

هذا وتعتبر عملية التهدئة في نهاية وحدة التدريب لها نفس أهمية الإحماء و عدم أدائها قد يعرض للموت .

و الآن سوف نعرض إلى نموذج لوحدة تدريب لفرد عمره 35 سنة مستوى لياقته 40 درجة تفاصيل الشدة والاستمرار والتكرار كما يلي :

الشدة 145 - 157 منطقة التدريب

الاستمرار 200 - 400 سعر

التكرار 5 - 6 يوم في الأسبوع

وقد تم اختيار الهرولة كنمط و وسيلة للتدريب - فبعد الإحماء يقوم بالهرولة البطيئة الخطو (5 ميل / ساعة) لمدة 20 دقيقة (1,67 ميل) ليقوم بحرق 200 سعر حراري (20 دقيقة × 10 سعر في الدقيقة) فيمكنه البدء من المستوى الأدنى لمنطقة التدريب ثم يبدأ في التسارع والزيادة أثناء الجزء الأخير من الجري (انظر شكل 3 - 4) وبعد الجري يبدأ في التهدئة بالهرولة البسيطة ، والمشى و الإطالة و الامتداد . وللتنوع في هذا البرنامج وما بعد يوم يمكن الجري في أماكن ومواقع مختلفة ، والعمل من المستوى الأعلى لمنطقة التدريب لفترة زمنية صغيرة ، أو العمل من المستوى الأدنى خلال الجري الطويل . فيجب عدم تشابه برامج الأيام و لابد من التنوع و التغيير و البعد عن الروتينية . وبعد عدة وحدات تدريبية سوف يشعر الفرد بتأثيرات التدريب على القلب والرئتين والعضلات وتصبح لديه القدرة على إنجاز نفس التدريب بمعدل نبض أقل . وحتى يتضح ذلك نجد أنه من الضروري أن نؤكد على استمرارية تأثير التدريب باستمراره . ويجب على الفرد :

1- الهرولة لنفس المسافة بخطو أسرع (ولكن مع بقاء السرعات الحرارية المستهلكة ثابتة) .

2- قطع مسافة طويلة بنفس الخطو (زيادة السرعات المستهلكة ولكن تقل الشدة عن عتبة التدريب) أو .

3- الزيادة التدريجية في كل من الخطو والمسافة - ثم إعادة ضبط و تحديد الشدة و الاستمرار لمستوى اللياقة . وعملياً نجد أن الاقتراح الثالث يظهر تلقائياً . وسوف يتمكن الفرد من الجري بسرعة بدون إحساس بالتعب ، وأصبح من السهل عليه أن يمد فترة الاستمرار ومدة التدريب وكلما تحسنت اللياقة يجب أن يتغير البرنامج ، وترتفع لمنطقة التدريب ، والسرعات الحرارية المستهلكة ، وتكرار التدريب .

ويجب أن نتأكد من أن الفرد انتقل إلى المستوى التالي إذا كان مهتماً باستمرار تطوير لياقته الهوائية . أما إذا كان الفرد مكتفياً بمستوى لياقته الحالية فعليه أن ينفذ برنامج المحافظة عليه .

وهناك بعض الاتجاهات التي تدافع عن زيادة السرعة خلال الاستمرار أو المسافة وبالرغم من أن الشدة تساعد على تأثيرات الدورة الدموية إلا أن هناك جوانب أخرى يجب الإشارة إليها ويمكن تحديدها في ثلاثة جوانب رئيسية .

مخاطر الإصابات :

و التمزقات والشد في العضلات والأوتار وآلامها ، وبعض الإصابات الشائعة.

زيادة عدم الارتياح :

يرى الكثيرون عدم تمتعهم بالبرامج المرتفعة الشدة فهي بمثابة العقاب - على حد تعبيرهم - ويزداد إحباطهم .

الحالة النفسية السيئة :

التمرينات والتدريب ليست أشياء مكررة - في هذا النوع من اللياقة - نريد أن نخلص منها ونؤديها بسرعة ولكن تمتع الفرد هنا هو الأساس وذلك لكي يضعها في مرتبة هامة في برنامجها اليومي - فإذا كانت ستعمل على تكديره و إخلال برامجه فستكون بمثابة الشيء المزعج الذي يؤثر سلباً على نفسيته .

فعن طريق الزيادة البطيئة المتدرجة في كلا من الخطر والمسافة يمكن تجنب تلك الجوانب والحصول على العديد من الفوائد الإضافية .

فالتمرين ذو الاستمرار (الدوام) الطويل يحرق مزيداً من السعرات ، ومزيداً من الدهون ، وفقد الوزن ، ومستوى منخفض من الكوليستيرول ثلاثي الجلسيريدات والإقلال من مخاطر أمراض القلب - هذا إلى أن المجهود أصبح ممتعاً للفرد مما يؤدي إلى زيادة حب الفرد له والاشتراك في برامجه لشهور وسنوات - دون ملل حتى طول عمره.

برامج المشي - الهرولة - الجري :

إن المبادئ وبرامج اللياقة الهوائية تتميز بأنها تعطي المنفذ والممارس الحرية الكاملة في إطالة البرنامج و تغييره وفقاً لاحتياجات الفرد واهتماماته وميوله .

فهناك العديد من النماذج التدريبية و الأشكال ... والاختيار لك .. وهناك عدة طرق لتكييف وحدة التدريب وترتيبها . وربما يفضل المبتدئون في برامج اللياقة الهوائية أن يمدوا همزيد من التفاصيل وبأسلوب خطوة - خطوة . ولهذا السبب قد تم عرض برامج لكل مستوى من مستويات اللياقة .

وقد يبدو غريباً تركيزنا على الجري كمثال ومُودج للتمرينات المستخدمة في البرامج - وقد يكون ذلك بهدف استثمار الوقت ، والإمداد بالمزيد من المثيرات التدريبية . كما أن الشدة والاستمرار يمكن التحكم فيهما وضبطهما بسهولة وتغييرهما كلما دعت الضرورة والحالة إلى ذلك . ويمكن أن يؤدي ذلك في أي وقت وفي أي

ظروف جوية بأقل أدوات وإمكانات . والأدوات والإمكانات المطلوبة بسيطة ورخيصة . ويمكن الجري انفرادياً أو في مجموعات ويمكن ممارسة الجري في أي مرحلة سنية فتأيدنا للجري جاء لتلك الأسباب إلى جانب أن البحوث قد أكدت أنه الطريق السهل والسريع للوصول إلى اللياقة الهوائية والمحافظة عليها .

الأحذية و الجوارب والملابس :

هي الأدوات والإمكانات المطلوبة للتمتع بالجري ويجب مراعاة الجوانب الصحية في الحذاء ، يجب أن تكون الجوارب قطنية والملابس (يجب أن تتناسب مع الجو، وفي الجو البارد تضاف إلى القائمة القفازات) ويجب عدم استخدام الفانلات و الأردية النايلون أو الألياف الصناعية لأنها لا تساعد على تنظيم الفقد الحراري وتشرب العرق صيفاً وشتاءً .

تكنيك الجري :

يجب أن يتوفر في أسلوب الجري المتبع في أن تكون القامة منتصبه لتوفير الطاقة المستهلكة في عمل العضلات ضد تأثير الجاذبية ، وأن يكون الظهر في وضع مستقيم مريح والرأس عالياً ، والكتفان مرتاحتين و الذراعان في حركتهما منثنيين بجانب الجسم في وضع مريح ، مع حرية الذراعين في حركتهما الطبيعية أثناء الهولة والجري البطيء (مع مراعاة عدم المبالغة في مرجحة الذراعين) تتم حركة الرجلين أساساً من الفخذين . يفضل أن تكون الخطوة صغيرة . و الجري يتم على مشط القدم ثم باقي القدم . ويمكن اختبار طريقة الجري بمشاهدة وفحص الحذاء بعد عدة أسابيع فإن كانت طريقة الجري صحيحة لن يلاحظ آثار الإستنادة الخلفية على كعب الحذاء أما في حالة الطريقة غير الصحيحة فإن الفرد يشاهد آثار التآكل على نعل الحذاء من جانب واحد .

موعد الجري :

يمكن الجري في أي وقت يناسب الفرد . فالبعض يفضل الجري عدة أميال قبل الإفطار و البعض يفضل الجري قبل الغداء . و آخرون يفضلون الجري بعد العمل للتخلص من أعبائه ومشاكله . وتبدو بعض الليالي ذات الجو المناسب فرصة لدى آخرين معللين ذلك بأن الجري والحمام يساعدهم على النوم الهادئ . ونحذر بضرورة عدم ممارسة النشاط البدني العنيف بعد الطعام من 1 - 2 ساعة على الأقل . حيث تتطلب أجهزة الهضم كمية مناسبة من الدم ، عندما تكون الدهون في الدورة الدموية أنها تجعل من التجلط ومخاطر (الجلطة) .

ومن الأهمية بمكان ضرورة التمتع مع الجري وبالجري- ضرورة اعتبار الجري ريفياً وصديقاً ، وعندما يكون للفرد صديق له نفس الاهتمامات والميول والهدف فيجب اصطحابه في التمتع بالجري .

مكان الجري :

يمكن الجري في أي مكان يفضله الفرد (ويجب تجنب الأسطح الصلدة في الأسابيع الأولى من الجري . يمكن الجري في ميدان أو ملعب ، أو ملعب جولف ، ومضمار الجري . وبعد عدة أسابيع ، يمكن للفرد أن يكون جاهزاً للتدريب في الطرق وفي المساحات والشوارع الموجودة والمحيطه بمقره - فتغيير المكان عامل هام في عدم الملل.

وعندما يكون الجو غير مناسب فيمكن اللجوء إلى الأماكن المسقوفة أو النادي و إن لم تتوفر المساحة - في الغالب - فيمكن الجري في المحل (المكان) أو نط الحبل . فعلى كل فرد مسئول ، العمل على توفير بعض الأدوات البسيطة والسهلة لبرامج اللياقة داخل حدائق العمل - فإن لم تتوفر ففي أقرب مركز أو ناد .. وأن يعمل على إنشاء قسم للترويج واللياقة داخل العمل ينظم محاولات ومسابقات اللياقة