



علمی



راز قهرمانان پابرهنه



اگر به مسابقات «دو میدانی» علاقه‌مند هستید، شاید تا کنون این سؤال برای شما پیش آمده باشد که چرا بسیاری از دوندگاران بزرگ دنیا از قاره‌ی آفریقا و کشورهای هم‌چون کنیا بوده‌اند. ورزشکارانی که اغلب در کودکی بدون کفش بوده‌اند و به دویدن با پای برهنه عادت داشته‌اند. این موضوع، اخیراً گروهی از دانشمندان زیست‌شناس را به کشور کنیا کشانده بود تا ببینند چه ارتباطی میان قهرمانی در ورزش‌های «دو میدانی» و پابرهنگی وجود دارد.

نتیجه‌ی تحقیقات نشان داد؛ هنگامی که با پای برهنه می‌دویم، ابتدا پنجه‌ی پا و سپس کف پا را زمین می‌گذاریم. در این حالت وزن بدن به آرامی در طول پا پخش می‌شود و علاوه بر این که انعطاف و چالاکی بیشتری ایجاد می‌کند، موجب نرمی حرکات و صرفه‌جویی در انرژی می‌شود. اما موقع دویدن با کفش، معمولاً ابتدا پاشنه‌ی پا با زمین تماس پیدا می‌کند و پاهای ضربه‌ی زیادی را تحمل می‌کنند و انرژی زیادی هدر می‌رود. درست مثل این که با چکشی که سه برابر وزن خودمان است مرتب روی پاهای خود بکوبیم! بنابراین توصیه می‌کنیم با کمک دبیر ورزش، به دویدن خود دقت کنید و اگر ایرادی هست برطرف نمایید. همچنین بهتر است در جاهای مناسبی همچون سالن‌های ورزشی که خطر مجروح شدن پاهای وجود ندارد، از دویدن با پای برهنه هم غافل نشویم تا پاهای ورزشیده و قوی داشته باشیم.

منبع

مجله‌ی Science News (اخبار علمی) - فوریه ۲۰۱۰