



میدان‌هایی برای نبرد انسان‌های بارآده

# سنگین‌ترین مابقه‌ها

باشند. اما اگر به دنبال مسافت‌های طولانی‌تر باشند، لازم است از استخر بیرون بیایند و در رقابت‌های آب‌های آزاد شرکت کنند. کمتر از ۲۰ سال است که یک رقابت سنگین به نام «ماراتن شنا» در برنامهٔ بازی‌های المپیک قرار گرفته است. مسافت این مسابقه ۱۰ کیلومتر است و شناگران باید بتوانند در آب‌های آزاد (مثلاً در دریاچه یا دریا) این مسیر را در کوتاه‌ترین زمان ممکن طی کنند.

یاز هم گفتیم «ماراتن». آیا ماراتن دیگری برای انسان‌های بارآده وجود دارد؟ مسلماً آری

یکی از قدیمی‌ترین رشته‌هایی که در بازی‌های المپیک برگزار می‌شود، مسابقه «دوی ماراثن» است. دوتدگلی که در پیست‌های دوومیدانی می‌دوند، برای حضور در رقابت‌های سنگین و استقامتی می‌توانند در مسابقهٔ دوی ۵۰۰۰ و ۱۰۰۰۰ متر شرکت کنند. اما کار دوتدگان ماراتن بسیار دشوارتر است. مسافت یک رقابت ماراتن ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر است. فکر می‌کنید کدام انسان می‌تواند این مسافت را یک‌تقس بدود؟

جواب روشن است: «صدها هزار نفر سالانه چنین کاری را در سراسر دنیا انجام

خیلی سخت بود، این مورد را بخوانید! در رقابت دو تیم پرزیریل و اروگوئه در جام ملت‌های قاره آمریکا در سال ۱۹۱۹، دو تیم در طول ۹۰ دقیقه مسلوی شدند. کار به دو وقت اضافی ۱۵ دقیقه‌ای کشید و وقتی مسابقه مسلوی شد، بازی ادامه یفت! (زیرا در آن روزها قانون ضربات پنالتی در فوتبال وجود نداشت). به این ترتیب تیم‌ها در چهار وقت اضافی ۱۵ دقیقه کار را ادامه دادند تا همهٔ تفرات، مجموعاً ۱۵۰ دقیقه بازی کرده باشند! اما آیا از رقابت سنگین رشتهٔ فوتبال، رشتهٔ سنگین‌تری نیز وجود دارد؟ قطعاً پله!

اگر تا به حال در استخر شنا کرده باشید، حتما دیده‌اید که یک‌بار شنا کردن در طول استخر چقدر سخت و نفس‌گیر است. فقط کافی است از یک طرف استخر به سمت دیگر بروید و برگردید تا ۱۰۰ متر شنا کرده باشید. اما این کار به هیچ عنوان آسان نیست. مخصوصاً وقتی که متوجه شوید شنای ۵۰ متر و ۱۰۰ متر کوتاه‌ترین مسافت‌ها در رقابت‌های شنا هستند. پس در این صورت طولانی‌ترین مسافت‌ها مربوط به کدام مسابقه است؟

آن‌هایی که در استخر شنا می‌کنند می‌توانند در رقابت شنای ۱۵۰۰ متر حضور داشته

به نظر شما توانایی‌های انسان چه اندازه است؟ یک ورزشکار تا چه اندازه می‌تواند یک‌تقس فعالیت کند و بدون خستگی ورزش کند؟ در این شماره مروری داریم بر بخشی از سنگین‌ترین رشته‌های ورزشی؛ رشته‌هایی که ده‌ها هزار نفر در سراسر دنیا به آن‌ها می‌پردازند تا ثابت کنند، توانایی‌های انسان محدودیتی ندارد و فقط باید اراده‌ای قوی داشت و به شکلی منظم تمرین و ورزش کرد. وقتی یک مسابقهٔ فوتبال پس از ۹۰ دقیقه مسلوی و به وقت‌های اضافی کشیده می‌شود، گزارشگران از عبارت «رقابت نفس‌گیر» در مورد آن استفاده می‌کنند. زیرا بازیکنان باید ۳۰ دقیقه دیگر هم مسابقه را ادامه بدهند. به عبارت ساده‌تر، باید ۱۲۰ دقیقه یا ۲ ساعت در مجموع بازی کنند! در این دو ساعت بازیکن دوتده نزدیک به ۱۵ کیلومتر می‌دود. البته اگر بازیکن خسته شود، مربی تیم می‌تواند او را تعویض کند. ولی زمانی بود که قانون تعویض در فوتبال وجود نداشت و تیم‌ها تنها حق داشتند از ۱۱ بازیکن در طول مسابقه استفاده کنند. یا این شرایط دیگر جایی برای خسته‌شدن نبود. اگر فکر می‌کنید شرایط بازیکنان قدیمی





نویسنده: مهدی زارعی

# برای ورزشکاران

در پایان باید بدوند. این رقابت در مسافت‌های متفاوتی برگزار می‌شود، اما سنگین‌ترین رقابت آن مسابقه‌ای است که به «مرد آهنین» (iron man) مشهور است. اما مسافت این رقابت چقدر است؟

شرکت‌کنندگان ابتدا باید ۳/۶ کیلومتر شنا کنند. پس از آن تویت به ۱۸۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری می‌رسد. سرانجام هم تویت به یک مسابقه دوی ماراتن در مسافت ۴۲ کیلومتری خواهد رسید. معمولاً بهترین ورزشکاران مرد، این مسافت را در زمانی حدود ۸ ساعت، و بهترین ورزشکاران زن آن را در زمانی حدود ۹ ساعت طی می‌کنند. اما مگر می‌شود ۹ ساعت یک‌تنفس ورزش کرد؟ قطعاً بله! زیرا همان‌طور که گفتیم: «برای انسان‌های بااراده هیچ حدودمرزی وجود ندارد!»

ساعت و ۲ دقیقه. قطعاً به‌زودی شاهد ظهور ورزشکارانی خواهیم بود که می‌توانند این مسافت را در کمتر از دو ساعت نیز طی کنند. چون اراده انسان حدودمرز ندارد.

سخت‌تر از این مسابقه هم رقابتی وجود دارد؟ باز هم بله!

در رقابت‌های «تری آتلون» (سه‌گانه) که در ایران و دیگر کشورها برگزار می‌شود، شرکت‌کنندگان ابتدا باید مسیری را شنا کنند. بعد تویت به دوچرخه‌سواری می‌رسد و

می‌دهند. مثلاً هر ساله در شهرهای لندن، پاریس، نیویورک، بوستون، یرلین، توکیو و... مسابقه‌های یزرگ ماراتن برگزار می‌شود که در برخی از این رقابت‌ها بیش از ۴۰ هزار نفر شرکت می‌کنند! در ایران هم در زمستان هر سال، رقابت‌های ماراتن جزیره هرمز یا حضور بهترین دوئندگان برگزار می‌شود.

فکر می‌کنید رکورد دویدن ماراتن چقدر است؟ جواب این است: ۲ ساعت و ۲ دقیقه. بله! ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر تنها در ۲

