Тъмната страна на спорта

Новини | Спорт и здраве | на 23.03.2022 08:20 | от Антоанета Баева

Защо говорим за това?

Често чуваме за спортисти, които са наказани, защото са взимали допинг. Наскоро се случи дори с едно дете шампион. Затова нека поговорим кога спортът е полезен и кога започва да вреди.



Тези дни отново чухме новини за български спортисти, за които е установено, че са използвалидопинг и затова са отстранени от състезания.

Наскоро пък нашумя случаят с 15-годишната руска фигуристка Камила Валиева – една от най-добрите на Олимиадата в Пекин. Нейните невероятни успехи обаче бяха помрачени, защото в пробите ѝ беше открито забранено вещество, което води до по-малко умора и по-бързо възстановяване. Сега тийнейджърката не знае дали успехите ѝ ще бъдат зачетени и какво ще се случи с кариерата ѝ.

Покрай този случай се заговори, че децата шампиони често тренират дори с травми, трудят се много часове без никаква почивка, подлагат се на строги диети, взимат забранени вещества, за да могат да тренират по-дълго и да се възстановяват по-бързо, нагрубяват се от треньорите... Това води до бързо „прегаряне“ и тяхната кариера е съвсем кратка, а след нея често здравето им е влошено.

Защо ти разказваме всичко това? За да напомним, че целта на спорта е да те прави по-здрав, да ти носи радост и самочувствие и да те разтоварва. А ако си решил да ставаш шампион, това е чудесно, но не трябва да бъде за сметка на твоето здраве.

Вместо хапчета – добра храна
На първо място е много важно да не използваш никакви вещества, които изкуствено да повишават твоята издръжливост или пък да ти помагат да трупаш по-бързо мускули. Вместо това се храни пълноценно – нека в менюто ти има всичко. Ако трениращ активно, най-полезни за теб са ядките, бобовите, зелените зеленчуци и горските плодове, бананите, картофите, млечните продукти, овесените ядки, яйцата, месото, пълнозърнестите закуски.

Добра физическа форма може да се постигне само с много тренировки и добър хранителен режим. Без хранителни добавки и химия станах няколко пъти вицешампион и шампион на България по културизъм, сподели специално за „Книговище“ един от основателите на този спорт в България - Тома Енчев.

Вместо изтощение – приятна умора
Друго нещо, което може да ти навреди, вместо да те направи по-здрав и силен, е, ако прекаляваш с тренировките до пълно изтощение. Това може да доведе до травми на онези групи мускули и сухожилия, които най-силно се напрягат. По време на растежа костите и гръбначният стълб са уязвими и не трябва да се прекалява с натоварванията.

Днес виждаме четири пъти повече наранявания от прекомерно спортуване на младежи, отколкото преди пет години, и повече деца трябва да се подлагат на операции за хронични спортни травми, предупреждава спортният хирург д-р Джеймс Андрюс.

Ако чувстваш, че някое упражнение е над твоите възможности, работи постепенно за него, без пресилване. Препоръките на педиатрите са да има почивка поне два дни в седмицата и един месец в годината – ваканция. Ако пък имаш травма – задължително трябва да почиваш, докато напълно отмине. Хубаво е също да опитваш различни спортове, за да се развиваш хармонично, съветват американските педиатри, които имат много опит с масовия спорт при децата.

Вместо съперничество – приятелско състезание
Спортът те прави здрав не само физически, но и те кара да се чувстваш по-добре – например можеш да забравиш за лоши мисли и тревоги, ставаш по-спокоен, спиш по-добре. Когато спортуваме, в тялото се отделя веществото ендорфин, което ни кара да се чувстваме щастливи. Но понякога спортуването не предизвиква приятни емоции, напротив – носи стрес, страх и притеснения. И така направо намразваш спорта, а всяка тренировка е мъчение. Това се случва например, ако треньорът те нагрубява или имаш съотборници, които ти се подиграват или по-лошо – посягат ти.

Също така едва ли ще се чувстваш добре, ако единствено важно е ти и твоят отбор да победите и ако това не стане – всички сте много ядосани, карате се и се обвинявате един друг. Това вече не е спорт, а война. За да имаш хубави емоции, надпреварата трябва да бъде приятелска.

Не се отказвай!
В никакъв случай не се отказвай от спорта – той те прави здрав, изгражда твоето тяло и характер. Довери се на себе си и на хората, които те обичат, и избери внимателно вида спорт, треньора и мястото, където да го практикуваш. Започни внимателно, напредвай постепенно и не се отказвай.

#KidsTrustNews Медийна и гражданска грамотност в училище чрез качествени детски медии
Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Това съобщение отразява само личните виждания на нейния автор и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържащата се в нея информация
Съфинансиран от програма "Еразъм+" на Европейския съюз

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/2058-tamnata-strana-na-sporta

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени