس نمی‌کردید!

خیر، درس خیلی اهمیت دارد. اگر بخواهید ورزشکار حرفه‌ای شوید، خیلی چیزها را از دست می‌دهید، ولی درس چیزی نیست که به خاطر ورزش حرفه‌ای از دست بدهید. درس خواندن به ورزش حرفه‌ای کمک هم می‌کند. شرایط من خیلی سخت بود. وقتی ۱۶ سالم بود، پدرم فوت کرد. در سن ۱۷ سالگی هم برادر بزرگ‌ترم فوت کرد. بعد از آن من سرپرست خانواده بودم. باید درس می‌خواندم، تمرین می‌کردم و سر کار هم می‌رفتم. خیلی سخت بود. در مقطعی نتوانستم در دبیرستان درس بخوانم و پس از فوت برادرم ترک تحصیل کردم. کار و تمرین می‌کردم و وقتی ورزش را حرفه‌ای ادامه دادم و قبل از اینکه قهرمان جهان شوم، به صورت ترمی ادامه تحصیل دادم و دیپلمم را به سختی گرفتم.

بعد از اینکه قهرمان جهان شدم، مجوز داشتم بدون کنکور به دانشگاه بروم. تا لیسانس تربیت بدنی خواندم و چون در شورای شهر هستم، برای فوق لیسانس شهرسازی خواندم. اگر قهرمان باسواد باشد، مخصوصاً در رشته خودش، متوجه خیلی چیزها می‌شود، مثلاً من وقتی درس خواندم متوجه شدم چه اشتباهاتی در تمرین‌ها داشتیم و اگر این اشتباهات را نمی‌کردیم، شاید عمر قهرمانی‌مان پنج‌سال بیشتر می‌شد. خیلی مهم است که سوادش را هم داشته باشی. برنامه‌ریزی، تلاش، هدف و تحصیلات همه در کنار هم قرار دارند. متأسفانه مربیان آن موقع دانش‌چندانی نداشتند. تمرینات اشتباه لطمه می‌زد و عمر قهرمانی را کوتاه می‌کند. ولی وقتی خودم تحصیل کردم و تحصیل مربیانم هم بالاتر رفت، نتیجه بهتری گرفتم.

### ❑ برای حرفه‌ای شدن پول چقدر مؤثر است؟

اتفاقاً خیلی کم هستند کسانی که در خانواده‌های مرفه بوده‌اند و توانسته‌اند در



### ❑ خصوصیات اخلاقی ورزشکار حرفه‌ای

من فکر می‌کنم منش قهرمانی می‌تواند به ورزشکار شخصیت بدهد و او را قهرمان کند. ورزشکار حرفه‌ای موقعی حرفه‌ای می‌شود که به شخصیت قهرمانی برسد. شخصیت قهرمانی با شخصیت اجتماعی فرق دارد. شخصیت اجتماعی بخشی از شخصیت قهرمانی است. قهرمان‌هایی را می‌بینید که همیشه قهرمان هستند، چون به آن شخصیت قهرمانی رسیده‌اند. یاد گرفته‌اند که چگونه قهرمان شوند و قهرمان بمانند. وقتی کسی بتواند خودش را مدیریت کند، می‌تواند به آرامش برسد و پیشرفت کند.