

# یوسین بولت قهرمان دوی ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر از تغذیه و تمرین می گوید!

یوسین بولت سریع‌ترین مرد جهان معتقد است که رسیدن به آمادگی جسمانی بالا برای هیچ فردی غیر ممکن نیست و محدودیتی وجود ندارد. فقط راه طولانی‌تری در پیش است.

مشروح مصاحبه وی به شرح زیر است:

\* چرا دویدن مهم است؟

دویدن بسیار مهم است. مردم به دلایل مختلفی می‌دوند. برای گرفتن مدال یا برای سلامتی. برای من، دویدن تمام زندگی‌ام است.

\* بهترین راه برای دویدن یک آماتور چیست؟

بستگی به هدف فرد دارد. بیشتر مربیان پیشنهاد می‌کنند برای این که فرد در دویدن مهارت پیدا کند ترکیبی از دویدن، اینتروال و وزنه زدن باید انجام شود. دوندگان سرعت، دویدن طولانی مدت انجام نمی‌دهند. کسانی که می‌خواهد دوی استقامت تمرین کنند بهتر است اینتروال و وزنه را نیز در برنامه خود داشته باشند.

\* یک دونده آماتور باید چقدر تمرین کند؟

این باز هم به هدف فرد بستگی دارد. هیچ اندازه‌گیری خاصی وجود ندارد.

\* آیا لباس‌های دویدن مهم هستند؟

کفش بسیار مهم است. کفش ورزشی مناسب، از آسیب دیدگی جلوگیری می‌کند. از نظر علمی ثابت شده کفش‌هایی که کفی‌های مارک Enertor دارند آسیب دیدگی را کاهش می‌دهند. کسی که آسیب دیدگی داشته باشد نمی‌تواند پیشرفت کند یا سریع بدود.

\* تغذیه چقدر مهم است؟ آیا شما می‌توانید همه چیز بخورید؟

زمانی که جوان‌تر بودم بیشتر می‌توانستم هر چیزی که می‌خواهم بخورم اما با بالا رفتن سن، تغذیه را بهتر کردم. وجود گوشت، میوه و سبزیجات حتما در برنامه مهم است زیرا باید مطمئن شوم که انرژی کافی دارم و از اضافه وزن جلوگیری کنم.

\* آیا همه می‌توانند توانایی دویدن خود را افزایش دهند یا باید "سریع" به دنیا بیایند؟

هر کسی با استعدادی به دنیا می‌آید. همه نمی‌توانند در المپیک قهرمان شوند اما همه می‌توانند با تمرین زیاد، دونده‌های خوبی

شوند.

\* آیا تکنیک مهم است؟

در دوی سرعت، تکنیک بسیار مهم است. در دوی استقامت نیز همین طور است.

\* آیا دوندگان آمادگی جسمانی بیشتری نسبت به شناگران و دوچرخه‌سواران دارند؟

سخت است که مقایسه کنیم. بدن دوندگان برای دویدن آماده‌تر است، بدن شناگران برای شنا.

\* هنگامی که پیاده‌روی سریع انجام می‌دهیم، بهترین حالت نگه داشتن دست چیست؟

استایل‌های مختلفی وجود دارد. برخی زیاد حرکت دست و بازو انجام می‌دهند. برخی دست را تکان نمی‌دهند. بستگی به راحتی فرد دارد.

\* آیا دوندگان استقامت باید دوی سرعت را در برنامه خود قرار دهند یا این که دوندگان سرعت، دوی استقامت را در برنامه خود داشته باشند.

نه، دوی سرعت و دوی استقامت با هم متفاوت هستند. من خیلی کم پیش می‌آید که در فواصل ۳۰۰ متری بدوم. یک جلسه تمرین من به صورت کلی اغلب کمتر از یک یا دو کیلومتر است. من در فواصل کم و سریع تمرین می‌کنم.

\* آیا اگر حال ورزش کردن نداشته باشیم اشکالی دارد که تمرین نکنیم؟ چقدر ریکاوری مهم است؟

استراحت بسیار مهم است. باید به بدن خود توجه کنیم. من مشکلی ندارم که یک روز استراحت کنم یا یک روز تمرین را کم کنم. ریکاوری بسیار مهم است.

\* بعد از بازنشستگی می‌دوید؟

سعی می‌کنم آمادگی جسمانی خود را حفظ کنم. برخی ورزش‌ها را انجام دهم و وزنه بزنم.