

سوزه

از آزمایشگاه تا سکوهای قهرمانی با پیاده‌روی قهرمانی و لذت در ۹۰ سالگی



فرخ حسایی/ دکتر آلن پوینزر، استاد دانشگاه و قهرمان پیاده‌روی رقابتی، روایت می‌کند چگونه ورزش، ماجراجویی و لذت باعث شده تا در ۹۰ سالگی همچنان در اوج بماند.

دکتر آلن پوینزر، استاد بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی کانزاس و قهرمان بین‌المللی پیاده‌روی رقابتی، نمونه‌ای کم‌نظیر از تلاقی علم، انگیزه و نشاط در زندگی سالمندی است. او که امروز ۹۰ سال دارد، هنوز هفته‌ای ۴۵ کیلومتر پیاده‌روی می‌کند و به تازگی مدال طلای ۳۰۰۰ متر را در مسابقات جهانی مسترها در فلوریدا کسب کرده است.

پوینزر، پیاده‌روی را در ۵۰ سالگی و به شکلی کاملاً اتفاقی آغاز کرد. ورود او به باشگاه هارتلند ابتدا جنبه تفریحی داشت اما خیلی زود به علاقه‌ای جدی و پایدار تبدیل شد. او در سال‌های ابتدایی حتی در مسابقاتی شرکت نمی‌کرد، اما آن تجربه نه تنها او را دلسرد نکرد، بلکه تبدیل به انگیزه‌ای برای پیشرفت شد. امروز او قهرمان است، اما خودش می‌گوید الگوی اصلی اش زنی بود که در ۷۵ سالگی شروع به مسابقه کرد و تا ۹۵ سالگی رقابت می‌کرد.

او پیاده‌روی را ترکیبی از ورزش، روابط اجتماعی و کشف طبیعت می‌داند؛ از پیاده‌روی در کنار دریاچه گرین لیک در سیاتل گرفته تا دوار چین، سواحل برزیل و رود دانوب. پیاده‌روی برای پوینزر فقط حرکت فیزیکی نیست؛ سفری درونی و بیرونی است که ذهن را آزاد و بدن را جوان می‌دارد.

در کنار مزایای جسمی، او از اثرات ذهنی این ورزش هم صحبت می‌کند. برخلاف بسیاری، هنگام پیاده‌روی موسیقی گوش نمی‌دهد. سکوت، حضور ذهن و توجه به طبیعت برای او جنبه‌ای از «ذهن‌گامی» است؛ هرچند خودش، آن را با این اصطلاح نمی‌نامد.

پوینزر دو قانون طلایی برای تازه‌کارها دارد: آسیب نیندید و لذت ببرید. او نه تنها در ورزش، بلکه در حرفه اکادمیک خود هم همین اصل را دنبال کرده و هنوز هم به پژوهش علمی مشغول است، حتی بدون دریافت حقوق و فقط به دلیل علاقه. دکتر پوینزر نماد پایداری و اشتیاقی است که می‌تواند تا ۹۰ سالگی هم الهام‌بخش باقی بماند.

گزارش خبری

تورنمنت دوچرخه سواری کیش خبرساز شد

رکابزنی با اعمال شاقه



گروه ورزشی/ رکابزنی در هوای داغ جزیره کیش، دوچرخه سواران گرما زده را راهی بیمارستان کرد. مسابقه‌ای با جایزه ۲۵۰ میلیونی که حتی بعضی رکابزنان با وجود یخ در لباس‌های خود، گرمای هوا را تحمل نکردند و به خاطر گرمازدگی از حال رفتند. مسأله‌ای که صدای رکابزنان را درآورد. نکته عجیب اینکه یکی از رکابزنان وقتی در بیمارستان به هوش آمده همه هزینه‌ها را هم خودش پرداخت کرده است. با این حال رسول اسدی رئیس فدراسیون دوچرخه سواری به «ایران» می‌گوید: «مسابقه کیش جایزه بزرگ بود و هیچ امتیاز خاصی نداشت، ما هم اجباری برای حضور در آن نگذاشته بودیم، خیلی از رکابزنان نرفتند و بقیه هم می‌توانستند نروند.»

به گفته او جایزه بزرگ کیش را هیأت دوچرخه سواری و اسپانسرش برای جذب گردشگر برگزار کردند: «این مدل مسابقات در همه دنیا زمانی که بیک مسافر نیست برای جذب گردشگر برگزار می‌شود، مثل مسابقه‌ای که در ارتفاع ۳ هزار متر برگزار می‌شود. حالا کیش هم برای جذب گردشگر جایزه بزرگ با جایزه ۲۵۰ میلیونی برگزار کرد و معمولاً بچه‌ها هم آشنا نیستند و این مسائل پیش می‌آید. البته معمولاً ورزشکاران بیمه هستند و برگزار کننده باید هزینه‌ها را بدهد و اگر رکابزن گرماده هزینه را خودش پرداخت کرده کم کاری هیأت کیش است.»

محمود وفایی مدیر تیم‌های ملی دوچرخه سواری اما حرف دیگری می‌زند: «مسابقه مردان در ساعتی برگزار شد که گرمای ۳۹ درجه کیش رو به خنکی بود. هوای آنجا حتی از تهران هم خنک‌تر بود. معمولاً در مسابقات پیش می‌آید که یکی، دو نفری حاشان بد می‌شود. ورزشکاران هم بدون بیمه ورزشی نمی‌توانند در رقابت‌ها شرکت کنند و بعد از آن می‌توانند با ارائه فاکتور هزینه‌های خود را بگیرند.»

سید اشکان اردیبهشت، دبیر فدراسیون پزشکی درباره نظارت فدراسیون پزشکی ورزشی برای برگزاری مسابقات اینچنینی می‌گوید: «هر فدراسیون جهانی برای خودش پوتنل خاصی دارد. هر رشته‌ای با توجه به شرایط برگزاری، استان، شرایط آب و هوایی، میزان رطوبت، درجه حرارت و... با مسئول کمیته پزشکی آن هماهنگ می‌کند تا مشکلی پیش نیاید.»

شاید شاگردان النی مسافر دوویژن A آسیا شوند

داوری: به حضور بازیکنان مشکوک چین تایپه اعتراض می‌کنیم

توپ و تور

سرمایه‌گذاری روی دختران ما نتیجه داد و آنها توانستند نتایج خوبی در چین کسب کنند. النی هم نشان داد تیم را به جایگاه خوبی در آسیا رسانده است. اکنون در جمع ۱۰ تیم برتر آسیا هستیم، به همین دلیل به فیفا پیشنهاد دادیم تعداد تیم‌ها در سطح A آسیا افزایش یابد. هاکوب عملکرد دختران بسکتبال در چین نسبتاً قابل قبول بود اما چین تایپه با برتری کامل، شاگردان النی را شکست داد تا طلسم ناکامی آنها در این مسابقات تداوم یابد. جواد داوری، رئیس فدراسیون بسکتبال با وجود ناکامی تیم ملی زنان در این مسابقات از عملکرد آنها رضایت دارد و در این باره می‌گوید: «به نظر

قرار است پس از بررسی آیین نامه انضباطی و مقررات موجود توسط روابط بین‌الملل، به صورت رسمی اعتراض خود را به فیفا ارسال کنیم.» رئیس فدراسیون بسکتبال همچنین معتقد است برای پیشرفت زنان باید در برنامه‌ریزی مسابقات داخلی تغییراتی ایجاد کرد: «برای اینکه سطح فنی تیم ملی زنان سریع‌تر رشد پیدا کند و به حد قابل قبول نزدیک شود، باید تغییرات بنیادی در لیگ ایجاد کنیم، چون تیم‌های بزرگ آسیا و جهان از دل لیگ‌های معتبر بیرون آمدند. این واقعیت نشان می‌دهد ما برای داشتن تیم ملی خوب باید لیگ منظم و حرفه‌ای داشته باشیم.»

تحلیل «ایران» از معادلات حاکم بر بازار نقل وانتقالات لیگ برتر فوتبال

پول پاشی در آسمان بی‌ستاره

محمدرضا رحیم پور/ فصل نقل وانتقالات تابستانی لیگ برتر فوتبال ایران، در واپسین روزهای خود قرار گرفته و چهار تیم مدعی پرسپولیس، استقلال، سپاهان و تراکتور، با رویکردهایی متفاوت، آینده خود را در فصل جدید رقم می‌زنند. بررسی تحرکات این تیم‌ها در بازار، از نگاه‌های فنی، مدیریتی و حتی اقتصادی، تصویری روشن از چشم‌انداز لیگ بیست‌وچهارم ترسیم می‌کند.

تراکتور؛ مدعی کم‌سرو صدا

تراکتور تبریز برخلاف دیگر تیم‌های بزرگ، بدون جنجال و هیاهو، در حفظ اسکلت تیم موفق عمل کرده و با جذب بازیکنانی نظیر صادق محرمی، فرشاد فرجی، هلیلوویچ، خامروبیکوف و سدلار، نقاظ غفیش را پوشش داده است. جدایی ریکاردو آلوز، پورحمیدی، عارف غلامی و محمد قادری با جایگزین‌هایی کارآمد جبران شده و این تیم حالا از نظر انسجام، یکی از کامل‌ترین ترکیب‌ها را در اختیار دارد. تراکتور با حمایت هواداران پرشور، یکی از جدی‌ترین گزینه‌های قهرمانی خواهد بود.

سپاهان؛ بیوستگی منطقی در مسیر ثبات

سپاهان با خریدهایی هوشمندانه چون احسان حاج‌صفی، امید نورافکن، محمدرضا اخباری، آرش رضواند و محمد مهدی لطفی و عارف حاجی عیدی هم ترکیب ملی‌پوش خود را حفظ کرده و هم بازیکنان کلیدی را به ترکیب‌اش افزوده است. در سوی دیگر، خروج بازیکنان خارجی پرهزینه ولی کم‌اثر نظیر استیون انزورزی، ویسام بن‌یدر و ابوبکر کامارا، نشانگر تحول مدیریتی معقول در این باشگاه است. سپاهان در سکوت و بی‌حاشیه، یکی از ثبات‌ترین تیم‌های لیگ پیش‌رو محسوب می‌شود.

پرسپولیس؛ پوست‌اندازی در میانه تردیدها

سرخ‌پوشان تهرانی با جذب چهره‌هایی چون پیام نیازمند، تیوی بی‌قوما، مارکو باکیچ، رضا شکاری، مجتبی فخریان و بازگشت محمد عمری و محمد حسین صادقی، گام‌هایی برای نوسازی ترکیب خود برداشتند. اما جدایی مهره‌های کلیدی چون کنورکی گولسبانی، سعید صادقی، فرشاد فرجی، عیسی آل‌کثیر، ایوب المعلومد و مسعود ریگی، بویژه در ساختار دفاعی، پرسش‌هایی درباره میزان آمادگی این تیم برای تکرار قهرمانی ایجاد کرده است. به این تغییرات، جابه‌جایی در کادر فنی و حضور وحید هاشمیان به جای اسماعیل کارتال را نیز باید افزود. پرسپولیس هنوز نیازمند خلاقیت در خط میانی و انسجام در ساختار دفاعی است.

استقلال؛ بازسازی بزرگ با ابهام فراوان

آبی‌پوشان تهران در پرشتاب‌ترین نقل وانتقالات سال‌های اخیر، چهره تیم خود را به‌طور کامل تغییر داده‌اند. از خریدهای پرتعداد نظیر اسماعیل قلی‌زاده، رستم آتش‌ورمانوف، امیرمحمد رزاقی‌نیا، عارف آقاسی، حبیب فرعیاسی گرفته تا خرید جنجالی عیسی آل‌کثیر و خریدهای احتمالی نظیر عارف غلامی و علی شجاعی، باعث شده‌اند لیست ورودی این تیم بسیار پرر بار باشد. فهرست خروجی‌های پرتعداد و بعضاً سرشناس چون سیدحسین حسینی، آرش رضواند، مهرداد محمدی، محمدحسین مرادمند، ایمان سلیمی، استقلال را به تیمی در حال بازسازی تبدیل کرده است.

چرخه‌ای بسته با بازاری محدود

بازار نقل وانتقالات امسال، پیش از هر چیز، اسیر چرخه‌ای محدود شده است. لژیونرهایی چون قلی‌زاده، نوراللهی، قایدی، مغاللو و محبی تمایلی به بازگشت نشان نداده‌اند. در مقابل، استعدادهای جوان نظیر حسین‌نژاد، سحرخیزان، محمد مهدی زارع و مبین دهقان ترجیح داده‌اند راهی لیگ‌هایی چون روسیه و امارات شوند. این در حالی است که در لیگ داخلی، بازیکنان تکراری بین مدعیان جابه‌جا می‌شوند و همین مسأله موجب افزایش غیرمنطقی قیمت‌ها و کاهش کیفیت لیگ شده است.

جلسه فوتبالی‌ها با وزیر ورزش در خصوص تیم المپیک وعده‌درمانی به جای تدارکات مناسب

نکته روز

ابلیا بهزاد اول/ در حالی که امید

روانخواه لیست ۳۰ بازیکن مدنظر خود را برای حضور در اردوی مردادماه تیم امید اعلام کرده، روز گذشته جلسه‌ای در وزارت ورزش و جوانان با حضور وزیر ورزش، رئیس فدراسیون فوتبال، سرمربی تیم ملی امید و سرمربی تیم فوتبال برگزار شد تا در یک جلسه تخصصی، به اوضاع تیم‌های ملی زیر نظر فدراسیون فوتبال رسیدگی شود.

در پایان این جلسه، مهدی تاج از تدارکات مناسب برای تیم امید خبر داد و گفت: «تدبیر خوبی صورت خواهد گرفت تا همه رویدادها به خوبی مدیریت شود.» با این حال پس از لغو سفر به عراق و منتفی شدن دیدار تدارکاتی با تیم‌های قطر و عراق، شنیده می‌شود که دو تیم لیگ برتری رقیب تیم امید در اردوی ماه مرداد خواهند بود و شاگردان



روانخواه بدون دیدار تدارکاتی معتبر در رقابت‌های مقدماتی جام ملت‌های آسیا شرکت خواهند کرد. این در حالی است که مسابقات مقدماتی جام ملت‌های آسیا در شهر یورماه به میزبانی امارات برگزار خواهد شد و ایران برای تکرار نشدن نتایج دوران رضا عنایتی، نیاز به آماده‌سازی بهتر دارد. شرایط فعلی تیم امید ایران، نشان می‌دهد که همچنان تدارکات خوبی برای مسابقات قهرمانی آسیا و بازی‌های



پاروزنی دختران کانوپولو در گرمای ۳۸ درجه هدف نهایی صید مدال جهانی

ورزش‌های آبی

مهری رنجبر/ ساعت ۷:۴۵ دقیقه

صبح؛ دریاچه آزادی. بعضی قایقرانان کنار دریاچه در حال آماده شدن برای به آب انداختن قایق‌های خود هستند، بعضی‌ها در آب پارو می‌زنند. با این حال هیچ سر و صدایی نیست، سکوت است و سکوت. نهایت صدای پرنده‌ای یا برخورد پارویی با آب دریاچه، سکوت را می‌شکند. دختران ملی‌پوش کانوپولو، این روزها سخت تمرین می‌کنند، آن هم با لغو سفر به مالزی در تهران، بدون بازی تدارکاتی برای بازی‌های جهانی چنگدو آماده

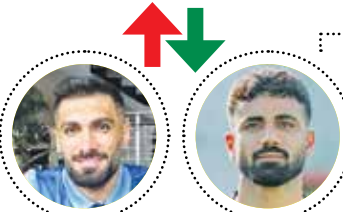


می‌شوند. مسابقه‌ای که سهمیه‌اش را با چهارمی قهرمانی جهان گرفته‌اند. قرار است آنها در چنگدو از اعتبار ورزش‌های تیمی ایران دفاع کنند، به همین خاطر این روزها استرس زیادی دارند و آتوسا اسلامی ملی‌پوش کانوپولو هم بابت آن نبحال زده است: «این روزها استرس کم نیست، ما توقع زیادی از خودمان داریم تا در چنگدو روی سکو برویم. البته کار خیلی سختی داریم اما ما هم انگیزه خیلی زیادی داریم.» ملی‌پوشان کانوپولو دور از بقیه، یعنی بیست و پشت برج قایقرانی تمرین می‌کنند، اما از اسکله جلوی برج قایقرانی سوار قایق‌های خود می‌شوند. قایقرانان بدون هیچ سرو صدایی گرم می‌کنند



قهرمان بی‌سرو صدا؟

با توجه به شرایط فعلی، ممکن است قهرمان فصل آینده نه پرخرج‌ترین و پرهیاهو‌ترین تیم، بلکه متعادل‌ترین و هدفمندترین تیم باشد. تیمی مانند تراکتور که در سکوت، نقشه‌ای هوشمندانه برای موفقیت کشیده، شاید بیش از سایرین بخت قهرمانی داشته باشد. هرچند فوتبال نشان داده که نمی‌توان از قبل چیزی را پیش‌بینی کرد.



کلکسیون حواشی فدراسیون دو و میدانی کامل شد این قسمت؛ تست مثبت دوپینگ!



واکنش به این ماجرا به خبرنگار «ایران» می‌گوید: «هیچ نامه‌ای مبنی بر دوپینگ به فدراسیون دوومیدانی ارسال نشده است.» عجیب‌تر آنکه دبیر فدراسیون مدعی شد مثبت شدن تست دوپینگ یک ورزشکار اتفاق تلخی نیست، او با این جملات عجیب ادامه می‌دهد: «اتفاق بدی رخ نداده، چون هنوز چیزی به صورت رسمی اعلام نشده است. من یکی، دو روز دیگر در این باره به شکل مستند صحبت می‌کنم.»

ذره بین

گروه ورزشی/ حاشیه بدجوری روی دوومیدانی سایه انداخته است. صبح روز برگزاری دادگاه متخلفان دو و میدانی در کره جنوبی، انتشار خبر مثبت شدن تست دوپینگ یکی از دوومیدانی کاران، کلکسیون اخبار حاشیه‌ای این فدراسیون را کامل کرد. رضا سعیدی قائم مقام دبیرکل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) در گفت‌وگو با تسنیم با اعلام این خبر جنجالی، درباره زمان تست دوپینگ توضیح داد: «بعد از بازگشت از کره جنوبی، تست دوپینگ گرفتیم که یکی از نمونه‌ها مثبت درآمد.» این اظهارنظر جنجالی برای آغاز یک چالش بزرگ دیگرگافی بود تا دوباره حواشی دو و میدانی به تیر تیک رسانه‌های خبری تبدیل شود، درست در روزی که متخلفان این رشته در کره جنوبی از سوی دادگاه تفهیم اتهام شدند. علیرضا صیفوری دبیر فدراسیون در