

# پنچاک سیلات بیش تر از خشونت به هوش و صبوری نیاز دارد

29 بهمن 1400

پنچاک سیلات یکی از ورزش‌های رزمی دنیا محسوب می‌شود که نسبت به سایر رشته‌های رزمی از آزادی بیشتری برخوردار بوده و استفاده از چاقو چوپانی بلند و کوتاه و شمشیر در آن باعث شد که این ورزش را در قالب رشته‌های دفاع شخصی قرار دهد و مورد توجه اقشار مختلف جوانان و حتی بانوان قرار گیرد.

قزوین در بین استان‌های کشور از دیرباز مهد فعالیت رشته‌های رزمی بوده است، تا جایی که دامنه تنوع هنرهای رزمی در این استان بسیار بالا است؛ در کنار همه این موارد بانوانی در این استان وجود دارند که در هنرهای رزمی مثل کاراته، تکواندو، ووشو، پنچاک سیلات و غیره صاحب سبک هستند.

با اینکه بیشتر مردم اعتقاد دارند برای موفقیت در رشته‌های رزمی باید از خشونت و خوی خصمانه برخوردار بود، اما بیشتر ورزشکاران داشتن این ویژگی را کافی نمی‌دانند و معتقدند که مولفه‌های دیگری مانند زیرکی، هوش، کنترل هیجان و عکس العمل سریع و به موقع بسیار مهم تر است.

در این رابطه به سراغ یکی از بانوان رزمی کار رفتیم؛ تهمینه کربلایی صادقی متولد ۱۳۷۳ ساکن قزوین، فارغ التحصیل کارشناسی ارشد رشته فیزیولوژی و تغذیه ورزشی از دانشگاه بین‌المللی امام خمینی است؛ وی عضو تیم ملی پنچاک سیلات ایران در مسابقات جهانی ۲۰۱۶ بالی اندونزی بود که تا به امروز وی را به عنوان تنها مدال آورنده قهرمان پنچاک سیلات کشور می‌شناسند؛ کربلایی صادقی ابتدا در مورد این رشته ورزشی صحبت کرد و سپس به سوالات خبرنگار ایرنا پاسخ می‌دهد:

## ابتدا در مورد رشته پنچاک سیلات توضیح دهید:

پنچاک سیلات یک رشته رزمی تلفیقی است که از جنوب شرق آسیا یعنی کشورهای مالایایی، اندونزی، مالزی، برونئی و غیره شروع شده و مقر فدراسیون جهانی آن از ۷۳ سال پیش تا به امروز در جاکارتا اندونزی قرار دارد؛ پنچاک سیلات با اینکه یکی از رشته‌های قدیمی در هنرهای رزمی جهان به شمار می‌آید، اما در ایران کاملاً جدید بوده و حدوداً ۱۰ تا ۱۲ سال است که به صورت رسمی فعالیت دارد؛ این رشته ورزشی در بازی‌های معتبری چون ایندورگیمز، بیچ گیمز، سی گیمز و ایشین گیمز هم شرکت می‌کند.

## این رشته ورزشی را از چه سنی شروع کردید؟

من از خیلی سال‌ها پیش سابقه ورزشی دارم، شاید اولین حکم قهرمانی من به وقتی که ۶ ساله بودم برمی‌گردد؛ در رشته کاراته و بعد از آن در رشته تکواندو فعالیت ورزشی را شروع کردم و در آن چندین

دوره قهرمانی داشتم؛ مثلاً سال ۹۳ دو دوره به عنوان فنی‌ترین بازیکن لیگ شناخته شدم، اما از آنجایی که رشته پنچاک سیلات به تازگی وارد ایران شده بود، من حدوداً اواخر سال ۹۳ شروع به یادگیری این هنر رزمی کردم و خوشبختانه در سال ۹۴ توانستم عضو تیم ملی شوم.

سپس در سال ۹۵ به مسابقات جهانی این رشته اعزام شدم اما نتوانستم کسب عنوان کنم، در عوض کسب تجربه کردم و بدون مدال بازگشتم، پس از آن در سال ۹۶ دوباره به اردو تیم ملی دعوت شدم و در سال ۹۷ به بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا رفتم، همان طور که قبلاً گفتم مقر فدراسیون جهانی این رشته در جاکارتا اندونزی است و کسب مدال در کشور میزبان سختی‌های خاص خودش را دارد که هر ورزشکاری از آن مطلع است، با همه این‌ها خوشبختانه و با یاری خداوند این بار توانستم در مسابقات مدال برنز بازی‌های آسیایی را در وزن منهای ۶۵ کیلوگرم به دست بیاورم که البته بعد از بازگشتم از مسابقات مدال را به موزه کمیته ملی المپیک اهدا کردم.

**مشوق شما برای این رشته ورزشی چه کسانی بودند؟**

بیشترین تشویق من از سمت خانواده‌ام صورت گرفت؛ پدر، مادر، برادران و عموی کوچکم که البته بهترین دوستم بود من را برای ادامه حرفه‌ای در این رشته ورزشی تشویق کردند.

**الگوی و ستاره شما در این رشته ورزشی چه کسی است؟**

من خیلی دختر پرتلاشی هستم و خیلی با انگیزه و ریاضت طلب بودم، هر وقت کمی احساس خستگی می‌کنم به تهمینه چند سال پیش که چطور زحمت میکشید، فکر می‌کنم؛ آن روزهایی که زمان شروع تمریناتم چهار و نیم صبح بود و مسیرهای دور و نزدیک را برای یادگیری تکنیک‌ها بین این استان و استان‌های دیگر رفت و آمد می‌کردم؛ الگوی من تهمینه‌ای است که چند سال آینده می‌خواهد در مسابقات متعددی شرکت کند و برای کشورش کسب عنوان داشته باشد، به نظرم بهترین الگوی هر انسانی تصویری از خودش در آینده است که می‌خواهد به آن جایگاه دست یابد.

اما از نظر تکنیک و تاکتیکی بازیکن وزن ۵۵ کیلوگرم اندونزی به نام وی وی در بیرون از ایران به عنوان الگو قبول دارم.

**لطفاً بفرمایید تاکنون در چند مسابقه استانی و کشوری و فراملی شرکت کرده‌اید؟ در این مسابقات اگر مدال یا قهرمانی دارید عنوان کنید؟**

من دو دوره قهرمان کشور در این رشته شدم و دو بار نیز با دعوت به تیم ملی که منجر به دو اعزام در رویدادهای مهم بین‌المللی شده است را تجربه کردم؛ حاصل شرکت در رویدادهای بین‌المللی کسب مدال برنز بازی‌های آسیایی بود. مدت ۶ سال است که عضو تیم ملی پنچاک سیلات هستم و در سال ۹۸ به عنوان مربی تیم استعدادیابی در المپیاد از تیم قزوین شرکت کردم و با ۱۱ بازیکن ۹ مدال رنگارنگ را کسب کردیم؛ در نتیجه به عنوان مربی هفته استان قزوین انتخاب شدم که پر تعدادترین مدال‌های یک رشته (یک اعزام کسب ۹ مدال) رو در آن سال به دست آوردیم.

**هم اکنون در حال انجام چه فعالیتی هستید و مسابقات پیش روی شما کدام هستند؟**

با توجه به تغییرات بسیار زیادی که در سال ۲۰۲۲ در این رشته اتفاق افتاده بسیار تلاش باید کرد تا بازیکن تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها و قوانین جدید بازی‌ها را یاد بگیرد؛ در حال حاضر من در اردو تیم ملی هستم و برای فراگیری تکنیک‌های جدید برای شرکت در مسابقات جهانی در تیرماه سال ۱۴۰۱ و [این دورگیمز](#) (المپیک داخل سالن) در پایان سال آینده فعالیت می‌کنم؛ علائوه بر این برای پرورش هر چه بیشتر این رشته به عنوان مدرس از سوی فدراسیون ورزش‌های رزمی به شهرهای مختلف اعزام می‌شوم تا از بین علاقه مندان، افراد با استعداد این رشته شناسایی شوند و از قوانین جدید مطلع شوند.

**خیلی‌ها اعتقاد دارند که رشته رزمی مخصوص مردان است و با روحیات زنان سازگار نیست؛ شما هم با این مسئله موافقید؟ آیا برای فیزیک زنان مضر نیست؟**

ورزش حرفه‌ای در هر نوعی مشکلات و آسیب‌های منحصر به فرد خودش را دارد، خوشبختانه علم تمرین روز در دنیا کمک می‌کند تا به ورزشکاران کم‌ترین آسیب وارد شود.

به نظرم جنسیتی کردن مسائل چه در حوزه ورزش، چه درس و حتی کار خیلی حرفه‌ای نیست، از نظر فیزیکی وقتی دو زن با یکدیگر مبارزه می‌کنند نه با یک آقا، بدون شک مشکل به خصوصی رخ نمی‌دهد که کسی بخواهد نگران باشد.

ورزش‌های رزمی علی‌رغم ظاهر خشن نیاز به صبوری، عکس العمل سریع و خونسردی دارند، یعنی اینطور نیست که هرکس عصبی و ترسناک‌تر باشد، برنده است، بلکه هرکس باهوش‌تر باشد و بتواند روی نفس و احساسات هیجانی خودش کنترل بهتری داشته باشد، برنده می‌شود.



**لطفا در این رابطه کمی بیشتر توضیح دهید:**

به نظرم هر ورزش پیام خاص خودش را دارد و می‌تواند شخصیت افراد را شکل دهد، تشخیص فرصت‌های مناسب و استفاده از آن، فکر نکردن به امتیازهای از دست رفته، نداشتن استرس برای اجرای تکنیک‌های بعدی با هدف کسب امتیاز، تمرکز روی لحظه حال و استفاده هر چه بیشتر و بهتر از زمان حاضر با مناسب‌ترین عکس العمل، مسائلی هست که در ورزش‌های رزمی بسیار مهم بوده و بیش از عصبانیت و خشونت کاربرد دارند.

همین روحيات و ويژگي‌ها در جامعه بزرگ تر که زندگي شخصي آدم ها را شکل مي‌دهد، عامل موفقيت افراد بوده و باعث مي‌شود تا فرد بيشترين لذت را از زندگي کردن تجربه کند.

**چه تعداد بانوان استان قزوین در اين رشته ورزشي فعاليت دارند، به عبارت ديگر تمايل بانوان به اين رشته ورزشي چگونه است؟**

اين ورزش با استقبال خوبي همراه شده و يک آپشن بسيار خوبي دارد، اين که ضربه زدن به صورت در مبارزات رسمي ما ممنوع است و بانوان بدون ترس از آسيب رسيدن به صورت مي‌توانند در اين رشته ورزشي کار کنند و يک دفاع شخصي خوب براي زندگي شخصي به همراه داشته باشند.

**مشکلات عمده پيش روی ورزشکاران پنچاک سيالات در استان قزوین چيست؟**

با حمايت‌هاي همه جانبه مسؤولان و متوليان حوزه ورزش خوشبختانه در ورزش‌هاي رزمي استان کمبودي وجود ندارد و شرايط براي فعاليت بانوان پنچاک سيالات در استان مهياست.

استان قزوین را در حمايت، توسعه و وجود زيرساخت‌هاي پنچاک سيالات چگونه ارزيابي مي‌کنيد؟ اين موضوع شامل حمايت‌هاي مادي و معنوي، برنامه ريزي و سالن‌هاي تمرين مي‌شود.

خدا رو شکر سالن ورزش‌هاي رزمي تجهيز شده و در اختيار رزمي کاران قرار گرفته است که از اين بابت بسيار خرسندم و مشکلي وجود ندارد.

**به نظر شما براي کشف استعدادهاي پنچاک سيالات در استان قزوین به خوبي عمل مي‌شود؟ پيشهاد شما براي رونق بيشتر اين رشته ورزشي چيست؟**

به نظرم راه‌اندازي مسابقات ليگ‌هاي استاني مي‌تواند کمک شاياني در بحث ارتقا رزمي کاران داشته باشد که به همت اساتيد گرانقدر و ياري آنها برنامه آن براي سال آينده در دستور کار قرار دارد.

**صحبت پاياني شما :**

براي تک تک ورزشکاران و به خصوص رزمي کاران استان قزوین و کشورم ايران آرزوي سلامتي و موفقيت روز افزون دارم.

**منبع: ایرنا / 84653696**