

سائقو الفورمولا 1: عارضات أزياء ورواد ف



حياة اجتماعية ميتة

لا يعرف سائقو الفورمولا 1 كل جوانب الحياة الاجتماعية، إذ لا يمكنهم مثلًا المشاركة في السهرات الطويلة أو قبول دعوات الغداء والعشاء، لأن ما ياكلونه يبدو محددًا، إلى درجة تحدث فيها بطل العالم لويس هاميلتون عما سماه بـ «العقاب» في حال تناوله طعام فطور تقليدي، وهنا يقصد هاميلتون أن الفطور الإنكليزي الشهير يمكن أن يكسبه بعض الوزن، وهو أمر محرم، كما هي العادب السائقون حتى في أيام الأعياد.



يخصص مدربون مختصون برنامجًا للياقة البدنية لإعداد السائق

قد يعتقد البعض أن سائق الفورمولا 1 لا يفعل شيئًا سوى قيادة سيارته بشكل دائري على الحلبة. لكن الواقع أن هذا السائق يعيش حياة عارضات الأزياء ورجال الفضاء للوصول إلى لياقة بدنية تخوله القيادة من دون مشاكل

شريك كريم

نراهم داخل سياراتهم وهم يقودون بسرعة رهيبية، بينما يسيرون خارجها برشاقة لافتة. هم سائقو سباقات سيارات الفورمولا 1، الرياضة التي تعدّ الأصعب في العالم على هذا الصعيد، إذا لم تكن الأصعب على صعيد المتطلبات التي تفرضها على السائق قبل السباقات وبعدها، لا بل قبل انطلاق الموسم حتى. سائق سباقات الفئة الأولى هو رهينة عدد من الالتزامات التي لا يستطيع الإنسان العادي عيش واحد منها فقط. ففي الحمية القاسية التي يتبعها، هو كعارضة الأزياء المطالبة دائماً بالحفاظ على قوامها

يخسر السائقون 3 كيلوغرامات جراء المجهود الذي يقومون به خلال السباقات

الرشيق لكي تكسب لقمة عيشها. وهذا السائق أيضاً، وفي حالة أخرى، ترتبط تحديداً بالجانب البدني، هو كرائد الفضاء، على اعتبار خضوعه لتدريبات خاصة لكي يكون جسمه قادراً على تحمل أصعب الظروف المناخية والتحديات التي تفرضها قيادة سيارة غير عادية أبداً. وقد يبدو هذا الكلام غريباً بالنسبة إلى كثيرين ممن لم يختبروا الجلوس في مقعد سيارة للفورمولا 1، أو بالنسبة إلى من لم يصادف يوماً سائقاً لها، حيث تبدو مذهلة تركيبة جسمه، لكنها تعكس صورة واضحة بأن هذا الرجل لا يعيش حياة طبيعية إطلاقاً. النقطة الأهم بالتأكيد هي القدرة على التحمل، وخصوصاً عند خوض سباق طويل وسط أجواء طبيعية غير سهلة، إذ إن الحرارة الرهيبة داخل مقصورة القيادة تضاعف من

وضع كل قوته لتوجيهها، إضافة إلى أنه يفترض أن يتمتع بعضلات مثالية لكي يستطيع الصمود طوال مدة السباق. كذلك، هناك أهمية للخصر والليونة اللذين يكملان البدن القوي المفترض أن يتحمل أقوى الصدمات. والتمارين التي يجريها السائقون مع مدربيهم تتنوع بين تمارين السواعد

اللياقة البدنية العادية. صلابة الرقبة وقوتها هما من الأمور الأساسية، إذ إن هذا الجزء من الجسد يفترض أن يتحمل وزن رأس السائق وخودته تحت ضغط ثقيلهما. أما بالنسبة إلى الساعدين، فقوة العضلات فيهما أهم من أي شيء آخر بالنظر إلى متطلبات السيارة التي تفرض على السائق

خلال الركض والسباحة، بينما يفضل سائقون آخرون استبدال أحدهما بركوب الدراجة الهوائية أو التجديف لمسافة معينة. والهدف من كل هذا هو تحضير عضلات الرقبة والصدر، حيث يجري العمل على تطويرها أحياناً بواسطة معدات خاصة لا يمكن أن تجدها في صالات

صعوبة تحمل الجسد، حيث يخسر السائقون في بعض الأحيان نحو ثلاثة كيلوغرامات من وزنهم خلال أحد السباقات!

نظام التدريب البدني

يخصص مدربون مختصون برنامجاً للياقة البدنية لإعداد السائق من

نجم المستقبلك

ماتيو كوفاتشيتش صانع الهدايفين يقتبس سحر الكبار

ثم الإسباني أندريس إنييستا، ومواطن الأخير دافيد سيلفا أيضاً. يتعلم منهم كيف يعملون من أجل الآخرين. لا يتابع، للتعلم، ممن انتهت أزمته لعبهم باعتزالهم. لذا يفضل أبناء جيله المصنّفين نجومًا في العصر الحديث للعبة. شاب في سن العشرين، هاجسه الأول والأخير، بذل قصاره لإعادة فريق بحجم إنتر إلى منصة البطولات مرة أخرى. يحمل إرث النادي على كتفيه.

على الملعب، هو بفضل دور صانع الألعاب، ليكون بالتالي صانع الفرحة الأساسي، وإن كان هذا المركز يحرمه أن يكون حامل اسم الهدف. إلا أنه يرى الأمور من منظور منطقي: «لولا وجود صانع الألعاب لما كان هناك أي شيء اسمه هداف». كوفاتشيتش، يدرس، عبر أسطوانات مدمجة، أداء أبرز صانعي الألعاب. يسمي أولاً السلوفاكي ماريك هامسيك، يليه مواطنه لوكا مودريتش،

الرقم 10 في الملعب، الرقم الأهم في الفريق، يجيب: «أنا الذي لعب، لا الرقم». «لم أر موهبة مثله في هذا السن»، يقول روبرت بروسينيكي، الذي يعد أحد أفضل لاعبي كرواتيا عبر التاريخ، إن لم يكن أفضلهم. وصل كوفاتشيتش إلى ميلان وحيداً، كطفل يتعين عليه أن يصبح كبيراً. هناك كسب سريعاً وث الجمهور الإيطالي، وذهب إلى تعلم لغته.

2010 وحتى 2013. وقتها، قام بنقلته الكبرى للانضمام إلى إنتر ميلانو الإيطالي حيث سطع نجمه. منذ صغره وهو يعمل للتدريب من أجل أن يكون مثالياً في كل شؤون حياته، العملية والعلمية والكروية أيضاً. ويبدو أنه صار يتقن ذلك، حتى تمتع بثقة نفس لا يشوبها أي خوف أو قلق أو توتر إذا ما لاقى خصماً - شخصاً أو فريقاً - يفوقه قوة. وحتى في سؤاله عن ثقل حمل

هادي أحمد

هارباً - لا إرادياً - وأهله من حرب الاستقلال الكرواتية التي نشبت بين عامي 1991 و1995، ولد ماتيو كوفاتشيتش في مدينة لينتز بالنمسا. تدرج هناك، كروياً، منذ صغره في نادي مدينته ثم عاد إلى بلاده «الأم» عام 2000، فوصلت به الحال للانضمام إلى دينامو زغرب، الذي لعب معه في الفريق الأول منذ