برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌ها

راز و رمز موفقیت قایقرانی ایران

[سوسن صادقی / یوسف حیدری]

رشته قایقرانی ۵۰ سال است که در ایران فعال است. این رشته را می توان جزو رشته های پایه محسوب کرد، رشته ای که قدرتی و بسیار سخت است. اما ورزش طبیعی و مفرح است. این رشته از آغاز تاکنون فراز و فرودهای بسیاری را تجربه کرده است. در چند سال اخیر، رشته قایقرانی در رقابت های قهرمانی آسیا در سال ۲۰۰۵ مالزی خوب درخشید و با کسب ۷ مدال طلا، ۷ نقره و ۱۰ برنز از رکود به اوج رسید. در رقابت های دوحه که رقابتی بس سخت تر است، نتوانست آنگونه که پیش بینی شده بود به نتایج دلخواه دست یابد. فدراسیون قایقرانی بعد از این واقعه به کارشناسی علمی تر روی کرد تا معایب کار را تجزیه و تحلیل کند. نخست شروع به رفع معایب و کاستی ها کرد. همین امر موجب شد تا تیم های مردان وزنان ایران در رده های جوانان، بزرگسالان در رشته های کایاک و کانو کانادایی، ماراتن و کانوپولوی رقابت های قهرمانی آسیا در کره صاحب ۲۸ نشان (۱۳ طلا، ۹ نقره و ۱۰ برنز) شود و به فرازی دوباره دست یابد. در این رقابت ها تیم جوانان با کسب ۱۵ نشان (۸ طلا، ۲ نقره، ۲ برنز) قهرمان شد تا قزاقستان، کره و ژاپن بعد از ایران قرار گیرند.

در رشته کایاک ماراتن ایران با ۳ طلا، یک نقره و یک برنز و در کانوپولوی زنان و مردان رده جوانان ایران با کسب نشان طلا قهرمان شد. رده بزرگسالان نیز در رده سوم آسیا ایستادند. تیم ایران نسبت به دوره قبل در مالزی رشد بسیاری کرده است و پشت سر گذاشتن رقیبان قدرتمندی چون ژاپن، کره، چین، قزاقستان، ازبکستان نشان دهنده رشد و موفقیت تیم است. با درخشش به خصوص جوانان، یاد این جمله احمد دنیامالی رئیس فدراسیون قایقرانی در بدو ریاستش می افتیم که گفت: «قایقرانی می تواند با کسب مدال های رنگارنگ حتی به فوتبال تنه بزند.» دور از واقعیت نیست که این رشته هم مانند والیبال، بسکتبال و دومیدانی با کسب مدال های رنگارنگ در حال رسیدن به اوج است. کسب چنین موفقیتی بی شک، یک شبه به دست نیامده است و ابزارهایی فراهم شده تا در کنار برنامه ریزی و مدیریت اصولی به اهداف تعریف شده برسد و اکنون با اجرایی کردن، فدراسیون قایقرانی ثمره تلاش های چندساله را در رقابت های کره به دست آورد.

پس از موفقیت تیم های والیبال، بسکتبال این بار نوبت به قایقرانی رسید تا کلکسیون افتخارات ورزش کشورمان را تکمیل کند. بررسی علل موفقیت قایقرانی می تواند سرمشق خوبی برای دیگر رشته های ورزشی باشد.

● برنامه ریزی

برنامه ریزی، مهم ترین اصل مدیریت برای رسیدن به اهداف است. فدراسیون قایقرانی از ۳ سال قبل برنامه ریزی را برای رسیدن به اهداف تعریف شده، آغاز کرد و با اجرای برنامه ها و رفع نقایص از یک سال قبل یعنی قبل از بازی های آسیایی کار را به صورت جدی دنبال کرد.

احمد دنیامالی، رئیس فدراسیون قایقرانی می گوید: «از جمله برنامه ریزی هایی که فدراسیون بعد از دوحه انجام داد، تفکیک جنسیتی، رشته ای، به کارگیری مربیان خارجی به صورت اختصاصی، خرید تجهیزات نوین برای قایقرانان، برپایی اردوهای مستمر و شبانه روزی در چند شهر و... بود تا بتوان فاصله را با کشورهای صاحب نامی چون چین، ژاپن، کره جنوبی، ازبکستان و قزاقستان کم کرد.» آرش بصارت دار قهرمان کایاک ۲ نفره نیز برنامه ریزی مناسب فدراسیون را یکی از عوامل موفقیت تیم ملی می داند و می گوید: پس از بازی های دوحه فدراسیون با یک برنامه ریزی بلندمدت خیز بلندی برای این رقابت ها برداشت و با برپایی اردوهای شبانه روزی طولانی مدت تمام ملی پوشان را در اختیار مربیان قرار داد تا با تمرینات فشرده خودشان را به مرز آمادگی برسانند.

● به کارگیری مربیان خارجی

استفاده از دانش روز، مهم ترین سلاح برای رسیدن به رقیبان قدرتمند در هر رشته ای و حتی پشت سر گذاشتن آنان است. فدراسیون قایقرانی این اصل مهم را فراموش نکرد و با به کارگیری مربیان تراز اول دنیا ابزار استفاده از دانش روز دنیا را فراهم کرد تا به صورت تخصصی هر رشته به صورت متمرکز کار کنند.

کایاک و کانو زنان از مربی خارجی به نام پولداش اف ازبکستانی بهره می برد. کایاک مردان بعد از چندین مربی خارجی که داشت اکنون زیرنظر لوتار شفر آلمانی کار می کند. در کانوی کانادایی، مارک پلوخ لهستانی مدت ۳ ماه است که هدایت تیم را برعهده دارد. مربیان خوب داخلی نیز در کنار این مربیان در خدمت تیم های ملی و جوانان هستند.

علی پورعسگری، رئیس کمیته آب های آرام می گوید: ورزشکاران هر رشته را جدا کردیم تا اختصاصی به رشته خود بپردازند. برترین ورزشکاران را از رقابت های جام های داخلی که در طول سال برگزار کردیم انتخاب کردیم و در اختیار این مربیان قرار دادیم و آنها نیز با انگیزه ای بالا زیرنظر مربیان خود تمرین کردند و توانستند نتیجه زحمات خود و مربیان و فدراسیون را بگیرند.

آرش بصارت دار دارنده نشان های طلای کایاک ۲ نفره هزار متر، ۵۰۰ متر و ماراتن جوانان در کره نقش مربیان را در کسب این موفقیت بسیار بالا می داند. او عقیده دارد که خیلی چیزها را از مربیان یاد گرفته است و از مربیان بنام است.

الهه خوارزمی و راحله محمدمیرزایی که هر ۲ دارنده مدال های برنز و نقره کایاک در کره هستند می گویند: «تمریناتی که پولداش اف ازبکستانی به ما داد ما تاکنون نداشتیم. هر روز ۳ نوبت تمرین با علم روز که بسیار طاقت فرسا بود، انجام می دادیم. کار وی از نظر تاکتیک و تکنیک نظیر ندارد و با جدیت تمرینات را دنبال می کرد و موجب شد ما بتوانیم از هر نظر آماده شویم. بدنسازی که روی ورزشکاران انجام می شد، قدرت بدنی ورزشکاران را بالا برد و همه این عوامل و انگیزه موجب شد بچه ها با اعتماد به نفس پارو بزنند و موفق باشند.»

احمدرضا طالبیان ستاره این رقابت ها نیز نقش مربیان خارجی را بسیار مهم می داند و می گوید: تمرین هایی که مربی آلمانی می داد در سطح جوانان جهان بود و با علم روز دنیا مطابقت داشت به طوری که در طول ۲ سال قدرت بدنی ما نسبت به سال های گذشته چندین برابر شد.

● اردوهای مستمر و بلند مدت

تمرین، تمرین و تمرین رمز موفقیت تیم است. تمرینات طاقت فرسایی که در اردوهای بلند مدت و شبانه روزی برنامه ریزی شده بود. فدراسیون قایقرانی ۷ ماه اردوهای متمرکز و شبانه روزی را برای پاروزنان دو رشته کایاک، کانو و کانوپولو تدارک دیده بود.

مهران قزلباش، سرمربی کانوپولو زنان و ثمری سرمربی کانوپولو زنان در رده مردان از شاخص های موفقیت تیم را در کره، همین اردوهای بلندمدت می دانند. آن دو معتقدند که تداوم تمرینات در طول سال و به خصوص اردوی شبانه روزی ۷ ماهه قبل از رقابت ها موجب شد تا ورزشکاران به تاکتیک و تکنیک و قدرت بدنی بالایی برسند به طوری که از آسیای شرقی هم جلو بزنند.

این دو مربی وجود لیگ در کانوپولو را عامل دیگر آمادگی ورزشکاران می دانند. احمد دنیامالی رئیس فدراسیون نیز می گوید: حضور در اردوها را بسیار جدی گرفتیم به طوری که حتی مرخصی هم به ورزشکاران داده نمی شد و اگر بازیکنی خواهان مرخصی چند روزه بود باید کلی رایزنی می کرد تا مربیان به آنها مرخصی می دادند.

فرحناز امیر شقاقی، مربی بانوان به موضوع جالبی اشاره می کند. وی می گوید: ما در طول تعطیلات و استراحت چندروزه هم به بچه ها برنامه تمرینی می دادیم. در طول ۱۵ روز عید بچه ها، برنامه داشتند تا تمرین کنند و از نظر تغذیه مراقب باشند مبادا از شرایط بدنی دور شوند. اجرای برنامه ها توسط آنها نیز کمک کرد تا ورزشکاران بعد از آن همه سختی که تحمل کردند به نتیجه برسند.

● کسب تجربه

همه بر این موضوع اذعان دارند برای این که در رویداد مهمی موفق بشویم باید تجربه ای کافی در رقابت های بزرگ را تجربه کرد تا این تجربه ها در آن رویداد به ورزشکاران کمک کند و از طرف دیگر ضمن ریختن ترس آنها، اعتماد به نفس آنها نیز بالا برود.

فدراسیون قایقرانی حضور در رقابت ها و کسب تجربه را در برنامه ریزی خود لحاظ کرده بود. ورزشکاران پاروزن ما در رقابت های کاپ آلمان، کرواسی، رومانی، چک و بلژیک در رشته های مختلف خوب تدارک دیدند. درست که سطح قایقرانی ایران با سطح جهانی فاصله دارد، اما حضور در همین رقابت ها موجب شد تمرین مناسب و تدارکات خوبی برای قهرمانی در کره باشد.

الهه خوارزمی می گوید: «در رقابت های رومانی که شرکت کردیم من برای نخستین بار توانستم مدال برنز کایاک بزرگسالان در بخش بانوان را به دست آورم و همین به من انگیزه داد که می توانم موفق باشم و توانستم با تلاش بیشتر از پاروزنان آسیای شرقی که در سطح جهان عنوان دارند جلو بزنم و یک مدال نقره و ۲ برنز به دست آورم.»

آرزو معتمدی دارنده ۳ مدال طلا در کایاک ۲ نفره ۱۰۰ و ۵۰۰ متر و ماراتن و برنز ۴ نفره ۵۰۰ متر کره در رقابت های جهانی چک حضور داشت. او توانست در این رقابت ها عنوان پنجمی جهان را به دست آورد که عنوانی بسیار درخور توجه برای ایران است که دختری در میان ۵ نفر برتر جهان قرار گیرد. بنابراین فدراسیون بهترین کار را انجام داد تا بچه ها از همه نظر آماده رقابت های آینده باشند. مهران قزلباش فایده حضور در رقابت های بین المللی و جهانی را در شناخت نقاط قوت و ضعف می داند که بعد از رقابت ها همه تلاش کردند تا نقطه ضعف را بر طرف کنند و نقاط قوت را پرورش دهند. احمدرضا طالبیان ستاره رقابت های کره که ۵ طلا کسب کرد، تمرین جوانان در کنار بزرگسالان را مفید عنوان می کند. او معتقد است تمرین کردن در کنار آنها باعث شد بزرگسالان تجربیات خود را در اختیار جوان ها قرار دهند و از لحاظ روحی و روانی ما را آماده رقابت کنند.

● مغرور شدن ممنوع

تلاش فدراسیون، ورزشکاران و مربیان اکنون نتیجه و ثمر داده است ولی باید برای حفظ آن تلاش ها را چندین برابر کرد وگرنه این موفقیت ها مقطعی خواهد بود. رئیس فدراسیون تنها غرور را سم خطرناکی می داند و معتقد است نباید مغرور بود چرا که موجب می شود عقب گرد کنیم. ما باید با تلاش فراوان این روند را ادامه دهیم تا موفقیت ها مستمر باشند.

پور عسگری رئیس کمیته آب های آرام قانع نبودن به این مدال ها و عنوان ها را رمز ادامه موفقیت می داند. او می گوید: ما تازه اول راه هستیم. دفاع از عنوان قهرمانی به مراتب سخت تر از کسب آن است. رقیبانی که عنوان ها را از دست داده اند بیکار نخواهند نشست بلکه از همین امروز کار خواهند کرد. ما نباید کار را تمام شده بدانیم. بعد از ماه مبارک رمضان تلاش های مضاعف آغاز می شود تا در رویدادهای پیش رو نیز دست پر برگردیم.

● خیز برای آینده

فدراسیون قایقرانی اکنون ۳ هدف در پیش رو دارد نخست کسب سهمیه المپیک از رقابت های ژاپن در اردیبهشت ۸۷. این مهم ترین رویدادبرای قایقرانی خواهد بود چرا که نتوانست به دلیل مشکلات خود را برای کسب سهمیه المپیک در رقابت های جهانی محک بزند، بنابراین جوانانی که در کره درخشیدند در تیم ملی بزرگسالان برای کسب سهمیه المپیک در ژاپن تلاش خواهند کرد. جالب است بدانید که ایران فقط با کارت سفید یک سهمیه ای که «نادر ایرجی» گرفت توانست در المپیک سیدنی حضور یابد و تاکنون در المپیک های قبلی سهمیه ای به دست نیاورده است.

دومین برنامه پیش رو، میزبانی ایران در سال ۲۰۰۹ است. میزبانی که براساس اعتبار کسب شده در کره جنوبی به دست آمد. تکرار عنوان قهرمانی جوانان موفقیت در بزرگسالان و بانوان از اهداف فدراسیون است. به خصوص توجه ویژه به بانوان که آنها در رنکینگ آسیا قرار بگیرند. اما بعد از این دو مهم ترین رویدادی که فدراسیون تمام تلاش هایش را برای درخشش در آن گذاشته است حضور موفق در بازی های آسیایی ۲۰۱۰ گوانگجو چین است.

پورعسگری جذب افراد با شاخص های این رشته را نیز از دیگر کارهای فدراسیون می داند. وی می گوید: طبق نظر مربیان خارجی ما باید قایقرانان ۱۶-۱۵ ساله با قد بلند و دست و کتف های قوی را استعدادیابی کنیم و کسانی که دارای این شاخصه ها هستند می توانند در بخش مسابقه سایت فدراسیون (www.irfci.ir) ثبت نام کنند.

به طور یقین اجرای برنامه ها با ابزار لازم می تواند، هر فدراسیونی را به موفقیت رهنمون کند. امیدواریم موفقیت های این رشته مدال آور ادامه یابد و بتوانیم ضمن حضور در المپیک در رقابت های ۲۰۱۰ مدال های زیادی را برای کاروان ایران به ارمغان آوریم.

استفاده از دانش روز، مهم‌ترین سلاح برای رسیدن به رقیبان قدرتمند در هر رشته‌ای و حتی پشت سر گذاشتن آنان است

با وجود گلزنی ها و درخشش در انفیلد

لیورپول تضمینی به «تورس» نمی دهد

[منبع: soccernet]

فرناندو تورس ، هموطن رافاینیتس است و مربی اسپانیایی تیم فوتبال لیورپول انگلیس درتابستان امسال برای جذب او به انفیلد ۲۶ میلیون پوند خرج کرد و او نیز در زمان های حضورش در ترکیب لیورپول طی فصل جاری بد عمل نکرده است، اماهمه این ها نیز باعث نشده است جای ثابتی در ترکیب تیم به این جوان بلندبالا و ستاره پیشین اتلتیکو مادرید داده شود.

هفته گذشته که لیورپول در یک مسابقه از دور سوم جام اتحادیه انگلیس با نتیجه ۲-۴ بر ردینگ پیروز شد، تورس به تنهایی ۳ گل زد و نخستین هت تریک خود در ایام حضورش در این کشور را تجربه کرد و خیلی ها زبان به تحسین او گشودند، اما این مسأله نیز باعث نشده است مربی سابق والنسیا به او تضمینی در خصوص حضور در ترکیب ثابت قرمزهای انفیلد بدهد. در دیدارهای قبلی لیورپول که در برابر پورتراموس و بیرمنگام بود و به تساوی های بدون گل منجر شد، بنیتس هموطنش را روی نیمکت نشاند و آن چه در مسابقه با ردینگ روی داد، لابد به این معنا است که آن گزینش اشتباه بوده و بنیتس باید جایی شاخ تر را در تیمش به تورس دارد، اما مربی لیورپول صرفاً می گوید: «سرعت و قدرتی که تورس دارد، باعث آزار شدید مدافعان رقیب می شود و او در برابر ردینگ هم فوق العاده بود ولی ترکیب ما برای هر بازی براساس آن چه صلاح است و پیش رو داریم، تعیین می شود. اگر تورس همین ریتم را حفظ و به خوبی تمرین کند، آن گاه احتمال دارد به ترکیب ثابت ما نزدیک تر شود، اما باز تضمینی درکار نیست. ما ۳، ۴ مهاجم خوب دیگر هم داریم و به آنها هم باید بازی برسد. من باید تمامی آنان را زیرنظر داشته باشم و هرجا لازم باشد به هریک از آنهامیدان بدهم. وقتی مربی تیمی در اندازه های لیورپول هستید، مجبورید تصمیم های سخت و بزرگی را بگیرید و یکی از آنها روی نیمکت نشاندن بازیکنان شاخص در برخی مسابقات است.»

بنیتس: سرعت و قدرتی که تورس دارد، باعث آزار شدید مدافعان رقیب می‌شود و او در برابر ردینگ هم فوق العاده بود ولی ترکیب ما برای هر بازی براساس آن چه صلاح است و پیش رو داریم، تعیین می شود

اگر بنیتس برخلاف حرف هایش در بدو استخدام تورس حاضر نیست او را در صدر بنشاند و نفر اول خط حمله تیمش بینگارد و به کویت هلندی ، کراوچ و پنت انگلیسی و وورونین اوکراینی به همان میزان بها می دهد، جیمی کاراگر مدافع وسط معروف لیورپول معتقد است که تورس به یکی از ستاره های محبوب این باشگاه و پرمنزلت ترین افراد نزد هواداران لیورپول بدل خواهد شد. کاراگر ۲۹ ساله که در یکی دو فصل اخیر ترکیب دفاع وسط لیورپول را اغلب در کنار «دانی یل اگر» دانمارکی تشکیل داده است ، می گوید: «برخی نمایش های تورس در این فصل و بخصوص بازی و گل هایش در برابر ردینگ فوق العاده بوده است و فکر می کنم این تازه شروع گلزنی های او برای ما باشد. او در تمام کنندگی و زدن ضربات آخر استاد است و شروعی عالی درباشگاه ما داشته است. فکر می کنم یکی دو سال دیگر که بگذرد ، تمام هواداران تیم از وی تمجید خواهند کرد و او را از خریدهای بزرگ باشگاه خواهند دانست.

این را فقط به خاطر گل هایی که تا به حال به ثمر رسانده و در آینده خواهد زد، نمی گویم، بلکه به سبب مهارتی است که در این ورزش دارد و به سبب مشارکت عالی اش در بازی تیمی است. او تأثیری بزرگ بر کار ما در ادامه فصل خواهد نهاد.»

پس از شکستن رکورد جهانی «ماراتون» در برلین

«گبر سلاسی» طلای المپیک و جهان را هم می خواهد

[وصال روحانی/ منبع: Herald Tribune]

هایله گبرسلاسی دونده مشهور اهل اتیوپی همان طور که وعده اش را از قبل داده بود، روز یکشنبه ۸ مهرماه در جریان مسابقه بین المللی و مشهور «دوی ماراتون برلین آلمان رکورد جهانی این رشته را شکست.

این سی وچهارمین دوره این مسابقه ها بود و گبرسلاسی ۳۵ ساله که از چند روز قبل از برگزاری این رقابت وعده داده بود که به رکورد جهانی یورش موفقی خواهد برد، چنین کرد و به زمان ۲۶ / ۲:۰۴ ساعت دست یافت. حد نصاب جهانی پیشین «دوی ماراتون ۲:۰۴/۵۵ ساعت بود که توسط پل ترگات کنیایی در همین تورنمنت (برلین) و به سال ۲۰۰۳ حاصل آمده بود.

وقتی از گبرسلاسی پرسیده شد از این رکورد شکنی چه حس و حالی دارد؟ وی گفت: «از من نپرسید، چون برایم قابل توصیف نیست. واقعاً یک چیز فوق العاده و عالی است و شرح تمام احساساتم غیرممکن می نماید.»

گبرسلاسی که برای شرکت در تورنمنت برلین مجموعاً ۳۰۰ هزاردلار دستخوش گرفت، همچنین گفت: «باید از تمامی مردم و حاضران که به گونه ای در این زمینه به من یاری رساندند، تشکر کنم. آنها حتی با استقرار در کناره های مسیر وفریاد تشویق شان سعی داشتند به من روحیه بدهند. در مجموع شرایط بدی نبود، هر چند میزان وزش باد در برخی دقایق مسابقه بیش از حد بود.

خواست اصلی من این بود که به زمانی حدود ۲/۰۳ ساعت برسم، اما امکانپذیر نشد.»

با این حال این دومین پیروزی پیاپی گبرسلاسی در تورنمنت برلین به حساب می آید و تأکید تازه ای بر ارزش ها و کارایی او در ماراتون تلقی می شود. او از زمان پایان المپیک ۲۰۰۴ از رشته های تخصصی اصلی اش که «دوهای ۵ هزار و ۱۰ هزارمتر بود، دوری جست و به جای پرداختن به «دوهای طویل روی پیست به «دوهای نیم ماراتون و ماراتون روی جاده روی آورد و همان طور که نتیجه برلین گواهی می دهد به بیشترین حد تخصص در آن رسیده است.

به تبع آن انتظار هم نداشته باشید که گبرسلاسی به فکر بازنشستگی و پایان دادن به دوران حضورش در مسابقات دومیدانی افتاده باشد، به خصوص که تا المپیک پکن بیشتر از ۱۰ ماه نمانده است و پس از آن هم مسابقات دومیدانی قهرمانی جهان ۲۰۰۹ را خواهیم داشت که از قضا باز در شهر برلین و در استادیوم قدیمی اما ترمیم شده «المپیک» این شهر برگزار می شود وبنابراین بدیهی است که او به حضور در تورنمنت و محلی که برای او خوش یمن بوده است، وسوسه شود. خود دونده اتیوپیایی می گوید: «این قطعاً پایان کار من نیست و نباید فکر کنید حالا که رکورد جهانی را شکسته و به یکی از خواسته های اصلی ام رسیده ام، درصدد بازنشستگی هستم. برعکس مرا در دو سال آینده هم در صحنه حاضر خواهید دید. هدف من کسب مدال در دوی ماراتون چه در المپیک پکن و چه در رقابت های جهانی ۲۰۰۹ است و برای این موارد تمرینات ویژه ای خواهم داشت.»

● از پیست به جاده

گفتنی است گبرسلاسی سال ها رکورددار «دوهای ۵ هزار و ۱۰ هزار متر جهان بود و در ۴ دوره پیاپی مسابقات قهرمانی جهان مدال طلای ۱۰ هزار متر را برد و هر مرتبه نیز مدال زرین ۵ هزار متر جهان را بر سینه زد و سهم وی در المپیک ها دو طلای «دوی ۱۰ هزار متر در سال های ۱۹۹۶ و ۲۰۰۰ بود.

با این حال با ظهور و اوج گیری «کنه نیسا بکله» پدیده نسل جدید «دوهای استقامت اتیوپی گبرسلاسی نیز تحت الشعاع او قرار گرفت و مدال های جهانی و رکوردهای خود را به وی سپرد و همین عامل نیز از دلایلی بود که وی را واداشت مواد پیستی را رها کند و به جاده ها بزند و دونده مواد بسیار طویل مانند ماراتون شود.

و این البته از خوش اقبالی این گونه رشته هاست که در این دو سه سال گبرسلاسی را در اختیار و در صحنه حاضر داشته اند.