

یادداشت



سیامک یوسفی

کارشناس ژیمناستیک

ظهور ستاره‌های ایران در آسیا

آسیایی‌ها پس از کسب دو مدال نقره و حضور پنج فینالیست در ناگويا، ژیمناستیک ایران را به چشم رقیبی سرسخت می‌بینند؛ اتفاقی که بیش از هر چیز، نشانه پیشرفت این رشته در ایران است. هرچند ژیمناستیک ایران هنوز برای قرار گرفتن روی سکوی تیمی آسیا و نزدیک شدن به قدرت‌هایی مانند چین، کره جنوبی و ژاپن راه زیادی در پیش دارد، اما نتایج ناگويا نشان داد فاصله با مدعیان کمتر شده است.

زکورد‌های انفرادی ملی‌پوشان ایران به فینالیست‌های تک‌وسيله نزدیک بود و سرمربی تیم نیز با هدف کسب مدال، پنج نفر از بهترین‌های ایران را برای رقابت با برترین‌های آسیا انتخاب کرد. مهدی الفتی یک بار دیگر در پرش خرک درخشید و مدال نقره گرفت؛ مدالی که پیش از این نیز تجربه کرده بود. در کنار او، آرمان خدایی ۲۰ ساله که پیش از این تجربه بین‌المللی نداشت، با برنامه‌ای در سطح جهانی و امتیازی بالا، مدال نقره دارحلقه را به دست آورد و بدین ترتیب هم توانایی‌های خود را به نمایش گذاشت و هم پاسخ اعتماد سرمربی را داد.

البته دآوری با مهدی الفتی سر ناسازگاری گذاشت و اگر تصمیم داوران متصفانه‌تر بود، می‌توانست به مدال طلا برسد. کارلوس یولو، قهرمان المپیک و یکی از چهره‌های سرشناس ژیمناستیک جهان نیز برتری الفتی را پذیرفت و حتی او را تشویق کرد، اما داوروی طلا را از ژیمناست ایرانی دریغ کرد.

ژیمناست‌های ایرانی در حالی توانایی‌های خود را به رخ آسیایی‌ها کشیدند که امکاناتشان اصلاً قابل مقایسه با رقبای اصلی نیست. اگر الفتی دوباره در پرش خرک درخشید، خدایی در دارحلقه مدال تاریخی گرفت و برای اولین بار یک ایرانی در بارفیکس به فینال رسید، بدون شک دیگر ژیمناست‌ها نیز می‌توانند با ستاره‌های جهان رقابت کنند؛ به شرط آنکه حمایت شوند و امکانات و وسایل لازم در اختیارشان قرار گیرد. مدال نقره الفتی در هانگژو، نسل جدید ژیمناستیک ایران را به این باور رساند که چیزی از رقبای خود کم ندارند. حالا آنها می‌توانند برای سهمیه المپیک بجنگند و در دوره‌های بعدی بازی‌های آسیایی، به مدال‌های خوشترگ تری برسند. اگر پیش از این، صعود به فینال یک دستاورد محسوب می‌شد، امروز فقط مدال اهمیت دارد؛ هدفی که با برنامه‌ریزی قبلی و مداوم امکان پذیر است. ژیمناستیک ایران با گام بلند که در ناگويا برداشت، به جمع رشته‌های مدال‌آور اضافه شد تا از این پس وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک نیز در برنامه‌ریزی برای جایگاه کاروان ایران در بازی‌های آسیایی و المپیک، روی مدال‌های این رشته حساب باز کنند. فدراسیون نیز باید از همین حالا برای کسب سهمیه المپیک ۲۰۲۸ برنامه‌ریزی کند.

یادداشت



مرجان همتی نژاد

عضو هیات رئیسه فدراسیون ژیمناستیک

دختران تاریخ‌ساز

ژیمناستیک زنان ایران سرانجام طلسم نزدیک به ۵۰ سال غیبت از میادین بین‌المللی را شکست؛ اتفاقی تاریخی که در بازی‌های آسیایی ناگويا و با رعایت پوشش اسلامی رقم خورد و می‌تواند نقطه عطفی در مسیر توسعه این رشته باشد. حضور دختران ایرانی در این رقابت‌ها تنها یک مشارکت ساده نبود، بلکه نشانه‌ای از باز شدن مسیری تازه برای نسل‌ی بود که تا پیش از این فرصت چندانی برای حضور در میدان‌های بزرگ بین‌المللی نداشت.

صعود توسلی، یکی از دو دختر ترامپولین ایران به فینال بازی‌های آسیایی، برگ تازه‌ای به تاریخ ژیمناستیک کشور اضافه کرد؛ موفقیتی که ارزش آن حتی با یک مدال نیز برابری می‌کند. او نشان داد که با فراهم شدن فرصت و میدان مناسب، دختران ایرانی می‌توانند در سطح قاره‌ای نیز توانایی‌های خود را به نمایش بگذارند. هنگامه هادیانی با شجاعت و تمام‌توان آسیایی ناگويا و با عملکردش با توجه به شرایط و تجربه محدودش، قابل قبول بود. حمایت ویژه وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک و فراهم شدن شرایط حضور این دختران در بازی‌های آسیایی، خون تازه‌ای به کالبد ژیمناستیک زنان ایران تزریق کرد و انگیزه آنها را برای ادامه مسیر افزایش داد. ژیمناستیک پیش از این بیشتر به‌عنوان دروازه ورود کودکان و نوجوانان دنیای ورزش شناخته می‌شد و کمتر خانواده‌ای آن را مسیری برای قهرمانی می‌دانست. همین مسأله باعث شده بود بسیاری از خانواده‌ها ورزش‌های رزمی را برای دختران خود ترجیح دهند. درخشش دختران ژیمناستیک در ناگويا می‌تواند این نگاه را تغییر دهد و زمینه استقبال بیشتر خانواده‌ها از این رشته را فراهم کند. البته مسیر پیش رو همچنان با چالش‌هایی همراه است. ژیمناست‌های سه وسیله پارالل، حرکت زمینی و موازنه هنوز مجوز حضور در رقابت‌های بین‌المللی را دریافت نکرده‌اند و در شرایط فعلی، ترامپولین و ژیمناستیک هنری، امکان حضور در میدان‌های برون‌مرزی را دارند.

شروع دختران ایران در ناگويا امیدوارکننده بود، اما نباید در کوتاه‌مدت از آنها انتظار مدال داشت. حداقل دو، سه سال زمان لازم است تا با تمرین مستمر، حضور در مسابقات بین‌المللی و کسب تجربه، فاصله آنها با رقبای آسیایی کاهش یابد. این دختران با تجربه‌ای عمدتاً محدود به مسابقات داخلی و تنها پس از چند ماه تمرین جدی راهی ناگويا شدند. اگر این روند ادامه پیدا کند، شرایط آنها در دوره بعد بازی‌های آسیایی متفاوت خواهد بود و شانس مدال‌آوردیشان نیز افزایش می‌یابد.

«ایران» **عملکرد تیم ملی ژیمناستیک** در بازی‌های آسیایی ناگويا را بررسی می‌کند

پیش به سوی آینده درخشان

سینا حسینی / ژیمناستیک ایران در ناگويا فقط برای کسب مدال به میدان نرفت؛ این رشته در بازی‌های آسیایی، تصویری از آینده خود را نیز به نمایش گذاشت. آینده‌ای که در آن یک چهره باتجربه مانند مهدی الفتی همچنان روی سکوی افتخار می‌ایستد، یک ژیمناست جوان مانند آرمان خدایی خود را به عنوان استعدادی تازه مطرح می‌کند و هنگامه هادیانی برای اولین بار راهی میدان آسیایی می‌شود تا نشان دهد دختران ایرانی نیز می‌توانند در این رشته جایگاه شایسته‌ای پیدا کنند. اهمیت این موفقیت‌ها زمانی بیشتر می‌شود که بدانیم ژیمناستیک ایران پیش از ناگويا با تغییرات مدیریتی روبه‌رو بود و این تغییرات می‌توانست روند آماده‌سازی تیم را تحت تأثیر قرار دهد. با وجود این، ورزشکاران ایران با انگیزه و توانایی خود نشان دادند که سرمایه انسانی این رشته همچنان ظرفیت بالایی برای موفقیت دارد.

در بخش زنان، حضور هنگامه هادیانی یکی از مهم‌ترین اتفاقات این دوره بود. او برای اولین بار به بازی‌های آسیایی اعزام شد و اگرچه به مدال دست پیدا نکرد، اما عملکرد خوبی از خود به نمایش گذاشت. اهمیت این حضور فراتر از نتیجه نهایی است؛ زیرا هادیانی توانست در اولین تجربه خود در چنین میدان بزرگی با بهترین‌های قاره رقابت کند و تجربه‌ای ارزشمند برای ادامه مسیر به دست آورد. این اتفاق بار دیگر نشان داد که دختران ایرانی در صورت

هادی خناری نژاد، کاپیتان پیشین تیم ملی ژیمناستیک در گفت‌وگو با «ایران»:

دونقره ژیمناستیک در ناگويا، مثل قهرمانی المپیک بود

مهری زنجبیر / ژیمناستیک ایران در بازی‌های آسیایی ۲۰۲۶ ناگويا با کسب دو مدال نقره، یکی از درخشان‌ترین دوره‌های خود را پشت سر گذاشت؛ موفقیتی که به گفته هادی خناری نژاد، کاپیتان پیشین تیم ملی، حاصل رقابت نزدیک ملی‌پوشان با قهرمانان جهان و المپیک و نشانه‌ای روشن از پیشرفت این رشته در ایران است. درخشش ژیمناست‌های ایرانی در ناگويا، حاصل انگیزه بالای ملی‌پوشان، تلاش کادرفنی و حمایت‌های انجمن‌های برای فراهم کردن امکانات استاندارد بود؛ موفقیتی که حالا امیدها برای کسب سهمیه‌های بیشتر و حتی مدال المپیک ۲۰۲۸ را افزایش داده است. خناری نژاد در بررسی کارنامه موفق ژیمناستیک ایران در ناگويا، در گفت‌وگو با «ایران»، دو مدال نقره ژیمناستیک را همسنگ قهرمانی المپیک می‌داند: «دو مدال نقره ژیمناستیک هنری در بازی‌های آسیایی ۲۰۲۶ ناگويا، علاوه بر اینکه رشد ژیمناستیک ایران را به رخ می‌کشد، به اندازه قهرمانی المپیک ارزش دارد؛ آن‌هم در رقابت سخت پچه‌ها با غول‌های آسیایی ژیمناستیک دنیا.»

کاپیتان پیشین تیم ملی، حمایت وزیر ورزش و تجهیزات آکادمی ژیمناستیک به وسایل استاندارد را نیز در درخشش ملی‌پوشان بی تأثیر نمی‌داند: «تجهیز آکادمی ژیمناستیک به وسایل به‌روز با حمایت ویژه وزیر ورزش، دو ماه قبل از بازی‌ها، باعث شد تا ملی‌پوشان با تمرین روی آنها ضعف‌های خود را رفع کنند و آماده با به ناگويا بگذارند.» او اولین حضور دختران ژیمناست در بازی‌های آسیایی را نیز به فال نیک می‌گیرد: «از طرف دیگر حضور دختران ژیمناست با پوشش اسلامی اتفاق خیلی خوبی بود که باید به فال نیک گرفت و به نظر من حتی با کسب مدال بازی‌ها هم برابری می‌کرد؛ تصمیمی که با استقبال جامعه

کارنامه ژیمناستیک ایران در سه دوره اخیر بازی‌های آسیایی < چشم انداز روشن

گروه ورزشی / کارنامه ژیمناستیک ایران در سه دوره اخیر

بازی‌های آسیایی، از جاکارتا ۲۰۱۸ تا هانگژو ۲۰۲۲ و ناگويا ۲۰۲۶، روندی رو به رشد را نشان می‌دهد؛ روندی که از حضور بدون مدال در جاکارتا آغاز شد، در هانگژو با کسب یک مدال نقره ادامه یافت و در ناگويا به دو مدال نقره رسید. این روند اگرچه هنوز ایران را در ریف قدرت‌های نخست قاره قرار نراده، نشانه‌هایی از افزایش توان رقابتی ژیمناستیک کشور را نمایان کرده است.



پریسا غفاری / هنگامه هادیانی، یک دهه هشتادی تاریخ‌ساز است؛ دختری که در رشته‌ای با به میدان گذاشت که آن را مادر همه ورزش‌ها می‌دانند. او در ناگويا روی تخته رفت و به اولین دختر ژیمناست ایرانی حاضر در بازی‌های آسیایی پس از انقلاب تبدیل شد؛ اتفاقی که حاصل ماه‌ها تمرین، زمین خوردن، آسیب دیدن و دوباره برخاستن برای رسیدن به رویایی بزرگ بود. دختر ۲۰ ساله مشه‌دی برای رسیدن به این لحظه، مسیر ساده‌ای را پشت سر نگذاشته است. خودش دریاره شیرین‌ترین خاطره‌اش از ناگويا به «ایران» می‌گوید: «با وجود همه‌ای دشواری‌ها، شیرین‌ترین خاطره من از ناگويا همان لحظه‌ای بود که اجرایم تمام شد و همه چیز خوب پیش رفت. این لحظه بهترین خاطره را برایم به همراه داشت، چرا که توانستم به‌عنوان نماینده دختران ژیمناستیک، بعد از ۵۲ سال آزروی همه را بزرآورده کنم. اما این پایان کار من نیست، چرا که می‌خواهم این بار به مسابقات جهانی بروم و بعد از آن برای المپیک ۲۰۲۸ سهمیه بگیرم. هرچند سخت است، اما امیدوارم.

هادیانی برای رسیدن به ناگويا در انتخابی تیم ملی ۱۰ ژیمناست را شکست داده بود. او درباره مسیری که طی کرده است، می‌گوید: «من مسیری سختی را تا به اینجا کار پشت سر گذاشتم. مشهد امکانات بسیار کمی دارد؛ به نجوی که از خوک ۳۰ سال پیش استفاده می‌کنیم. تشک فرود نداریم و حتی آسیب‌های زیادی هم دیدم. چهار ماه آخر و سختی

راد یک اتاق با ۳ در ۴ خوابگاه زندگی کردم.

در ناگويا مربی نداشتیم. همین موضوع استرس زیادی هم به من وارد کرد، چون حضور یک مربی در کنار ورزشکار و دلگرمی دادن، شرایط را بهتر می‌کند.» او ادامه می‌دهد: «در کل، برای چیزی که شاید از نگاه دیگران فقط ۳۰ ثانیه اجرا بود، حدود ۶ ماه، هر روز دوبار و گاهی سه تا چهار ساعت تمرین کردم. بارها افتادم و بارها شکست خوردم، اما در نهایت تمرین‌ها جواب داد و تلاشم به نتیجه رسید؛ چون آرزو و هدف برایم بسیار مهم‌تر بود.»

هنگامه هادیانی همچنین به سطح بالایی مسابقات ژیمناستیک در ناگويا اشاره می‌کند: «آسیا مهد ژیمناستیک جهان است و کشورهای چین، ژاپن و کره صاحب‌نامان این رشته هستند. در ناگويا رقبای من بیشتر المپیک بودند، پس رقابت‌ها در سطح بالایی برگزار شد. برخورد مسئولان برگزاری این رشته برایم بسیار جالب بود. از همان ابتدا خوشحالی‌شان را از حضور ژیمناست دختر ایرانی نشان دادند و حتی بابت اینکه ایران پس از این همه سال توانسته به این سطح برسد، تبریک گفتند.

تقریباً هیچ کس انتظار چنین حضوری را نداشت و واکنش‌های بسیار خوبی در سالن و فضای مجازی گرفت.» حالا هنگامه به آینده‌امیدوار است و معتقد است با تمرین بیشتری می‌تواند در مسابقات آینده مقام کسب کند: «تا همین چند وقت پیش، بزرگ‌ترین رویای دختران ژیمناست ایرانی تنها تجربه یک سفر برون‌مرزی بود، اما حالا رویاها بزرگ‌تر شده‌اند. من امروز المپیک را درست جلوی چشم‌ام می‌بینم و مطمئناً روزی به آن خواهم رسید. هدف من کسب افتخارات بیشتر برای کشورم و هموار کردن راه برای نسل‌های بعدی دختران ژیمناست است. باور کنید اگر صد بار هم به عقب برگردم، باز هم این رشته را انتخاب می‌کنم و پذیرای سختی‌هایش نیزم هستم.»

برخورداری از توجه، سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی درست، ظرفیت حضور موفق در ژیمناستیک آسیا را دارند.

حضور هادیانی را باید آغاز مسیری دانست که می‌تواند در سال‌های آینده به موفقیت‌های بزرگ‌تری برای ژیمناستیک زنان ایران منجر شود. رسیدن به مدال نیازمند تداوم حمایت، استعدادیابی، حضور در رقابت‌های بین‌المللی و فراهم کردن شرایط مناسب برای تمرین و پیشرفت است. بنابراین، کارنامه هادیانی نباید صرفاً با معیار مدال سنجیده شود؛ او در ناگويا نشان داد که سرمایه‌گذاری روی دختران ژیمناست می‌تواند آینده این بخش را تغییر دهد.



ورزش روبه‌رو شد و نقطه قوت ژیمناستیک ایران محسوب می‌شد.» خناری نژاد معتقد است، ناداوری، مدال را از ژیمناست ترامپولین ایران گرفته است: «درست است که صعود ترامپولین به فینال کار سختی است، اما ایران در اولین تجربه بازی‌های آسیایی دو فینالیست داشت، هرچند دست ملی‌پوشان ایران در ناگويا به مدال نرسید. اگر ناداوری نبود، بدون شک از ما مام عبدالله هم برتری می‌گرفت، اما داوران مدال را از او گرفتند.»

به اعتقاد هادی خناری نژاد، اتفاقات خوبی که ژیمناست‌ها در این دوره بازی‌های آسیایی رقم زدند، نتیجه اعتماد کمیته ملی المپیک

در بخش مردان نیز مهدی الفتی بار دیگر توانایی خود را در سطح بازی‌های آسیایی نشان داد و موفق شد به مدال برسد. تکرار موفقیت او اهمیت زیادی دارد، زیرا نشان می‌دهد ژیمناستیک ایران در سطح قاره همچنان توان رقابت با مدعیان را دارد. در کنار الفتی، توافق امیدوارکننده بود. موفقیت خدایی نشان داد که نسل تازه‌ای از استعدادها در این رشته وجود دارند و می‌توان با برنامه‌ریزی مناسب، آنها را به ورزشکارانی در سطح اول آسیا و جهان تبدیل کرد.

این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که ژیمناستیک، رشته‌ای مدال‌آور در المپیک



منبع: کمیته ملی المپیک

سخت باشد، اما نشدنی نیست. به هر حال ژیمناست‌های ایرانی هرکدام ستاره هستند. به عنوان مثال، حرکت ابدای مهدی الفتی را کمتر ژیمناستی جرأت اجرای آن را دارد یا حرکتی که آرمان فر ۲۰ ساله در خرک حلقه انجام داد، خیلی خوب بود. رقیه ملی‌پوشان مثل کهند، سیاحی و حمیدی هم می‌توانند با تمرین بیشتر روی پرش آخر خود، با یک درجه ترقی به جمع بهترین‌های دنیا برسند. اگر وسایل تک‌وسيله مثل پارالل، بارفیکس و حرکات زمینی هم به‌روز شود، وسایلی که ۱۹ سال پیش وارد شده، ژیمناست‌های تک‌وسيله هم به جمع افتخارآفرینان اضافه می‌شوند.»

به این رشته مادر و اعزام ژیمناست هنری و ترامپولین بود؛ اتفاقی که ژیمناستیک را به این باور رسانده که می‌تواند مثل دیگر رشته‌ها با مدال‌هایش برای ایران افتخارآفرین باشد و حتی در ارتقای جایگاه کاروان ایران در جدول مدالی سهم داشته باشد. اما جدای از مدال، حالا هم راه برای حضور ژیمناست‌ها در میدان جهانی و آسیا باز شد و هم امیدواری آنها به گرفتن سهمیه المپیک ۲۰۲۸ بیشتر.

او از حالا سه سهمیه المپیک ۲۰۲۸ را برای ژیمناستیک ایران کنار می‌گذارد: «بدون شک ژیمناستیک ایران به شرط حمایت می‌تواند برای المپیک ۲۰۲۸ سه سهمیه بگیرد. گرفتن مدال المپیک شاید

چهار سال بعد در هانگژو، ورق برای ژیمناستیک ایران

برگشت. مهدی الفتی در فینال پرش خرک با امتیاز ۱۴.۷۸۳ به مدال نقره رسید و نخستین مدال ایران در این بازه سه‌دوره‌ای را به نام خود ثبت کرد. ایران با همین یک نقره وارد جدول مدال‌های ژیمناستیک شد، هرچند جایگاه تیمی همچنان فاصله این رشته با قدرت‌های اصلی آسیا را نشان می‌داد. چین و ژاپن نیز همچنان در صدر جدول مدال‌های ژیمناستیک قرار داشتند.

آرمان خدایی، عضو تیم ملی ژیمناستیک مردان در گفت‌وگو با «ایران»:

می‌توانیم در المپیک لس آنجلس ۲ سهمیه داشته باشیم

به‌روز نیست. تنها بعد از حضور خانم نقوی در فدراسیون، کمپ تمرینی ملی‌پوشان به وسایل به‌روز مجهز شد. من پیش از حضور در کمپ با وسایل استاندارد کار نکرده بودم! امیدوارم توجه ویژه‌ای به این تبریک شود، چرا که استعداد‌های خوبی دارد و با رشدی که داشته می‌تواند حتی دو سهمیه المپیک لس‌آنجلس را کسب کند.»

ملی‌پوش ژیمناستیک ایران درباره توجه رقبای مطرح به عملکردش در ناگويا می‌گوید: «هدف من این بود که در ناگويا بهترین عملکرد خود را داشته باشم، پس به عناوین حریفانم کاری نداشتیم. همه آنها را می‌شناختم و حرکاتشان را برای خودم در اردوها مرور می‌کردم، ولی آنها شناختی از من نداشتند. بعد از انجام حرکات، داوران به من تبریک گفتند و رقبای المپیک هم من را در آغوش گرفتند و گفتند آینده خوبی دارد؛ دوازده هست.» دوازده مدال نقره خرک حلقه بازی‌های آسیایی ناگويا تمریناتش را بلافاصله پس از بازگشت آغاز کرده است: «از روزی که برگشتم تمرینات را شروع کردم، چون دی‌ماه مسابقات انتخابی المپیک داریم. کار سختی پیش روست، ولی امیدوار هستم و مطمئناً ژیمناستیک ایران مستحق سهمیه بیشتر و حتی کسب مدال در بازی‌های المپیک است. مطمئن‌با این نسل جوان و با تجربه‌ای که در دوره مهدی الفتی، این کار دور از دسترس نیست.»



که در خرک حلقه کار کنم.»

خدایی ادامه می‌دهد: «حالا از اینکه در اولین تجربه برون‌مرزی توانستم مقام بیاروم خوشحالم و جا دارد از کادر فنی تیم، به‌خصوص آقای خبرخواه، تشکر کنم که در این یک سال اردو خیلی برای ما زحمت کشیدند.» خدایی امیدوار است مدال‌های اخیر به بهبود شرایط ژیمناستیک ایران کمک کند: «امیدوارم این مدال‌ها بتواند شرایط ژیمناستیک کشور را بهتر کند. امکانات این رشته در باشگاه‌ها و استان‌ها بسیار ضعیف است و