



برنده شدن بدن با استفاده از مغز

همه ما لحظه‌هایی را شاهد بوده‌ایم که در یک مسابقه شانه به شانه و در آخرین ثانیه‌ها ورزشکاران فشاری مضاعف به خود می‌آورند تا بتوانند مسابقه را ببرند.

جام جم آنلاین: همه ما لحظه‌هایی را شاهد بوده‌ایم که در یک مسابقه شانه به شانه و در آخرین ثانیه‌ها ورزشکاران فشاری مضاعف به خود می‌آورند تا بتوانند مسابقه را ببرند. یک برآورد علمی جدید از سوی روان‌شناسان نشان می‌دهد که این قابلیت ورزشکاران نتیجه نیاز مغز آنها به برنده شدن است.

دکتر جو کوربت از دانشگاه پورتمساوث انگلستان، دریافت که رمز این فوران انرژی در بدن بی‌رمق ورزشکاران در لحظه‌های تعیین‌کننده و انتهای مسابقات ورزشی در این است که مغز به انباره‌های ذخیره انرژی بدن دست می‌برد.

یافته‌ها نشان داد حتی هنگامی که ورزشکاران به مرحله خستگی مفرط جسمی رسیده بودند، هنوز قادر بودند تا به منابع ذخیره شده انرژی بدن دسترسی یابند.

منابع ذخیره شده بدن تامین‌کننده انرژی در هنگام وجود نداشتن اکسیژن بوده و برای تامین سریع و توانمند انفجاری از انرژی به کار می‌رود.

دکتر کوربت، یک مدرس ارشد فیزیولوژی کاربردی ورزش که به همراه روان‌شناسان این مطالعه را با این هدف انجام داد تا دریابد که دقیقاً چه چیزی در یک دوچرخه‌سوار کلید می‌خورد تا او بتواند در یک مسابقه شانه به شانه با کسی سریع‌تر برود.

در این مطالعه که در مجله علمی، پزشکی و علم ورزش و تمرین چاپ شده، نشان داده ورزشکارانی که با کسی مسابقه می‌دادند قادر بودند فورانی از انرژی در خود بیابند تا عملکرد آنها را 1.7 درصد بهبود دهد. در رده‌های بالای ورزشی این [میزان بهبود عملکرد] می‌تواند تفاوت میان برد و باخت باشد.

وی می‌گوید: #171 بیشتر ورزشکاران می‌دانند که هنگام رقابت می‌توانند بهتر عمل کنند، اما تا این هنگام نمی‌دانستیم که دقیقاً چرا. اکنون دریافته‌ایم که ورزشکاران می‌توانند برای شکست دادن رقیب به منابع انرژی بدن خود دسترسی بیابند. (جام جم - ضمیمه سیب)

بهاره ادیب