

کریس رونالدو ، معجزه تلاش



کریس رونالدو
در ۳۶ سالگی، هم ر کور زد
هم با پیراهن منچستر در خشید
و این استمرار نتیجه تلاش
و سبک زندگی خاص اوست

پرونده

کریس رونالدو بی خیال موفقیت و تلاش نمی‌شود. نبوغ او بالاست اما فراتر از نبوغ کریس را باید با تلاش منحصربه‌فرد و علاقه عجیب او برای بهترین بودن شناخت. او تصمیم‌های پرریسک می‌گیرد اما باز هم موفق است. دوست ندارد متوقف شود. انگار سن وسال برای او حکم یک مدافع را دارد و کریس می‌خواهد با سرعت او را در پیل بزند. همه این‌ها با دو گلی که او در اولین بازی‌اش با پیراهن منچستر زد عیان‌تر از هر وقتی شد. رونالدوی برزیلی را در اواخر فوتبالش با شکم بزرگ و مصدومیت به‌خاطر می‌آوریم. رونالدینیور با بی‌نظمی و هدر دادن استعداد. رونالدو که کارش به بازی در تیم‌های درجه چند رسید. حتی موفقیت مسی بیشتر از آن که هم‌رون تلاشش باشد بابت استعداد بی‌نظیرش است. در پیل‌های پر از ظرافت و هنرمندانه مسی را با استارت‌های انفجاری کریس رونالدو مقایسه کنید. زیدان با همه نبوغ بدون مرزش، ترجیح داد در اوج خداحافظی کند، آن‌هم در ۳۴ سالگی، مارادونا، پلاتینی، کلیژمن، فیگو،

شگفتی‌های بدنی شمار ۷ه تمام‌نشدنی

محمد علی محمدپور اروزنامه‌نگار

پس از تسخیر شدن همه‌ر سانه‌ها از خبر غیرمنتظره بازگشت رونالدو به منچستر یونایتد بالاخره او به‌اولد ترافور در گشت‌وروز شنبه اولین بازی خودش را برای این تیم انجام داد. در جریان این بازی روی گل دوم، کریس رکورد چشمگیر سرعت ۳۲ کیلومتر بر ساعت را از خودبه‌جا گذاشت. او در ۳۶ سالگی بایدنی آماده چنین سرعتی را ثبت و توپ را وارد دروازه حریف کرد. در این مطلب به بررسی آناتومی بدنی و ویژگی‌های شگفت‌انگیز جسمی این ستاره تمام‌نشدنی می‌پردازیم.

سطح چربی فقط ۷ درصد!

از مهم‌ترین و متداول‌ترین شاخص‌هایی که برای تعیین سطح آمادگی ورزشکاران در تست‌های پزشکی اندازه‌گیری می‌شود میزان درصد چربی بدن آن‌هاست. محدوده در صد چربی ایده‌آل برای ورزشکاران حرفه‌ای در بازه ۷ه تا ۱۰ درصد است با این توضیح که کمتر ورزشکاری می‌تواند شاخص ۷ در صد را داشته باشد. اما در آزمایش پزشکی که از کریستیانو در سن ۳۳ سالگی در آزمایشگاه‌های یوونتوس انجام شد میزان چربی بدن او ۷ در صد بود. بدن آماده رونالدو نشان می‌دهد او هنوز هم در همین حدود باید باشد. چابکی بالا، قدرت عضلانی بالا، توانایی سوخت و ساز بالا و... در جمله مزایای این فاکتور برای ورزشکاران است.

نیروی ۵ برابر چیتا

ورزشکاران حرفه‌ای با تمرینات بدن‌سازی منظم طی سال‌های می‌توانند به مرحله تفکیک عضلات برسند. چیزی که نمودی از آن با عنوان عضلات شش‌تایی بین افراد جامعه شناخته می‌شود. برای پی بدن به آمادگی بدنی ستاره ۳۶ ساله پر تعالی نیازی نیست هنگام شادی گل و درآوردن پیراهنش به‌او توجه کنیم. در حالت عادی هم هنگام دویدن عضلات قوی و تفکیک‌شده او قابل تشخیص است. داشتن عضلاتی با این شرایط برای یک فوتبالیست، قدرتی بسیار بالا به همراه می‌آورد چرا که هر چقدر عضلات تفکیک‌یافته و منسجم‌تر باشند قابلیت تولید نیرو در آن‌ها افزایش می‌یابد. وقتی رونالدو می‌پرد، نیرویی برابر ۵جی تولید می‌کند. قابل توضیح است که یک جی شتاب گرانش به هر جسمی، برابر با نیروی معادل وزن جسم است، بنابراین ۵جی، به‌معنای ۵ برابر وزن شخص است. این نیرو، ۵ برابر قدرت چیتا در سرعت کامل است. این نیرو باعث می‌شود که او بدون دور خیز، ۴۴ و با دور خیز ۷۸ سانتی متر برسد که ۷ سانتی متر بالاتر از میانگین بازیکنان NBA است.

رفیق فوتبالی بولت

مدافعانی که مقابل رونالدو بازی کرده‌اند خیلی خوب می‌دانند سرعت رونالدو و استارت‌های انفجاری او چقدر می‌توانند در لحظه غافلگیرشان کنند. تمرینات ویژه رونالدو در کنار بولت، قهرمان ۱۰۰ متر جهان باعث شده تا سبک دویدنش حرفه‌ای‌تر از قبل شود. رونالدو در یکی از بازی‌های خودش برابر التلیکوماردید موفق شد با استارتی خارق‌العاده ۹۶ متر را در ۱۰ ثانیه طی کند. بدون شک داشتن چنین سرعتی آرزوی هر بازیکن فوتبال است و رونالدو در کنار توانایی‌های بالایش این توانایی را هم دارد است. از نظر فیزیولوژیکی داشتن تارهای عضلانی تند انقباضی مهم‌ترین نقش را در سرعت بالای ورزشکاران دارد. البته به کارگیری مفید این تارها زمانی عملی است که به‌خوبی آن‌ها را در تمرینات به کار گرفته باشیم. آمادگی بالای قلبی تنفسی رونالدو در این زمینه از دلایل دیگر موفقیت‌اش به‌شمار می‌رود.

شوت‌های سهمگین: با عضلاتی نیرومند

شوت‌های سرکش و سهمگین رونالدو در جریان بازی‌و ضربات پناالتی یکی دیگر از توانایی‌های تماشایی او به‌شمار می‌رود. داشتن عضلات قوی در ناحیه عضلات چهار سرو دوقلو عامل اصلی شوت‌های سهمگین این بازیکن است. با بررسی‌هایی که متخصصان علم تمرین روی شوت فوتبال انجام داده‌اند مشخص شده علاوه بر قدرت پاها و عضلات در گیر در آن (دوران کریس ۶۲ سانتی متر است)، عوامل دیگری هم برای یک شوت قدرتمند و دقیق نیاز است. عضلات شکمی قدرتمند برای تثبیت تنه و همچنین بالاتنه‌ای قدرتمند برای حفظ تعادل فاکتور هایی است که برای یک شوت خوب لازم است. ایجاد قوس‌های عجیب و فرودهای ناگهانی شوت جزو مهارت‌هایی است که به‌واسطه داشتن عضلات قوی در ناحیه پای‌وی صورت می‌گیرد.

اسرار رژیم غذایی خاص رونالدو

مهسا کسنوی اروزنامه‌نگار

بدن عضلانی کریستیانو رونالدو که امروز در ورزشگاه‌ها می‌بینید، زمین تا آسمان باز مان نوجوانی‌اش در سال ۲۰۰۳ متفاوت است. ساختن این بدن قطعا تنها با ورزش کردن امکان‌پذیر نیست چرا که در بحث آمادگی جسمانی و عضله‌سازی ۷۰ درصد بحث، تغذیه سالم و درست ورزشکار است. به همین دلیل است که پرداختن به نوع تغذیه و رژیم این ستاره فوتبال بسیار مهم است.

غذاهای شیرین نمی‌خورم

رونالدو قطعا رژیم غذایی خود را بسیار جدی می‌گیرد و معتقد است: «یک تمرین خوب حتما در کنار رژیم غذایی در ست جواب می‌دهد.» او در همین باره گفته که من از رژیم غذایی با پروتئین بالا، مقدار زیادی کربوهیدرات کامل، میوه و سبزیجات استفاده‌و از خوردن غذاهای شیرین خودداری می‌کنم. ملی‌پوش پر تعالی دارای یک متخصص تغذیه شخصی است که از روزهای حضورش در رئال مادرید با او کار می‌کرده و تغذیه او را زیر نظر دارد.

خوردن ۶ وعده غذا در روز

خوردن ۶ وعده غذایی کوچک در روز به عبارتی خوردن هر سه تا چهار ساعت مواد غذایی مفید جزو برنامه‌های این فوتبالیست است. ماهی بخش مهمی از رژیم غذایی او را تشکیل می‌دهد. او همچنین مرغ را به علت پروتئین بالا و چربی پایین غذای مفیدی می‌داند. رونالدو برای صبحانه، ماست کم‌چرب، پنیر و ژامبون مصرف می‌کند. ستار مپر تعالی در طول روز هم نان تست و آووکادو به‌عنوان میان‌وعده سرو می‌کند. همان‌طور که گفتیم او ماهی را بسیار دوست دارد. البته غذای مورد علاقه او bacalhau abraz است که مخلوطی از ماهی کاد، پیاز، سیب‌زمینی نازک و تخم‌مرغ است که برای شام آن را میل می‌کند. او همچنین در طول روز مقدار زیادی میوه و پروتئین بدون چربی می‌خورد.

رونالدو در ستوران‌ها چی می‌خورد؟

در ستوران‌ها، رونالدو اغلب استیک و سالاد سفارش می‌دهد. او همیشه غذای تازه می‌خورد و هرگز غذای منجمد مصرف نمی‌کند. رونالدو یک گیاه‌خوار نیست و از گوشت هم در رژیم غذایی خود استفاده می‌کند اما برای این مهم، محدودیت‌هایی اعمال کرده است. در این بین هر چند رونالدو روی رژیم غذایی خود تاکید زیادی دارد ولی به معنای آن نیست که او هیچ‌گاه غذاهایی مثل پیتزا را نخورد. او در این باره گفته: «کلید مراقبت از بدن تان، تمرین، ریکاوری خوب و مصرف مواد غذایی مناسب است اما حتی من هم گاهی همراه فرزندم پیتزای خورم در غیر این صورت، زندگی کسل‌کننده خواهد شد.»

آن قدری غذا بخورید که بدن تان نیاز دارد

رونالدو درباره تغذیه‌اش معتقد است که باید: «منظم و اصولی غذا بخورید. اگر شما به‌طور منظم تمرین می‌کنید، مهم است که سطح انرژی خود را بالاتر نگه دارید تا بدن شما عملکرد بهتری داشته باشد. من گاهی تا شش وعده غذایی کوچک در روز می‌خورم تا مطمئن شوم که انرژی کافی برای انجام هر جلسه در سطح عالی را دارم.» درباره نوشیدن آب هم رونالدو تأکید می‌کند: «نوشیدن آب بسیار مهم است و یکی از کارهایی که برای حفظ وضعیت بدن خود می‌توانید انجام دهید اجتناب از الکل و نوشیدنی‌های گازدار است.» برای همین بود که در یورو ۲۰۲۰ با آن حرکت جنجالی‌اش و برداشتن قوطی کوکا کولا از مردم خواست به جای نوشابه و نوشیدنی‌های گازدار، آب بخورد.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۲۲ شهریور ۱۴۰۰

۶ صفر ۱۴۴۲ ● ۱۳ سپتامبر ۲۰۲۱

شماره ۲۰۷۵۲

۱۹۷۲

معنا بخشی «رونالدو» به‌جاه طلبی اصولی

آشنایی با یک سری ویژگی‌های شخصیتی «کریس» که نقش پررنگ‌تری در رسیدن او به این همه موفقیت فوتبالی داشته‌اند



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی

موفقیت در هر زمینه‌ای وابسته به داشتن یک ویژگی خاص نیست یعنی این‌طور نیست که اگر شما فقط باهوش باشید، حتما موفق شوید؛ یا اگر فقط پشتکار داشته باشید، بدون شک موفقیت را به همان اندازه که انتظارش را می‌کشید، تجربه کنید. رفتارهای فرد موفق‌ی مثل «کریس رونالدو» که انگار برای درخشش‌هایش در مستطیل‌سبز نمی‌توان پایانی متصور شد، بارها و بارها خبرساز شده است. مثلاً یکی از ویدئوهای پربازدید و فراموش‌نشدنی درباره او، خنده‌های اظرافیانش در سال ۲۰۰۷ به ادعای اوست که در جوانی گفت بهترین بازیکن دنیاست. او در پاسخ به این سوال که «بهترین بازیکن فوتبال کیه؟»، می‌گوید: «من» و حاضران در ویدئو به او و ادعایش می‌خندند. بعضی‌ها ممکن است این مسئله را ناشی از غرور کریس بدانند اما واقعیت چیز دیگری است. در ادامه به چند مورد از ویژگی‌های شخصیتی رونالدو که باعث موفقیت‌های شگرف فوتبالی او شده، اشاره خواهیم کرد.

اعتماد به نفس سرشار کریس

بیشتر افرادی که از دید جامعه موفق به نظر می‌رسند، کسانی هستند که عمدتاً خودشان را باور دارند و از اعتماد به نفس بالایی بر‌خور دارند. سوالی که شاید برای شما مطرح شود این است که آیا موفقیت افراد موفق سبب اعتماد به نفس بالایشان می‌شود یا اعتماد به نفس بالا باعث موفقیت می‌شود؟! مثلاً درباره کریس این مسئله، تامل برانگیز است. یک انسان با اعتماد به نفس سالم و طبیعی می‌تواند احساس خوبی به خود داشته باشد، ارزش خود را بداند، قابلیت‌ها، مهارت‌ها، نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد و در نهایت از موفقیت‌هایش احساس غرور و رضایت کند. اما کسی که اعتماد به نفس ضعیفی دارد، احساس می‌کند مورد قبول و علاقه هیچ فردی نیست و نمی‌تواند هیچ کاری را درست انجام دهد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که موفقیت افراد موفق سبب افزایش اعتماد به نفس‌شان نشده بلکه ر‌وحیه خودباوری این افراد، آن‌ها را به سمت موفقیت سوق داده است. با این توضیحات باید متوجه شده باشید که چرا آن ویدئو و ادعای بهترین بازیکن دنیا بودن توسط رونالدو در سال ۲۰۰۷، نشان دهنده خودباوری‌اش بوده نه غرور.

نتیجه تلاش و داشتن رویاهای بزرگ

همه ما بارها شنیده‌ایم که رونالدو برای رسیدن به اهدافش جنگیده و تلاش بسیار زیادی کرده است. مشکلات مالی خانواده رونالدو در کنار داشتن پدری معناده الکل، او را در ابتدای مسیر موفقیت چند قدمی عقب‌تر از یک بازیکن معمولی قرار داده بود اما رونالدو به تلاش و داشتن رویاهای بزرگ مشهور است. در همین بین، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیتی رونالدو مطرح می‌شود یعنی خودخواهی و جاه‌طلبی او. همه حتی فوتبالیست‌ها و همبازی‌های کریس هم می‌دانند که او همیشه قصد دارد بزرگ‌ترین و بهترین باشد. این، اشکالی ندارد که آدمی بخواهد بزرگ‌ترین و بهترین باشد اما به شرطی که این اتفاق برای آزادسازی استعدادها و ظرفیت‌های درونی‌اش باشد نه برای نمایش به دیگران و خودنمایی. این دقیقاً همان چیزی است که کریس از جاه‌طلبی آموخته‌و انگار معنای جدیدی به این عبارت بخشیده است.

موفقیت نیاز به جسارت دارد

می‌گویند رونالدو برای رسیدن به این سطح از موفقیت و مهارت و...، بارها حتی برنامه خواب و خوراک خودش را هم عوض کرده است. او هر زمان که احساس کند باید برای موفقیت در برنامه زندگی‌اش تغییراتی ایجاد کند، جسورتر از این حرف‌هاست که بترسد و دست از هدفش بردارد. شاید یکی از دلایل رفتن او از لالیگا، همین بود که احساس کرد دیگر در اسپانیا جایی برای پیشرفت ندارد. اما وقتی دید در ایتالیا به آن چیزی که انتظارش را داشت، نرسید خیلی زود راهی انگلیس شد تا نشان دهد که موفقیت نیاز به جسارت زیادی دارد.

تلاش تا آخرین لحظه

هیچ‌گاه صحنه‌ای از رونالدو با روزی را به‌خاطر نداریم که او در برابر کسی در زمین فوتبال از پای بنشیند و خیلی زود تسلیم شود. کریس تا آخرین لحظه می‌جنگد و با این کار همه کسانی‌را که علیه او واکنش نشان می‌دهند ساکت می‌کند چون آن‌ها باور دارند که او تا دقیقه ۹۰ تلاش می‌کند و می‌تواند سرنوشته یک بازی را تغییر دهد. رونالدو با اعتماد به نفس، آمادگی کامل و مشتاق برای جنگیدن و پیروز شدن، کاری می‌کند تا تمامی همبازی‌هایش از او پیروی کنند و به چیزی غیر از برد فکر نکنند. چیزی که برای بازی اخیر منچستر یونایتد با نیوکاسل همه تماشاگران به چشم آن را دیدند. به نظر می‌رسد او برای موفقیت در مستطیل سبز تصمیم گرفته تا لحظه آخر تلاش کند و این چیزی است که با توجه به شناخت ما از او، دور از انتظار نبوده و نیست.

۵

توپ طلا

۱۱۱

کل ملی شامل ۹ هنریک

۵

قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا

۱۳۴

کل در لیگ قهرمانان اروپا

رکوردهای خارق‌العاده رونالدو