

باشگاه کوهنوردی اسکی دماوند تاسیس ۱۳۳۲

چطور دوندۀ صحرا نوردی خوبی شویم؟

ترجمه : رضا نجارزادگان

منبع : wkihow.com

برای اینکه دونده صحرانوردی خوبی باشید باید سرعت مناسب ، استقامت بالا و پشتکار زیاد داشته باشید. و باید به سختی تمرین کنید تا اینکه به مرور بهتر شدن را در خود حس کنید. و این احساس بهتر شدن ارزش همه این سختی‌ها را دارد . تغییرات ساده‌ای هست که می‌تواند به شما برای بهتر شدن کمک کند. مثل اصلاح شکل دویدن (Running form) یا تهیه کفش مناسب‌تر. اما برای اینکه در طولانی مدت و به طور مداوم رشد کنید ، نیاز به برنامه تمرینی دقیق و تعیین اهداف واقع بینانه دارید. و تدابیری (Strategies) برای زمان مسابقه تا بتوانید از رقبا پیشی بگیرید.

[این مقاله برای تمرین دو صحرانوردی^۱ نوشته شده. اما با توجه به شباهت این رشته با دو در طبیعت^۲ (تریل‌رانیگ) می‌توانید از این تمرینات برای دو در طبیعت هم استفاده کنید. پیشنهاد می‌شود تمرین شیب یا تپه (هم سربالایی و هم سرازیری) و پلیومتریک به این تمرینات اضافه شود.]

بخش اول : تمرین برای دو صحرانوردی



۱- قبل از شروع فصل مسابقات تمرین را شروع کنید

آماده شدن برای مسابقات نیاز به یک روند تدریجی دارد. پس مهم است که زودتر شروع کنید تا سرعت و استقامت‌تان بهبود یابد. حداقل سه ماه قبل از شروع مسابقات تمرینات خود را شروع کنید. و در طول فصل مسابقات هم تمرین را ادامه دهید.

- اگر امکانش بود هر روز هفته را تمرین کنید. هر روز یک تمرین خاص .

^۱ Cross country running

^۲ Trail running



۲- اهداف خود را بنویسید

نوشتن اهداف دو مزیت دارد اول اینکه به شما انگیزه می‌دهد . و دوم کمک می‌کند تا پیشرفت خود را در طول زمان اندازه‌گیری کنید. اهداف خود را به صورت واقع بینانه مشخص کنید و یک جدول زمانی برای رسیدن به هر کدام بنویسید.

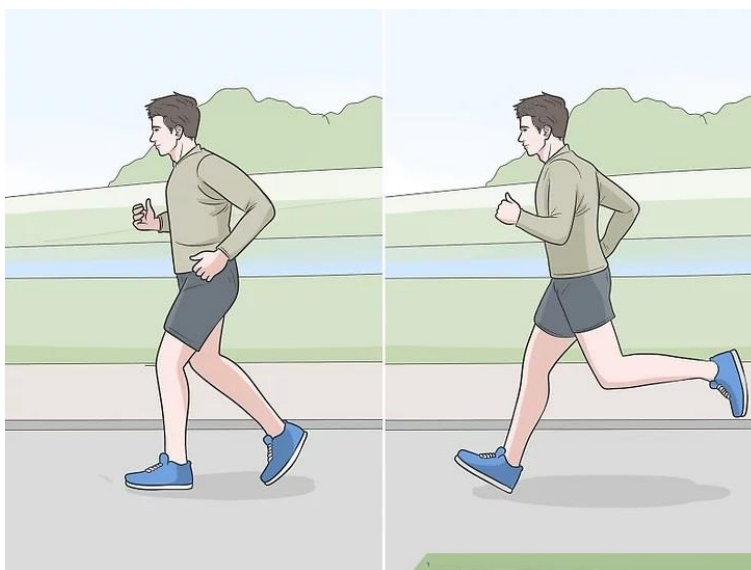
- به عنوان مثال تصمیم بگیرید زمان مسابقه ۵ کیلومتر خود را بهبود دهید یا یک مسابقه را بدون توقف و استراحت به پایان ببرید.



۳- تمرین سرعت (Tempo run) :

برای تمرین سرعت (Tempo run) به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با سرعت کمی پایین‌تر از سرعت مسابقه ۵ کیلومتر خود بدوید. [مثلاً اگر ۵ کیلومتر را در ۱۹ دقیقه می‌دوید ، این بار در زمان ۲۰ دقیقه همان مسافت را طی کرده و سعی کنید فشار را تا ۳۰ دقیقه تحمل کنید] این تمرین خوبی برای افزایش استقامت است. همینطور بدن را آموزش می‌دهد تا در مسافت‌های طولانی سرعت را حفظ کند.

- این تمرین را هفته‌ای یکبار انجام دهید



۴- تمرین تکرارهای متوالی (Interval)

تمرین اینتروال برای دوهای استقامت شامل دویدن سریع یک مسافت مشخص سپس نرم دوی یا راه رفتن برای بازیابی (Recovery) و مجدداً تکرار همین روند برای چند مرتبه است. در فصل مسابقات هفته‌ای یکبار این تمرین را انجام دهید. چند برنامه تمرینی اینتروال به صورت زیر است :

- ۴۰۰ متر دویدن سریع برای ۱۰ بار با ۴۰۰ متر نرم دوی بین هرکدام
- ۶۰۰ متر دویدن سریع برای ۶ بار با ۲۰۰ متر نرم دوی بین هرکدام
- ۱۰۰۰ متر دویدن سریع برای ۵ بار با ۳ دقیقه راه رفتن بین هرکدام



۵- تمرین تند و کند (fartlek) برای بهبود سرعت

فارتلک لغتی سوئیسی به معنی بازی با سرعت است. برای این تمرین به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بدوید و حین دویدن سرعت خود را تند و کند کنید. مثلاً برای شروع تمرین ۵ دقیقه نرم دوی کنید، سپس ۲۰ ثانیه با سرعت بالا بدوید و مجدد کمی نرم دوی کنید، تا برای تکرار بعدی آماده شوید. و مدام این عمل را تا پایان زمان تمرین تکرار کنید. این تمرین به شما قابلیت تغییر سرعت حین مسابقه را می‌دهد.

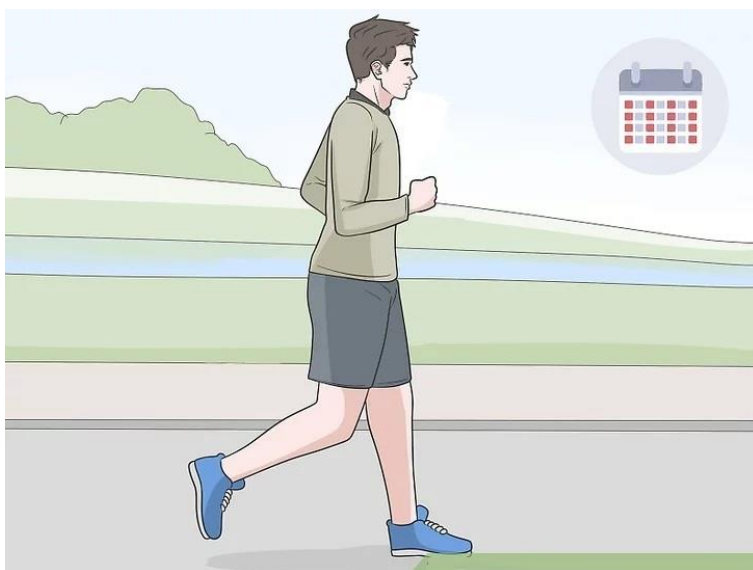
- تمرین تند و کند را هفته‌ای یکبار انجام دهید



۶- دوهای طولانی (Long run)

بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه را با سرعتی بدوید که بتوانید صحبت کنید. هدف این است که کل زمان را با همان سرعت و بدون نیاز به استراحت یا کاهش سرعت بدوید. این تمرین برای بهبود استقامت‌تان مفید است. هفته‌ای یکبار این تمرین را انجام دهید.

نکته: بهتر است کسی را پیدا کنید تا در این تمرین همراه‌تان باشد. حضور همراه به شما انگیزه بیشتری خواهد داد.



۷- نرم دوی

در روزهای باقی مانده هفته با سرعتی که بتوانید صحبت کنید و برای حداقل ۳۰ دقیقه نرم دوی کنید. این نرم دوی‌ها مثل زنگ تفریح بین تمرینات سخت است و به بدن شما فرصت می‌دهد تا خود را بازیابی کند. شما را هم از آسیب‌دیدگی نجات می‌دهد. همینطور باعث عملکرد بهترتان خواهد شد. می‌توانید یک روز در هفته را هم به استراحت بپردازید و فعالیت ورزشی نداشته باشید.

- به عنوان مثال شما می‌توانید روزهای زوج هریک از تمرینات اینتروال، دوی سرعتی (تمپو) و تند و کند (فارتلک) را انجام داده، روزهای سه شنبه دوی طولانی و روزهای باقی مانده را به نرم دوی اختصاص دهید.



۸- با نزدیک شدن به فصل مسابقات تمرین خود را افزایش دهید

هر یک یا دو هفته ۵ دقیقه به مدت تمرینات خودتان (شامل دوی سرعتی ، اینتروال ، تندوکند ، دوی طولانی) اضافه کنید. این کمک می کند سرعت و استقامت شما همزمان با نزدیک شدن به مسابقات بهبود یابد.

- برای مثال در هفته اول تمرینات شما ۶۰ دقیقه دوی بلند بدوید. هفته بعد از آن ۶۵ دقیقه و به همین ترتیب زمان دویدن را افزایش دهید.

بخش دوم : نکاتی برای تمرین و مسابقه



۱- حالت دویدن (Running form) خود را در دوهای طولانی اصلاح کنید

حین دویدن کمر خود را صاف نگه دارید و از قوز کردن بپرهیزید. سعی کنید گام‌های خود را در یک راستا بردارید تا از هدر رفت انرژی جلوگیری شود. گام‌های خیلی بلند بردارید. بازوها را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید و اجازه بدهید به طور طبیعی به جلو عقب حرکت کنند. از حرکت بیهوده بازوها پرهیز کنید. با اصلاح حالت دویدن خود جلوی آسیب دیدگی خود را می گیرید و عملکرد بهتری خواهید داشت. [توصیه می شود برای اصلاح حالت دویدن خود فیلم های آموزشی در این مورد را تماشا کنید]

نکته : اگر همراه یک تیم تمرین می کنید از مربی خود بخواهید تا ایرادات را به شما گوشزد کند. آنها بهتر ایرادها را می بینند.



۲- آمادگی برای آب و هوای سرد یا بارانی

شاید زمان مسابقات هوا سرد یا بارانی باشد و مهم است که شما برای این شرایط آماده باشید، به خصوص از لحاظ ذهنی. با تمرین در این شرایط یاد می‌گیرید چطور سرعت خود را در سرما و باران تنظیم کنید تا کمتر خسته شوید.

- اگر قرار است در مسابقه‌ای شرکت کنید که در باران برگزار می‌شود، سعی کنید قبل از شروع مسابقه تا حد امکان خشک بمانید. پانچو بپوشید و از روکش کفش استفاده کنید
- اگر اطلاع داشتید که حین مسابقه بارندگی اتفاق می‌افتد، بهتر است از لباس‌های مخصوص با قابلیت تهویه رطوبت در لایه‌های زیرین (Base layer) استفاده کنید. همچنین باید لایه‌هایی برای گرم شدن داشته باشید و اگر خیلی گرم شدید آن را تعویض کنید.



۳- نسبت به موانعی که در مسیر هست هوشیار باشید

مسیرهای دو صحرانوردی اغلب از سنگ ، ریشه درختان ، گل و شاخه درختان پوشیده شده ، و اگر محتاط نباشید ممکن است مجروح شوید. چه زمان تمرین و چه حین مسابقه روی مسیر تمرکز کنید و خوب نگاه کنید تا با موانع برخورد نکنید و دچار آسیب نشوید. حتی اگر نیاز بود از سرعت خودتان کم کنید.

- از زل زدن به جلوی پای خود پرهیز کنید چرا که سرعتتان را کاهش می دهد. به جلو نگاه کنید و مدام مسیر را بررسی کنید .
- اگر حین دویدن زمین خوردید اصلا نگران نشوید، این اتفاقی است که برای بیشتر دوندگان در زمانهای مختلف پیش می آید. در صورتیکه زخمی شدید یا درد زیادی دارید درخواست کمک پزشکی کنید. و اگر مشکلی نبود به مسیر ادامه دهید مسابقه را تمام کنید.



۴- در محیطهای متنوع تمرین کنید

مسابقات ممکن است در زمینهای متفاوتی برگزار شود. مثل روی تپه ، زمین گل آلود یا سنگی و ... پس بهتر است شما هم در محل های متنوعی تمرین کنید ، تا برای مسابقات آماده تر باشید.

- برای مثال اگر اغلب در مسیر مسطح پارکها تمرین می کنید، سعی کنید مسیری پیدا کنید که شیبهای زیادی دارد.

بخش سوم : تدابیری برای مسابقه



۱- در صورت امکان قبل از مسابقه یکبار مسیر مسابقه را طی کنید

با این کار به مسیر مسلط می‌شوید و همه پیچ‌ها، تپه‌ها و سطوح زمین آشنا خواهید شد. همچنین می‌توانید برنامه‌ریزی کنید تا در روز مسابقه هر قسمت را چطور عبور کنید.



۲- قبل از مسابقه خوب گرم کنید

خوب گرم کردن هم شما را برای مسابقه آماده می‌کند و هم جلوی آسیب دیدگی را می‌گیرد. قبل از شروع مسابقه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نرم دوی کنید سپس کشش پویا (داینامیک) انجام دهید. با این روش عضلات تان بهتر از کشش ایستا (استاتیک) گرم می‌شود. یکی از این کشش‌ها به این صورت است :

- یک قدم جلو بگذارید و زانوها را خم کنید تا ران تان با زمین موازی شود و زانوی دیگر کمی بالاتر از سطح زمین باشد. پس از کمی کشش پاها را عوض کنید و پای مخالف را بکشید. این کار را ده بار تکرار کنید.



۳- بیشتر مسیر را با یک ریتم بدوید

- با همان سرعتی که تمرین می کردید مسابقه بدهید ، نه سریعتر و نه کندتر. اگر خیلی سریع شروع کنید فوراً خسته شده و برای ادامه دچار مشکل خواهید شد. در طول مسابقه فرصت زیادی دارید تا با افزایش سرعت از دیگران سبقت بگیرید.
- با حفظ سرعت ثابت ، برای لحظه هایی که باید خود را تحت فشار قرار دهید تا کمی سریعتر کار کنید ، انرژی بیشتری خواهید داشت.



۴- از تپه ها به نفع خود استفاده کنید

مسیر تپه‌ای می‌تواند باعث افت دوندگان ضعیف شود. اما اگر بدانید چطور در سربالایی‌ها و سرازیری‌ها سرعت خود را کنترل کنید می‌توانید یک مزیت رقابتی خوب در برابر دیگران داشته باشید. وقتی به تپه نزدیک می‌شوید سرعت را بیشتر کنید، این باعث می‌شود با شتاب بهتری صعود کنید. سعی کنید سرعت‌تان کم نشود. برای پایین آمدن هم سعی کنید سرعت‌تان کاهش پیدا نکند.

- تپه‌ها بهترین فرصت برای جا گذاشتن دیگرانند



۵- خود را تحت فشار بگذارید

یک مایل آخر مسابقه سرعت خود را تا جایی که می‌توانید افزایش دهید. این آخرین مهلت برای جا گذاشتن رقبا و بهبود رتبه شماست.

- دوندگان تازه کار مسابقه را با سرعت زیاد شروع و در انتها با خستگی و آهسته از خط پایان عبور می‌کنند. با شروع با سرعت معقول و حفظ ریتم خود در طول مسابقه، نیروی خود را برای پایان مسابقه و افزایش فشار ذخیره کنید.

نکته:

- هنگام دویدن از دهان نفس بکشید. چرا که بدن شما نیاز به حجم زیادی اکسیژن دارد و تنها بینی نمی‌تواند آن را تامین کند.
- زمانی که به یک مسابقه نزدیک می‌شوید، سعی کنید در هفته‌های پایانی مسافت و شرایط مسابقه را در تمرین‌ها اعمال نمایید، تا آمادگی بیشتری پیدا کنید. به عنوان مثال اگر مسابقه‌ای به مسافت ۵ کیلومتر در محلی با چند تپه در پیش دارید، در محلی تمرین کنید که پستی بلندی دارد و با مسافت ۵ کیلومتر تمرین کنید.

توجه کنید : مواظب تمرین‌زدگی باشید. روزهای اول با فشار کمی تمرینات را شروع کنید و به مرور و آهستگی شدت و مسافت را افزایش دهید تا از خستگی یا آسیب دیدگی در امان باشید. به بدن‌تان فرصت بازیابی بدهید، نرم دوی‌های بین روزهای تمرین سنگین می‌تواند کمک زیادی کند.

پرسش و پاسخ

- **آیا با دویدن روی تردمیل می‌توان برای مسابقه آماده شد؟**
دویدن روی تردمیل می‌تواند بدن شما را آماده کند. اما بهتر است تا جایی که ممکن است در محیط طبیعی و شبیه به مسابقه تمرین کنید. این تمرین شامل دویدن روی زمین‌های خشن و آب و هوای متنوع است. اگر شما تمرین خارج از منزل نداشته باشید برای مسابقه در مکان‌های طبیعی آماده نخواهید بود.
- **چه غذایی برای قبل از تمرین یا مسابقه مناسب است ؟**
بهترین انتخاب خوردن یک وعده غذا پر از کربوهیدرات و پروتئین چند ساعت قبل از دویدن است. به عنوان مثال خوردن دانه‌های غلات با ماست، نان تست و میوه یا خوردن نان شیرین با کره بادام زمینی مفید است. اگر فقط یک یا دو ساعت زمان قبل از دویدن دارید کمی گرانول بار (نوعی دسر محتوی ماست، میوه، عسل، پسته، فندق و...) یا کمی آجیل مناسب است.
- **من تازه کارم، حین دویدن و وقتی خسته می‌شوم راه می‌روم. چطور می‌توانم دائم به دویدن ادامه دهم؟**

به جای راه رفتن سعی کنید آهسته بدوید. در حین دویدن سرعت خود را یکنواخت نگه دارید و فشار زیادی به خود وارد نکنید تا مجبور به کاهش سرعت نشوید.

- **چطور سرعتم را در انتهای مسابقه افزایش دهم در حالیکه خسته‌ام؟**
نگاهت را روی خط پایان متمرکز کن و به تمام سختی‌هایی که برای تمرین کشیده‌ای فکر کن. به این فکر کن که الان وقت تسلیم شدن نیست. این پایان مسابقه است پس هر چه توان داری به کار بگیر.
- **من در یک و نیم مایل (حدود ۲۴۰۰ متر) ابتدا مسابقه فوق‌العاده‌ام اما بعد از آن احساس می‌کنم با دیوار برخورد کردم. چطور این مشکل را حل کنم؟**
برای شروع مسابقه سرعتی انتخاب کنید که بتوانید در تمام طول مسابقه آن را حفظ کنید به جز در پایان مسیر که باید سرعت بگیرید.
- **اگر حین مسابقه زمین خوردم، چه کار کنم؟**

اگر زمین خوردید هرچه سریعتر بلند شوید. شاید توانستید دوباره جایگاه خود را در مسابقه به دست آورید. باید مواظب باشید بقیه دوندگان روی شما نیفتند. اگر مصدوم شده بودید، مثل پیچ خوردگی مچ پا، از مسابقه انصراف دهید و به پزشک مسابقه مراجعه کنید.

- **من تنها ۳ دقیقه می‌توانم بدوم**

مطمئناً با تمرین بهتر خواهید شد. اگر در خانه یا باشگاه به تردمیل دسترسی دارید، روی آن تمرین کنید. ابتدا با سرعت کم و مسافت کوتاه تلاش کنید و به مرور مسافت بیشتری طی کنید. پس از مدتی می‌توانید سرعت را نیز افزایش دهید.

- **من ۱۱ ساله‌ام چطور می‌توانم در این رشته فعالیت کنم؟**

دو تا سه بار در هفته تمرین کنید و هر بار حداقل ۲ تا ۳ کیلومتر. در صورت امکان عضو تیمی بشید تا برای تمرینات به شما کمک کنند. آب و شیر زیاد بنوشید و با مشورت والدین و پزشکتان روغن ماهی استفاده کنید.

- **چطور خودم را قبل از مسابقه آرام کنم؟**

به این فکر کنید که این فقط یک مسابقه است و شما مسابقات زیادی در پیش خواهید داشت. بدترین اتفاق آخر شدن در مسابقه است که حتی اگر اتفاق بیفتد، می‌تواند انگیزه خوبی برای تمرینات آتی شما بشود.