



## مصاحبه با پیش‌کسوت وزنه‌برداری

اشاره

مصاحبه با همشهریان پیش‌کسوت در زمینه‌های مختلف، از اهداف این فصل‌نامه است. در این شماره، فرهنگان با جناب آقای شمس‌الله ویسی پیش‌کسوت وزنه‌برداری نیاوند مصاحبه کرده است و اینک نتیجه‌ی گفت‌وگو از نظرتان می‌گذرد.

«فرهنگان»

### ♦ جناب آقای ویسی لطفاً ضمن معرفی خودتان از تحصیلات خود بگوئید؟

این جانب شمس‌الله ویسی (فرزند مرحوم صحرایی) در خرداد ماه ۱۳۲۱ در نیاوند به دنیا آمده‌ام. منزل ما در محله‌ی گلشن فعلی (چشمه دویی سابق) در خانه‌ای بود که بعد از کشیدن خیابان، قسمتی از آن تخریب شد و در کنار خیابان قرار گرفت. این خانه، بعدها نزدیک به پانزده سال دبستان عفاف بود. ولی فعلاً به صورت مخروبه درآمده است.

در سال ۱۳۲۷ مدتی به مکتب‌خانه‌ی دختر خانم آقا در ابتدای بازار محله‌ی علی‌آباد (چشمه علی اوه) می‌رفتم. این مکتب‌خانه به طرف امامزاده محمد (شازه مُحَمَّد) و جنب عطاری عامو فتح‌الله معروف به (فَتُّ لاریش) قرار داشت. در آن جا الفبا و پنج‌الحمم (پنج‌لحم) را یاد گرفتم. مدت کوتاهی نیز به مکتب‌خانه‌ی ملاجواد در (شُرْشَرَه)، بعد از بازار گیوه‌دوزها (گیوه کشا)، می‌رفتم.

در سال تحصیلی ۲۸-۲۹ وارد دبستان دوکلاسه‌ی نوبنیاد در پای‌قلعه (پاقلا) شدم. سال بعد همین دبستان به کوچه‌ی ملارضا، مقابل مسجد در سرداب منتقل شد و دو سال بعد به خیابان حافظ، مقابل مسجد حاج صادق (ولی عصر کنونی) رفت و باز دو سال بعد به زیر چغا، کوچه موزاییک‌سازی آقای قوامی جابه‌جا شد و در

همان‌جا مدرک ششم ابتدایی را گرفتم. در سال تحصیلی ۳۶-۳۵ به دبیرستان این‌سینا وارد شدم. سال دوم را در خرم‌آباد تحصیل کردم و سپس به نهاوند برگشتم و در سال تحصیلی ۴۳-۴۲ از همان دبیرستان دیپلم گرفتم.

◆ چه‌طور شد پس از این مرحله از تحصیلات در نهاوند نماندید؟

اعزام به خدمت وظیفه و سپس اشتغال و ادامه‌ی تحصیل موجب شد از زادگاه خود دور شوم.

بنده در زمستان ۱۳۴۳ به سربازی رفتم و پس از پایان سربازی مدت زیادی بیکار بودم. برای مدت تقریباً ۹ ماه در شرکت واحد اتوبوسرانی تهران به عنوان (کنترل خط) مشغول کار شدم و در سال ۱۳۴۷ (زمستان) به استخدام وزارت پست و تلگراف و تلفن آن زمان درآمدم و به روستایی در منطقه‌ای کویری در شهرستان کاشان اعزام شدم.

بعد از دو سال به تهران منتقل شدم و پس از شرکت در آزمون دانشگاه‌ها در انستیتو تکنولوژی تهران به صورت شبانه قبول شدم و به اخذ مدرک فوق‌دیپلم در رشته‌ی نقشه‌کشی و طراحی صنعتی نائل گشتم. در سال ۱۳۵۴ ازدواج کردم و همسرم فرهنگی است. حاصل این ازدواج داشتن دو فرزند پسر است.

در سال ۱۳۵۸، بعد از پیروزی انقلاب به همدان منتقل شدم و تا زمان بازنشستگی در همان‌جا باقی‌ماندم. آخرین سمت بنده «معاون توسعه و مهندسی و پست روستایی اداره‌ی کل پست استان همدان» بود و با همین سمت در سال ۱۳۷۷ بازنشسته شدم.

◆ در ایام بازنشستگی بیشتر به چه کاری مشغول هستید؟

در حال حاضر به تهیه و تدوین واژه‌نامه‌ی گویش نهاوندی مشغولم و در همین راستا چون همسرم نیز نهاوندی است بنده را در به یادآوری واژه‌ها، اصطلاحات،

ضرب‌المثل‌ها، نوع و محتویات غذاها و نحوه‌ی برگزاری آداب و رسوم محلی بسیار کمک می‌کند و امیدواریم محصول کار برای همشهریان مفید واقع شود.

♦ به روزگار جوانی شما برمی‌گردیم. لطفاً درباره‌ی زندگی ورزشی خود و این‌که ورزش را از چه زمانی شروع کردید، بفرمائید.

اصولاً من و هم‌سن و سال‌های من، در نه‌اوند دهه‌های بیست و سی، با انواع و اقسام بازی‌های محلی سر و کار داشتیم و اغلب آن‌ها را می‌توان ورزش به حساب آورد، به خصوص ورزش‌های قدیمی، مانند دُرَنه، گَسپَر، تَنیره، اَلک دُمبک، کُپرو، قَله پیری (قلعه‌گیری) و کوشک. ولی اگر سؤال این است که ورزش غیر محلی و جدید را از چه زمانی شروع کرده‌ام باید به سال‌های ۳۴ و ۳۵ اشاره کنم که برایم تعیین‌کننده بود.

توضیح این که با دیدن یک نفر که در نه‌اوند نمایش آکروبات بازی برپا کرده بود به ژیمناستیک علاقه‌مند شدم و از آن تاریخ در روی چمن‌های باغمان حرکت‌های آکروباتیک ژیمناستیک را انجام می‌دادم و از شاخه‌های درختان به جای بارفیکس استفاده می‌کردم و طولی نکشید که در این زمینه نسبت به هم‌سالان خود فوق‌العاده شدم.

در سال‌های ۳۶ و ۳۷ با دمبلی که از چرخ‌دنده‌های اتومبیل جوشکاری شده درست شده بود، تمرینات را ادامه دادم. در تابستان سال ۱۳۳۸، آقای حسین علیم‌رادیان درصدد برآمد برای کشتی و پرورش اندام مکانی دایر کند. به همین منظور آقای هوشنگ جوزاک منزل عمویش را که خالی بود در اختیار گذاشت. این خانه فقط دو اتاق داشت. یک اتاق آن برای پرورش اندام با دمبل و هالتر و اتاق دیگر برای تمرین کشتی اختصاص یافت.

امکانات ما در این مکان اندک و در سطح ابتدایی بود. هر کس هم برای تکمیل وسایل هرچه داشت آورده بود. از جمله مقداری از چرخ‌دنده‌های اتومبیل را که به شکل دمبل و هالتر درآورده بودند، در اختیار گذاشتند. برای تأمین تشک کشتی از گونی و پوشال و گاه استفاده شد و آن را مرحوم عباد لحاف‌دوز (نصرتی) دوخت و در اختیار

گذاشت. پس از انداختن تشک‌ها، آقای علیمرادیان برزنت سایبان مغازه‌ی یکی از بستگان و آشنایان خود را آورد و روی تشک‌های گونی انداخت.

زمانی که روی آن‌ها تمرین کشتی انجام می‌شد، گرد و خاک زیادی به هوا می‌رفت. از این رو، برای جلوگیری از گرد و خاک، روی تشک‌ها آب می‌پاشیدند و سپس برزنت را روی آن می‌کشیدند، اما باز هم گرد و خاک به هوا بلند می‌شد. بعد از مدتی، به سبب این آب‌پاشی‌ها، زیر و اطراف تشک‌ها از حشراتی مثل زالو، هزارپا و خرخاکی پر شده بود.

#### ◆ مشوقان شما چه کسانی بودند و با چه کسانی ورزش را شروع کردید؟

اولین مشوقان من برادران بزرگ‌تر از خودم، آقایان شکرالله ویسی و نورالله ویسی و سپس، آقای عابدین گودرزدشتی، که اکنون افسر بازنشسته‌ی ارتش است، بودند. نفر بعدی، آقای لطف‌الله قیاسی بود، از قهرمانان پینگ‌پنگ و تنیس و از ورزشکاران خوب فوتبال نیاوند، که اکنون دبیر بازنشسته است.

ورزش را در مراحل اولیه با آقایان احمد مرشدی، طهماسب یعقوبی، شکرالله حیدری، رضا دلجانی، عباس علیمرادیان، سهم‌الدین گودرزدشتی (صمد دشتی)، نجات یعقوبی و بهروز علی عربی شروع کردم و در مراحل بعدی در کنار آقایان ابراهیم حمیت، برزویی، محمد علیمرادیان، عزت‌الله رادمنش، پرویز بیضاوی، ذبیح‌الله عینی (ذبی تارزان)، حسن صارمی، فرشاد، جهانگیر امیری و رحم‌خدا امیری ورزش را ادامه دادم. در ژیمناستیک با آقایان محمود غلامی، پرویز عینی، عبدالله اشرفی، عزیز عینی، روح‌الله اندوهی (معین) و عزت‌الله رحیمی تمرین می‌کردیم.

آقایانی که در آن زمان به تمرین کشتی می‌پرداختند عبارت بودند از: حسین علیمرادیان، هوشنگ جوزاک، پرویز نوروزی، پرویز تقوی، غلام گوهری، قدرت شهبازی و در مراحل بعدی آقایان: جعفر ایزدخواه، شکرالله سیفی بهمنی، عباس

علیمرادیان، سید وهاب سیف، عبدالله نصرتی، غلام عابری، داود رشیدی، عبدالله خدارحمی، غلامرضا هُدایی. البته در این رشته‌ها اشخاصی دیگر نیز بوده‌اند که فعلاً نام آن‌ها را به خاطر ندارم.

◆ چه شد که به طور جدّی به وزنه‌برداری پرداختید و چه مربّیانی داشتید؟

مدتی به پرورش اندام پرداختم. سپس، مدت کوتاهی در رشته‌ی بوکس زیر نظر آقای غلام نوروزی تمرین کردم. در یکی از تمرینات، به علت این که به فکّم ضربه وارد شد و مدت‌ها درد می‌کرد، آن را کنار گذاشتم. مدتی کوتاه هم به کشتی روی آوردم و چند فن کشتی و بدل‌های آن را یاد گرفتم. روزی در یکی از تمرین‌ها که با مربی خود داشتم و فنی را به من آموزش می‌داد، من بدل آن را زد، که به پهلو غلتید و بر روی دستش افتاد و ساعد او شکست. از آن تاریخ، از ورزش‌هایی که به دیگری صدمه می‌زند فاصله گرفتم و به سمت وزنه‌برداری روی آوردم.

در ورزش وزنه‌برداری ابتدا مربی نداشتم. ولی در تابستان ۱۳۴۰ به مدت سه ماه در بروجرد رفتم و در باشگاه‌های آن زمان به نام‌های «اژدر» و «جوشن» تمرین کردم. بروجرد وزنه‌برداران با سابقه‌ای به نام آقایان رضا مبرّآ، سیاسی و عباس افشار داشت و من از آن‌ها تکنیک‌هایی یاد گرفتم. وقتی به نهاوند برگشتم، از آن تکنیک‌ها استفاده کردم، به طوری که باعث شد در بین دوستان وزنه‌بردار سریعاً پیشرفت کنم و به رکوردهایی برسم. بعدها، که در تهران به خصوص در باشگاه پاس به تمرین پرداختم، مربی من آقای ظلّی بود که در همه‌ی تمرین‌ها حضور داشت و یکی از برترین داورهای بین‌المللی وزنه‌برداری کشور بود.

◆ چگونه و در کجا تمرین می‌کردید؟

تمرین‌های من ابتدا در همان باشگاهی بود که آقای حسین علیمرادیان تأسیس کرد و به جرئت می‌توان گفت اولین باشگاهی بود که به سبک امروزی در نهاوند تأسیس

شد. ولی زیاد دوامی نداشت. البته، زورخانه در نهاوند سابقه دیرینه‌ای داشته و دارد، که موضوع دیگری است و بنده در آن صاحب‌نظر نیستم.

در ابتدای سال تحصیلی، که دبیرستان ابن سینا باز می‌شد، وسایل ورزشی را در یکی از کلاس‌های آن قرار می‌دادیم و عصرها در آن‌جا به بدن‌سازی و وزنه‌برداری می‌پرداختیم. در اتاق دیگری تشک کشتی پنبه‌ای بود که با مربی‌گری آقای عباس میلادی و بعضی مواقع آقای سیف‌الدین سیفی روی آن کشتی انجام می‌شد. اتاق دیگری هم به تمرین بوکس اختصاص داشت و توسط آقای غلام نوروزی اداره می‌شد. در صحن دبیرستان هم یک دستگاه پارالل ژیمناستیک نصب بود. در این دبیرستان برای بسکتبال، والیبال و تنیس هم زمین وجود داشت و علاقه‌مندان به آن ورزش‌ها نیز تمرین می‌کردند. در راهرو سراسری جلوی کلاس‌ها چند عدد میز پینگ‌پنگ وجود داشت که عده‌ی زیادی تمرین می‌کردند و خلاصه دبیرستان در ساعات غیردرسی به یک باشگاه تمام‌عیار تبدیل می‌شد.

در نیمه‌ی دوم سال، ۱۳۳۸ توسط آقای حمید غلامی، که از باستانی‌کاران قدیمی بود و فنون مختلف کشتی را می‌دانست، با همکاری آقای حسین علیمرادیان و آقای احمد مرشدی در مکانی که مالکیت آن مربوط به آقای پهلوان موسی قیاسی بود، باشگاهی تأسیس گردید و با کمک‌های بعدی تربیت بدنی رسماً باشگاهی، که دارای وسایل ورزشی مدرن آن زمان بود، فعال شد.

تشک کشتی نسبتاً مناسبی در سالن وسط آن قرار داشت و دو اتاق در طرفین آن بود. در یکی از آن‌ها وسایل بدن‌سازی و در اتاق دیگر یک دستگاه هالتر وزنه‌برداری، که از فدراسیون وزنه‌برداری ارسال شده بود، قرار داشت. بعد از مدتی جهت تأمین اعتبار از تربیت بدنی برای ساخت تخته وزنه‌برداری اقدام کردیم و این تخته توسط استاد سید حشمت نجار ساخته شد و نصب گردید.

در وزنه‌برداری، علاوه بر بنده آقایان احمد مرشدی، طهماسب یعقوبی، پرویز بیضاوی، سهم‌الدین گودرزدشتی (صمد دشتی)، جهانگیر امیری و رحم‌خدا امیری تمرین می‌کردند و بعدها نیز آقای روح‌الله معین (اندوهی) به جمع ما پیوست و سال‌های بعد در مسابقات کشوری مقام‌هایی به دست آورد.

#### ◆ در باشگاه‌های دیگر هم فعالیت داشتید؟

در سال ۱۳۴۲ باشگاه دیگری توسط آقای هوشنگ شاه‌رخی با همکاری این جانب و هوشنگ جوزاک و کمک‌های آقای اسدالله مروّتی و کوشش‌های آقای وره‌رام تأسیس شد. این باشگاه به نام «عقاب» نام‌گذاری شد و محل آن در جنوب میدان سر خیابان واقع بود (کوچه‌ی جنب بانک ملی فعلی، پشت عکاسی بابک فعلی). این منزل به مهرعلیخان معروف بود و در آن زمان به آقای رضی تعلق داشت. به گفته‌ی آقای شاه‌رخی آقای رضا دلچانی از نظر مادی و معنوی این باشگاه را حمایت می‌کرد. در این باشگاه قشرهای متعددی از فرهنگیان، محصلین، بازاری‌ها، کارمندان ادارات و به خصوص پرسنل شهربانی ورزش می‌کردند رونق خوبی داشت، ولی تا آخر سال ۱۳۴۳ بیش‌تر دوام نیاورد.

#### ◆ در چه مسابقاتی شرکت کردید؟

۱- اولین حضور بنده در مسابقات، در دی ماه ۱۳۴۱ بود، در مسابقه‌ای به نام برگ زیتون کیهان، که سراسری بود و کلیه‌ی شهرستان‌ها می‌توانستند در آن شرکت کنند. در آن مسابقه با رکورد ۲۳۰ کیلو با نفر سوم مساوی شدم ولی پس از پایان رکوردگیری، وقتی که ما دو نفر را وزن کردند، چون من ۶۰۰ گرم وزنم بیش‌تر بود چهارم شدم. اصلاً تصور چنین مقامی را نداشتم.

۲- در سال ۱۳۴۲ در نهادند مسابقه‌ای تشویقی توسط آقای مهندس کریمی اصل مدیرفنی تربیت بدنی نهادند در رشته‌های کشتی، وزنه‌برداری و پرورش اندام برگزار شد.

در کشتی آقایان حسین علیمرادیان، هوشنگ جوزاک، عباس علیمرادیان، پرویز نوروزی، سهم‌الدین نصرتی و قدرت شهبازی پیروز آن مسابقه بودند.

در وزنه‌برداری بنده در دسته‌ی ۵۶ کیلو (خروس وزن) با ۲۳۷/۵ کیلو، آقای بهروز بیضاوی در دسته‌ی ۶۰ کیلو (پَر وزن) ۲۰۵ کیلو، آقای طهماسب یعقوبی در دسته‌ی ۶۷/۵ کیلو (سبک وزن) ۲۴۰ کیلو و آقای جهانگیر امیری در دسته‌ی ۷۵ کیلو (میان وزن) ۲۱۵ کیلو، مقام‌های اوزان فوق را کسب کردیم.

در پرورش اندام، که با شرکت آقایان احمد مرشدی، رحم‌خدا امیری، عزت‌الله رادمنش، ابراهیم حمیت و بنده انجام شد، بنده در قسمت کوتاه‌قد، آقای ابراهیم حمیت در دسته‌ی متوسط قامت و آقای احمد مرشدی در دسته‌ی بلند قامت اول شدیم. به همین منظور آقای علی توکلی، نایب رئیس انجمن شهر، مبلغ یک‌هزار ریال (صد تومان) به قصد تشویق به من پرداخت نمود که در آن زمان رقم قابل توجهی بود. (با توجه به این که در آن زمان دست‌مزد یک کارگر ساده به مدت یک ماه به سختی صد تومان می‌شد).

داوری مسابقه کشتی توسط آقای عباس میلادی و داوری وزنه‌برداری با آقای

مؤمنی بود.



از راست: دشتی، مرشدی، ویسی □ نشسته: یعقوبی



۳- پس از گرفتن دیپلم در زمستان سال ۱۳۴۳ به سربازی رفتم و پس از گذراندن دوره‌ی آموزشی سه ماهه در تهران و دوره‌ی سه ماهه‌ی تخصصی در شیراز، با درجه‌ی گروه‌بان سومی به اهواز فرستاده شدم. در اهواز به باشگاه تاج رفتم و تمرینات خود را با یک وقفه‌ی یک‌ساله شروع کردم در تابستان و پاییز سال ۱۳۴۴ سه مسابقه به این شرح انجام شد:

الف) مسابقه‌ای بین مبتدیان انجام شد که بنده در دسته‌ی خروس وزن (۵۶ کیلو) با ۲۴۰ کیلو اول شدم (بین باشگاه‌های اهواز).

ب) مسابقه‌ای بین باشگاه‌های اهواز انجام و من در دسته‌ی مگس وزن (۵۲ کیلو) اول شدم.

ج) مسابقه‌ی تشویقی بین وزنه‌برداران استان خوزستان انجام شد که بنده در دسته‌ی مگس وزن (۵۲ کیلو) با رکورد ۲۵۵ کیلو و اختلاف ۲/۵ کیلو نفر دوم استان شدم.

۴- در ادامه‌ی خدمت سربازی مسابقاتی به این شرح داشتم:

الف) در زمستان ۱۳۴۴ از طریق لشکر زرهی اهواز به مسابقه‌ی واحدهای جنوب در شیراز اعزام شدم و در آن جا مقام اول را کسب کردم.

ب) پس از شیراز، به عنوان تیم واحدهای جنوب، به گرگان اعزام شدم تا در مسابقه‌ی کلیه‌ی واحدهای نیروی زمینی ارتش مسابقه برگزار شود، که در آن‌جا نیز اول شدم.

ج) از گرگان به عنوان تیم نیروی زمینی به تهران اعزام شدم تا در مسابقات یب‌ن نیروهای زمینی، هوایی، دریایی و شهربانی مسابقه انجام شود، که در این مسابقه نیز اول شدم.

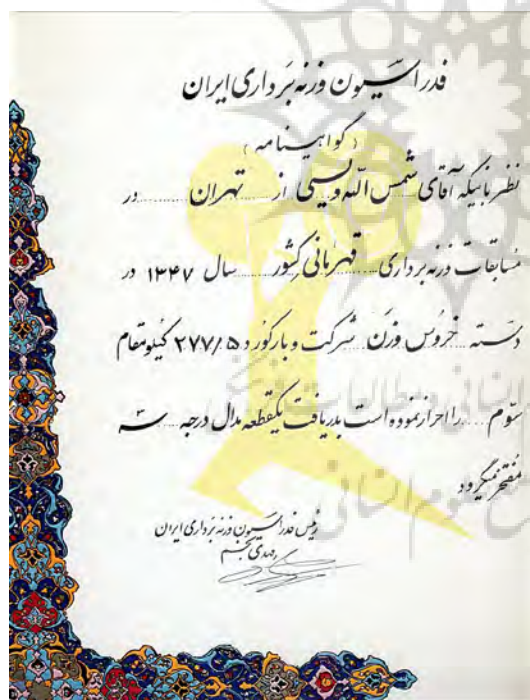
۵- در تابستان ۱۳۴۵، پس از پایان خدمت سربازی، از نهاوند با تیمی به همدان اعزام شدم و تیم نهاوند اول شد. بنده، آقای طهماسب یعقوبی و بهروز بیضاوی از

نهادند؛ آقای سماوات از همدان و آقای مجید امیری از ملایر به قصد کسب قهرمانی کشور به تهران اعزام شدیم. در همدان رکوردی که به دست آوردم ۲۸۰ کیلو بود و در بهترین فرم قرار داشتم، ولی متأسفانه با سه بار خطای پرس در ۹۰ و ۹۵ و ۹۷/۵ کیلو هر سه بار با یک چراغ سفید و ۲ چراغ قرمز اوت شدم. قابل توجه است که پرس نفر اول ۷۵ کیلو و رکورد ایشان ۲/۵ کیلو کم‌تر از رکورد بنده در همدان بود.

۶- در نیمه‌ی دوم سال ۱۳۴۵ در تهران به باشگاه جعفری رفتم و در مسابقات قهرمانی باشگاه‌های تهران از آن باشگاه شرکت کردم و با رکورد ۲۷۵ کیلو نفر دوم تهران شدم.

۷- در اوایل سال ۱۳۴۶ به باشگاه پاس رفتم و در مسابقات استان تهران شرکت کردم و با رکورد ۲۷۲/۵ کیلو نفر دوم شدم.

۸- در مسابقه‌ی انتخابی تهران برای اعزام به مسابقه‌ی قهرمانی کشور از تهران انتخاب شدم.



۹- در مسابقه‌ی قهرمان کشور در کرمانشاه، که از تهران اعزام شدم متأسفانه این بار در حرکت یک ضرب سه بار وزنه‌ی ۸۵ کیلو از پشت سرم افتاد و اوت شدم. در این مسابقه آقایان احمد مرشدی، طهماسب یعقوبی، روح‌الله اندوهی (معین) جهت تشویق بنده از نهادند به کرمانشاه آمده بودند.

۱۰- در زمستان ۱۳۴۶ تیم پاس تهران، که بنده عضو آن بودم، به

خوزستان اعزام شدم و در مسجد سلیمان با باشگاه پاس آن شهرستان مسابقه دادم و در دسته‌ی خروس وزن (۵۶ کیلو) اول شدم. در آبادان با باشگاه پاس آن شهرستان مسابقه دیگری برگزار شد و بنده در دسته‌ی پروزن (۶۰ کیلو) اول شدم.

۱۱- در اردیبهشت سال ۱۳۴۷، در مسابقه‌ی شهرستان تهران شرکت کردم و در دسته‌ی خروس وزن (۵۶) کیلو با رکورد ۲۸۵ کیلو مقام سوم را به دست آوردم.

۱۲- در خرداد ماه سال ۱۳۴۷، نظر به این که به استخدام شرکت واحد اتوبوسرانی درآمده بودم، در مسابقات کارگری از باشگاه شرکت واحد، شرکت کردم و نفر اول شدم.

۱۳- در تابستان ۱۳۴۷، به دلیل این که در مسابقات تشویقی رکورد خوبی آورده بودم، به مسابقات قهرمانی اصفهان اعزام شدم و در آن مسابقه با رکورد ۲۷۷/۵ کیلو قهرمان سوم کشور گردیدم.

در زمستان همان سال (۱۳۴۷)، به استخدام وزارت پست و تلگراف و تلفن درآمدم و به یکی از روستاهای کویری کاشان اعزام شدم و ورزش از زندگی من خارج شد. بعدها، که به تهران برگشتم، مدتی تمرین کردم ولی چون آمادگی قبلی را در خود نیافتم وزنه‌برداری را ترک کردم و به کوه‌نوردی مشغول شدم.

#### ♦ از گذشته ورزشی‌تان و ورزش فرزندان‌تان راضی هستید؟

از این که سال‌های زیادی ورزش می‌کردم راضی هستم و هنوز احساس می‌کنم از بدن سالمی برخوردارم و ورزش‌های سنگین آن سال‌ها مشکلی برایم ایجاد نکرده است. در مورد فرزندانم، چنان که گفتم، من دارای دو فرزند پسر هستم که یکی از آن‌ها ازدواج کرده و دومی هنوز شاغل نشده و مجرد است. آن‌ها را در نوجوانی‌شان به تمرین ژیمناستیک می‌فرستادم ولی چنان که باید تمرینات درستی نداشتند و خودم به علت مشغله‌ی زیادی که داشتم به دنبال ورزش آن‌ها نبودم و اگر به سمت ورزش می‌رفتند مانع آن‌ها نمی‌شدم.

♦ رقبای شما در سطح کشور چه کسانی بودند؟

- ۱- محمد نصیری، قهرمان المپیک و جهان و رکورددار همین وزن در جهان؛
- ۲- هراند طورسیان، از هم میهنان ارمنی که اغلب با فاصله‌ی ۵ تا ۷/۵ کیلو اختلاف از همدیگر فاصله داشتیم.



مسابقات وزنه برداری قهرمانی کشور سال ۱۳۴۶ در کرمانشاه

از چپ: روح‌الله آندوهی (معین)، شمس‌الله ویسی، محمد نصیری، حسین فخریان، هوشنگ کارگرنژاد

♦ هنگامی که ضرورت پیش می‌آید این ورزش را چگونه باید کنار گذاشت؟ یک باره

یا به تدریج؟

البته در این موضوع بنده صاحب نظر نیستم، ولی به نظرم می‌رسد که باید به تدریج ورزش‌های سبک‌تری را جای‌گزین آن کرد. برای نمونه خود بنده مدت‌ها در منطقه‌ی کویری با نرمش‌های متعدد بدن خود را از حالت خمودگی و سستی خارج

می‌کردم و بعدها که به تهران منتقل شدم، هر پنجشنبه و جمعه را به کوه توچال عزیمت می‌کردم و گاه‌گاهی نیز به شنا می‌پرداختم. معمولاً صبح‌ها ۳۰ تا ۴۵ دقیقه نرمش می‌کنم و عصرها یک تا یک و نیم ساعت پیاده‌روی.

♦ **توصیه‌ی شما به جوانانی که هم زمینه‌ی جسمی و هم علاقه‌ی شخصی دارند، برای این که به این ورزش بپردازند چیست؟ و مربی چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟**

تا آن جایی که تجربه دارم، جوانانی که می‌خواهند به این ورزش روی بیاورند باید زیر نظر کارشناسان فن بررسی شوند تا معلوم گردد آیا بدن ایشان برای این ورزش مناسب است یا خیر؟ چرا که بدن هر فردی برای نوعی از ورزش‌ها مساعد است. مثلاً قد بلند برای والیبال و بسکتبال مناسب است. هم چنین این گونه افراد برای پرش‌های با نیزه، ارتفاع و طول و پرش سه گام زمینه‌ی پیشرفت دارند. برای پرتاب دیسک و وزنه، افراد کوتاه‌قد، با عضلات بهتر مناسب‌اند و دیگر ورزش‌ها نیز الگوهای برای خود دارند. ضمناً در تمام ورزش‌ها مربی بهترین کسی است که هر فرد را راهنمایی می‌کند و اوست که نقاط ضعف و قوت هر فرد را تذکر می‌دهد.

♦ **چه صدمات جسمی و خاطره‌های تلخی از این ورزش دیده‌اید؟**

در خرداد ماه ۱۳۴۱ در نهاوند وزنه بر روی زانویم خورد و مدت‌ها بالاتر از زانویم ورم بزرگی داشت و مانع از تمرین من می‌شد. ورزشکاران، به خصوص کشتی‌گیران و وزنه‌برداران و پرورش‌اندامی‌ها، جلوی تربیت‌بدنی جمع شدند و خواستار اعزام من به تهران شدند. تربیت‌بدنی نهاوند هم ناگزیر شد بنده را به تهران کاخ ورزش اعزام نماید. در آن جا هر روز توسط اشعه و فیزیوتراپی درمان می‌شدم و با تمرینات مناسب بهبودی حاصل کردم و از آن پس دیگر آثار آن ضربه مشهود نشده است.

دو حادثه‌ی تلخ و دردآور هم داشته‌ام. خاطره‌ی شرکت در دو مسابقه‌ی قهرمان کشوری ۱۳۴۵ و ۱۳۴۶، که در هر دو اوت شدم، با این که صددرصد مقام اولی از آن من بود.

◆ هنوز وزنه‌برداری را دوست دارید؟

البته که دوست دارم و اغلب مسابقاتی را که از رسانه‌ها پخش می‌شود از اول تا آخر تماشا می‌کنم. البته، تنها ورزش وزنه‌برداری نیست بلکه اکثر ورزش‌ها را دوست دارم. کشتی، ورزش‌های رزمی، فوتبال، شنا، ژیمناستیک، والیبال، بسکتبال، تنیس. ناگفته نماند که در ژیمناستیک عکس‌هایی دارم که در جشن‌ها روی پارالل، بارفیکس، دارحلقه و حرکات زمینی انجام می‌دادم. من در مسابقه‌ی بازی تنیس در دبیرستان اول شدم. در شنا حرکات کرال پشت و سینه و هم چنین شنای پروانه را به خوبی انجام می‌دادم. شیرجه، پشتک و وارو را نیز به راحتی انجام می‌دادم و شاید هنوز هم بتوانم. در خانه، وقتی که فرصت پیدا کنم در حین نرمش میل می‌گیرم و شنا (شنو) و شنای پیچ می‌روم. لذا به همه‌ی ورزش‌ها علاقه‌مند هستم.

◆ دورنمایی که شما در این رشته‌ی ورزشی برای خود در نظر گرفته بودید چه بود و آیا به آن رسیدید؟

خیر نرسیدم. من همیشه آرزوی رسیدن به قهرمانی در جهان را داشتم و روزی پنج ساعت تمرین می‌کردم، آن هم تمرین سنگین وزنه‌برداری. ولی متأسفانه به سبب بیکاری چندین ساله و نداشتن تغذیه‌ی درست نتوانستم بدن و عضلاتی پرورش دهم که مقاومت و استقامت وزنه‌های سنگین را داشته باشد. البته، اشخاصی که در راه یک هدف کوشش می‌کنند، نباید با شکست مأیوس شوند و معمولاً انسان‌های کوشا مأیوس نمی‌شوند و راه دیگری را انتخاب می‌کنند و هم چنان امیدوار به دنبال موفقیت هستند.

◆ از این که با تشریح فعالیت‌های ورزشی خود خوانندگان، به خصوص همشهریان، را با ناگفته‌هایی از پیشینه‌ی وزنه‌برداری نهایند آشنا کردید، سپاس‌گزاریم.

من هم از اقدام برای این مصاحبه تشکر می‌کنم.