

قهرمانان پابره‌نه

مریم فخاری

دبیر تربیت‌بدنی، شهرستان فلاورجان

و کارآمدتر است و از طرف دیگر، خانم مدیری که براساس احساس مسئولیت و احتیاط مجبور بود با خواسته بچه‌ها مخالفت کند و آن‌ها را از چیزی که طبیعتاً دوست داشتند محروم کند. همین امر باعث شد که من به فکر یک راه‌حل اساسی باشم تا مدیر یا حداقل بچه‌ها را متقاعد کنم و خودم هم در بیان موافقت یا مخالفت با خواسته بچه‌ها، دلایل محکم و علمی داشته باشم. پس در اینترنت مقالات علمی مربوط به بررسی مزایا و معایب پابره‌نه دیدن را مطالعه کردم.

تحقیقات علمی در این زمینه زیاد بود. در سال‌های اخیر در بین ورزشکاران و پزشکان، مخالفان و موافقان زیادی در خصوص منافع سلامتی و بیومکانیکی پابره‌نه دیدن یا دویدن با صندل‌های بسیار سبک وجود داشته و در بین ورزشکاران آماتور و حتی ورزشکاران حرفه‌ای مورد توجه قرار گرفته است.

کلیدواژه‌ها: معلم ورزش، پابره‌نه، دانش‌آموزان، حیاط مدرسه

به‌عنوان یک معلم ورزش همیشه با این مسئله روبه‌رو بودم که آیا اجازه دهم دانش‌آموزانم کفش‌های خود را در بیاورند و پابره‌نه بدونند. در بعضی از جلسات که مسابقه دو داشتیم، همیشه تعدادی از دانش‌آموزان با اصرار و خواهش زیاد می‌خواستند که پابره‌نه بدونند. این پرسش ذهنم را درگیر کرده بود که چه چیزی باعث می‌شود این بچه‌ها پابره‌نه دویدن را به جای دویدن با کفش ورزشی ترجیح دهند. گاهی که از ایمنی کف حیاط مدرسه کاملاً مطمئن بودم اجازه می‌دادم بچه‌هایی که دوست داشتند بدون کفش بدونند که اغلب آن‌ها در دویدن نیز موفق بودند و همین امر باعث شد که تعداد بیشتری ترغیب شوند پابره‌نه بدونند.

یک روز که تعدادی از بچه‌ها پابره‌نه می‌دویدند مدیر مدرسه به حیاط آمد و با اخم و جدیت بچه‌ها را مجبور کرد کفش بپوشند و مرا نیز از این کار منع کرد و همین امر باعث شد این مسئله به چالشی مهم در ذهن من تبدیل شود. از یک طرف، کودکانی را می‌دیدم که به‌طور طبیعی یا آزمون و خطا به این نتیجه رسیده بودند پابره‌نه دویدن لذت‌بخش‌تر

بعضی از ورزشکاران معتقدند پابرهنه دویدن به بهبود یا حتی پیشگیری از آسیب کمک می‌کند. بعضی دیگر معتقدند که پابرهنه دویدن در اصلاح فرم دویدن و حتی بهبود سرعت دویدن مؤثر است. مخالفانی نیز هستند که معتقدند هیچ فایده‌ای نه از لحاظ بیومکانیکی و نه از لحاظ سلامتی نمی‌توان یافت که ثابت کند پابرهنه دویدن ایمن‌تر یا بهتر است.

موافقان پابرهنه دویدن در حمایت از فرضیه خود به قبیله‌هایی اشاره دارند که این اعضای آن‌ها جزء بهترین دوندگان مسافت‌های طولانی در جهان هستند که البته یا پابرهنه یا با صندل‌های بسیار سبک می‌دوند. برای مثال، مردمان سرخ‌پوست تاراهومارا^۱ در کشور مکزیک که پابرهنه دویدن جزئی از فرهنگ آن‌هاست و آنان را به مردمانی استثنایی تبدیل کرده است به طوری که برای چندین روز صدها مایل را می‌دوند تا شکار یا تجارت کنند یا ارتباط با دیگر قبایل داشته باشند، در حالی که کفشی به پا ندارند و فقط یک کفی لاستیکی

را به کف پا محکم می‌بندند و اغلب شکایتی از آسیب به پاها ندارند. محققان معتقدند که بعضی از آسیب‌ها مخصوصاً آسیب‌های کمر و زانو که در بین ورزشکاران دو رایج است در بین چنین قبایل پابرهنه‌ای رایج نیست. برای مثال، محققان در دانشگاه نیوکاسل گزارش داده‌اند هیچ مدرک علمی وجود ندارد که ثابت کند کفش از آسیب پیشگیری می‌کند. هیچ تحقیقی وجود ندارد که نشان دهد کفش‌های مخصوص دویدن چرخش‌های مچ پا را کنترل می‌کند یا پاشنه بلند از آسیب جلوگیری می‌کند. در واقع پاشنه این کفش‌ها باعث می‌شود که دونده با پاشنه پا فرود بیاید و همین شیوه غیرطبیعی دویدن، دو مشکل بزرگ را به وجود می‌آورد: اول اینکه موجب کاهش تعادل، چرخش مچ پا و آسیب‌های ناگهانی (حاد) مچ پا خواهد شد و دیگر اینکه تماس پاشنه در حین دویدن باعث می‌شود هنگام یک توقف ناگهانی در یک زمان کوتاه، فشار و نیروی زیادی به مفاصل پا، مچ و کمر وارد شود، در حالی که پابرهنه دویدن ناخودآگاه موجب می‌شود ورزشکار روی قسمت سینه پا فرود بیاید و تماس پاشنه کمتر می‌شود و

زولا پیترز نیز از جمله قهرمانان زن دو در سطح جهان و المپیک است که توانست رکوردهای جدیدی در مسابقات دوزنان ثبت کند و پابرهنه تمرین می‌کرد و مسابقه می‌داد



آن‌ها آسیب می‌بینند، اما زمانی که پابرهنه هستند لیز نمی‌خورند. پس برای دانش‌آموزی که کفش استاندارد ورزشی ندارد به نظر پابرهنه دویدن ایمن‌تر است.

ذکر این داستان نیز خالی از لطف نیست که اولین ورزشکار آفریقایی که در مسابقات المپیک توانست مدال طلا کسب کند، ورزشکاری از کشور اتیوپی بود. آبه‌به بیکیلّا در المپیک ۱۹۶۰ رم در دوی ماراتن شرکت کرد و توانست رکورد جدیدی در دوی ماراتن ثبت کند و مسیر ۴۲ کیلومتری مسابقه را در مدت زمان ۲ ساعت و ۱۵ دقیقه و ۱۶ ثانیه طی کند، اما این تنها شگفتی این مسابقه نبود. بیکیلّا در پیش چشم همگان مسیر ۴۲ کیلومتری مسابقه را پابرهنه دوید و اولین مدال طلای المپیک را برای قاره آفریقا کسب کرد. آبه‌به بیکیلّا به همه جهان نشان داد که کفش‌های گران‌قیمت ورزشی هیچ مزیت اضافی ندارند و نام خود را به‌عنوان یک قهرمان پابرهنه برای همیشه در تاریخ ثبت کرد. به غیر از بیکیلّا، قهرمانان زیادی هستند که پابرهنه تمرین کرده‌اند و مسابقه داده‌اند. زولا پیترز^۳ نیز از جمله قهرمانان زن دو در سطح جهان و المپیک است که توانست رکوردهای جدیدی در مسابقات دو زنان ثبت کند و پابرهنه تمرین می‌کرد و مسابقه می‌داد.

پس از تمام مطالعاتی که انجام دادم به این نتیجه رسیدم که پابرهنه دویدن ریشه در تاریخ حیات انسان دارد و هنوز قبایلی در جهان هستند که پابرهنه‌اند و ناهنجاری‌های اسکلتی کمتر و بدنی قوی‌تر و محکم‌تر دارند و علاوه بر این در طول مسابقات المپیک و جهان قهرمانانی هم بوده‌اند که پابرهنه دویده‌اند و روی سکوی قهرمانی ایستاده‌اند. در عین حال، باید این نکته را هم در نظر داشته باشیم که پابرهنه دویدن هم می‌تواند دردسرساز باشد و اگر قرار است دانش‌آموزان پابرهنه بدون باید از ایمنی سطح اطمینان حاصل کنیم و خرده‌شیشه، خار و سنگ‌ریزه در مسیر نباشد. البته شروع آن نیز باید با احتیاط باشد. برای مثال ممکن است پوست کف پا نرم و لطیف باشد و دویدن روی یک سطح سفت باعث تاول، پینه یا التهاب فاسیای کف پا شود. به همین دلیل برای شروع پابرهنه دویدن نباید عجله کرد و تا سازگاری پاها با یک سطح جدید و بدون حمایت همیشگی کفش، باید احتیاط کرد و از قدم زدن در سطوح نرم و بی‌خطری مثل ماسه کار را شروع کرد و به مرور که پوست کف پا ضخیم شد می‌توان با اطمینان پابرهنه دوید.

شوک حاصل از برخورد، توسط قوس‌های کف پا جذب خواهد شد.

در کل اگر بخواهیم تمامی منافع احتمالی پابرهنه دویدن را که در مقالات علمی معتبر ذکر شده است بیان کنیم موارد زیر قابل ذکر است:

● پابرهنه دویدن به تقویت عضلات، تاندون‌ها، لیگامنت‌های پاها کمک می‌کند.

● با حذف پاشنه بلند کفش، تاندون آشیل و عضلات پشت ساق کمی کشیده می‌شوند و از کوتاهی عضلات ساق و تاندون آشیل پیشگیری می‌شود و به همین علت در ناهنجاری کف پای صاف، پابرهنه دویدن یک بخش مهم از تمرینات اصلاحی است.

● در پابرهنه دویدن شیوه گام‌برداری به سمت حالت طبیعی پیش می‌رود. دنده‌ها ناخودآگاه یاد می‌گیرند تا با سینه پا فرود بیایند. برخورد پاشنه به دلیل پاشنه‌های بلند کفش‌های ورزشی است که در طول دوره طولانی دویدن در هر قدم یک ترمز یا یک توقف غیرضروری را موجب می‌شود. اما فقط در حالت فرود روی سینه پاست که قوس‌های کف پا صد در صد کارایی طبیعی در جذب ضربات را خواهند داشت.

● در بهبود تعادل و حس عمقی مؤثر است. وقتی پابرهنه می‌دویم عضلات ریز و کوچک کف پا، مچ، زانو و لگن که در حفظ تعادل از طریق گیرنده‌های حس عمقی مؤثرند، فعال می‌شوند.

● زمان تماس کف پا با زمین در حالت پابرهنه دویدن خیلی کوتاه‌تر از زمانی است که با کفش می‌دویم و ممکن است بعضی از دنده‌ها سریع‌تر بدونند.

● وقتی که پابرهنه می‌دویم انگشتان پا و کف پا روی سطح پهن می‌شوند و فرصتی است تا از یک قالب سفت و محکم در یک حالت طبیعی و بدون هیچ اعمال فشار و محدودیتی در اندازه واقعی خود کشیده، پهن و باز شوند. این امر می‌تواند در پیشگیری از ناهنجاری‌های اسکلتی مثل انگشت چکشی، چنگکی یا شست کج ناشی از تنگی کفش‌ها مؤثر باشد.

● پابرهنه دویدن می‌تواند کمک کند که انسان با محیط طبیعی پیرامون خود تماس داشته باشد و احساس خوشایندی را ایجاد می‌کند.

● از طرف دیگر به تجربه دیده‌ام که دانش‌آموزان با کفش‌های غیراستاندارد ورزشی به راحتی لیز می‌خورند و زانو و کف دست

محققان معتقدند که بعضی از آسیب‌ها مخصوصاً آسیب‌های کمر و زانو که در بین ورزشکاران دو رایج است در بین چینی‌ها قابل پابرهنه‌ای رایج نیست

پی‌نوشت‌ها

1. Tarahumara
2. Abebe Bikila
3. Zola Pieterse

منابع

1. Kift Kate (2011). 'The rise of barefoot running'. Canadian Medical Association or its Licensors CMAL. 183 (1): 37-38. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3017283/>.
2. Kelso T. The Pros and Cons of Barefoot Running. 'What the Research Says'. St. Louis, Illinois, United States. <https://breakingmuscle.com/fitness/the-pros-and-cons-of-barefoot-running-what-the-research-says>.
3. How a Tarahumara woman won a Mexican ultramarathon in sandals. http://elpais.com/el-pais/2017/05/24/inenglish/1495618559_311854.html.
4. https://en.wikipedia.org/wiki/Abebe_Bikila.
5. https://en.wikipedia.org/wiki/Zola_Budd.