



قهرمان شدن در چه سن و سالی ممکن است؟

کودکان و پیران فاتح

یک باور عمومی وجود دارد که برای قهرمان ورزشی شدن، باید ورزش را از سنین کودکی آغاز کرد و اگر انسان در کودکی ورزش را شروع نکند، دیگر هیچ‌گاه نمی‌تواند بر قله‌های ورزشی بایستد. اما این باور تا چه اندازه صحیح است؟ تا به حال فکر کرده‌اید از چه سنی می‌توان قهرمان شد و این قهرمانی را تا چه سنی می‌توان حفظ کرد؟

سرعت و استقامت

لازمه درخشش در برخی رشته‌های ورزشی، داشتن سرعت یا انعطاف‌پذیری است. به همین دلیل، این ورزش‌ها را باید از کودکی آغاز کرد. برای مثال، کسی که می‌خواهد در دوی ۱۰۰ متر یا شنای ۵۰ متر بدرخشد، باید از کودکی این مسابقات را آغاز کند. در این ورزش‌ها، با افزایش سن، از سرعت کاسته می‌شود و ورزشکاری که می‌خواهد صاحب عنوان شود، به ماده‌های استقامت روی می‌آورد. برای نمونه، اکثر دوندگان ماراتن بالای ۳۰ سال دارند. زیرا دویدن در مسیری به مسافت ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر، میانگین سرعت پایین‌تری نسبت به دوهای سرعت لازم دارد. انعطاف بدنی هم به مرور زمان کاهش می‌یابد و به همین خاطر، ورزش‌هایی چون ژیمناستیک و شیرجه را باید از کودکی آغاز کرد. اما هرچه بر ایستایی رشته مورد نظرمان افزوده شود، سال‌های درخشش در آن ورزش‌ها نیز افزایش می‌یابد. اما بین جوان‌ترین‌ها و پیرترین‌ها، چه کسانی رکورددار مسابقات ورزشی هستند؟

جوان‌ترین رکوردداران

دی‌میتریوس لوندراس، ژیمناست یونانی،

که در ۴ سپتامبر ۱۸۸۵ متولد شده بود، در حالی با تیم کشورش برنده مدال برنز اولین دوره بازی‌های المپیک شد که تنها ۱۰ سال و ۲۱۸ روز داشت! جوان‌ترین ورزشکاری هم که در مسابقه‌های انفرادی در المپیک مدال گرفته است، نیک اسکوگلووند دانمارکی بود که در المپیک ۱۹۲۰ آنتورپ برنده مدال نقره شد؛ آن هم وقتی ۱۴ سال و ۱۱ روز داشت!

اما دیگر مشاهیر جوان عبارت‌اند از:

کلاوس زرتا: در المپیک ۱۹۶۰، تیم دو نفره قایقرانی آلمان در حالی برنده مدال طلا شد که کلاوس زرتا، یکی از اعضای این تیم، تنها ۱۳ سال و ۲۸۳ روز سن داشت. **کیتامورا:** برنده مدال طلای المپیک لس‌آنجلس (۱۹۳۲) در شنای ۱۵۰۰ متر آزاد. **کیتامورا** هنگام حضور در این رقابت ۱۴ سال و ۳۰۹ روز سن داشت.

تیم ژیمناستیک ایتالیا: در المپیک آمستردام (۱۹۲۸) تیم سه نفره دختران ایتالیا در حالی برنده مدال نقره شد که **لویجینا جیاووتی** ۱۱ سال و ۳۰۱ روز سن داشت، **اینس ورچسی** ۱۲ سال و ۹۹ روز و **کارلا ماریونی** ۱۲ سال و ۲۶۹ روز.

گارلا سورنسن: جوان‌ترین زن مدال‌آور المپیک در رقابت‌های انفرادی بازی‌ها،

این شناگر دانمارکی است که با ۱۲ سال و ۲۴ روز سن در مسابقه ۲۰۰ متر کرال سینه بازی‌های برلین (۱۹۳۶) برنده مدال برنز شد.

پیرترین رکوردداران

بین ورزشکارانی که در کهن‌سالی در مسابقات بزرگ شرکت کردند، نام **اسکار اسوان سوئدی** برای همیشه جاودان مانده است. اسوان در حالی که ۶۴ سال و ۲۸۰ روز از عمرش گذشته بود، در المپیک استکهلم (۱۹۱۲) مدال طلا را کسب کرد و پیرترین فاتح مسابقات لقب گرفت؛ آن هم در رشته‌ای چون تیراندازی با تفنگ که نیازمند دقت و تمرکز و مهم‌تر از همه، توانایی بالای بینایی بود. اسوان بعدها در المپیک ۱۹۲۰ هم شرکت کرد و با ۷۲ سال و ۲۸۱ روز، مدال نقره کسب کرد! رکورد بعدی که او شکست، در سال ۱۹۲۴ بود که در ۷۶ سالگی وارد المپیک پاریس شد؛ هرچند که این بار در مسابقات حضور نیافت. از دیگر پیرمردان و پیرزنانی که در

