

انگشت اتهام به سمت کارایی کفش های دو!

کارایی کفش های دو و زیر سؤال می رود!

← عاطفه بلوچ



اکثریت قریب به اتفاق دوندگان، هنگام دویدن با کفش های جدید و مدرن، ابتدا پاشنه ی پای خود را روی زمین می گذارند. تحقیقات منتشر شده در مجله Nature تأیید کرده است که ورزشکارانی که با پای برهنه یا با کفش هایی با پاشنه نازک می دوند، کمتر به زخم و جراحت پا دچار می شوند. با این وجود آیا فکر می کنید دوندگانی که مسافت های طولانی می دوند (مانند ورزش دومیدانی) باید کفش های خود را دور بیندازند؟

بر اساس تحقیقاتی که در مجله Nature به چاپ رسیده، کفش ها با پارچه های پشمی یا کتان نرم که حفاظت و نگهداری از پا را تضمین می کردند اکنون نسبت به کار خود دچار تردید و نگرانی شده اند. ورزشکارانی که پابرنه و یا با کفش هایی با پاشنه های نرم و نازک می دوند، هنگام دویدن پاهایشان بهتر با زمین اصطکاک و برخورد پیدا می کند تا ورزشکارانی که امروزه با کفش هایی که در اوج مد به بازار عرضه می شوند، می دوند.

یک گروه کنیایی و بریتانیایی از دانشکده آمریکایی روی گروهی از ورزشکاران که حداقل بیست متر در هفته می دویدند، تحقیقاتی انجام دادند. در این تحقیق ابتدا دوندگان مسافت مورد نظر را بدون کفش و سپس با کفش دویدند و محققان تفاوت های این دو حالت را با هم مقایسه کردند. در نتیجه این تحقیقات شکی وجود نداشت: اکثریت قریب به اتفاق دوندگانی که با کفش های مدرن می دوند، ابتدا هنگام دویدن پاشنه پای خود را زمین می گذارند و ضربه ای معادل دو تا سه برابر وزن خود را در هر قدم (در هر فاصله بین دو جای پایشان) متحمل می شوند. در هر کیلومتر این وضعیت ششصد بار تکرار می شود و این عمل در نهایت موجب تحریک، ایجاد زخم و جراحت بین ۳۰ تا ۷۵ درصد از دوندگانی می شود که به طور منظم این فعالیت ها را انجام می دهند. هم چنین تحقیقات دیگری که در مجله آمریکایی PM & R انتشار یافته، تصدیق می کند که پوشیدن کفش در کسانی که به طور مداوم می دوند و فعالیت می کنند باعث ایجاد کشش روی کفل، زانو و قوزک پا می شود.

اکثریت قریب به اتفاق دوندگانی که با کفش‌های مدرن می‌دوند ابتدا هنگام دویدن پاشنه پای خود را زمین می‌گذارند و ضربه‌ای معادل دو تا سه برابر وزن خود را در هر قدم (در هر فاصله بین دو جای پایشان) متحمل می‌شوند. در هر کیلومتر این وضعیت ششم بار تکرار می‌شود و این عمل در نهایت موجب تحریک، ایجاد زخم و جراحت بین ۳۰ تا ۷۵ درصد از دوندگانی می‌شود که به طور منظم این فعالیت‌ها را انجام می‌دهند.



فشارها و الزامات اسپانسرها:

دانیل لیبرمن Daniel Lieberman، عضو دپارتمان بیولوژی انسانی در دانشگاه هاروارد می‌گوید: "کسانی که هنگام دویدن کفش خود را در می‌آورند، گروهی بسیار متفاوت هستند. با فرود آمدن هر قدم به زمین، روی قسمت میانی و پنجه ی پا، تقریباً در هر قدم ضربه یا شوکی را روی دیگر اعضایشان متحمل نمی‌شوند." هم چنین William Jungers نیز بیان کرده است: "بر عکس آن، دوندگانی که پا برهنه می‌دوند، ماهیچه‌های ساق پا کاهش فشار روی پاشنه را کنترل می‌کنند و می‌توان کاملاً از ذخیره سازی انرژی پتانسیل در پاشنه آشیل و کف پا استفاده کرد."

با این وجود بررسی‌های صورت گرفته روی این مسئله، توسط Jean-Michel Samper (پزشک متخصص بیماریهای پا و گروه‌های مسابقات دومیانی و مسابقه دو در مسافت‌های متوسط) این گونه نتیجه گیری شده است: "مسئلاً، تمرین کردن مسابقات دو، به صورت پا برهنه خوب است، اما قرار دادن پنجه ی پا در ابتدای دویدن، مشکلات دیگری را به ویژه در قسمت پاشنه آشیل بوجود می‌آورد." ورزشکار اتیوپی Abebe Bikila هیچ کفشی را مناسب خود پیدا نکرد و بدین ترتیب پا برهنه قهرمان مسابقات دو ماراتون بازی‌های المپیک رم در سال ۱۹۶۰، شد.

آیا شما هنوز با وجود این مطالب می‌پذیرید که دوندگان را در مسابقات فردی یا بازی‌های جهانی پا برهنه ببینید؟
احتمالاً جوابتان منفی است، چون حداقل بخاطر اسپانسرها هم که شده باید کفش بپوشند!

غالب سازمان‌ها از ضرورت ظرفیت سازی تفکر استراتژیک غافل هستند. نتیجه این غفلت افزایش رفتارهای واکنشی و نیز عدم افزایش بهره وری و توسعه سازمان است.

