

بسمه تعالی

ورزش هماهنگی بین جسم و روح است

همان گونه که می دانید افراد موفق از دیگران باهوش تر یا با استعدادتر نیستند، اما عادت هایشان را در مسیر آگاهی؛ دانایی، رقابت، توانایی و آمادگی بیشتر پرورش می دهند. باید یاد بگیریم که عادت ورزش کردن را هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن در برنامه روزانه خود قرار دهیم.

چگونه عادت ورزش کردن به طور پایدار را در برنامه های روزانه خود به وجود آورید :

❖ **به دنبال ورزش هایی باشید که به آنها علاقه دارید ؛ در واقع همانند یک کودک باشید.**

باید به علاقه مندی های دوران بچگی خود فکر کنید. به این فکر کنید که اگر یک بچه در زندگی شما بود، چگونه دوران بچگی را برای وی جذاب می کردید. اگر هم فرزند دارید، سعی کنید خودتان را جای کودک قرار دهید و شادی کودکانه را دوباره به خودتان برگردانید.

یکی از اقدامات کودکانه فعالیت و جنب و جوش است. انجام حرکات هوازی هم شبیه به همین فعالیت هاست که ضربان قلب را افزایش می دهد و می توانید به راحتی بیرون از باشگاه هم این فعالیت را انجام دهید.



❖ **می توانید ورزش خود را به یک بازی تبدیل کنید**

تطبیق بدن با یک سری از تمرین ها می تواند کسل کننده باشد. بنابراین شما می توانید یکسری بازی های انفرادی و یا دست جمعی با افراد خانواده را جایگزین تمرین های خود کنید. شما همچنین می توانید با مطالعه مجلات ورزشی و جستجو در اینترنت با انواع تمرین های سبک، سنگین و حتی مزایا و معایبشان آشنا شوید و آن ها را در برنامه ورزشی خویش بگنجانید.

چنانچه بیش از حد می نشینید، به این معنی نیست که باید سریع دست به کار شوید و به ورزش های سنگین بپردازید.

باید یاد بگیرید که ورزش کردن را چطور به یک سرگرمی جدید تبدیل کنید تا بتوانید از آن لذت ببرید.



❖ زمان مناسب خود را پیدا کنید

لازم نیست حتماً تخصص چندانی در مورد ریتم شبانه روزی بدنتان داشته باشید تا بتوانید بهترین زمان را برای ورزش کردن پیدا کنید. می توانید ساعات مختلف روز را امتحان کنید. چند هفته اول صبح ورزش کنید. بعد، ظهر را امتحان کنید و بعد عصر را. ببینید که در کدامیک از این ساعات لذت بیشتری از ورزش می برید، کدام برایتان راحت تر است و مهمتر اینکه عملکرد شما در کدامیک از این زمان ها بهتر است. نوع ورزش و کارهای روزانه تان را هم در نظر داشته باشید. ساعتی را انتخاب کنید که بتوانید آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید.



احتمالا شما هم دو اصطلاح «چکاوک صبح» و «جغد شب» را شنیده‌اید. چکاوک صبح هم به افرادی گفته می‌شود که ترجیح می‌دهند در ساعات اولیه روز به کارهای روزمره‌شان بپردازند.

آنها که به جغد شب معروف شده‌اند، در علم روان‌شناسی تحت عنوان «night persons» نامیده می‌شوند. به عقیده روان‌شناسان این عادت اکتسابی است و در طی سال‌ها به وجود می‌آید.

بنابراین مهم نیست چه نوع ورزشی انجام می‌دهند، جغد‌ها ممکن است با تمرین کردن در شب به نتیجه خوبی برسند در حالی که چکاوک با تمرین در صبح می‌تواند سریع‌تر پیشرفت کند.

در نتیجه، بهترین زمان منحصر به فردی که برای همه مورد استفاده باشد وجود ندارد. باید زمانی از روز را انتخاب کنید که بتوانید مرتب در آن ورزش کنید و زمانی باشد که شما را در استمرار به ورزش ترغیب می‌کند. پس این زمان را کشف و انتخاب کنید. حتی ممکن است برای مثال همزمان با مشاهده برنامه مورد علاقه خود در تلویزیون به ورزش بپردازید.

تنها در نظر داشته باشد که با شکم پُر ورزش نکنید. اگر نمی‌توانید با شکم خالی ورزش کنید، حداقل ۲ ساعت قبل از ورزش یک غذای سبک حاوی کربوهیدرات زود هضم میل کنید.



با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند
اداره کل تربیت بدنی