

## مقدمه

کاهش فشار روی بدن هنگام دو سرعت یا استقامت می‌شود و در نهایت به بهبود قدرت و کاهش خستگی و آسیب‌دیدگی دوندگان می‌انجامد. دانش‌آموزان برای استفاده از تکنیک‌های مناسب باید ابتدا با بدن خود آشنا شوند و مفهوم حرکت را درک کنند. مربیان باید به آنها آموزش دهند که چگونه با حداقل تلاش به‌وسیله کاهش مقاومت می‌توانند سرعت و تکنیک دویندشان را اصلاح کنند و در برنامه تمرینی خود به پیشرفت برسند.

کلید واژه‌ها: آموزش، روش دویدن، گام برداشتن، تنفس

سرعت و استقامت در دویدن هنگام فعالیت‌های گوناگون ورزشی، از توانایی‌های مهم و اساسی محسوب می‌شود. گنجاندن فعالیت‌های سرعتی در ورزش‌هایی که سرعت در آنها عامل تعیین‌کننده‌ای نیست، امکان دستیابی به تمریناتی با شدت بالاتر را فراهم می‌آورد. استفاده از برنامه‌های دو استقامت نیز، با توجه به تأثیر آن روی سیستم هوازی و بی‌هوازی، در برنامه‌های تربیت‌بدنی ضروری به نظر می‌رسد. مانند هر ورزش دیگری، در دویدن نیز تکنیک‌ها و روش‌های کارآمد متفاوتی وجود دارد. رشد و توسعه الگوی دویدن باعث



# فسرود آرام

## آموزش روش دویدن

شراره محمدی



## آموزش روش دویدن

به دانش آموزان بگویید: روش دویدن مهم‌ترین عامل موفقیت شماسست و حتی بیش از آمادگی، انگیزه و تغذیه اهمیت دارد. اگر از شیوه‌هایی که کمترین تأثیر را در نتیجه دارند، استفاده کنید، وقت و انرژی خود را بیهوده صرف کرده‌اید. شما باید از توانایی‌های خود در زمینه سرعت، مسافت و زمان دویدن آگاه باشید. دانش شما در این زمینه موجب کاهش صدمات و توقف به موقع فعالیت شما می‌شود. تکنیک مناسب به صورت قابل ملاحظه‌ای فشار بر بدن‌تان را کاهش می‌دهد.

### گام اول: شیوه گام برداشتن و فرود پا

آنچه در دویدن اهمیت بسیار دارد، شیوه گام برداشتن و فرود پا روی زمین است. در ۹۵ درصد موارد، فرود روی پاشنه پا موجب فشار بر مفاصل و کاهش حرکت آنها به سمت پایین می‌شود. بهترین فرود، فرود روی گردی پاشنه پاست. البته ایجاد این تغییر آسان نیست؛ چون بعضی از دوندگان با ثابت نگه‌داشتن مفصل مچ، نه تنها تأثیر این روش را کاهش می‌دهند بلکه در ناحیه کوزک پا نیز دچار آسیب دیدگی می‌شوند. اگر موفق نشدید از این روش استفاده کنید، تکنیک دویدن صحیح را مرور کنید.

### گام دوم: آشنایی با تکنیک صحیح دویدن

- به جلو نگاه کنید: هنگام دویدن به جای آن که به پاهای خود خیره شوید، به ۱۰ تا ۲۰ متری مقابل خود نگاه کنید. این باعث می‌شود سرعت شما افزایش یابد؛ چون می‌توانید ببینید که به کجا می‌روید و کجا گام می‌گذارید.

- فرود با سینه پا:

فرود روی سینه و انگشتان پا موجب ایجاد ضربه به عضله پشت ساق پا، سفتی و خستگی عضلانی، و احساس درد در جلوی ساق پا می‌شود.

- دست‌ها را در حدود کمر خود قرار دهید: دست‌هایتان را در حدود کمر و لگن خود قرار دهید و زاویه آرنج را در حدود ۹۰ درجه حفظ کنید. بعضی مبتدی‌ها دست‌ها را بالا می‌آورند و در حد سینه‌شان نگه می‌دارند. این حرکت موجب خستگی سریع‌تر و احساس درد و فشار روی عضلات گردن و شانه‌ها می‌شود.

- دست‌ها را در حالت آرام و راحت قرار دهید: هنگام دویدن تا آنجا که می‌توانید، دست‌ها و بازوهای خود را حالت راحت و آرام قرار دهید. هنگام دویدن باید بتوانید یک لیوان یا تخم‌مرغ را با خود حمل کنید؛ بدون اینکه آنها را بشکنید. مشت‌های خود را گره نکنید؛ چون این کار موجب خستگی بازوها، شانه‌ها و عضلات گردن می‌شود.

- شکل و وضع بدن خود را کنترل کنید: فرم بدن خود را به صورت راست و مستقیم نگه دارید. بکوشید سر بالا، پشت صاف،

به دانش آموزان بگویید: روش دویدن مهم‌ترین عامل موفقیت شماسست و حتی بیش از آمادگی، انگیزه و تغذیه اهمیت دارد

و شانه‌ها در سطح معمول خود باشند. در وضعیت‌های متفاوت، بدن خود را کنترل کنید. در پایان دویدن، هنگامی که خیلی خسته‌اید، اغلب وضع بدن به حالت غش کردن نزدیک می‌شود؛ یعنی، شانه‌ها خمیده می‌شوند، قفسه سینه تپش دارد و شانه‌ها، گردن و پایین کمر دردناک می‌شوند.

- شانه‌ها را در حالت راحت قرار دهید: شانه‌ها باید آرام باشند؛ بدون آنکه به جلو برده شوند یا بالاتر از سطح خود قرار گیرند. اگر شانه‌ها به سمت جلو تمایل داشته باشند، عضلات تنفسی را خسته و تنفس را محدود می‌کنند.

- دست‌ها را از مفصل شانه حرکت دهید: دست‌ها باید به سمت جلو و عقب حول مفصل شانه حرکت کنند و مفصل آرنج باید ثابت باشد.

- هرگز جهش نکنید: سعی کنید هنگام گام برداشتن آهسته به زمین نزدیک شوید و به سرعت چرخه گام برداری توجیه کنید. حرکات زیاد به سمت بالا و پایین، بدن شما را به پایین می‌کشد و کشش به سمت بالا، انرژی شما را بیهوده تلف می‌کند. در این حالت، بدن هنگام فرود شوک بزرگی را تحمل می‌کند و پاهای شما سریع‌تر خسته می‌شوند.

- دست‌ها را در کنار خود نگه دارید: از چرخاندن بازوها به سمت شانه مقابل به صورت ضربدری و در مقابل قفسه سینه، خودداری کنید؛ چون باعث قوز کردن و پایین آمدن شانه‌ها می‌شود و در نتیجه، نمی‌توانید به صورت مؤثر و کافی تنفس کنید. تصور کنید که یک خط فرضی بدن شما را از جلو به سمت عقب به دو نیمه می‌کند. دست‌های شما نباید این خط فرضی را قطع کنند.

- از دویدن خود فیلم برداری کنید: از شکل دویدن‌تان فیلم برداری کنید. سپس فیلم را ببینید و اشکالات خود را بیابید.

### تنفس

تنفس حیاتی‌ترین عملکرد بدن است که روی فعالیت‌های سلولی حتی فعالیت سلول‌های مغزی اثر مستقیم دارد. تنفس صحیح هنگام فعالیت بدنی، تنها راه توسعه ظرفیت ریه‌ها و تأمین نیروی عضلانی مورد نیاز است.

شوند. پاها نیز با نیروی بیشتری جاذبه زمین را دفع می‌کنند و به جلو رانده می‌شوند. استفاده از تمرینات قدرتی - سرعتی مثل پرتاب یا شوت کردن توپ‌های سبک و سنگین، به این امر کمک می‌کند.

● هماهنگی بین عضلات موافق و مخالف حرکت: یکی دیگر از مسائل مهم مطرح در دویدن سریع این است که ورزشکار بتواند عضلات مخالف حرکت را هم‌زمان با انقباض عضلات موافق حرکت برای اجرای حرکات، شل و منبسط کند. طی جلسات اول آموزش، دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که چگونه حرکات خود را روان و موزون اجرا کنند و در حین حرکت، آسوده باشند و حرکات خود را هماهنگ سازند. دستیابی به این هدف با اجرای تمرینات تکراری، با شتاب و سرعت پایین، امکان‌پذیر است.

### گام دوم: انعطاف‌پذیری

توانایی شل کردن متناوب عضلات موافق و مخالف حرکت در دستیابی به تکنیک صحیح و تکرار حرکت عوامل مهمی به شمار می‌آیند. علاوه بر این، انعطاف‌پذیری عملی مؤثر در برداشتن گام‌های بلندتر با طول بیشتر است. بنابراین، اجرای تمرینات کششی برای عضلات ران و ساق با ضروری به نظر می‌رسد.

### گام سوم: افزایش سرعت

تمرینات دارای شتاب و سرعت زیاد، توانایی «سیستم عصبی مرکزی» (CNS) را در پردازش سریع پیام‌های حسی و ارسال پیام‌های حرکتی افزایش می‌دهند. بنابراین، تمرینات سرعتی باید با استفاده از تکرار در مسافت‌های کوتاه شروع شوند و به تدریج سرعت تکرارها تا رسیدن به حداکثر سرعت با همان تعداد تکرار، اضافه شود. سپس به تدریج مسافت تا سطح مورد نیاز افزایش یابد. برای مثال، این مسافت برای بازیکن خط حمله فوتبال ۸۰ متر و برای بازیکن بسکتبال ۱۵ تا ۲۰ متر است. عوامل زیادی در این زمینه تأثیر دارند؛ مثلاً «قدرت» در ایجاد سرعت و شتاب اولیه و «استقامت» در حفظ سرعت دویدن مؤثر است.

### استقامت

استقامت نیز مانند سرعت به شدت تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد اما به کمک شیوه تمرینات علمی می‌توان استقامت را در افراد توسعه داد. سیستم‌های بدن نسبت به تمرینات استقامتی سازگاری‌های متفاوتی نشان می‌دهند. بیشترین تأثیر این تمرینات، افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی است که برای بهبود عملکرد قلبی - ریوی ضرورت

تنفس نامنظم موجب اختلال در سیستم بدن، و تنفس منظم و آهسته باعث تقویت قلب می‌شود. برنامه تمرینی باید سیستم هوازری را برای پیشرفت و افزایش مداوم ظرفیت هوازری تحت فشار قرار دهد. این برنامه، علاوه بر توسعه سیستم تنفسی و تسهیل نقل و انتقال اکسیژن، موجب سازگاری‌های قلبی نیز می‌شود.

شیوه صحیح تنفس طی تمرینات اهمیت زیادی دارد. مربی باید دقت کند که تنفس ورزشکاران منظم و عمیق باشد. همچنین، ورزشکاران دچار «حالت پرتهویه‌ای»

یا تنفس تند، سریع و سطحی نشوند. باید به دانش‌آموزان آموزش داد که هنگام دم از بینی تنفس کنند و هنگام فعالیت از دم عمیق تری بهره‌گیرند. و هنگام بازدم نیز ریه‌ها را به‌طور کامل از هوا تخلیه کنند. دم باید عمیق و فعال باشد تا هوای تازه و سرشار از اکسیژن بیشتری وارد ریه‌ها شود. استفاده از تمرینات تنفس قبل از شروع برنامه تمرینی دویدن، تمرکز دانش‌آموزان را روی برنامه افزایش می‌دهد. برای مثال، می‌توانند یک ثانیه را صرف کشیدن نفس عمیق، چهار ثانیه را صرف نگاه‌داشتن نفس، و دو ثانیه را صرف بازدم کنند و این کار را پنج بار تکرار کنند.

### سرعت

سرعت در دویدن یکی از توانایی‌هایی است که به‌صورت ژنتیکی و ارثی تعیین می‌شود و به ترکیب تارهای عضلانی و نوع این تارها بستگی دارد. البته افرادی که این توانایی را به‌طور ذاتی ندارند، می‌توانند با تمرینات مناسب، سرعت خود را بهبود بخشند.

### گام اول: هماهنگی

● نقش قدرت در هماهنگی: توانایی انجام دادن حرکات سریع از دوران کودکی تا بعد از بلوغ، در نتیجه افزایش قدرت عضلانی و افزایش و بهبود هماهنگی بین دست‌ها و پاها بیشتر می‌شود. بنابراین، اجرای تمرینات قدرتی در دست‌ها و کمر بند شانه‌ای و تمرینات هماهنگی بین دست‌ها و پاها باعث افزایش سرعت دویدن خواهد شد؛ چون در نتیجه افزایش قدرت کمر بند شانه‌ای، دست‌ها می‌توانند با شدت بیشتری به جلو پرتاب

هنگام دویدن به جای آن که به پاهای خود خیره شوید، به ۱۰ تا ۲۰ متری مقابل خود نگاه کنید. این باعث می‌شود سرعت شما افزایش یابد؛ چون می‌توانید ببینید که به کجای می‌روید و کجا گام می‌گذارید

دارد. همچنین گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد که موجب افزایش اکسیژن رسانی می‌شود. تمرینات استقامتی همچنین به کاهش بافت چربی، افزایش کارایی بافت‌ها و افزایش قدرت قلب در پمپاژ خون می‌انجامند.

## گام اول: ایجاد سازگاری با تمرینات

افزایش استقامت تا سطح مورد نیاز، الزاماً از طریق دویدن دور زمین با مسافت و یا سرعت معین و استفاده از روش‌های خشک و سازمان‌دهی شده بدست نمی‌آید. این روش باعث فرسودگی و آسیب‌دیدگی افراد خواهد شد. تمرینات استقامتی باید بخشی از برنامه‌های همه‌جانبه باشند و بیشتر به شکل جزئی از کل برنامه‌های تکنیکی اجرا شوند. این تمرینات باید با لذت، تفریح و تنوع همراه باشند. در این صورت، در عین انجام تمرینات دل‌پذیر، سیستم قلبی - تنفسی نیز تقویت شود. تمرینات استقامتی باید با سرعت پایین انجام شوند تا سطح اسید لاکتیک تولیدشده، برای دانش‌آموزان قابل تحمل باشد. برای مثال، می‌توانید در حیاط مدرسه در فواصل معین و با رعایت جوانب ایمنی، با استفاده از نیمکت، طناب، مخروط و توپ، یک مسیر ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ متری متنوع را طراحی کنید. وظیفه دانش‌آموزان این است که فاصله ایستگاه‌ها را بدون و با رسیدن به هر ایستگاه، فعالیت موردنظر مانند دورزدن، شوت‌کردن یا پریدن را به طور صحیح و کامل انجام دهند.

## گام دوم: روش‌های تمرین استقامتی

بعد از ایجاد سازگاری با تمرینات استقامتی، باید از تمریناتی با مسافت‌ها و مدت زمان متغیر استفاده کرد. برای مثال، دویدن با سرعت، با گام‌برداری یکنواخت و به مدت زمان طولانی، قدرت پمپاژ و حجم ضربه‌ای را افزایش می‌دهد. به علاوه، تمرینات طولانی‌تر باعث کاهش ضربان قلب هنگام استراحت خواهند شد. تمرینات تناوبی به مدت زمان دو تا سه دقیقه و فواصل استراحت مشخص، تقویت قلب و شش‌ها و افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی را در پی خواهد داشت.

## گام سوم: تمرینات هوازی و بی‌هوازی

ظرفیت هوازی بهتر و بیشتر، بر میزان ظرفیت بی‌هوازی یا توانایی انجام کار به مدت طولانی‌تر قبل از شروع خستگی و قبل از رسیدن به مرحله وام اکسیژن، تأثیر مثبتی خواهد داشت. طراحی بخش‌ها و اجزای تمرین طولانی مدت، به طوری که هر تکرار بیش از ۳ دقیقه طول بکشد، باعث توسعه ظرفیت هوازی و اجزای وابسته به آن می‌شود؛ در صورتی که تکرارهای کوتاه‌تر با زمان ۳۰ تا ۶۰ ثانیه به تطابق و سازگاری

با استقامت بی‌هوازی می‌انجامند. ترکیبی از تمرینات هوازی و بی‌هوازی بر حسب نیاز یک رشته ورزشی - برای مثال، در بسکتبال طراحی تمرینات به نسبت ۴۰ درصد هوازی و ۶۰ درصد بی‌هوازی - سرعت بهبود و اصلاح عملکرد را به تدریج افزایش می‌دهد.

## ایمنی

هنگام تمرینات دو به منظور پیشگیری از آسیب‌دیدگی باید به این نکات توجه داشت:

● مسافت دویدن را بیش از ۱۰ درصد در هفته افزایش ندهید.

● قبل از دویدن، حرکات کششی انجام ندهید. برای گرم کردن از دویدن‌های سریع، کوتاه و آهسته برای چند دقیقه استفاده کنید.

● هنگام تمرین از مناسب بودن کفش‌ها و جوراب‌های دانش‌آموزان مطمئن شوید.

● برای جلوگیری از آسیب دیدن انگشتان پا، ورزشکاران بین آنها را چرب نگه دارند و ناخن‌های پا را حتماً کوتاه کنند.

● پسرها استفاده از باندا و پوشش‌های مخصوص را هنگام تمرینات طولانی فراموش نکنند.

استحمام بعد از تمرین بسیار مفید است.

● برای کاهش درد در ناحیه جلوی ساق پا، برنامه دو را در زمینی با آسفالت نرم اجرا کنید.

● برنامه تمرین نباید دو روز متوالی اجرا شود. توصیه به مصرف آب و الکترولیت‌ها را به‌خصوص در روزهای گرم فراموش نکنید.

● همواره به تکنیک دویدن و تنفس دانش‌آموزان توجه داشته باشید.

● برای کاهش دادن درد از سرما درمانی استفاده کنید.

## منابع

۱. بومپا، تنودور. اصول و روش‌شناسی تمرین از کودکی تا قهرمانی، مترجمان: خسرو ابراهیم و هاجر دشتی دربندی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۸۱

2. Connor, Jack, 1381 How to correct your running technique, Delaware, united States.

افزایش استقامت تا سطح مورد نیاز، الزاماً از طریق دویدن دور زمین با مسافت و یا سرعت معین و استفاده از روش‌های خشک و سازمان‌دهی شده به دست نمی‌آید