



تمرینات قهرمانان کوچک

یک بازی جذاب برای بالا رفتن سرعت شما...
مهدی زارعی • تصویرگر: سام سلماسی

به نظر شما ورزش کردن جلوی «آینه» چه اثراتی دارد؟ شاید با انجام حرکتهای ورزشی جلوی آینه، حواستان به قیافه‌ی خودتان برود و بگویید: چرا این قدر صورتم سرخ شده؟ و ورزش را رها کنید!

اما ممکن است متوجه هم بشوید که حرکتهایتان تا چه اندازه اشتباه است. مثلاً وقتی به شما می‌گویم: «روی زمین بنشینید، پاهایتان را دراز کنید و سپس دست‌هایتان را به جلو بکشید.» اگر جلوی آینه باشید، ناگهان متوجه می‌شوید که پاهایتان کمی خم شده و حرکتتان اشتباه است.

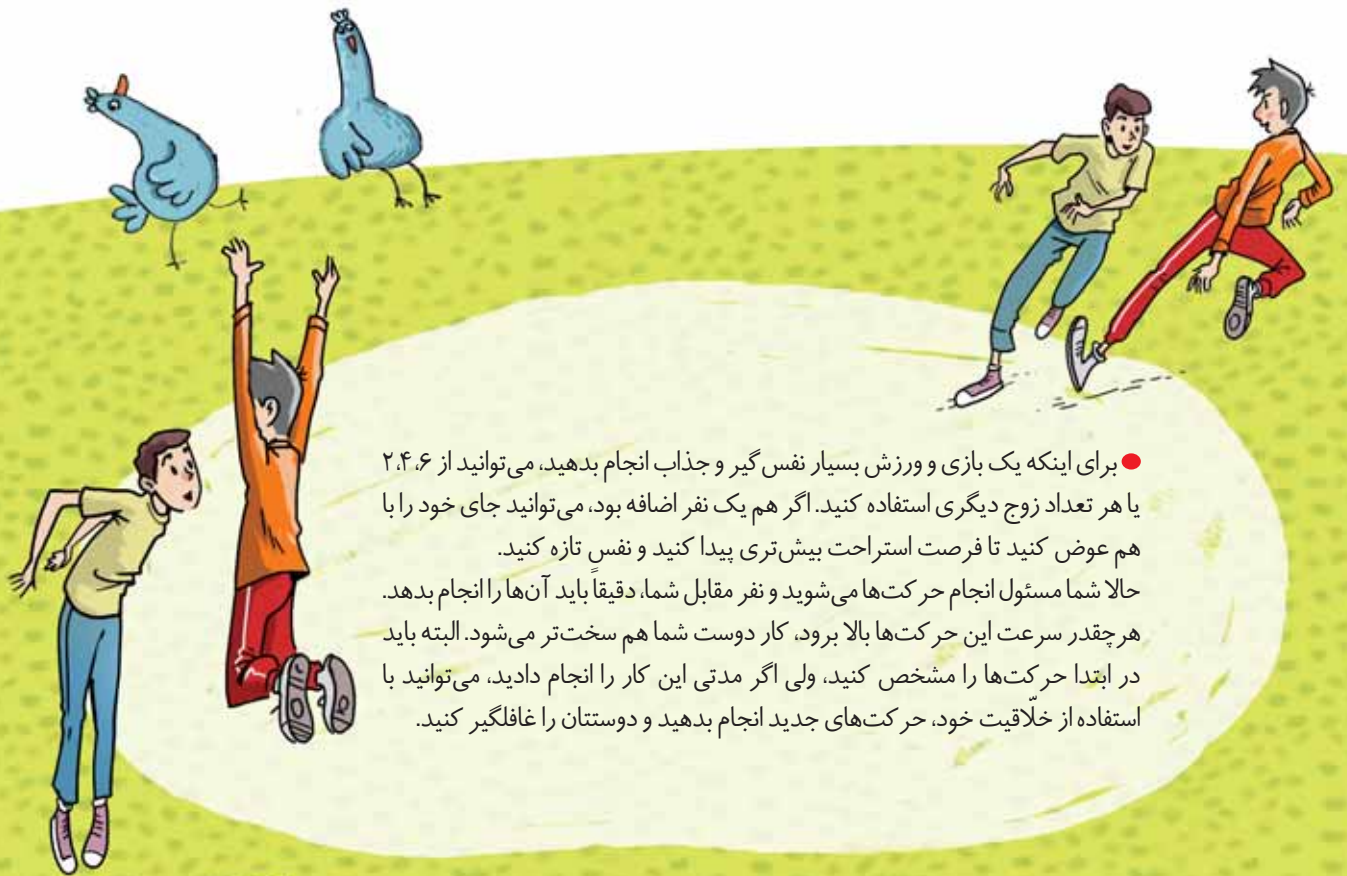
این از فایده‌های استفاده از آینه برای ورزش است! به همین خاطر سعی کنید در خانه حرکتهای خود را جلوی آینه انجام بدهید، اما یک پیشنهاد جدید برای امروز داریم. اگر جایی هستید که آینه ندارد، از دوستان بخواهید که آینه‌ی شما باشد. چطوری؟ ادامه‌ی این متن را بخوانید!



● در تمام ورزش‌ها «انجام عکس‌العمل مناسب» بسیار مهم است. مثلاً دروازه‌بان فوتبال باید به سرعت در برابر توپی که به سمتش می‌آید، حرکت کرده و واکنش مناسبی نشان بدهد تا توپ را بگیرد. یک کاراته‌کا، یک کشتی‌گیر، یک شمشیرباز و... همه باید به سرعت از برابر حمله‌ی حریف عقب‌نشینی کنند و با استفاده از فرصت مناسب، به حریف ضربه بزنند، اما چه کار باید کرد که سرعت ما در انجام عکس‌العمل بالا برود؟



تماشا کنید!
تمرین‌های این صفحه دقیقاً چگونه انجام می‌شود؟



● برای اینکه یک بازی و ورزش بسیار نفس گیر و جذاب انجام بدهید، می‌توانید از ۲،۴،۶ یا هر تعداد زوج دیگری استفاده کنید. اگر هم یک نفر اضافه بود، می‌توانید جای خود را با هم عوض کنید تا فرصت استراحت بیش‌تری پیدا کنید و نفس تازه کنید. حالا شما مسئول انجام حرکات می‌شوید و نفر مقابل شما، دقیقاً باید آن‌ها را انجام بدهد. هرچقدر سرعت این حرکات بالا برود، کار دوست شما هم سخت‌تر می‌شود. البته باید در ابتدا حرکات را مشخص کنید، ولی اگر مدتی این کار را انجام دادید، می‌توانید با استفاده از خلاقیت خود، حرکات‌های جدید انجام بدهید و دوستان را غافلگیر کنید.

- ۱- در حالی که رو به روی دوستان هستید، آرام آرام به سمت چپ حرکت کنید. دوستان هم باید دقیقاً روبه روی شما حرکت کنند.
- ۲- حالا سرعتتان را بیش‌تر کنید. دوستان هم سرعتش را بالا می‌برد.
- ۳- قبل از آنکه به آخر راه (مثلاً به دیواری که در نزدیکی شماسست) برسید، به شکلی ناگهانی به سمت راست حرکت کنید. همچنان رو به روی دوستان باشید و دوست شما هم اگر حواسش جمع باشد، باید به سرعت تغییر جهت داده و با شما حرکت کند.
- ۴- در حالی که به سمت راست می‌روید، با تمام قدرت به بالا بپرید، ببینید دوستان هم به سرعت حرکت شما را تکرار می‌کند یا هنوز هم مشغول حرکت به سمت راست است؟
- ۵- بعد از انجام پرش‌ها، دوباره به سمت چپ برگردید.
- ۶- در همان حال دوستان را به جلو دراز کنید و در همان شرایط، چند بار حرکت «بنشین و پاشو» را انجام بدهید.

(در تمام این لحظه‌ها تعداد خطاهای دوستان را بشمارید. بعد جای خودتان را با دوستان عوض کنید. حالا او باید حرکتهایی را انجام بدهد و شما آن‌ها را دقیقاً تکرار کنید!)

● اگر چند نفر هستید و جای بزرگی در اختیار دارید، یک نفر می‌تواند رو به روی بقیه بایستد و حرکات را انجام بدهد. بقیه هم تکرار کنند. هر کسی سه بار خطا کرد از بازی خارج می‌شود و بقیه به کار خود ادامه می‌دهند. ببینید چه کسی برنده می‌شود و چقدر می‌تواند حرکات را ادامه بدهد.

● هرچقدر بدن شما عادت کند که سریع‌تر عکس‌العمل نشان بدهد، مغزتان دستورها را سریع‌تر به بدن شما می‌رساند. این مغز هم در درس‌ها بهتر به شما کمک می‌کند و هم در هر ورزشی که در آینده انجام دهید!

