

آخر هفته چی ببینیم؟

این روزها شبکه‌های مختلف تلویزیون و نمایش خانگی با ارائه و پخش برنامه‌های متنوع و جذاب، رقابت تنگاتنگی برای سرگرمی و پرکردن اوقات فراغت خانواده‌ها دارند. با هم برخی از این برنامه‌ها را مرور می‌کنیم.

برنامه	سعید شمس
مسابقه استعدادیابی ستار سباز	حسین اسدی
کارگردان	مسابقه سرگرمی
مجری	مسابقه سرگرمی
زائر	مسابقه سرگرمی
کارشناسان ورزشی	خداداد عزیزی، وحید شمسایی، رضا شاهرودی و سهراب بختیاری
بستر پخش	شبکه ۳ سیما
معرفی	یک مسابقه استعدادیابی فوتبالی است که در آن رقابتی جذاب و سالم برای شناسایی ستاره‌های آینده فوتبال ایران شکل می‌گیرد. فصل پنجم این مسابقه که در حال پخش است با روکرد کشف استعدادهای فوتبالی نوجوانان با حضور شرکت‌کنندگانی از کشورهای مختلف، سوریه، افغانستان و نیجریه تولید شده است.

برنامه	حامد خانی
مسابقه خودمونی	سرگرمی/ خانوادگی
تهیه‌کننده	مهران رجعی
زائر	شبکه ۳ سیما
مجری	شبکه ۳ سیما
بستر پخش	شبکه ۳ سیما

این مسابقه به سبک مسابقه بزرگ و سیمرد در اواخر دهه ۷۰ و اوایل دهه ۸۰ ساخته شده است؛ مسابقاتی که در آن بره زمانی بسیار پر طرفدار بودند و به ناکام دیگر ساخته نشدند. در این برنامه، خانواده‌ها هم از نوه و پدربزرگ و کوچک و بزرگ در قالب چندین بخش جذاب با هم رقابت می‌کردند. بخش‌های مسابقه خودمونی شامل رقابت‌های فیزیکی و بازی‌های فکری و خنده، عنصر ثابت همه بخش‌ها بود؛ رقابت‌هایی که به نظر می‌رسید از جنس بازی‌های قدیمی است که به روزسانی شده است؛ هر چند این‌ها مسابقه بیشتر حکم چاشنی را داشت و آنچه‌آن رقابت مطرح نبود.

برنامه	پژمان ماندگاری
ورزشگاه	سرگرمی / گفت‌وگو محور
تهیه‌کننده	حافظ کاظم‌زاده
زائر	شبکه یک سیما
مجری	شبکه یک سیما
بستر پخش	شبکه یک سیما

یک برنامه ترکیبی زنده در حوزه ورزش است که همه رویدادهای رشته‌های ورزشی کشور را پوشش می‌دهد. این برنامه در هر قسمت با دعوت از مهمانان (ورزشکاران، قهرمانان، کارشناسان، مسئولان و...) موضوع روز و مهم ورزش را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد. این برنامه که همزمان با جام ملت‌های آسیا روانه آنتن شبکه همی‌شود، آیم‌های مختلفی همچون معرفی ستاره‌های جام ملت‌ها، معرفی کشورهای شرکت‌کننده، پرزنده کاپیتان‌ها، مربیان، دروازه‌بان و... دارد.

برنامه	پیمان یوسفی
ورزش و مردم	گفت‌وگو محور
تهیه‌کننده و مجری	شبکه یک سیما
زائر	گفت‌وگو محور
بستر پخش	شبکه یک سیما

از قدیمی‌ترین برنامه‌های ورزشی شبکه یک صداوسیماست که در سال ۱۳۶۰ به تهیه‌کنندگی و اجرای مجید وارث و بعد از آن بهرام شفیعی‌پور، به عنوان تنها ترین برنامه ورزشی صداوسیما شناخته می‌شد. این برنامه قسمت‌های گوناگونی مانند گفت‌وگو با مهمانان، گزارش و پخش بازی‌های انجام‌شده، دارد. افراد در فضایی دوستانه با هم به بحث می‌پردازند و از هم انتقاد می‌کنند، اما از جنجال پرهیز می‌شود.

لژیونر هاکی روی یخ ایران و حضور در سوئد

عسل حیدری، بهترین گلزن لیگ ایتالیان هاکی، افتخار بزرگی است که نخستین لژیونر تاریخ هاکی روی یخ ایران هستم. فرصت منحصر به فردی دارم. این اجازه را می‌دهد که در سطح بین‌المللی بازی کنم و توانایی‌هایم را به نمایش بگذارم. با سال‌ها تمرین مداوم، رقابت و افزایش تجربه توانستم جایگاهی در لیگ سوئد به دست آورم و از این بابت خیلی خوشحالم.

مدیون اشتباه مادرم هستم!

گفت‌وگو با ناهید کیانی، بانوی تاریخ‌ساز تکواندوی جهان که در مسابقات گرن‌دپری هم درخشید

متولد: مرداد ۱۳۷۷ ادر اصفهان

حرفه: ورزشکار

ویژگی: دختر اصیل بختیاری، ملی‌پوش تکواندو، دارنده مدال طلای جهان و نخستین زن ایرانی دارنده مدال طلای مسابقات جهانی تاریخ تکواندوی ایران، رتبه نخست رنکینگ جهانی، حضور در المپیک ۲۰۲۰ و کسب چندین مدال مسابقات گرن‌دپری و...

محل زندگی: تهران

- همه افتخارات کیانی**
- کارنامه حرفه‌ای تکواندوکار نامدار کشورمان در ۱۵ سال
 - فعالیت ورزشی حرفه‌ای، پراز مدال‌های رنگارنگی است که آنها را در رویدادهای داخلی و جهانی به‌دست آورده است. از کسب نایب‌قهرمانی نوجوانان جهان تا... برخی از عناوین را مرور می‌کنیم:
 - مدال برنز مسابقات قهرمانی جهان (نوجوانان) در چین‌تابیه در سال ۲۰۱۴
 - مدال طلای مسابقات قهرمانی آسیا (نوجوانان) در چین‌تابیه در سال ۲۰۱۵
 - مدال برنز مسابقات تکواندوی قهرمانی آسیا ۲۰۱۶ در فیلیپین
 - مدال طلای بازی‌های همبستگی اسلامی ۲۰۱۷ در باکو
 - مدال برنز یونیورسیاد تابستانی ۲۰۱۷ (بزرگسالان) در تایوان
 - مدال برنز بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ در اندونزی
 - مدال برنز جام ریاست فدراسیون جهانی در ایران در ۲۰۱۸
 - مدال نقره مسابقات همبستگی قهرمانی آسیا ۲۰۱۸ در ویتنام
 - مدال طلای تورنمنت بین‌المللی فجر (بزرگسالان) در ایران در ۲۰۱۹
 - مدال طلا و کسب سهمیه المپیک ۲۰۲۰ توکیو در مسابقات کسب سهمیه المپیک در اردن در ۲۰۲۱
 - مدال نقره مسابقات بین‌المللی جام فجر (تهران) در ۲۰۲۱ (سال ۱۴۰۰)
 - مدال طلای مسابقات آزاد قهرمانی آسیا (تهران) در ۲۰۲۱
 - مدال طلای بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی ۲۰۲۱ و ۲۰۲۲ در قونیه
 - مدال طلای مسابقات جهانی تکواندوی ۲۰۲۳ باکو
 - مدال نقره مسابقات گرن‌دپری ۲۰۲۳ رم
 - مدال نقره رقابت‌های گرن‌دپری ۲۰۲۳ چین

همه وجود تشویق می‌کردند. شنیدن صدای تشویق‌ها و حمایت‌هایشان باعث شد انرژی و انگیزه بیشتری بگیرم و بهتر بجنگم و قهرمان شوم. این را هم بگویم که چون در قرعه و گروه سختی بودم، آن قهرمانی برام شیرین‌تر بود.

لحظه‌ای که مدال قهرمانی جهان راه‌گردن انداختید، چه حسی داشتید؟

حسی که آن لحظه داشتم توصیف‌شدنی و قابل‌مقایسه با هیچ حسی نیست. سختی‌ها، مشکلات و چالش‌هایی که داشتم جلوی چشمانم رژه می‌رفتند. از طرفی خیلی خوشحال بودم؛ نه فقط برای خودم، بلکه برای خوشحالی خانواده و دوستان، مربیان و همه مردم ایران. از صمیم قلب خوشحال بودم که دل مردم را شاد کرده‌ام. هنوز هم معتقدم اگر هم‌وطنی در هر نقطه‌ای از جهان با شنیدن این خبر روزش ساخته شده باشد، برام خیلی ارزشمند است.

با کسب همال مدال طلای جهانی هم طلسم قهرمانی تکواندوی کشورمان را شکستید.

بله، به‌خاطر این موضوع هم خوشحال بودم که این مسیر را برای بازیکن‌های دیگر باز کرده‌ام. معتقدم حتی اگر کسی مرا دوست نداشته باشد و از موفقیتم خوشحال نشود، ولی سرسوزنی از این موفقیت، انگیزه گرفته باشد، این برام کافی است.

در ماه‌های اخیر به‌خاطر بازی‌های آسیایی و رقابت‌های گرن‌دپری بیشتر در اردوهای آمادگی به‌سر می‌پردید. در این اردوها فرصت فراغت هم دارید یا فقط تمرین می‌کنید؟

در تمرین‌های روزمره اردوهای گاهی فوتبال دستی و والیبال بازی می‌کنیم و شب‌ها هم دورهم جمع می‌شویم و مافیا و پانتومیم بازی می‌کنیم. این بازی‌ها و دورهمی‌ها جو اردو را صمیمی و لذتبخش می‌کند و خاطرات شیرینی برامین می‌سازد.

روزهای خارج از اردو را چگونه می‌گذرانید؟

در روزهای عادی ۴ ساعت مشغول تمرین هستم. (۲ ساعت صبح و ۲ ساعت عصر)

گاهی برای آبدرمانی و فیزیوتراپی می‌روم و اگر فرصتی بماند فیلم می‌بینم یا با دوستانم بیرون می‌روم.

به جز قهرمانی المپیک، چه آرزوهایی دارید؟

آرزوی من این است که در هر کاری که قدم می‌گذارم بهترین خودم باشم و روزی به جایگاهی برسم که بتوانم به مردم خیلی کمک کنم و قدمی برای رفع مشکلاتشان بردارم.

به تعبیری دلتان می‌خواهد نام‌تان ماندگار شود؟

بله. شاید قهرمان شدن آسان باشد، اما قهرمان ماندن کار سختی است. زندگی حرفه‌ای و قهرمانی ما هم دوره‌ای دارد و باید کاری کنیم که وقتی این دوره تمام شد، نام‌مان ماندگار شود. معتقدم اگر قابلیت برای مردم بنفید در قلبشان جامی‌گیری و ماندگار می‌شوی.

در خارج از دنیای ورزش، دوست دارید چه کاره شوید؟

می‌خواهم بعد از زندگی حرفه‌ای، در دانشگاه رشته فیزیوتراپی بخوانم و یک فیزیوتراپ خوب شوم.

حرفی مانده که بخواهید به دوستداران‌تان بگویید؟

به تجربه در این سال‌ها در رقابت‌ها و همه وجود لمس کرده‌ام که اگر برای بقیه خوبی بخواهی و دعا کنی و انرژی مثبت بفرستی به خودت برمی‌گردد. امیدوارم همه ما از خودمان شروع کنیم و با هم مهربان باشیم و برای یکدیگر آرزوهای خوب کنیم تا خیر برکت و خوبی در زندگی‌مان جاری شود.

کنار بیایم و بپذیرم که در در بخشی از زندگی حرفه‌ای ماست. دوری از خانواده برای شرکت در اردوها و مسابقات هم یکی دیگر از سختی‌هایی است که ورزشکاران حرفه‌ای تحمل می‌کنند.

برای کنار آمدن با این چالش‌ها چه راهکارهایی را به‌کار گرفته‌اید؟

شاید خنده‌دار باشد، ولی وقتی در مسابقات آسیب می‌بینم با عضو اسپیدیده صحبت می‌کنم که با من مدارا کند تا مسابقه را به‌خوبی پشت‌سر بگذارم؛ با این کار خودم را تسکین می‌دهم. برای مشکل دوری از خانواده هم بگویم که با وجود اینکه عاشق خانواده‌ام هستم، اما خوشبختانه وابستگی چندانی ندارم؛ حتی وقتی نوجوان بودم و باید در اردوها حاضر می‌شدم دوری از خانواده‌ام نمی‌ترسیدم، ولی می‌بینم که خیلی از ورزشکاران این روحیه را ندارند و دوری خانواده‌اشان می‌کند.

صحبت از خانواده شد، چند خواهر و برادر دارید؟

۴ برادر و یک خواهر دارم و فرزند آخر خانواده‌ام. مادرم ۵۶ و پدرم ۶۱ ساله است.

خانواده چقدر در موفقیت‌های ورزشی‌تان نقش داشتند؟

بی‌تردید خانواده از من بسیار حمایت کرده‌اند و در سختی‌ها همیشه همراه بودند. یادم می‌آید روزهایی که باید وزن کم می‌کردم و رژیم سختی گرفته بودم، پدر و مادرم وقتی قیافه‌ام را می‌دیدند، خیلی ناراحت می‌شدند و می‌گفتند: ما به‌انتخاب تو احترام می‌گذاریم، ولی ناراحتیم که اینقدر نحیف و ضعیف شده‌ای و... زمانه‌ای که به مدرسه می‌رفتم یا اینکه برای مادرم درس خواندن اولویت داشت، اما اگر ناچار بودم از درس و مدرسه بزنم و تمرین کنم، مانع نمی‌شد.

بی‌تردید دستیابی به موفقیت بدون کادر فنی و مربی خوب، دشوار است. این موضوع در موفقیت ناهید کیانی هم مؤثر بوده؟

بله همینطور است. استاد نادر آغ، مربی فعلی و مربی‌های قبلی‌ام خیلی به من کمک کردند. این کمک‌ها صرفاً فنی نبود، همیشه می‌گفتند: «ما به تو ایمان داریم، حالا وقتش است که تو به خودت ایمان بیاوری و...» این حرف‌ها از نظر روحی به من کمک می‌کرد که با خودباوری و اعتماد به نفس در رقابت‌ها شرکت کنم.

بیا بید، خاطره شیرین قهرمانی در رقابت‌های باکو و ایستادن بر سکوی جهانی را مرور کنیم، قهرمان جهان شدن کار سختی است؟

خیلی زیاد، ولی وقتی یک کار سخت را انجام دهی، خستگی از روی دوش برداشته می‌شود.

از روز مسابقه چه خاطره‌ای در ذهنتان حک شده؟

مسابقه من در روز آخر برگزار شد و تا آن روز تیم اعزامی کشورمان هیچ مدالی نگرفته بود و من آخرین و تنها شانس بردن مدال بودم. یادم هست هنگام مسابقه هم تیمی‌هایم در سالن با

گفت‌وگو **پریسانوری** روزنامه‌نگار

خردادماه بود که طلسم قهرمانی کشورمان را در رقابت‌های جهانی تکواندو شکست و با مدال خوش‌رنگ طلا به وطن بازگشت. ناهید کیانی که با کسب این مدال نامش را در ردیف بزرگ‌ترین ستاره‌های ورزشی کشور قرار داد، افتخاراتش را با مدال نقره گرن‌دپری ایتالیا کامل کرد، اما مدتی بعد بخت از او روی بر گرداند و در رقابت‌های آسیایی هانگ‌زو از صعود بازماند. با این حال، این شکست سدراهش نشد و ملی‌پوش کشورمان با کسب مدال نقره رقابت‌های گرن‌دپری چین، دوباره نام تکواندوی ایران را در میادین جهانی بر سر زبان‌ها انداخت. نماینده شایسته کشورمان در این رقابت‌ها که هفته گذشته به پایان رسید، با پیروزی مقتدرانه مقابل حریفان کشورمان در این رقابت‌ها که هفته گذشته به روسیه به فینال رفت و بر سکوی دوم ایستاد. به این بهانه با نایفه تکواندوی بانوان کشورمان که هدفتش رسیدن به طلای المپیک است و با امتیاز رقابت گرن‌دپری، یک قدم به این هدف نزدیک‌تر شده، گفت‌وگو کرده‌ایم.

نیمی از تیم ملی از شهرستان است، ورزشکاران شهرستانی شانس چندانی برای ورود به تیم ملی نداشتند. در این شرایط که هم‌تیمی‌هایم ناامید بودند، من همه تلاش‌م را کردم و موفق شدم خودم را به کادر فنی ثابت کنم. در واقع توسط مربی پایام به‌عنوان یک استعداد ورزشی کشف و ملی‌پوش شدم.

قطعا مسیر طولانی و دشواری را گذرانده‌اید و ورزشکار حرفه‌ای و قهرمان جهان شویید. چه چالش‌ها و دشواری‌هایی را برای رسیدن به اینجانب پشت سر گذاشته‌اید؟

یکی از مهم‌ترین دشواری‌ها، آسیب‌های جسمی است که ورزشکاران حرفه‌ای در مسابقات و تمرین‌ها می‌بینند؛ مثلاً در تمرین‌های مسابقات قهرمانی جهان می‌پایم شکست ملی‌پوش شدم.

برای دومین بار بود که در رقابت‌های گرن‌دپری صاحب مدال نقره شدید. تجربه بازی‌های گرن‌دپری چگونه بود؟

مسابقات گرن‌دپری سطح بالایی دارد و همه رقبا عنوان دار جهان و جزو مدال‌آوران المپیک هستند. خردادماه هم در مسابقات گرن‌دپری رم با شکست حرفه‌ای از چین‌تابیه و کره به فینال راه یافتیم، اما در بازی نهایی در برابر «چید جونز» انگلیسی بازی را واگذار کردم. در رقابت‌های اخیر که اواسط مهرماه برگزار شد، از شرایط قرعه خوبی برخوردار نبودم، ولی موفق شدم حریفانی را بزنم که از بهترین‌ها بودند و مدال جهانی و المپیک داشتند.

پس کسب مدال نقره گرن‌دپری، جهش قابل‌توجهی در رنکینگ جهانی و کسب سهمیه المپیک برایتان دارد؟

بله با کسب این مدال یک قدم به المپیک پاریس نزدیک‌تر شدم.

لباس‌هایی که روی دستمان نماند!

ملی‌پوش کشورمان ورزش تکواندو را از کودکی شروع کرده، اما ورودش به این رشته به‌خاطر یک اشتباه شیرین بوده است. او می‌گوید: «وقتی ۸ ساله بودم مادرم من و خواهرم را تابستان در کلاس‌های ورزشی ثبت‌نام کرد. در باشگاه، کاراته و تکواندو را آموزش می‌دادند و چون ما شناختی از هیچ کدام نداشتیم با توجه به اینکه ساعت برگزاری کلاس کاراته با سایر کلاس‌هایمان داخل‌نداشت، آن رشته را انتخاب کردیم، اما مادرم اشتباهی به جای لباس کاراته، لباس تکواندو برامین برد. زمانی که به کلاس کاراته رفتیم، ما را با این لباس‌ها نپذیرفتند و من خواهرم نیز به خانه برگردیم و موضوع را به مادرمان گفتم. او نیز در جواب گفت که برای شما چه فرقی دارد؟ این تابستان را فعلاً به کلاس تکواندو بروید و ما هم به ناچار و برای اینکه لباس‌های دستمان نماند، وارد این رشته شدیم. حالا با افتخار می‌گویم این جایگاهی که الان در تکواندو دارم، مدیون آن اتفاق ساده و شیرین هستم.»

