

مرد طلایی

لحظه‌هایی با مایکل فلپس پرافتخارترین ورزشکار المپیک

همه ورزشکاران، از کوچک و بزرگ، در آرزوی کسب مدال و موفقیت هستند. اما شما با چند مدال و عنوان راضی می‌شوید؟ یک لوح قهرمانی و مدالی از مسابقه‌های مدرسه‌ای؟ رقابت‌های استانی؟ تیم ملی؟ یا قهرمانی در آسیا و جهان؟ شاید خیلی از ما، با به دست آوردن چند عنوان، دیگر حال و حوصله تمرین نداشته باشیم. ولی بعضی از انسان‌ها این‌طور نیستند. امروز با یکی از آن‌ها آشنا می‌شویم.

مهدی زارعی

تمرین و الهام

موفقیت یک‌شبه به دست نمی‌آید و هیچ انسان بزرگی هم تنها با تکیه بر استعدادش به جایی نمی‌رسد؛ همان‌طور که بزرگان می‌گویند: «نبوغ تشکیل شده از ۹۹ درصد تمرین و یک درصد الهام». مایکل فلپس، ستاره بازی‌های المپیک هم نمونه‌ای از ورزشکارانی است که با تمرین‌های سنگین و اراده آهنین به همه چیز رسیده است؛ درست مثل لقبی که از دوران نوجوانی به او داده شد: «مایک آهنین».

آغاز شنای مایکل

مایکل روز ۳ ژوئن ۱۹۸۵ به دنیا آمد. در دوران کودکی خود شاهد بود که پدر و مادرش از هم جدا شدند. در همان روزها هم می‌دید که خواهر بزرگش چگونه به تمرینات سخت می‌پردازد. مایکل در طول سال‌های ابتدایی زندگی خود درس‌های فراوانی از خواهرش آموخت. یکی از بزرگ‌ترین این درس‌ها بی‌بردن به اهمیت و ارزش تمرین‌های سخت و طاقت‌فرسا بود. مایکل بیشتر عصرهای دوران کودکی خود را در کنار استخر می‌گذراند. سرانجام هم با شک و تردید تصمیم گرفت که قدم در راه خواهرش بگذارد. دلیل این تردید، نفرت مایکل از فروکردن سر خود زیر آب بود. هر چند که این احساس به سرعت و با راهنمایی‌های یک مربی مجرب برطرف شد و از آن پس پیشرفت‌های مایکل آغاز شدند.

رؤیایا و دشواری‌ها

فلپس به محض روی آوردن به «کرال پشت» استعداد بی‌نظیر خود را به رخ همگان کشید تا آینده‌ای درخشان‌تر از دو خواهرش برای وی متصور شوند. هنگام برگزاری المپیک ۱۹۹۶ در آتلانتا، مایکل ۱۱ ساله بود و تلاش‌های خواهرش برای حضور در این المپیک، توجه مایکل را به بازی‌های المپیک جلب کرد. آیا او هم می‌توانست روزی در المپیک شرکت کند؟

تلاش برای رسیدن به هدف‌های بزرگ

شناگر نوجوان از همان ابتدا شخصیتی جاه‌طلب داشت و به شدت از شکست متنفر بود. به نظر می‌رسید که او عهد کرده است همواره پیروز شود. یک بار که مایکل در یک مسابقه به مقام دوم دست یافت، با عصبانیت عینک محافظ را از روی چشمانش برداشت و با شدت پرت کرد. در آن لحظه کسی متوجه عکس‌العمل مربی فلپس نشد. اما باومن (مربی مایکل) بدون آنکه کسی متوجه شود، به شکلی جدی به او تذکر داد که هرگز این عمل را تکرار نکند. فلپس از زمانی که در کلاس سوم درس می‌خواند، رژیم غذایی دقیقی برای خود انتخاب کرد و در هفته معمولاً ۱۰ نوبت به تمرینات سنگین در استخر می‌پرداخت.

چهار ساعت تمرین در روز

البته طبیعی است که او در آخرین سال‌های ورزش خود، برنامه‌اش را نسبت به سال‌هایی که جوان‌تر بود، تغییر داد و تمریناتش را از پنج تا شش ساعت در روز به دو تا چهار ساعت رساند. هر چند که شدت تمرینات او نسبت به دیگر ورزشکاران بسیار بالا بود و می‌توانست او را در بالاترین حد نگه دارد. بهترین گواه این موضوع نیز کسب مدال‌هایی بود که در المپیک ریو در برزیل به آن‌ها دست یافت.

کار بزرگ فلپس

این شناگر اولین بار در ۱۵ سالگی موفق به حضور در بازی‌های المپیک شد، اما در بازی‌های ۲۰۰۰ سیدنی مدال نگرفت. کار بزرگ او از سال ۲۰۰۴ آغاز شد که در آن مسابقات شش طلا و دو برنز در شیرجه کسب کرد. چهار سال بعد فلپس هشت طلای دیگر المپیک را از آن خود ساخت. در بازی‌های ۲۰۱۲ او همچنان به درخشش ادامه داد و به تنهایی چهار طلا و دو نقره کسب کرد. پس از این مسابقه‌ها فلپس تصمیم به خداحافظی از مسابقات شنا گرفت، اما نظرش عوض شد و ترجیح داد چهار سال دیگر هم صبر کند و در یک المپیک دیگر به میدان برود.

بارفیکس، وزنه و دراز و نشست

برنامه بدن‌سازی او که ترکیبی از کار با وزنه و ورزش‌های هوازی (تمرینات استقامتی و آرام به مدت طولانی) بود، نشان از اراده او برای رسیدن به بالاترین حد آمادگی بدنی بود. او در کنار تمرینات سرعتی و قدرتی، همواره روی ساختن بدنی عضلانی که به عملکرد او در استخر کمک کند نیز تمرکز می‌کرد. تمرینات سرعتی سبب می‌شد که عضلات او، با وجود تنومند شدن، سرعت و چالاکی خود را از دست ندهد. فلپس از ۱۹ سالگی همواره تمرینات خاصی را انجام می‌داد؛ از جمله «دراز و نشست هفت شکل» (نوعی از این تمرین که در آن بدون خم شدن دست و پا، نوک انگشتان دست پنجه پا را لمس می‌کند). انجام این تمرینات موجب شد تا گردش خون و عملکرد ماهیچه‌های او بهتر و بدنش نیز عضلاتی تر شود. ضمن اینکه بارفیکس رفتن به شیوه‌های متفاوت نیز بدنی ایده‌آل برای او ساخت.

استراحت‌های ۳۰ ثانیه‌ای

فلپس همچنین برای داشتن سرعت بیشتر و تنفس بهتر در استخر به‌طور متوالی فاصله‌های ۵۰ متر، ۱۰۰ متر، ۱۵۰ متر و ۲۰۰ متر را شنا می‌کرد، در حالی که بین هر کدام از آن‌ها فقط ۳۰ ثانیه استراحت داشت. او سپس همین فاصله‌ها را از آخر به اول تکرار می‌کرد و این بار با تمام قدرت آن را انجام می‌داد. تأکید روی قسمت اول تمرین که آهسته‌تر است، موجب می‌شد بدن او خودش را با بخش دوم تمرین بهتر تطبیق دهد و سریع‌تر شنا کند. علاوه بر این تمرینات استقامتی، فلپس تمریناتی مانند زدن پای کرال در آب به‌صورت عمودی و با زدن زیر آب را نیز انجام می‌داد که کمک بزرگی برای افزایش سرعت او بودند.

۲۸ مدال از المپیک

در مسابقه‌های المپیک ریو هم فلپس عملکرد درخشان خود را ادامه داد. او در المپیک ۲۰۱۶ صاحب پنج طلا و یک نقره شد تا در مجموع برنده ۲۳ مدال طلا، ۳ مدال نقره و ۲ مدال برنز المپیک شود. علاوه بر این مدال‌ها، در مسابقه‌های جهانی شنا نیز او ۲۶ مدال طلا، ۶ مدال نقره و یک مدال برنز کسب کرده است. با مدال‌هایی که فلپس در مسابقه‌های کشورهای حوزه اقیانوس آرام به دست آورده، مجموع مدال‌هایش از مسابقه‌های بزرگ ۶۶ طلا، ۱۴ نقره و ۳ برنز شده است؛ گنجینه‌ای بی‌مانند که هیچ ورزشکاری در طول تاریخ به آن دست پیدا نکرده است.

