روزشمار 31

دور دنیا با قایق

ورزشکاران مختلفی در رشته‌های متعدد ورزشی سعی کردند با دور زدن دنیا نام خود را در دنیای رکوردها ثبت کنند. در کنار چرخیدن دور دنیا با وسایلی همچون دوچرخه، موتور یا ماشین، برخی نیز با کمک ورزش‌های آبی و به خصوص قایق این تجربه را پشت سر گذاشته‌اند. یکی از این افراد خانم اِلِن مک‌آرتور است که در سال ۲۰۰۵ توانست نامش را در این زمینه مطرح کند. او که در سال ۲۰۰۰ توانسته بود رکورد عبور از شرق تا غرب آمریکا را در ۱۴ روز و ۲۳ ساعت ثبت کند، با قایق تک نفره خود مسافرت دور دنیا را شروع کرد. رکورد قبلی در اختیار فرانسیس جویون بود، اما این قایق‌سوار انگلیسی توانست رکورد ۷۱ روز و ۱۴ ساعت و ۱۸ دقیقه را از خودش به جا بگذارد. او در این مدت نزدیک به ۵۰ هزار کیلومتر را پارو زد. البته خود جویون سه سال بعد رکوردش را پس گرفت و دنیا را در ۵۷ روز و ۱۳ ساعت و ۳۴ دقیقه دور زد.

۷ فوریه ۲۰۰۵

خاطره بازی با رضا قوچان‌نژاد درباره دوران حضورش در تیم ملی

کارم با کی‌روش به لج‌ولجبازی کشیده شد

سعید اکبری

ورزش

رضا قوچان‌نژاد هیچ‌گاه از ذهن قوی فوتبال ایران پاک نمی‌شود، به این دلیل که نمی‌توان منکر نقش او در موفقیت‌های تیم در برهه‌های مختلف شد. رضا گل‌های مهمی برای ایران به ثمر رساند و شد قهرمان صعود ایران به جام‌جهانی برزیل. رضا می‌خواست در جام‌جهانی روسیه هم دوباره شبیه به یک قهرمان باشد ولی این بار کی‌روش به او یک دقیقه هم فرصت نداد تا بعد از بازی با پرتغال خبرنگاران او را برافروخته ببینند. گوچی آنقدر شاکی بود که کسی جرات نداشت به سمتش برود، حتی دوستان نزدیکش. جام برای او بد تمام شد و کمی بعد هم از تیم‌ملی خداحافظی کرد. در گفت‌وگوی متفاوتی که با رضا داشتیم بهترین و بدترین خاطرات ملی‌اش را مرور کردیم.

می‌توانی بگویی بهترین لحظه‌ای که در تیم‌ملی داشتی، چه لحظه‌ای بود؟

سوال خیلی سختی پرسیدید. بهترین لحظه‌ای که در تیم‌ملی داشتم... صد در صد هر ثانیه که توانستم پیراهن تیم‌ملی را تنم کنم، بهترین لحظات و بهترین خاطرات من بود. از لحظه اول تا دفعه آخری هم که در اردو بودم به پوشیدن این پیراهن افتخار کردم. برای همیشه و تا آخر عمرم تمام این لحظات را پیش خودم و در ذهنم نگه می‌دارم. گل‌های حساسی هم برای تیم‌ملی زدم که برای کمک بود و برای شادی دل مردم. الان که یاد همه آنها می‌افتم حالم خوب می‌شود و لحظات شیرینی را به یاد من می‌آورد. هیچوقت هم از یادم نمی‌رود. افتخار می‌کنم به این لحظات.

چقدر حیف شد که تصمیم گرفتی از تیم‌ملی کنار بکشی.

بیش از دو سال از آن روز گذشته. برایم رفتن سخت بود ولی دیگر به آن فکر نمی‌کنم.

بدترین لحظه‌ای که در تیم‌ملی داشتی، کدام لحظه بود؟ حذف از جام‌جهانی روسیه، حذف از جام ملت‌های استرالیا یا ....

من در جام‌جهانی ۲۰۱۸ روی فرم بودم و حس کردم که خیلی می‌توانم به تیم‌ملی کمک کنم. خصوصا در بازی‌های دوستانه و همین‌طور دیدارهای مقدماتی جام‌جهانی خیلی خودم را نشان دادم. دو ماه قبل از جام جهانی هم واقعا شرایط خیلی خوبی داشتم. حس کردم خودم را به اندازه‌ای که باید نشان دادم. اگر کادر فنی می‌خواست می‌توانستم در روسیه به تیم‌ملی کمک کنم. من مطمئنم اگر در دو بازی آخر مقابل اسپانیا و پرتغال به من شانس می‌رسید می‌توانستم در زمین یک کاری کنم. متاسفانه با کادر فنی یک مقدار بحث‌مان شده بود. روی لج و لجبازی افتادیم. این شانس را به من ندادند تا خودم را نشان دهم. ولی خب... چه بگویم. قسمت این بود. در آن لحظه خیلی ناراحت بودم ولی این تجربه‌ای شد برای من. دیگر الان آن تجربه را پشت سر گذاشته‌ام. به آن روزها فکر نمی‌کنم. گذشته و تمام شده. حسرت خوردم آن شانس را نگرفتم ولی باز خدا را شکر می‌کنم به خاطر روزهای خوبی که همراه با تیم‌ملی ایران داشتم.

فکر می‌کنی فوتبالت را در لیگ برتر ایران تمام کنی؟

این چیزی نیست که بتوانم درباره‌اش الان حرف بزنم. آدم از آینده هیچ خبری ندارد ولی اگر خدا بخواهد یک روز به لیگ برتر ایران می‌آیم و بازی می‌کنم.

پس به آن فکر کرده‌ای.

در این چند سال پیشنهادهایی بوده ولی من هربار تصمیم گرفتم جای دیگری بازی کنم. قرارداد من با زووله در تابستان آینده تمام می‌شود و بعد از آن بازیکن آزاد هستم. باید ببینم شرایط چطور خواهد بود. دوست دارم تا زمانی که می‌توانم در اروپا بازی کنم و خودم را نشان دهم. قطعا یکی از اهداف من هم بازی در لیگ برتر ایران خواهد بود ولی هنوز موقعیتش به وجود نیامده است.

لیورپول – سیتی؛ فینال فینالیست‌های فوتبال جزیره

شام آخر در آنفیلد

برای دفاع از عنوان قهرمانی، بازی امشب لیورپول و منچسترسیتی شاید حیاتی‌ترین و آخرین فرصت برای قرمزهای آنفیلد باشد. بعد از گذشت ۲۲ هفته، مردان یورگن کلوپ با یک بازی بیشتر ۷ امتیاز از سیتی صدرنشین عقب‌تر و چهارم هستند. برد لیورپول گرچه تضمینی برای آنها نمی‌آورد که بار دیگر قهرمان لیگ برتر شوند اما اگر سیتی این بازی را ببرد، تقریبا می‌تواند با خیالی آسوده بگوید؛ لیورپول را از کورس قهرمانی خارج کرده است. تا قبل از سوت آغاز بازی در ساعت ۲۰ به وقت تهران، همه حواس هواداران لیورپول به اخبار باشگاه است؛ همه می خواهند بدانند آلیسون، سادیو مانه و فابینیو به این بازی بزرگ می‌رسند یا نه. این درحالی است که پپ گواردیولا برای بازی با لیورپول، سرخیو آگوئرو، کوین دی بروین و ناتان آکه را در اختیار ندارد. سیتی در شرایطی به مصاف لیورپول می‌رود که هر ۱۳ بازی قبلی خود را با پیروزی پشت سر گذاشته است. آنها اگر امشب چهاردهمین برد متوالی را جشن بگیرند، به رکوردی می‌رسند که پرینستون ۱۲۹ سال پیش در سال ۱۸۹۲ به ثبت رساند و بعدها در سال ۱۹۸۷ توسط آرسنال شکسته شد. این آمار را بگذارید در کنار آمار بد مردان کلوپ با ۴ باخت و یک تساوی در ۸ بازی آخر. لیورپول با مرد آلمانی بدترین روزهای این دو فصل آخیر را سپری می‌کند؛ تا جایی که اگر امشب هم ببازند، یک اتفاق تاریخی تلخ بعد از ۵۸ سال دوباره تکرار خواهد شد. آخرین باری که لیورپول ۳ بازی متوالی را در لیگ برتر باخت سال ۱۹۶۳ بود!

از آن فاجعه بارتر این که اگر لیورپول امشب موفق به باز کردن دروازه سیتی نشود برای اولین بار در طول تاریخ این باشگاه، آنفیلدی‌ها ۴ بازی خانگی متوالی را بدون گل زده به پایان می‌رسانند. آنها فعلا تنها تیم انگلیسی هستند که در سال ۲۰۲۱ در خانه گلی نزده‌اند و ۳۴۸ دقیقه در آنفیلد فقط دنبال توپ دویده‌اند. این آمار گلزنی ضعیف را مقایسه کنید با ۶ کلین‌شیت متوالی سیتی در بازی‌های آخیر. تا قبل از این بازی دروازه سیتی ۷۶۸ دقیقه بسته مانده است که در نوع خودش جالب است. با این حال همه آمارها هم به ضرر لیورپول نیست. از آخرین برد سیتی در ورزشگاه آنفیلد چیزی حدود ۱۸ سال می‌گذرد. آخرین برد آنها در خانه لیورپول در سال ۲۰۰۳ بود و بعد از آن ۱۹ بازی دو تیم در آنفیلد، با ۱۳ برد و ۶ تساوی، کاملا به نفع لیورپولی‌ها بود.

فوتبال اروپا

۱۷:۳۰	ولورهمپتون	لسترسیتی
۱۷:۳۰	میلان	کروتونه
۲۰:۰۰	لیورپول	منچسترسیتی
۲۱:۳۰	پالمیراس	تایگر اونال
۲۲:۴۵	شفیلد یونایتد	چلسی
۲۳:۳۰	رئال بتیس	بارسلونا
۲۳:۳۰	مارسی	پاری سن ژرمن

دریافت رژیم غذایی سالم و برنامه تمرینات بدنسازی را با «تمرینو» امتحان کنید

باشگاه بدنسازی در جیب شما!

فراز سهیلی آزاد

نشان ایرانی ۲

کافی است گشتی در اینترنت بزنید و ببینید در دنیای نرم‌افزارهای نوپا با طیف متنوعی از نرم‌افزارهای ورزشی و رژیم غذایی روبه‌رو هستیم. اما چطور می‌توان از بین آنها نرم‌افزاری را انتخاب کرد که در راستای اهداف ورزشی و تغذیه‌ای ما، بیشترین بازده را بتوانیم از آن دریافت کنیم؟

«تمرینو» نام وبگاه و نرم‌افزار همراهی است که طبق گفته سازنده آن می‌تواند در کسوت یک مربی بدنسازی، هم ما را تمرین بدهد، هم از طریق ویدئوهای جذاب آموزشی، روش صحیح انجام حرکات ورزشی را یادمان بدهد و هم حواسش به رژیم غذایی ما باشد. دیگر از یک نرم‌افزار بدنسازی چه انتظاری می‌توان داشت؟!

این نرم‌افزار علاوه بر محتوای تصویری و مقالات آموزشی و مشاوره‌ای متنوعی که در اختیارمان قرار می‌دهد، به‌واسطه مربیان بدنسازی و کارشناسان تغذیه‌ای مجربی که دارد، می‌تواند متناسب با مشخصات بدنی هر فرد برنامه تمرینی و رژیم غذایی ویژه‌ای به او ارائه دهد. تمام اینها به‌علاوه امکان خرید مکمل‌های معتبر ورزشی از طریق وبگاه این مجموعه، عواملی هستند که هر شخصی را به استفاده از این امکانات تخصصی تشویق می‌کنند. شاید بهتر باشد از زبان مدیرعامل این شرکت خلاق، بیشتر با مزایای «تمرینو» آشنا شویم و از امکاناتی هم که قرار است در آینده‌ای نزدیک به آن اضافه شود اطلاع پیدا کنیم.

ایده «تمرینو» از کجا آمد؟

علیرضا ناصری، مدیرعامل شرکت و بنیان‌گذار نرم‌افزار نوپای «تمرینو» در خصوص تاریخچه شکل‌گیری این نرم‌افزار چنین می‌گوید: «در سال ۱۳۹۴ ایده راه‌اندازی وبگاه و نرم‌افزاری که به‌طور تخصصی در حوزه بدنسازی و تناسب اندام فعالیت داشته باشد باعث شد اقدام به ثبت شرکت کنیم و خوشبختانه از همان سال توانستیم در پارک علم و فناوری خراسان شمالی مستقر شویم. پس از آن با راه‌اندازی وبگاه و نرم‌افزار «تمرینو» در اواخر سال ۹۴، از آن زمان مشغول تولید محتوای تصویری در زمینه تناسب اندام و بدنسازی هستیم.»

وی درباره اخذ مجوزهای لازم و مراحلی که «تمرینو» تاکنون طی کرده است، این‌گونه توضیح می‌دهد: «ما در سال ۹۵ توانستیم مجوز «نشر دیجیتال» را از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی اخذ کنیم و سپس با کسب مجوز VOD (دسترسی به محتوای تصویری در زمان دلخواه) از سازمان تنظیم مقررات صوت و تصویر فراگیر در فضای مجازی (ساترا) توانستیم رسما در حوزه تولید محتوای تصویری وارد شویم.

امکانات «تمرینو»

ناصری در خصوص خدمات مختلفی که در وبگاه و نرم‌افزار «تمرینو» در دسترس کاربران قرار دارد به دو بخش عمده اشاره می‌کند؛ بخشی به نام «بانک حرکات بدنسازی» که در آن مجموعه‌ای کامل و غنی از محتوای تصویری مربوط به تمرینات بدنسازی قرار دارد و بخش دیگری به نام «دریافت برنامه بدنسازی» که در آن امکان دریافت برنامه غذایی و تمرینی مختص هر کاربر تعبیه شده است. او در ادامه توضیح می‌دهد: «در زمینه محتوای تصویری به دو شکل عمل می‌کنیم؛ یکی تولید محتوای اختصاصی است که در این بخش خودمان ویدئوهای آموزشی را ضبط و تولید می‌کنیم و دیگری بومی‌سازی محتوای تصویری خارجی است که در این بخش با ویرایش مجدد و همچنین اضافه‌کردن زیرنویس به ویدئوهای مرجع خارجی، آنها را با ذکر منبع در اختیار کاربرانمان می‌گذاریم.»

او در زمینه ارائه برنامه غذایی و تمرینی برای کاربران هم این‌گونه ادامه می‌دهد: «ما در این بخش با مربیان مجرب بدنسازی و متخصصان حوزه تغذیه قرارداد بسته‌ایم تا به‌طور اختصاصی برای کاربران «تمرینو» رژیم غذایی و برنامه تمرینی ارائه دهند. درواقع کاری که در این زمینه انجام داده‌ایم به این صورت است که ابتدا مشخصات بدنی کاربر را به‌دقت دریافت می‌کنیم و این اطلاعات را در اختیار مربیان ورزش بدنسازی و کارشناسان تغذیه قرار می‌دهیم. در قدم بعدی هرکدام از این متخصصان با توجه به مختصات بدن هر فرد، به‌طور ویژه برای او برنامه تمرینی و غذایی تنظیم می‌کنند. مربیانی که در این بخش با ما همکاری می‌کنند همه دارای مجوز حرفه‌ای فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام هستند و کارشناسان تغذیه ما هم مجوزهای لازم در این حوزه را از سازمان غذا و دارو دارند.»

خدمات و بخش‌های جدید «تمرینو»

بنیان‌گذار «تمرینو» در خصوص بخشی که از میانه راه به این مجموعه اضافه شده است می‌گوید: «بخشی به نام «فروشگاه مکمل بدنسازی» را با همکاری یک داروخانه به مجموعه خودمان اضافه کرده‌ایم که در این بخش کاربران می‌توانند مکمل‌های ورزشی مورد نظرشان را سفارش دهند. درواقع از حدود دو سال پیش توانستیم قراردادی با داروخانه معتبر منعقد کنیم تا برای کاربرانمان دسترسی مطمئنی به محصولات کمک ورزشی و مکمل‌های غذایی ایجاد شود. در حال حاضر متاسفانه تعداد مکمل‌های تقلبی در بازار به‌شدت رو به افزایش است. ما توانسته‌ایم مکمل‌های مطمئنی که همه دارای برچسب اصالت از سازمان غذا و دارو هستند را در اختیار کاربران قرار دهیم.»

چشم‌انداز آینده «تمرینو»

وی درباره بخش‌هایی که در آینده قرار است به وبگاه و نرم‌افزار «تمرینو» اضافه شوند و اقدامات توسعه‌ای که در این زمینه در حال انجام هستند می‌گوید: «چند بخش قرار است به مجموعه ما اضافه شود که در حال تولید محتوا برای این بخش‌ها هستیم. یک قسمت مربوط به دستورپخت غذاهای مختص ورزشکاران و بدنسازان خواهد بود که در حال حاضر مشغول تهیه رابط کاربری قوی و جذاب برای آن هستیم. همچنین قسمت دیگری که می‌خواهیم به مجموعه‌مان اضافه کنیم، آرشیو جامعی از برنامه‌های بدنسازی برجسته دنیا خواهد بود، به‌طوری که با توجه به زیرنویس‌گذاری برای این محتواهای ویدئویی، کاربران بتوانند از بهترین برنامه‌های تمرینی دنیا به راحتی استفاده کنند.»

ناصری در ادامه می‌افزاید: «طبق زمان‌بندی انجام شده و به یاری خداوند، در تابستان ۱۴۰۰ شاهد افزوده‌شدن این بخش‌ها به مجموعه «تمرینو» خواهیم بود.»

مزیت‌های «تمرینو» نسبت به نمونه‌های مشابه

واضح است نرم‌افزارهای مشابه خارجی در این حوزه، برای کاربران ایرانی اصلا مقرون به‌صرفه نیستند و با توجه به نرخ برابری ارز در کشور، پرداخت هزینه اشتراک یا خرید محصولات از نرم‌افزارهای خارجی برای کاربران داخل کشور میسر نیست. اما در خصوص نرم‌افزارهای مشابه داخلی که در زمینه ورزش و تغذیه فعالیت می‌کنند و همچنین مزایایی که «تمرینو» می‌تواند نسبت به آنها داشته باشد، بنیان‌گذار می‌گوید: «نرم‌افزارهای بسیار زیادی در این حوزه وجود دارند که بیشتر آنها با استفاده از فرآیند کالری‌شماری، برای کاهش یا افزایش وزن به کاربران‌شان مشاوره می‌دهند. زمینه‌ای که ما سعی کرده‌ایم در آن به شکل کاملا تخصصی وارد شویم، ورزش بدنسازی است. به همین جهت همه تمرکزمان را روی ورزشکاران این رشته خاص متمرکز کرده‌ایم و امیدواریم به کمک آنها بتوانیم همین مسیر را بهتر و قوی‌تر ادامه دهیم.»

ابعاد «تمرینو»

در حال حاضر حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ کاربر دارد که به‌صورت ماهیانه با پرداخت هزینه مشخصی از خدمات این مجموعه استفاده می‌کنند. تعداد بازدیدکنندگان وبگاه تمرینو نیز به ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ بازدیدکننده در روز رسیده است.

تمرینو را چطور پیدا کنیم؟

از طریق گوشی هوشمند در فروشگاه‌های اپلیکیشن نام «تمرینو» را جست‌وجو کنید.

با مراجعه به نشانی www.tamrino.ir از گستره متنوعی از اطلاعات تخصصی در زمینه بدنسازی بهره‌مند شوید.

۰۵۸۳۶۲۲۲۸۹۳ و ۰۹۳۹۶۳۰۶۰۳۳