

ناگفته های دنیای ورزشی

بیشتر انسان ها مدت کوتاهی بعد از آموختن راه رفتن، دویدن را هم تجربه می کنند. دوچرخه سواری یکی از تفریحات و ورزشهای اکثر کودکان و جوانان است. با شما هم بیشتر مردم آشنایی دارند. حتی اگر در حد شلپ شلپ کردن باشد. اما چند درصد از ما می توانیم حرفه ای بنویسیم، شنا یا دوچرخه سواری کنیم؟! وجه تمایز حرفه ای های یکی از این رشته ها می تواند در هر سه مرتبه حرفی برای بگویی داشته باشند؟! **تولدی دیگر**

اولی هشت ماه سال جاری، فدراسیونی به فدراسیون های ورزشی کشور اضافه شد. فدراسیون تحت عنوان ورزشهای سه گانه (Triathlon).

«Triathlon» چیست؟ این رشته ورزشی عبارت است از ترکیب واتنجم سه ورزش ورزشی به صورت پی در پی. برنده این مسابقات شخصی است که در کوتاهترین زمان ممکن هر سه مرحله را به اتمام برساند.

تاریخچه ورزش سه گانه نخستین مسابقه سه گانه در ۴ سپتامبر ۱۹۲۱ در فرانسه برگزار شد و آن را Course Des Toris (Sports) یا مسابقه ۳ (ورزش) میدهند و شامل ۳ بخش دوچرخه سواری (۵۰km)، شنا (۵km) و شنا (۲۰ m) بود. گروهی این حرکت ورزشی به نام ۵۰ ساله متوقف شد. اما سرانجام در سال ۱۹۷۷ شروع آن به شکل ورزش دوگانه در میان سایر ورزشها دیده شد. در آن سال شخصی به نام «David Pain» به مناسبت پنجاهمین سال تولدش این مسابقات را که شامل دو شنا و دو دوچرخه سواری بود، در ۱۹۰۴ راه نامی ورزشهای سه گانه می داند (شامل پرش پروتاپ وزنه و ۱۰۰ متر) اما ورزش سه گانه ای که امروزه می شناسیم با آنچه در آن بازی ها اتفاق افتاد متفاوت است.

این نوع از رقابت ها در سال ۱۹۷۴ وارد دنیای ورزش شد. در جنوب کالیفرنیا به ای دوست در کنار همیگر شروع به تمرین کردند. در میان آنها ورزشکارانی از سه رشته ورزشی و دو میدانی، شنا و دوچرخه سواری دیده می شدند. دو نفر از اعضای این گروه به نام «Jack Johnston» و «Don Shanahan» در ۲۵ سپتامبر ۱۹۷۷ تصمیم بر برگزاری مسابقاتی از ترکیب سه ورزش ذکر شده، گرفتند. در شروع نگران بودند که تعداد شرکت کنندگان به حد مطلوب نرسد اما در کمال ناباوری ۴۶ ورزشکار در خط رفت در کنار هم قرار گرفتند. در نخستین دور این مسابقات ترتیب رشته درست برخلاف آنچه امروز انجام می شود، بود (دو دوچرخه سواری و شنا). در ۱۹۷۸ سال (John Collins) زیر شاخه ای از ورزشهای سه گانه

شکل دوچرخه ها در این مسابقات تفاوت دارد. شکل زین و فرمان و همچنین چرخ ها خاص این مسابقه طراحی شده است

را معرفی کرد. او که خود شاگرد و دهنده ای خوب بود اخبار مسابقات دوچرخه سواری (Tour de France) را هم دنبال می کرد و معتقد بود دوچرخه سواری ورزشکارانی قوی و توانمند هستند. به همین علت تصمیم گرفت در ادامه حرکت ۴ سال قبل نوع دشوارتری از ورزشهای سه گانه را ارائه دهد که آن را (Ironman) مرد آهنین نامید. در نخستین دور این رقابت ها ۱۵ نفر شرکت کردند که تنها ۱۲ نفر آن موفق شدند به خط پایان برسند.

امروزه بالغ بر ۳۰۰۰ نفر همه ساله در سرتا سر جهان در این رقابت ها شرکت می کنند. اتحادیه بین المللی ورزشهای سه گانه (ITU) در سال ۱۹۸۹ در فرانسه تأسیس شد و در اگوست همان سال نخستین رقابت های جهانی این رشته برگزار شد. این بازی ها هر سال در ۲۰۰۰ وارد المپیک شد. در شروع اعضای اتحادیه (ITU) ۲۵ کشور بودند اما در حال حاضر بیش از ۱۴۰ کشور در آن عضو هستند.

گروهی این حرکت ورزشی به نام ۵۰ ساله متوقف شد. اما سرانجام در سال ۱۹۷۷ شروع آن به شکل ورزش دوگانه در میان سایر ورزشها دیده شد. در آن سال شخصی به نام «David Pain» به مناسبت پنجاهمین سال تولدش این مسابقات را که شامل دو شنا و دو دوچرخه سواری بود، در ۱۹۰۴ راه نامی ورزشهای سه گانه می داند (شامل پرش پروتاپ وزنه و ۱۰۰ متر) اما ورزش سه گانه ای که امروزه می شناسیم با آنچه در آن بازی ها اتفاق افتاد متفاوت است.

این نوع از رقابت ها در سال ۱۹۷۴ وارد دنیای ورزش شد. در جنوب کالیفرنیا به ای دوست در کنار همیگر شروع به تمرین کردند. در میان آنها ورزشکارانی از سه رشته ورزشی و دو میدانی، شنا و دوچرخه سواری دیده می شدند. دو نفر از اعضای این گروه به نام «Jack Johnston» و «Don Shanahan» در ۲۵ سپتامبر ۱۹۷۷ تصمیم بر برگزاری مسابقاتی از ترکیب سه ورزش ذکر شده، گرفتند. در شروع نگران بودند که تعداد شرکت کنندگان به حد مطلوب نرسد اما در کمال ناباوری ۴۶ ورزشکار در خط رفت در کنار هم قرار گرفتند. در نخستین دور این مسابقات ترتیب رشته درست برخلاف آنچه امروز انجام می شود، بود (دو دوچرخه سواری و شنا). در ۱۹۷۸ سال (John Collins) زیر شاخه ای از ورزشهای سه گانه

آزمون اراده و قدرت

پردیس شکبیا
Pmshz_84@yahoo.com

اتحادیه بین المللی ورزشهای سه گانه (ITU) در سال ۱۹۸۹ در فرانسه تأسیس شد و در آگوست همان سال نخستین رقابت های جهانی این رشته برگزار شد

مرحله زمانی آغاز می شود که ورزشکار مدت طولانی در دو رشته دیگر فعالیت داشته است بنابراین بسیاری از عضلات خسته هستند! نحوه اجرای عناصر رقابت (شنا، دوچرخه سواری و دو) در این مسابقات تفاوت مختصری با انجام دادگانه آنها دارد. **قوانین حاکم بر مسابقه** در این مسابقه، حاکم زمان اجرا مطلوب است. به همین جهت کمک و همراهی در حین رقابت به شرکت کننده داده نمی شود. به استثنای کسانی که داوطلبانه به شرکت کنندگان آب و غذا می رسانند. در حقیقت برخلاف مسابقات دوچرخه سواری که چند نفر در اطراف دوچرخه سوار حرکت می کنند تا مقاومت هوا کم شود. در این جا، هیچ نوع کمکی وجود ندارد. ورزشهای سه گانه را می توان به سه بخش تقسیم کرد. (۱) از شروع شنا تا شروع نخستین مرحله تغییر و تحول عناصر رقابت. (۲) از شروع مرحله اول تحول تا پایان مرحله دوم تحول (۳) از شروع تا پایان مرحله دو

برای هر ورزشکار بطور جداگانه این مراحل محاسبه شده و در نهایت زمان کلی هم اعلام می شود. **انواع اصلی ورزشهای سه گانه.**

۱- Sprint: این نوع از رقابت ها که ساده تر است سایر انواع است شامل مرحله شنا (۲۰۰ متر یا کمتر) دوچرخه سواری (۵km) و دو (۵ کیلومتر) است. ۲- المپیک: که در بازی های المپیک انجام می شود شامل ۱/۵ کیلومتر شنا، ۳ کیلومتر دوچرخه سواری و ۱۰ کیلومتر دو است. ۳- Ironman: شامل ۳/۸ کیلومتر شنا، ۱۸ کیلومتر دوچرخه سواری و ۴۲ کیلومتر دو است.

در این سری از مسابقات هم مثل سایر ماراثون ها محدودیت سنی وجود دارد و شرکت کنندگان باید بالای ۱۸ سال باشند. **ویک نکته جالب واقعی:** بهترین رکورد در مسابقات Ironman در بخش زنان تا کی پیترز است که در ۹ ساعت و ۴۰ دقیقه مردان کمی بیشتر از ۹ ساعت بوده است! (تصورش هم عضلات را خسته می کند!)



سال های نخست برگزار می این مسابقات، چادرهایی جهت تمویض لباس هایشان وجود داشت. اما امروزه لباس شرکت کنندگان به گونه ای طراحی شده است که برای همه بخشهای مسابقه مناسب است و تنها کافی است ورزشکار پس از ترک آب آب عینک ششای خود را بردارد و کلاه دوچرخه سواری و کفش مناسب آن را بپوشد. البته در برخی از مسابقات حتی کفشهای نیز بر روی پدال دوچرخه نصب شده است و دوچرخه سوار در حین حرکت آنها را می پوشد. شکل دوچرخه ها در این مسابقات با دوچرخه های سایر مسابقات تفاوت دارد. شکل زین و فرمان و همچنین چرخ ها خاص این مسابقه طراحی شده است. تا گروه عضلانی که قرار است در مرحله دویدن استفاده شوند نیز تقویت شوند و این دسته از ماهیچه ها متعلق لازم را داشته باشند. - بلافاصله بعد از این مرحله نرفت شرکت کنندگان دو می پوبند و در مرحله نهایی می شوند این

مسابقه، رقابت کنندگان در محل انجام مسابقه حاضر هستند تا با مکان های شروع هر بخش مسابقه و پوشش وسایل لازم آن بخش آشنایی پیدا کنند. همان طور که ذکر شد این مسابقات با بخش شنا شروع شده، بلافاصله به دنبال آن دوچرخه سواری و در انتها دو وجود دارد. بخش شنا یا استخرها و آبهای آرام انجام نمی شود. شناگران باید در آب رودخانه یا دریاچه های این مرحله در آنجا هستند و با زیرکی از نیروی امواج و آب استفاده کنند و با کمک گرفتن از آن کار شنا را راحت تر انجام دهند. این آبهای که مانند فضای استخر نقطه شروع و پایان مسابقه وجود ندارد، شناگر می بایست پیوسته یا هویشاری و در حالیکه سرش بالا و بیرون از آب است شنا کند. - بعد از مرحله شنا رقابت از آب خارج می شوند و به سرعت به سوی دوچرخه هایشان می روند. در

دنبال چه می گردی؟

donchemig@yahoo.com
- من دنبال همکلاسی ام می گردم. خواهری می کنم هر کس از گیلدا عباسیان خیردارد به من ای میل بزند.
Almenco_g@yahoo.com
- من به دنبال یک پزشک قدیمی به نام دکتر هومن بهره مندی می گردم. چند روزگی ام را در مبدین زحمات این مرد بزرگوار هستم. لطفاً هر کس از ایشان اطلاعی دارند، بنده را هم مطلع کنند. دکتر بهره بزرگوار در سال ۱۳۷۶ در پایگاه سوم شکاری همدان خدمت می کردند.

شیرین نوری
Norbaran200@yahoo.com
- من دنبال یک دانشجوی کارشناسی رشته علوم آزمایشگاهی می گردم (ترجیحاً سراسری).
اله، دانشجوی علوم آزمایشگاهی
X_x2201@yahoo.com
- من دنبال دوست قدیمی خود به نام جمشید نسری که مهندس عمران است و در خوزستان با هم مشغول کار بودیم، هستم.

مهرداد اسونند چهار محال
mhrdad20@yahoo.com
- من دنبال آقای علیرضا جباری متولد ۱۳۵۵/۲/۲۳ می گردم.
اکبری
R_akbary62@yahoo.com
- من گمشده ام کار است. دنبال کار می گردم. اگر کار دفتری باشد بهتر است.

فرشته نجبر
Fra_fereshte@yahoo.com
- من دنبال دوستان دوران دانشجویی رشته حقوق تهران شمال ورودی سال ۷۴ می گردم.
رضا ضرابیان
Rezazar2002@yahoo.com
- من دنبال دوستان دوران خدمت سربازی ام می گردم. آقایان سیف الله نوری از اهر، محمد سالاری از گناباد، علی امیری از مراغه، فرید رضاییان از مراغه.

مصطفی سلیمانی
Soleymani2005@yahoo.com
- من دنبال دوستی به نام رفیق حق وردیان می گردم. با هم در یادگان عباس آباد سرباز بودیم.

نبی اسد الهی
Nb_asad@yahoo.com
- یک نفر که اطلاعات کافی در مورد بیوتکنولوژی و میکرو بیولوژی دارد، این اطلاعات را در اختیار من بگذارد و مرا از سرفه گری نجات بخشد.

سجده جعفری
Bio_style88@yahoo.com
- من دنبال یک دوست متولد مهر ماه یا مرداد ماه می گردم که با ویلاکا نوبسی آشنا باشد.

Poorria_mrr@yahoo.com
- من دنبال دوست دوران نوجوانی ام از آهواز، بیست ساله از ساری می گردم.

ساناز
Sanaz74163@yahoo.com
- من دنبال یک دوست خوب اینترنتی می گردم.
Hiwa_awith@yahoo.com

کوجه

روز گذشته در بخش کوجه، مطلبی با عنوان «روزها فکر من این است و همه شب مستخیم، که چرا اغفل از احوال دل خویشتم، چاد شب که ادا نمه آن را امروز و در این بخش می خوابید»:

مهربان اهداف از بیان این نکات شناخت بیشتر خود بود چون فراتر است که خلیفه الله باشم و لازمه این جانشینی این است که خود را بهتر بشناسیم و با شناخت خود و استفاده از صفات و اسما الهی که خداوند مهربان و حکیم به ما آموخته، این مقام فراموش شده را باز یابیم. امید که با هم اندیشی هم بتوانیم در جهت شکوفایی خود قدم برداریم و به هدف غایی خلقت (خود شکوفایی) نزدیک تر شویم. (رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند بنگر که تا که چه حد است مقام آدمیت، به خود بند ناکر دهیم؛ من فردی منحصر به فرد هستم. خود را همانگونه که هستم دوست دارم. دیگران را همانگونه که هستند دوست دارم. مقابسه ممنوع. من می توانم؟ من می توانم؟ تو هم می توانم؟ مهربان باشم و به همه کس و همه چیز مهربان بوزرم. من می توانم؛ با محبت، بدر عشقی که خداوند مهربان در سزمین بگر قلمم کاشته را شکوفایم. من می توانم؛ از خداوند مهربان به خاطر همه نعمتهایی که به من و دیگر دوستان و آشنایانم داده بسیارگزار می کنم. من می توانم؛ سراسر از سرور و شادای باشم. من می توانم؛ از کنکشتها و تادکیمهای سرد بیاموزم. من می توانم؛ به راحتی از کسانی که با اشتباهات و خطاهای باعث پنجهشون شدم عنبرخواهی نمایم و برای آنها آرزوی شادکامی و سعادت مندگی کنم. من می توانم؛ وقتی آسمان دلم ابری می شه مثل بار ابرها بیارم بقدفد که صاف و آفتابی بشم. من می توانم؛ کسانی که به حمایتش نیاز داشتم و تنهام گذاشتن رو بخواهم. من می توانم؛ دوستیایی که با محبت و صداقتانه دست مهر به سوی من دراز کردند و دوست بناردم و از آنها بسیارگزار می کنم. من می توانم؛ با دل زلال با خدای مهربانم بدون هیچ واسطه ای حرف بزنم. بیارشی شرم و آواز بخونم. من می توانم؛ تنبیم رضایت خاتم را با چشم جان ببینم. من می توانم؛ توامر، نور شمش و محبت را از دفتر بر قلمم بنامانم که غمناهم رووب کوب. من می توانم؛ با درک حکمتانه بودن نظام جهان از بودم، راضی باشم و خداوند حکیم را به دلیل ایجاد چنین فرصتی ستایش کنم.

حرف دل harferdel.ir@yahoo.com



تقدیریم به کسی که همیشه ما را دلتنگ می کند

ساعت ۷:۳۰ صبح روز دوم خرداد ۱۳۸۴ هنگامی که روزنامه محبوب ایران به دستم رسید و آن را گشوده و مشغول مطالعه آن شدم. در جای جای آن نظاره گر و خواننده نوشته های محبت آمیز افرادی بودم که به نوعی قلم به دست گرفته و در سیاس از خاتمی چند سطری را به تصویر کشیده بودند. دلم نیامد در این میان سهمی هر چند اندک را نداشته باشم. بنابراین قلم را برداشتم و تصمیم گرفتم تا برای آخرین روزهای دولت خاتمی بنویسم و برای ایران بفرستم تا این ابرای بخوانند. هنگامی که شروع به نوشتن کردم هزاران هزار واژه زیبا در ذهنم نقش بست بطوری که هر یک می خواستند خارج از نوبت روی کاغذ پیاده شوند اما در این میان انتخاب شایسته ترین واژه ها هم در آن موقع مردی که خودی بود! ۸ سال هزاران هزار واژه زیبا را به ما آموخت چه سخت بود! با مشتقی فراوان نگاشتم، هر چند باز هم در خور خاتمی نیست؛ اما فقط به پیاس مهربانی هایش، به خاطر زحمت هایش و به احترام آمدش... نوشتن همین وسیله! اما مرد آدمی، اما نه باس که با پاس! و عطر همان کلمتاری می داد که با خودش بر ایمانم را در ابعغان آورد. اما مرد آدمی! آری، اما نه با اسب که با اصل! اصلی از صداقت و صیانت، صداقت با مردم و صیانت خارج از مردم روز خرداد ۷۶ مردی آمد از تبار آینه ها، از کوی نور و از کوی بارکد با سید سید خرمی از جنس بلور... ازادی بی پایان، دموکراسی، خودباوری، صلح، گفت وگو، حقوق مردمی... و... خاتمی همان مردی بود که آمد و به ما آموخت که حاکمیت اصلی نزد مردم است و در هر حکومتی که این پشتوانه نیایب باشد محکوم به زوال است و سی!

خاتمی آمد و با خود نگاههای فراموش شده جهانیان را به سوی ایران کشاند! خاتمی آمد و تمام مرزهای بین مردم و مسئولین را از بین برد تا جایی که حتی بزرگای نقد و اهانت به شخص رئیس جمهور بیکر قانونی نداد! پادش بخیر! چه روزهای تلخ و شیرینی را در کنار هم گذراندمید و حال ۸ سال در ناباوری محض گذشت. برای ما مثل برق و برآی شما مثل قرن! چه لحظه هایی که با خنده هایت شاد گشتمیم و با گریه هایت گریستم! پادش بخیر! غذای مردم سالاری دینی که بختی با چاشنی پیشرفت، سبزی آزادی، نان استقلال و سفره ای گسترده ای پهنای ایران و راستی برای ملتتی سربلند، گرچه عده ای شکر گزار آن بودند اما در این میان عده ای هم چه جانورانه خنده خورده چه بر حنانه نمکدان را شکستند؟ ۸ سال گذشت! چه بحران هایی را که با سه صد پشت سر گذاشتی. چه تیر هایی که از روی بی انصافی قلبت را نشانه ترقتند و دلت را شکستند! این روزها صفحات پایانی کتاب دولت شما را با هم می خوانیم و امروز نسبت به ۸ سال پیش بسی چیز ها آموخته ایم و آموخته هایمان را مقدس می شماریم و از استاد این خردمند بدیع نیز بسیارگزار می! اکنون بهتر از گذشته می توانیم نایدده ها را ببینیم و ناگفته ها را باز گویم! امروز نسبت به ۸ سال پیش آزدانه تر به نقد قدرت می پردازیم بدون دردی ترس و تردید! امروز نسبت به ۸ سال پیش برای بحث هایمان کمتر شاهد مشاجره و درگیری هستیم و در برخورد با مخالف خود بیشتر از شعار زنده با مخالف منم بهره می گیریم تا مرگ! ...

هدی مسیحی