

«ایران» بررسی می کند: عملکرد تیم ملی وزنه برداری ایران در ریاض و چالش های پیش رو در آسیا

خروج از دایره مدعیان پولاد سرد

۱۲ برنز کسب کند که در میان آنها سه مدال ارزشمند طلای مجموع نیز به چشم می خورد؛ مدال هایی که معیار واقعی و معتبر سنجش قدرت یک وزنه بردار محسوب می شوند. اختلاف آماری میان دو دوره نه تنها در کمیت مدال ها بلکه در کیفیت آنها نیز قابل مشاهده است. اگرچه کسب ۱۵ مدال در نگاه اول عددی قابل توجه به نظر می رسد، اما نبود مدال های طلای مجموع و فقدان برتری مقتدرانه در وزن های مختلف، نشانه های واضح از پسرقت فنی و فاصله گرفتن از سطح مطلوب آمادگی است. واقعیتی که

نمی توان از آن چشم پوشید، واگذاری عرصه رقابت به حریفان منطقه ای است؛ جایی که رقیبان نه تنها از نظر نتیجه گیری بهتر عمل کردند، بلکه نشان دادند روند رشد و برنامه ریزی آنان سریع تر و منظم تر از ماست. این نتایج هشدار جدی برای بدنه مدیریتی و فنی وزنه برداری ایران است؛ هشداری که تأکید می کند اگر بازنگری در برنامه های تمرینی، استعدادیابی، روان سازی مسیر حرفه ای ورزشکاران و ایجاد زیرساخت های استاندارد انجام نشود، خطر ادامه روند نزولی بیش از پیش جدی خواهد شد.

پنهان کردن مشکلات دردی را دوا نمی کند

زنان یک طلا و چهار برنز کسب کردند؛ اما نکته قابل تأمل اینجاست که هیچ یک از ۱۰ ملی پوش حاضر در این رویداد موفق به کسب مدال طلای مجموع نشدند و بار دیگر سبد مدالی ایران در بخش اصلی رقابت ها خالی از طلای مجموع باقی ماند؛ اتفاقی که مشابه آن در مسابقات جهانی نیز رخ داد.

آنچه در شرایط فعلی از اهمیت ویژه ای برخوردار است، واقع بینی مدیران وزنه برداری و ارائه تحلیل درست از وضعیت نامطلوب و نگران کننده این رشته در بخش نتیجه گیری است. پنهان کردن مشکلات زیر سایه عنوان «قهرمانی امتیازی جهان»، نه تنها کمکی به رفع بحران نمی کند، بلکه مسیر را برای تداوم ناکامی هموار خواهد ساخت و حاصل چنین روندی چیزی جز شکستی تلخ در بازی های آسیایی ناگویا نخواهد بود.

در رقابت های ریاض، تیم های ازبکستان،

سینا حسینی / روند نتیجه گیری وزنه برداری ایران در جریان بازی های همبستگی کشورهای اسلامی نشان می دهد حال و روز این رشته المپیکي چندان مطلوب نیست.

قرار گرفتن تیم ملی وزنه برداری ایران در دو بخش زنان و مردان در رده نهم مسابقات ریاض، نه تنها نتیجه ای رضایت بخش برای این رشته به شمار نمی رود، بلکه نشان دهنده شرایطی وخیم تر از حد انتظار است و اگر برای خروج از وضعیت فعلی چاره اندیشی نشود، شاید ناچار باشیم قید موفقیت در بازی های آسیایی ناگویا را نیز بزنیم. آتالیز مدال آوری وزنه برداری ایران در پایان رقابت های ریاض نشان می دهد که روند نتیجه گیری برخلاف پیش بینی های سجاد انوشیروانی پیش نرفته و اکنون این رشته المپیکي در ردیف رشته های ناکام قرار گرفته است. در جریان این رقابت ها، تیم مردان ایران یک مدال طلا، سه نقره و پنج برنز و تیم

وزنه برداران می توانستند عملکرد بهتری داشته باشند

جباری: انتظار مان از معینی مدال طلا بود



گروه ورزشی / علی جباری، مربی تیم ملی وزنه برداری ایران در ششمین دوره بازی های کشورهای اسلامی، معتقد است ملی پوشان می توانستند در ریاض عملکرد بهتری داشته باشند. او در گفت و گو با خبرنگار «ایران» می گوید: «در دسته ۹۴ کیلوگرم، وزنه برداران مطرح قزاقستانی

حضور داشتند که سال گذشته در مسابقات جهانی بحرین قهرمان جهان شده بودند. همچنین در دسته ۱۱۰ کیلوگرم، اکبر ژورائف، قهرمان نامدار جهان و المپیک و در دسته فوق سنگین وزنه برداران عنوان داری چون گومیناسیان از بحرین و علی عمار از عراق به ریاض آمده بودند که حضور همین وزنه برداران، شرایط مسابقات را سخت کرد. در خصوص تیم خودمان نیز باید بگویم اگر ایت

بنگاه

همه جانبه از سوی مسئولین امر است تا فرصت رشد برابر برای همه کودکان این سرزمین را فراهم و به جریان عمومی موفقیت تبدیل گردد.

قدردانی از مسئولین مدرسه غیردولتی «سلام یاسین»

بدون تردید، موفقیت دانش آموزان نمونه و چند جوی همچون «امیر شرافتی»، حاصل همکاری و هم دلی مدیران، معلمان، خانواده و مسئولین این مدرسه است، بدان سبب با ایجاد بسترهای فرهنگی و ورزشی پویا، نقش مؤثری در پیشرفت همه جانبه دانش آموزانی ایفا کرده اند؛ نقشی که شایسته قدردانی و الگو برداری برای سایر مدارس در کشور است.

باید گفت مدرسه ای که چنین استعداد هایی را پرورش می دهد، تنها یک نهاد آموزشی نیست، بلکه کارگاهی برای «ساخت آینده ای بهتر» است؛ آینده ای که در آن، علم و هنر و ورزش در کنار هم معنا پیدا می کنند.

در ایامی که ضرورت اهمیت پرورش استعداد ها در سنین پایین بیش از پیش احساس می شود، «امیر شرافتی» نمادی از نتیجه ی «برنامه ریزی و حمایت هدفمند آموزشی و خانوادگی» است که ضرورت هواخواهی و یاری از چنین استعدادهایی را در راستای حمایت از آنها از سوی جامعه ورزشی کشور به ویژه «وزارت ورزش و جوانان» یادآور می شود. چرا که می توان با هموار کردن مسیر رشد و شکوفایی فرزندانمان که همانا در جایگاه خود سرمایه های ورزشی کشور به شمار می روند، آینده ی ورزش حرفه ای ایران را تضمین کرد. بنابراین ضرورت دارد که سازوکارهای ملی برای «شناسایی و حمایت از کودکان مستعد ورزشی و هنری» با جدیت دنبال شود.

در این میان ایجاد مدارس ورزش محور، برنامه های استعدادیابی و سراسری و حمایت مالی از خانواده های دارای فرزندان نخبه، به ویژه رشته هایی چون «تنیس» که به دلیل کمبود امکانات و هزینه های بالای تمرین و تجهیزات، در میان کودکان کمتر مورد توجه قرار گرفته اند؛ می تواند به تداوم موفقیت های چشم گیری در عرصه های مختلف ورزشی، فرهنگی و علمی منجر شود که این مهم نیازمند نگاه راهبردی و پشتیبانی



روایتی از استعداد چندوجهی یک کودک ایرانی؛

درخشش «امیر شرافتی»؛ کودک هشت ساله ای که مرزهای توانمندی ورزش و هنر جابه جا کرد

در روزگار کنونی که بسیاری از خانواده ها دغدغه رشد چندبعدی فرزندان خود را دارند، نام «امیر شرافتی» به عنوان الگویی از توان میان «دانش، ورزش و هنر» کودکان مطرح شده است. این دانش آموز هشت ساله پایه سوم ابتدایی دبستان غیردولتی «سلام یاسین»، مدرسه ای که به شکوفایی استعداد های فردی و جمعی توجه ویژه دارد، توانسته است با نشان دادن روحیه مسئولیت پذیر، دوستی، نظم و پشتکار، دل معلمان و هم کلاسی هایش را به دست آورد و در تاریخ ۲۵ آبان ماه سال جاری، به واسطه پشتکار، استعداد و انضباط درخشان خود، با مشارکت در رقابت های «تنیس» شورای سالانه دانش آموزان، نامش را در فهرست درخشان ترین استعداد های ورزشی هم سالانش ثبت و عنوان نخست دبستان را از میان ۴۰۰ دانش آموز و بیست منتخب، با بیش از ۹۰ درصد آرا در اختیار گرفت. انتخابی که تنها نشانه محبوبیت او نیست، بلکه بازتابی از بلوغ فکری واجتماعی کودکی است که در میدان ورزش جایگاهی ویژه یافته است.

این دانش آموز پیش تر نیز چندین مدال طلای قهرمانی را از مسابقات مختلف به خانه برده و در یکی از

خوش خیالی نگران کننده

وعده سه مدال طلای وزنه برداری در بازی های آسیایی ۲۰۲۶ ناگویا یک خوش خیالی بزرگ است. چرا که نتایج تیم ملی وزنه برداری در ریاض اظهارنظر آفتاب شمس است. بازی های کشورهای اسلامی، در مجموع تورنمنت های آسیا ضعیف ترین مسابقه است. وقتی وزنه برداران ایران در مسابقه ای که کشورهای مثل سوریه، پاکستان، اردن و افغانستان در آن شرکت می کنند، نتیجه نگیرند چه نوعی از آنها برای قهرمانی در بازی های آسیایی ناگویا و رقابت با چین، ژاپن و کره است. وزنه برداری که روزی مدعی طلای المپیک بود حالا کارش به کجا رسیده که در بازی های کشورهای اسلامی هم دستش به مدال طلا نمی رسد. فاصله کم بین مسابقات قهرمانی جهان و بازی های کشورهای اسلامی، اصلاً توجیه قابل قبولی نیست. مگر بقیه کشورها بعد از جهانی کجا رفتند و چطور ریکاری کرده اند که طلا گرفتند؟ وقتی کسی که فنی نیست سرمربی می شود نتیجه بهتر از این نمی شود. چرا باید کاروش باقری بیرون بماند و شاکرد شاکرد او بدون هیچ تجربه، سرمربی تیم شود. کسی که آمده تجربه اندوزی کند نه اینکه قهرمان بسازد. وزنه برداری مربی و ورزشکار خوب زیاد دارد اما اجازه کار به آنها نمی دهند. آقایان فرار رو به جلو می کنند، ۱۵ وزنه بردار نوجوان به تیم ملی تزریق شدند که رکوردهای آنها با ملی پوشان برابری می کرد، اما حالا خبری از آنها نیست. مگر می شود ۱۵ وزنه بردار ملی پوش با هم زیر تیغ جراحی بروند. وقتی از افراد فنی خبری نیست، نتیجه بهتر از این کم نمی شود و افت وزنه برداری رقم می خورد. کسی از نایبوی قهرمانان خوشحال نیست و حالا وقت آن رسیده که وزارت ورزش دست به کار شود.



هادی پاتزوان
مربی سابق تیم وزنه برداری نوجوانان



او در یک ضرب، در دوزخ و در جایگاه مناسبی کسب کند که در نهایت همین اتفاق افتاد. با وجود این به نظرم فراتر از انتظار ظاهر شد ولی باید بگویم انتظار ما از علیرضا معینی کسب مدال طلا بود، اما به دلیل فاصله کم بین مسابقات جهانی و بازی های کشورهای اسلامی و همچنین حضور رقبای قدرتمند از عراق و بحرین و وزنه برداران اصلی از ازبکستان، این امکان برای او فراهم نشد.»

بهشتی: مشکل وزنه برداران ما «ریکاری» بود

پریسا غفاری / مهسا بهشتی وزنه بردار دسته ۸۶ کیلوگرم تیم ملی زنان ایران در بازی های همبستگی کشورهای اسلامی یک طلا و دو برنز را به دست آورد. او کمتر از ۲۰ روز پیش در بازی های آسیایی جوانان هم مدال برنز گرفته بود.

او پس از کسب مدال طلای دو ضرب به خبرنگار «ایران» می گوید: «درست است که مدال طلا گرفتیم ولی اشتباهاتی در حرکات یک ضرب داشتیم که من را از طلای مجموع و یک ضرب دور کرد. در حرکت دوم یک ضرب عجله کردم و زود وزنه را بالای سر بردم و از دستم افتاد ولی بعد از آن استرسم را کنترل کردم و در حرکت سوم به راحتی وزنه را بالا بردم. همین تجربه در دو ضرب به کمک آمد و طلا یی شدم. البته به اندازه بحرین استرس نداشتم و چون می دانستم روی مدال هستم، اضطرابم نبود.»

این وزنه بردار به فاصله کوتاه از بازی های آسیایی جوانان در بحرین راهی ریاض شد: «حضور در دو مسابقه به فاصله کوتاه و پشت سرهم دشوار است و بدن به ریکاری نیاز دارد. ریکاری مشکل همه وزنه برداران ما بود. باید اعتراف کنم به لحاظ رکوردی در یک ضرب از خودم ناراضی ام. چرا که رکورد تمرین را هم نزندم.»

وزنه بردار دسته ۸۸ کیلوگرم ایران پس از درخشش در ششمین دوره بازی های همبستگی کشورهای اسلامی و کسب مدال طلای یک ضرب، برنز دوزخ و نقره است و می گوید: «خیلی خوشحال هستم که صاحب اولین مدال طلایم شدم، اما دوست داشتم پس از این همه تمرین بهترین نتیجه را کسب کنم. اگر وزنه ۲۰۲ کیلوگرم را از دست نداده بودم، حالا سه طلا گرفته بودم، اما نشد... هر چند تیم وزنه برداری ایران ۱۵ مدال به دست آورد، اما صالحی پور معتقد است: «وزنه بردار ازبکستانی که قهرمان جهان است، به همراه وزنه بردار عمانی که رکوردهایش با مدال جهانی برابری می کرد، رقبای بسیار سرسختی بودند. به نظرم رقابت های دسته های ۸۸، ۹۴ و ۱۱۰ کیلوگرم در سطح بسیار بالایی برگزار شد.» او همچنین درباره موضوع ریکاری نه چندان مطلوب تیم ملی که برخی دیگر

از وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم. از نظر بدنی مشکلی ندا شتم.»

وزنه برداران نیز به آن اشاره داشتند، توضیح می دهد: «۲۰ روز قبل در مسابقات جهانی نروژ وزنه زدم. بلافاصله بعد از بازگشت، حتی فرصت رفتن به خانه و استراحت پیدا نکردم و اردوها شروع شد. تمرینات زیادی برای اصلاح حرکات دوزخ و فیچ انجام دادم.