

چگونه در فصل بعد از مسابقات سلامت بمانیم

سوال و جواب با دکتر سامپسون دیویس

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۱/۲۹)

شما هرگز نباید از سلامتی خود غافل شوید. زیرا اگر بدن خود را به خوبی حفظ نکنید، به جای کمک به تیم خود بر روی پیست، ممکن است مجبور شوید بازی تیم خود را نشسته از روی نیمکت ببینید.

وبلاگ STACK با دکتر سامپسون دیویس، نویسنده کتاب *Living and Dying in Brick City*، که در چندین برنامه گفتگوی تلویزیونی و رادیویی ملی حضور داشته است، در مورد آنچه جوانان ورزشکار می توانند برای سالم ماندن انجام دهند، تا سختی های ورزش خود را تحمل کنند و در بالاترین سطح بازی خود را ارائه دهند، مصاحبه کرده است. آنچه او عنوان کرد به شرح ذیل است:



شما در دبیرستان ورزشکار بودید. از دوران ورزشی خود بگویید.

من از بچگی خیلی ورزش می کردم. من تصویری داشتم که بتوانم بیس بال را بصورت حرفه ای بازی کنم. من در دبیرستان کوچک مان بسیار عالی بازی می کردم، اما وقتی وارد دانشگاه شدم، فهمیدم که آنچنان استعدادی ندارم. اما در زمینه مسابقات، درگیر ماندم و با فعال بودنم سطح خاصی از هیجان را تجربه کردم. **ترشح اندورفین احساس هوشیاری** در من ایجاد می کرد و این به تحصیلات دانشگاهی من منتقل می شد.

با نگاه به گذشته، آیا در آن زمان اشتباهاتی مرتکب شدید که به سلامتی شما آسیب برساند یا مانع عملکرد شما شود؟

من تقریباً به اندازه کافی از تمرینات کششی استفاده نمی کردم. وقتی جوان هستید، بدنتان انعطاف پذیر هست و عضلات شما مانند باندهای لاستیکی ارتجاعی عمل می کنند. شما به راحتی می توانید جست و خیز کنید، اما تبعات فشارهای نامناسب را در آن دوره احساس نمی کنید. انجام **حرکات کششی قبل و بعد از یک مسابقه** بسیار مهم است. شما باید بدن خود را گرم کنید و همچنین باید آن را سرد کنید.

رژیم غذایی من نیز وحشتناک بود. من یک بازی بسکتبال، فوتبال یا بیس بال انجام می دادم، و سپس یک نوشیدنی شیرین می نوشیدم که هیچ ماده معدنی یا **الکترولیت** نداشت. با توجه به دانستنی های کنونی من، الان متوجه می شوم که واقعاً به رکاوری خود آسیب می رساندم.

برای جلوگیری از اشتباهات مشابه، ورزشکاران چه کاری می توانند انجام دهند؟

وقتی یک **رویکرد تیمی** داشته باشید، تقریباً این احساس را پیدا می کنید که توسط همسالان خود تحت کنترل قرار می گیرید و این روند طبیعتاً بصورت یک رقابت تبدیل می شود. داشتن چنین رویکرد تیمی همیشه خوب هست، زیرا شما همیشه سرحال می مانید و از چیزهای

کوچک هرگز چشم پوشی نمی کنید. اما هنگامی که کار خود را به صورت انفرادی انجام می دهید، ممکن است از یک میان وعده بدی استفاده کنید، یا اینکه از تمرینات کششی طفره بروید. اما اگر بدانید که بهترین دوست شما در تیم در حال اجرای تمرینات کششی هست، شما حتماً همین کار را می کنید.

اگر مریض شوید، ممکن است یک مسابقه ای که تیم خیلی به شما نیاز دارد را از دست بدهید. چگونه سیستم ایمنی بدن خود را سالم نگه می داریم تا این اتفاق نیفتد؟

خواب بسیار مهم است. در دوران نوجوانی احساس می کنید شکست ناپذیر هستید و نیازی به خواب ندارید. اما خستگی یک مسئله جدی است. داشتن **تعادل سالم در خواب** بسیار مهم است. همچنین، شما باید به یک برنامه خواب پایبند باشید و نسبت به آن متعهد شوید.

ضمن اینکه تغذیه را نیز باید در نظر بگیرید. شما به عنوان یک ورزشکار باید یک **رژیم غذایی سالم و متعادل** داشته باشید. دوست ندارم از اصطلاح "اصلاح رژیم" استفاده کنم. تحقیق کنید و دریابید که چه چیزهایی را باید قیل، در حین و بعد از بازی و در طی مراحل تمرین میل کنید.



بهترین روش برای مقابله با ضربه و کوفتگی ناشی از ورزش چیست؟

شما باید با احتیاط پیش بروید. همیشه تجهیزات مناسب را بپوشید و اگر کوفتگی پیدا کردید، از محافظت از آن برای جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر اطمینان حاصل کنید. اگر اتفاقی بیفتد، بکارگیری **فرایند RICE** (یعنی استراحت، کمپرس یخ، فشردن و ارتجاع) بسیار مهم است. البته، برای یک نوجوان، آسیب ممکن است چندان بد به نظر نرسد. اما استفاده از یخ جادویی است، به خصوص در ۲۴ ساعت اول. این کار واقعاً کمک می کند تا تورم و التهابی که فردای آن روز به وجود می آید را به حداقل برسد. شما باید نسبت به اجرای آن اعتقاد داشته باشید، زیرا این امر به شما کمک می کند تا از جدی تر شدن آن جلوگیری کند.

آیا ورزشکاران باید درد را تحمل کنند؟

تحمل درد هرگز ایده خوبی نیست. معمولاً آخرین کاری که دوست دارید در مسابقه اتفاق بیافتد این است که از بازی در تیم خود کناره گیری کنید، مخصوصاً اگر چند دقیقه بیشتر به پایان بازی نمانده باشد. انعطاف پذیری فوق العاده موجود در جوانان باعث می شود تا آنها بتوانند برای انجام این کار درد را تحمل کنند. اما این کار خطرناک است. شما می توانید یک آسیب دیدگی جزئی را به یک آسیب دیدگی عمده پایان فصلی تبدیل کنید. همیشه مهم است که **آسیب دیدگی خود را تشخیص دهید** و بلافاصله تحت درمان قرار بگیرید، و در صورت نیاز از ماساژ، جکوزی یا فیزیوتراپی استفاده کنید. اگر آسیب دیدگی خود را به مری اعلام کنید، هیچ اشکالی ندارد، و این هرگز بدان معنا نیست که شما بازیکن ضعیفی هستید، یا از آمادگی کافی برخوردار نیستید.