انگیزه علیرضا نصیری نایب‌قهرمان وزنه‌برداری جهان برای درخشش در لس‌آنجلس

سال آینده قهرمان وزنه‌برداری جهان می‌شویم



گفت‌وگو
شیوا نوروزی

تیم‌ملی وزنه‌برداری ایران برای کسب هشت مدال رنگارنگ جهانی تلاش زیادی کرد. رقابت‌های قهرمانی جهان در نینگبو آوردگاهی بود برای آنکه برترین وزنه‌برداران دنیا گرد هم بیایند و برای زدن رکوردهای بهتر از دیگری پیشی بگیرند. علاوه بر حضور چهره‌های سرشناس در اوزان مختلف، آغاز مسیر کسب سهمیه المپیک جنگ بین مدعیان را جدی‌تر و سخت‌تر کرده بود. عنوان سومی برای تیم مردان کشورمان در شرایطی به دست آمد که کره شمالی و چین اجازه ندادند دوباره عنوان قهرمانی از آن ایران شود. شاگردان بهداد سلیمی به عنوان سومی بسنده کرده و علیرضا نصیری یکی از مدال‌آوران ایران در جهانی ۲۰۲۶ چین بود. ملی‌پوش ۲۱ ساله با ثبت رکورد ۲۳۳ کیلوگرم در دوضرب و ۴۱۸ کیلوگرم در مجموع، دو مدال نقره را به گردن آویخت. نکته مهم اینکه نصیری در بازی‌های آسیایی ناگویا دستش به طلا نرسید، در جهانی جبران کرد و با افزایش ۱۵کیلویی رکورد مجموع عملکرد درخشانی داشت. علیرضا نصیری که شانس خوبی برای کسب سهمیه المپیک دارد، همانند دیگر پولادمردان ما با رویای درخشش در لس‌آنجلس ۲۰۲۸ به تمریناتش ادامه می‌دهد.

■■■

رقابت در این دوره مسابقات جهانی حساسیت بالایی داشت. در جدال با رقبای قدرتمند چطور به سکوی جهانی رسیدید؟

خوشبختانه مسابقات جهانی برای تیم کشورمان خوب پیش رفت و نتایج خوبی به دست آمد. رقابت‌های جهانی همیشه در بالاترین سطح برگزار می‌شود و رقبا با حداکثر توان به میدان می‌آیند. در فاصله دو سال مانده تا بازی‌های المپیک ۲۰۲۸ رقابت بین تیم‌ها و مدعیان بیشتر شده است. همچنین فرایند کسب سهمیه المپیک نیز آغاز شده و تمامی تیم‌ها برای کسب حداکثر سهمیه می‌جنگند. این موارد روی این دوره از مسابقات جهانی تأثیر بسزایی گذاشت، هم از نظر حضور پرقدرت تیم‌ها و هم از نظر ثبت رکوردها. در واقع مدعیان و بهترین نفرات تیم‌ها ۱۰۰ خود را برای ثبت بهترین رکورد گذاشتند تا علاوه بر مدال جهانی در مسیر کسب سهمیه المپیک نیز موفق شوند.

عملکرد خوب تیم‌های کره‌شمالی و چین چه تأثیری روی نتایج تیم‌ملی ایران گذاشت؟

کسب مدال در جهانی چین به خاطر حساسیت بالا و تأثیر آن در پروسه کسب سهمیه بسیار سخت بود. در دسته ۱۱۰کیلوگرم هم رقابت سخت پیش رفت و اکبر ژورائف ازبکستانی به‌عنوان نفر اول فاصله‌اش را با بقیه رقبا زیاد کرد، اما نفرات دوم تا ششم اختلاف اندکی داشتند و تنها یک کیلوگرم اختلاف نتیجه را تغییر می‌داد. حریف اصلی من هم در این وزن ژورائف است و طلایی شد. تیم‌های چین و کره شمالی در این دوره نیز عملکرد درخشانی داشتند. البته این دو تیم در دوره‌های قبلی جهانی هم جزو قوی‌ترین تیم‌های شرکت‌کننده بودند. حتی دوره گذشته در جهانی ۲۰۲۵ نروژ که تیم‌ملی ایران روی سکوی قهرمانی ایستاد هم کره شمالی عنوان نایب‌قهرمانی را به دست آورد. هر دو تیم بسیار قوی هستند و وزنه‌برداران خوبی دارند.

چه برنامه‌ای برای کسب سهمیه بازی‌های المپیک دارید؟

شیوه کسب سهمیه بازی‌های المپیک لس‌آنجلس دستخوش تغییراتی شده و وزنه‌برداران برای حضور در المپیک کار دشواری دارند. مسیر سختی است و این پروسه از مسابقات جهانی نینگبو چین آغاز شد. اولین مرحله از مسابقات کسب سهمیه را پشت‌سر گذاشتیم و تا زمان برگزاری مسابقات جهانی ارمنستان که سال آینده برگزار خواهد شد، حداقل باید در سه رویداد حضور داشته باشیم. در این صورت می‌توانیم بالاترین رکوردهای مجموع را ثبت کنیم و به کسب سهمیه نزدیک شویم. پس از مسابقات جهانی ۲۰۲۷ ارمنستان و تا قبل از شروع بازی‌های المپیک لس‌آنجلس هم چهار رویداد دیگر خواهیم داشت. حداقل باید در دو رویداد سال آینده هم شرکت کنیم و رکوردهای مجموع بالا به ثبت برسانیم. مسابقات ازبک‌کاپ اسفندماه برگزار خواهد شد و یکی از رقابت‌های کسب سهمیه است. امیدوارم پیش از اتمام سال بتوانیم رکوردهای خوبی بزنیم تا سال آینده پرقدرت‌تر به مسیرمان ادامه دهیم.

هدف اصلی‌تان در دو سال پیش‌رو تا المپیک چیست؟

برای رسیدن به سهمیه المپیک شرایط خوبی دارم و مدال‌های جهانی در این مسئله تأثیرگذار بود. جهانی چین اولین مرحله از گزینشی المپیک ۲۰۲۸ محسوب می‌شد و طبیعتاً ورزشکارانی که رکوردهای خوبی زدند و مدال گرفتند شانس‌شان برای کسب سهمیه بیشتر خواهد بود. تا رسیدن به سهمیه با تمام توان تمرین خواهیم کرد و رکورد خواهیم زد. تمام تلاش و هدف‌مان رسیدن به خوشرنگ‌ترین مدال المپیک است.

نقش کادر فنی و برنامه‌ریزی فدراسیون در مدال‌آوری وزنه‌برداران اعزامی به مسابقات جهانی چین چقدر پررنگ بود؟ آیا افت دو پله‌ای نسبت به جهانی ۲۰۲۵ در دوره بعدی جبران خواهد شد؟

تلاش‌های کادر فنی را نباید فراموش کرد و باید از مربیان تیم‌ملی قدردانی کنم. اردوهای تیم‌ملی از فروردین‌ماه آغاز شد، بهداد سلیمی، جواد نادری و دیگر اعضای کادر فنی همیشه بالای سرمان بودند و عملکرد ملی‌پوشان را زیر نظر داشتند. کادر فنی با دقت و توجه بالا تلاش کرد وزنه‌برداران با بدن کاملاً آماده عازم مسابقات شوند. برنامه‌ریزی خوب فدراسیون را می‌توان در نتایج خوب تیم‌های ملی دید. مدال‌هایی که در تورنمنت‌های بین‌المللی به دست آوردیم گویای برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری فدراسیون است. در بازی‌های آسیایی ناگویا دو طلا و دو برنز به ارمغان آمد. در جهانی چین نیز مدال‌های خوشرنگ ارزشمندی به دست آمد و مقام سوم جهان به ایران تعلق یافت. با اینکه نسبت به دوره گذشته که قهرمان شدیم دو پله افت کردیم ولی مطمئن باشید با ادامه این روند و تلاش مضاعف، سال آینده قطعاً قهرمان جهان خواهیم شد. در این دوره دو ستاره تیم‌ملی به دلیل خستگی از مسابقات قبلی نتوانستند عملکرد خوبی داشته باشند؛ ان‌شاءالله در آینده این نتایج جبران خواهد شد.

ارتقای رکورد مجموع از ۴۰۳ کیلوگرم در بازی‌های آسیایی ناگویا به ۴۱۸ کیلوگرم در جهانی چین عملکرد درخشانی از شما بود. چطور در این مدت کوتاه موفق به ۱۵ کیلوگرم افزایش رکورد شدید؟

در جریان بازی‌های آسیایی ناگویا اتفاقاتی افتاد که متأسفانه نتوانستم رکوردهای همیشگی‌ام را ثبت کنم و مدال آسیا از دستم سر خورد. شرایط اجازه نداد به هدفم برسم. هنگام زدن وزنه سرم گیج رفت و پرت شدم کنار تخته. با این حال تلاش کردم در مسابقات جهانی جبران کنم. به خاطر ناکامی ناگویا نه‌تنها ناامید نشدم بلکه انگیزه‌ام چند برابر شد و بعد از بازگشت از آسیایی تمریناتم را با شدت و جدیت بیشتر ادامه دادم تا به مدال جهانی برسم.

حضور ملی‌پوشان در لیگ وزنه‌برداری از نظر فنی روی پیشرفت آنها تأثیرگذار است؟

هفته اول و دوم لیگ وزنه‌برداری برگزار شده و فکر می‌کنم یک ماه دیگر فینال مسابقات برگزار شود. مسابقات لیگ چندان روی عملکرد ملی‌پوشان تأثیرگذار نیست، چراکه هم رقم قراردادها ناچیز است و هم حضور در مسابقات لیگ می‌تواند برای ملی‌پوشان آسیب‌زا باشد و باعث مصدومیت‌مان شود. البته شرایط لیگ و قراردادها نسبت به دو سه سال اخیر بهتر شده و کیفیت مسابقات بالا رفته است. بیشترین رقم قراردادها برای مدال‌آوران المپیک و ملی‌پوشان است که نهایتاً به یک میلیارد تومان می‌رسد. امیدواریم وضعیت لیگ و قراردادها بهتر از این هم شود. با این وضعیت دستمزدها نمی‌توان روی لیگ حساب کرد و حتی شاید در مسابقات لیگ شرکت نکنیم بهتر باشد، چراکه وزنه‌برداری رشته‌ای خطرناک است و با کوچک‌ترین اتفاق و مصدومیت احتمال دارد از ورزش قهرمانی محو شوید.



نگاهی به مسابقات وزنه‌برداری قهرمانی جهان در گفت‌وگوی «جوان» با علیرضا یوسفی

رکورد دوضرب فوق سنگین باید به ایران بازمی‌گشت



گفت‌وگو
دنیا حیدری

یک تصمیم اشتباه کافی بود تا علیرضا یوسفی در کسب خوشرنگ‌ترین مدال دوضرب و ایستادن بر سکوی دوم فوق سنگین قهرمانی جهان مصمم‌تر شود. مهار وزنه درستی که داوران حاضر به پذیرفتن آن نشدند، این وزنه‌بردار جوان را چنان سر لج انداخت که ضمن کسب طلای دوضرب، رکورد جهان را هم در این ماده به نام خود بزند. در واقع یوسفی با بالا بردن وزنه ۲۶۳کیلوگرم نه فقط موفق به زدن یک رکورد تاریخی شد که ثابت کرد از هیچ تلاشی برای رسیدن به هدفش فروگذار نیست. حتی اگر داوران سعی در گذاشتن چوب لای چرخش داشته باشند. با وجود این هنوز یک پای کار یوسفی همانطور که خود نیز اعتراف می‌کند، لنگ می‌زند: «باید در یک‌ضرب تلاش بیشتری کنم تا همانند دوضرب بتوانم روی سکو رفته و مدال‌آور باشم.»

■■■

از مسابقات نینگبو بگویید، قبل از رفتن روی تخته به شکستن رکورد جهان و ثبت وزنه ۲۶۳ کیلوگرمی فکر می‌کردید؟

بله. ما حتی به وزنه‌های بالاتر از این هم فکر کرده بودیم. با توجه به اینکه در حرکت یک‌ضرب با رقبا فاصله داشتیم، هدفمان این بود که در مجموع به طلا رسیده و عنوان قوی‌ترین مرد جهان را دوباره به ایران برگردانیم. برای رسیدن به این هدف، حتی وزنه‌های ۲۶۵ و ۲۶۶کیلوگرمی را هم در نظر داشتیم. متأسفانه شرایط آنطور که می‌خواستیم پیش نرفت.

در حرکت دوم دوضرب وزنه ۲۵۸ کیلوگرمی را از دست دادید، اما در حرکت سوم پنج کیلوگرم بیشتر مهار کردید. در فاصله این دو حرکت چه اتفاقی افتاد که برگشتید؟

من وزنه ۲۵۸ کیلوگرمی را هم درست مهار کرده بودم، اما با ناداوری آن را خطا گرفتند. فیلم حرکت وجود دارد. مشکلی در اجرای آن نداشتم. طبیعتاً وقتی وزنه‌ای را از دست می‌دهید، از نظر روحی تحت تأثیر می‌گیرید، اما من می‌دانستم حرکتم را درست انجام دادم. دلیلی نداشت تمرکزم را از دست بدهم و خوشبختانه توانستم پنج کیلوگرم بیشتر از وزنه قبلی را مهار و رکوردشکنی کنم.

وقتی وزنه ۲۶۳ کیلوگرمی را بالای سر بردید و رکورد جهان را شکستید، چه احساسی داشتید؟

من قبلاً هم رکوردشکنی کرده بودم و تجربه آن را داشتم. شاید اگر در شرایط عادی بود، هیچ احساس خاصی نداشتم، اما در این رقابت‌ها شرایط فرق می‌کرد. بعد از اینکه حرکت صحیح من با ناداوری خطا گرفته شد، یک‌جورایی انگار سر لج افتاده بودم؛ یک‌جور کل کل با داوران. به همین دلیل لحظه‌ای وزنه ۲۶۳ کیلوگرم را بالا برده و رکوردشکنی کردم حس خوبی داشتم که توانایی‌های خودم را به رخ داوران کشیده و اجازه ندادم حقم خورده و ضایع شود. در واقع اینکه توانسته بودم هم آن اتفاق را جبران کرده و هم رکورد جهان را بشکنم، برایم لذت‌بخش بود.

در یک‌ضرب با مهار ۱۹۵ کیلوگرم به مدال نرسیدید. چه عاملی باعث شد نتوانید در این حرکت هم به مانند دوضرب روی سکو بروید؟

باید پیشرفت بیشتری در یک‌ضرب داشته باشم. لازم است رکوردم را حداقل ۱۰ کیلوگرم افزایش بدهم تا بتوانم در این بخش هم برای مدال بجنگم. باید روی این موضوع بیشتر کار کنم و با برنامه‌ریزی و انجام تمرینات لازم این ضعف را برطرف کنم. امیدوارم با گذشت زمان بتوانم در یک‌ضرب به شرایط بهتری برسم.

با مجموع ۴۵۸ کیلوگرم نایب‌قهرمان جهان شدید و بالاتر از وارازدات لالایان، قهرمان جهان و نایب‌قهرمان المپیک پاریس قرار گرفتید. چقدر به طلای مجموع نزدیک بودید و آیا فکر می‌کنید در آینده می‌توانید از سد رقبای اصلی خود عبور کنید؟

رقابت بسیار نزدیک بود. هشت کیلوگرم با نفر اول و یک کیلوگرم با نفر سوم فاصله داشتم. برای اینکه بتوانم در مجموع به مدال طلا برسم، باید در حرکت یک‌ضرب پیشرفت قابل توجهی داشته باشم. رقبای بسیار قدرتمندی در این دسته حضور دارند و لالایان هم یکی از وزنه‌برداران جدی و خطرناک دنیاست. باید تلاش کنم رکورد یک‌ضربم را افزایش بدهم تا در مسابقات آینده بتوانم رقابت بهتری با آنها داشته باشم؛ امیدوارم در رقابت‌های بعدی نتیجه بهتری بگیرم.

علی داودی در همین مسابقات به مدال برنز یک‌ضرب رسید. رقابت با او در دسته فوق‌سنگین چه تأثیری بر عملکرد شما داشت؟

با اینکه علی رقیب من است، اما مثل برادرم می‌ماند. واقعاً دوست داشتم او هم به موفقیت برسد. علی داودی ورزشکار باتجربه‌ای است. خیلی دوست داشتم در این مسابقات نتیجه بهتری بگیرد. او شرایط خوبی داشت و در رقابت بر سر طلای مجموع هم تلاش زیادی کرد. متأسفانه شانس با او همراه نبود. من از نزدیک شرایطش را می‌دیدم. مشخص بود فشار زیادی را تحمل می‌کند. رقابت در دسته فوق‌سنگین دشواری‌های خودش را دارد؛ مطمئنم علی در مسابقات آینده عملکرد بهتری خواهد داشت.

تیم ایران با کسب هشت مدال (یک طلا، سه نقره و چهار برنز) و ۴۲۵ امتیاز در جایگاه سوم جهان ایستاد. فکر می‌کنید چقدر در کسب این عنوان نقش و سهم داشتید؟

مسابقات جهانی شرایط متفاوتی با رقابت‌هایی دارد که همه تیم‌ها با تمام قدرت در آن حاضر نمی‌شوند. در این دوره تیم‌های مختلف با آمادگی و نفرات قدرتمندی به میدان آمدند و رقابت بسیار سنگین بود. تیم ما هم جوان است و بچه‌ها برای رسیدن به عملکرد بهتر به زمان و کسب تجربه بیشتر نیاز دارند. باید این مسیر را طی کنیم تا بتوانیم در مسابقات آینده نتایج بهتری بگیریم. در مجموع فکر می‌کنم عملکرد خوبی داشتیم و خوشحالم که با کسب طلای دوضرب و نقره مجموع توانستم نقشی در سومی ایران داشته باشم. باور کنید نمی‌شود همیشه قهرمان شد، چراکه تیم‌ها، ورزشکاران و کشورهای دیگر هم به شدت در حال کار کردن و پیشرفت هستند و سطح رقابت‌ها به شدت بالا رفته است.

در ۲۳ سالگی رکورددار دوضرب جهان شدید و فکر می‌کنید چقدر ظرفیت پیشرفت، حفظ رکورد خود و تقویت آن را دارید؟

قطعاً هنوز جای پیشرفت دارم. باید تمریناتم ادامه پیدا کند و بدنم به پختگی و آمادگی لازم برسد. هدفم این است که بتوانم رکورد فعلی خودم را ارتقا داده و وزنه‌های سنگین‌تری را مهار کنم. امیدوارم در مسابقات آینده این اتفاق بیفتد.

بهداد سلیمی چه نقشی در این موفقیت داشت؟ آیا در برنامه تمرینی و آمادگی شما برای مسابقات جهانی تغییرات ویژه‌ای اعمال شد؟

آقای سلیمی مربی بسیار فنی و باهوشی هستند و شخصیت محکم و باصلابتی دارند. در تمرینات هم با جدیت از ورزشکاران حمایت می‌کنند و باعث می‌شوند با اعتمادبه‌نفس بیشتری کار کنیم. البته تغییراتی در برنامه تمرینی داشتیم، اما هنوز به آن چیزی که خودمان و سرمربی تیم انتظار داشت نرسیدیم. باید به‌تدریج پیش برویم و ضعف رکوردی در حرکت یک‌ضرب را برطرف کنم تا از رقابت با حریفان عقب نمانم.

با توجه به رکوردشکنی در نینگبو، چه هدفی را در مسیر المپیک ۲۰۲۸ لس‌آنجلس دنبال می‌کنید؟ آیا کسب طلای المپیک دور از دسترس است؟

قطعاً هدف من حضور موفق در المپیک ۲۰۲۸ لس‌آنجلس و کسب مدال طلاست. رسیدن به المپیک و مدال‌آوری در آن، آرزوی هر ورزشکاری است. این دقیقاً همان هدف بزرگی است که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنم و امیدوارم با تمرین و آمادگی بیشتر بتوانم در المپیک به این افتخار برسم؛ چون هیچ چیز دور از دسترس نیست و با تلاش می‌توان به هر هدفی رسید.