



پرسیده بود که نظرش در مورد تعلیم مایکل برای مسابقات المپیک چیست؟ می توان تصور کرد که این مادر که فقط به خاطر کمک و کسب اعتماد به نفس پسرش او را وارد کلاس شنا کرده بود، از شنیدن این سؤال چه عکس العملی از خود نشان داده بود! در طی سالهای گذشته رابطه فلیس و بومن پرتلاطم و پر از کشمکش بوده، اما احترام متقابل، این تیم دو نفره را به اوجی که دنیا شاهدش بود رسانیده است. با وجود حمایت و پشتیبانی مادر و خواهران و نقش حیاتی بومن، ارشیتکت اصلی در موقعیت تجاری مایکل فلیس مدیر

او پیتر کارلایل است. در سال ۲۰۰۱ پس از آشنایی این دو، فلیس به کارلایل گفته بود که قصد دارد ورزش شنا را زیر و رو کند و کارلایل به این گفته کاملاً اعتقاد پیدا کرده بود. با مدیریت کارلایل، مایکل فلیس قبل از ورود به پکن اولین شناگری شد که در آمد هفت رقمی بدست آورد و شرکت هایی مانند AT&T و Speedo و Visa ضامن فلیس شدند. کارلایل عامل اصلی در متقاعد کردن کمپانی اسپیدو برای پرداخت چک یک میلیون دلاری به فلیس بود، چرا که کارلایل درست حدس زده بود که اگر

بلند بودن ناخن باعث کاهش سرعت شناگر می شود، از سال ۱۹۹۶ شناگران مایوهای یک سره که تقریباً تمام بدن آنها را در بر می گیرد، می پوشند. شرکت اسپیدو تازه ترین مایوی خود را به نام "LZR Racer" در فوریه گذشته در اختیار فلیس و سایر شناگران گذاشت. (پوشیدن این مایو در حدود بیست دقیقه طول می کشد!) از زمانیکه شناگران این مایو را به تن کرده اند، چهل و هشت رکورد شای دنیا شکسته شده است.

به فکر خواننده خطور نمی کند که کلمه "استخر تند" وجود خارجی داشته باشد. برای شناگران "استخر تند" عامل مهمی در شکست رکورد است. برای مثال، استخر مسابقات المپیک آتن چون سرپوشیده نبود، تابش نور خورشید در چشم شناگر طبیعتاً باعث کاهش سرعت می شد و دوم اینکه این استخر کم عمقی بود. استخر کم عمق تلاطم آب را جذب نمی کند و کم عمقی استخر به معنای گرم بودن آب آن است، گرما نیز باعث کاهش سرعت می شود. بهترین آب برای شناگر آب سرد با دمای ۷۶ درجه فارنهایت می باشد. از نظر مربی فلیس استخر مجموعه ورزشی "Water Cube" پکن که شایع است در حدود دویست میلیون دلار خرج ساخت آن بوده، استخر بسیار بسیار تندی بوده است!

به گفته فلیس او هیچوقت تعطیلات درست و حسابی نداشته و پس از دوازده سال تمرینات پر مشقت و دردناک، میخواهد به کنار دریا برود و بخوابد و چاق بشود! در گذشته آقای بومن از شنیدن چنین حرفهایی خیلی نگران می شد ولی گفته است چون مایکل به هیجان معتاد است و دست یابی به رکوردهای جدید در خون اوست و با شرکت در المپیک ۲۰۱۲، مایکل باید برنامه های تمرینی خود را در چند ماه آینده آغاز کند. دلیل محبوبیت این شاه ماهی شاید کسب افتخارات بی نظیر او باشد ولی مهم تر از همه سادگی و فروتنی بیش از حد اوست که همیشه در مصاحبه هایش دیده شده است. چون چشم همه به او دوخته شده بود، فلیس همیشه سعی کرده که پیروزیهایش را با هم تیمی های خود قسمت کند و در مورد افتخاراتش شکست نفسی می کند. او اضافه کرده است که شکست ناپذیر نیست و هدفش آن بود که از هر لحظه این مسابقات لذت ببرد. هشت سال پیش فلیس در اولین المپیک خود شرکت کرد. هشت سال تمرین و هشت سال برنامه ریزی و انتظار سرانجام به سر رسید. با مجموع شانزده مدال در دو المپیک که چهارده تای آن طلا بودند، مقام پرافتخارترین قهرمان در تاریخ المپیک به فلیس تعلق گرفت.

او مانند شهابی بود که به مدت دو هفته ظاهر شد و دنیا را شیفته خود کرد. شهابی که ماندنش ممکن است تا مدتهای زیادی دیده نشود!



شهر فرنگ



رویا یزدی

مایکل فلیس،

"چهارده مدال طلا، بزرگترین قهرمان تاریخ المپیک"

های پان پاسیفیک را با هم جمع بزنیم، او به چهل مدال طلا، شش نقره و دو برنز دست یافته است. کسانی که فلیس را می شناسند میدانند که چه تلاشها و زندگی پر فراز و نشیبی را به سوی قهرمانی و Legend شدن سپری نموده است. مایکل فلیس در سی ام ژوئن ۱۹۸۵ در شهر بالتیمور در ایالت مریلند به دنیا آمد. او دو خواهر بزرگتر دارد و پدر و مادرش زمانیکه او نه ساله بود از هم جدا شدند. او که قادر به تمرکز فکری در کلاس نبود و از

بنا به تعبیر فال چینی، هشت خوش شانس ترین عدد است. تاریخ آغاز مسابقات المپیک پکن ۸/۸/۲۰۰۸ و ساعت آن هشت بعد از ظهر بود. تعداد مدالهایی که مایکل فلیس امید دست یافتن به آنها را در المپیک پکن داشت نیز هشت مدال طلا بود. المپیک ۲۰۰۸ شاید پرهیجان ترین المپیک قرن بود چرا که انتظار دنیا و مطبوعات از چینی ها و چگونگی برگزاری مراسم افتتاحیه و مسابقات در یک کشور کمونیستی بیش از حد بود. (همانطور که شاهد بودیم چینی ها رو سفید شدند و به دلیل بی نظیری مراسمشان، استاندارد جدیدی برای المپیک های آینده شدند). انتظاری که آمریکا از مایکل فلیس برای بدست آوردن هشت مدال طلا در هشت رشته شای قهرمانی المپیک داشت شاید چند برابر بود.

(رکورد دار و بیشترین مدال طلا متعلق به شناگر آمریکایی مارک اسپیتز بود که در المپیک ۱۹۷۲ مونیخ به هفت مدال طلا در هفت رشته دست یافته بود. پس از سی و شش سال فلیس تنها شناگری بود که کاندیدای اول در تغییر این رکورد به شمار می رفت). قبل از المپیک پکن هم، برای دست اندر کاران رشته شنا، مایکل فلیس نامی استثنایی و بزرگترین شناگر دنیا به شمار می رفت و با نگاهی کوتاه به ارقام رکوردهای او شاید بهتر بتوانیم به فوق العاده بودن موفقیت هایش در المپیک پکن پی ببریم. در وصف استعداد و قدرت بدنی و تکنیک شگفت انگیز مایکل فلیس صفت دیگری باقی نمانده است. (قد فلیس ۶.۴ اینچ، سباز پای او چهارده فیت، از سر انگشت دست راست تا سر انگشت دست چپ ۶.۷ اینچ است و دو برابر انسانهای معمولی در موقع شنا اکسیژن مصرف می کند. در واقع کف دست او یک بشقاب به خوبی جای می گیرد. در واقع او مانند یک ماهی برای شنا کردن ساخته شده است).

فلیس زمانی که پانزده ساله بود، جوانترین شناگر در المپیک سیدنی به شمار می رفت. او با بدست آوردن مقام پنجم در شای دویست متر پروانه، نامی برای خود بدست آورد. چند ماه بعد که هنوز شانزده ساله هم نبود، در مسابقات تیم ملی آمریکا، رکورد جهانی دویست متر پروانه را شکست و جوانترین شناگری بود که به چنین رکوردی دست یافت. پس از این پیروزی، بیست و چهار رکورد جهانی دیگر توسط فلیس شکسته شدند که در میان آنها پنج بارش شکست رکورد دویست متر پروانه خودش بود! او بعداً شش مدال طلا در المپیک ۲۰۰۴ آتن و هفت مدال طلا در مسابقات قهرمانی دنیا در شهر ملبورن را از آن خود کرد. در نتیجه تمام این افتخارات، جایزه بهترین شناگر دنیا از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۷ و جایزه بهترین شناگر آمریکایی از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۷ نصیب او شده است. اگر تمامی جوایز و مدالهای المپیک و قهرمانی دنیا و رقابت



قرارداد چشمگیری بین اسپیدو و فلیس بسته شود، فلیس تشویق می شود که رکورد سی و شش ساله مارک اسپیتز را بشکند.

در کشور آمریکا هیچ عاملی مانند چک های چند میلیون دلاری به شهرت یک ورزش و ورزشکار نمی افزاید. از نکات جالب توجه زندگی فلیس چهار ساعت تمرین روزانه در هفت روز هفته و رژیم غذایی دوازده هزار کالری در روز است. تخمین زده میشود که فلیس تا صد میلیون دلار در طی زندگی در آمد داشته باشد. قبل از المپیک پکن در کمپ آمادگی برای مسابقات، او هفتاد تمرین در بیست و چهار روز داشت و به گفته فلیس در پایان این تمرینات از درد و خستگی جان به تن نداشت.

او که سابق به دستور بومن در حدود سه مایل یک سره شنا می کرد گفته است که چون حالا بیست و سه ساله است برای اینطور شناها دیگر پیر شده و دیگر هرگز سه مایل شنا نخواهد کرد. در ورزش شنا که یک موی بدن و حتی

انرژی زیادی برخوردار بود، در همین سن عارضه ADHD در او تشخیص داده شد که عدم تمرکز و پر انرژی بودن در صدر علائم آن قرار دارند. باغبیت پدر، دبی فلیس که مدیر مدرسه راهنمایی در بالتیمور است، مایکل و دو دخترش را به تنهایی بزرگ کرد. با داشتن علاقه زیاد به شنا و برای استفاده از انرژی مایکل، دبی او را در کلوب شای محله شان نام نویسی کرد. مایکل برای فرار از آزار و اذیت هم مدرسه ای هایش که گوشه های بزرگ و قد و هیکل بلند و لاغر او را به باد مسخره می گرفتند در استخر شنا پناهگاهی برای خود پیدا کرد. او ساعات تمرینش را هیچوقت فراموش نمی کرد. در سال ۱۹۹۶ استعداد مایکل مورد توجه مربی جدید شای کلوب بالتیمور، باب بومن قرار گرفت. فلیس که مانند اکثر نوجوانان و با داشتن ADHD تقریباً غیرقابل کنترل بود به مربی جدید و سخت گیرش دائم معترض بود. دبی فلیس به یاد می آورد که چگونه آقای بومن پس از چند تمرین شای مایکل از وی

مدرسه فارسی اندیشه

مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا



مدرسه فارسی اندیشه ارائه دهنده دوره های فارسی و دینی در مقاطع کودکتان، آمادگی و کلاس های اول تا ششم می باشد. همچنین کلاس های تطبیقی برای غیر فارسی زبانان در سنین نوجوان و بزرگسالان برگزار می شود، با برنامه های تفریحی، شامل جشن های فرهنگی، ملی و مذهبی.

مدرسه فارسی اندیشه با کادری با تجربه و دلسوز شامل امکانات آموزشی و تفریحی از جمله زمین بازی، امکانات ورزشی، قهوه خانه و کتابخانه، آماده خدمت به شما عزیزان می باشد.

محل کلاس ها هر شب از ساعت ۹:۳۰ صبح در مرکز اسلامی شمال کالیفرنیا برگزار می شود.

برای اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۷۶۰-۸۳۲-۵۱۰ تماس بگیرید

و یا به سایت www.iccnc.org مراجعه نمایید.

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612



Laser Beauty Center

از بین بردن موهای

زائد بدن با لیزر

با مدیریت ندا امیری

Neda Amiri R.N.

با بیش از ۸ سال سابقه

- جوان سازی پوست با استفاده از لیزر
- از بین بردن موهای زائد بدن با استفاده از لیزر
- کشیدن پوست بدون جراحی با استفاده از لیزر بوتاکس

- Laser Skin Rejuvenation
- Laser Hair Removal
- Titen (Skin Tightening)
- BotoX

مشاوره اولیه رایگان

(408) 370-3882

1848 Saratoga Ave., #6A, Saratoga, CA 95070