

یادداشت

کوروش باقری

سرمری پیشین تیم ملی وزنه‌برداری

آینده روشن با جوانان

سرمایه‌گذاری فدراسیون وزنه‌برداری روی جوانان و عملکردی که آنها در بازی‌های آسیایی ناگویا از خود نشان دادند، مشخص می‌کند که موتور وزنه‌برداری تازه روشن شده است و شک نداشته باشید که آینده بسیار خوبی در انتظار این رشته خواهد بود.

وزنه‌برداری، چه در بخش آقایان و چه در بخش بانوان، در ناگویا عملکرد خوبی داشت. حتی فراتراز پیش‌بینی‌ها نتیجه گرفتیم و فدراسیون وزنه‌برداری در این مسابقات کارنامه مثبت و موفقی از خود به جا گذاشت. ان‌شاءالله این روند ادامه پیدا کند و شاهد پیشرفت بیشتر این رشته باشیم.

برای اولین بار، دختران وزنه‌بردار توانستند مدال بگیرند؛ آن هم نه یک مدال، بلکه دو مدال برنز. حدود ۱۰ سال از عمر وزنه‌برداری بانوان می‌گذرد و به‌خصوص در چهار سال اخیر، اقدامات بسیار خوبی در این بخش صورت گرفته است. ریحانه کریمی از اولین نفرانی بود که در این رشته به اردو دعوت شد و در دوره قبلی بازی‌ها نیز حضور داشت. بنابراین، تجربه قبلی به کمکش آمد و او آغازگر مدال‌آوری بانوان وزنه‌بردار در این رویداد بزرگ شد. مهسا بهشتی هم از وزنه‌برداران خوب و آینده‌دار است.

کادر فنی بانوان نیز عملکرد خوبی داشت و در مجموع، مجموعه وزنه‌برداری بانوان نشان داد که توانایی انجام کارهای بزرگ را دارد. اگر حمایت و توجه بیشتری به این بخش شود، می‌توان در آینده انتظار نتایج ارزشمندتری داشت. حتی می‌توان به کسب سهمیه المپیک ۲۰۲۸ لس‌آنجلس نیز امیدوار بود.

پس‌ران هم دو مدال طلا گرفتند و در مقایسه با دوره قبل که حامل کارشان یک مدال نقره بود، رشد بیشتری از خود نشان دادند. البته می‌شد یک مدال دیگر هم کسب کرد، اما به هر حال، به دست آوردن دو مدال طلا اتفاق کمی نیست و روی هم رفته، تیم ملی عملکرد خوبی داشت.

البته روی کاغذ، نحوه انتخاب وزنه از سوی کادر فنی برای علیرضا نصیری ایراد داشت و می‌شد استراتژی بهتری به کار گرفت؛ برای مثال، ابتدا مدال برنز را قطعی و بعد برای کسب مدال نقره اقدام می‌کردند. علیرضا نصیری وزنه‌بردار خوبی است. او فوق‌العاده آماده بود و باید آن وزنه را می‌زد؛ چراکه وزنه‌ای نبود که از دسترسش خارج باشد. ممکن است علیرضا نصیری استرس نداشته باشد. اما لازم است مسائل و چالش‌های احتمالی او از نظر روانی بیشتر مورد توجه قرار بگیرد و برطرف بدنی به نظر می‌رسد مسأله او بیش از آن‌که به شرایط بدنی مربوط باشد، جنبه روانی داشت.

یادداشت

محسن بیرانوند

کارشناس وزنه‌برداری

وزنه‌برداری ایران در اوج

مدال‌آوری بانوان برای اولین بار و کسب دو مدال طلا از سوی چهار وزنه‌بردار مرد در بازی‌های آسیایی ناگویا، اتفاق بزرگی بود که ملی‌پوشان کشورمان رقم زدند. البته در این میان باید از برنامه‌ریزی‌های دوران مدیریت علی مرادی، رئیس پیشین فدراسیون وزنه‌برداری نیز یاد کرد. مدور مجوز فعالیت بانوان و پیگیری‌های داخلی و بین‌المللی در این زمینه، از جمله اقداماتی بود که در آن دوره انجام شد. مرادی اعتقاد داشت بانوان در آینده به یکی از نقاط قابل اتکای وزنه‌برداری ایران در مدال‌آوری تبدیل خواهند شد و این پیش‌بینی به مرور زمان به واقعیت پیوست. هرچند باید پذیرفت که موفقیت‌ها همیشه حاصل عملکرد یک سیستم نیست و عوامل مختلفی در رقم خوردن آنها نقش دارند.

در مجموع، مدال‌آوری بانوان در بازی‌های آسیایی فوق‌العاده بود و همه جامعه ورزش از این موفقیت لذت بردند؛ بویژه آنکه کشورهای قدرتمند زیادی در وزنه‌برداری آسیا حضور دارند و کسب مدال در چنین رقابت‌هایی کار آسانی نیست.

در بخش مردان نیز کسب دو مدال طلا از سوی تیم چهار نفره ایران، نتیجه‌ای فوق‌العاده محسوب می‌شود. البته می‌توانستیم یک مدال دیگر هم به دست آوریم؛ مدالی که علیرضا نصیری، جوان نابغه وزنه‌برداری ایران، شانس کسب آن را داشت. او در دهه‌های سنی مختلف، بارها در رقابت با غول‌های وزنه‌برداری جهان مدال گرفته و برای ایران افتخارآفرینی کرده است. ولی باید در نظر داشت که سرمری تیم ملی تنها در عرض ۲۰ ثانیه فرصت دارد تصمیم بگیرد و وزنه انتخاب کند؛ طبیعی است که در چنین شرایطی احتمال اشتباه نیز وجود داشته باشد.

از سوی دیگر، استراتژی فدراسیون جهانی در خصوص تغییر اوزان و کاهش تعداد شرکت‌کنندگان در هر وزن، دست سرمری را برای بازی با نقرات و انتخاب‌های تاکتیکی محدود کرده است. با وجود این، کادر فنی توانست در مقایسه با چهار سال قبل و بازی‌های آسیایی هانگزو، عملکرد بسیار قابل‌توجهی داشته باشد. در آن دوره، تیم وزنه‌برداری ایران با ۱۰ ورزشکار شرکت کرد، اما تنها یک مدال نقره به دست آورد.

همچنین باید به مدال طلای دراماتیک علی داوودی اشاره کرد. او وزنه ۲۶۰ کیلوگرمی را بالای سر برد؛ وزنه‌ای که در چنین سن و سالی مهار کردن آن بسیار دشوار است. داوودی نشان داد زحمات زیادی کشیده و با ثبت رکوردی جدید، بویژه در حرکت دوضرب، قدر فرصتی را که خداوند در اختیارش قرار داده بود، دانست. ویدیوچک به‌موقعی هم که بهداد سلیمی، سرمری تیم ملی درخواست کرد، بهترین استراتژی او بود. داوران اعتقاد داشتند آرنج داوودی لرنزیده است، اما در چلنج مشخص شد لرزش مربوط به کتف او بوده و همین موضوع وزنه‌بردار عراقی را ناکام گذاشت. باید به داوودی تبریک گفت که با وجود تمام آسیب‌دیدگی‌هایی که داشت، بار دیگر توانست روی سکو برود و افتخارآفرینی کند.

«ایران» عملکرد تیم ملی وزنه‌برداری در بازی‌های آسیایی ناگویا را بررسی می‌کند

آزمون آهنین آینده‌سازان

سینا حسینی/ بازی‌های آسیایی ناگویا فرصتی مهم برای ارزیابی وضعیت وزنه‌برداری ایران و ترسیم چشم‌انداز آینده این رشته بود؛ رشته‌ای که سال‌ها یکی از امیدهای اصلی کاروان ایران برای کسب مدال در المپیک به شمار می‌رود. کسب دو مدال طلا توسط مردان و دو مدال برنز توسط مهسا بهشتی و ریحانه کریمی در بخش زنان، نشان داد وزنه‌برداری ایران همچنان از ظرفیت رقابت در سطح بالای آسیا برخوردار است. اما همچنان پرسش اصلی این است که چگونه می‌توان این دستاوردها را به موفقیت‌های پایدار در رقابت‌های جهانی المپیک تبدیل کرد؟ کسب دو مدال طلا در بخش مردان، نشانه‌ای از تداوم توان رقابتی ایران در این رشته است؛ ولی حفظ این جایگاه به ارتقای رکوردها، استمرار عملکرد و پرورش نسل‌های جدید قهرمانان نیاز دارد. در کنار این موفقیت، مدال‌های برنز

مهسا بهشتی و ریحانه کریمی نیز اهمیت ویژه‌ای دارند. این دستاوردها را نباید تنها به نتایج یک مسابقه محدود کرد؛ بلکه باید آنها را نشانه‌ای از ظرفیت وزنه‌برداری زنان دانست که با حمایت مناسب می‌تواند به موفقیت‌های بیشتری در عرصه بین‌المللی منجر شود. توسعه همزمان بخش مردان و زنان، دامنه استعدادهای قابل شناسایی را گسترش می‌دهد و فرصت‌های ایران برای افزایش شمار مدال‌ها را بیشتر می‌کند. البته موفقیت در بازی‌های آسیایی به تنهایی تضمین‌کننده مدال‌آوری در بازی‌های المپیک نیست. سطح رقابت، ترکیب مدعیان، فشار روانی و ضرورت آمادگی در بالاترین سطح، شرایط متفاوتی ایجاد می‌کنند. بنابراین، مهم‌ترین مسأله، تبدیل موفقیت‌های مقطعی به یک نظام پایدار قهرمان‌پروری است؛ نظامی که بتواند ورزشکاران مستعد را شناسایی کند، پرورش

دهد و تا سطح رقابت‌های جهانی و المپیک همراهی کند. نخستین گام در این مسیر، استعدادیابی اصولی در سنین پایه و ایجاد ارتباط مؤثر میان باشگاه‌ها، هیأت‌های استانی و فدراسیون است. انتخاب ورزشکاران نباید تنها بر نتایج مسابقات متکی باشد؛ ویژگی‌های جسمانی، توانایی یادگیری تکنیک، انگیزه و قابلیت پیشرفت بلندمدت نیز اهمیت دارند. پس از شناسایی استعدادها، دسترسی به مربیان توانمند، تجهیزات مناسب، برنامه‌های علمی تمرین و خدمات پزشکی، تغذیه و حمایت روانی ضروری است. این امکانات، هم برای حفظ جایگاه مردان و هم برای توسعه وزنه‌برداری زنان اهمیت دارند.

نکته مهم دیگر، تدوین برنامه‌ای بلندمدت برای المپیک لس‌آنجلس ۲۰۲۸ و رویدادهای پس از آن است. باید برای هر ورزشکار، مسیر مشخصی

دختران علاقه‌مند به وزنه‌برداری فراهم کند. مهم آن است که این نتایج به برنامه‌ای مستمر برای رشد ورزشکاران منجر شوند. در مجموع، نتایج ناگویا شامل دو مدال طلا در بخش مردان و دو مدال برنز در بخش زنان، نشانه‌هایی امیدوارکننده از ظرفیت وزنه‌برداری ایران هستند؛ اما آینده این رشته به نحوه بهره‌برداری از این ظرفیت‌ها بستگی دارد. اگر فدراسیون با برنامه‌ریزی علمی، استعدادیابی هدفمند و حمایت مستمر از ورزشکاران و مربیان، موفقیت‌های امروز را به نظامی پایدار برای قهرمان‌پروری تبدیل کند، دستیابی به نتایج قابل توجه در رقابت‌های جهانی و المپیک می‌تواند هدفی دست‌یافتنی باشد. مسیر، دشوار است و رقبا نیز متوقف نمی‌شوند، از این رو امید به آینده باید با اقدام عملی و برنامه‌ریزی بلندمدت همراه شود.

سه‌میه المپیک نیز باید تا روزهای پایانی تلاش کرد.

او درباره مدال برنز تاریخی ریحانه کریمی می‌گوید: «خدارا شکر می‌کنم که ریحانه موفق شد مدال برنز بگیرد. او از سال گذشته تلاش زیادی کرده و وارد رده سنی بزرگسالان شده است. با وجود سن کم، توانست احساساتش را به‌خوبی کنترل کند. اگر در اجرای حرکت سوم کمی دقت بیشتری داشت، مطمئناً می‌توانست مدال نقره را هم به دست آورد.»

حسینی درباره عملکرد مهسا بهشتی نیز توضیح می‌دهد: «مهسا در گروهی سخت با وزنه‌بردارانی از چین، بحرین و ترکمنستان رقابت کرد و با وجود فشار بالای مسابقات، تا پایان جنگید. او یکی از جوان‌ترین شرکت‌کنندگان بود و چند هفته پیش از ناگویا نیز در مسابقات تاشکند حضور داشت؛ به همین دلیل، فرصت کافی برای ریکاوری کامل نداشت. با این حال، مقابل ورزشکارانی ایستاد که ۱۰ تا ۲۰ سال از او بزرگ‌تر بودند. رکوردش تنها سه کیلوگرم با رکورد قهرمان جهان فاصله داشت. او واقعاً برای رسیدن به مدال جنگید.»

الهام حسینی مدال‌های ناگویا را به مردم ایران تقدیم می‌کند و می‌گوید: «از مردم ایران که در این شرایط سخت از ورزشکاران حمایت می‌کنند و همواره پشتیبان ما بوده‌اند، تشکر می‌کنم. بدون تردید، حمایت مجموعه ورزش کشور از دختران به حضور روی سکو و تاریخ‌سازی آنها منجر می‌شود. این مدال‌ها گواهی وجود مردم عزیز ایران.»



امکانات در شهرستان‌ها شرایط مطلوبی نداریم و مسئولان باید بدانند که این رشته در مدت‌زمانی نه‌چندان طولانی به موفقیت‌های خوبی رسیده است؛ بنابراین، باید سرمایه‌گذاری بیشتری روی آن صورت بگیرد. یک زن برای دیده‌شدن در ایران باید چند برابر یک مرد تلاش کند. در بسیاری از مواقع باید جنگیم تا ثابت کنیم ورزش بانوان نیز وجود دارد و شایسته توجه و حمایت است.»

حسینی درباره تصمیم کادر فنی برای اعزام دو وزنه‌بردار به ناگویا می‌گوید: «با توجه به شرایط ریحانه کریمی و مهسا بهشتی و نزدیک‌بودن رکوردهایشان به سطح سکو، تصمیم گرفتیم این دو ورزشکار را برای رقابت با برترین‌های وزنه‌برداری جهان به ناگویا اعزام کنیم. آنها به‌تازگی در تاشکند نیز عملکرد فوق‌العاده‌ای داشتند. سایر ملی‌پوشان به دلیل سن پایین و نداشتن تجربه حضور در رویدادی با این سطح، شانس کمتری برای کسب مدال داشتند.

او آنجا که تأکید کمینه ملی المپیک نیز بر مدال‌آوری بود، تصمیم گرفتیم با رویکرد کیفی‌سازی، این دو نفر را اعزام کنیم.»

سرمری تیم ملی، تغییرات اوزان و کاهش سهمیه‌ها از سوی فدراسیون جهانی را از عوامل دشوارتر شدن رقابت‌ها می‌داند و می‌گوید: «ادغام دسته‌های وزنی باعث شده بهترین وزنه‌برداران هر وزن در یک دسته باهم رقابت کنند و همین مسأله، کسب مدال را دشوارتر کرده است. حتی برای به‌دست‌آوردن

مستولان باید بدانند که این رشته در مدت‌زمانی نه‌چندان طولانی به موفقیت‌های خوبی رسیده است؛ بنابراین، باید سرمایه‌گذاری بیشتری روی آن صورت بگیرد. یک زن برای دیده‌شدن در ایران باید چند برابر یک مرد تلاش کند



پریسا غفاری/ دو مدال برنز ریحانه کریمی و مهسا بهشتی در بازی‌های آسیایی ناگویا، یک اتفاق تاریخی برای این رشته المپیک بود؛ موفقیتی که حاصل سال‌ها تلاش و عبور از محدودیت‌هاست. الهام حسینی، سرمری تیم ملی وزنه‌برداری زنان ایران و از اولین مدال‌آوران این رشته، حالا هدفی فراتر از سکوهای آسیایی را دنبال می‌کند؛ کسب سهمیه و مدال المپیک لس‌آنجلس.

مهسا داشتیم، با زمانی که خودم مدال گرفتیم، قابل مقایسه نیست. به آنها افتخار می‌کنم و خوشحالم که باعث شدند نگاه‌ها بیش از گذشته به این رشته جلب شود.»

او با اشاره به محدودیت امکانات در شهرستان‌ها تأکید می‌کند: «ما از نظر

المپیک بگیرند و در لس‌آنجلس نیز مدال کسب کنند.»

این مربی که خود تجربه مدال‌آوری در وزنه‌برداری زنان را دارد، درباره احساسش پس از موفقیت شاگردانش توضیح می‌دهد: «حس‌وحالی که هنگام کسب مدال وجود

الهام حسینی با تمجید از عملکرد شاگردانش در ناگویا به «ایران» می‌گوید: «من بسیار ایده‌آل‌گرا هستم و شاگردانم را نه‌تنها برای مدال‌آوری در آسیا، که از نظر سطح رقابت تفاوت‌چندانی با مسابقات جهانی ندارم، آماده کرده‌ام، بلکه از آنها انتظار دارم سهمیه

فرازنشیب وزنه‌برداری ایران در بازی‌های آسیایی

نگاهی به آمار این سه دوره نشان می‌دهد که ایران در جاکارتا از مجموع ۴۵ مدال سکو در ۱۵ وزن، چهار مدال به دست آورد. در هانگزو، با برگزاری رقابت‌ها در ۱۴ وزن و توزیع ۴۲ مدال سکو، سهم ایران تنها یک مدال نقره بود. در ناگویا نیز با برگزاری مسابقات در ۱۶ وزن و توزیع ۴۸ مدال سکو، نمایندگان ایران سه مدال کسب کردند. به این ترتیب، تعداد مدال‌های ایران در مقایسه با هانگزو سه برابر شد، اما هنوز به رکورد جاکارتا نرسیده است.

یکی از نکات مهم عملکرد ایران در ناگویا، کسب دو مدال طلا از سوی چهار وزنه‌بردار مرد اعزامی بود. علی‌علی‌پور

گروه ورزشی/ سه مدال در ناگویا، یک مدال در هانگزو و چهار مدال در جاکارتا؛ این آمار، مسیر پرپوشان وزنه‌برداری ایران را در سه دوره اخیر بازی‌های آسیایی نشان می‌دهد. تیم ملی ایران پس از کسب چهار مدال و ایستادن در جایگاه دوم جدول مدالی وزنه‌برداری در جاکارتا ۲۰۱۸، در هانگزو ۲۰۲۲ به رقابت‌های آن در سال ۲۰۲۳ برگزار شد، به یک مدال نقره بسنده کرد و در رتبه هشتم قرار گرفت. اکنون در ناگویا ۲۰۲۶، ملی‌پوشان کشورمان با کسب دو مدال طلا و یک برنز، مجموع مدال‌های خود را به سه رساندند و در جایگاه سوم این رشته ایستادند.

مهسا بهشتی، عضو تیم ملی وزنه‌برداری زنان در گفت‌وگو با «ایران»:

برای المپیک می‌جنگم؛ اهدافم نباید کوچک باشند



و یکی از آنها به‌تازگی مدال طلای جوانان را کسب کرده بود. از طرفی، چون به‌تازگی از مسابقات جهانی من هشت برگشته بودم، بدتم کمی خسته بود. رقابت با این بزرگان هم تا حدودی به من استرس وارد کرد، اما به خودم می‌بالم که توانستم جامعه وزنه‌برداری را سربلند کنم.»

مهسا بهشتی درباره اشک‌هایش پس از پایان مسابقه در ناگویا نیز توضیح می‌دهد: «این اشک‌ها از خوشحالی بود؛ هم به‌خاطر اینکه توانستم اولین مدال‌م را در بازی‌های آسیایی کسب کنم و هم به این دلیل که به هدفم رسیدم. البته از اینکه نتوانستم رکوردهایی را که مدنظر

داشتم ثبت کنم، کمی ناراحت بودم؛ چون روی اعداد بهتری کار کرده بودم. با این حال، می‌دانم از اینجا به بعد کار سخت‌تری پیش‌رو دارم و باید برای کسب سهمیه المپیک جنگم.»

او در ادامه از نقش الهام حسینی، سرمری تیم ملی و از مدال‌آوران این رشته، در مسیر پیشرفت خود می‌گوید: «خام‌حسینی در اردوها و تمرین‌ها همیشه به ما یادآوری می‌کند که باید توانایی‌هایمان را نشان دهیم. وزنه‌زدن، مسابقه و تهرنین ندارد و باید در هر شرایطی بهترین رکورد را ثبت کنیم.» او می‌گوید باید برای المپیک بجنگیم و هدف‌هایمان کوچک نباشد. خوشحالم که سرمری تیم به من اعتماد کرد و برای حضور در ناگویا انتخابم کرد. من و ریحانه هم توانستیم پاسخ این اعتماد را بدهیم.»

مهسا بهشتی موفقیت ورزشی را در کنار پیشرفت تحصیلی دنبال می‌کند و درباره آرزوهایش می‌گوید: «دو هدف دارم؛ اول اینکه در مسابقات جهانی و حتی المپیک مدال بگیرم و در کنار آن، تحصیلم را ادامه بدهم. پزشک‌شدن، آرزوی تحصیلی من است.»

ریحانه کریمی، ملی‌پوش وزنه‌برداری در گفت‌وگو با «ایران»:

هیچ کاری برای دختران ورزشکار، نشد ندارد



کم و هالترهای فرسوده تمرین می‌کردم، از نظر روانی فولادین شوم و از زوبه‌رو شدن با حریفان قدر نترسم.»

او از لحظات پراسرترس مسابقه نیز خاطراتی دارد؛ از زمانی که هنوز بدنش گرم نشده بود و تنها ۲۰ ثانیه برای آماده شدن فرصت داشت تا ناکمی در حرکت اول و تصمیمش برای جبران در دوضرب، کریمی می‌گوید: «وقتی هالتر ۱۳۶ کیلوگرمی را بالا بردم، در کسری چهار سال شش‌ساله قبلی و آرزوهای دختران ایران از پیش چشم گذشت. با همه وجود پرتابش

کردم. چراغ‌های سفید که روشن شد، همه رنج‌هایم فریادی شد که در سالن پیچید.»

تغییر دسته وزنی در روز مسابقه نیز ماجرای دیگری بود. کریمی که در دسته ۶۹ کیلوگرم وزنه می‌زد، صبح وزن‌کشی ۶۹ کیلو و ۵۰۰ گرم وزن داشت؛ درحالی‌که به سقف پذیرش این دسته ۶۹ کیلو و ۲۰۰ گرم بود. اما، تصمیم کادرفنی برای حضور او در دسته ۷۷ کیلوگرم، فرصتی شد تا برابر قهرمانان قدرتمند آسیا توانایی‌هایش را به نمایش بگذارد.

او در پایان با تأکید بر توانایی دختران ایرانی می‌گوید: «واپیل شاید می‌گفتند وزنه‌برداری ورزش خانم‌ها نیست، اما وقتی روی سکو می‌روی، دنیا احترام می‌گذارد. هیچ کاری برای دختران ما، نشد ندارد.» کریمی خود می‌گوید: «کریمی خود می‌داند چنین را مقصد بعدی خود می‌داند و می‌گوید تا رسیدن به سکوی المپیک تلاش خواهد کرد. او رضاع) و همه مردم شریف ایران تقدیم می‌کند.