

نگاهی به عملکرد تیم‌های ملی نوجوانان و جوانان وزنه‌برداری ایران در قهرمانی آسیا

# مدال آوران امروز، ستاره‌های فردا

**گزارش**  
**شیوانوروزی**

**سرما به‌گذاری روی رده‌های پایه همان حلقه‌گمشده ورزش ایران است که خوشبختانه در چند سال اخیر برخی فدراسیون‌ها به اهمیت و نقش کلیدی آن پی برده و این موضوع مهم را در رأس امور قرار داده‌اند. در شرایطی که هنوز بسیاری از رشته‌های مدال آور با مدیریت گلخانه‌ای در تیم‌های ملی اداره می‌شوند، برخی رشته‌ها نیز با تفکر خوب مدیران کاربلد استعدادها را کشف می‌کنند و برای پرورش شان تا رسیدن به عرصه قهرمانی برنامه دارند. موفقیت‌های اخیر وزنه‌برداران ایران در رده‌های نوجوانان و جوانان حاصل تفکر حرفه‌ای است و انتظار می‌رود با ادامه این روند وزنه‌برداری ایران دیگر نیازی به تکیه کردن به تک‌ستاره‌ها و ورزشکار سالاری نداشته باشد.**

**پشتوانه‌سازی حرفه‌ای**

رقابت‌های قهرمانی نوجوانان و جوانان وزنه‌برداری آسیا در هند برگزار شد و نتایج به دست آمده از سوی نمایندگان کشورمان هم در بخش پسران و هم در بخش دختران امیدوارکننده بود. اگرچه در یک دهه گذشته وزنه‌برداری ایران خلاهای زیادی داشت و در رقابت با حریفان خود در اوزان مختلف به مشکل می‌خورد اما با ظهور پدیده‌های مستعد و جوان بخشی از نگرانی‌ها بابت نداشتن ستاره و جایگزین نفات قدیمی برطرف شده است. در صورتی که مدال آوران تیم‌های پایه برنامه‌ریزی هدفمند به کارشان ادامه دهند و زیر نظر مربیان ملی تمرین کنند، بدون شک در آینده‌ای نزدیک شاهد افتخار آفرینی‌های بیشتر از آنها خواهیم بود، ضمن اینکه باز هم می‌توانیم به جایگاه اصلی‌مان در بین بهترین‌های جهان بازگردیم و همانند گذشته نه چندان دور چند ستاره در خشان دنیای وزنه‌برداری ایران باشیم.

**قدرت‌نمایی نوجوانان**

قهرمانی آسیا در رده نوجوانان در شرایطی به دست آمد که رقبا برای تصاحب جایگاه تیم کشورمان تلاش زیادی کردند. اگرچه چینی‌ها اسماعیل غایب بزرگ رقابت‌ها بودند اما از یک‌ها و هندو‌ها نیز قدرت ظاهر شده بودند. در تیم پسران ۱۲، ۱۴ و دو برنز ارزشمند به ارمان آمد تا نوجوانان کشورمان با ۱۴۱ امتیاز قهرمان قاره‌کپن لقب بگیرند. ازبکستان و هند نیز که رقبای اصلی مادر این رده بودند، به نایب‌قهرمانی و عنوان سومی رسیدند.

مدال‌آوری در همه اوزان از نکات مهم این افتخار آفرینی بود. ایلینا بالوچر در دسته ۸۱ کیلوگرم سه مدال نقره به گردن آویخت. در دسته ۸۹ کیلوگرم نیاوندی داشتیم که خوشبختانه هر دو نفر عملکرد درخشانی داشتند و روی سکورفتند. امیرمحمد سلیمانی طلای یک‌ضرب، نقره دوضرب و برنز مجموع را به دست آورد. فرهاد قلی‌زاده هم نقره یک‌ضرب و دو طلای دوضرب و مجموع را از آن خود کرد. در دسته ۹۶ کیلوگرم بازمه ملی‌پوش ایرانی حرف‌های زیادی برای گفتن داشت. حمیدرضا زارعی در دوضرب و مجموع مدال نقره و برنز گرفت. اوج هنرنامی نوجوانان ایران در اوزان سنگین بود؛ جایی که طلاها و نقره‌ها را در کرده و به هیچ تیم آسیایی اجازه قدرت‌نمایی ندادند. ابوالفضل زارع در دسته ۱۰۲ کیلوگرم هم سه مدال یک‌ضرب، دوضرب و مجموع را به چنگ آورد و



**نگاه**

**«موفقیت» حاصل تغییر و فکر درست در وزنه‌برداری**

**فریدون حسن**

درخشش جوانان و نوجوانان وزنه‌برداری ایران بارقه‌های امید را دوباره در دل‌های علاقه‌مندان به این رشته ورزشی روشن کرده است. جوانان و نوجوانان این رشته در رقابت‌های جهانی و آسیایی نمره قابل کسب کردند تا از همین حالا امیدوار باشیم که می‌توانیم یک تیم ملی بزرگسال خوب در آینده داشته باشیم. انجام تغییرات در رأس فدراسیون و روی کار آمدن سجاد انوشیروانی به عنوان یک قهرمان وزنه‌بردار و مدال آور و صاحب عنوان به طور حتم در کسب این موفقیت‌ها بی‌تأثیر نیست. همه خوب به یاد داریم که وزنه‌برداری ایران بعد از یک دوره درخشش و فروغ و ظهور ستاره‌هایی چون حسین رضازاده، حسین توکلی، باقری و بهداد سلیمی به واسطه برخی سوءمدیریت‌ها و اختلافات بچگانه در رأس فدراسیون بافتی فاقش تمام جایگاه‌های به دست آمده خود را تقدیم رقیبان آسیایی و جهانی کرد. کار به جایی رسید که حتی وزنه‌برداری با عقبگردی فاقش باز هم به همان دوران کم‌فروغ برگشت و دیگر امید چندان به مدال آوری وزنه‌برداران وجود نداشت اما یک تغییر درست باعث شد وزنه‌برداری دوباره روی ریل موفقیت قرار گیرد.



**درخشش دختران**

به دست آورد و انگیزه دختران وزنه‌بردار را دوچندان ساخت. در رده نوجوانان هفت ملی‌پوش داشتیم و در پایان رقابت‌ها با ۴۸۸ امتیاز سکوی سوم آسیا به دختران ایران رسید. هندو ازبکستان در شرایطی قهرمان و نایب‌قهرمان این رده شدند که هر کدام با ۱۰ شرکت‌کننده روی تخته رفتند. نکته این است که فاصله ایران و هند در رده نوجوانان بیش از ۲۰۰ امتیاز بود و برای کاهش این فاصله باید برنامه ویژه در نظر گرفت و به سرمایه‌گذاری روی تیم‌های پایه ادامه داد. سه طلا، چهار نقره و چهار برنز در رده نوجوانان نتیجه مطلوبی برای نوجوانان دختر محسوب می‌شود. غزل حسینی در دسته ۵۹ کیلوگرم به یک مدال نقره دست یافت. خورشید غزله حسینی یک تنه طلاهای دسته ۶۴ کیلوگرم را در رده نقره سه طلای تک‌ضرب، دوضرب و مجموع را به گردن آویخت. در این وزن ملی‌پوشان کشورمان در خشان ظاهر شدند و هانی شریفی هم یک نقره و یک برنز تصاحب کرد. لیا کریمی دو نقره و یک برنز در دسته ۷۱ کیلو به ارمان آورد و عمل کمدایی هم در وزن ۷۶ به دو برنز دست یافت. زهراسحینی و آبتافیزی هم دست‌شان از مدال کوتاه ماند. در رده جوانان، دختران کشورمان اگرچه در رده‌بندی تیمی جز سه تیم برتر قاره حضور نداشتند اما برای رسیدن به رتبه چهارم نیز تلاش زیادی کردند. تیم جوانان پس از ازبکستان، هند و ویتنام، با کسب دو طلا، چهار نقره و سه برنز چهارم آسیا شد. کیژان مقصدوی (دو نقره و یک برنز)، ریحانه کریمی (دو برنز و یک نقره) و فاطمه کشاورز (دو طلا و یک نقره) مدال آوران جوان کشورمان بودند.



وزنه‌برداری به اهلس سپرده شد و مدت زیادی طول کشید که با کسب نتایج خوب و قابل قبول دوباره تبدیل به همان رشته مدال آور و افتخار آفرین شود. اما یک اتفاق خوب دیگر هم در این میسان رخ داد و آن هم توجه ویژه فدراسیون به جوانان و نوجوانان بود. توجهی که نتیجه آن در مدال آوری همین چند وقت اخیر و پایه‌های وزنه‌برداری به وضوح دیده می‌شود.

جدای از اینها توجه ویژه و وزنه‌برداری بانوان هم از نکات حائز اهمیت است که سجاد انوشیروانی در دوران سرپرستی خود آن را آغاز کرد و باز هم خیلی زود نتیجه این توجه را دید. شاید در ذهن خوشبین‌ترین تماشاگران وزنه‌برداری هم مدال آوری بانوان ایران نقش نمی‌بست یا اینکه حداقل در زمان فلفلی میسر نمی‌شد اما برنامه‌ریزی درست فدراسیون برای بانوان به ویژه جوانان و نوجوانان باعث شد آنها هم خیلی زودتر از آنچه متورش می‌شد مدال برسند و حالا برای رقبای خود خط و نشان بکشند. وزنه‌برداری ایران نتیجه یک تغییر درست را دیده تغییر می‌کند که با برنامه‌ریزی درست و استفاده از آدم‌های درست در جای درست و البته توجه به جوانان و نوجوانان در رشته به ثمر نشست تا یک رشته مدال آور ایران دوباره در مسیر موفقیت قرار بگیرد؛ اتفاقی که می‌تواند در بقیه رشته‌ها هم مورد توجه قرار گیرد تا ورزش کشور زنده شود.

## نباید نوجوانان را رها کرد

تیم بانوان ایران با توجه به زمانی که گذاشته بود، موفق به کسب نتایج قابل در رقابت‌های وزنه‌برداری نوجوانان آسیا شد. اولین روی سکوی سوم در مسابقات آسیایی هند که نشان از پتانسیل بالای وزنه‌برداری بانوان ایرانی دارد، نوید آینده‌ای روشن را می‌دهد، اما به شرط آنکه در باد این موفقیت خوباییم در راستای ادامه دادن این مسیر گام برداریم. اولویت کادر فنی از اعزام تیم نوجوانان بانوان به قهرمانی آسیا نه رفتن روی سکو که افزایش رکورد‌ها، بالا رفتن تعداد حرکات صحیح و نزدیک شدن به رکوردهای تمرینی بود؛ هدفی که دستیابی به آنها باید سه شش‌ماهه باشد. شرایط را برای ادامه کسب عنوان سومی در هند شویم. فنی‌تر با فکر خوباییم نگاه کنیم. طلی چند سالی که از فعالیت بانوان ایران در وزنه‌برداری می‌گذرد، ما هرگز در پایان مسابقات مختلف نتوانسته بودیم به جدول ۴۰ نقره راه یابیم؛ جدولی بر اساس رکوردهای ثبت‌شده در تمامی اوزان که نام ۴۰ نفر در آن ثبت می‌شود و بانوان ما هرگز سهمی در این جدول نداشتند یا اگر داشتند به ندرت و یک نفر بود است. این بار اما در پایان مسابقات نوجوانان ما چهار سهم در جدول چهل نفره داشتیم و در پایان مسابقات جوانان نیز شاهد حضور نام‌نرفاتی چون ریحانه کریمی و فاطمه کشاورز در جدول اشاره شده بودیم که اتفاق خوب و قابل توجهی بود، خصوصاً با توجه به زمانی که برای این تیم‌ها گذاشته شد بود.



**کورش بافاری**  
مدیر فنی تیم ملی وزنه‌برداری



به هم وصل است. پیش‌نیاز موفقیت برگزاری اردوهای مناسب و طولانی مدت در سال هستیم. در کل یعنی باید استعدادهایی را که داریم با چنگ و دندان حفظ و روی آنها سرمایه‌گذاری کنیم تا بتوانیم به نتیجه‌ای که می‌خواهیم دست یابیم. تردیدی نیست با نتایجی که در هند کسب شد، انتظارات از بانوان وزنه‌بردار بالا رفته است، با وجود این اما اگر جای زوم کردن روی مدال و سکو، هدف ما افزایش رکورد، بالا رفتن تعداد حرکات صحیح و نزدیک شدن

به رکوردهایی باشد که در تمرینات زده می‌شود، بالطبع می‌توانیم در مسیر رو به رشدی گام برداریم و نه تنها به مدال‌های خوش‌رنگ و عنوان‌های در خور دست یابیم که عملکردمان در هر مسابقه از مسابقه قبلی بهتر خواهد شد و در نهایت می‌توانیم شاهد ارتقای جایگاه وزنه‌برداری ایران توسط بانوان باشیم. البته تردیدی نیست که مشکلاتی در این مسیر خواهیم داشت. برای نمونه برخی ورزشکاران همچنان در شهرهای خود با مشکل مسالان برای تمرین مواجه هستند و از سوی دیگر امکانات و وسایل وزنه‌برداری بسیار قدیمی است و به تازگی فدراسیون به شکل محدودی اقدام به تهیه وسایل کرده است تا حداقل در اردوی تیم ملی مشکلی نداشته باشیم. در خصوص محل تمرین بانوان نیز اگر چه

## باد این قهرمانی خوابمان نکند!



**علنا پاکیزه‌چم**  
کارشناس وزنه‌برداری

قهرمانی نوجوانان و نایب قهرمانی جوانان وزنه‌برداری ایران در مسابقات قهرمانی آسیا جای خوشحالی دارد؛ مهمی‌ترین آن، آنکه هیچ کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند کدام ورزشکار در این مسیر می‌تواند به موفقیت دست یابد. بی‌تردید باید مسیر را برای رسیدن به این موفقیت برای ورزشکاران هموار کرد تا بتوانیم شاهد



در رقابت‌های قهرمانی آسیا نیز ثابت کرد اما برای به ثمر نرسیدن این پتانسیل باید با برنامه و اصولی کار کرد. برگزاری اردو، حضور در مسابقات مختلف جهت کسب تجربه و آشنایی با میادین بین‌المللی، استفاده از مربیان با تجربه و با دانش و مهیا کردن شرایط شرط اول است. از آن جهت که وزنه‌برداری یک رشته سنگین، سخت و ز کورده‌ای است، به همین دلیل تنها تعدادی از نفراتی که امروز در جوانان و نوجوانان روی سکورفته‌اند، می‌توانند به بزرگسالان راه یابند و مسیر موفقیت را ادامه دهند،

مختلف، (فارغ از نتایج کسب‌شده) رها کنند که در آن صورت حتی نمی‌توان انتظار تکرار موفقیت داشت، چه رسد به تداوم آن! این اما نیازمند زمان است. باید به جوانان و نوجوانان زمان داد. در عرض یک‌دی که سال نمی‌توان انتظار داشت مدال آوران جوانان و نوجوانان به بزرگسالان راه یابند. این تازه اول راه این ورزشکاران است. البته تقویم فدراسیون مشخص است اما برگزاری تورنمنت‌های مختلف نیز می‌تواند اهمیت بسیاری داشته باشد چراکه وزنه‌برداران جوان و نوجوان نیازمند کسب تجربه هستند و حضور در مسابقات متعدد می‌تواند تجربیات خوبی در اختیار آنها قرار دهد؛ تجربه‌ای که تا حد زیادی می‌تواند در مسابقات حائز اهمیت تأثیرگذار باشد، اما مهم‌ترین مسئله امروز این

با وجود این اما باید شرایط را برای تک‌تک ملی‌پوشان کشورم فراهم کرد چراکه هیچ کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند کدام ورزشکار در این مسیر می‌تواند به موفقیت دست یابد. بی‌تردید باید مسیر را برای رسیدن به این موفقیت برای ورزشکاران هموار کرد تا بتوانیم شاهد کسب تجربه هستیم و حضور در مسابقات متعدد می‌تواند تجربیات خوبی در اختیار آنها قرار دهد؛ اهمیت تأثیرگذار باشد، اما مهم‌ترین مسئله امروز این

است که نباید در باد این موفقیت بخوابیم و جوانان و نوجوانان را به حال خود رها کنیم که در آن صورت هر چه رستیم‌ها، پنبه خواهد شد! تردیدی نیست که حفظ موفقیت از کسب آن به مراتب سخت‌تر است و کادر فنی و فدراسیون فوتبال باید این مهم را نیز مدنظر قرار دهند تا با تداوم این موفقیت‌ها شاهد حضور ملی‌پوشان جوان و نوجوان در ترکیب تیم بزرگسالان باشیم؛ اتفاقی که بی‌تردید خواسته تمامی افراد جامعه وزنه‌برداری کشور است.