

# حالت خوب ورزشی با ستاره‌ها

گفت‌وگو با احمد امین‌زاده، قهرمان وزنه‌برداری پارالمپیک و جهان

## سال خوب هرکول ایرانی

کاسم رجبی، سیامند رحمان و منصور پورمیرزایی... این نام‌ها در فوق سنگین ایران برای خیلی از ورزشکارها معنی‌اش این بوده که بهتر است رژیم بگیرم، بروی یک دسته دیگر یا این‌که صحنه را ببوسی و بروی دنبال کار و زندگی ات، جایی خارج از بارونزه‌برداری... اما احمد امین‌زاده از گنوند خوزستان، همان مردی است که بی‌خیال رویاهایش نشد و در ۱۴۰۳ که آخرین روزهایش را به پایان می‌برد، روی بلندترین سکوی پارالمپیک پاریس ایستاد تا پس از هشت سال، نشان طلای از دست رفته ایران را در غیاب سیامند رحمان، به خانه بیاورد. در آستانه بهار و سال نو، احمد امین‌زاده با مروی کوتاه بر خاطرات بهترین سال زندگی حرفه‌ای خود برای جام جم، روایتی جدید از امیدواری دارد.

قهرمان‌ها در دوران ورزش حرفه‌ای خود مسابقات بزرگ و کوچکی را تجربه می‌کنند، سال‌ها از پی هم می‌آیند و می‌روند، تا عاقبت یک سال به اصطلاح بشود نقطه عطف زندگی آنها؛ مثل ۱۴۰۳ برای احمد امین‌زاده که می‌گوید:

«مدال زیاد گرفته‌ام، طلا کم ندارم. اما سال خوب من و ۱۴۰۳ بود.



جایی نمی‌رسی. خیلی‌ها به من پشت کردند اما دوست نداشتم، این حرف‌ها را باور کنم.»

گاهی درد شیرین است، درست شبیه خاطره احمد امین‌زاده از وزنه‌ای که در نخستین حضورش در بازی‌های پارالمپیک مهار کرد:

«مقابل ده هزار تماشاگر وزنه‌اول را بالا بردم. در همان حرکت اول، عضله سینه‌ام آسیب دیده بود اما نمی‌شد ادامه ندهیم.

ما دو راه داشتیم؛ یکی، رها کردن سال‌ها تلاش، دست شستن از مدال طلای خودم و ایران و کناره‌گیری از مسابقه. دومی، بی‌حسی موضعی، تحمل شرایط و ادامه کار... کسی غیر از خودم و سرمربی، آقای حسین توکلی، نمی‌دانست و انتخاب ما، راه دوم بود.

وقتی روی سکوی قهرمانی پارالمپیک ایستادم درد شیرینی در سینه داشتم اما از صمیم قلب، خدا را برای همه سال‌هایی که ناامید نشده بودم، شکر کردم...»

در آستانه بهار ۱۴۰۴ قهرمان جدید فوق سنگین پارالمپیک با بهترین آرزوها برای مردم ایران می‌گوید: «برای ما که تعطیلی و این حرف‌ها معنی ندارد. این روزها با این‌که هنوز به اردو نرفته‌ایم تمرینات را خودمان دنبال می‌کنیم، اردیبهشت ماه رقابت‌های قهرمانی جهان مصر را در پیش داریم اما امیدوارم در میانه این مشکلات اقتصادی، نوروز و سال نو برای مردم کشورم مبارک باشد و روزهای خوبی در پیش داشته باشند.»

آرزو می‌کنم خدا به همه مردم ایران سلامتی بدهد

## رحمان عموزاد: بی‌رحم هستم اما فقط روی تشک کشتی!

این گفت‌وگویی است بی‌پرده با رحمان عموزاد، به مناسبت عید نوروز. پسری آرام و خوش قلب در زندگی عادی و بی‌رحم در تشک کشتی، رحمان بدون شک از آن استعدادهای ناب کشتی است که تا سالیان سال می‌تواند برای ایران در کشتی افتخار بیاورید و پرچم کشور را بالا و بالا و بالاتر ببرد.

چرا به تو می‌گویند بی‌رحم؟

سال ۲۰۱۹ بود و در مسابقات جهانی نوجوانان همه حرفه‌ایان را با اختلاف شکست دادم. فینال خوردم به یک حریف آمریکایی و او را هم بردم. یادم نیست چه کسی اولین بار این لقب را به من داد. شاید استایل و سبک کشتی گرفتنم این شکل است.

یعنی بی‌رحمی؟

در کشتی بله.

خودت دوست داری که به تو می‌گویند بی‌رحم؟

کشتی است دیگر، کشتی یک ورزش پهلوانی است. یک روز می‌بری و یک روز می‌بازی. اصلاً دنبال این داستان‌ها نیستیم که حریف را ببرم و تحقیرش کنم. من فقط کشتی خودم را می‌گیرم. هر کشتی‌ای را هم که می‌برد تقدیم به مردم کشورم.

در زندگی شخصی که بی‌رحم نیستی؟

نه آنجا می‌شوم رحمان رحیم! البته که این لقب خداوند است و من برای شوخی و چون اسمم رحمان است این را گفتم.

برای ما از نوروز بگو؟

از وقتی که به یاد دارم مدام در اردو بوده‌ایم. چیز خاصی نیست.

این سبک زندگی را دوست داری؟

من عاشق کشتی هستم. به این سبک هم عادت کرده‌ام. همه ورزشکاران حرفه‌ای باید از یک سری چیزهای خودشان در زندگی بزنند اگر می‌خواهند به آن چیزی که دلشان می‌خواهد برسند.

عیدی هم به بقیه می‌دهی؟

تا قبل از این‌که رحمان عموزاد شوم بیشتر عیدی می‌گرفتم اما حالا عیدی هم می‌دهم.

به یادماندنی‌ترین عیدی که گرفته‌ای از چه کسی بوده؟

مادر بزرگم. یادش بخیر. یک بار یک اسکناس هزارتومانی به من داد. باور کنید عاشق این بودم که عید شود و هزارتومانی را از مادر بزرگم بگیرم.

سال به سال که ارزشش کم می‌شد؟

سال به سال خب هزارتومانی‌ها بیشتر می‌شد. به ۵۰ هزار تومان هم رسید. به خدا که آن پول‌ها برکت داشت. هر چه خرج می‌کردیم تمام نمی‌شد.

آرزویت در زمان سال تحویل چیست؟

انشالله خدا به همه مردم تن سالم بدهد به من هم همین‌طور تا بتوانم برای کشورم و برای مردم کشتی بگیرم. انشاءالله خدا همه ما را عاقبت به خیر کند. مریض‌ها را شفا بدهند و تن همه سالم باشد. هیچ نعمتی بالاتر از سلامتی نیست.

ناهید کیانی؛ کاری کرد کارستان؛ در المپیک فرانسه، تا قبل از این‌که مدال نقره را بر گردن بیاورید زیر سایه کیما علیزاده بود. دختری که تصمیم به مهاجرت و پناهندگی گرفت و گمانش این بود که شاید دیگر کسی نتواند در تکواندو به پایش برسد. یک روز قبل از فینال ناهید اما مبینا نعمت‌زاده همان مدالی را گرفت که کیما گرفته بود تا نشان دهد کارش‌نی‌است اما گل طلایی و کار بزرگ را کیانی کرد. آنجا که با بردن خود علیزاده در نخستین بازی المپیک راهی مرحله بعد شد تا انتهای این مسیر مدال خوشرنگ نقره المپیک باشد. مدالی که برای نخستین بار در تاریخ تکواندو ایران به دست آمده است و اولین مدالی است که یک زن ایرانی در بازی‌های المپیک به آن دست پیدا می‌کند. با این حال ناهید به دنبال حاشیه نیست؛ او دوست ندارد کسی از او بپرسد و تمام تلاش این است تا در آینده رنگ مدال نقره‌اش در



مرتضی‌شاهی گروه ورزشی

گفت‌وگوی عیدانه با نخستین مدال‌آور نقره زنان ایران در رقابت‌های المپیک

## ناهید کیانی: به امام رضا(ع) ارادت ویژه‌ای دارم

جدا از آرزو برای مردم و خانواده‌ام، آرزو می‌کنم در بهترین شرایط و آمادگی باشم تا بتوانم نشان بدهم آرزوی صلح و شادی و آرامش برای مردم عزیز کشورم دارم و چیزی فراتر از این نیست.

امسال رقیب تو مبینا نعمت‌زاده است. کار کمی سخت نمی‌شود؟

سال آینده مسابقات مهمی مثل جهانی و آسیایی را در پیش داریم و سال بعدش هم باید به مسابقات آسیایی ناگویای ژاپن برویم. در تلاشم تا بتوانم برای این مسابقات بهترین نتایج را کسب کنم. در خصوص مبارزه با مبینا هم خب هر جا که لازم باشد ما با هم انتخابی مبارزه می‌کنیم. وزن جهانی ما هم یکی است. فکر می‌کنم فدراسیون این نظر را دارد که هیچ کدام از پتانسیل‌ها سوخت نشوند. به نظر من این چیزها را بسپاریم به

امام رضا (ع) که اصلاً یک چیز دیگر برای من است. همیشه خواسته‌های زیادی از امام رضا (ع) داشتم. هر وقت به حرم ایشان می‌روم به آرامش می‌رسم و ارادتم به ایشان ویژه است. خب حافظ خوانی هم که در رسم و رسوم ما ایرانی‌ها وجود دارد. من این رسم و رسومات را خیلی دوست دارم. خودمان فال حافظ می‌گیریم. عید نوروز معمولاً پدرم برای ما شاهنامه می‌خواند. این دوره‌ای‌ها را دوست دارم. فکر می‌کنم خانه تکانی و خرید لباس و... بهانه‌ای بیش نیست و بیشتر این دوره‌های ما و نزدیک بودن به هم اهمیت دارد. همین چیزهای عید قشنگ است. امیدوارم همه در کنار هم، عید شادی داشته باشیم.

امسال چه آرزویی در لحظه تحویل سال داری؟

گفت‌وگو با هاجر صفرزاده، اولین زن دوندۀ ایرانی

قهرمان جهان و نایب قهرمان پارالمپیک

## کار بزرگ‌ها جگر

دختری به سرعت برق و باد که بدون دوندۀ همراه در گروه کم‌بینایان، از ۱۶ سالگی دویدن را از قهدریجان اصفهان و نصف جهان شروع می‌کند و عاقبت حوالی ۲۵ سالگی، در کوبه ۲۰۲۴ می‌شود، قهرمان همه جهان! اما ماموریت زن دوندۀ ایرانی در ۱۴۰۳ با نشان طلای مسابقات قهرمانی جهان ژاپن به پایان نمی‌رسد، کار ناتمام هاجر با دویدن در پیست بنفش استاد و فرانس و ایستادن بر سکوی نایب قهرمانی پارالمپیک به پایان می‌رسد... بهار پشت پنجره است و در این روزهای آخر اسفند، هاجر صفرزاده در پرسش و پاسخی کوتاه با جام جم، از بهترین سال زندگی ورزشی خود گفته است.

۱۴۰۳ را چطور توصیف کنیم؟ مثل دوی ۴۰۰ متر برای هاجر صفرزاده یا ماراتنی کشدار؟

برای من قطعاً همان دو۰۰ متر. سالی که مدام به تمرین و دویدن گذشت. اول آماده‌سازی برای مسابقات قهرمانی جهان کوبه ۲۰۲۴ و بعد هم که پاریس ۲۰۲۴ و اولین پارالمپیک زندگی‌ام. البته اتفاق‌هایی که در ۱۴۰۳ برای من افتاد، از سال‌ها پیش شروع شد تا بالاخره موفق شدم بهترین عملکردم ورزشی‌ام را نشان بدهم.

در واقع به تعبیر دیگر، باید بگوییم ۱۴۰۳، سال تاریخ‌سازی و به نتیجه رسیدن هاجر بود.

بله، رسیدن به قهرمانی جهان و مدال نقره پارالمپیک در دوی ۴۰۰ متر، اتفاقاتی بود که برای اولین بار در ورزش زنان ایران رقم خورد و من سال‌ها دویدم تا خودم را ثابت کنم. من در پارالمپیک پاریس سه بار رکورد آسیا را شکستم و چند تاریخ‌سازی انجام دادم. آسیب‌های زیادی هم دیده بودم. به دلیل آسیب جدی دیسک کمر، یک سال تمریناتم متوقف شده بود. آسیب‌دیدگی زانو هم داشتم و از نظر پزشکان، ادامه دویدن برای من غیرممکن بود. اما هدفم آن قدر برایم بزرگ بود که هیچ‌کدام از اینها باعث نشد دلسرد شوم. پس از بهبودی، دوباره تمریناتم را با جدیت از سر گرفتم. بیش از قهرمانی جهان در مسابقات کوبه، کسی مرا جدی نمی‌گرفت. به دلیل این‌که به من اعتماد نداشتند، به بسیاری از مسابقات اعزام نمی‌شدم. می‌گفتند: «هاجر امید مدال نیست.» همین‌ها البته بار سنگینی روی دوشم بود اما به تدریج یاد گرفتم استرس‌ها و هیجاناتم را کنترل کنم. در این مسیر، مربی‌ای آقای دکتر مهدی موسوی زحمات بسیاری کشید که از ایشان تشکر می‌کنم.

قهرمانی جهان و نایب قهرمانی پارالمپیک. کدام یک خاطره شیرین‌تری برای تو به دنبال داشت؟

فینال پارالمپیک پاریس برای من خیلی خاطره‌انگیز شد. مقدماتی و نیمه‌نهایی را پشت سر گذاشته و رسیده بودم به فینال. در هر دور، حدود ۸۸ هزار تماشاگر در ورزشگاه حضور داشتند. سر و صدا و هیجان عجیبی بر فضا حاکم بود. قبل از فینال باران هم آمد. دویدن در باران سخت‌تر است. مدام به خودم می‌گفتم: «تا این‌جا آمده‌ای. دوام بیاور و به پایان فکر کن.» در حال دویدن بودیم و ورزشکاران اوکراینی نزدیکم شده بود. همه جان و توانم را گذاشتم تا عقب نیفتم. با فاصله بسیار کمی، از خط پایان رد شدیم. فاصله به قدری کم بود که حس کردم، سوم شده‌ام. ضربان قلبم را می‌شنیدم. بعد فریادهای دوستان و مربیان را شنیدم که دومی‌ام را تبریک می‌گفتند. برای بار سوم رکورد آسیا را هم در آن مسابقات شکسته بودم. احوالم را در آن لحظات نمی‌توانم با کلمات توصیف کنم. فقط نفس راحتی کشیدم و گفتم خدا را شکر، بالاخره همه تلاش‌ها

و تمرین‌هایی که در این شش سال اخیر برای پارالمپیک کرده بودم به ثمر نشست.

فدراسیون و اعتماد کنیم به تصمیمی که می‌گیرند و ببینیم چه اتفاقی می‌افتد.

تا به حال بهترین عیدی که گرفتی چه بوده و از چه کسی؟

معولاً پدرم از بین صفحات قرآن به عنوان تبرک به ما عیدی می‌دهد که آن عیدی همیشه برای من ارزشمند است. واقعا رقم و مبلغ و اینها اهمیتی ندارد مهم این است که آن عیدی را پدرم از لای قرآن به ما می‌دهد که انصافاً برکت هم دارد.

یک سؤال هم درباره المپیک پیرسیم. خیلی‌ها می‌گویند که مدال نقره تو فراتر از طلا بود. این را خودت هم قبول داری؟

مردم و مسئولان این حس را داشتند. من سعی می‌کنم به واکنش‌هایی که مردم نشان می‌دهند احترام بگذارم. خوشحالم که مردم چنین حسی دارند. خیلی خوشحال بودم که توانستم مردم را خوشحال کنم. می‌دانید این چیزها برای من ارزشمند است که مثلاً در روستایی دور افتاده مردم ناهید کیانی را می‌شناسند. این یعنی من توانسته‌ام خوشحال‌شان کنم.