

پنج درس مهم برای ورزشکاران

اشتباه‌هایی که در ورزش می‌کنیم!

مهدی زارعی

شما از کدام گروه هستید؟ از گروه دانش‌آموزانی که آن قدر جلوی رایانه نشسته‌اند که دچار کم‌تحرکی شده‌اند و به دنبال کمی تحرک هستند؟ یا گروهی که نه تنها تحرک کافی دارند، بلکه به دنبال برنامه‌ای دقیق هستند تا روزی قهرمان شوند؟ فرقی نمی‌کند عضو کدام گروه باشید، مهم این است که تفکر اشتباه نداشته باشید. چند تفکر غلط را با هم مرور می‌کنیم.

اشتباه اول

بعد از مصدومیت باید استراحت مطلق کرد

گاهی وقت‌ها بخشی از بدن آسیب شدیدی می‌بیند. مثلاً مچ پای انسان پیچ می‌خورد و امکان حرکت آن وجود ندارد. گاهی دست و پا می‌شکند و ده‌ها مصدومیت جزئی دیگر رخ می‌دهد. در این شرایط معمولاً عادت داریم بخوریم و ورزش و تمرین را کنار بگذاریم. نتیجه این می‌شود که بعد از بهبودی، نه تنها آمادگی جسمی قبلی خود را از دست می‌دهیم، بلکه حتی وزنمان بیشتر هم می‌شود. می‌دانید اشکال کار کجاست؟ اگر ما یکی از اندام‌های خود را تقویت کنیم (مثلاً دست راست خود را تمرین دهیم)، دست چپمان هم تأثیر می‌گیرد و تقویت می‌شود. این موضوع در مورد تمام اندام‌های ما صدق می‌کند و تمرین دادن یک بخش بدن، موجب تقویت سایر اندام‌ها می‌شود.

به همین خاطر، حتی اگر روزی پای شما مصدوم شد، شما می‌توانید تمرین‌ها و نرمش‌هایی مربوط به دستان خود انجام دهید؛ با این شرط که تمرین به شکلی نباشد که به اندام آسیب‌دیده شما ضربه وارد کند.

اشتباه دوم

زیاده‌روی در مصرف خوراکی‌های مفید هیچ ضرری ندارد

بعضی از مواد خوراکی که مصرف می‌کنیم، برای بدن ضرر دارند و برخی دیگر مفیدند. مثلاً همه می‌دانیم که نوشابه‌های قندی برای بدن ضرر دارند و از طرف دیگر، قندهای ساده مثل خرما و عسل برای بدن مفیدند.

در اینجا یک سؤال پیش می‌آید: اگر کسی موادی چون نوشابه، دلستر یا شکلات و قند را از برنامه روزانه خود حذف کند، می‌تواند هر چقدر که خواست خرما یا موز بخورد؟ خیلی‌ها چنین تصویری دارند. اما این تصور اشتباه است!

بدن انسان در روز به مقدار معینی مواد غذایی نیاز دارد. حالا اگر یک ماده قندی را بیش از اندازه مصرف کنید، زیاده‌روی در آن می‌تواند شما را چاق کند؛ چه نوشابه باشد، چه عسل یا خرما!



اشتباه سوم

گرفتگی عضله نشانه نآآمدگی و ضعف است

شاید شما خوب بدوید. مثلاً در فوتبال اصلاً نفس کم نیاورید. اما وقتی برای اولین بار به کوه‌نوردی می‌روید، ناگهان بدنتان خسته شود و فردای روز کوه‌نوردی احساس کنید که خیلی از عضلاتتان دچار گرفتگی شده‌اند! شاید احساس کنید تمرینتان کم و بدنتان نآآماده است که عضله‌ها این طور گرفته‌اند. اما واقعیت این است که عضله‌های مورد استفاده در هر ورزش، با ورزش دیگر فرق دارد. مثلاً عضله‌های به کار رفته در فوتبال با عضله‌های به کار رفته در شنا فرق دارند. به همین خاطر، هیچ دلیلی ندارد اگر بدنتان بعد از یک تمرین دچار گرفتگی شد، این به خاطر ضعف جسمی باشد.

اشتباه چهارم

اگر نمی‌خواهیم قهرمان ورزشی شویم نیازی نیست تمرین‌های مرتب داشته باشیم

پیشرفت در هر ورزشی به سال‌ها برنامه‌ریزی و تمرین نیاز دارد. اما یادتان نرود که بدن شما در سن و سال کنونی، قابلیت پیشرفت در همهٔ زمینه‌ها را دارد. اگر چاق هستید، الان راحت‌تر می‌توانید وزن کم کنید تا مثلاً ۲۰ سال بعد. اگر نفستان زود به شماره می‌افتد، اکنون می‌توانید این ضعف را بهتر برطرف کنید تا ۱۰ سال بعد. ضمن اینکه فراموش نکنید که اثرات ورزش فقط برای امروز شما نیست و می‌تواند بعدها نیز به کمکتان بیاید. بسیاری از کسانی که در پیری دچار بیماری‌های مرتبط با چربی، قند و ... شده‌اند، در سنین نوجوانی و جوانی به فکر ورزش نبوده‌اند. اگر آن‌ها از همان دوران به شکل جدی ورزش می‌کردند، حتی اگر قهرمان هم نمی‌شدند، در آینده از اثرات آن بهرهٔ فراوان می‌بردند.



۳

۴

۵

۴۱

نوجوان

شماره ۴۱ آبان ماه ۱۳۹۴

اشتباه پنجم

هر کاری که ورزشکاران موفق می‌کنند، برای ما هم مفید است

شاید فکر کنید چون یک ورزشکار بزرگ می‌تواند وزنهٔ سنگینی را بالای سر ببرد، پس حتماً شما هم باید این کار را تقلید کنید. یا اگر یک دوندۀ زمان دوییدن خودش را طی یک سال، چند ثانیه بهتر کرده باشد، شما هم دقیقاً باید این کار را بکنید. ولی اشتباه نکنید! بدن هر کس توانایی‌های خاص خود را دارد. یکی ممکن است ذاتاً سریع باشد و دیگری استقامت زیادی داشته باشد. دلیلی ندارد اگر دوست شما سریع است، شما هم حتماً سریع باشید. یا مثلاً اگر دوستان به رشته‌ای مثل بسکتبال روی آورد و در یک سال قد او ۱۰ سانتی‌متر بلند شد، این به خاطر شرایط جسمی‌ای است که از پدر و مادرش به ارث برده است! مبدا شما با دیدن او فکر کنید که رشد شما کم بوده و به همین خاطر بسکتبال را کنار بگذارید! بلکه باید صبر کنید تا رشدتان کامل شود. هر کس برای پیشرفت باید خصوصیات خود را مورد توجه قرار دهد و کاری به کار دیگران نداشته باشد.

