

نوع گام برداشتن خود را در راهنمایی‌های ما بیابید

دویدن، شاید چالش برانگیز باشد، اما همه آدم‌ها، به‌طور فعال، برای آن ساخته شده‌اند. البته ما می‌توانیم از این ورزش لذت ببریم، تنها اگر زمان و فرصت لازم را برای انطباق با شرایط این ورزش به بدنمان بدهیم. اما این، بدین معنی نیست که ما به‌طور طبیعی و ذاتی شکل صحیح دویدن را می‌دانیم و نیازی به آموزش نداریم.

اگر شما ۱۰ نفر را که در حال دویدن هستند، مشاهده کنید، متوجه خواهید شد که هر کدام از آن‌ها سبک دویدن خاص خود را دارند. شما باید روشی را برای دویدن انتخاب کنید، که راحت و کارآمد باشد. به هر حال، شما می‌توانید، روش‌های دویدن خود را اصلاح نمایید، هر چند یک دونه غیرحرفه‌ای علاقه‌مند به پیاده‌روی هستید، که آمادگی تبدیل شدن به دونه را در خود می‌بینید. هر دونه، اصولی مانند

تنفس صحیح، وضعیت قرار گرفتن و آغاز اولیه را باید در نظر داشته باشد. با یادگیری شکل صحیح دویدن، شما می‌توانید عملکرد خود را بهبود ببخشید و خطرات دردها و آسیب‌هایی را که امکان دارد در هنگام دویدن اتفاق بیفتد، کاهش دهید.

طرز قرار گرفتن صحیح بدن در هنگام دویدن

شما هنگامی که می‌ایستید یا می‌نشینید، باید از شیوه قرار گرفتن صحیح بدن خود مطمئن باشید. شیوه صحیح قرار گرفتن بدن، کمک می‌کند که کشیدگی عضلات سر و گردن و شانه‌ها کاهش یابد و این حالت می‌تواند از خستگی عضلات جلوگیری کند. ایده دویدن با شیوه‌ای راحت و با حداقل وارد آمدن کشش به عضلات، امکان‌پذیر است. در ادامه، چهار اصل وضعیت قرار گرفتن صحیح بدن شرح داده می‌شود.

- شما باید سرتان را بالا و درست در میان هر دو شانه

آموزشی

حالا درست بدو

چگونه می‌توان به صورت شکیل و با روش صحیح دوید؟

مترجم: ایراهیم در تاج،
کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و
دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم

کلیدواژه‌ها: دویدن، تنفس، گام برداشتن

نگه‌دارید. تصور کنید که بدن‌تان از یک بند که به دستان شما متصل است، آویزان است. شما نمی‌توانید دستان خود را خیلی به جلو متمایل کنید، این سبب می‌شود که عضلات سر و گردن و شانه‌ها و عضلات پشت ران (همسترینگ) شما خسته شوند. در حالی که متمایل شدن به سمت عقب چندان رایج نیست، اما این سبب می‌شود که کشش بیشتری به ستون فقرات و پاهای شما وارد شود. بنابراین باید از انجام آن خودداری کنید.

● نگاه شما باید به ۳۰-۴۰ متر جلوتر باشد. نگاه کردن به پایین، در هنگام دویدن، سبب کشیدگی بیشتر عضلات سر و گردن و ستون فقرات و باعث خستگی شما به‌ویژه در مراحل آخر دویدن می‌شود.

● فک و سر و گردن خود را شل کنید. وارد کردن کشش زیاد به عضلات سر و گردن، می‌تواند سبب تنش در قسمت‌های دیگر بدن و در نتیجه باعث خستگی و ناکارآمدی شما در دویدن شود.

● شانه‌های خود را موازی با سطح زمین قرار دهید. نباید استخوان‌های کتف شما، به سمت بیرون کشیده شوند. شما باید به آرامی با یک حرکت نیم‌دایره‌ای روی یک پا یا دوپا، شل شدن (ریلاکس شدن) عضلات خود را تسریع نمایید. در صورتی که شانه‌های شما به سمت گوش‌هایتان منحرف شود، یا اینکه در طول دویدن حالت کشیدگی پیدا کند، شما باید بازوهای خود را به سمت پایین رها کرده و آن‌ها را شل نموده و تکان دهید. این کار را باید چند بار در طول دویدن، انجام دهید.

بازوها و دست‌ها

وقتی که شما می‌دوید، بازوهای شما (و دستان‌تان) همانند پاها به شدت فعالیت می‌کنند. آن‌ها قدرت و سرعت لازم را زمانی که به سمت جلو حرکت می‌کنند، برای دویدن فراهم می‌کنند. در صورتی که شما بخواهید بهترین دهنده شوید، حرکت صحیح بازوها و دست‌ها، همانند طرز قرار گرفتن صحیح بدن اهمیت دارند. در ادامه به‌طور کامل، حرکت صحیح بازوها، از انگشتان تا شانه‌ها شرح داده شده است:

● به آرامی دست‌های خود را گرد نمایید، به‌گونه‌ای که

می‌خواهید یک تخم‌مرغ یا یک پروانه را در دست بگیرید. شما هیچ‌گاه دستان‌تان را آنقدر محکم به‌صورت مشت‌های گره کرده نگیرید یا اینکه آنقدر دستان‌تان را شل بگیرید که آن‌ها حالت سست و آویزان به خود بگیرد. این وضعیت، کمک خواهد کرد که وضعیت مناسب دست‌ها و شانه‌های خود را حفظ کرده و از ایجاد کشش در دست‌ها و بازوها جلوگیری نماییم و این وضعیت می‌تواند عملکرد کتف‌های ما را بهبود ببخشد.

● آرنج خود را به اندازه ۹۰ درجه خم کنید. همان‌طور که بازوهایتان حرکت می‌کنند، آرنج‌هایتان، باید در مکانی بین سینه و کمر، حرکت کند، مسیر حرکت آرنج نباید، بالاتر یا پایین‌تر از این مکان باشد. حرکت بازوهای شما به سمت بالا، می‌تواند منجر به خستگی عضلات و در نتیجه کوتاه شدن گام‌های شما شود و کشش وارده بر شانه‌ها را افزایش دهد، حرکت بیش از حد بازوها به سمت پایین هم می‌تواند سبب افتادن بدن به سمت جلو شود.

● اجازه دهید که بازوهایتان از شانه‌ها به سمت جلو یا عقب نوسان داشته باشند. بسیار اهمیت دارد که شما از عبور بازوهایتان از خط میانی بدن جلوگیری نمایید.

● حرکت سریع‌تر بازوها، فعالیت بیشتر پاها را در پی دارد، به هر حال شما باید این اطمینان را پیدا کنید که انرژی زیادی را صرف حرکت بازوهای خود نکنید، مگر اینکه، کار شما به سرعت نیاز داشته باشد، یا اینکه بخواهید در سربالایی بدوید و در عین حال زودتر به خط پایان برسید. در اینجا، هدف شما جلوگیری از خستگی و فرسوده شدن و کشیدگی و تنش در عضلات است.

تنفس (دم و بازدم)

در طول زمان، هر دهنده یک روش برای نفس کشیدن بهتر کشف خواهد کرد. شما از طریق بینی، دهان یا ترکیبی از این دو می‌توانید عمل دم و بازدم را انجام دهید و این یک مسئله شخصی است. بیشتر دهنده‌ها تنفس از طریق دهان را ترجیح می‌دهند، به دلیل اینکه، این وضعیت بیشترین میزان اکسیژن را برای بدن فراهم می‌کند.

هر روشی که شما برای تنفس استفاده کنید، باید تنفس عمیق و راحت را برای شما فراهم کند. ممکن است

هر روشی که شما برای تنفس استفاده کنید، باید تنفس عمیق و راحت را برای شما فراهم کند. ممکن است تنفس عمیق و راحت را برای شما فراهم کند. ممکن است

تلاش‌های اولیه‌تان چندان مناسب نباشد، اما یک تنفس عمیق یا تنفس شکمی برای دویدن ایده‌آل و ضروری است. در بیشتر زمان‌ها، ما به سرعت و با عمق کمتر هوا را وارد ریه‌ها می‌کنیم. این کار در جریان زندگی روزانه، که نیاز زیادی به اکسیژن نداریم، برای ما بسیار مفید است، اما این وضعیت، در هنگام تمرین برای دویدن کارآمد و مفید نیست و حتی می‌تواند تنش‌زا هم باشد.

برای تمرین کردن یک تنفس شکمی، به پشت دراز بکشید و یک کتاب روی شکمتان قرار دهید. همین‌طور که بالا رفتن کتاب را نگاه می‌کنید، به آرامی نفس خود را به درون بکشید، سپس همزمان با پایین آمدن کتاب نفس خود را به آرامی بیرون دهید. این کار تمرکز زیادی می‌خواهد، اما به مرور زمان، شما متوجه می‌شوید که این حالت ساده‌ترین روش نفس کشیدن در هنگام دویدن است. Side stitches (درد‌هایی مانند گرفتگی عضلات در قسمت‌های بالاتنه

بدن) در میان دوندگان بسیار شایع است و می‌تواند تأثیر منفی بر روی تمرینات شما بگذارد. یک مورد از آن، می‌تواند دم و بازدم آهسته‌تر از سینه‌ها باشد. این جایی است که تنفس شکمی بسیار کمک‌کننده خواهد بود. با استفاده از دم و بازدم عمیق از طریق دهان، شما می‌توانید از side stitches جلوگیری کنید. طرز قرارگیری مناسب بدن، سبب افزایش حجم ریه‌ها می‌شود، بنابراین اکسیژن بیشتری به عضلات تحویل داده می‌شود.

چگونگی گام برداشتن برای دویدن

یکی از اشتباهات رایج در بین دوندگان جدید، استفاده از گام‌های بلند است. زمانی که پاهای شما در هنگام گام برداشتن، از بدن زیاد فاصله پیدا کنند، پا در جلوی مرکز ثقل شما، فرود می‌آید و می‌تواند ایجاد ناهماهنگی کند. در نهایت، منجر به آسیب‌هایی مانند درد ساق پا و زانو شود. همچنین گام‌های شما نباید بسیار کوتاه و نامنظم باشند، این نوع گام برداشتن، هم همانند گام‌های بسیار بلند، آسیب‌زاست. بهتر است از گام‌های کوتاه، بیشتر از گام‌های بلند دوری کنید، به هر حال یافتن یک اندازه مناسب برای گام، تقریباً غیر ممکن است. با گذشت زمان، موزونی حرکت یا هماهنگی پاها برای

دویدن آهنگ سریع‌تری پیدا خواهد کرد. همچنین، شما اندازه گام مناسب خود را کشف خواهید نمود، اما این نباید بر خلاف نظر بیشتر دوندگان جدید، به واسطه کشش بیش از حد گام پای راهنما باشد. بسیار اهمیت دارد، که زانوها را خیلی به سمت بالا جابه‌جا نکنیم، زیرا این حالت می‌تواند سبب خستگی عضلات چهارسر (جلو ران) شود.

گام برداشتن پاها

گام برداشتن پاها، به چگونگی، مکان و زمان برخورد پا به زمین می‌پردازد. در میان دوندگان دربارهٔ مناسب بودن روش‌های گام برداشتن، مانند گام برداشتن با پاشنهٔ پا، یا گام برداشتن با میانهٔ پا، بحث‌های زیادی در بالا بردن قدرت و استقامت دوندگان، انجام شده است. به هر حال تمایل بیشتر دوندگان به استفاده از گام برداشتن با پاشنهٔ پاست. به عبارت دیگر، در ابتدا پاشنهٔ پای آن‌ها با زمین برخورد می‌کند و پس از آن پای آن‌ها چرخشی به اندازهٔ یک توپ انجام می‌دهد. از این شیوه بسیاری از افراد استفاده می‌کنند، اما گام برداشتن با پاشنه، می‌تواند خطر آسیب‌دیدگی - به‌ویژه در ناحیهٔ زانو- را افزایش دهد، همچنین آسیب‌هایی مانند درد ساق پا یا آسیب‌دیدگی عضلات همسترینگ از جمله عوارض این نوع گام برداشتن است. گام برداشتن با اندازهٔ متوسط، برخلاف گام برداشتن کوتاه، قدرت ضربه‌گیری بالایی دارد، کشیدگی ساق پا و تاندون آشیل را کاهش می‌دهد و به جلوگیری از درد‌های ساق پا کمک می‌کند. گام برداشتن بلند، سبب می‌شود به‌طور مستقیم، زمین پایین‌تر از مرکز ثقل شما قرار گیرد - پا نباید بیش از حد جلو باشد (همان‌طور که در بخش گام‌ها شرح داده شد) - بهترین تکنیک برای شما، تکنیکی است که ضمن بالا بردن کارآمدی قدرت دوندگی شما، از آسیب‌دیدگی شما جلوگیری کند.

همان‌طور که شما، توانایی‌های عضلات بزرگ‌تر و بافت‌های پیوندی را که از ساق پایتان حمایت می‌کنند افزایش می‌دهید، همچنین باید نوع گام برداشتن خود را با استفاده از تکنیک‌های پیشرفته‌ای مانند (ball-heel-toe) ارتقا دهید. این روش با اندکی برخورد بخش بیرونی کف پا به زمین آغاز شده، سپس به روی پاشنهٔ پا و در نهایت به روی پنجهٔ پا رفته و در آخرین مرحله انگشت بزرگ پا (شست) از روی زمین بلند می‌شود.

گام برداشتن با اندازهٔ متوسط، برخلاف گام برداشتن کوتاه، قدرت ضربه‌گیری بالایی دارد، کشیدگی ساق پا و تاندون آشیل را کاهش می‌دهد و به جلوگیری از درد‌های ساق پا کمک می‌کند

دویدن در زمین‌های غیر هم سطح (ناهموار)

دویدن در سربالایی‌ها برای بیشتر دوندگان، در همه سطوح نگران کننده و اضطراب‌آور است. معمولاً نگرانی بزرگ دونده این است که مسیرهای سربالایی، در برنامه مسابقات قرار داده شود. با وجود این، بیشتر تمرین‌های شما، باید تغییرات متفاوت سطح زمین را، که ممکن است در میدان مسابقه با آن مواجه شوید، در بر گیرد.

دوندگان باید تمرین‌هایی در سربالایی‌ها و سرازیری‌ها داشته باشند، دویدن در این‌گونه مناطق،

استفاده از تکنیک‌های متفاوتی را طلب می‌کند. دویدن در سربالایی‌ها، نیازمند قدرت بیشتر عضلات همسترینگ (عضلات پشت ران)، عضلات سرینی (کفل) و عضلات ساق پاست. در حالی که دویدن در سرازیری‌ها نیازمند استفاده بیشتر از عضلات چهار سر ران (جلوی ران) است.

قبل از اینکه تمرین برای دویدن در سربالایی‌ها را آغاز کنید، بهتر است روی یک زمین مسطح، برای چند ماه بدوید. بیشتر افراد اعتقاد دارند، که دویدن در سربالایی‌ها سبب آسیب‌دیدگی دوندگان می‌شوند، در حالی که، دویدن در سرازیری‌ها می‌تواند خطر بیشتری را متوجه دوندگان کند، به خصوص اگر فرد دونده‌ای ثابت و حرفه‌ای نباشد.

هنگامی که تمرین دویدن بر روی زمین‌های غیرمسطح را آغاز می‌کنید، باید به‌خاطر داشته باشید که تمرین‌هایتان نباید بیشتر از یک تا دو روز در هفته باشد و باید استراحت کافی برای بازیابی دوباره اندام‌ها داشته باشید.

تکنیک‌های دویدن در سربالایی‌ها

دویدن در سربالایی‌ها، کالری زیادی را می‌سوزاند، تحویل اکسیژن به عضلات را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند که دونده، سرعت بیشتری در دویدن در زمین‌های مسطح پیدا کند. دویدن در زمین‌های ناهموار کمک می‌کند که جابه‌جایی‌ها و گردش مداوم پا (leg turnover) و همچنین توانایی‌ها و قدرت ماهیچه‌های ساق پای او افزایش یابد. در ادامه برخی از تغییراتی را که شما باید در شکل دویدنتان ایجاد کنید، تا بتوانید امنیت و سلامتی خود را در

هنگامی

که تمرین دویدن بر روی زمین‌های غیرمسطح را آغاز می‌کنید، باید به‌خاطر داشته‌باشید که تمرین‌هایتان نباید بیشتر از یک تا دو روز در هفته باشد و باید استراحت کافی برای بازیابی دوباره اندام‌ها داشته‌باشید



هنگام دویدن در زمین‌های غیرمسطح تضمین کنید، شرح می‌دهیم:

● سعی کنید انرژی خود را برای دویدن در زمین‌های ناهموار افزایش دهید، به هر حال توجه داشته باشید که به دلیل فشار جاذبه، سرعت شما به‌طور طبیعی در این‌گونه زمین‌ها کمتر است.

● حرکت زانوها و گام‌های کوتاه خود را منظم کنید. گام‌های شما باید این اجازه را به شما بدهند، که به راحتی در مرکز ثقل، با استفاده از پای راهنما، قدم بردارید.

● حرکت بازوهای خود را افزایش دهید، به خاطر داشته باشید که سراسیبه‌ها، نسبت به سربالایی‌ها نیازمند به حرکت بیشتر بازوها هستند. فعالیت بازوها به شما کمک می‌کند که تأثیر فشار جاذبه را کاهش دهید.

● اندام تکیه‌گاه (قسمتی که بیشترین وزن بدن را تحمل می‌کند) در هنگام دویدن در زمین‌های غیر مسطح، بخش‌های میان کمر یا مفاصل ران نیست، بلکه بیشتر قوزک پا (مچ‌پا) است. تکیه کردن بر بخش‌های میانی کمر، می‌تواند سبب آسیب‌دیدگی شده و افزایش حجم شش‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

● هنگام تمرین، بیشتر بر دویدن بر روی سربالایی‌ها تمرکز کنید. به‌دلیل اینکه، دویدن بر روی زمین‌های سربالایی، نیازمند توانایی و استقامت بیشتری نسبت به زمین‌های مسطح است، این تمرین‌ها می‌تواند قدرت کنترل شما را بالا ببرد.

تکنیک‌های دویدن در سراسیبه‌ها

بیشتر دوندگان، تمرین‌های دویدن در سربالایی را دست‌کم می‌گیرند، دویدن در سربالایی، نیازمند توجه و مراقبت زیاد دوندگان است، زیرا امکان آسیب‌دیدگی زیادی در آن وجود دارد. در هنگام دویدن در سرازیری‌ها فشار جاذبه افزایش پیدا می‌کند، در نتیجه ماهیچه‌های چهار سر شما تحت تأثیر فشار جاذبه و تحمیل نیروی وزن‌تان قرار می‌گیرند. این افزایش فشار، خطر آسیب‌دیدگی زانو و ماهیچه‌های چهار سر ران را - اگر احتیاط نکنید - افزایش می‌دهد و ماهیچه‌ها را بیشتر از دویدن در سربالایی‌ها خسته می‌کند. دویدن نرم و آرام، برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی در سراسیبه‌ها ضروری است.

● به‌دلیل اینکه امکان آسیب‌دیدگی دوندگان در سرازیری‌ها بیشتر است همان‌طور که روی یک زمین مسطح می‌دوید بسیار مهم است که فرم و شکل یکسانی را برای دویدن انتخاب کنید، با توجه به این نکته که نیروی جاذبه در

اینجا، می‌تواند کارهایی برای شما انجام دهد.

● در حالی که بسیار وسوسه برانگیز است که بیشتر نیروی وزن خود (تکیه‌گاه) را در عقب قرار دهید، اما بسیار اهمیت دارد که از مچ پا به‌عنوان تکیه‌گاه جلویی استفاده شود، مشابه تکنیک‌هایی که شما در دویدن بر روی سربالایی‌ها استفاده می‌کنید.

● به‌جای استفاده از بازوهای خود برای افزایش قدرت و سرعت، باید بدانید که آن‌ها می‌توانند از نظر ایجاد هماهنگی و تعادل در بین اندام‌ها بهترین کمک را به شما در هنگام دویدن بکنند.

● زمانی که شما روی سرازیری می‌دوید، گام‌هایتان به آهستگی زمین را می‌پیماید تا پاهای شما همانند ترمز عمل نکنند و حرکت رو به جلوی شما به آهستگی انجام شود.

دویدن در سربالایی‌ها، کالری زیادی را می‌سوزاند، تحویل اکسیژن به عضلات را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند که دهنده، سرعت بیشتری در دویدن در زمین‌های مسطح پیدا کند

نتیجه

اگرچه آنچه در این مقاله گفته شد یک روش کامل و بدون کاستی برای دویدن نیست، اما می‌تواند عملکرد و هماهنگی اندام‌ها را در هنگام دویدن بهتر و کارآمدتر کند. شما نباید فکر کنید که به این تغییرات، در همه اوقات نیاز دارید. این که شما بر روی یک بخش، مانند موقعیت دست و بازو به جای تلاش برای تغییر هر چیزی تمرکز کنید سودمندی کمتری دارد.

شما بعد از مطالعه همه این مطالب اضطراب کمتری برای انتخاب فرم مناسب دویدن خواهید داشت. این طور نیست! نکته بسیار مهم این است که به خودتان اجازه دهید که با شرایط ورزش دویدن انطباق یابید. به‌خاطر داشته باشید که استراحت، شکل نفس کشیدن شما، وضعیت بازوها یا طرز قرارگیری بدن، برای تبدیل شدن به یک دهنده ممتاز بسیار اهمیت دارد!

منابع

1. Burfoot, Amby. 2004. Runners world Complete Book of Running Revised Edition. United states: Rodale.
2. Dreyer, Danny. physical Running. Running Times magazine. <http://www.runningtimes.com/Article.aspx?ArticleID=5857> (accessed September 11,2009)
3. Galloway, Jeff. 2005. Running Getting started. Oxford: Meyer and Meyer Sport.
4. Glover, Bob, and Jack Shepherd and Shelly- Lynn Florence Glover. 1996. The Runners Hand book. New York: Penguin Books.
5. Kuchls, Dave. 2007. 3 Months to your First 5k. New York: perigee.
6. Liberman, Art and Stephen Pribut and Carlo De Vito. 2008. The Everything Running Book.
7. Miller, Thomas. 2002. Programmed to Run. Champaign: Human Kinetics.
8. Murphy, Sam and Sarah Connors. 2008. Running Well. Great Britain: Human Kinetics.