



دوباره استعدادم را کشف و برای

موفقیت تلاش کردم

گفت و گویا «رضا نوروزی»، ملی پوش و آقای گل سابق لیگ برتر که مقام دوم مسابقات کشوری بدنسازی را هم به کارنامه ورزشی اش اضافه کرده است



بسیاری از فوتبالیست های کشورمان همزمان با بعد از پایان دوره فوتبالی بازی کردنشان، در زمینه های دیگری مانند هنر، اقتصاد و حتی سیاست هم فعالیت داشته اند. اما کم بوده اند باز یکنانی که بعد از فوتبال، به ورزش دیگری رو آورده باشند. یکی از این افراد رضا نوروزی، ملی پوش چند سال پیش تیم های پرسپولیس، استیل آذین، فولاد و... است. آقای گل لیگ برتر فصل ۹۰-۱۳۸۹ فوتبال ایران، بهترین گلزن آسیا و دهمین گلزن برتر جهان در فصل ۱۱-۲۰۱۰، چند سالی است در یک رشته خاص بدنسازی فعالیت می کند. او توانسته در این زمینه هم به موفقیت هایی برسد و همچنان روبه پیشرفت است. بارضا نوروزی گپ کوتاهی زدیم تا از چگونگی ورودش به رشته بدنسازی بگویید. در انتها هم توصیه جالبی داشت خطاب به جوانانی که برای موفق شدن بهانه می آورند.

قهرمانی در اولین حضور

از این ورزشکار خوش اخلاق که با خورشویی با ماصحبت شد پرسیدم چه شد که از زمین چمن پا به صحنه بدنسازی گذاشتید؟ پاسخ داد: «زمانی که در تیم نفت آبادان بازی می کردم، دچار مصدومیتی شدم که هر چه تلاش و مداوا و تمرین کردم، دردم بهبود پیدا نکرد. طوری شده بود که با کمترین فشاری زانویم ررم می کرد. برای همین و برخلاف میل باطنی ام مجبور شدم فوتبال را کنار بگذارم. چون ۱۵-۱۶ سال ورزش حرفه ای کرده بودم، نمی خواستم ورزش را کنار بگذارم. در دوران فوتبالیستی هم بدنسازی کار می کردم. بعد از فوتبال هم تمرین هایم را ادامه دادم. مرتب باشگاه می رفتم تا یکی از دوستانم به من پیشنهاد داد که بیا در فلان مسابقه شرکت کن. من هم با کمال میل استقبال کردم. گفتم وقتی دارم زحمت می کشم، حداقل ورزشم سرانجامی داشته باشد. این طوری شد که بیشتر علاقه مند شدم و به من مزه داد. دوباره استعدادم را کشف و برای موفقیت تلاش کردم. در همان اولین مسابقه هم مقام دوم کشوری را آوردم. ظاهر امر داد هم دوره بعدی مسابقات است و امیدوارم این بار اول شوم.»

بدنسازی بدون داشتن هیکل درشت

قهرمانان بدنسازی، هیکل های درشتی دارند ولی رضانوروزی ظاهر بدنی معمولی داشت. از او پرسیدم چقدر تمرین کرد تا قهرمان مسابقات شود؟ در پاسخ گفت: «البته این رشته من بدنسازی نیست. اسمش فیتنس استایل است. به دو صورت که هم با لباس باید روی صحنه برویم و هم با مایو. این رشته هم تازه به کشور ما آمده است. بدنساز ها حجم بدنی بالا و فیزیک درشتی دارند ولی برای این رشته ما هیکل درشت لازم نیست. الان روزی یک جلسه تقریباً دو ساعته تمرین می کنم ولی برای مسابقه روزی دو، سه جلسه تمرین داشتم.» او که صفحه اینستاگرامش هم فعال و با طرفدارانش در تماس است، می گوید: «سعی می کنم در صفحه ام پست بگذارم تا جوانان را راهنمایی کنم. الان شغلم در بازار آزاد است. کلاس های مربیگری فوتبال هم می روم تا در همان رشته هم فعالیت داشته باشم.»

مهم ترین اصول موفقیت در ورزش

از این ورزشکار موفق خواستیم تارمز موفقیتش را برای جوانان توضیح دهد. او گفت: «جوانان اول باید بفهمند که در چه چیزی استعداد دارند. وقتی استعدادشان پیدا شد باید تمام تلاش و هم و غم شان را روی آن بگذارند تا به جایگاهی که استحقاقش را دارند برسند. هیچ چیز و هیچ کس هم نباید جلوی پیشرفت شان را بگیرد. عده ای می گویند ما پارتی نداریم و... خود من در ۲۳ سالگی تازه فوتبال را شروع کردم. نه پارتی داشتم و نه کسی را می شناختم. تلاش کردم و خدا هم کمک کرد. ناامید نشدم. زندگی حرفه ای داشتم و حداقل به آن چیزی که خودم می خواستم رسیدم. جوان ها مراقب غذا خوردن شان باشند و شب ها هم زود بخوابند. این دو، مهم ترین اصول ورزش است.»



پای فوتبالیست ها در کفش بقیه ورزش ها!

آشنایی با معروف ترین باز یکنان فوتبال که ورزش های دیگر را هم امتحان کرده اند و گفت و گویا «رضا نوروزی»، آقای گل سابق لیگ برتر که این روزها در رشته بدنسازی مشغول است

علیرضا کاردار روزنامه نگار

پرونده

معمولاً واژه باز نشستگی مترادف از کار افتادگی، خانه نشینی و پایان دادن به فعالیت هاست ولی در زمینه ورزش، باز نشستگی همراه با پیش کسوتی، مربی گری و ادامه دادن آن اما سبک تر است. مخصوصاً فوتبال که سن باز نشستگی در آن کمتر است و باز یکنان بعد از کنار گذاشتن ورزش حرفه ای هنوز توانایی بدنی برای انجام فعالیت های ورزشی دیگر را دارند. با این مقدمه به سراغ چند فوتبالیست معروف دنیا رفتیم که بعد از اتمام دوران حرفه ای شان، به سراغ یک ورزش دیگر رفته اند. بعضی از آن ها در ورزش جدید موفق تر از فوتبال شان شده اند و چند نفری هم به در بسته خورده اند. در ادامه هم با «رضا نوروزی»، فوتبالیست ملی پوش و موفق کشورمان گفت و گو کردیم که این روزها مشغول تمرین برای شرکت در مسابقات بدنسازی است.



چالش های یک خرگوش فوتبالیست

چه کسی؟ آرین روبن

در چه رشته ای؟ دوی ماراتون

همین چند روز پیش بود که تماشاگران ماراتن روتردام هلند با صحنه ای عجیب روبه رو شدند. آرین روبن، اسطوره ۳۸ ساله فوتبال هلند و خاطره ساز بایرن مونیخ، به عنوان یک دوند حرفه ای در ماراتن روتردام شرکت کرد. روبن پیش از شروع ماراتن به خبرنگاران گفت: «یک خرگوش فوق العاده درون خودم دارم. هنوز هم می توانم بیش از ۲۰۰ متر بدوم اما مسافتی که امروز باید طی کنم خیلی بیشتر از این حرف هاست.» او پس از پایان موفقیت آمیز اولین ماراتن حرفه ای خود پس از یک ساعت و ۲۰ دقیقه هم گفت: «کمی می ترسیدم، به خصوص در بخش های پایانی اما وقتی از خط پایان رد شوی و خیال نا احت می شود، به من می گفتند تو احمقی اما من ورزش کردن و آماده ماندن را دوست دارم. این یک چالش عالی است.»



در تیم اسپار تا پرآگ چهره شد و در ادامه به لیگ فرانسه رفت تا مسئولیت نگهداری از دروازه درن را بر عهده داشته باشد. چک در سال ۲۰۰۴ به تیم چلسی پیوست تا در تیم طلایی مورینیو دو بار پیاپی قهرمانی در لیگ برتر را تجربه کند. این دروازه بان بعد از ۱۱ سال حضور در چلسی، در سال ۲۰۱۵ راهی تیم آرسنال شد. چک پس از باز نشستگی به ورزش مورد علاقه کودکی اش یعنی هاکی روی یخ پرداخت. او می گوید: «بعد از ۲۰ سال فوتبال حرفه ای، این یک تجربه خارق العاده برای من خواهد بود تا بازی را که در کودکی دوست داشتم، تجربه کنم. در بچگی خریدن وسایل گران دروازه بانی در هاکی روی یخ برای من امکان نداشت.» پیتر چک با ۲۰۲ کلین شیت، رکورددار بسته نگه داشتن دروازه در تاریخ لیگ برتر انگلیس است.

دروازه بانی از مستطیل

سبز تا مستطیل یخ

چه کسی؟ پیتر چک

در چه رشته ای؟ هاکی روی یخ

دروازه بان اهل جمهوری چک، ۱۲۴ بار برای تیم ملی کشورش به میدان رفت و حضور در جام جهانی ۲۰۰۶ را تجربه کرد. او

شگفت زده کردن هواداران بار اکت

چه کسی؟ پائولو مالدینی

در چه رشته ای؟ تنیس

مدافع سابق میلان با ۶۵۰ بازی، پس از آن که ۲۵ جام مختلف را در کارنامه فوتبالی خود ثبت کرد، در ۴۰ سالگی از دنیای فوتبال خداحافظی کرد اما او ورزش را رها نکرد و پس از باز نشستگی از فوتبال، مدتی مشغول ورزش بوکس شد. پس از مدتی مالدینی با ورود به دنیای تنیس، دوباره هواداران اش را شگفت زده کرد. پیشرفت او به حدی بود که به مسابقات رسمی چلنجر تور در سال ۲۰۱۷ هم راه پیدا کرد. مالدینی ادعا کرده که یک روز می تواند با راجر فدرر مسابقه سختی بدهد و پایاپای او مبارزه کند. البته چون مالدینی تنیس را خیلی دیر شروع کرده، از نظر تکنیک هنوز کمی مشکل دارد.



اسب دوانی بعد از خداحافظی با لیگ انگلیس

چه کسی؟ مایکل اوون

در چه رشته ای؟ سوار کاری



برای مایکل اوون ورود به دنیای اسب دوانی وقتی آغاز شد که برای همیشه از فوتبال خداحافظی کرد. اوون در سال ۲۰۰۷ اسطبلی راه انداخت و اسب های مسابقه ای پرورش داد. پلنگ قهوه ای نام مشهورترین اسب اوون بود که در سال ۲۰۱۴ در مسابقات ایرلند به مقام اول رسید. اوون تنها فوتبالیست انگلیسی نیست که وارد رشته سوار کاری شده است. می گویند وقتی یونایتد تمرین نداشت، می توانستید سر الکس فرگوسن را کنار اسبش پیدا کنید. او صاحب اسبی مشهور به نام «جبل الطارق» است که سال ۲۰۰۲ در مسابقات اروپایی عنوان بهترین اسب سال را به دست آورد. همچنین وین رونی، آقای گل تاریخ باشگاه منچستر یونایتد هم به شدت عاشق دنیای اسب های مسابقه ای است. او به همراه همسرش اکنون به پرورش اسب های مسابقه ای می پردازد.

اسطوره اولد ترا فور در ساحل

چه کسی؟ اریک کانتونا

در چه رشته ای؟ فوتبال ساحلی

اریک دانیل پیر کانتونا فوتبالیست فرانسوی، از اسطوره های فوتبال جهان و باشگاه منچستر یونایتد به شمار می آید و به ی لقب پادشاه داده شده است. او پیش از این که بازی اش اشد کند تصمیم گرفت در سال ۱۹۹۷ یونایتد را ترک کند. هواداران منچستر در پایان قرن بیستم او را به عنوان اسطوره اولد ترا فور برگزیدند. کانتونا که با شکل خاص یقه پیراهنش شناخته می شد، چند سالی است در فوتبال ساحلی فعالیت می کند و یکی از عوامل ترویج این رقابت ها در جهان است. همچنین کانتونا در چندین فیلم بازی کرده است. از افتخاراتش در فوتبال ساحلی فرانسه می توان به قهرمانی لیگ فوتبال ساحلی اروپا در ۲۰۰۴ و قهرمانی جام جهانی فوتبال ساحلی ۲۰۰۵ اشاره کرد. کانتونا جمله معروفی دارد که می گوید: «فوتبال مثل عشق است. اگر نتوانی ۹۰ دقیقه مثل من دوام بیاوری، نمی توانی برنده باشی. من شجاع بودم. می دانم که بدون شجاعت نمی توان فوتبال بازی کرد.»



شوت با حرکات رزمی

چه کسی؟ ژان ابراهیموویچ

در چه رشته ای؟ تکواندو



یکی از دلایل شهرت زلاتان، به ثمر رساندن تعداد گل های آکروبیاتیک زیبا با حرکاتی شبیه فنون ورزش های رزمی است. ابراهیموویچ، مهاجم سوئدی که افتخارات زیادی در تیم های بارسلونا، یوونتوس، میلان و اینتر به دست آورده و یکی از بهترین فوتبالیست های دهه گذشته است، کمربند مشکی تکواندو دارد. او زمانی که ۱۷ سال داشت کمربند مشکی خود را گرفت و وقتی از ۱۵ کس به ایتالیا رفت تا برای یوونتوس و بعداً اینتر میلان بازی کند، همچنین به تمرین در این رشته ورزشی ادامه داد. ابراهیموویچ همچنین در سال ۲۰۱۰ از تیم ملی تکواندوی ایتالیا کمربند مشکی افتخاری دریافت کرد. زلاتان در دوران نوجوانی در اتحادیه ورزش های رزمی سوئد فعالیت داشته است. رئیس آن اتحادیه که باور داشته این بازیکن می تواند در تکواندو خوب عمل کند در سال ۲۰۱۰ گفت: «زلاتان اگر به اندازه ای که روی فوتبال تمرکز داشت برای تکواندو وقت می گذاشت، می توانست بسیار پیشرفت کند.»

بازیکن یونایتد در رینگ

چه کسی؟ ریو فردیناند

در چه رشته ای؟ بوکس



ریو فردیناند انگلیسی که ۴۳ سال دارد، در سال ۲۰۱۵ از دنیای فوتبال خداحافظی کرد. او ۴۵۵ بازی برای یونایتد انجام داد و ۸۱ بار هم پیراهن تیم ملی کشورش را به تن کرد. فردیناند که بعد از باز نشستگی به عنوان کارشناس در شبکه های تلویزیونی فعالیت داشت، اعلام کرد قصد دارد به ورزش بوکس بپردازد. شاید دلیل این تصمیم تلاش برای حفظ آمادگی بدنی بعد از باز نشستگی از دنیای فوتبال و همچنین کنار آمدن با فوت همسرش بود. فردیناند که ویدئو هایی از تمرینات و آمادگی خود منتشر می کرد و برگان ورزش بوکس را به مبارزه می طلبید در باره این تصمیمش گفته بود: «فرصت این که بتوانم خودم را در ورزش دیگری ثابت کنم، یک شانس واقعی بود. بوکس ورزشی فوق العاده برای ذهن و بدن است. این چالش، فرصتی ایده آل برای آن است تا به مردم نشان دهم هر چیزی ممکن است.»

چه کسی؟ گابریل باتیستوتا

در چه رشته ای؟ چوگان

فوتبالیست آرژانتینی که با ۷۷ گل ملی بعد از مارادونا و لیونل مسی سومین گلزن برتر تاریخ تیم ملی آرژانتین است، سابقه بازی در تیم های فیورنتینا و آلسرمار دارد. او به عنوان یکی از بهترین مهاجمان تمام ادوار فوتبال شناخته می شود. اسطوره فیورنتینا و



آرژانتین، معروف به «باتی گل» که با لیخندی ربل فوتبال بازی می کرد، گفته است: «من فوتبال را دوست ندارم، این فقط حرفه من است. چوگان ورزش مورد علاقه من است.» باتیستوتا در سال ۲۰۰۵ به خاطر مصدومیت از ناحیه قوزک پا برای همیشه از دنیای فوتبال خداحافظی کرد. بعد از آن بود که به سراغ ورزش های دیگری از جمله تنیس و چوگان رفت. این مهاجم سابق که در طول بازی های باشگاهی و ملی ۳۵۶ گل زد و دو ۱۰۰ پاس داد، بعد از خداحافظی با مستطیل سبز، ترجیح داد سوار بر اسب شود تا وقت آزادش را به چوگان بپردازد.

منابع این پرونده: طرفداری، ایسنا، خبر ورزشی، میدان