



## قبل السباق: نصائح للركض بشكل أفضل

إنتهى فصل الصيف وبدأت درجات الحرارة بالإنخفاض، مما يعني ان موسم الجري قد عاد وأصبح بإستطاعة هواة الركض ممارسة رياضتهم المفضلة في ظل الأجواء الخريفية الرائعة. وفي هذا الوقت من العام يقوم العديد من محبي هذا الرياضة بإتباع برامج ركض منتظمة، كما يقوم العديد منهم بالمشاركة في السباقات والماراثونات.

يبنى الهدف الأساسي لأي عاٍد، سواء كان هلياً أو رياضيًا متمرس، تحسين الأنا ء العام والجري بشكل أفضل - أي الركض لساعات أطول، وزيادة السرعة والركض أكثر. ومع أنه قد يبدو هذا بالمثل البسيط، هناك بعض الحقائق عدة عوامل يجب أخذها بعين الإعتبار بحسب ما يقول فريق أخصائيو العلاج الطبيعي في مؤسسة فزيوترا السلطان للأهيل العصبي.

وهذا للخبر، أنه من أهم الأخطاء التي قد تساعد على تحسين مستوى الأنا ء لدى الممارسين خلق توازن ما بين عاملي القوة البينية والروية - وهذا يعني إتباع برنامج تدريبي يتضمن تمارين قوة وتمارين لعدة على حد سواء، معاً يساعد على تعزيز مستوى الأنا ء وتقليل خطر حدوث الإصابات.

كيف تستطيع الدمج بين تمارين القوة وتمارين التمدد في برنامج تدريبيك المعتاد؟

أولاً، تمارين القوة

يتفق معظم الخبراء على أن تمارين القوة تساعد على تحسين مستوى الأنا ء العام للعدائين وتحسيناً في ثلاث نواحي:

تحسين كفاءة (أو ما يعرف بالانحوائية) الجري - أي كمية الطاقة التي تحتاجها للقيام بالركض بسرعة معينة. فتح حدوث الإصابات زيادة قوة العضلات وفصلتها على العمل.

وهناك عدة أخطاء يمكنك ان تعلمها لإذلال تمارين القوة التي نوتيتك اليومي:

تمرين بصعوبة مستمرة: تستطيع تعزيز فوائد البينية من خلال التدريب الشاق، ولكن هذا لا يعني أنك بحاجة إلى زيارة النادي الرياضي خمسة مرات في الأسبوع - حيث تكفي جلستان في الأسبوع لتمتلك النتائج المرجوة. ولكن فقط إذا وأقيت عليها إلى جانب روتيتك المعتاد للجري.

حافظ على التوازن في العضلات الجسم: إن العضلات التي يتم استخدامها خلال الركض هي أيضاً العضلات التي يتم استخدامها بشكل شائع خلال مجرى حياتنا اليومية، وذلك فمن المهم تمارين باقي عضلاتك للحفاظ على التوازن في الجسم.

لا تنس عضلات البطن والعضلات الأساسية: إن المحافظة على قوة وثبات عضلات البطن تساعد في تعزيز القوة البينية التي تحتاجها للركض

زد من درجة الصعوبة تدريجيًا: جسم الإنسان غير متعل، ولكنه يحتاج إلى ان تعاد بإستمرار لتحسين الأنا ء البدني. ولذلك فم تغيير التمارين التي تمارسها، وهم برفع درجة صعوبة وحدة التمارين كل أسبوعين أو ثلاثة لتعدي جسمك.

لا تنس الراحة والتفاهة: لا تضغط على نفسك وأحد من ان تجهود جسمك، أعط نفسك فترة 48 ساعة بين جلسات التدريب لإسترداد نشاطك.

ركز على فعالية التمارين وليس مدة التمرن: طول الفترة التي تقضيها بالتمرن ليست هي بالمثل الأهم، بل جودة وفعالية التمارين هي ما يهم. ولذلك حاول إتخاذ جلسات التمرن خلال 45-60 دقيقة فقط مع التركيز على جودة الأنا ء والجهود المبذولة.

صنع برنامج تدريب مناسب: خذوا مدرب أو أخصائي علاج طبيعي لتساعدك في وضع برنامج تمارين قوة يتناسب مع حاجتك البينية ويتوافق مع روتين الركض الخاص بك.

ثانياً، تمارين التمدد لطالما اعتبرت التمدد من أهم الخطوات للحفاظ على جسم صحي للعدائين، حيث تساعد تمارين التمدد في زيادة مرونة العضلات، والتقليل من خطر الإصابة وتحسين الأنا ء.

وهناك نوعان من تمارين التمدد، ويجب ان يتضمن أي برنامج تدريبي متكامل على كلاً التبعين:

التمدد الثابت، وهو القيام بحركة بطيئة تأخذ العضلات إلى أقصى مدى حركتها وإبقاء العضلات في هذه الوضعية لمدة 30 ثانية، وتهدف هذه التمارين إلى زيادة مرونة العضلات ويتم استخدامها في الغالب من بعد الركض، أو قبل الركض في حالات الإصابات. ويعد القيام بتمارين التمدد الثابت، تأكد من عزل كل عضلة واحداً من الضغط على العضلات بهدف زيادة مدى الحركة. ويجب التركيز على تمرين العضلات التي تستخدمها خلال الركض، أي عضلات الساق والخصدين في الغالب.

التمدد الديناميكي، وهو القيام بحركات بطيئة ودينامية، والمحافظة على وضعية التمدد لمدة خمسة ثوان ثم الخروج منها والعودة إليها من جديد وهذا النوع من التمدد يساعد في تعزيز المرونة الحركية، ولذلك فهي يمكن لها فائدة أكبر للعدائين وخصوصاً خلال الإحماء ويمكن القيام بتمارين التمدد الديناميكي حوالي 10 دقائق قبل الجري.

ومن الضروري ممارسة تمارين التمدد والوافية عليها في برنامجك التدريبي، ويوصى بأن تقوم بممارسة هذه التمارين حوالي 7-5 مرات في الأسبوع، وتذكر بأن جودة التمارين أهم من كميتها أو كميته.

وإذا كنت من محبي الركض والمشاركة في السباقات، لا تنس التسجيل في سباق RunQ8 في نسخته السادسة، حيث تستطيع ممارسة هوايتك المفضلة إلى جانب دعم قضية مهمة. يمكنك زيارة RunQ8.org للتسجيل على مزيد من المعلومات.