

### 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 هم دست و پا می‌شکند یا ده‌ها مصدومیت جزئی دیگر. در این شرایط معمولاً می‌خوریم و می‌خوابیم و ورزش و تمرین را کنار می‌گذاریم. نتیجه این می‌شود که بعد از تمام شدن مصدومیت، نه تنها آمادگی جسمی قبلی خود را از دست می‌دهیم، بلکه حتی وزنمان هم بیشتر می‌شود. اشکال کار در کجاست؟ دانشمندان ورزشی معتقدند: 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 درباره تمام اندام‌های ما صادق می‌کند. تمرین دادن یک بخش از بدن، موجب تقویت سایر اندام‌ها می‌شود. والری برومل، قهرمان پرش ارتفاع روس، زمانی که پایش شکست و در بیمارستان بستری شد، تمرین‌های مخصوص تقویت دست را با کمک وزنه انجام می‌داد تا آمادگی این اندام خود را از دست ندهد. به همین خاطر، حتی اگر روزی پای شما مصدوم شد، می‌توانید تمرین‌ها و نرمش‌هایی مربوط به دست‌هایتان انجام دهید؛ با این شرط که تمرین به اندام آسیب‌دیده شما ضربه وارد نکند.

### زیاده‌روی در مصرف خوراکی‌های مفید هیچ ضرری ندارد!

بعضی از مواد خوراکی 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. خیلی‌ها بر این باورند که برای کم‌شدن وزن بدن، لازم است برخی از مواد غذایی مثل برنج را از برنامه روزانه حذف کنیم. خیلی‌ها تصور می‌کنند 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! این تصور اشتباه است. هر خوراکی و غذایی شامل مقدار کالری، قند، پروتئین و نشاسته است. بدن انسان در روز به مقدار معینی کالری نیاز دارد. اگر شما بهترین و سالم‌ترین مواد غذایی را مصرف کنید، اما در خوردن آن‌ها زیاده‌روی کنید، کالری بیش از حدی وارد بدن خود کرده‌اید. حالا اگر یک ماده قندی را بیش از اندازه مصرف کنید، همین شرایط را دارد و زیاده‌روی در آن می‌تواند شما را قاق کند. چه نوشابه باشد، چه عسل و خرما!



## روی فرم باشیم

شما از کدام گروه هستید؟ از گروه دانش‌آموزانی که آن قدر جلوی رایانه نشسته‌اید که دچار کم‌تحركی شده‌اید و به دنبال کمی تحرک هستید، یا اینکه نه تنها تحرک کافی دارید، بلکه به دنبال برنامه‌ای دقیق هستید تا روزی قهرمان شوید. فرقی نمی‌کند عضو کدام گروه باشید، مهم این است که تفکرات اشتباه نداشته باشید و فعالیت‌های خود را به درستی انجام دهید. تعدادی از تفکرات غلط ورزشی را با هم مرور می‌کنیم.



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

شاید فکر کنید چون هر ورزشکار بزرگ می‌تواند وزنه سنگینی را بالای سر ببرد، پس حتماً شما هم باید این کار را تقلید کنید. یا اگر یک دهنده، در طول یک سال، زمان خودش را چند ثانیه بهتر کرده است، شما هم دقیقاً باید این کار را بکنید. 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. از طرف دیگر، تمرین با وزنه هر چند می‌تواند برای ورزشکاران حرفه‌ای بسیار مفید باشد، اما فایده آن تنها برای کسانی است که استخوان‌هایشان به رشد کامل رسیده باشد. شما در سن و سالی هستید که هنوز صفحات استخوان‌هایتان به‌طور کامل رشد نیافته‌اند و تمرین با وزنه می‌تواند رشد صفحات استخوانی شما را متوقف کند. به همین خاطر است که خیلی‌ها می‌گویند تمرین با وزنه قد انسان را کوتاه می‌کند.

پس صبر کنید تا رشدتان به‌صورت کامل انجام شود و بعد به کار با وزنه مشغول شوید. ضمن اینکه اگر دوستان به رشته‌ای مثل بسکتبال روی آورد و مثلاً در یک سال، قد او ۱۰ سانتی‌متر بلندتر شد، این به خاطر استعداد ژنتیکی او و شرایطی است که از پدر و مادرش به ارث برده است. می‌آید شما با دیدن او فکر کنید رشد شما کم بوده و به همین خاطر بسکتبال را کنار بگذارید! هر کسی برای پیشرفت باید خصوصیات خود را مورد توجه قرار دهد و کاری به کار دیگران نداشته باشد!

## امام زین العابدین (ع)

خداوند! بر محمد و آلش درود فرست، و لباس عافیت بر من بپوشان، و سراپایم را به عافیت فراگیر، و به عافیت محفوظم دار، و به عافیت گرامی‌ام دار، و به عافیت بی‌نیازم کن، و عافیت را بر من صدقه ده، و مرا عافیت بخش (صحیفه سجاده).

۲۹ اسفندماه، سالروز ولادت امام زین العابدین (ع) گرامی باد.

## گرفتگی عضله نشانه ناآمادگی و ضعف است!

شاید شما خوب بدوید و مثلاً در فوتبال اصلاً نفس کم نیاورید. اما وقتی برای اولین بار به کوهنوردی می‌روید، ناگهان بدن‌تان خسته می‌شود و فردای آن روز احساس می‌کنید خیلی از عضلاتتان دچار گرفتگی شده است. شاید فکر کنید تمرینتان کم و بدن‌تان ناآماده بوده که عضلات این‌طور گرفته‌اند. اما واقعیت این است که عضلات مورد استفاده در هر ورزش، با ورزش دیگر فرق دارند. مثلاً عضلات به‌کاررفته در بدنسازی، با فوتبال و فوتبال با شنا فرق دارند. به همین خاطر، هیچ دلیلی ندارد که اگر بدن‌تان بعد از یک تمرین، دچار گرفتگی شد، به خاطر ضعف جسمی باشد!

## اگر نمی‌خواهیم قهرمان ورزشی شویم، نیازی نیست به‌طور پرفشار و مرتب ورزش کنیم!

پیشرفت در هر ورزشی به برنامه‌ریزی، تمرین و تداوم نیاز دارد. شاید کسانی را بشناسید که از زمان خردسالی و کودکی به یک رشته ورزشی پرداخته‌اند و حالا در آن صاحب عنوان و افتخارند! شاید هم خودتان از آن دسته افرادی باشید که با وجود فعالیت در یک رشته ورزشی، چندان استعدادی از خود نشان نداده‌اید! به همین خاطر علاقه‌ای ندارید وقت زیادی را به ورزش اختصاص دهید و در ایامی مثل فصل امتحانات، کلاً رابطه خود را با ورزش قطع می‌کنید، با این توجیه که نمی‌خواهید قهرمان شوید! یادتان باشد، بدن شما در سن و سال کنونی قابلیت بهبود در همه زمینه‌ها را دارد. اگر چاق هستید، الان راحت‌تر می‌توانید وزن کم کنید تا مثلاً بیست سال بعد. اگر نستازان زود به شماره می‌افتد، اکنون بهتر می‌توانید این ضعف را برطرف کنید تا ده سال بعد. در ضمن فراموش نکنید که اثرات ورزش فقط برای امروز شما نیست و رساندن بدن به شرایط ایده‌آل، بعدها نیز می‌تواند به کمکتان بیاید. بسیاری از کسانی که در پیروی دچار پوکی استخوان، بیماری‌های مربوط به چربی و قند شده‌اند، در سنین نوجوانی و جوانی به فکر ورزش نبوده‌اند. اگر آن‌ها از همان دوران به شکل جدی به ورزش می‌پرداختند، حتی اگر قهرمان هم نمی‌شدند، در آینده از اثرات آن بهره‌مند می‌شدند.