

تیم بسکتبال ۳×۳ زنان فرانسه به رهبری لئیتیه گواپو Laetitia Guapo با پنج عنوان قهرمانی در سری زنان، طلای اروپا و برنز قهرمانی جهان در حال بسط و توسعه‌ی سلطه‌ی خود در این رشته است. رشته ورزشی بسکتبال ۳×۳ که قرار است برای اولین بار در برنامه مسابقات المپیک گنجانده شده است قرار است برای اولین بار در مسابقات المپیک توکیو ۲۰۲۰ برگزار شود. این رشته ی ورزشی، یکی از رشته‌های ورزشی است که در مدت زمان حداقل ۱۰ دقیقه برگزار می‌شود. ورزشکاران این رشته‌ی ورزشی می‌بایست از مولفه‌های چابکی و سرعت در سطوح بالایی برخوردار باشند. علاوه بر این‌ها استقامت و توانایی دقت بالا در اصابت پرتاب‌ها به هدف، از دیگر مولفه‌های مهم در بسکتبال ۳×۳ است.

ورزشکار باورنکردنی، لئیتیه گواپو، با ۲۵ سال سن و ۱۸۲ سانتی‌متر قد، در المپیک آناتومی و در آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه کینگستون لندن مورد آزمون‌های ورزشی قرار گرفت. در ابتدا با استفاده از دستگاه باد پاد Bod Pod، آنالیز توده‌ی بدنی گواپو صورت گرفت. با کمک این دستگاه می‌توان ترکیب بدنی Body Composition ورزشکار را بررسی و اندازه‌گیری کرد. اساس کار این دستگاه بر روی پزموگرافی بنیان نهاده است که ترکیب درصد توده‌ی عضلانی، آب، چربی و توده‌ی استخوانی را تعیین می‌کند. یافته‌های حاصل از آزمایشات بر روی این ورزشکار فرانسوی شگفت‌انگیز بودند: از مجموع ۶۷ کیلوگرم وزن بدن لئیتیه، ۹/۲۸۶ کیلوگرم را چربی تشکیل می‌داد یعنی درصد چربی بدن وی ۱۳/۷٪ گزارش شد که کمتر از میانگین ورزشکاران سایر رشته‌های ورزشی از جمله بازیکنان بسکتبال بود که میانگین چربی بدن آنان ۱۹٪ گزارش شده است. چربی بدن لئیتیه، از سایر بازیکنان رشته‌های ورزشی تیمی نظیر والیبال (که میانگین چربی بدن آنان ۲۰٪) گزارش شده است نیز در سطح پایین تری است. بازیکنان بسکتبال می‌بایست تا حد ممکن، از اضافه وزن کمتری برخوردار باشند. این موضوع به آنان اجازه می‌دهد تا در زمین بازی تا حد ممکن چابک و سریع باشند.

بسکتبال ۳×۳ یک رشته‌ی ورزشی بدون توقف است و ورزشکاران موفق در این رشته ورزشی می‌بایست از توان بی‌هوازی بالایی برخوردار باشند. برای اندازه‌گیری توان بی‌هوازی لئیتیه، از آزمون وینگیت استفاده شد که شامل سی ثانیه دوچرخه ثابت با حداکثر توان ممکن است. آزمون وینگیت میزان توان خروجی بی‌هوازی ورزشکار را اندازه می‌گیرد و شاخصی برای ظرفیت بی-هوازی ورزشکار است. بازیکنان بسکتبال حرکات انفجاری فراوانی را در طول زمین بازی انجام می‌دهند. بدن آنان اکسیژن لازم برای یک چنین حرکاتی را نمی‌تواند تامین کند و به جای آن از ذخیره گلیکوژنی موجود در بافت‌های عضلانی برای تامین انرژی چنین حرکاتی بهره می‌گیرد. نتایج حاصل از آزمون حداکثر توان خروجی ۸۳۱/۹۸ وات نشان داد. وی برای رسیدن به حداکثر توان خود به کمتر از یک ثانیه نیاز داشت که بسیار سریع ارزیابی می‌گردد. میانگین توان خروجی او در مدت ۳۰ ثانیه ۸/۶۹ وات در هر کیلوگرم بدن وی بود. که تنها ۱۵ وات در هر کیلوگرم از دوندگان سطح بالای ۱۰۰ متر سرعت پایین‌تر است. این شاخص مقاومت وی را در برابر خستگی نشان می‌دهد. بنابر این وی توانایی حرکت در نقاط مختلف زمین بازی را برای مدت طولانی‌تری دارا است. نکته‌ی قابل توجه در تحلیل نتیجه‌ی آزمون لئیتیه، توانایی حفظ سطح بالایی از توان خود را برای مدت زمان طولانی‌تری حتی در قیاس با زنان رشته‌ی ۱۰۰ متر سرعت است که از این حیث او را متمایز می‌کند. این ویژگی‌های بدنی ایده آل، او را به گردباد ۱۰ دقیقه‌ای در بسکتبال سه نفره تبدیل کرده است.

در مرحله‌ی سوم آزمون پرش ارتفاع به صورت در جا و دست‌ها بر روی کمر، بر روی ورقه‌ی نیرو انجام شد. هدف از انجام این آزمون اندازه‌گیری توان انفجاری دینامیک پاها برای تولید نیرو و پرش عمودی لئیتیه بود. عضلات پاها، شامل؛ ساق پا، همسترینگ، چهار سر ران و سרینی در بازیکنان بسکتبال از اهمیت وافری برخوردار است. این عضلات بازیکنان بسکتبال را قادر به پرش و شوت می‌کند. وی با توجه به موقعیت انجام پرش، رکورد ۲۷ سانتی‌متر را ثبت کرد که در مقایسه با بازیکنان بسکتبال از سطح پایین‌تری برخوردار است. مدت زمان لازم برای فاز آماده‌ی پرش برای لئیتیه، زمان ۰/۷۲ ثانیه بود. که قابل قیاس با نیروی لازم برای ایجاد سرعت در دوندگان سرعت و دوچرخه سواران رشته اسپرینت است. سرعت انفجاری شگفت‌آور او، این توانایی را به لئیتیه می‌دهد تا بسیار سریع به حداکثر ارتفاع پرش خود برسد.

در مرحله‌ی پایانی، آزمون تعیین سطح هوازی برای اندازه‌گیری میزان استقامت گواپو انجام شد. با استفاده از دستگاه تردمیل و افزایش سرعت در فواصل منظم میزان استقامت ورزشکار اندازه‌گیری شد. نتیجه‌ی آزمون نشان داد که گواپو توانست سرعت خود را به حدود دوندگان ماراتن المپیک برساند. شاخص VO2Max برای لئیتیه عدد ۵۳ را تعیین شد که سطح بالایی از استقامت هوازی را در این ورزشکار نشان داد. این شاخص با عدد حداکثر لاکتات به میزان ۱۴/۰۹ میلی لیتر در هر لیتر پشتیبانی شد که در قیاس با ورزشکاران رشته‌های سه گانه با میانگین ۱۲ و بازیکنان فوتبال با میانگین ۹/۷ در سطح بسیار بالایی قرار دارد.

گواپو رویای بازی‌های المپیک توکیو را در رشته ۳x۳ را در سر دارد. طرفداران او پیش از این می‌دانستند که گواپو یک شگفتی ورزشی است. از او به عنوان بهترین بازیکن بسکتبال ۳x۳ بر روی کره خاکی یاد می‌شود. گواپو نردبان ترقی را به همان سرعتی طی کرده است که در زمین بازی بسکتبال ۳x۳ می‌دود. او کاپ قهرمانی ۳x۳ بسکتبال اروپا را در سال ۲۰۱۹ تنها پس از گذشت چند ماه از زمان پیوستنش به تیم ملی فرانسه بالای سر برد. سرعت و استقامت بدنی غیر قابل باور این ورزشکار ۲۵ ساله باعث شد تا گلچین حرکات او در سری برنامه‌های کانال المپیک Olympic Channel پخش شود. اولین کاپ بین‌المللی برای گواپو به مفهوم پلی برای دسترسی به بالاترین سطح رده‌بندی انفرادی جهان بود. او در حال حاضر رتبه‌ی یک جهان است و دو نفر از هم تیمی‌هایش، میگنا توره Migna Toure و آنا ماریا فلیپ Ana Maria Fillip، همراه با او به بالاترین سطح رده‌بندی جهان رسیده‌اند.

استقامت ویژه‌ی گواپو

لتسیه گواپو به سرعت توانست در بازی‌های خود پیشرفت کند. دلیل آن را می‌توان در توانایی وی در انجام چندین بازی ده دقیقه‌ای در هر روز در خلال تورنمنت‌های ۳x۳ و در بالاترین سطح از شدت دانست. گواپو در مصاحبه با برنامه‌ی توکیو ۲۰۲۰ این موضوع را تایید می‌کند: "من بلافاصله عاشق این بازی شدم زیرا که باور دارم مختصات بدنی من با قالب ۳x۳ در هماهنگی کامل است. زمانی که بازی دشواری در پیش داریم، می‌دانم که در سه دقیقه‌ی پایانی قادر به عوض کردن دنده هستم، دقیقاً زمانی که رقبای بیشتر از آن توان ندارند. اغلب همان زمان است که ما اختلاف ایجاد می‌کنیم."

مقاومت در بسکتبال ۳x۳ نقشی کلیدی دارد. مسابقه‌ی فینال قهرمانی اروپا در برابر اسپانیا به عنوان سند، به تنهایی همین موضوع را اثبات می‌کند: فرانسه در وقت اضافه با ۲ امتیاز اختلاف پیروز شد. یک بازر بیتزر Buzzer Beater برای کسب عنوان قهرمانی با نتیجه‌ی ۱۴:۱۲ کافی بود. در یک چنین لحظات سرنوشت‌سازی، انتخاب گواپو مطمئن‌تر از هر بازیکن دیگری محسوب می‌شود.

در عمل، گواپو قادر به دویدن ۹/۳ کیلومتر در زمان ۳۵/۴۱ دقیقه است، عملکردی که وی در سال ۲۰۱۹ در کلرمون فران (فرانسه) به ثبت رساند. با متوسط سرعت ۱۵/۶۴ کیلومتر در هر ساعت، گواپو در میان ۵۰ نفر برتر مسابقه‌ی ۱۰ کیلومتر جاده قهرمانی زنان فرانسه در رده‌ی ملی در همان سال قرار گرفت. در نظر داشته باشید که همه‌ی این‌ها بدون انجام هرگونه تمرینات تخصصی صورت پذیرفته است.

داروی او: آدرنالین

اکنون گواپو مسابقات المپیک توکیو ۲۰۲۰ را هدف قرار داده است. او از آن با عنوان "هدف من، رویای من" یاد می‌کند. به رغم کسب مدال برنز در آخرین دوره‌ی مسابقات قهرمانی جهان و دو مدال طلای دو دوره‌ی اخیر قهرمانی اروپا؛ تیم فرانسه برای اخذ بلیط ژاپن هنوز هم نیازمند عبور از مرحله‌ی تورنمنت انتخابی در ماه می ۲۰۲۱ است. تنها روسیه، چین، مغولستان و رومانی با توجه به رنکینگ جهانی خود برای مسابقه‌ی ۳x۳ زنان المپیک انتخاب شده‌اند. به رغم دشواری‌های پیش‌رو، گواپو همه توان خود را برای اخذ یکی از سه بلیط مسابقات انتخابی به نام کشورش به کار خواهد گرفت.

"زمانی که متوجه شدیم هنوز برای مسابقات انتخاب نشده‌ایم و می‌بایست از این تورنمنت عبور کنیم ما آن را به صورت مانعی در مسیر خود دیدیم اما مانعی که می‌توانیم از آن عبور کنیم. البته آن مانع چیزی فراتر از قرنطینه‌ی سراسری و ویروس کرونا و تعویق تورنمنت بود. البته کسی هم نگفت که مسیر رسیدن به المپیک آسان خواهد بود. در واقع در صورتی که موفق به انجام آن شویم در آن صورت شکل زیباتری به خود خواهد گرفت!"

مسیر آسان نیست اما گواپو هرگز راه خروج آسان را انتخاب نمی‌کند. در واقع راحتی و آسایش، روش او نیست. او دوست دارد همواره سطح بالایی از آدرنالین را تجربه کند، شرایطی که او به هنگام قرنطینه‌ی سراسری آن را از دست داده بود. حتی در آن شرایط نیز او در حال تمرین بود. او می‌گوید: "هیجان ناشی از سطح بالای آدرنالین زمانی به وجود می‌آید که شما از حدود طبیعی توانایی‌های خود فراتر بروید."

تنها چند سال پیش، زمانی که گواپو برای تیم بسکتبال پنج نفره باشگاه شارنه Charnay در دسته‌ی دوم زنان فرانسه بازی می‌کرد، موضوع فراتر رفتن از حدود پیشین خودش بود. موازی با زندگی ورزشی متمایل به استانداردهای بالا، گواپو در حال تلاش برای عبور از امتحانات بود. به امید روزی که او معلم ورزش خواهد شد. او می‌گوید: "می‌خواستم یک پشتیبان درآمدی داشته باشم."

او ریتمی را دنبال می‌کرد که باعث فشار زیادی بر روی او می‌گشت. بسیاری از افراد قادر به حفظ خود بر روی آن سطح نبودند. "من در ساعت ۰۵:۳۰ صبح بیدار می‌شدم و برای رسیدن به لیون یک ساعت رانندگی می‌کردم، جایی که تدریس می‌کردم. کلاس‌های یک و نیم ساعته داشتم و سپس به شارنه برای تمرین بازمی‌گشتم. بعد از آن ناهار را در داخل خودروی خود صرف می‌کردم و مجدداً به سوی لیون رانندگی می‌کردم تا در کلاس‌های بعد از ظهر شرکت کنم. می‌توانستم خواب صبحگاهی را انتخاب کنم، اما از انتخابم حتی یک لحظه هم پشیمان نیستم."

بومی کلرمون فران پیش‌تر شانس عضویت تیم ملی بسکتبال ۳×۳ فرانسه را به دست آورده بود، اما او آن پیشنهاد را در آن مقطع رد کرد چرا که می‌خواست اول از هر چیز، تحصیلاتش را به اتمام برساند. در نهایت، یک سال بعد، او پیراهن کشورش را بر تن کرد و بازیکن شماره یک جهان شد. غرور و افتخار زیادی بود. گواپو با یادآوری روزهای رفت و آمد بین شارنه و لیون افزود: "شماره یک جهان شدن، پاداشی برای ثبات و تمرکز من بود اما هرگز فراموش نخواهم کرد که این نقطه‌ی شماره یک، هرگز بدون تیم من و فدراسیون میسر نمی‌شد."

هر چیزی ممکن است

تشنه برای موفقیت. گواپو می‌خواهد بیشتر و بیشتر برنده شود. برای انجام آن، در سال ۲۰۲۰ او با تیم تانگو les Tangos شهر Bourges، شهری در مرکز فرانسه، قرارداد امضا کرده است. تیم بسکتبال پنج نفره، یازده عنوان قهرمانی ملی فرانسه و سه تاج قهرمانی یورو لیگ را صاحب شده است. هدف هر ساله‌ی باشگاه، تضمین عنوان قهرمانی در سطح ملی و حفظ صعود به بالاترین سطح مسابقات در اروپا است.

او درآوان جوانی برای تماشای تعدادی از بازی‌های تیم فعلی اش نیز به استادیوم اختصاصی باشگاه رفته بود. او متولد شهر کلرمون فران است، شهری که خیلی دور از بورژ نیست: "زمانی که بچه بودم برای تماشای بازی‌های تیم به ورزشگاه می‌آمدم و آرزویم بازی برای این تیم بود."

برای عضویت در تیم تانگو، گواپو تیم نسبتاً متوسط شارنه را ترک کرد و خود را در معرض چالشی بسیار بزرگ و مهیج قرار داده است. بعد از پنج بازی فصل جدید، آمار متوسط ۵ بازی گواپو شامل ۱۵/۲ امتیاز، ۴/۲ ریباند و ۱/۶ پاس منجر به گل به ثبت رسانده است عملکردی در خور توجه که او را در رده‌ی دوم بهترین امتیاز آوران باشگاه قرار داده است.

با در نظر گرفتن میزبانی شهر پاریس برای المپیک ۲۰۲۴، رویای هر ورزشکار فرانسوی حضور در رویداد بزرگ المپیک به میزبانی میهن است: "در آن زمان من ۲۹ ساله خواهم بود و در آن زمان خواهم دید که آیا توان حضور در مسابقات را دارم یا خیر. اما به طور مشخص این موضوع در گوشه‌ای از ذهن من جای دارد!"

کسی در توانایی این ورزشکار با استعداد که توانایی انجام غیرممکن‌ها را دارد، شکی به خود راه نمی‌دهد. او حتی ممکن است از چالش شرکت در ماراتن ۲۰۲۸ لس آنجلس نیز استقبال کند.

برگردان: علی عبدالزاده

منابع:

۱- کانال المپیک،

۲- توکیو ۲۰۲۰