

# دویدن میان تماشاگران سرخابی



روزنامه شهرامید ورزشکار

شنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۷

شماره ۱۰



شماره ۱۰

مسابقات قهرمانی کشور بود، در رده سنی جوانان. تهران میزبان مسابقات بود و رقابت اصلی بعد از اینکه کم کم شرکت کنندگان دیگر از دور خارج شده بودند بین من و رقیب تهرانی ام ادامه پیدا کرد. من شرکت کننده ای از تهران، خراسان و او شرکت کننده ای از تهران، خراسان بزرگ البته هنوز این تقسیم بندی استانی اتفاق نیفتاده بود. قرار بر این بود که مسابقات دو و میدانی تا حدود ساعت ۵:۳۰ بعد از ظهر به پایان برسد. بلافاصله بعد از مسابقه ما هم، قرار بود در استادיום آزادی بازی استقلال و پرسپولیس برگزار شود. ورزشگاه صد هزار نفری پر شده بود. جای سوزن انداختن نبود. برای ما دو و میدانی کارها که متأسفانه خیلی رقابت هایمان تماشاچی ندارم این یک اتفاق خیلی بزرگ و هیجان انگیز محسوب می شد. به

مقابل چشم آن همه تماشاچی مسابقه را بر گزار کنیم، آن هم تماشاچینی که با کلی انرژی آمده بودند به آنجا تا تیم های محبوبشان را تشویق کنند، البته به همین میزان استرس و سختی کار هم بر ایمان بیشتر می شد. با توجه به اینکه متأسفانه رشته ما رشته غریبی محسوب می شود، آن موقع فرصتی فراهم شده بود تا تماشاچیان فوتبال تماشاچی ما و مسابقه دو و میدانی نیز باشند. در رشته ما که پرش از ارتفاع بود،



غلامرضا عسگرزاده دبیر هیئت دوومیدانی خراسان رضوی

واقعاً چه کسی می تواند اثرات مثبت و شگفت انگیز تحرک داشتن را نادیده بگیرد؟ ورزش کردن آن هم به صورت دسته جمعی، بدون تردید باعث افزایش حس شادابی و بالاتر رفتن روحیه افراد در جامعه می شود. دقیقاً به همین دلیل، در حال حاضر یکی از بااهمیت ترین مسائل در زمینه فرهنگ شهر و نژاد، و توجه به فعالیت بدنی داشتن و برقراری حس بویایی در جامعه است. در همین کشور خودمان امروزه خیلی بیشتر از قبل به این قضیه توجه می شود. نمونه اش هم بز نامه های دسته جمعی و مردم محوری است که در پارک ها و بوستان های مختلف بر پا می شود که اتفاقاً با استقبال قشر عظیمی از مردم هم مواجه می شود. اما اوضاع در سایر کشورها به چه صورت است؟

## پیش به سوی سلامتی

ورزش دسته جمعی در محل کار مگر می شود نامی از ویژگی های خوب و مثبت مردم به میان بیاید اما نامی از کشور ژاپن نیاید؟ مردم این کشور ثابت کرده اند همیشه در شکل گیری و ترویج عادت های خوب حرف اول را می زنند. در رابطه با بحث ورزش کردن هم همین طور است. اهمیت



ورزش دسته جمعی در محل کار مگر می شود نامی از ویژگی های خوب و مثبت مردم به میان بیاید اما نامی از کشور ژاپن نیاید؟ مردم این کشور ثابت کرده اند همیشه در شکل گیری و ترویج عادت های خوب حرف اول را می زنند. در رابطه با بحث ورزش کردن هم همین طور است. اهمیت



هندزفری به گوش های در حال دویدن یکی از تصویر های جالب و جذابی که موقع تردد در خیابان ها و کوچه های کشور انگلستان با آن مواجه می شوید، دیدن آدم های هندزفری در گوش است که بایک تیپ اسپرت و ورزشی، مشغول دویدن هستند. خانم و آقا و پیر و جوان و کوچک و بزرگ هم ندارد. پیاده روی های روزانه و دسته جمعی نیز یکی



دوچرخه سواری ورزش ملی تا صحبت از دوچرخه سواری می شود، ذهن مردم بیشتر به سمت مقابله با آلودگی هوا می رود اما جالب است بدانید در خیلی از کشورهای اهمیت دادن به این وسیله به علت جنبه ورزشی آن و اثراتش بر حفظ سلامتی است. دوچرخه سواری در بلژیک، ورزش ملی

# شنا وسط حوض پارک



عبدا... مقد می | خان عمو سا لباس ورزشی وارد خانه شد. توپ فوتبال در دست و توپ والیبال را در دستی دیگر داشت. اما یکدفعه هر دو را ول کرد. رفت تو کار کاراته و روی هوا یک آپرکات زد. داشتیم از اینکه با من کاری ندارد خوشحال می شدم که روی پهلویم فرو آمد. خواستم چیزی بگویم که گفت: «فوووو دا!» گفت: «خان عمو! چه کار می کنید؟ ورزش شکار»

شدید؟ «گفت: «بله پس چی؟ تو هم زود بلند شو که می خواهی برویم تو پارک کسر کوچه ورزش همگانی.» گفتی: «خیلی هم خوب. نر می کنیدی؟» گفت: «تخیر! شنای می کنیم.» گفت: «شنا؟! نکند توی حوض پارک؟» گفت: «آدم ورزشکار حتی توی حوض وسط پارک هم کار خودش را می کند و به جوسازی چند تار و نامه نویسی واقعی نمی نهد!» گفت: «چی نمی نهد؟» گفت: «ولش کن! دیروز توی روزنامه تان خواندم. گفتم استفاده اش کنم.» گفت:

«حالاجدی جدی می خواهید بروید توی پارک شنا کنید؟ آخر شما که بهتر از من می دانید هر ورزشی جای خودش را دارد؟ نمی شود که توی مکان عمومی هر کاری دلمان خواست بکنیم. بعضی ورزش ها خصوصی اند.» ناگهان زد زیر خنده و گفت: «هاهاها ایستگاه گرفته بودمت! می خواهیم با دوستان برویم توی پارک مسابقه شنا سوئدی.» گفت: «خب پس این توپ فوتبال و والیبال برای چیست؟» گفت: «آخر مسابقه هم می خواهیم یک

دست والیبال و یک دست گل کوچک بزنیم.» گفت: «کجا؟» گفت: «همان وسط پارک دیگر.» گفتی: «خب این که درست نیست.» یکی از توپ ها را به طرفم پرت کرد و گفت: «جمع کن بابا... درست نیست، درست نیست!» گفت: «حالاجرا عصبانی می شوید؟ اگر توپ به سر و صورت یکدیگر بخورد چه؟» گفت: «فکر آنجایش را هم کرده ایم. قرار شده پارک را فرق کنیم و نگذاریم کسی وارد محدوده ما شود!»

# آهسته و پیوسته

## راهکارهایی برای افزایش سلامتی ۳۶ درصد مشهودها که ورزش نمی کنند

ملیحه (براهیمی یزدی) کافی است جمله به سر انجام «زن شنبه...» را به دست فراموشی بسپارید و عزیمتان را بجز کنید و ورزش کردن را در برنامه روزانه خود بگنجانید. با توجه به آلودگی این روزهای هوا، تغذیه نامرست و به طور کلی سبک زندگی اشتباهی که ناشی از ماشینی شدن در پیش گرفته ایم، بر راه نکوییم که

سلامت جسم و روحمان در معرض آسیب های جدی است. قرار نیست حرفه های ورزش کنید، گاهی حتی تأثیر مثبت غیر حرفه ای ورزش کردن به خوبی در وضعیت ظاهری و جسمی ورزش دوستان نمایان است. پیشنهاد امروز ما بر نامه ریزی برای دویدن است. حتماً خبر دارید که «سو» مادر تمام ورزش ها است.

### ۳ بار هفته ای

۷ هفته طی

شرکت در یک مسابقه دو ۵ کیلومتری

### اصولی بدوید!

### ۱- گوش ها:

گوش ها باید بالای مفصل شانه قرار داشته باشند و چانه به موازات زمین باشد. نگاهتان را به فاصله حدود ۵ متری بدوزید.

### ۲- شانه ها:

شانه ها باید در راستای گردن قرار بگیرد و گوش ها باید در راستای شانه ها قرار بگیرد.

### ۳- سر شانه:

سر شانه ها باید در راستای گردن قرار بگیرد و گوش ها باید در راستای شانه ها قرار بگیرد.

### ۴- بازو ها:

بازو ها باید در راستای گردن قرار بگیرد و گوش ها باید در راستای شانه ها قرار بگیرد.

### ۵- دست ها:

دست ها باید در راستای گردن قرار بگیرد و گوش ها باید در راستای شانه ها قرار بگیرد.

### ۶- کمر:

کمر باید در راستای گردن قرار بگیرد و گوش ها باید در راستای شانه ها قرار بگیرد.

### ۷- لگن و پاشنه پا:

لگن و پاشنه پا باید در راستای گردن قرار بگیرد و گوش ها باید در راستای شانه ها قرار بگیرد.

### ۸- ران ها:

ران ها باید در راستای گردن قرار بگیرد و گوش ها باید در راستای شانه ها قرار بگیرد.

### ۹- زانو ها:

زانو ها باید در راستای گردن قرار بگیرد و گوش ها باید در راستای شانه ها قرار بگیرد.

### ۱۰- پاشنه پا:

پاشنه پا باید در راستای گردن قرار بگیرد و گوش ها باید در راستای شانه ها قرار بگیرد.

### ۱۱- گام ها:

گام ها باید در راستای گردن قرار بگیرد و گوش ها باید در راستای شانه ها قرار بگیرد.

## دویدن را با نودیون آغاز کنید!

### تهیه لباس و کفش مناسب

از خانه بیرون زدن

شروع حرکت، در حد توان

- هوای پاک و درصد آلودگی کمتر
- سحر خیز شدن
- کالری سوزی
- تجمع انرژی برای فعالیت های روزانه
- افزایش توانایی فعالیت های ذهنی

## آثار سوء ورزش صبحگاهی

- دمای بدن انسان، یک تا سه ساعت پیش از برخاستن از خواب در پایین ترین مقدار خود است.
- افزایش آسیب به علت گرم نبودن ماهیچه های سفت در ساعت های اولیه برخاستن از خواب.
- اگر از سر اجبار بیدار شوید، به طور قطع انگیزه نخواهید داشت.
- توصیه: بهتر است یک ساعت خاص را برای تمرین کردن خود انتخاب کنید و آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید.
- پس از یک روز فعالیت روزانه، عضله های شمار ساعت های طولانی تحت استرس و فشار بوده اند و موجب می شود تا خستگی را کاملاً در اسکلت و عضله های تان احساس کنید.
- در صدمه های دیگر افرادی که بسیار پایین است..

## فرمولی برای دویدن تازه کارها

### روز اول

چند دقیقه

چند ثانیه

چند دقیقه

توصیه: در همان روز اول، خود را خسته نکنید. اگر خیلی خسته می شوید، این فرمول را بعد از ۱۵ دقیقه، متوقف کنید. در غیر این صورت تا ۲۰ دقیقه به این روند ادامه دهید.

### روز دوم

بهر است به خودتان استراحت بدهید

توصیه: به خصوص در میان سالی.

### روز سوم

۳۰ ثانیه

۱۵ دقیقه

توصیه: در روز های ابتدایی برای دویدن طولانی عجله نکنید.

### روز چهارم به بعد

۳ دقیقه

۲ دقیقه

۵ دقیقه

۲ دقیقه

توصیه: سعی کنید میزان پیاده روی را بین یک تا دو دقیقه نگه دارید. آرام آرام این اتفاق را به خودتان می دهید. این رفتار منجر به افزایش تمرکز آن ها و داشتن یک روز کاری دور از کسالت و خمودگی می شود.

### مرحله پایانی

ورزش کردن تبدیل به یک برنامه همیشگی در زندگی شما شده است.

## آستین فعالیت های ورزشی را بالا بزنید

- برنامه ریزی کنید.
- دیگران را پای کار بیاورید. (مشوق باشید)
- داسته جمعی ورزش کردن، فرهنگ کارگروهي را بالا ببرد.
- به دنبال همایش های همگانی باشید.
- بهرترین ورزش با کم ترین هزینه را انتخاب کنید.
- به بهبود وضعیت جسمی و روحیتان بپردازید.

بیش از یک ساعت ورزش = یک لیوان آب

یک ساعت بعد از شروع ورزش = هر ۱۵ دقیقه یک لیوان آب

- باعث بهبود عملکرد در بزرگ سالی می شود.
- احتمال ابتلا به استرس، اضطراب و افسردگی در کودکی و حتی در دوران بزرگ سالی را کاهش می دهد.

- تقویت استخوان ها و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان.
- تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان.
- دویدن به مدت ۱۰ سال، احتمال ابتلا به چاقی، دیابت، افسردگی و آرتروز را کاهش می دهد.

- دویدن پس از غماه، به میزان در خور توجهی سطح تستوسترون مردان را بهبود می بخشد.
- دویدن به درمان نابوری در مردان کمک می کند.

### ۶ ساعت بعد از ظهر

با توجه به دما و ترشح هورمون ها و ساعت زیستی بدن بهترین زمان برای دویدن

مشهدی ها چقدر ورزش می کنند؟

|                  |     |
|------------------|-----|
| روز یکبار        | ۲۲٪ |
| هر هفته یکبار    | ۳۲٪ |
| ماهی یکبار       | ۲۳٪ |
| هر چند ماه یکبار | ۱۴٪ |
| هرگز             | ۱۹٪ |