

مبارزه با خود، مسابقه در جاده و خیابان

وقتی از محل ورزش صحبت می‌کنیم، معمولاً همه به یاد ورزشگاهی با زمینی پوشیده از چمن می‌افتیم یا سالنی که ورزش‌های گوناگون در آن برگزار می‌شوند. اما برای انجام ورزش حتماً لازم نیست به چنین مکان‌های ورزشی برویم. یکی از بهترین محل‌های ورزش «خیابان» است. بله! همین خیابان‌هایی که هر روز در آن‌ها قدم می‌زنیم یا شاید با خودرو از آن‌ها عبور می‌کنیم.

رقابت‌های مخصوص در جاده و خیابان

مسابقه‌هایی که در خیابان‌ها برگزار می‌شوند، مخصوص دوندگانی است که با اراده‌ی بالای خود، می‌توانند مسیرهای طولانی را طی کنند. اگر دهنده باشید، باید ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر را یک نفس بدوید تا یک مسابقه «دوی ماراتن» را به پایان برسانید. اما دو مسابقه دیگر هم در جاده و خیابان برگزار می‌شوند که دویدن نیستند، با این حال بین ماده‌های دوومیدانی قرار می‌گیرند. یعنی مسابقه‌های پیاده‌روی که در مسافت‌های ۲۰ کیلومتر و ۵۰ کیلومتر برگزار می‌شوند.

فرق پیاده‌روی و دویدن

تا حالا فکر کرده‌اید که پیاده‌روی و دویدن چه فرقی با هم دارند؟ بهتر است یک بار اندکی بدوید و بعد به همان اندازه پیاده‌روی کنید. اگر متوجه تفاوت اصلی این دو مسابقه نشدید، باز هم امتحان کنید. حتماً بعد از چند بار می‌فهمید که هنگام دویدن، شما مرتباً جهش می‌کنید و هنگام جهش، هر دو پای شما به صورت هم‌زمان از زمین بلند می‌شوند. اما در پیاده‌روی این طور نیست و همیشه یک پای شما روی زمین است و پای دیگر در حال حرکت. همین موضوع ساده قانون اصلی پیاده‌روی است و تفاوت آن با دویدن.

مبارزه با خود

هرچند ظاهر مسابقه خیلی ساده است، اما هر لحظه برگزاری مسابقه، یک مبارزه بزرگ برای هر ورزشکار است. نه فقط مبارزه با رقبای دیگر، بلکه در اصل مسابقه او با خودش! فقط کافی است او سریع‌تر از حد توانایی خود بدود تا قبل از رسیدن به خط پایان، توانایی‌اش به پایان برسد. به همین خاطر ورزشکار باید به اندازه‌ای تمرین کرده باشد که در هر نقطه بداند که باید با چه نیرویی بدود.

اگر شما هم قصد دویدن دارید، حتماً باید تمرین را از مسافت‌های کوتاه‌تر آغاز کنید، با سرعت کم، دویدن یا پیاده‌روی را شروع کنید و هرچه گذشت، سرعت خود را افزایش دهید. در پایان مسابقه هم با بیشترین حد توانایی خود بدوید.

امکانات مورد نیاز

اگر خواستید در خیابان و جاده بدوید، مواظب باشید در جاهای شلوغ و پرتراфик تمرین نکنید. خیابانی هم که در آن تمرین می‌کنید، نباید سراشیبی یا سرازیری تند داشته باشد؛ هر چه مسطح‌تر، بهتر! کفش کتانی‌تان هم هر قدر سبک‌تر باشد بهتر است. همچنین باید قسمت کف آن ضخیم باشد تا هنگام حرکت به کف پای شما ضربه وارد نشود. اگر می‌خواهید پیاده‌روی کنید، حتماً حواستان باشد که مبادا حتی برای یک قدم هم جهش کنید. در مسابقه پیاده‌روی، اگر فقط یک بار هر دو پای شما به طور هم‌زمان از زمین بلند شود، از مسابقه اخراج می‌شوید و زحمت‌هایتان به باد می‌رود!

چرا این تمرین‌ها برای ما لازم‌اند؟

فکر می‌کنید چرا باید تمرین‌های استقامتی را انجام دهیم؟ فقط برای اینکه نفسمان بیشتر شود و مثلاً زمان بیشتری بدویم؟ قطعاً خیر! هر چند باور این موضوع سخت است، اما با تمرین‌های دوهای طولانی و پیاده‌روی حتی می‌توانید حافظه‌تان را تقویت کنید و در درس‌ها نیز از حافظه خود بهره ببرید. ببینیم این تمرین‌ها چه فایده‌هایی دارند:

- هر قدر تحرک شما بیشتر باشد، بخشی از مغزتان که مربوط به حافظه و یادآوری مسئله‌هاست، بزرگ‌تر می‌ماند. اما اگر زندگی بدون تحرکی را در پیش بگیرید، این بخش مغز شما کوچک می‌شود. به همین خاطر است که انسان‌ها در پی‌ری معمولاً خیلی چیزها را به یاد نمی‌آورند؛ مغزشان در اثر کم‌تحرکی ناشی از پی‌ری کوچک شده است.
- تمرین‌های پیاده‌روی و دویدن مواد غذایی و اکسیژن بیشتری را به سلول‌ها می‌رساند. همین موضوع سبب می‌شود که اعصاب بدن انسان بیشتر تحریک شوند. دم و بازدم نیز بالا می‌رود و تمام این‌ها، هم باعث کم‌شدن فشار روانی (استرس) و نگرانی می‌شوند و هم از افسردگی و ناراحتی جلوگیری می‌کنند.
- اگر تمرین خود را در هوای آزاد و زیر تابش نور خورشید انجام بدهید، ویتامین D بدن تأمین می‌شود. جذب این ویتامین باعث می‌شود که بیماری‌هایی مثل سرطان و دیابت به سراغ شما نیایند.
- با دویدن منظم، حجم شش‌های شما بیشتر می‌شود و در هر بار تنفس، بدن شما اکسیژن بیشتری به دست می‌آورد. همین موضوع ظاهراً ساده نظام (سیستم) ایمنی بدنتان را تقویت می‌کند و سبب می‌شود که هم دیرتر بیمار شوید، هم غذای‌تان بهتر هضم شود و هم استخوان‌هایتان محکم‌تر شوند.
- با پیاده‌روی و دویدن طولانی، مواد قندی بیشتری به مغز می‌رسد. به این ترتیب سلول‌های مغز فعال‌تر می‌شوند و هوش شما بیشتر می‌شود.



منابع

۱. بوردیس، سام (۱۳۹۸). تمرین برای دو استقامت. ترجمه شیماسامی، شیرکو میرکی و محمدسامان باوری‌نژاد. انتشارات کتابچه. سنج.
۲. گالوی، جف (۱۳۹۵). پیاده‌روی. ترجمه محمدرضا دهخدا. نشر ورزش. تهران.

3. Clarke, Brian (2008). 5k and 10k training. Human Kinetics.