

# فواید داوری برای سلامتی فرد

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۷/۱۰)

ممکن است با این عبارت آشنا باشید که: "شما برای تناسب اندام داوری نمی کنید. بلکه به منظور داوری، تناسب اندام تان را حفظ و تقویت می کنید!" بله، با توجه به افزایش سرعت ورزشکاران امروزی، این نظر مطمئناً و کاملاً درست می باشد. داور از همان ابتدای بازی، باید خود را با حرکات بازیکنان طوری همگام کند تا بتواند احکام درستی صادر کند. ضمن اینکه وقت گذاشتن برای داوری در میدانی شمشیربازی مزایای متعددی برای سلامتی خود داور نیز دارد.



## ۱. سوزاندن کالری های اضافی

هرگونه فعالیت بدنی بطور طبیعی منجر به سوزاندن چندین کالری می شود، و قضاوت نیز مطمئناً یک فعالیت بدنی محسوب می شود. میزان کالری سوزانده شده در هنگام داوری با توجه به وزن و سطح تناسب اندام داور تعیین می شود. هر چه وزن بیشتر و تناسب بدنی کمتری داشته باشید، کالری بیشتری سوزانده می شود. اما حتی آماده ترین داورها، بدون توجه به ورزش مربوطه، می توانند به راحتی در هر مسابقه ۳۰۰-۴۰۰ کالری یا بیشتر بسوزانند.

## ۲. کاهش استرس

برخلاف تصور عموم، داوری می تواند به کاهش استرس کمک کند. مطمئناً در هر بازی لحظات سخت و شواری وجود دارد - به عنوان مثال هنگام اجرای حرکات پیچیده مرکب - که می تواند باعث افزایش موقت فشار خون داور بشود. اما شرکت فعال در رویدادهای ورزشی می تواند در زمینه رفع تنش، اضطراب و افسردگی معجزه کند. حتی ممکن است هنگام خروج بلافاصله از پیست شمشیربازی پس از یک بازی خوب، حس "شور و هیجان عالی" داشته باشید.

### ۳. بهبود سلامتی مغز

توانایی های شناختی مانند حافظه و توجه، درست مانند توانایی های بدنی، نیز نیاز به ورزش منظم دارند. از داوران انتظار می رود که نه تنها درک بهتری از قوانین داشته باشند، بلکه باید بتوانند در کسری از ثانیه این قوانین را شناسایی کرده، واکنش نشان دهند و آنها را اجرا کنند. بنابراین چنین ورزش ذهنی مداوم می تواند برای سلامت کلی مغز معجزه کند.

### ۴. ایجاد و تقویت رفاقت

ثابت شده است که فعالیت اجتماعی می تواند خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را کاهش دهد. داوری یک محیط اجتماعی را فراهم می کند که در آن مردان و زنان به خاطر منافع مشترک گرد هم می آیند. این ارتباط متقابل اجتماعی و احساس ارتباط برای سلامت روان افراد بسیار مفید است.



### ۵. بهبود سلامت قلب و عروق

فعالیت بدنی ناشی از داوری برای سلامت کلی فرد مهم است. به گفته انجمن قلب آمریکا، تنها ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته می تواند به کاهش فشار خون، افزایش کلسترول خوب، بهبود گردش خون و کنترل وزن منجر شود، و سلامت قلب و عروق شما را تا حد زیادی بهبود بخشد.

### ۶. داشتن خواب بهتر

لیستی بلند بالایی از مزایای سلامتی ناشی از **خواب با کیفیت** وجود دارد، اما بسیاری از بزرگسالان به سختی می توانند آن شش تا هشت ساعت خواب شبانه توصیه شده را داشته باشند. تمرین جسمانی و ذهنی که هنگام انجام وظیفه داوری انجام می شود می تواند به اندازه کافی بدن و ذهن را خسته کند تا به داشتن خواب مورد نیاز کمک کند. ضمن اینکه با داشتن استراحت مناسب، فرد کمتر به خوردن غذاهای چرب و شیرین تمایل پیدا می کند، موادی که انرژی سریع را تأمین می کنند اما هیچ اثر طولانی مدت بر سلامتی ندارند.