



دليل تدريب المستوى الأول

CrossFit
TRAINING

دليل تدريب CrossFit للمستوى الأول عبارة عن مجموعة من المقالات التي نُشرت في مجلة CrossFit جOURNAL منذ عام 2002 والتي كتبها في الأساس مؤسس شركة CrossFit المدرب جريج جلاسمان حول الحركات الأساسية والمنهجية التي تعتمد عليها شركة CrossFit.

وقد صُمم هذا الدليل ليتم استخدامه في دورة المستوى الأول بهدف تطوير معرفة المشارك ومهارات المدرب؛ وليكون مصدرًا مهمًا لأي شخص يكون مهتمًا بتحسين صحته ولياقته البدنية الخاصة.

أدخلت بعض التعديلات على المقالات الأصلية لدليل التدريب ليكون بمثابة مرجع قائم بذاته، بحيث يُقدم سياقًا مناسبًا للقراء فضلاً عن الحفاظ على اتساقه مع صيغة الدورة. يُحتفظ بجميع الأعمال الأصلية في مجلة [CrossFit جOURNAL](#).

© CrossFit, LLC 2021 – 2002

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الدليل بأي شكل دون الحصول على إذن. كل الصور الواردة محمية بحقوق الطبع والنشر من قبل الفنانين، ولا يمكن إعادة إنتاجها إلا بإذن من الفنانين و/أو الممثلين عنهم.

تُبذل كل الجهود الممكنة للاتصال بحاملي حقوق الطبع والنشر ولضمان صحة جميع المعلومات الواردة. بعض من الحقائق الواردة في هذا الدليل خاضعة للنقاش أو الجدل. إذا لم يتم تقديم إقرار سليم بحقوق الطبع والنشر، أو إذا أردت الحصول على توضيحات أو تصحيحات، فالرجاء الاتصال بالناشرين وسنقوم بتصحيح المعلومات، إن وُجدت، في الإصدارات المستقبلية.

الدورة التدريبية الوحيدة التي تمنحك لقب مدرب CrossFit هي دورة شهادة المستوى الأول بـ "CrossFit" التي تديرها مؤسسة CrossFit بنفسها. كما يمكن التحقق من الأحداث الرسمية لعمليات التسجيل من خلال موقع [CrossFit.com](#) أو من خلال إرسال استفساراتك عبر البريد الإلكتروني إلى seminars@crossfit.com.

يمكنك التحقق من المؤهلات الرسمية المطلوب توفرها في المشارك في [دليل مدرب CrossFit](#).

شركة CrossFit, LLC هي الوحيدة التي تقدم دورة شهادة CrossFit من المستوى الأول، وليس للدورة أي متطلبات مسبقة. لا يمكن للمدرب التقدم للانضمام إلى CrossFit إلا بعد إكمال هذه الدورة واجتيازها بنجاح. في حالة ادعاء أي شركة تابعة أو مؤسسة لياقة أخرى إكمال هذه الدورة، يجب الإبلاغ بهذا الأمر إلى iptheft.crossfit.com.

المنهجية

| | | | |
|----|---|----|--|
| 68 | المكملات | 2 | فهم CrossFit |
| 71 | قالب نظري لبرمجة CrossFit | 5 | الأسس |
| 77 | تدريبات CrossFit المعدلة حسب قدرة الشخص | 17 | ما هي اللياقة؟ (الجزء الأول) |
| 83 | "ذا جيرلز" (The Girls) للجدات | 32 | ما هي اللياقة؟ (الجزء الثاني) |
| 87 | إدارة صف CrossFit | 40 | الأسلوب |
| 88 | خطة الدرس: فران (Fran) | 45 | التغذية: تجنب الأمراض وتحسين الأداء |
| 92 | خطة الدرس: سكوات خلفي | 50 | اللياقة البدنية والحظ والصحة |
| 96 | خطة الدرس: 20 دقيقة من جولات AMRAP | 53 | خطط وجبات "زون" |
| | | 65 | وصفات وتعديلات CrossFit النموذجية على الكتل الغذائية |

الحركات

| | | | |
|-----|--|-----|--|
| 123 | ديديفت | 100 | علم التشريح ووظائف الأعضاء لدى الرياضيين |
| 127 | ميد بول كلين | 104 | ورشة السكوات |
| 131 | مطور عضلات أوتار الركبة وأوتار الألوية (GHD) | 111 | أوفر هيد سكوات |
| | | 118 | شولدر برس وبوش برس وبوش جرك |

دليل المدرب

| | | | |
|-----|--|-----|---|
| 162 | التدريب المحترف بالتعديل حسب قدرة الشخص | 142 | ما خطوتي التالية؟ |
| 166 | اتفاقية ترخيص مدرب CrossFit المستوى الأول بلغة واضحة | 151 | التدريب المسؤول |
| 167 | الأسئلة الشائعة | 158 | الأساسيات والبراعة والإتقان: رسالة مفتوحة لمدربي CrossFit |
| 169 | شهادات CrossFit المعتمدة | 160 | التدريب المحترف |

دليل الحركات

| | | | |
|-----|------------------------------|-----|-----------------------------|
| 218 | ملخص الحركات الأربع الإضافية | 170 | ملخص الحركات التسع الأساسية |
| 219 | بل أب | 171 | سكوات الهواء |
| 227 | ثرستر | 176 | السكوات الأمامي |
| 232 | مصل أب | 178 | أوفر هيد سكوات |
| 240 | سناتش | 180 | شولدر برس |
| | | 184 | بش برس |
| | | 188 | بش جرك |
| | | 194 | ديديفت |
| | | 201 | سومو ديديفت هاي بل |
| | | 208 | ميديسين بول كلين |

فهم CrossFit

نُشر أول مرة في أبريل 2007.

تتسم أهداف CrossFit وصفاتها ومنهجيتها وتنفيذها وتكيفاتها، سواء مجتمعة أو منفردة، بأنها فريدة وأنها تحدد شخصية CrossFit، فضلاً عن أن لها دوراً أساسياً في نجاح برنامجها عند تطبيقه في بيئات مختلفة.

الأهداف

إن هدف CrossFit الذي وضعته منذ تأسيسها هو صياغة المعنى الواسع والعام والشامل لللياقة البدنية. فإننا نسعى لوضع برنامج لإعداد المتدربين أفضل إعداد بحيث يتمكنون من مواجهة أي حالة بدنية طارئة، ولا يقتصر إعدادهم على كشف كل ما هو غير معروف لهم فحسب، وإنما الأشياء لا سبيل لهم لمعرفة أيضاً. ومن خلال استعراض كافة المهام الرياضية والبدنية مجتمعة، بدأنا نكتشف المهارات البدنية والتكيفات التي ستصلح عموماً لإكسابهم ميزة في الأداء. إن القدرات المستغلة لتحقيق المتطلبات الرياضية من المنطقي أن تكون مناسبة لجميع أنواع الرياضة. أي أننا باختصار غير متخصصين في شيء بعينه.

الوصفة

تركز CrossFit على: "حركات وظيفية متغيرة باستمرار تُنفذ بشدة هائلة". وهذه هي وصفتنا الخاصة. الحركات الوظيفية هي أنماط عامة للتوظيف الحركي؛ يتم تنفيذها بمجموعة من الانقباضات تبدأ من العضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية؛ وهي حركات مركبة أي أنها تتطلب عدة مفاصل لتنفيذها. وهي تمثل حركات طبيعية نشطة وفعالة للجسم والأجسام الخارجية. لكن الجانب الأهم لهذه الحركات الوظيفية هو قدرتها على تحريك حمولات كبيرة على مسافات طويلة وبشكل سريع. وتساعد هذه السمات الثلاثة (الحمل والمسافة والسرعة) عند اجتماعها معاً هذه الحركات على إنتاج قوة أكبر. يتم تعريف الشدة تماماً كالقدرة، وتمثل الشدة العنصر المتغير المستقل الأكثر ارتباطاً بتعظيم نتائج التكيف على التمرين بشكل مفيد. ونظراً لأننا ندرك أن اتساع وعمق الحافز الخاص بأي برنامج يحدد اتساع وعمق التأقلم عليه، لذلك نجد أن وصفتنا المتعلقة بالحركات الوظيفية والشدة تتفاوت باستمرار. إننا نؤمن بأن الاستعداد للتحديات البدنية العشوائية، أي الأحداث غير المعروفة أو التي لا سبيل إلى معرفتها، يتعارض مع الأنظمة الثابتة الروتينية المتوقعة.



المنهجية

إن المنهجية التي تقود CrossFit هي منهجية اعتمدت على التجربة والاختبار. وذلك لأننا نؤمن بأن النصائح المفيدة عن السلامة والفعالية والكفاءة - وهي أهم ثلاثة جوانب يعتمد عليها تقييم أي برنامج لياقة - يمكن دعمها فقط باستخدام بيانات قابلة للقياس والملاحظة والتكرار. نطلق على هذه المنهجية "اللياقة المعتمدة على الدليل". تعتمد منهجية CrossFit على الكشف التام عن الأساليب والنتائج والانتقادات، وقد استخدمنا الإنترنت لتدعيم هذه القيم. كما أن ميثاق عملنا يعد مصدرًا يتيح للمدربين والرياضيين والممرنين إمكانية المشاركة في التطوير عبر مجتمع تلقائي وتعاوني عبر الإنترنت. CrossFit هي مؤسسة تعتمد على التجربة والاختبار السريري وتهدف إلى تطوير المجتمع.

التنفيذ

من الناحية التنفيذية، تعتبر CrossFit ببساطة رياضة تعرف باسم "رياضة اللياقة البدنية". لقد أدركت CrossFit أن استغلال الصداقات الطبيعية والمنافسات ومثاقنا المفتوح المصدر بشكل عام، أدى إلى وضعنا في موقع جيد لجمع الدروس المهمة من برنامجنا لنحدد بدقة الاستجابات التكيفية التي يثيرها برنامج CrossFit. وقد اكتشفنا أن CrossFit تزيد من القدرة على العمل في نطاق زمني واسع وعدد متنوع من الأنشطة البدنية (انظر "ما هي اللياقة؟ (الجزء الثاني)") ويعد هذا اكتشافًا ذا أهمية كبيرة يزيد من تحفيز برنامجنا وتغيير نقاط تركيزنا. وهذه الزيادة بعيدة المدى في القدرة على العمل تدعم أهدافنا المذكورة منذ البداية والمتعلقة بتطوير برنامج شامل وعام وشامل للياقة البدنية. ويفسر كذلك مجموعة كبيرة ومتنوعة من المتطلبات الرياضية التي يليها برنامج CrossFit، والدليل على ذلك مشاركتنا الواسعة في الرياضات والمساعي المتنوعة. لقد اكتشفنا أن زيادة القدرة على العمل هي الجائزة المقدسة التي يحلم بها المتدربون نظير تحسين أدائهم، وأن جميع المقاييس الأخرى الشائعة مثل القدرة الأوكسجينية القصوى (VO₂) والحد الأقصى لتركيز اللاكتات في الدم، وتكوين الجسم وحتى القوة والمرونة ليست سوى مشتقات مرتبطة بها. ومن ثمّ لا يمكن أن يحل أي نوع من التحسن في مقاييس اللياقة البدنية الأخرى محل القدرة على العمل.

التكيفات

إن التزامنا باللياقة البدنية المعتمدة على الدليل، ونشر بيانات الأداء علنًا، وتطوير برنامجنا بالتعاون مع المدربين الآخرين، وميثاقنا المفتوح المصدر بشكل عام، أدى إلى وضعنا في موقع جيد لجمع الدروس المهمة من برنامجنا لنحدد بدقة الاستجابات التكيفية التي يثيرها برنامج CrossFit. وقد اكتشفنا أن CrossFit تزيد من القدرة على العمل في نطاق زمني واسع وعدد متنوع من الأنشطة البدنية (انظر "ما هي اللياقة؟ (الجزء الثاني)") ويعد هذا اكتشافًا ذا أهمية كبيرة يزيد من تحفيز برنامجنا وتغيير نقاط تركيزنا. وهذه الزيادة بعيدة المدى في القدرة على العمل تدعم أهدافنا المذكورة منذ البداية والمتعلقة بتطوير برنامج شامل وعام وشامل للياقة البدنية. ويفسر كذلك مجموعة كبيرة ومتنوعة من المتطلبات الرياضية التي يليها برنامج CrossFit، والدليل على ذلك مشاركتنا الواسعة في الرياضات والمساعي المتنوعة. لقد اكتشفنا أن زيادة القدرة على العمل هي الجائزة المقدسة التي يحلم بها المتدربون نظير تحسين أدائهم، وأن جميع المقاييس الأخرى الشائعة مثل القدرة الأوكسجينية القصوى (VO₂) والحد الأقصى لتركيز اللاكتات في الدم، وتكوين الجسم وحتى القوة والمرونة ليست سوى مشتقات مرتبطة بها. ومن ثمّ لا يمكن أن يحل أي نوع من التحسن في مقاييس اللياقة البدنية الأخرى محل القدرة على العمل.

لقد جمعنا التمارين الوظيفية ذات الشدة المرتفعة والمتغيرة باستمرار إلى جانب الأوزان المجزأة ونطاق الحركة والتدريبات والقدرة والعمل ومسار الحركة والمرونة والسرعة وكل العمليات الأيضية ذات الصلة في قيمة واحدة، ألا وهي الوقت. هذه هي رياضة اللياقة البدنية. ونحن الأفضل فيها".

-المدرّب غلاسمان

الخلاصة

لقد تطورت بدايتنا البسيطة التي كانت مقتصرة على نشر تماريننا اليومية عبر الإنترنت في 2001 إلى مجتمع يتم فيه قياس أداء الأشخاص وإعلانه مقابل أحمال متعددة ومتنوعة وثابتة. CrossFit هو محرك مفتوح المصدر يمكن المشاركة فيه علناً بمدخلات من أي مكان على أن تكون ذات صلة باللياقة وبرامج اللياقة البدنية، ويمكن أيضاً للمدربين والممرنين والرياضيين الإسهام معاً في تطوير فن وعلم تحسين الأداء البشري. ■

الأسس

نُشر لأول مرة في أبريل 2002.



CrossFit هو برنامج لتقوية العضلات الأساسية وتهيئتها. وقد صممه بحيث يحقق أوسع استجابة تكيفية ممكنة. وهو لا يعد برنامجًا متخصصًا للياقة البدنية، وإنما محاولة مدروسة لتحسين الكفاءة البدنية في كل من المجالات العشرة للياقة البدنية. وهذه المجالات هي قدرة تحمل الجهاز التنفسي والقلب، والقدرة على الاحتمال، والقوة، والمرونة، والقدرة، والسرعة، والتناسق، والبراعة في تغيير الاتجاه، والتوازن، والدقة.

لقد تم تطوير برنامج CrossFit لتعزيز كفاءة الفرد في جميع المهام البدنية. فالرياضيون لدينا يتم تدريبهم بحيث ينجحون في التعامل مع التحديات المتعددة والمتنوعة وغير المتوقعة. وهذا النوع من اللياقة البدنية مطلوب لأفراد الجيش والشرطة ورجال الإطفاء والكثير من الرياضات التي تتطلب البراعة البدنية الفائقة والتامة. وقد أثبت CrossFit فعاليته في مثل هذه المجالات.

إلى جانب اتساع أو شمولية اللياقة البدنية التي يسعى برنامج CrossFit إلى تحقيقها، يتسم هذا البرنامج بأنه مميز، إن لم يكن فريداً، في تركيزه على زيادة قوة استجابة الغدد العصبية الصماوية، وتنمية القدرات وتداخل التدرجات مع أساليب التدريب المتعددة، وكذلك تركيزه على التدريب والممارسة المستمرة للحركات الوظيفية وتطوير الاستراتيجيات الناجحة للأنظمة الغذائية.

يتم تدريب الرياضيين لدينا على ركوب الدراجات والركض والسباحة والتجديف لمسافات قصيرة ومتوسطة وطويلة، بما يضمن لك التعرض لكل المسارات الأيضية الثلاثة الأساسية وإتقانها.

ندرب الرياضيين لدينا أيضاً على الجمباز بدءاً من الحركات الأولية ووصولاً إلى الحركات المتقدمة، وذلك لكسب قدرة هائلة على التحكم في الجسم في حالة الحركة والثبات، مع تعزيز معدل القوة مقابل الوزن والمرونة. ونركز أيضاً بشدة على حركات رفع الأثقال الأولمبية، حيث شهدنا جميعاً لهذه الرياضة قدرة فريدة على تفجير قدرات اللاعب الرياضي والتحكم في الأجسام الخارجية وإتقان أنماط التوظيف الحركي الحيوية. وأخيراً نشجع الرياضيين ونساعدهم على اكتشاف مختلف الألعاب الرياضية كوسيلة للتعبير عن اللياقة البدنية وتطبيقها.

المنهج الفعال

يتكون التدريب الاعتيادي في الصالات الرياضية ونوادي الصحة حول العالم من حركات العزل وجلسات "أيروبيكس" ممتدة. يسود اعتقاد عام في مجتمع اللياقة البدنية بدءاً من المدربين إلى المجلات الرياضية بأن الرفعات الجانبية وثني العضلات وتمارين تمديد الساق وتمارين الست أب وما على شاكلتها المقترنة بتمارين ثابتة على الدراجة الثابتة أو جهاز المشي لمدة 20 إلى 40 دقيقة تؤدي إلى نوع من اللياقة البدنية الرائعة. أما نحن في CrossFit، فنعتمد بصفة خاصة على مجموعة من الحركات المركبة وجلسات أقصر عالية الشدة لتقوية القلب والأوعية الدموية. لذا استبدلنا الرفعات الجانبية بتمرين بوش برس، وثني العضلات بتمرين بول أب، وتمديد الساق بتمرين السكوات. للوصول إلى تمارين المسافات الطويلة، على الرياضيين لدينا أن يكملوا خمسة أو ستة تمارين بمسافات قصيرة. لماذا؟ لأن الحركات الوظيفية والشدة العالية أكثر فعالية في تحقيق أي مستوى من اللياقة البدنية. والمذهل في الأمر أن هذا لا يمثل مجرد رأي، وإنما هو حقيقة ثابتة لا تقبل الجدل، إلى جانب أن الطرق القديمة الفعالة لا تزال سارية ومطبقة على مستوى العالم تقريباً. يتسق منهجنا مع المناهج المتبعة في البرامج التدريبية الرائدة التي ترتبط بالفرق الرياضية الجامعية الكبرى والرياضات المحترفة. تسعى CrossFit إلى تقديم أحدث أساليب التدريب إلى الجمهور العام والرياضيين.



هل برنامج CrossFit مناسب لي؟

بالتأكيد! إذ تختلف احتياجاتك عن احتياجات الرياضي الأولمبي من حيث الدرجة لا من حيث النوع. رفع مستوى القدرة والسرعة والقوة وقدرة تحمل الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية والمرونة والقدرة على الاحتمال والتناسق والبراعة في تغيير الاتجاه والدقة هي جميعاً من العوامل المهمة لأفضل الرياضيين في العالم وكذلك لأجدادنا. الحقيقة المدهشة هي أن الطرق المستخدمة لتحقيق أفضل استجابة من الرياضي الأولمبي أو المحترف هي نفسها التي يمكنها أن توفر أفضل استجابة لكبار السن. فإنا بلا شك لا يمكننا أن نحمل جثتك بوزن أثناء أداء تمرين السكوات مماثل للوزن الذي نحدده للمتزلج الأولمبي، لكن كليهما بحاجة إلى تمرين السكوات. والواقع أن تمارين السكوات مهمة للحفاظ على الاستقلال الوظيفي وتحسين اللياقة البدنية. والسكوات هنا ما هو إلا مثال لأي حركة تعد ضرورية وذات قيمة على مستوى العالم، ولكنها نادراً ما يتعلمها أي شخص باستثناء الرياضيين من ذوي المستوى المتقدم من اللياقة. حقاً إنه لأمر محزن. من خلال التمارين الشاقة الشاملة وزيادة الأحمال تدريجياً، استطاع CrossFit تدريب كل شخص على رعاية نفسه جيداً لأداء التمارين بأمان مع تحقيق أقصى كفاءة للحركات التي يؤديها عادة المدربون المحترفون في الأوساط البيئية الأفضل والأكثر تميزاً.

من يمكنه الاستفادة من CrossFit؟

يشارك الكثير من المحترفين والرياضيين المميزين في برنامج CrossFit. يستفيد الملاكمون وراكبو الدراجات وراكبو الأمواج والمتزلجون ولاعبو التنس وأبطال السباقات الثلاثية وغيرهم من الرياضيين المشاركين في منافسات عالية المستوى من برنامج CrossFit لتقوية العضلات الأساسية وتهيئتها. فضلاً عن أنه تم اختبار أساليب برنامج CrossFit على الأشخاص قليلي الحركة وأصحاب الوزن الزائد والمرضى وكبار السن، واكتشفنا أنه حقق نجاحاً مع هذه الفئات يشبه ما حققه الرياضيون من نجاح. نطلق على ذلك مصطلح "الإحاطة". إذا كان برنامجنا يناسب المتزلجين الأولمبيين وأصحاب الوزن الزائد ورباب المنزل قليلات الحركة، فسوف يكون مناسباً لك حتماً.

نظامك الرياضي الحالي

إذا كان روتينك الحالي يشبه إلى حد ما ما وصفناه في مجالات اللياقة البدنية والصالات الرياضية، فلا تيأس إذن. أي تمرين أفضل من لا شيء، ولم يذهب وقتك هباءً. وفي واقع الأمر، تعد تمارين التنفس (أيروبكس) التي تؤديها أساساً ضرورياً للياقة البدنية، كما تزودك حركات العزل ببعض من القوة. لا تقلق نحن برفقتك، فقد اكتشفنا أن بعضاً من أفضل الرياضيين على مستوى العالم يفتقدون بشدة قوة العضلات الأساسية وتهيئتها. ولا يمكن أن تصدق أن الكثير من الرياضيين المتميزين قد حققوا نجاحات دولية برغم عدم استغلالهم لقدرة الاستغلال الكامل لأنهم لم يعتمدوا على أحدث طرق التمرين.



لكن ما هو برنامج تقوية العضلات الأساسية وتهيئتها؟

CrossFit هو برنامج لتقوية العضلات الأساسية وتهيئتها بمعنيين مختلفين. أولهما أننا نقدم برنامج تقوية العضلات الأساسية وتهيئتها، بمعنى أن اللياقة البدنية التي نقوم على تطويرها تعد عنصرًا أساسيًا لتلقي بكل الاحتياجات الرياضية الأخرى. تمامًا كالدورات الدراسية الجامعية المطلوبة من أجل اختصاص معين والتي يُطلق عليها "المناهج الدراسية الأساسية". أي أنها شيء لا غنى عنه بالنسبة إلى الجميع. ثانيًا، نقدم برنامجًا لتقوية "العضلات الأساسية" وتهيئتها بالمعنى الحرفي لها، أي أننا نقوم على تقوية المركز الذي يركز عليه باقي الجسم. يركز الكثير من عملنا على المحور الوظيفي الرئيسي لجسم الإنسان، وتمديد وثني الركبتين والذراع. ويتم تدعيم أولوية تقوية العضلات الأساسية وتهيئتها في هذا الصدد عن طريق الملاحظة البسيطة التي تفيد بأن تمرين هب إكستنشن وحده ضروري وكاف للوصول إلى الأداء المتميز للرياضيين. أي أنه من واقع تجاربنا لا يمكن لأي شخص القيام بتمرين هب إكستنشن بقوة إلا إذا كانت لديه القدرات الرياضية اللازمة، إذ إن كل من قابلناهم ويتمتعون بهذه القدرات الرياضية كانوا من الرياضيين الرائعين. نشأت رياضات الركنز والقفز والملاكمة والرمي جميعها بناءً على هذا الأساس. نحن في CrossFit نسعى إلى تطوير الرياضيين من الداخل إلى الخارج، بدءًا من العضلات الأساسية وصولاً إلى العضلات الطرفية، وهو ما يوضح بالمناسبة كيفية القيام بالحركات الوظيفية عبر توظيف العضلات، بدءًا من العضلات الأساسية وانتهاءً بالعضلات الطرفية.



حسّن أداءك بشكل كبير عبر تمارين الجري لمسافة 400 متر، والتجديف لمسافة 2000 متر، والسكوات، والديد، والبل أب، والدب. وعندئذ تصبح شخصًا جديرًا بالاحترام".

-المدرّب غلاسمان

كيف لي أن أستمتع بصحة مثالية دون أن أكون رياضيًا؟

للأسف لا يمكن! يحظى الرياضيون بحماية من متاعب الشيخوخة والمرض تفوق غيرهم من غير الرياضيين. على سبيل المثال، الرياضيون في عمر 80 عامًا أقوى من غير الرياضيين الذين هم في مقتبل عمرهم أي في سن 25 عامًا. وإذا كنت تظن أن القوة ليست مهمة، فتذكر أن فقدان القوة هو ما يجعل الأشخاص يلجؤون إلى دور المسنين. يتمتع الرياضيون بكثافة عظام أكبر وأنظمة مناعة أقوى، وتعرض أقل لأمراض القلب التاجية، فضلًا عن خفض مستوى خطورة التعرض لأمراض السرطان والسكتات الدماغية، وقلة التعرض للاكتئاب مقارنة بغير الرياضيين.

مَن هو الشخص الرياضي؟

وفقًا لتعريف قاموس Merriam Webster، فإن الرياضي هو "شخص مدرب أو بارع في التمارين أو الرياضة أو الألعاب التي تتطلب قوة بدنية وبراعة في تغيير الاتجاه وقدرة العضلات على التحمل".

لكن تعريف CrossFit لمعنى الرياضي أكثر تضيقًا (تشددًا). ترى CrossFit الرياضي أنه "شخص مدرب أو بارع في مجالات القوة والقدرة والتوازن والبراعة في تغيير الاتجاه والمرونة والتحمل". إذ تعتبر CrossFit أن "اللياقة البدنية" و"الصحة" و"الاهتمام بالرياضة" مصطلحات متداخلة بقوة. لكنها في أغلب الأغراض تحمل جميعًا درجة متساوية من الأهمية.

ماذا لو لم أرد أن أكون رياضياً، وكنت أريد فقط أن أتمتع بصحة جيدة؟

أنت محظوظ فكرياً ما نسمع هذا السؤال، لكن في الحقيقة أن اللياقة البدنية والصحة و علم الباثولوجي (الأمراض) هي جميعاً مقاييس للشئ نفسه: ألا وهو صحتك. ثمة الكثير من المعايير القابلة للقياس التي يمكن ترتيبها بدءاً من مريض (باثولوجياً) إلى معافى (طبيعياً) إلى لائق (أفضل من الطبيعي). تشمل هذه المعايير - على سبيل المثال لا الحصر - ضغط الدم والكوليسترول ومعدل ضربات القلب ودهون الجسم وكتلة العضلات والمرونة والقوة. ويرغم ذلك، يبدو أن جميع وظائف الجسم التي يمكن أن تنحرف تتخذ ثلاث حالات؛ فهي إما باثولوجية أو طبيعية أو استثنائية. وعادةً ما تظهر هذه المعايير على الرياضيين المتميزين في النطاق الاستثنائي. ترى CrossFit أن الرياضة والصحة لهما نفس الأهمية (انظر "ما هي اللياقة؟ (الجزء الأول)"). ومن المثير للاهتمام أيضاً أن اختصاصيي الصحة يحافظون على صحتك باستخدام العقاقير والجراحات التي قد تكون لهما آثار جانبية غير مرغوب فيها، بينما يحقق مدرب CrossFit عادةً نتيجة رائعة مع "فوائد جانبية" لا آثار جانبية.

أمثلة على تمارين CrossFit

ركوب الدراجات والركض والسباحة والتجديف في عدد لانهايتي من التدريبات. تمارين كلين وجرك، وسناتش، وسكوات، وديديفت، وبوش برس، وبنش برس، وباور كلين. ومنها أيضاً تمارين القفز وتمرين الرمي والالتقاط مبيسين بول، وكذلك تمارين البول أب والدب والبوش أب والهند ستاند، وتمرين البرس إلى الهند ستاند، والدوران على قدم واحدة، وتمرين كب وكارتوليز، وتمرين مصل أب، وتمرين الست أب، وتمرين التوازن والثبات. نستخدم بانتظام العجلات وحلبات السباق، وقوارب التجديف ومقاييس الجهد العضلي، ومجموعة الأوزان الأولمبية، والحلقات، والبارات المتوازية، وسجاجيد التمارين الحرة، والبارات الأفقية، وصناديق التمارين الرياضية، والكرات الطبية، وحبال القفز.

ما من برنامج لتقوية العضلات وتهيئتها متاح في أي مكان يستفيد بمثل هذه المجموعة الكبيرة والمتنوعة من الأدوات والأساليب والتمارين.

ماذا لو كنت لا أملك الوقت لممارسة كل هذا التمارين؟

من الشائع أن تشعر أنك لا تملك الوقت للحفاظ على لياقتك البدنية بالقدر الذي تريده بسبب التزاماتك المهنية والعائلية. لكن الجيد في الأمر أنه: يمكن اكتساب قوة العضلات وتهيئتها ذات المستوى العالمي وفقاً للفئة العمرية من خلال التدريب لساعة واحدة يومياً ستة أيام في الأسبوع. فقد اكتشفنا أن شدة التدريب التي تحسن من التكيف البدني لا يمكن الحفاظ عليها إلا بالتمرين لمدة تتراوح بين 45 دقيقة إلى ساعة. والرياضيون الذين يتدربون لساعات يومياً يطورون مهارات أو يتدربون للانضمام إلى ألعاب رياضية تشمل تكيفات لا تتسق مع المستوى المتميز من القوة والتهيئة. تجاوز الساعة يومياً ليس مفيداً!

"الرياضيون الاستثنائيون"

ثمة مفهوم خاطئ شبه عالمي بأن رياضيين المسافات الطويلة أكثر لياقة من رياضيي المسافات القصيرة. فغالباً ما يُنظر إلى رياضيي السباقات الثلاثية وراكبي الدراجات وعدائي الماراثون على أنهم أكثر الرياضيين لياقة على وجه الأرض. وهو أمر أبعد ما يكون عن الحقيقة. إذ إن رياضيي القدرة على التحمل قد خضعوا لتدريبات تجاوزت أي فوائد صحية خاصة بالقلب والأوعية الدموية ولكنهم في المقابل لم يستطيعوا اكتساب خصائص القوة والسرعة والقدرة، وكذلك التناسق والبراعة في تغيير الاتجاه والتوازن والدقة، بينما يتحلون بأكثر مما هو مطلوب لتحقيق

المرونة المتوسطة. وهذا لا يتناسب تمامًا مع النخبة من الرياضيين المتميزين. تذكر أن رياضي CrossFit تدريباً وتمرنوا من أجل تحقيق الكفاءة البدنية المثالية في كل المهارات البدنية العشر (قدرة تحمل الجهاز التنفسي/القلب والأوعية الدموية، وقدرة العضلات على التحمل، والمرونة، والقوة، والقدرة، والسرعة، والتناسق، والبراعة في تغيير الاتجاه، والتوازن، والدقة). يؤدي الحجم الهوائي الزائد عن الحد لتدريبات التحمل إلى الضغط على الرياضيين على مستوى السرعة والطاقة والقوة إلى درجة الإخلال بقدراتهم الرياضية. فلا يوجد لاعب رياضي يمارس السباقات الثلاثية يمكنه أن يملك اللياقة البدنية اللازمة للمصارعة أو الملاكمة أو القفز بالزانة أو العدو السريع أو لعب الكرة الطائرة أو مكافحة الحرائق أو أداء الأعمال الشرىية. فكل نشاط من هذه الأنشطة يتطلب مستوى من اللياقة البدنية يتجاوز كثيراً احتياجات رياضي قوة الاحتمال. ولا يعني هذا أن كونك عداء ماراثون أو رياضياً في السباقات الثلاثية أو مشاركاً في أي رياضة من رياضات قوة التحمل أمر سيئ، وإنما لا تصدق فقط القول بأن التدريب لمسافات طويلة يزيدك باللياقة البدنية التي تُعد شرطاً أساسياً للكثير من الألعاب الرياضية. تعتبر CrossFit مصارع السومو ورياضي السباقات الثلاثية وعداء الماراثون ورافعي الأثقال من "الرياضيين الاستثنائيين" فيما يتعلق باحتياجاتهم من اللياقة البدنية التي تكون متخصصة للغاية لدرجة أنها لا تتوافق مع التكيفات التي تزود الرياضي بالكفاءة القصوى في التحديات البدنية. إن المستوى المتميز للقوة والتكيف هو الحل الوسط بين التكيفات البدنية العشرة. لا يصل رياضي قوة التحمل إلى هذا التوازن الذي يؤدي إلى هذا الحل الوسط.

التمارين الهوائية واللاهوائية

توجد ثلاثة أنظمة رئيسية للطاقة التي تغذي جميع الأنشطة الإنسانية. وترتبط جميع التغييرات التي تحدث في الجسم بسبب هذه التمرينات بالاحتياجات المطلوبة من أنظمة الطاقة هذه. وعلاوة على ذلك، فقد ترتبط فعالية أي نظام محدد للياقة البدنية ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على إثارة حافز كافٍ للتغيير في إطار أنظمة الطاقة الثلاثة هذه.

تُستمد الطاقة تنفسياً عندما يُستخدم الأوكسجين لاستقلاب المواد الأولية المستمدة من الغذاء وتنتج الطاقة. يطلق على النشاط أنه هوائي عندما تكون معظم الطاقة المطلوبة مستمدة من التنفس. وعادة ما تستغرق هذه الأنشطة أكثر من 90 ثانية وتنطوي على إنتاج قدرة أو شدة منخفضة إلى متوسطة. تشمل أمثلة الأنشطة الهوائية الجري على جهاز المشي لمدة 29 دقيقة، والسباحة لمسافة ميل، ومشاهدة التلفاز.

تُستمد الطاقة هوائياً عندما تتحرر الطاقة من المواد الأولية في غياب الأوكسجين. ينظر إلى الأنشطة باعتبارها هوائية عندما تكون معظم الطاقة المطلوبة مستمدة من التنفس. وفي الواقع، يمكن استخدام الأنشطة اللاهوائية المصممة بشكل صحيح لتطوير مستوى عالٍ جداً من اللياقة البدنية الهوائية دون إهدار العضلات بما يتناسب مع التمارين الهوائية ذات التكرارات الهائلة. وعادة ما تستغرق هذه الأنشطة أقل من دقيقتين وتنطوي على إنتاج قدرة أو شدة متوسطة إلى مرتفعة. يوجد نوعان من الأنظمة اللاهوائية؛ نظام فسفاجين (أو الفوسفوكرياتين) ونظام حمض اللاكتيك (أو الجليكوليتيك). من أمثلة الأنشطة اللاهوائية الجري السريع لمسافة 100 متر والسكوات وتمارين البيل أب.

تعتبر حركات الجمباز حركات تقليدية بتكرارات عالية، لكن توجد العديد من التمارين التي يمكن أدائها بالاعتماد على وزن الجسم، والتي نادراً ما يمكن تكرارها لأكثر من مرة واحدة أو مرتين على الأكثر. ابحث عنها. واكتشفها".

-المدرّب غلاسمان

تدعم التمارين الهوائية والملاهوائية متغيرات الأداء مثل القوة والقدرة والسرعة وقوة التحمل. ونؤيد كذلك الرأي الذي يقول إن درجة التكيف الإجمالية والصحة المثالية تستلزمان التدريب على كل من النظامين الفسيولوجيين بطريقة ممنهجة (راجع "ما هي اللياقة؟ (الجزء الأول)").

الجدير بالذكر أنه عند ممارسة أي نشاط بدني يتم استخدام جميع أنظمة الطاقة الثلاثة، على أن يهيمن أحد الأنظمة على النظامين الآخرين. قد يكون التفاعل بين هذه الأنظمة معقدًا، لكن من المفيد إجراء فحص بسيط للخصائص التي يتسم بها التدريب الهوائي مقابل اللاهوائي.

يحقق منهج CrossFit توازنًا حكيماً بين التمارين الهوائية والملاهوائية بشكل يتناسب مع أهداف اللاعب الرياضي. وتلتزم وصفاتنا الرياضية بالمستويات الصحيحة للتخصص والتدرج والتنوع والتعافي من أجل تحسين التكيفات.

الرفعات الأولمبية المعروفة برفع الأثقال

هناك نوعان من الرفعات الأولمبية؛ هما الكلين والجرك، والسناثش. ويسهم إتقان هذه الرفعات في تطوير السكوات والديدليفت وباور كلين وسبلت جرك مع دمجها جميعاً في حركة واحدة ذات قيمة غير مسبوقه من حيث القوة والتكيف. رافعو الأثقال الأولمبيون هم بالتأكيد أقوى الرياضيين في العالم.

تدرب هذه الرفعات الرياضيين على تنشيط المزيد من الألياف العضلية بشكل أكثر فعالية وأسرع من أي نمط آخر للتدريب. تمثل الطاقة المتولدة عن هذا التدريب ضرورة حيوية لأي لعبة رياضية.

ممارسة الرفعات الأولمبية تدرب الفرد على تطبيق القوة على مجموعات العضلات بتسلسل سليم، أي من منتصف الجسم إلى أطرافه (أي بدءاً من العضلات الأساسية ووصولاً إلى العضلات الطرفية). يفيد هذا الدرس الفني الحيوي كل اللاعبين الرياضيين الذين هم بحاجة إلى إضافة القوة إلى شخص أو جسم آخر، وهو الأمر المطلوب عادةً في كل الألعاب الرياضية.

إلى جانب إضافة القوى المتفجرة، تقوم تمارين الكلين والجرك والسناثش بتهيئة الجسم لتأقّي مثل هذه القوى من أي جسم آخر متحرك بطريقة آمنة وفعالة.

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن القدرة الفريدة التي تتميز بها الرفعات الأولمبية تكون في تطوير القوة والعضلات والقدرة والسرعة والتناسق والقفزة العمودية والتحمل العضلي وقوة العظام والقدرة البدنية على تحمل الإجهاد. وجدير بالذكر أيضاً أن الرفعات الأولمبية هي الرفعات الوحيدة الموضحة التي تزيد من الحد الأقصى لامتناس الأوكسجين، الأمر الذي يمثل أهم العلامات التي تشير إلى لياقة القلب والأوعية الدموية.



ومن المؤسف أنه نادرًا ما نرى الرفعات الأولمبية في المجتمع التجاري للياقة البدنية نظرًا لطبيعته المركبة والفنية المتأصلة. لكن CrossFit تتيح ذلك لأي شخص لديه الصبر والإرادة للتعلم.

الجمباز

تكمن القيمة الاستثنائية لتمرينات الجمباز كأحد أنماط التدريب في اعتماده على وزن الجسم نفسه بوصفه مصدر المقاومة الوحيد. مما يتيح وضع تركيز فريد على تحسين معدل القوة إلى الوزن. وعلى عكس أنماط تمارين القوة الأخرى، يسمح الجمباز والألعاب ذات الصلة بالجمباز بزيادة القوة فقط مع رفع معدل القوة إلى الوزن في نفس الوقت.

يطور الجمباز من القدرة على ممارسة تمارين البل أب، والسكوات، واللانجز، والقفز، والبوش أب، والعديد من تمارين البريس مع الهاند ستاند وتمرارين التوازن والثبات. ولا يوجد ما يضاهي هذه المهارات من حيث فائدتها لبنية الجسم، والدليل على ذلك لاعب الجمباز التنافسي.

إن قدرة هذا النمط من التمارين تحمل نفس أهمية تطوير القوة، فهي بلا شك أفضل أسلوب لتحسين التناسق والتوازن والبراعة في تغيير الاتجاه والدقة والمرونة. ومن خلال الاستفادة من العديد من تمارين البرس والهاند ستاند والتوازن وغيرها من التمارين، يعزز لاعب الجمباز حسه الحركي تعزيزًا هائلًا.

ومن المرجح أن تزيد الحركات المتنوعة المتاحة في هذا النمط من التدريب متجاوزة عدد التمارين المعروفة لكل الألعاب الرياضية الأخرى بخلاف الجمباز. وهنا يسهم التنوع الثري إسهامًا كبيرًا في قدرة برنامج CrossFit على تزويد الرياضي بالثقة والبراعة البدنية التامة.

إن اجتماع القوة والمرونة والقوة البدنية المطورة جيدًا والتناسق والتوازن والدقة والبراعة في تغيير الاتجاه لا تجد له نظيرًا في أي رياضة أخرى حول العالم إلا رياضة الجمباز. إذ إن هذا النمط من التدريب لا تجده للأسف في جميع البرامج التدريبية الأخرى تقريبًا.

الأنشطة الروتينية

لا يوجد نشاط روتيني مثالي. بل في الواقع تكمن القيمة الأساسية لأي نشاط روتيني في تركه من أجل نشاط آخر. لكن أسلوب CrossFit المثالي يتمثل في التدريب من أجل التصدي لأي حالة طارئة. ويتضح من ذلك أنه لا يمكن تحقيق ذلك إلا إذا توفر مستوى من الجودة المتنوعة بشكل كبير في اتساع التحفيز. ومن هذا المنطلق يُعد CrossFit برنامجًا لتقوية العضلات الأساسية وتهيئتها. وأي تدريب آخر محدد لرياضة معينة لا يساعد على تقوية العضلات الأساسية وتهيئتها.

وأي نشاط روتيني مهما كانت شموليته ينطوي على إهمال المعايير التي لن يحدث لها أي تكيف. وسيتطابق اتساق التكيف تمامًا مع اتساع التحفيز. لهذا السبب، يتبنى برنامج CrossFit التكيف الأبيض على مسافات قصيرة ومتوسطة وطويلة، مع تخصيص أحمال منخفضة ومتوسطة وثقيلة. كما نشجع التمرينات المركبة المبتكرة والمتنوعة باستمرار التي ترهق الوظائف الفسيولوجية مقابل العوامل الخارجية المحفزة التي يمكن تصورها الواقعية. تلك هي عوامل النجاة التي تساعدك على اجتياز المعارك والحرائق بنجاح. إن وضع برنامج لياقة بدنية يتسم بالتنوع والشمولية يحدد فن تدريبات القوة والتكيف.

لكن الأمر يبدو غير مطمئن في عصر تُمنح من خلاله السلطة والخبرة عبر اليقين العلمي والتخصيص. غير أن واقع تعزيز الأداء لا يهتم على الإطلاق بالاتجاه السائد أو السلطة. ويكمن نجاح برنامج CrossFit في رفع مستوى أداء الرياضيين العالميين بشكل واضح في أن الرياضيين يطلبون الكفاءة البدنية الإجمالية والتامة. ولا يوجد نشاط روتيني بإمكانه تحقيق هذا المطلوب.

التكيف العصبي الصماوي

"التكيف العصبي الصماوي" هو أي تغيير في الجسم يؤثر فيك عصبياً أو هرمونياً. وتأتي أهم حالات التكيف على التمارين، سواء في جزء منها أو كلها، نتيجة لحدوث تغيير هرموني أو عصبي. وأظهرت الدراسات أن بروتوكولات التمارين تزيد من استجابات الغدد العصبية الصماوية. وقد انتقدنا في وقت سابق حركات العزل لكونها غير فعالة. والآن يمكننا أن نخبرك أن أحد العناصر الحيوية المفقودة في هذه الحركات هي عدم قدرتها على إثارة استجابة الغدد العصبية الصماوية.

من الاستجابات الهرمونية الحيوية التي يحفزها التطور الرياضي الزيادة الكبيرة في هرمون التستوستيرين، وعامل النمو المشابه للإنسولين، وهرمون النمو البشري. إن ممارسة الرياضة بالاعتماد على بروتوكولات معروف أنها تزيد من هذه الهرمونات تشبه بشكل يدعو إلى الاستغراب التغيرات الهرمونية التي يسعى إليها العلاج الهرموني الخارجي (استخدام الستيرويد) دون أي تأثير ضار لهذا العلاج. فضلاً عن أن أنظمة التمارين التي تحفز على استجابة عالية للغدد العصبية الصماوية هي ما تصنع الأبطال. تُعد زيادة كتلة العضلات وكثافة العظام مجرد استجابتين من الكثير من الاستجابات التكيفية للتمارين القادرة على تحفيز استجابة هائلة للغدد العصبية الصماوية.

من المستحيل أن نبالغ في وصف أهمية استجابة الغدد العصبية الصماوية لبروتوكولات التمارين. على الرغم من أن التدريب على الأوزان الثقيلة وفترات الراحة القصيرة بين المجموعات، ومعدلات ضربات القلب المرتفعة، والتدريب عالي الكثافة، والفواصل الزمنية القصيرة للراحة ليست عناصر مميزة بشكل كامل، لكنها جميعاً مرتبطة بالاستجابة المرتفعة للغدد العصبية الصماوية.

القدرة

يتم تعريف القدرة بأنها "المعدل الزمني لمقدار العمل المنجز". عادةً ما يُشار إلى السرعة على أنها العنصر الرائد في الأداء الرياضي. في CrossFit، "القدرة" هي العنصر الأهم في الأداء الرياضي دون منازع. القدرة باختصار تعني "العمل الشاق والسرعة". إن القفز والملاكمة والرمي والعدو





السريع هي جميعاً مقاييس للقدرة. ولذلك فإن زيادة قدرتك على إنتاج القدرة أمر ضروري وكاف تقريباً لصناعة الرياضيين المتميزين. علاوة على ذلك، فإن تعريف القدرة هو نفسه تعريف الشدة، والتي ترتبط بدورها بكافة الجوانب الإيجابية تقريباً للياقة البدنية. وذلك لأن رفع مستوى القوة والأداء وكتلة العضلات وكثافة العظام يحدث بالتناسب مع شدة التمرين. ونكرر مجدداً أن الشدة هي تعريف القدرة. ولذا فإن تطوير القدرة هو أحد الجوانب الحاضرة دائماً في تدريب اليوم (WOD) على CrossFit.com.

التدريب الشامل

عادة ما يُعرف التدريب الشامل بالمشاركة في عدة ألعاب رياضية. لكننا، في CrossFit، لنا رؤية أوسع عن هذا المصطلح. إذ إننا نرى أن التدريب الشامل يتجاوز المعايير العادية للمتطلبات المعتادة للرياضة أو التدريب الذي تؤديه. تدرك CrossFit أهمية التدريب الشامل الوظيفي

والأيضي والنمطي. بمعنى أننا ندرّب الأشخاص على ما هو أكثر من مجرد الحركات العادية أو المسارات الأيضية أو الأوضاع أو الألعاب الرياضية الشائعة في النظام الرياضي أو التدريبي الذي يتبعه اللاعب الرياضي. نحن نتسم بالثقة والتميز إلى الحد الذي يجعلنا نلتزم بهذا النظام ودمجه في هذا السياق.

إذا كنت تتذكر هدف CrossFit المتمثل في توفير لياقة بدنية شاملة تحقق أقصى كفاءة في جميع القدرات التكيفية، فستجد أننا نضع التدريب الشامل أو التدريب بعيداً عن المتطلبات العادية أو النمطية للرياضي بعين الاعتبار. وقد لاحظنا منذ فترة طويلة أن اللاعبين الرياضيين يسجلون أضعف معدل لهم عند هاش تعرضهم لجميع المعايير القابلة للقياس. على سبيل المثال، إذا كنت تركب الدراجة لمسافة 5 إلى 7 أميال في كل تدريب، فإنك ستصل إلى نقطة الضعف عند الحد الأقل من 5 أميال والأكثر من 7 أميال. وهو ما ينطبق على نطاق الحركة والحمل والراحة والشدة والقدرة وغيرها. لقد تم تصميم تمارين CrossFit لتوسيع هامش التعرض بالقدر الذي يسمح به التوسع في الوظيفة والقدرة.

الحركات الوظيفية

توجد حركات تحاكي أنماط التوظيف الحركي التي نمارسها في الحياة اليومية. وحركات أخرى تقتصر على صالة الألعاب. فتجد مثلاً السكوات هو الوقوف من وضع الجلوس، والديليفت هو التقاط أي جسم من فوق الأرض. وهاتان الحركتان كلتاهما من الحركات الوظيفية. أما تمديد الساق وثني عضلة الساق فليس لهما مكافئ في الحياة

يمكن أن نرى تصور "مذهب ذري وظيفي" من حيث إننا نكافح من أجل تقليل الأداء إلى عدد محدود من الحركات التي تتسم بأنها بسيطة يتعدى تقليلها ولا يمكن تجزئتها. إن تدريب أي لاعب رياضي على الجري والقفز والرمي والماكامة والسكوات والانفداع والدفع والسحب والتسلق بقوة بكفاءة حركية وسلامة عبر نطاق عريض من البروتوكولات المتشددة من حيث الوقت مع التعافي السريع يُنشأ أساساً بطريقة تمنح ميزة غير مسبقة لتعلم الألعاب الرياضية الجديدة وإتقان المهارات الحالية، وتجاوز التحديات غير المتوقعة".

-المدرّب غلاسمان



الطبيعية، وهما بالتالي ليسا من الحركات الوظيفية. الجزء الأكبر من حركات العزل لا تمثل حركات وظيفية. بينما على العكس، الحركات المركبة أو متعددة المفاصل تمثل حركات وظيفية. تشمل الحركة الطبيعية عادةً تحريك العديد من المفاصل عند أداء كل نشاط.

الحركات الوظيفية صحية من الناحية الحركية ومن ثمّ فهي آمنة، فضلاً عن أنها تحفز على الاستجابة العالية للغدة العصبية الصماوية.

تتعامل CrossFit مع مجموعة من الرياضيين المتميزين وقد ساعدتهم على تحسين أدائهم تحسناً هائلاً من خلال الحركات الوظيفية على وجه الخصوص. ويتضح تفوق التدريب بالاعتماد على الحركات الوظيفية بشكل كبير مع أي رياضي خلال أسابيع من البدء في هذه الحركات.

إن سلامة وفعالية الحركات الوظيفية متأصلة جدًا لدرجة أن أداء أي تمرين بدونها يعد إهدارًا للوقت.

الحمية الغذائية

فيما يلي وصف للحمية الغذائية الخاصة بـ CrossFit:

- ينبغي أن يخلو البروتين من الدهون، وأن يكون متنوعاً، ويمثل 30 بالمائة من إجمالي السرعات الحرارية.
- ينبغي أن تحتوي الكربوهيدرات على نسبة منخفضة من السكر، وأن تمثل 40 بالمائة من إجمالي السرعات الحرارية.
- ينبغي أن تكون الدهون مستخرجة من مصادر الطعام الكاملة، وتمثل 30 بالمائة من إجمالي السرعات الحرارية.

يجب أن يعتمد إجمالي السرعات الحرارية على الاحتياجات الخاصة بالبروتين، التي ينبغي تحديدها بمعدل 0.7 إلى 1.0 جرام من البروتين لكل رطل من وزن الجسم بدون الدهون (وفقاً لمستوى نشاطك). المعدل 0.7 مناسب للتدريب اليومي المتوسط، أما 1.0 فهو مناسب للاعب الرياضي القوي.

ماذا ينبغي عليّ أن أتأوله من طعام.

يجب أن يعتمد نظامك الغذائي ببساطة على الخضروات الطازجة (وخصوصاً الخضروات الورقية) واللحوم والمكسرات والحبوب وبعض الفواكه وقليل من النشويات وبدون أي سكريات. أي حاول الاعتماد على الأطعمة البسيطة. وقد لاحظ الكثيرون أن عدم الإسراف في الشراء من محل البقالة وتجنب استهلاك الأغذية غير المفيدة هو أسلم طريقة للحفاظ على صحتك. الطعام يفسد بسرعة؛ لذا يجب الاحتراز من الأغذية ذات مدة الصلاحية الطويلة. إذا اتبعت هذه الإرشادات البسيطة، فإنك ستستفيد حتماً من كل ما يمكنك الحصول عليه من طعام تقريباً.

نموذج التغذية الذي اتبعه رجل الكهف أو العصر الحجري

الأنظمة الغذائية الحديثة لا تتناسب مع تكويننا الجيني. فتطور الإنسان لم يتمش مع التطورات التي حدثت في الزراعة ومعالجة الأغذية، الأمر الذي تسبب في الكثير من المشكلات الصحية للإنسان في عصرنا الحديث. إذ إن الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكري والسرطان وهشاشة العظام والسمنة والاضطرابات النفسية جميعها ترتبط علمياً بالنظام الغذائي الغني جداً بالكربوهيدرات المكررة أو المعالجة. نموذج رجل الكهف هو النظام الذي يتناسب بشكل مثالي مع وصفة CrossFit الغذائية.

ما الأطعمة التي ينبغي أن أتجنبها؟

يعد الإفراط في استهلاك الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلاسيمي المرتفع هي السبب الرئيسي للمشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية. وذلك لأن الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلاسيمي المرتفع هي تلك المواد التي ترفع من نسبة السكر بشكل سريع. وتضم الأرز والخبز والبطاطس والحلويات والمشروبات الغازية وأغلبية الكربوهيدرات المعالجة. وتشمل عمليات المعالجة التبييض والخبز والطحن والتكرير. فضلاً عن أن معالجة الكربوهيدرات ترفع من المؤشر الجلاسيمي بشكل كبير، وهو مقياس يحدد الانحراف نحو ارتفاع نسبة السكر في الدم.

ما الضرر الناجم عن تناول الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلاسيمي المرتفع؟

تكمن مشكلة الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلاسيمي المرتفع في أنها قد تسبب استجابة غير منتظمة للإنسولين عند الإفراط في تناولها. والإنسولين هو أحد الهرمونات الضرورية في حياتنا، لكن مستويات الإنسولين المرتفعة بشكل حاد أو مزمن قد تسبب فرط الإنسولين في الدم، وهي الحالة المرتبطة إيجابياً بالسمنة ومستويات الكوليسترول المرتفعة وارتفاع ضغط الدم والاضطرابات المزاجية وصندوق بانديورا الملء بالأمراض والإعاقات. ابحث عن مصطلح "فرط الإنسولين في الدم". وصفة CrossFit عبارة عن نظام غذائي ذي مؤشر جلاسيمي منخفض (يحتوي على كمية من الكربوهيدرات الكلية أقل نسبياً) ومن ثمّ تعوق استجابة الإنسولين بشدة، غير أنها توفر التغذية الكافية لأداء الأنشطة القاسية. ■

ما هي اللياقة؟ (الجزء الأول)

نُشرت لأول مرة في أكتوبر 2002. توضح هذه المقالة النماذج والمفاهيم الداعمة لتعريف اللياقة البدنية، التي تم جمعها وتنسيقها بعد أعوام من نشر هذا الدليل. "ما هي اللياقة؟ (الجزء الثاني)" التالي يحتوي على تعريفات اللياقة البدنية والصحة.

ما هي اللياقة البدنية ومَن هو الشخص اللائق بدنيًا؟

في عام ١٩٩٧، توجت مجلة أوتسايد (Outside) لاعب السباقات الثلاثية Mark Allen "أفضل الرجال لياقة على وجه الأرض". لنفترض للحظة أن هذا الرجل المشهور الفائز بسباقات الثلاثية الحديث (Ironman Triathlon) ست مرات هو الأفضل لياقة، إذن ما اللقب الذي يجب أن ننحله للاعب Simon Paul عداء السباق العشري الذي يتمتع أيضاً بقدرة هائلة على التحمل و الاحتمال، بل ويستطيع سحق Mr. Allen في أي منافسة من حيث القوة و القدرة و السرعة و التناسق؟

ربما لا يشمل تعريف اللياقة البدنية القوة والسرعة والقدرة والتناسق، ولكن على الرغم من ذلك، فإن ذلك يبدو غريباً نوعاً ما. يرد تعريف "اللياقة البدنية" وأن تبدو "لائقاً" في قاموس ميريام ويبستر كولجيت (Webster's Collegiate Dictionary) بأنه القدرة على تحويل الجينات والتمتع بصحة جيدة. لم يفدنا هذا التعريف كثيراً. إن البحث عبر الإنترنت عن تعريف عملي ومعقول للياقة البدنية يشعرا بشيء من الإحباط. الأسوأ من ذلك أن الجمعية الوطنية لتمرين القوة والتكيف الرياضي (NSCA) التي تمثل الجهة الأكثر احتراماً لنشر فيسيولوجيا التمارين لم تحاول تقديم تعريف في كتابها الموثوق بدرجة كبيرة "أساسيات تدريبات القوة والتكيف الرياضي أو "Essentials of Strength Training and Conditioning".

اللياقة البدنية في CrossFit

بالنسبة إلى CrossFit، فإن تدعيم أي برنامج للياقة البدنية دون أن يحدد بوضوح ما الذي يقدمه هذا البرنامج يعد شكلاً من أشكال الاحتيايل والعبث. لذلك تحتم على CrossFit، عند غياب أي سلطة توجيهية في هذا الصدد، أن تقدم تعريفها الخاص باللياقة البدنية. وهذا هو موضوع هذه المقالة: تعريفنا الخاص "باللياقة البدنية".

تلعب تأملاتنا ودراساتنا ومناقشاتنا وأخيراً تعريفنا للياقة البدنية دوراً تأسيسياً في نجاحات CrossFit. وتتجسد مفاتيح فهم أساليب وإنجازات CrossFit بشكل مثالي في رؤيتنا الخاصة باللياقة البدنية والعلوم الأساسية لممارسة التمارين.

ولن يكون مفاجئاً لمعظمكم أن آراءنا متضاربة فيما يتعلق بتعريفنا للياقة البدنية. يعتقد الجمهور العام وكذلك وسائل الإعلام أن رياضيي قوة التحمل هم نماذج مثالية للياقة البدنية. أما نحن فلا نوافقهم الرأي. يبدو عدم رضانا عن منح مجلة أوتسايد لقب "الرجل الأفضل لياقة على وجه الأرض" للاعب السباقات الثلاثية واضحاً الآن في ضوء نماذج CrossFit المستخدمة لتقييم اللياقة البدنية وتدريبها.

تناول اللحوم والخضروات والمكسرات والبذور، وبعض الفواكه، وقليلاً من النشويات، وامتنع عن السكريات. حافظ على تناول الكمية التي تدعم التمرين، دون أن تزيد من دهون الجسم.

تدرب على الرفعات الرئيسية: الديدليفت، الكلين، السكوات، الضغط، و C&L (الكلين والجرك)، والسناتش. وبالمثل، حاول أن تتقن أساسيات الجمباز: تمارين البل أب والدب والقفز بالحبال والبوش أب والست أب والبرس، حتى تمارين الهاند ستاند والدوران على قدم واحدة والتأرجح وسبلت والثبات. مارس رياضات ركوب الدراجة والعدو والسباحة والتجديف وغيرها بشكل عنيف وسريع.

قم بتجميع هذه العناصر لمدة خمسة أو ستة أيام أسبوعياً في أكبر عدد ممكن من المجموعات والأنماط بقدر ما يسمح به ابتكارك. عدوك هو الروتين. احرص على أن تكون التمارين قصيرة ومكثفة.

تعلم ومارس رياضة جديدة كل يوم.

الشكل 1. برنامج اللياقة البدنية العالمي في 100 كلمة.

تستخدم CrossFit أربعة نماذج مختلفة لتقييم اللياقة البدنية وتوجيه الأشخاص بشأنها. تشكل هذه النماذج الأربعة معاً الأساس الذي تؤسس عليه CrossFit تعريفها للياقة البدنية. النموذج الأول يعتمد على 10 مهارات بدنية عامة معترف بها لدى أخصائيي التمارين؛ ويعتمد النموذج الثاني على أداء المهام الرياضية؛ والنموذج الثالث يقوم على أنظمة الطاقة التي تحفز على القيام بجميع الأنشطة الإنسانية؛ والرابع يستخدم مؤشرات الصحة بوصفها دليلاً على اللياقة البدنية.

يحمل كل نموذج منها أهمية حيوية لدى CrossFit، ولكل منها فائدة مميزة عند تقييم اللياقة البدنية الإجمالية لأي لاعب رياضي أو كفاءة أي نظام للقوة والتكيف الرياضي. قبل استعراض كيفية عمل هذه النماذج الأربعة بالتفصيل، يجب أن نذكر هنا أننا لا نحاول أن نبرهن على صلاحية برنامجنا عبر المبادئ الرياضية. لكننا جميعاً نشارك الأساليب الخاصة بأي برنامج تم إثبات صلاحيته عبر شهادات اللاعبين الرياضيين والجنود ورجال الشرطة وآخرين ممن يعتمدون على اللياقة البدنية كأحد سبل العيش لهم.

نموذج CrossFit الأول للياقة البدنية: المهارات البدنية العشرة العامة

هناك 10 مهارات بدنية معترف بها هي: وهذه المجالات هي قدرة تحمل الجهاز التنفسي والقلب، والقدرة على الاحتمال، والقوة، والمرونة، والقدرة، والسرعة، والتناسق، والبراعة في تغيير الاتجاه، والتوازن، والدقة. (انظر الشكل 2. المهارات البدنية العامة للتعرف على تعريف كل منها). يتم قياس مستوى لياقتك وفقاً لكفاءتك في كل من هذه المهارات العشرة. يجب على أي نظام لتطوير اللياقة البدنية أن يحسن من كل من هذه المهارات العشرة.

من المهم أن تعلم أن التحسينات في القدرة على التحمل والاحتمال والقوة والمرونة لا تتحقق إلا من خلال التدريب. ويشير التدريب إلى النشاط الذي يُحسن من الأداء عبر تغيير عضوي في الجسم يمكن قياسه. وفي المقابل، فإن تحسين مستويات التناسق والبراعة في تغيير الاتجاه والتوازن والدقة لا يتحقق إلا بالممارسة. والممارسة هي النشاط الذي يُحسن من الأداء عبر تغييرات في الجهاز العصبي. وتمثل القدرة والسرعة تكيفات رياضية لكل من التدريب والممارسة.

إذا كان هدفك هو تحقيق الكفاءة البدنية المثالية، فحينها عليك أخذ كافة المهارات البدنية العامة في الاعتبار:

1. قدرة تحمل الجهاز التنفسي والقلب — قدرة أجهزة الجسم على تجميع الأوكسجين ومعالجته والتزويد به.
2. قدرة العضلات على التحمل — قدرة أجهزة الجسم على معالجة الطاقة وتوفيرها وتخزينها والاستفادة منها.
3. القوة — قدرة أي وحدة عضلية أو مجموعة من الوحدات العضلية على استخدام القوة.
4. المرونة — القدرة على تحقيق الحد الأقصى من نطاق الحركة لمفصل بعينه.
5. القدرة — قدرة أي وحدة عضلية أو مجموعة من الوحدات العضلية على استخدام الحد الأقصى من القوة خلال أقل زمن ممكن.
6. السرعة — القدرة على تقليل الدورة الزمنية لأي حركة متكررة إلى أدنى حد.
7. التناسق — القدرة على الجمع بين عدة أنماط لحركة مميزة في حركة فريدة واحدة.
8. البراعة في تغيير الاتجاه — القدرة على تقليل الوقت المستغرق للانتقال من نمط حركة إلى آخر.
9. التوازن — القدرة على التحكم في مركز جاذبية الجسم بالتناسب مع قاعدة الدعم.
10. الدقة — القدرة على التحكم في الحركة باتجاه معين أو بشدة محددة.

(نوجه الشكر إلى Jim Cawley و Bruce Evens من [بيناماكس](#)).

الشكل 2. المهارات البدنية العامة

الجدول 1 ملخص المسارات الأيضية الثلاثة

| المؤكسد | الجليكوليتيك | الفوسفاجين | |
|---|--|--|----------------------------------|
| طويل، < حوالي 120 ثانية | متوسط، حوالي 120 ثانية | قصير، حوالي 10 ثوانٍ | النطاق الزمني |
| الهوائي | اللاهوائي | اللاهوائي | اللاهوائي مقابل الهوائي |
| جهد بأقل شدة (حوالي 40 بالمائة) | جهد بشدة متوسطة إلى مرتفعة (حوالي 70 بالمائة) | جهد بأقصى شدة (حوالي 100 بالمائة) | نتاج القدرة النسبي |
| الهوائي | اللاكتيك | الفوسفوكرياتين | الأسماء الأخرى |
| ميتوكوندريا الخلايا | العصارة الخلوية لجميع الخلايا | العصارة الخلوية للخلايا العضلية (مثل الهبولي العضلية) | المكان |
| النوع I | النوع IIa | النوع IIb | نوع النسيج العضلي (العام) |
| البيروفات (من تحلل السكر)، أو الأسيئات (مشتق من الدهون أو البروتين) | الجلوكوز من مجرى الدم، أو العضلات (جليكوجين)، أو جلسرين (مشتق من الدهون) | جزيئات الفوسفوكرياتين في العضلات | المواد الأولية |
| تتأكسد البيروفات لتنتج ATP 34 (وهو إنتاج أقل من الدهون والبروتين) | يتحول الجلوكوز بالأكسدة إلى البيروفات مما ينتج عنه ATP 2 | جزء فوسفات من فسفوكرياتين يقوم بربط أدينوزين ثنائي الفوسفات (ADP) بثلاثي فوسفات الأدينوس (ATP) | آلية عمل ثلاثي فوسفات الأدينوسين |
| أي شيء < 120 ثانية من الجهد المتواصل | عدو 400 متر في مستوى فران المتميز | سباق 100 متر، تمرين ديدليفت بأقصى حمل متكرر مرة واحدة | أمثلة الأنشطة |

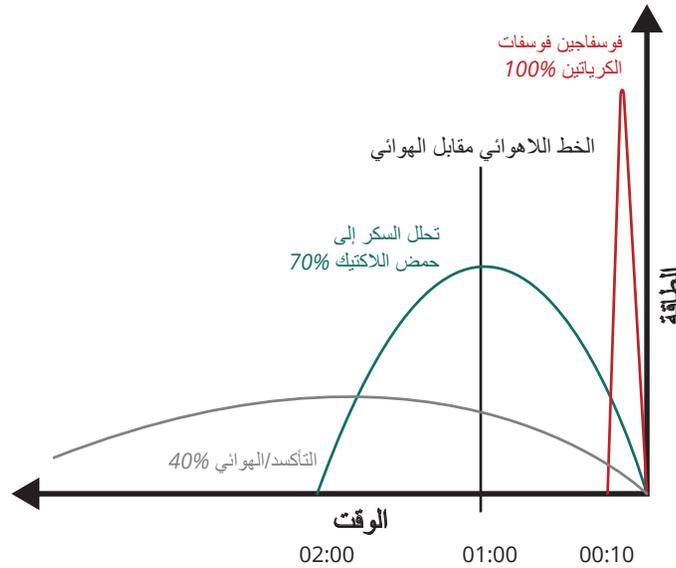
نموذج CrossFit الثاني للياقة البدنية: هوبر "Hopper"

يكمن جوهر هذا النموذج في الرأي الذي يقول بأن اللياقة البدنية هي الأداء الجيد في أي وكل مهمة يمكن تخيلها. تصور نموذج هوبر مطلوباً منه تخطي عدد لانهايات من التحديات البدنية، ولا توجد أي آلية فعالة، وطلب منه أن يؤدي إنجازات عشوائية. يقترح هذا النموذج أنه يمكن قياس لياقتك البدنية من خلال قدرتك على الأداء الجيد في هذه المهام مقارنة بالأفراد الآخرين.

المعنى الضمني هنا أن اللياقة البدنية تتطلب القدرة على الأداء جيداً في المهام كافة، حتى المهام غير المألوفة والمهام المرتبطة بمجموعات لانهايات مختلفة. من الناحية العملية، يشجع هذا النموذج اللاعب الرياضي على ألا يهمل استثمار أي نظريات محددة للمجموعات، وفترات الراحة، والتكرارات، والتمارين، وترتيب التمارين، والأنشطة الروتينية، وتحديد فترات فردية وغيرها. تفرض الطبيعة أحياناً تحديات كبيرة غير متوقعة؛ لذا ينبغي التدريب على هذه التحديات مع الحفاظ على اتساع التحفيز وتنوعه باستمرار.

إن تركيزنا على تطوير المهارات يعد جزءاً لا يتجزأ من ميثاق عملنا الخاص بتحسين القدرة على أداء التمارين".

-المدرّب غلاسمان



الشكل 3. متوقع إنتاج الطاقة ضد الوقت للمسارات الأيضية الثلاث.

نموذج CrossFit الثالث للياقة البدنية: المسارات الأيضية

توجد ثلاثة مسارات أيضية توفر الطاقة لإنجاز كل الأنشطة الإنسانية. تُعرف هذه "المحركات الأيضية" بمسار الفوسفاجين (أو الفوسفوكرياتين)؛ ومسار الجليكوليتيك (أو حمض اللاكتيك)؛ والمسار المؤكسد (أو الهوائي) (الجدول 1، الشكل 3). يسيطر المسار الأول، الفوسفاجين، على الأنشطة التي تستلزم أعلى طاقة، وهي تلك التي تدوم لأقل من 10 ثوانٍ تقريباً. أما المسار الثاني، الجليكوليتيك، فيسيطر على الأنشطة التي تستلزم طاقة متوسطة، وهي التي تستمر لمدة تصل إلى سبع دقائق. وأخيراً المسار الثالث، المؤكسد، فيسيطر على الأنشطة التي تستلزم طاقة منخفضة، وهي التي تستمر لأكثر من سبع دقائق.

تتطلب اللياقة البدنية الإجمالية التي تعززها CrossFit وتطورها، الكفاءة والتدريب في كل من هذه المسارات أو المحركات الثلاثة. إن إحداث توازن بين تلك المسارات الثلاثة يحدد بشكل كبير كيفية التكيف الرياضي أو "القلبي" الذي نقوم به في CrossFit وأسباب القيام به.

ويعد تفضيل مسار أو اثنين وصولاً إلى استبعاد المسارات الأخرى وعدم إدراك تأثير الإفراط في التدريب على المسار المؤكسد فقط أكثر الأخطاء الشائعة في تدريبات اللياقة البدنية. نتحدث باستفاضة أكثر عن ذلك لاحقاً.

نموذج CrossFit الرابع للياقة البدنية: سلسلة المرض - الصحة - اللياقة البدنية

هناك جانب آخر يتسم بأهمية وقيمة كبيرة بالنسبة إلينا لكي نحقق اللياقة البدنية في CrossFit. فقد لاحظنا أن أي قيمة صحية تقريباً قابلة للقياس يمكن وضعها على سلسلة تتراوح بين المرض والصحة ثم اللياقة البدنية (الشكل 4). وعلى الرغم من صعوبة الصحة النفسية، فإننا نريد إضافتها إلى هذه الملاحظة. إذ يمكننا مثلاً التخفيف جداً من الاكتئاب من خلال النظام الغذائي الصحي والتمارين الرياضية.



الشكل 4. منحني المرض - الصحة - اللياقة البدنية

على سبيل المثال، عندما يسجل قياس ضغط الدم 160/95 فإنه يشير إلى معدل مرضي، وعندما يسجل 120/70 فإن المعدل يعد طبيعياً أو صحياً، وعندما يسجل 105/55 فإنه يكون متناسقاً مع ضغط دم أي لاعب رياضي؛ وكذلك الأمر بالنسبة إلى الدهون، فعندما تبلغ نسبة الدهون 40 بالمائة فإن هذا يشير إلى معدل مرضي، وعندما تسجل دهون أي جسم 20 بالمائة فإن المعدل يعد طبيعياً أو صحياً، وعندما تسجل 10 بالمائة فإن هذا يعني أن الشخص لائق بدنياً. لاحظنا الترتيب نفسه في حالة كثافة العظام والدهون الثلاثية وكتلة العضلات والمرونة والبروتين الشحمي عالي الكثافة (HDL) أو "الكوليسترول الجيد" ومعدل ضربات القلب عند الراحة، والعشرات من القياسات الشائعة الأخرى للصحة (الجدول 2). وقد أبرزت الكثير من الهيئات (منها ميل سيف (Mel Siff) والجمعية الوطنية لتمرين القوة والتكيف الرياضي) الفرق الواضح بين الصحة واللياقة البدنية. وكثيراً ما يوردون الدراسات التي تشير إلى أن اللياقة البدنية لا تحميها الصحة. وبفحص هذه الأدلة عن كثب يتضح أن المجموعة الخاضعة للدراسة هم رياضيون القدر على التحمل، ونحن بدورنا نشك في أن رياضيي القدرة على التحمل يتبعون نظاماً غذائياً خطيراً غنياً بالكربوهيدرات ومنخفض الدهون ومنخفض البروتين).

تزداد اللياقة البدنية، إذا ما تم اكتسابها بشكل صحيح، هامشاً كبيراً من الوقاية ضد عوامل الزمن والمرض. وعندما تجد ما يتعارض مع ذلك، راجع بروتوكول اللياقة البدنية، خصوصاً الحماية الغذائية. اللياقة البدنية هي التمتع "بصحة فائقة" ومن المفترض أن تكون كذلك. المرض والصحة واللياقة البدنية هي مقاييس لنفس الشيء. لا تتبنى CrossFit أي نظام للياقة البدنية لا يدعم الصحة.

الأرضية المشتركة

إن الدافع وراء النماذج الأربعة هو ببساطة ضمان تحقيق أوسع وأشمل نوع ممكن من اللياقة البدنية. فنموذجنا الأول يقيم جهودنا المبذولة مقابل مجموعة كاملة من التكيفات البدنية العامة؛ وفي النموذج الثاني ينصب التركيز على اتساق وعمق الأداء؛ ومع النموذج الثالث يكون المقياس هو الوقت والقدرة وبالتالي أنظمة الطاقة؛ وأخيراً النموذج الرابع الذي يركز على مؤشرات الصحة. ينبغي أن يتضح تماماً أن اللياقة البدنية التي تدافع عنها CrossFit وتطورها تتميز بأنها واسعة وعامة وشاملة. أي أننا غير متخصصين في شيء بعينه. وعادة ما يكون القتال والبقاء على قيد الحياة والكثير من الألعاب الرياضية والحياة نفسها كلها أشياء تدعم هذا النوع من اللياقة البدنية، وتعاقب المتخصص غالباً.

التفويض

تتحقق اللياقة البدنية في "CrossFit" عبر تشكيل الرجال والنساء المتساويين ليكونوا لاعبي جمباز ورافعي أثقال أولمبيين وعدائين متعددي الأنماط أو "العدين". قم بتطوير القدرات التي يتميز بها عداء حديث لسباقات المضمار لمسافة 800 متر ولاعب الجمباز ورافع أثقال، وستكون مؤهلاً بدنياً أكثر من أي عداء عالمي أو لاعب جمباز أو رافع أثقال. لنلق نظرة على كيفية دمج التكيف الأيضي ("القلبي") ولألعاب الجمباز ورفع الأثقال في برنامج CrossFit من أجل تقديم أكثر الرجال والسيدات لياقة على مستوى العالم.

| الجدول 2 قيم المرض - الصحة - اللياقة البدنية تمثيلية للمعايير المحددة | | | |
|---|-------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| المعيار | المرض | الصحة | اللياقة البدنية |
| دهون الجسم (نسبة) | <25 (ذكر) <32 (أنثى) | تقريبًا 18 (ذكر) تقريبًا 20 (أنثى) | تقريبًا 6 (ذكر) تقريبًا 12 (أنثى) |
| ضغط الدم (ملليمتر زئبقي) | <90/ <140 | 80/120 | 60/105 |
| معدل ضربات القلب أثناء الراحة (نبضة في الدقيقة) | <100 | 70 | 50 |
| الدهون الثلاثية (ملغ/ديسيلتر) | <200 | >150 | >100 |
| البروتين الشحمي منخفض الكثافة (ملغ/ديسيلتر) | <160 | 120 | >100 |
| البروتين الشحمي مرتفع الكثافة (ملغ/ديسيلتر) | >40 | 40-59 | <60 |
| بروتين سي التفاعلي (اختبار الحساسية المفرطة، ملغ/لتر) | <3 | 1-3 | >1 |

التكيف الأيضي أو "القلبي"

يُعرف ركوب الدراجات والجري والسباحة والتجديف والتزلج السريع والتزلج الريفي على الثلج جميعًا بالتكيف الأيضي. ويُشار إليها بالعامية الشائعة باسم "التكيف القلبي". يتعامل نموذج CrossFit الثالث للياقة البدنية على هذه المسارات الأيضية، ويضم أصول وصفة CrossFit "القلبية". ولفهم منهج CrossFit في التكيف "القلبي"، فإننا بحاجة إلى الاستعراض السريع لطبيعة هذه المسارات الرئيسية الثلاثة والتفاعل بينها.

يتميز أول مسارين من المسارات الأيضية الثلاثة، المتمثلة في مسار الفوسفاجين ومسار الجليكوليتيك بأهميتهما "لا هوائي" بينما المسار الثالث المؤكسد فهو "هوائي". لسنا في حاجة إلى الاستفاضة في عرض أهمية النظامين الهوائي واللاهوائي؛ ولكن يكفي أن نقول إن فهم طبيعة التمارين اللاهوائية والهوائية وكيفية التفاعل بينها يعد ضروريًا لفهم التكيف الرياضي. وتذكر أن الجهود المبذولة بقدرة متوسطة إلى مرتفعة وتستمر لأقل من عدة دقائق هي جهود لاهوائية في الغالب، بينما الجهود المبذولة بقدرة منخفضة لكنها تستمر لأكثر من عدة دقائق فإنها تكون غالبًا هوائية. ومثال على ذلك العدو لمسافات 100 و200 و400 و800 متر هي لاهوائية بشكل كبير، بينما الأنشطة مثل العدو لمسافات 1500 متر وميل و2000 متر و3000 متر هي هوائية بشكل كبير.

يفيد التدريب الهوائي وظائف القلب والأوعية الدموية ويقلل من دهون الجسم بشكل جيد. ويتيح التكيف الهوائي لنا الانخراط في الأنشطة منخفضة القدرة بشكل فعال (القدرة على التحمل والاحتمال القلبي/التنفسي). وهذا أمر بالغ الأهمية للكثير من الألعاب الرياضية. حيث إن الرياضيين الذين يشاركون في ألعاب رياضية أو تدريبات ذات حمل تدريبي كبير متمثل في الجهود الهوائية يشهدون انخفاضًا في كتلة العضلات والقوة والسرعة والقدرة. من غير الشائع أن تجد عدائتي الماراثون تصل قفزتهم العمودية إلى عدة بوصات فقط. علاوة على ذلك، يميل النشاط الهوائي بوضوح إلى خفض القدرة اللاهوائية. وهذا لا يبشر بالخير بالنسبة إلى معظم الرياضيين أو الراغبين في التمتع بلياقة بدنية عالية.

ويفيد النشاط اللاهوائي كذلك وظائف القلب والأوعية الدموية ويقلل من دهون الجسم. وفي الواقع، يتفوق التمرين اللاهوائي على التمرين الهوائي في قدرته على خسارة الدهون. لكن النشاط اللاهوائي يعتبر نشاطاً فريداً من حيث قدرته على تحسين القدرة والسرعة والقوة وكتلة العضلات بشكل كبير. ويسمح لنا التكيف الرياضي اللاهوائي ببذل قوة هائلة على فترات زمنية قصيرة. ومن جوانب التكيف الرياضي اللاهوائي التي يجب وضعها في الحسبان أن التكيف اللاهوائي لا يؤثر سلبيًا في القدرة الهوائية. وفي الواقع، يمكن استخدام الأنشطة اللاهوائية المصممة بشكل صحيح لتطوير مستوى عالٍ جدًا من اللياقة البدنية الهوائية دون إهدار العضلات بما يتناسب مع التمارين الهوائية ذات التكرارات الهائلة. ونسعى الأسلوب الذي نستخدم فيه الجهود اللاهوائية لتطوير التكيف الهوائي باسم "التدريب الفترى".

إن كرة السلة وكرة القدم وألعاب الجمباز والملاكمة وسباقات المضمار الأقل من ميل واحد وسباقات السباحة لمسافات أقل من 400 متر والكرة الطائرة ورفع الأثقال هي جميعها ألعاب رياضية تتطلب تمضية قدر هائل من وقت التدريب في النشاط اللاهوائي. أما سباقات الجري لمسافات طويلة أو ذات التحمل الفائق والتزلج الريفي على الجليد والسباحة لأكثر من 1500 متر، فهي جميعها ألعاب رياضية تتطلب التدريب الهوائي في المستويات التي تؤدي إلى نتائج غير مقبولة للرياضيين الآخرين أو الشخص المهتم بالتكيف الرياضي الإجمالي أو الصحة المثالية.

نوصي بشدة أن تحضر سباق مضمار يتنافس عليه رياضيون محليون ودوليون. انتبه جيدًا إلى البنية الجسدية للرياضيين الذين يتنافسون في سباقات 100 و200 و400 و1000 متر ومسافة الميل. إن الفرق الذي تتيقن أنك ستلاحظه هو نتيجة مباشرة للتدريب على هذه المسافات.

التدريب الفترى

يعد التدريب الفترى العامل الأساسي في تطوير جهاز القلب والأوعية الدموية دون خسارة القوة والسرعة والقدرة بشكل غير مقبول. ويمزج التدريب الفترى بين جولات التمرين والراحة على فواصل زمنية محددة المدة. يستعرض الجدول 3 إرشادات حول التدريب الفترى. يمكننا التحكم في المسار الأيضي التكيفي عبر تنوع المدة الزمنية الفاصلة بين التمرين والراحة وعدد مرات تكرار الفاصل الزمني. لاحظ أن مسار الفوسفاجين هو المسار المسيطر في الفواصل الزمنية للتمارين التي تبلغ 10-30 ثانية تتبعها راحة لمدة 90-30 ثانية (نسبة التمرين: استعادة النشاط 1:3) مع التكرار 25-30 مرة. يعد مسار الجليكوليتيك هو المسار المسيطر في الفواصل الزمنية 120-30 ثانية من التمرين تتبعها راحة لمدة 240-60 ثانية (نسبة التمرين: استعادة النشاط 1:2) مع التكرار 20-10 مرة. وأخيرًا المسار المؤكسد هو المسار المؤكسد في الفواصل الزمنية للتمارين التي تبلغ 300-120 ثانية تتبعها راحة لمدة 300-120 ثانية (نسبة التمرين: استعادة النشاط 1:1) مع التكرار 3-5 مرات. ينبغي أن يكون الجزء الأكبر من التدريب الأيضي هو التدريب الفترى.

لا يتطلب التدريب الفترى أن يكون منظمًا أو منهجيًا. مثال على ذلك الجري بين مجموعة من أعمدة الهاتف والهرولة بين المجموعة التالية، والتبديل على هذا النحو طوال فترة الجري.

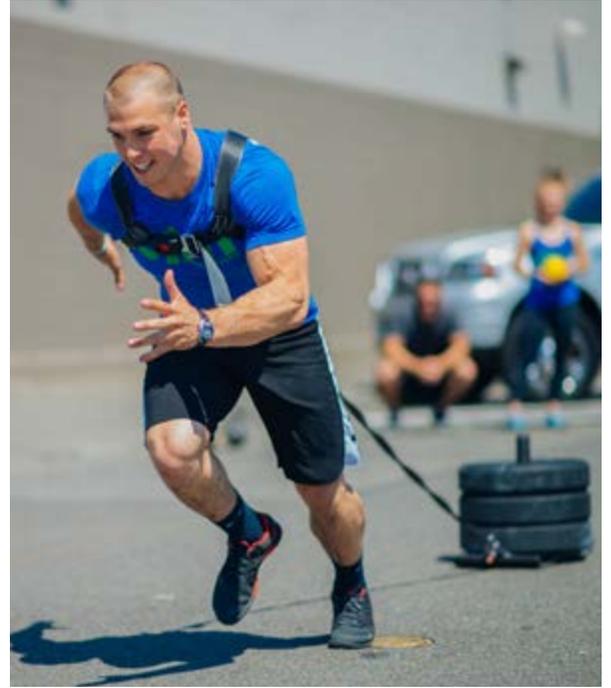
يجب التمييز بين
تدريبات القوة والتكيف
الأيضي لسبب بسيط
هو أن التحديات
الطبيعية عادة تسمى
عن هذا التمييز".

-المدرّب غلاسمان

من الأمثلة التي يستخدمها برنامج CrossFit بانتظام تمارين تاباتا التي تستمر لمدة 20 ثانية من العمل يتبعها 10 ثوانٍ من الراحة وتكرار ذلك ثماني مرات. نشر الدكتور إيزومي تاباتا بحثًا يثبت أن هذا البروتوكول الفترتي قد أدى إلى زيادات ملحوظة في كل من القدرة الهوائية واللاهوائية.

ويُفضل جدًا ممارسة الأنماط الفترية ذات المجموعات المتباعدة من الراحة والتمرين والتكرارات.

من أفضل مصادر التمرين الفترتي مقالات الدكتور ستيفن سيلر. إذ تشتمل مقالاته حول التدريب الفترتي والمسار الزمني للتكيفات التدريبية على أصول اعتماد CrossFit الشديد على التدريب الفترتي. يشرح مقاله الخاص بالمسار الزمني للتكيفات التدريبية أن هناك ثلاث موجات من التدريب تبدأ بالتكيف وتنتهي بالتحمل. الموجة الأولى هي زيادة استهلاك الأوكسجين إلى الحد الأقصى. والموجة الثانية هي زيادة الحد الأقصى لتركيز اللاكتات. والثالثة هي زيادة الكفاءة. وفقًا لمفهوم CrossFit، فإننا نهتم بزيادة تكيفات الموجة الأولى بينما يمكن اكتساب الموجة الثانية بالتدريب النظامي عبر العديد من الأنماط مثل التدريب على الأوزان وتجنب تكيفات الموجة الثالثة تمامًا. تقتصر الموجتان الثانية والثالثة بشدة على النشاط الذي يمكن أن تتطور فيه



ويمكن أن تُسبب ضررًا عند التركيز الشديد على اللياقة البدنية الواسعة التي ندعو إليها ونطورها. وقد دفعنا هذا التفسير الواضح لهذه المواد إلى الدفاع عن التدريب المنتظم عالي الشدة في أكبر عدد ممكن من الأنماط التدريبية عبر الأنشطة والفواصل الزمنية اللاهوائية بشكل كبير، مع تجنب المتعمد والمحدد للكفاءة المصاحبة لإتقان كل من الأنماط الفردية. ومما يدعو إلى السخرية أن تفسيرنا لأعمال الدكتور سيلر لم يكن التفسير الذي يقصده، ولكن عند التدقيق في سياق سعينا إلى الكفاءة البدنية المثالية في ضوء الهدف الذي كان يريده الدكتور سيلر والمتمثل في تعظيم أداء قوة الاحتمال، نرى أن تفسيرنا أكثر قوة.

وبالمناسبة، فإن أعمال الدكتور سيلر أوضحت مغالطة الافتراض بأن تمارين القدرة على التحمل أكثر نفعًا لجهاز القلب والأوعية الدموية من التمارين الفترية ذات الشدة العالية. ومن المهم جدًا أن ندرك أن: القلب والأوعية الدموية تستفيد كثيرًا عند ممارسة التدريب الفترتي لأنها تزيد من قوة التحمل دون خسارة القوة والسرعة والقدرة المصاحبة لها.

الجمباز

استخدامنا لمصطلح "الجمباز" لا يشمل فقط المنافسات التقليدية التي نشاهدها على التلفاز وإنما كل الأنشطة مثل التسلق واليوجا وألعاب الجمباز والرقص، حينما يكون الهدف هو التحكم في الجسم. يمكننا في هذا النطاق من الأنشطة أن نطور القوة الاستثنائية (خصوصًا الجزء السفلي من الجسم والجذع) والمرونة والتناسق والتوازن والبراعة في تغيير الاتجاه والدقة. في الحقيقة، لا يوجد شخص يضاهاى لاعب الجمباز في تطويره لمثل هذه المهارات.

الجدول 3 إرشادات توجيهية للتدريب الفتري

| نظام الطاقة الأساسي | الفوسفاجين | الجليكوليتيك | المؤكسد |
|----------------------------------|------------|--------------|---------|
| مدة التمرين (بالتواني) | 10-30 | 30-120 | 120-300 |
| مدة استعادة النشاط (بالتواني) | 30-90 | 60-240 | 120-300 |
| نسبة التمرين: استعادة النشاط | 1:3 | 1:2 | 1:1 |
| إجمالي التكرارات الفاصلة | 25-30 | 10-20 | 3-5 |

يستخدم برنامج CrossFit البارز المتوازنة وسجاجيد التمرين والحلقات الثابتة وبارات البلل أب والدب، وحبال التسلق لتنفيذ تدريبات الجمباز الخاصة بنا.

الخطوة الأولى نحو إتقان الجمباز تكمن في حركات الجمباز المعروفة: حركات البلل أب والبوش أب والدب التسلق بالحبال. يجب أن تشكل هذه الحركات العضلات الأساسية لتمارين القوة الخاصة بالجزء العلوي من الجسم. حدد أهدافاً لتحقيق معايير مثل 20 و25 و30 مرة من حركة بلل أب؛ و50 و75 و100 مرة من حركة بوش أب؛ و20 و30 و40 و50 مرة من حركة دب؛ و1 أو 2 أو 3 أو 4 أو 5 رحلات متتابعة للحبال دون استخدام القدم أو الساق.

عند أداء 15 مرة من حركتي البلل أب والدب، فإن هذا يكون هو الوقت المثالي للبدء في التمرين بانتظام على "المصل أب". تمرين المصل أب هو التحرك من وضع التعلق أسفل الحلقات إلى وضع مرتكز مع مد الذراعين أعلى الحلقات. وهو تمرين يجمع بين البلل أب والدب. وبعبارة عن الأجهزة، يعد تمرين المصل أب من التمارين الوظيفية على نحو هائل. مع تمرين مصل أب، ستكون قادرًا على تسلق أي شيء تلمسه أصابعك، وإن كان يمكنك لمسه، فسوف تستطيع الوصول إليه. وتظهر فائدة هذا التمرين عند النجاة من المواقف الخطيرة التي يتعرض لها رجال الشرطة والمطافئ والجنود دون مبالغة. تمارين البلل أب والدب هي الأساس الذي يقوم عليه تدريب تطوير المصل أب.

وبينما تقوم بتطوير قوة الجزء العلوي من الجسم مع تمارين البلل أب والبوش أب والدب والتسلق بالحبال، يمكن كذلك تطوير قدر كبير من التوازن والدقة عبر إتقان تمرين الهاند ستاند. ابدأ بتمرين الوقوف على الرأس بالاستناد على الجدار إذا احتجت إلى ذلك. وما إن تشعر براحة معقولة في هذا الوضع العكسي لتمرين الوقوف على الرأس، يمكنك بعد ذلك الارتفاع بالوقوف على اليدين بالاستناد مرة أخرى إلى الحائط. بعد ذلك، انتقل من تمرين الهاند ستاند إلى استخدام البارز المتوازنة القصيرة دون مساعدة من الحائط. بعد أن تتقن الاستقرار في وضع الهاند ستاند لعدة دقائق دون الاستناد إلى حائط أو مراقب، انتقل إلى تمارين الدوران على قدم واحدة. حركة الدوران على قدم واحدة

عبارة عن رفع الذراع والدوران حول الذراع التي يتم الاستناد إليها بزاوية 90 درجة حتى تستعيد وضع الوقوف على اليدين، ثم كرر هذا مع تبديل الذراعين حتى تقوم بالدوران بزاوية 180 درجة. تحتاج إلى التمرن على هذه المهارة حتى يمكن تنفيذها دون السقوط من وضع الوقوف على اليدين. تمرن على مراحل بزيادة 90 درجة كمقياس لتطورك، 90 و180 و270 و360 و450 و630 وأخيراً 720 درجة.

يعد المشي على اليدين وسيلة رائعة لتطوير كل من تمرين الهاند ستاند والتوازن والدقة. ملعب كرة القدم أو الرصيف من الأماكن الممتازة لممارسة هذه المهارة وقياس مدى تقدمك فيها. عليك أن تتمكن من السير لمسافة 100 ياردة بالوقوف على اليدين دون التعرض للسقوط.

إن الكفاءة في أداء تمرين الهاند ستاند يجهز اللاعب لأداء تمارين الضغط أثناء الوقوف على اليدين. هناك مجموعة من تمارين الضغط التي تتراوح بين السهلة نسبياً التي يمكن لأي لاعب جمباز مبتدئ أن يؤديها والتمارين الصعبة جداً التي لا يمكن أن يؤديها إلا أفضل لاعبي الجمباز الذين يتنافسون على المستويات الوطنية. وتتراوح سلسلة الصعوبة بين ثني الذراع/ثني الجسم (الفخذ)/ثني الساق؛ وفرد الذراع/ثني الجسم/ ثني الساق؛ وفرد الذراع/ثني الجسم/ فرد الذراع؛ وثنى الذراع/فرد الجسم/فرد الساق؛ وأخيراً الحركة الأصعب: فرد الذراع/فرد



الجسم/فرد الساق. وليس صعباً أن يتقن أي شخص تمارين الضغط هذه خلال 10 سنوات.

تمرين ثني الجذع في ألعاب الجمباز لا مثيل له حقاً في أي رياضة أخرى. وحركات الجذع التي يؤديها لاعب الجمباز المبتدئ يعجز عن أدائها أي لاعب كمال أجسام ورافعو الأثقال ولاعبو الفنون القتالية. وبعد تمرين الست أب الأساسي وثبات الجسم على شكل حرف "L" العنصرين الأساسيين. وثبات الجسم على شكل حرف "L" ليس أكثر من فرد الجذع بالاستناد إلى الذراعين المقنوتتين تماماً مع استناد الأيدي إلى مقعد أو الأرض أو بارات متوازية؛ ويتم تثبيت الفخذين بحيث تشكلان مع الساقين المفردتين أمامك زاوية قياسها 90 درجة. يجب أن تتمرن على هذا الوضع حتى تصل إلى الثبات عليه لمدة ثلاث دقائق عن طريق البدء مع الثبات لمدة 30 ثانية ثم زيادتها إلى 30 ثانية ثم 90 ثانية ثم 120 ثانية ثم 150 ثانية ثم 180 ثانية. عندما تتمكن من تثبيت الجسم على شكل حرف "L" لمدة ثلاث دقائق، تصبح كل تمارين البطن الأخرى سهلة جداً بالنسبة إليك.

نوصي بتمارين "التمدد" التي ابتكرها بوب أندرسون. فهي تمارين سهلة غير مهددة للجهد لتحقيق المرونة. لم تنل تمارين التمدد حقها من التطوير، حتى إن الكثير من الرياضيين مثل لاعبي الجمباز الذين يظهرون مرونة هائلة، لم يتلقوا إرشادات منتظمة في هذا الخصوص. هم فقط ينفذونها. بوجه عام، ستحتاج إلى تمارين التمدد من أجل الإحماء بهدف أداء مجموعة آمنة وفعالة من الحركات تمهيداً للنشاط التالي، ثم قم بممارسة تمارين التمدد بعد التمرين لتحسين المرونة.

لا تتحقق الكثير من مبادئ رياضة الجمباز إلا ببذل الجهد المضني، ومن المقبول أن تأتي فترات إحباط نتيجة العجز عن أداء بعض الحركات".

-المدرّب غلاسمان

هنا يتوفر الكثير من المواد التي يمكن الاستفادة منها. ونوصي بشدة بالاستفادة من برنامج لاعبي الجيمباز البالغين إذا كان متاحًا في منطقتك. أصدقائنا على [Drills and Skills](#) لديهم المواد الكافية التي تكفيك لسنوات حتى تنتهي منها. هذا الموقع هو أحد مواقعنا المفضلة للياقة البدنية.

ينبغي أن يشتمل كل تمرين على حركات الجيمباز التي أتقنتها والحركات الأخرى التي قيد التطوير. لا تتحقق الكثير من مبادئ رياضة الجيمباز إلا ببذل الجهد المضني، ومن المقبول أن تأتي فترات إحباط نتيجة العجز عن أداء بعض الحركات. والنتيجة عادة ما تكون غير مسبوقه لأن الحركات الأكثر إحباطًا هي الأكثر فائدة—وقد تستغرق وقتًا طويلاً قبل أن تحقق قدرًا ولو بسيطًا من الكفاءة.

II

رفع الأثقال

إن مصطلح "رفع الأثقال" الذي نعنيه هنا يختلف عن "رفع الأوزان" أو "تدريب الأوزان"، حيث يشير إلى الرياضة الأولمبية التي تشمل حركات "الكليين والجرك" وكذلك "السناتش". رفع الأثقال الذي يُشار إليه عادة بهذا الاسم هو التمرين الذي ينمي القوة (خصوصًا للفخذين) والسرعة والقدرة، ولا يمكن لأي نمط تدريبي آخر أن يحققه. قليل هم من يعرفون أن النجاح في رفع الأثقال يتطلب قدرًا هائلًا من المرونة. يتسم رافعو الأثقال الرياضيون بالمرونة مثلهم مثل أي رياضي آخر.

لا تقتصر فوائد رفع الأثقال على القوة والسرعة والقدرة والمرونة؛ لكنَّ حركتي الكليين والجرك وكذلك السناتش تطوران أيضًا عناصر التناسق والبراعة في تغيير الاتجاه والدقة والتوازن بدرجة كبيرة. وكلتا هاتين الرفعتين تتطلبان الدقة وتمثل تحديًا كأى حركة أخرى في جميع الألعاب الرياضية. وتمنح الكفاءة المعتدلة في الرفعات الأولمبية مزيدًا من البراعة لأي رياضة أخرى.

تعتمد الرفعات الأولمبية على تمارين الديدليفت والكليين والسكوات والجرك. تمثل هذه الحركات نقطة البداية لأي برنامج رفع أثقال جدي. بل وينبغي اعتبارها جوهر التدريب على المقاومة خلال مراحل حياتك.

لكن لماذا حركات الديدليفت والكليين والسكوات والجرك؟ لأن هذه الحركات تحفز على استجابة عميقة للغدد العصبية الصماوية. بمعنى أنها تغيرك على المستويين الهرموني والعصبي. فضلًا عن أن التغيرات التي تحدثها هذه الحركات تعد ضرورية في التطور الرياضي. كذلك فإن معظم مستويات التطور التي تحدث نتيجة لممارسة هذه التمارين تحدث بشكل منهجي وتأتي كنتيجة مباشرة للتغيرات الهرمونية والعصبية.

إن حركات ثني العضلات والرفعات الجانبية وتمديد الساق وثنى الساق والتخليق والحركات الأخرى لكمال الأجسام ليس لها مكان في أي برنامج جاد للقوة والتكيف؛ لأن استجابة الغدد العصبية الصماوية تكون ضعيفة بشكل أساسي. ومن الملامح المميزة لهذه الحركات عديمة الفائدة نسبيًا عدم وجود نظير وظيفي لها في الحياة اليومية، وأنها تحرك مفصلًا واحدًا في كل تمرين. ولك أن تقارنهما بتمارين الديدليفت والكليين والسكوات والجرك التي تعتبر حركات وظيفية وتستفيد من العديد من المفاصل.

إذا كانت القوة عند معدلات مرتفعة لضربات القلب أساسية للرياضة التي تمارسها، فمن الأفضل لك أن تؤدي تدريب المقاومة عند معدلات مرتفعة لضربات القلب.

-المدرّب غلاسمان



ابدأ مسارك في رفع الأثقال بحركات الديدليفت والكلين والسكوات والجرك، ثم تقدّم إلى الكلين والجرك والسناتش. يمكن العثور على كم هائل من مواد التدريب على الوزن على الإنترنت على مواقع رفع الأثقال. رفع الأثقال هو رياضة تتألف من ثلاث رفعات هي: البنش برس، والسكوات، والديدليفت. وتعد رياضة رفع الأثقال بداية رائعة لأي برنامج رفع، تليها حركتا الكلين والجرك الأكثر ديناميكية، وأخيراً حركة "الكلين والجرك" وحركة "السناتش".

الحركة التي نوصي بها تنسم بمستوى عالٍ من الصعوبة والقوة. ونتيجة لذلك يهتم بها الرياضيون ويفتنون بها لأن الحركات التقليدية التي تقدمها أغلب الصالات الرياضية (حركات كمال الأجسام) عادة ما تصيب اللاعبين بالملل حتى ينتشت انتباههم. رفع الأثقال هو شكل من أشكال الرياضة، بينما تدريبات الأوزان ليست كذلك.

الرمي

لا يشتمل برنامجنا على رفع الأثقال وتدريبات الأوزان فحسب، وإنما هناك الرمي الذي يتم تنفيذه باستخدام الكرات الطبية. إن التمرين باستخدام الكرات الطبية الذي نفضله يوفر كلاً من التدريب البدني والممارسة على الحركات العامة. فنحن من أشد المشجعين لكرات دينامكس الطبية وتمارين الرمي المرتبطة بها. تصيف تدريبات الكرة الطبية تحفيزاً قوياً معززاً للقوة والقدرة والسرعة والتناسق والبراعة في تغيير الاتجاه والتوازن والدقة.

هناك لعبة تستخدم الكرة الطبية تسمى الهوفر بول. وتمارس هذه اللعبة باستخدام شبكة كرة طائرة بطول ثماني أقدام، ويتم حساب النقاط مثل التنس. تعمل هذه اللعبة على حرق سعرات حرارية أكثر من التنس بمعدل ثلاثة أضعاف، فضلاً عن أنها تتميز بالمتعة والمرح. يمكن التعرف على تاريخ وقواعد لعبة الهوفر بول عبر الإنترنت.

التغذية

تؤدي التغذية دوراً حيوياً في لياقتك البدنية. فالتغذية السليمة يمكنها أن تعظم أو تقلل من تأثير الجهود المبذولة في التدريب. والتغذية الفعالة هي تلك المعتدلة في عناصر البروتين والكربوهيدرات والدهون. انس أمر النظام الغذائي غير المجدي الذي يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات ودهون منخفضة وبروتين منخفض. يشتمل النظام الغذائي المتوازن الصحي الذي يعتمد على المواد المطلوبة بكميات كبيرة على 40 بالمائة من الكربوهيدرات و30 بالمائة من البروتين و30 بالمائة من الدهون. ولا يزال النظام الغذائي "زون" للدكتور باري سيرز هو أفضل البروتوكولات الغذائية وضوحاً من حيث الدقة والكفاءة والفوائد الصحية. يؤدي النظام الغذائي [زون](#) دوراً وظيفياً في الإدارة المشتركة لمشكلات التحكم في الجلوكوز في الدم ونسبة المغذيات بكميات كبيرة وتقيد السرعات، سواء أكان ما يشغلك هو الأداء الرياضي أو الوقاية من الأمراض وطول العمر أو بنية الجسم. ننصح الجميع بقراءة كتاب دكتور سيرز "نحو نظام زون" أو Enter the Zone (انظر أيضاً المقالة بعنوان [خطوط وجبات "زون"](#)).

الرياضة

تؤدي الرياضة دوراً رائعاً في لياقتك البدنية. فهي تمثل تطبيقاً للياقة البدنية في أجواء رائعة من المنافسة والتفوق. تشتمل جهود التدريب حركات متكررة يمكن التنبؤ بها نسبياً وتوفر فرصة محدودة للمزج الأساسي بين مهارتنا البدنية العشرة العامة. وعلى أي حال، فإن التركيبة أو التطبيق المجمع للمهارات العشرة العامة هو ما يدفعنا إلى تطويرها في المقام الأول. تتميز الرياضات والألعاب مثل كرة القدم والفنون القتالية وكرة البيسبول وكرة السلة بحركات أكثر تنوعاً وأقل توقفاً على عكس تماريننا التدريبية. لكن عندما تتطور الرياضات وتتطلب تطوير جميع

لا توجد رياضة أو نشاط بدني واحد يمكن من خلاله الوصول إلى اللياقة البدنية المثالية. لكن اللياقة البدنية الحقيقية تتطلب الموازنة في التكيف بشكل أوسع مع متطلبات معظم الألعاب الرياضية".

-المدرّب غلاسمان

المهارات العامة العشرة في نفس الوقت، فإن ذلك يتم ببطء مقارنة بنظام القوة والتكيف الرياضي الخاص بنا. وإنما لنرى أن الرياضة هي أفضل في التعبير عن هذه المهارات واختبارها من تطويرها لنفس هذه المهارات. ويمثل التعبير عن المهارة وتطويرها أمرين ضروريين للياقة البدنية. تحاكي الرياضة في كثير من جوانبها متطلبات الطبيعة أكثر من تدرجاتنا. لذا نشجع الرياضيين ونتوقع منهم المشاركة في الرياضات المنتظمة بالإضافة إلى تمارين القوة والتكيف الرياضي.

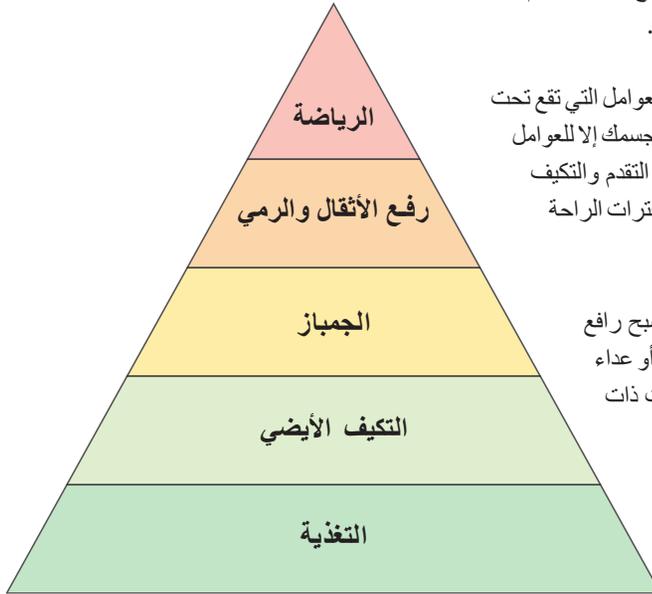
التسلسل الهرمي النظري للتطور

هناك تسلسل هرمي نظري للتطور الرياضي (الشكل 5). ويبدأ بالتغذية ثم ينتقل إلى التكيف الأيضي والجمباز ورفع الأثقال وينتهي بالرياضة. ويعكس هذا التسلسل إلى حد كبير الارتباط التأسيسي والمهارة والترتيب الزمني للتطور إلى حد ما. ويبدأ التسلسل المنطقي من الأسس الجزيئية إلى كفاءة القلب والأوعية الدموية والتحكم في الجسم والتحكم في الأجسام الخارجية، وأخيرًا الإلتقان والتطبيق. ويفيد هذا النموذج بشكل أكبر عند تحليل أوجه القصور أو الصعوبات التي يواجهها الرياضيون.

ولن نتعمد ترتيب هذه المكونات، وإنما سنترك الأمر للطبيعة. إذا كنت تعاني نقصًا في أي مستوى من مستويات "الشكل الهرمي"، فستعاني من المكونات التي تعلقه.

التكامل

أي نظام أو روتين يحمل في بنيته الداخلية المخطط الخاص بأوجه القصور. إذا كنت تتمرن فقط على رفع الأثقال بتكرارات منخفضة، فلن تنمي لديك قوة الاحتمال العضلية الموضعية التي ربما تنميها بشكل آخر. أما إذا كنت تتمرن بتكرارات عالية فقط، فلن تتمكن من تشكيل القوة أو القدرة نفسها التي تنميها التكرارات المنخفضة. توجد مزايا وعيوب للتدريب البطيء أو السريع، أو باستخدام أوزان ثقيلة أو خفيفة، أو إتمام التمارين "القلبية" قبل أو بعد وغير ذلك.



للوصول إلى اللياقة البدنية التي تنشدها، يجب تعديل كل العوامل التي تقع تحت سيطرتك بحيث تزيد من التحفيز قدر الإمكان. لن يستجيب جسمك إلا للعوامل الخارجية المحفزة غير المعتادة؛ لأن الروتين هو العدو للتقدم والتكيف الواسع. لا تَعْتَدْ على التكرارات المرتفعة أو المنخفضة أو فترات الراحة الطويلة أو القصيرة، ولكن اسع دائمًا إلى التنوع.

إذن ماذا يتعين علينا فعله؟ الإجابة هي التدريب لكي تصبح رافع أثقال أفضل، ولاعب جمباز قويًا وأفضل، ولاعب تجديف أو عداء أو سباحًا أو دراجًا أسرع. ثمة عدد لانتهائي من التدرجات ذات الفوائد الممتازة.

وعمومًا اكتشفنا أن ثلاث أيام تدريب ويوم راحة يتيح أقصى مستوى من الاستدامة بأعلى مستويات الشدة.

الشكل 5. التسلسل الهرمي النظري لتطور اللاعب الرياضي.



من أنماط التدريب المفضلة لدينا الإحماء ثم أداء 3 إلى 5 مجموعات بمعدل تكرار 3 إلى 5 من الرفع الأساسية بوتيرة مريحة نسبياً تتبناها 10 دقائق من تمارين الجماز بوتيرة سريعة وتنتهي بدقيقتين إلى 10 دقائق من التكيف الأيضي عالي الشدة. لا يوجد ما هو مقدس في هذا النمط. لأن كلمة السر ليست في الروتين نفسه وإنما في الحركات. لذلك كن مبدعاً ومختلفاً.

ومما نفضله أيضاً هو المزج بين حركات الجماز ورفع الأثقال في أزواج مجمعة لتمثل تحدياً أيضاً درامياً. ومثال على ذلك أداء 5 تكرارات من تمارين باك سكوات الشديدة نسبياً يتبناها في الحال مجموعة من تكرارات البل أب الشديدة من 3 إلى 5 مرات.

وفي أحيان أخرى، نختار خمسة أو ستة عناصر متوازنة بين رفع الأثقال والتكيف الأيضي والجماز ونجمعها معاً في دائرة مفردة نكررها ثلاث مرات دون فترة راحة.

ويمكننا ابتكار أنشطة روتينية على غرار هذا الروتين. في الواقع، يضم أرشيف موقع [CrossFit.com](https://www.crossfit.com) آلاف من التدريبات اليومية التي تم مزجها وتنويعها على هذا النحو. وبمتابعتها سوف تتشكل لديك فكرة عن كيفية المزج بين هذه العناصر الرئيسية وتعديلها.

لم نتطرق إلى الآن إلى تفضيلنا للقفز وتمرين كاتل بل، ورفع الأجسام الغريبة، والتمرين على مسار به حواجز. وعلى الرغم من ذلك، فإن الفكرة المتكررة عن الوظيفة والتنوع تُظهر بوضوح الحاجة إلى إدماج مثل هذه التمارين وصلاتها.

تختلف احتياجات
اللاعب الأولمبي
عن احتياجات
أجداننا في الدرجة لا
في النوعية".

-المدرّب غلاسمان

وأخيراً، نسعى جاهدين إلى طمس الفروق بين التدريب "القلبي" وتدريب القوة. وليس للطبيعة صلة بهذا التمييز أو تمييز آخر، بما في ذلك التكييفات العشرة البدنية. إننا سنستخدم تدريبات الأثقال والتدريب البليومتري لتحفيز استجابة أفضلية والعدو السريع لتحسين القوة.

قابلية التدرج والتطبيق

كثيراً ما تُثار تساؤلات حول مدى قابلية تطبيق نظام مثل برنامج CrossFit على الأشخاص الأكبر سناً أو غير المؤهلين أو غير المدربين. تختلف احتياجات اللاعب الأولمبي عن احتياجات أجدادنا في الدرجة لا في النوعية. فأحدهما يرتبط بالسيطرة الوظيفية، والآخر يرتبط بالكفاءة الوظيفية. وتظهر الكفاءة والسيطرة من خلال الآليات الفسيولوجية المطابقة.

لقد طبقنا الأنشطة الروتينية نفسها على كبار السن المصابين بأمراض القلب ومقاتلي الأقفاص قبل شهر واحد من الجولات التلفزيونية. وقمنا بتدريج الحمل والشدة، دون أن نغير البرامج.

وحصلنا على طلبات من الرياضيين من كل الرياضات ممن يبحثون عن برنامج قوة وتكيف رياضي للرياضة الخاصة بهم. يريد رجال الإطفاء ولاعبو كرة القدم ولاعبو السباقات الثلاثية والملاكمون وراكبو الأمواج جميعهم البرامج التي تتوافق مع تخصصاتهم واحتياجاتهم. ووعلى الرغم من أننا نعتزف بوجود احتياجات خاصة بكل رياضة، فإن الجزء الأكبر من التدريبات المخصصة لكل رياضة غير فعال بشكل يدعو إلى السخرية. إن الحاجة إلى التخصص يمكن تحقيقها بشكل كامل عبر الممارسة والتدريب المنتظم داخل هذه الرياضة، وليس في بيئة القوة والتكيف الرياضي. لقد حقق رجال مكافحة الإرهاب والمتزلجون والدراجون وريبات البيوت أفضل مستوى للياقة البدنية باتتبع النظام نفسه. ■

ما هي اللياقة؟ (الجزء الثاني)

مقتبسة من محاضرة المستوى الأول للمدرب غلاسمان في 21 فبراير 2009.



هذا المفهوم هو ما دفعني إلى تبني ما أسميته "الإيمان باللياقة البدنية".

كنت ولا زلت أؤمن بأن هناك قدرة جسدية ستستجيب على نحو جيد لأي طارئ، لكل ما هو محتمل، وغير محتمل، معروفًا كان أو غير معروف. تختلف هذه القدرة البدنية عن مستوى اللياقة الذي تتطلبه أي رياضة. أحد الأمور التي تحدد الرياضة هو مدى معرفتنا بالمتطلبات البدنية لممارستها. ولكننا نهرع خلف مفهوم للياقة البدنية – باعتبارها قدرة واسعة وعامة وشاملة على التأقلم – يجعلك مستعدًا لمواجهة المجهول والأشياء التي لا سبيل إلى معرفتها.

وقد بحثنا في المطبوعات ذات الصلة عن تعريف لكننا لم نصل إلى شيء. بدت المعلومات التي عثرنا عليها مقصورة على فئة بعينها أو غير ذات صلة أو تتضمن أخطاء منطقية و/أو علمية. على سبيل المثال حتى الآن لا يمكن للجمعية الأمريكية للطب الرياضي تقديم تعريف علمي للياقة البدنية. إنها تقدم تعريفًا، لكنه لا يتضمن أي شيء يمكن قياسه. وإذا لم يمكن قياسه، فهو تعريف غير صالح.

النماذج الثلاثة الأولى

ولهذا بدأنا العمل على وضع تعريف وجاء بثلاثة نماذج عملية. كانت هذه النماذج غير ملائمة، ولكنها كانت ذات جدوى: قادتنا هذه النماذج إلى هذا الطريق نحو اللياقة البدنية وحافظت على مسارنا.

وضع النموذج الأول كل من جيم كاولي وبروس إيفانز مؤسسي شركة دينامكس للكرات الطبية. أعدا لائحة بالتكيفات البدنية التي شملت سلسلة من التكيفات البدنية المحتملة في برنامج تدريبي. يمكنك أن تطور قدرة تحمل الجهاز التنفسي والقلب، والقدرة على الاحتمال، والقوة، والمرونة، والقدرة، والسرعة، والتناسق، والدقة والبراعة في تغيير الاتجاه، والتوازن من خلال ممارسة التمارين. قدما تعريفات عقلانية لكل واحد من هذه العناصر، لذا فقد بدا أنهما مختلفان نوعاً ما. ولكن يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن الطبيعة ليست ملزمة بالاعتراف بتلك الفروق. فهي من صنع الإنسان. هذا النموذج عبارة عن مفاهيم مجردة لتساعدنا على فهم اللياقة البدنية على نحو أفضل.



ما فعلناه بهذا النموذج هو أننا قلنا إن مستوى لياقة الشخص يقاس بمدى تطويره لتلك القدرات العشر اتساعاً وعمقاً. لدرجة أن الرياضي الذي يعاني من قصور في واحدة من هذه القدرات مقارنة بآخرين يجعله هذا في مستوى لياقة بدنية أقل منهم. الأمر متعلق بتحقيق التوازن: نوع من التسوية من أجل التكيف البدني.

النموذج الثاني هو نموذج إحصائي يعتمد على نمط التدريب. وعاء، على غرار هذا المستخدم في سحب الفائز باليانصيب، يتم ملؤه بأكثر قدر ممكن من المهارات والتدريبات من أكبر عدد ممكن من الرياضات المختلفة وأي نظام يمكن تخيله لتقوية العضلات وتهيتها. قد تكون تمرينات رشاقة من حلبات السباق، أو تدريب بنش برس بأقصى قوة من تكرار واحد من كرة القدم الأمريكية، أو تمرينات فران وهيلين وديان من CrossFit، أو بيلاتس ويوغا. لا تستبعد أي شيء: كلما كان التنوع أكبر، كان ذلك أفضل. بعدها، اجمع كل من يرغب في المشاركة وقم بفتح الوعاء واسحب مهمة عشوائية واختبر قدراتهم. واليك طريقة التنافس: أفضل من يؤدي تلك المهام البدنية العشوائية هو من يتمتع بأعلى مستوى من اللياقة البدنية.

من الوارد بقوة أن يحصد الشخص الذي يتمتع بأعلى مستوى من اللياقة البدنية في العالم على 75% في كل مهمة تم اختيارها. في الواقع، أن تكون الأفضل في العديد من الأمور قد ينبئ على الفور بأنك لم تصل إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية يمكنك بلوغه.

إذا قطعت ميلاً في أربع دقائق فسيبدو للحظة أن الألفاً من الأشخاص في حالة بدنية أفضل منك بكثير. جزء من التأقلم على قطع الميل في أربع دقائق هو أن ذلك يتزامن مع أقصى ما يمكن تحقيقه في تدريب بنش برس بنحو نصف وزن الجسد وقفزة رأسية لارتفاع يتراوح بين ثلاثة وأربعة بوصات. هذا جزء لا يتجزأ من التأقلم. هذا لا يعيب الرياضي. ليس هناك حكم تقديري. بالأحرى أنت لا ترفع مستوى لياقتك البدنية. وإنما أنت تبرز تقدماً في مجال ضيق للغاية في إطار قدرة بعينها.

كل شخص على الأرجح يعرف ماهية المهمة البدنية التي لا يريد أن توكل إليه. ما تعلمته عن اللياقة البدنية وعن التدريب الرياضي وعن إعداد نفسك للأشياء غير المعروفة والأشياء التي لا سبيل إلى معرفتها هو التالي: هناك أفضلية أكبر وفرصة أكبر في السعي وراء هذا الحدث أو المهارة التي لا ترغب في أن توكل إليك مقارنة باستثمار مزيد من الوقت في المهارات التي تتقنها بالفعل. هذه المهمة التي لا تود أن توكل إليك هي نقطة ضعفك. إنها قصور جسيم في استعدادك البدني العام (GPP). وإصلاح هذا القصور سيعطيك الأفضلية في مواطن لا تبدو دائماً منطقية ربما على المستوى الحركي أو الأيضي.

الانتقادات الجيدة
لأي برنامج لياقة
بدنية لا بد أن تتناول
بيانات يمكن قياسها
ورصدها وتكرارها.
إذ كان هناك بديل ل
CrossFit يستحق
الدراسة من جانبنا،
ينبغي أن يتم تقديمه من
ناحية المسافة والوقت
والحمل والسرعة
والعمل والقدرة المتعلقة
بالحركات والمهارات
والتدريبات. أعطني
بيانات الأداء يمكن أن
يتم تقييم CrossFit
علمياً ومنطقياً فقط من
خلال تلك الشروط."

-المدرّب غلاسمان

لدينا نماذج لا تحصى على هذا بين الرياضيين الهواة والمحترفين. تعلمنا من هذا بعض الأمور الخاصة بالاستعداد البدني العام (GPP) لم تكن معروفة من قبل. تزداد فرص تطوير الأداء الرياضي من خلال تحسين الاستعداد البدني العام مقارنة بتدريبات تقوية العضلات والتهئية المتعلقة بالرياضة بعينها. على سبيل المثال، القيام بعدد أكبر من التكرارات في تمرين بل أب يرفع من مستوى المتزلج، لكنني لا أعرف على وجه الدقة السبب في ذلك. لدينا بعض النظريات المتعلقة بسبب حدوث ذلك، ولكننا لا نريد حقيقة الدخول في تفاصيل الآليات. تركيزنا منصب على تطوير الأداء.

إذا فالنموذج الثاني هو نموذج إحصائي يعتمد على المهارات والتدريبات. اسع للوصول إلى التوازن بين القدرات عبر أساليب التدريب.

يستخدم النموذج الثالث المسارات الأيضية الثلاثة. هناك ثلاثة محركات لإنتاج أدينوسين ثلاثي الفوسفات، وهو الوحدة الأساسية للمجهود في إنتاج الطاقة. يتم تحديد القدرة على محور Y- ومدة المجهود (الوقت) على محور X. 3 يتميز المسار الأول (فوسفاجين أو الفوسفوكرياتين) بقدرة كبيرة ومدة قصيرة. يمكن لهذا المسار إنتاج نحو 100% من أقصى طاقة يمكن للإنسان بذلها ولفترة تصل إلى عشر ثوان. يتميز المسار الثاني (الجليكوليتيك أو حمض اللاكتيك) بقدرة متوسطة ومدة متوسطة. يعتبر هذا المسار مسؤولاً عن بذل 70% تقريباً من أقصى قدر إنتاج للطاقة على أن يصل إلى أعلى مستوياته بعد مرور 60 ثانية وينتهي بعد 120 ثانية. يتميز المسار الثالث (المؤكسد أو الهوائي) بقدرة منخفضة لفترة طويلة. تمثل ما يقارب من 40 بالمائة من ناتج الطاقة القصوى ولا تتلاشى خلال أي فترة معقولة بحيث يمكنني الانتظار لقياسها. يعتبر مساراً فوسفاجين و الجليكوليتيك لاهوائيين، بينما المسار المؤكسد هوائي. كل المحركات الثلاثة تعمل طوال الوقت إلى حد ما. يعتمد مدى عمل كل منها على النشاط. يتراجع نشاط أحدها، بينما يتسارع الأخران، يتسارع اثنان ويتراجع دور الآخر، وهكذا.

هذا ما نؤمن به: يتمتع الشخص باللياقة البدنية عندما يصل إلى توازن القدرات في كل هذه المحركات الثلاثة. يعد الكائن البشري مركبة تعمل بثلاثة محركات. نفترض أننا اكتشفنا وجود محرك رابع، سنسعى لزيادة القدرة فيه أيضاً. نطور القدرات في كل المحركات من خلال وصفتنا: حركات وظيفية متغيرة باستمرار تُنفذ بشدة هائلة. نحن نبحث عن التوازن في المواد المنشطة الحيوية (المحركات التي تزود كافة الأنشطة البشرية بالوقود).

تعريف اللياقة البدنية (2002-2008)

على الرغم من كونها غير مصقولة، فإن تلك النماذج كانت بمثابة اختبار لمعرفة جوهر اللياقة البدنية التي نسعى للوصول إليها. ومضينا قدماً. أطلقنا موقع CrossFit.com وقمنا بنشر تمرين اليوم (WOD): حركات وظيفية متغيرة باستمرار تُنفذ بشدة هائلة.

كنا نقوم بجمع البيانات من خلال تدريب اليوم وبدأنا بطرح أسئلة مثل: ماذا يعني أن تقوم بتمرين فران (Fran)؟ ماذا يعني أن تقوم بتمرين هيلين (Helen)؟ ماذا يعني انخفاض وقتك من سبع دقائق إلى ست دقائق إلى خمس دقائق إلى أربع دقائق؟ توصلنا إلى بعض الأمور المثيرة للاهتمام من خلال ذلك.

الجدول 1 نموذج لحسابات التمرين والقدرة بين المحاولات المعيارية

| | |
|---------|--|
| التدريب | فران (Fran) 21-15-9 ثرسنر، 95 رطلا تمارين-بل أب |
|---------|--|

| | |
|---------|------------------------|
| الرياضي | طول 6 أقدام 200 رطل |
|---------|------------------------|

| التمرين | لكل تكرار | القوة | x | المسافة | = | التمرين (بالتقريب) |
|---------|-----------------|-----------|---|------------------------------|---|---------------------|
| | بل أب | 200 رطل | | 24 بوصة × $\frac{1}{12}$ قدم | | 400 قدم-رطل |
| | ثرسنر (الرياضي) | 200 رطل | | 26 بوصة × $\frac{1}{12}$ قدم | | 433 قدم-رطل |
| | ثرسنر (باربل) | 95 رطلا | | 47 بوصة × $\frac{1}{12}$ قدم | | 372 قدم-رطل |
| | الإجمالي | | | | | 1205 أقدام-رطل |
| التمرين | لكل تمرين | التكرارات | x | التمرين | = | الإجمالي (بالتقريب) |
| | فران (Fran) | 45 | | 1205 أقدام-رطل | | 54225 قدم-رطل |

| القدرة | التاريخ | وقت الانتهاء | نتاج القدرة (بالتقريب) |
|--------|------------|--------------------|--|
| | أبريل 2015 | 4 دقائق و 30 ثانية | 54225 قدم-رطل / 4.5 دقائق = 12050 قدم-رطل / دقيقة |
| | مايو 2016 | دقيقتان و 45 ثانية | 54225 قدم-رطل / 2.75 دقيقة = 19718 قدم-رطل / دقيقة |

| التغير في القدرة | أبريل 2015 | مايو 2016 | التغير (بالتقريب) |
|------------------|--|-----------------------|---------------------|
| القدرة | 12050 قدم-رطل / دقيقة مقابل | 19718 قدم-رطل / دقيقة | 60% زيادة في القدرة |
| الوقت | 4.5 دقائق | 2.75 دقيقة | 60% زيادة في الوقت |
| الخلاصة | الوقت يشابه تقريبًا التغير في نتاج الطاقة. | | |

تمرين فران هو 21-15-9 ثرستر (باستخدام وزن 95 رطلاً) وتمارين بل أب. أكمل التدريب بأداء 21 تكراراً من تمرين ثرستر (سكوات أمامي 95 رطلاً، وبعدها تدفعه أعلى الرأس) وبعدها 21 تكراراً من تمرين بل أب (يجب أن يكون ذقنك أعلى البار). ارجع إلى الثرستر بأداء 15 تكراراً، و15 بل أب، و9 لكل منها، وأوقف الساعة لتحصل على إجمالي الوقت المطلوب للمجهود.

القدرة عبارة عن القوة وعدد التكرارات (التمرين) والمسافة مقسومة على الزمن. يكون العمل المطلوب للقيام بتمرين فران ثابت (القوة والتكرارات والمسافة). لا يتغير إلا إذا تغير ارتفاعك (المسافة) أو تغيرت المسافة التي تنتقل خلالها (نطاق الحركة) أو تغير الحمل (95 رطلاً) أو الوزن. هذا يعني أن كل مرة تقوم فيها بتمرين فران أو تمرين عياري محدد، يكون العمل ثابتاً.

لذا، عندما تقوم بتمرين فران للمرة الأولى فستسجل وقت 1 لتنفيذه (T1). إذا قمت بالتمرين بعد عام، فستنهى نفس العمل ولكن ستستغرق فترة مختلفة من الوقت (T2). بالمقارنة بين المجهودين سنكتشف أن كم العمل لا يتغير، والاختلاف في الوقت هو التغير في القدرة التي أنتجها الجسم (جدول 1).

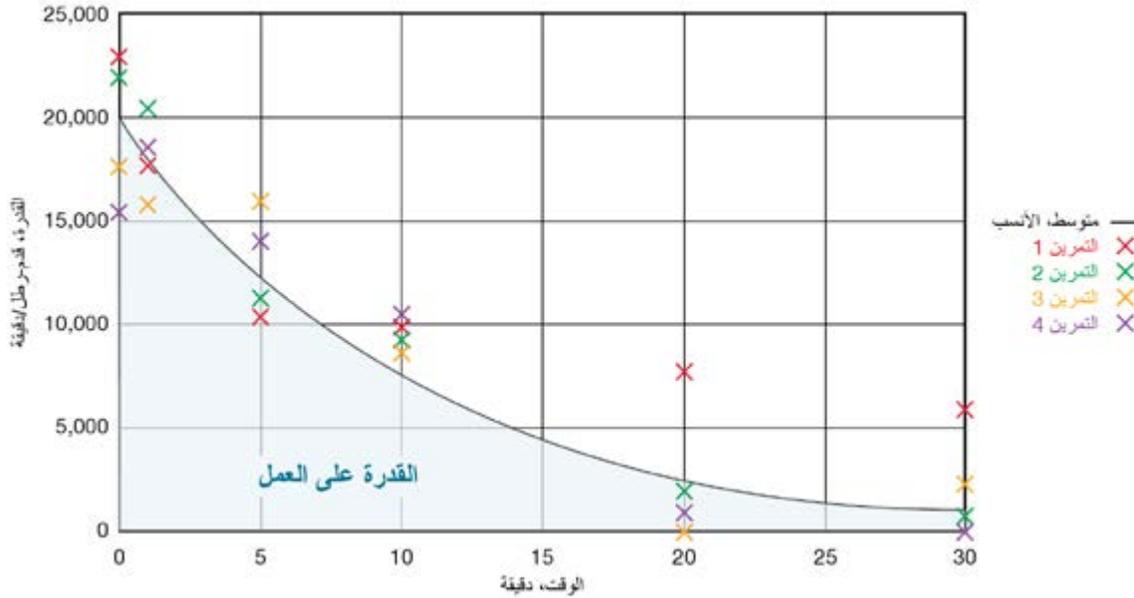
سيكون هناك خطأ في القياس في هذه العملية الحسابية. يمكنني قياس القوة/الوزن بمقياس، والمسافة التي قطعتها بشرائط قياس، والوقت بالساعة. ليس هناك خطأ فادح في هذا، ولكن هناك بعض النقاط المثيرة للقلق خلال عملية احتساب إزاحة الجسم باستخدام مركز الكتلة على سبيل المثال. رغم ذلك، وطالما أن العمل ثابت، فإن نفس الخطأ يتكرر مع كل مجهود. وبالمقارنة من جهد إلى آخر، فإن الأخطاء يلغي بعضها بعضاً (خطأ من الدرجة صفر). يصف معدل الوقت هذا (T2/T1) التقدم الذي أحرزه بإتقان وبدقة بالساعة، وهي أفضل الوسائل الثلاثة التي اعتمد عليها (ساعة الإيقاف، شريط القياس، والمقياس).

بمتابعة الاختلاف في الوقت الذي تستغرقه كل محاولة تدريبية، نرصد تغييراً في القدرة. لم يكن علينا دراسة هذا الأمر لفترة أطول للوصول إلى قناعة بأن بيانات التدريب التي تقوم بتجميعها تمثل قدرتك على العمل في نطاق زمني واسع وعدد متنوع من الأنشطة البدنية. هذا هو مستوى لياقتك البدنية.

ويوضع القدرة على المحور Y ومدة المجهود على المحور X، يمكن تحديد ناتج القدرة لأي مجهود. خذ مجموعة من المجهودات التي استغرقت حوالي 10 ثوانٍ لأدائها، وقم بقياس ناتج القدرة الخاص بها كل على حدة، ثم حصل على متوسط هذه المجهودات. كرر هذا التدريب لمدة 20 ثانية، دقيقتين، عشر دقائق أو 60 دقيقة، إلخ. سجل تلك البيانات. مع تحري الدقة العلمية الملائمة، وضعت مخططاً حسابياً لقدرة شخص على العمل في نطاق زمني واسع وعدد متنوع من الأنشطة البدنية (الشكل 1).

نموذج رابع وتعريف الصحة (2008)

طوال الوقت الذي كنا نستخدم فيه تلك النماذج الثلاثة، لاحظنا أيضاً أن هناك سلسلة من القياسات تتراوح بين المرض والصحة واللياقة البدنية. إذا كان هناك قياس يمكنني إحصاؤه، مثل شيء يهم طبيباً أو أخصائي التمارين، فسندري أنه سيلائم هذا النمط.

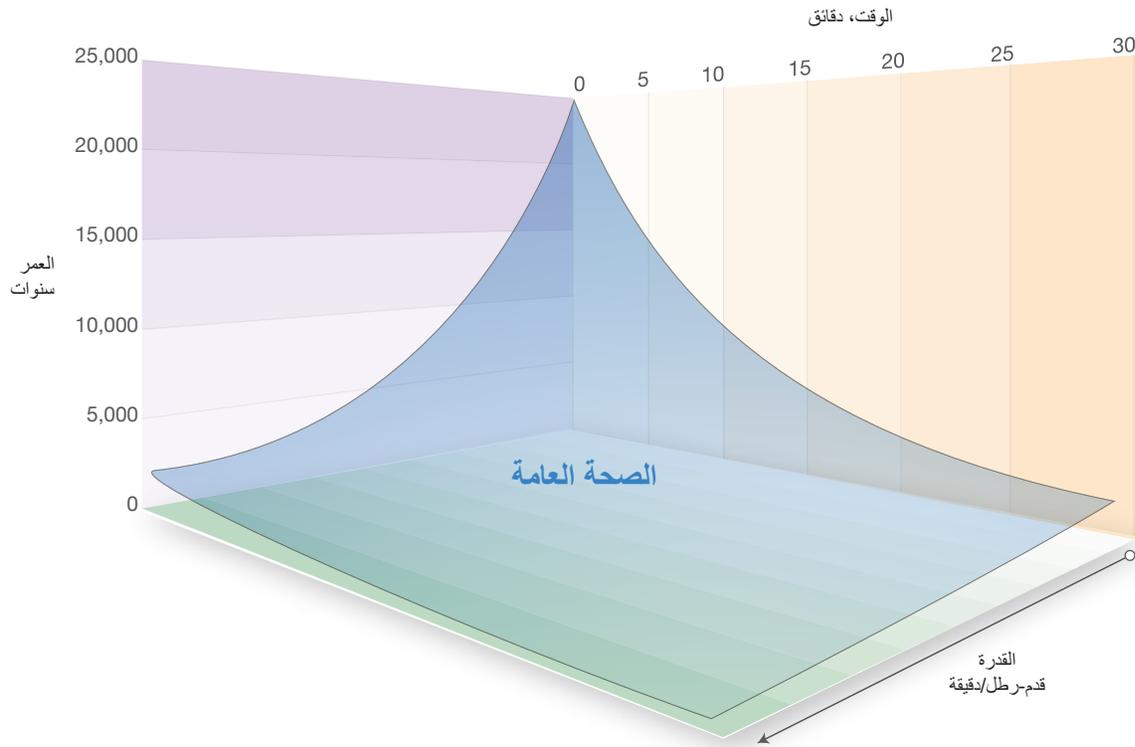


الشكل 1. رسم توضيحي للياقة البدنية لأحد الأشخاص (القدرة على العمل) في وقت محدد في حياته.

فلننظر إلى نسبة الدهون في الجسم على سبيل المثال. إذا كانت نسبة الدهون في جسمك 40%، فهذا مؤشر على أنك تعاني من السمنة المرضية. والأرقام تختلف باختلاف المجتمعات، ولكن 15% تعتبر جيدة أو طبيعية. عادة ما تصل النسبة بين رياضي النخبة إلى 5%. كثافة العظام لها نمط مشابه. هناك مستوى مرضي من كثافة العظام يتمثل في مراحل مبكرة من هشاشة العظام. وهناك مستوى طبيعي. نرى أن كثافة عظام لاعبي الجمباز تتروح ما بين ثلاثة وخمسة أمثال النسبة الطبيعية. يمكنني أن أطبق نفس الأمر على معدل ضربات القلب في الراحة والمرونة (أي من المهارات البدنية العامة العشر)، وحتى بعض الأمور غير الموضوعية التي لا يمكن أن نحددها بالأرقام من خلال أساليب تحليلية (الحالة المزاجية على سبيل المثال). لا أعرف أي مقياس يتعارض مع هذا النمط. قادتنا هذه الملاحظة إلى الاعتقاد بأن اللياقة البدنية والصحة معياران مختلفان لنفس الواقع.

هذا يعني أيضاً أنك إذا كنت تتمتع بمستوى لياقة بدنية مرتفع فلن تصاب بالمرض إلا إذا تراجع مستواك البدني إلى لائق. هذا يخبرني بأن اللياقة البدنية تحمي الشخص من المرض بوجود حالة الصحة كمرحلة متوسطة.

إذا كان هناك أي شيء في نمط حياتك، أو نظام تدريبك أو هواياتك يجعل أحد هذه المؤشرات تسير في الاتجاه الخاطئ، فإنني أريد منك أن تفكر في احتمالية أنك تقوم بشيء على نحو خاطئ للغاية. ما وجدناه أنه عندما تؤدي حركات CrossFit (الحركات الوظيفية ذات الشدة المرتفعة المتغيرة دوماً) وبتناول اللحم والخضروات والمكسرات وبعض الفاكهة والقليل من المشروبات ولا تتناول السكر، ونحصل على قدر وافر من النوم كل ليلة، فإنه لن يحصل لنا هذا الأثر الجانبي المنحرف. الأمر لا يسير بصورة يتحسن معها كل شيء باستثناء قيمة واحدة. عرفنا أن هذه الملاحظة قد تكون اختباراً آخر لتقييم نظام اللياقة البدنية للشخص.



الشكل 2. رسم توضيحي لصحة أحد الأشخاص (اللياقة البدنية طوال حياته)

تذكر أننا نعتبر اللياقة البدنية منطقة أسفل المنحنى برسم بياني تكون فيه القدرة على المحور Y- ومدة المجهود على المحور X- بإضافة بعد ثالث، السن، على المحور Z- ومد اللياقة البدنية خلاله، يكون الناتج مجسماً ثلاثي الأبعاد (الشكل 2). هذه هي الصحة. وبهذا القياس، تكون لدى نفس العلاقة مع الأشياء التي تهتم على ما يبدو: والبروتين الشحمي عالي الكثافة (HDL) وثلاثي الغليسريد ومعدل ضربات القلب وأي شيء قد يخبرك الطبيب بأنه مهم.

أنا أؤيد الرأي القائل بأنك تحافظ على الصحة على أفضل ما يكون بتعزيز المنطقة التي تقع أسفل المنحنى التي تظهر في الرسم البياني والحفاظ على قدرة العمل قدر استطاعتك. بعبارة أخرى: تناول اللحوم والخضروات والمكسرات والحبوب وبعض الفواكه وقليلاً من النشويات وبدون أي سكريات وقم بممارسة تدريب متغير باستمرار وتنفذ بشدة هائلة وتعلم رياضات جديدة ومارسها طوال حياتك. هذا سيحافظ على صحتك بصورة أكبر مقارنة بمحاولة ضبط نسبة الكوليسترول في الدم أو كثافة العظام باستخدام الأدوية. هذا منهج فاشل.

أريدك أن تفهم مدى اختلاف تعريفات اللياقة البدنية تلك والصحة عن تلك الموجودة في منشورات علوم التدريب. في البداية، عليك أن تعي أن تعريفاتنا للياقة البدنية والصحة يمكن قياسها. تتمثل واحدة من المشكلات مع العلوم الأساسية لممارسة التدريب في أنها نادراً ما تلي صرامة أي علم حقيقي (الكيمياء، الفيزياء أو الهندسة).

ثانيا لا تتعلق في أغلب الحالات بالتدريب. على سبيل المثال، زيادة استهلاك الأوكسجين إلى الحد الأقصى ($VO_2\max$) والحد الأقصى لتركيز اللاكتات في الدم مرتبطة وربما تكون أجزاء من الموضوع، ولكنها أمر ثانوي تماما مقارنة بما يحدث لقدرة العمل. من سيقبل بزيادة في القدرة الأوكسجينية القصوى ($VO_2\max$) مقابل تراجع في قدرة العمل في نطاق زمني واسع وعدد متنوع من الأنشطة البدنية؟ الأمر سيكون أشبه باستنشاق كمية من الهواء أكبر من أي وقت مضى خلال اختبار في المعمل على جهاز المشي ولكنك تخسر سباقاً على الطريق. على نحو مشابه، يمكن أن يزداد تركيز اللاكتات في الدم بالنسبة إلى شخص، ولكنه يظل في نزال بسبب نقص في قدرة العمل.

يمكنني إعداد قائمة بمئات من هذه القياسات التي لم تصنع رياضيين عظماء من خلال إحراز تقدم في كل واحدة منها على حدة. هذا لا يحدث. يمكنني أن أطورها من خلال حركات وظيفية متغيرة باستمرار تُنفذ بشدة هائلة، والقيام بأمور تبدو مثل فران وديان وهيلين وتحويل اللياقة البدنية إلى رياضة بالعمل من خلال أعمال ثابتة والعمل على تقليص الفترة الزمنية بجعل كل تمرين جهداً تنافسياً بين الزملاء. وعندما أقوم بذلك، فإن ما نراه هو أن تلك القياسات تقوم بأمور رائعة.

فلنفترض أن رجلاً في التسعين من عمره يعيش بصورة مستقلة، ويهرول على درجات السلم صعوداً وهبوطاً ويلعب مع أحفاده. لن يشغل بالنا إذا كانت نسبة الكوليسترول في دمه مرتفعة. هناك مشكلة بالنظر فقط إلى طول العمر. تخيل منحنى يمتد إلى 90 عاماً أو حتى 105 ولكن لديه قدرة عمل منخفضة للغاية بالنسبة إلى المدة. وهذا ليس ما تهتم به CrossFit: CrossFit تهتم بالنشاط والقدرة. ماذا يمكنك أن تفعل؟

لا بد من تقديم تأكيدات ذات مغزى بشأن التدريب تفيد بأن اللياقة البدنية والصحة يمكن قياسهما. المنطقة (أو الحجم) التي تقع أسفل المنحنى تمنحني قياساً صالحاً ودقيقاً علمياً لمستوى لياقة الرياضي (أو الصحة). نحن أول من يفعل ذلك على الإطلاق. عندما عرضنا هذا على الفيزيائيين والكيميائيين والمهندسين أجمعوا على عدم وجود طريقة أخرى لتقييم قدرة شيء ما، سواء أكان صاروخاً أو حافلة أو إنساناً. أخبرني بوزن هذا الشيء والمسافة التي قطعها والوزن الذي استغرقه. أي شيء آخر غير ذي صلة تماماً. ■

الأسلوب

مقتبسة من محاضرة المستوى الأولى للمدرب غلامان التي أجزيت في 1 ديسمبر 2007 في شارلوت بولاية كارولينا الشمالية.

ما يكمن وراء هذا البرنامج، إلى حدٍ ليس بالقليل، هو التقدير الكمي للياقة البدنية. يُقصد بهذا أننا نضع رقمًا على اللياقة البدنية: أي القدرة على العمل في نطاق زمني واسع وأداء عدد متنوع من الأنشطة البدنية. فمن الممكن تقييم اللياقة البدنية لأحد الأشخاص من خلال تحديد المنطقة التي تقع أسفل منحني قدرته على العمل. سيكون هذا الأمر مشابهًا لمجموعة من الرياضيين يتنافسون في 25 إلى 30 تمرينًا. تُضمّن مجموعة من الأنشطة - مثل إجراء ثلاث سحبات على جهاز Concept2 للاعبين للتجديف للوصول إلى متوسط حرق دهون يبلغ 10 أميال في الدورة - وعدد كبير من التمارين فيما بينها. ويُجمَع وضعها الإجمالي خلال هذه الأنشطة، ومن ثم يكون لكلٍ منها مقياس معقول لقدرته الإجمالية.

هذا التقدير الكمي للياقة البدنية هو جزء من المفهوم الأوسع الذي يكمن في قلب هذه الحركة: وهو ما نطلق عليه اللياقة المعتمدة على الدليل. يُقصد بذلك استخدام بيانات قابلة للقياس والملاحظة والتكرار في تحليل وتقييم برنامج اللياقة البدنية. هناك ثلاثة مكونات مهمة لتحليل برنامج اللياقة البدنية: السلامة، والفعالية، والكفاءة.

يُقصد بفعالية البرنامج، "ما هي نتيجته؟" فمن الممكن أن يعلن أحد برامج اللياقة البدنية أنه سيجعل منك لاعب كرة قدم أفضل. ويستدعي ذلك وجود أدلة على هذا الأمر مدعومة ببيانات قابلة للقياس، والملاحظة، والتكرار. فيما يتعلق بـ CrossFit، فنحن نريد أن نزيد من قدرتك على العمل في نطاق زمني واسع وأداء عدد متنوع من الأنشطة البدنية. هذه هي فعالية هذا البرنامج. ما النتائج الملموسة؟ ما التكيف الذي يحفز البرنامج؟

الكفاءة هي المعدل الزمني لهذا التكيف. فقد يعلن برنامج اللياقة البدنية أن بإمكانه تقديم 50 تمرين بل أب. لكن هناك فارق كبير بين أن يستغرق تحقيق ذلك ستة أشهر وأن يستغرق تسع سنوات.

السلامة هي ما ينتهي الأشخاص بالوصول إليه في خط النهاية. فلنفترض أن لدي برنامجًا للياقة البدنية. وبدأت بـ 10 أشخاص: أصبح اثنان منهم الشخصين الأكثر لياقة على مستوى العالم بينما توفي الثمانية الآخرون. في الوقت الذي أفضل أن أكون فيه أحد أكثر الشخصين لياقة على أن أكون ضمن الثمانية المتوفين، وكنت لا أعلم ما إذا كنت أريد اللعب من عدمه، فلن أرفق أي قيمة معيارية بهذا الأمر. المأساة الحقيقية هي عدم معرفة أرقام السلامة.

تتجه هذه الموجهات الثلاثة الخاصة بالسلامة، والفعالية، والكفاءة في نفس الاتجاه، اتجاه لا يتعارض فيه أحدها مع الآخر تعارضًا تامًا. يمكنني أن أزيد من سلامة البرنامج زيادة كبيرة من خلال تقليل الفعالية والكفاءة لتصل إلى الصفر. أو يمكنني أن أزيد الكفاءة عن طريق زيادة الكثافة ومن ثم الإضرار المحتمل بالسلامة. أو يمكنني الإضرار بالفعالية من خلال فقدان الأشخاص. السلامة، والفعالية، والكفاءة هي الجوانب الثلاثة المهمة في البرنامج. فهي تقدم لي كل ما أحتاجه لتقييم البرنامج.

هذا التقييم الكمي للياقة البدنية، من خلال اختيار القدرة على العمل باعتبارها معيارنا لفعالية البرنامج، يستلزم التأهل للحركة. ومن ثم فإن تقديرنا الكمي للياقة البدنية يقدم التأهل للحركة.

تعرف على آليات الحركات الأساسية، ثم ضع نمطًا متسقًا لممارسة هذه الحركات نفسها، وبعدها قم بزيادة شدة التدرجات مع دمج هذه الحركات بها. "الآليات"، ثم "الانساق"، وبعدها تأتي "الشدة" - هذا هو الترتيب الأساسي لتنفيذ برنامج CrossFit بشكل فعال."

-المدرب غلامان

هناك أربعة مصطلحات شائعة للتأهل للحركة هي: الآليات الحركية، والطريقة، والشكل، والأسلوب. لن أتاولها بكثير من التفاصيل: فالفارق بينها ليس ذا أهمية. وأنا أستخدم كلاً من الطريقة والشكل استخدامًا مترادفًا، إلى حد ما، على الرغم من أن هناك فرقًا طفيفًا بينهما.

عندما أتحدث عن السرعة الزاوية، أو القوة الدافعة، أو قوة الرفع، أو أصل العضلات أو ارتكازها، أو العزم، أو القوة، أو القدرة، أو الزوايا النسبية، فإنني أتحدث عن الآليات الحركية. وعندما أتحدث عن فيزياء الحركة، لا سيما السكون والحركة بدرجة أقل، فإنني أتناول الآليات الحركية.

يُتصد بالطريقة طريقة النجاح في استكمال الحركة. على سبيل المثال، إن أردت إجراء ترجل ملتب كامل على الحلقات، فستكون الطريقة كما يلي: السحب، التحرر، النظر، رفع الذراعين لأعلى، الدوران، إسقاط الكتفين، ما إلى ذلك. وتتضمن الطريقة وضعية الرأس ووضعية الجسم. كما أن هناك طرقًا فعالة وطرقًا أكثر فعالية. تشمل الطريقة الآليات الحركية، إلا أنها تشملها بالمعنى الأوسع لـ "الكيفية التي تستكمل بها الحركة دون الفيزياء"

أما الشكل فهو القيمة المعيارية: أي هل هذا الأمر جيد أم سيئ - أي ما إذا كان "يجب عليك" أو "لا يجب عليك" التطبيق على الآليات الحركية والطريقة.

وفيما يخص الأسلوب، فهو، في جوهره، التوقيع الخاص بالحركة؛ أي هو هذا الجانب الفريد من الحركة الملائم لك. يمكن أن ينظر أفضل مدربي رفع الأثقال إلى طريق تحرك البار خلال الرفعة وأن يخبرك من رافع الأثقال الذي يُؤدي الرفع. حيث إن هناك جوانب تعرّفنا بجميع حركاتنا مثل بصمة إبهام اليد. وهذه الجوانب هي التوقيع الخاص بك. وليكون الأسلوب هو التوقيع الحقيقي فحسب، لا يكون لعنصره تأثير في الشكل، أو الطريقة، أو الآليات الحركية. فالأسلوب لا يدخل في التقييم المعياري، ولا يعد مهمًا للطريقة، ولا يغيّر الفيزياء تغييرًا جوهريًا.

هذه المصطلحات الأربعة هي جميع مؤهلات الحركة. وأرغب في التحدث بشكلٍ عام عن الطريقة والشكل ليشملا جميع هذه المصطلحات، لكن ما نتحدث عنه هنا هو عدم التقدير الكمي للإنتاج، أو بمعنى آخر، الكيفية التي تتحرك بها.

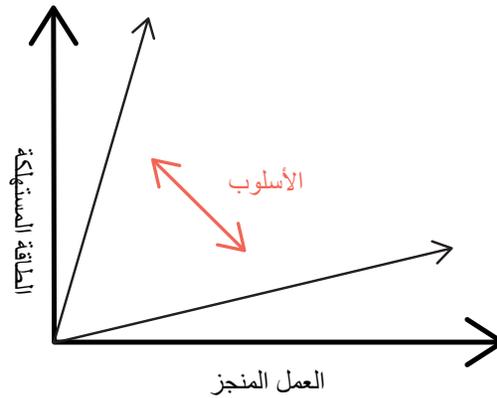
من خلال تناول الطاقة أو القدرة على العمل باعتبارها قيمتنا الرئيسية لأسلوب التقييم - وهذا الاعتماد على الحركة الوظيفية - ينتهي بنا الحال إلى نوع من الأوضاع المثيرة للاهتمام. نصل إلى الوضع الذي تكون فيه الطاقة هي الاستكمال الناجح للحركة الوظيفية.

لا يتعلق الأمر بالطاقة المبذولة فحسب. يمكنك أن تضع، على رسم بياني، العمل المستكمل على المحور X والطاقة المستهلكة على المحور Y. من المحتمل أن يتمكن شخصٌ ما من بذل الكثير من الطاقة وإجراء القليل من العمل لكونه غير كفء. من الناحية المثالية، فإن ما قد يبذله هذا الشخص قد يشهد استهلاك القليل من الطاقة للوصول إلى القدر الأكبر من العمل. إذن الطريقة هي ما تزيد من العمل المكتمل وفقًا للطاقة المبذولة (الشكل 1). وفيما يتعلق بأي قدرة معيّنة، فننقل بشكلٍ أيسر، بالنسبة إلى الطاقة المستهلكة، فإن الشخص الذي يعرف الطريقة سيكون قادرًا على إجراء أكبر قدر من العمل.

لنفترض أنني اخترت شخصين اختياريًا عشوائيًا، وكلاهما يحاول إجراء نفس المهمة. أحدهما على دراية بكيفية أداء تمرين ديدليفت والآخر ليس على دراية به. أحدهما على دراية بكيفية أداء تمرين الكلين، والآخر ليس على دراية به. أحدهما على دراية بكيفية دفع أعلى الرأس، والآخر ليس على دراية به. ولنفترض أنهما يُحمّلان شاحنةً ما بالرمال. فسنبجز الشخص الذي على دراية برفع الأجسام الكبيرة ونقلها الكثير من العمل.

يمكن أن يُثار الجدل بشأن من منهما أقوى من الآخر. على سبيل المثال، يمكنك استخدام مخطط كهربية العضل والتحقق من القوة التي تنقلص بها العضلة ذات الرأسين. وإذا كنت تعرف القوة بكونها إمكانية مقلّصة، فقد تكون النتيجة هي الشخص ذا الإمكانية المقلّصة الهائلة - إلا أنه لا يعرف طريقة أداء تمرين كلين، والجرك، والديديلفت، ومن ثمّ لا يمكنه إجراء الكثير من العمل.

ومع ذلك، فإننا لا نعتبر الإمكانية المقلّصة هي المعيار الذهبي للقوة. فالقوة هي التطبيق المثمر للقوة. فإذا لم يكن بإمكانك إتمام العمل، أو التعبير عن القوة باعتبارها هي الطاقة، وإذا لم يكن بالإمكان التعبير عن القوة باعتبارها نتيجة مثمرة، فإن الإمكانية المقلّصة لا تُحْتَسَب. فامتلاك العديد من العضلات ذات الرأسين وعضلات الفخذ ليس له فائدة، إذا لم تكن قادرًا على الجري، أو القفز، أو الرفع، أو الرمي، أو الضغط.



الشكل 1. يساعد الأسلوب على زيادة التمرين المنجز مقابل الطاقة المستهلكة

يتعلق ذلك بالسلامة، والفعالية، والكفاءة، لأن الطريقة (جودة الحركة) هي جوهر زيادة كل من هذه العناصر.

عندما يقع الشخص الذي يعرف كيفية أداء الحركات في موقف عليه أن يؤديها فيه، فسبحصل على نتائج أفضل فيما يتعلق بالسلامة. يحاول شخصان رفع جسم ثقيل؛ أحدهما يعرف كيفية رفع الوركين والنزول تحتها (تمرين كلين)، والآخر بدأ يسحب بظهر مستدير. يمكنني أن أخبرك بما سيحدث على الأرجح للشخص الذي لا يعرف كيفية الرفع. إذا كنت تريد أن تظل سليماً، فمن الأفضل أن تكون لديك طريقة جيدة وشكل جيد.

الفعالية هي أي حد معيّن لقدرتك الأيضية الإجمالية لأي إمكانية مقلّصة، فالشخص الذي يعرف الطريقة سيتمكن من إنجاز المزيد من العمل وسيتمو نمواً أسرع. وإذا لم يُبَدَأ أداء كلين، بعد ستة أشهر من تعليمك إياه، كما أريد أن

يكونه، فلن تحصل على تمرين أو فر هيد بضعف وزن الجسم أسرع من الشخص الذي يبدو أداء تمرين كليل لديه طبيعياً. إذا كنت تريد الحصول على برنامج فعال، فعليك أن تتقدم تقدماً ذا جودة، أما إذا كنت تريد الحصول على النتائج سريعاً - فستكون الطريقة أمراً بالغ الأهمية لنجاحك.

الطريقة جزء وثيق الصلة بالسلامة، والفعالية، والكفاءة.

يمكننا أن نرى كيف يتجلى ذلك في تمارين CrossFit عن طريق المقارنة. أريدك أن تنتظر إلى الطباعة على الآلة الكاتبة، وإطلاق الرصاص، والعزف على الكمان، والقيادة في سباقات الناسكار، و CrossFit. ما تشترك فيه هذه المجالات هو المهارة المميزة التي تقتزن بالسرعة. حيث إن القدرة على إطلاق النار بدقة وبسرعة أفضل من القدرة على الإطلاق بسرعة فقط أو بدقة فقط.

وقد تحاول الحصول على عمل بوظيفة كاتب على آلة لأنك لا ترتكب أي أخطاء. إلا أنك على الرغم من هذا الإتقان، فإنك تكتب بمعدل 20 كلمة في الدقيقة ولا تستخدم سوى إصبعين فحسب. ومن ثم، لن يقبل أحد بتعيينك على الإطلاق. ويعد العزف على الكمان بسرعة ودون أخطاء أمراً حيوياً لعازف الكمان المبدع. إلا أن أحد العازفين الذين يعزفون "مقطوعة رحلة طيران النحلة الطنانة" (Flight of the Bumblebee) في 12 دقيقة لم يصل إليها بعد. وعلى السائق في سباقات الناسكار أن يقود بسرعة وألا تتحطم سيارته. في CrossFit، فإن أداء فران فائق الجودة المثالي ليس ذا أهمية إذا استغرق 32 دقيقة.

على الرغم من ذلك، يُطرح على المدربين ب CrossFit السؤال، "هل علي أن أستخدم الشكل الجيد أم الأداء السريع؟" لا أحب اختياري. لا يمكن أداء أحدهما دون الآخر.

أما الطريقة والسرعة فلا تختلف إحداهما عن الأخرى، حيث ترتبط "السرعة" بجميع التقديرات الكمية للحركة: الطاقة، والقوة، والمسافة، والفترة الزمنية. وهي تختلف ظاهرياً. إلا أن هذا الفهم خاطئ ووهمي.

هل يمكنك تعلم القيادة سريعاً دون أن تتحطم سيارتك؟ هل يمكنك الكتابة على الآلة سريعاً دون ارتكاب أخطاء؟ هل يمكنك إطلاق النار سريعاً دون أن تفقد الهدف؟ في النهاية يمكنك إجراء كل ذلك، لكن ليس أثناء التعلم. لا يمكن أداء أحدهما دون الآخر.

لن تتعلم الكتابة على الآلة سريعاً دون أن تكتب وترتكب الكثير من الأخطاء، ومن ثم يتم العمل على تقليل الأخطاء في معدل السرعة هذا. ثم تكتب أسرع، ثم ترتكب أخطاء مرة أخرى، ثم تكتب أسرع وترتكب أخطاء مرة أخرى. تقود أسرع وأسرع ومن ثم تدور السيارة ويتعذر السيطرة عليها في حقل السباق أو تدخل في الجدار.

إذا كنت سائقاً في سباق ما، ولم تخرج الأمور عن سيطرتك قط في حقل السباق، أو لم تتحطم سيارتك قط، فأنت إذن لست بسائقٍ ماهر. إذا كنت كاتباً على الآلة ولم ترتكب أخطاء قط، فأنت بطيء للغاية. في CrossFit، إذا كانت طريقتك مثالية، فدائماً ما تكون شدتك منخفضة.

هذا هو الجزء الذي يصعب فهمه: إن تزيد من شدتك أو سرعتك دون ارتكاب الأخطاء. إلا أن الأخطاء ليست هي ما تجعلك سريعاً. الأمر لا يتعلق بسهولة الوصول إلى حرف "P" بإصبعك الأصغر والعزف على حرف "O". لا يتعلق الأمر بالعزف على النوتة الموسيقية الخاطئة لتعزف عزفاً أسرع. كما أن تجاوزك الهدف بقدمين لن يجعل منك رامياً جيداً. وليس الجري نحو الحائط هو ما سيجعل منك سائقاً أسرع. لكنك لن تصل إلى السرعة دون ذلك. فالأخطاء هي العواقب التي لا يمكن الحول دون حدوثها للنمو.

هذه العملية المتكررة لجعل نطاق الأخطاء هذا يتوسع ومن ثم تقليل الأخطاء دون تقليل السرعة تُسمَّى "التدريب على الحدود."

فيما يخص تمارين CrossFit، إذا كنت تتحرك جيداً، فسأخبرك بالسرعة التي سنتقيها. فلنفترض أن الحركة لا تزال تبدو جيدة في السرعة الأعلى: سأشجعك حينئذٍ على التقدم على نحوٍ أسرع. وإذا كانت الحركة لا تزال تبدو جيدة، فسأشجعك على التقدم أسرع من ذلك. والآن تبدأ الحركة في التهاوي.

لا أريد منك الإبطاء بعد. أولاً، أريدك أن تصلح طريقتك في هذه السرعة. ما تحتاج إلى فعله هو تطوير الهوامش التي تتكوّن فيها التعثرات تطويراً مستمراً وثابتاً.

في البداية قد تكون طريقتي مثالية تبلغ 10000 رطل-قدم في الدقيقة، لكنها تتداعى عند 12000 رطل-قدم في الدقيقة. فلنعمل عند هذه العلامة التي تبلغ من 10000 إلى 12000 رطل-قدم في الدقيقة لإصلاح الشكل، وقريباً ما ستكون لديك طريقة رائعة عن 12000 رطل-قدم في الدقيقة. الخطوة التالية هي تحقيق هذه الطريقة عند 14000 رطل-قدم في الدقيقة.

في البداية ستعاني من الطريقة عند 14000 رطل-قدم في الدقيقة. ومن ثم يجب عليك تقليل هذه المعاناة. هذه هي العملية. فهذا الأمر حتمي، ولا يمكن تجنبه ولا يمكنني أن أفعل شيئاً حياله. هذه ليست قاعدتي.

نحن أصحاب الطريقة. فنحن نتدرب تدريباً عملياً على الطريقة، لكن في نفس الوقت نريد منك الإسراع. لن نتعلم كيفية العمل بشدة أعلى باستخدام طريقة جيدة إلا من خلال تصعيد الشدة إلى النقطة التي يستحيل فيها وجود طريقة جيدة. يُقصد بهذا الانقسام استحالة مراعاة جميع التفاصيل عند حدود قدرتك مع وجود فارق طفيف في الطريقة. بعض أشكال عمل الموتور المصقولة لن تبدو دائماً مثالية الشكل.

لم أسمع قط عن أي مجال تكون السرعة فيه مهمة ولا تكمن الطريقة في جوهره. يمكننا أن نقدر كمياً الإنتاج في جميع مساعينا الرياضية، وهناك طريقة مذهلة في المستويات الأعلى من الأداء.

لنفترض أن شخصاً ما قد سجل الرقم العالمي لرمي الكرة إلا أن طريقتة سيئة. فهذا يعني أحد أمرين: إما أنه كان من الممكن أن يتقدم إلى مستوى أفضل لو كانت طريقتة جيدة، أو أننا أخطأنا في فهم ماهية الطريقة الجيدة.

الطريقة هي كل شيء. فهي تكمن في قلب تقديرنا الكمي. لن تعبر عن الطاقة بقياس بارز دون وجود طريقة. قد تبذل الكثير من الطاقة، لكنك لن تشهد التطبيق المثمر للقوة. لن تتمكن من إتمام المهام الوظيفية إتماماً كفوئاً أو فعالاً. ولن تكون سليماً عند المحاولة.

■ هناك مفارقة مدركة هنا ليست في واقع الأمر مفارقة عند فهم العوامل عند اللعب.

التغذية: تجنب الأمراض وتحسين الأداء

مقتبسة من المدرب غلاسيمان في 9 ديسمبر 2007، محاضرة المستوى الأول في كوانتيكو، بولاية فيرجينيا، و 14 أكتوبر 2007، محاضرة المستوى الأول في فلاغستاف بولاية أريزونا.



رسالة CrossFit رسالة متضاربة. فهي ضد الحبوب التي يتم تناولها في أغلب الصالات الرياضية التجارية. لديهم آلات؛ ونحن لا نحبها. يستخدمون حركات العزل، ونحن نستخدم الحركات المركبة. يستخدمون الشدة المنخفضة، ونحن نستخدم الشدة المرتفعة. كل ما يتعلق بهذه الرسالة موجّه إلى العديد من الأشخاص المتناقضين بشأن جميع ما يعتقدون أنهم يعرفونه. الموضوع يستمر مع التغذية: وهو الأمر الذي يعتقد الجميع أنه أمر خاطئ.

كتب نورمان كابلان، في يوليو سنة 1989، في جريدة "Archives of Internal Medicine" مقالة بحثية مذهلة بلا شك. وهي تحليل أجري دون أدنى اعتراض. حيث تمكن من أن يبرهن بألية فعالة، من خلال الارتباط، والأهم من ذلك الارتباط السببي، أن فرط الإنسولين في الدم يكمن في جذور "الرباعية المميّنة" (أي السمنة في الجزء العلوي من الجسم، وعدم تحمل الجلوكوز، وفرط الإنسولين في الدم، وارتفاع ضغط الدم). فرط الإنسولين في الدم - وجود كمية زائدة من الإنسولين في الدم - كان السبب في ذلك.

إذا كنت سليمًا، فالإنسولين هو الاستجابة الطبيعية والأساسية لابتلاع الكربوهيدرات. الإنسولين هو هرمون ينتجه البنكرياس، ولا يمكن العيش بدونه. يمكنك إما إنتاج الإنسولين من خلال البنكرياس، أو يمكنك حقنه، أو ستموت.

الإنسولين مسؤول عن تخزين الطاقة في الخلايا. (الغلوكاغون هو الهرمون التنظيمي المعارض للإنسولين: فهو يحرر الطاقة من الخلايا). وأحد الأشياء التي يضعها الإنسولين في الخلايا هو الدهون.

يمكنك أن ترى أن طريقة رفع مستوى الإنسولين لديك (فرط الإنسولين في الدم) هي تناول الكثير من الكربوهيدرات. ما كمية الكربوهيدرات هذه؟ من الناحية النوعية، يكون مستوى الإنسولين لديك "عاليًا للغاية"، إذا كان يقود ضغط الدم لديك، أو يجعلك بدينًا، أو يقلل من قدرتك على كبح السكر في الدم بعد تناول الكربوهيدرات. إذا كنت مصابًا بعدم تحمل الجلوكوز، أو كان لديك فرط في ضغط الدم، أو كانت الدهون الثلاثية لديك عالية للغاية، فيعني ذلك أنك تحصل على الكثير من الإنسولين وبالتالي الكثير من الكربوهيدرات. هذه هي عوامل الخطر لأمراض القلب، والعملية التي نحفز من خلالها مرض التصلب العصيدي - حيث تكون الأوردة ممهّدة باللويحات. ويؤدي ذلك إلى الخثار، والإطباق، واحتشاء عضلة القلب، والضعف، والموت. لكن عندما يستطلع الطبيب "ما الذي تريد ألا يصيبك؟" فلا يبلغ السرطان ومرض القلب معدلاً عاليًا للغاية مثل مرض السكري من النوع الثاني.

ويمكنني أن أخبرك كيف يمكن الإصابة به. يحدث مرض السكري من النوع الثاني بسبب ظاهرة انخفاض مستوى المستقبلات في الكبد، والعضلات، وخلايا الدهون. حيث يكون بها موقع للمستقبلات يرتبط به الإنسولين. الأمر مشابه للمفتاح الذي يلائم القفل - حيث تنتج الأشكال المحددة في كل منهما الارتباط معًا. عندما يرتبط الإنسولين بالمستقبل، تتمكن الخلية حينئذٍ من الحصول على جميع الأمور الجيدة، بما فيها الحمض الأميني (البروتينات)، والدهون.

إذا ما جعلت نفسك عُرضة للكثير من الإنسولين، فإن الخلايا والمستقبلات تصبح "مقفلًا" أمامه. ولا يعمل المفتاح أيضًا في القفل، بعبارة أخرى ظاهرة انخفاض مستوى المستقبلات. لا تختلف هذه الآلية، في واقع الأمر، اختلافًا ميكانيكيًا كثيرًا عن التحديق في الشمس. في البداية ترى عينيك الضوء، لكن إذا استمرت في ذلك لعدة دقائق، فلن ترى أي ضوء مرة أخرى. فقد أحرقت المستقبلات للتو. وهذا هو ما يحدث في مرض السكري من النوع الثاني.

ما كان ثوريًا فيما يخص عمل كابلان هو أنه دحض نموذجًا مقبولًا. من الناحية التقليدية، ما كان ملحوظًا عبر عشرات السنين هو زيادة الوزن لدى الأفراد أولاً (السمنة)، ثم ارتفاع مستوى الكوليسترول لديهم (فرط كوليسترول الدم)، ومن ثم ارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم)، وبعد ذلك الإصابة بالسكري. كان هناك افتراض - وهو مغالطة منطقية قديمة - أن الترتيب يشير إلى السببية. لأن هذا الأمر حدث أولاً، ومن ثم حدث ذلك - فكان هذا هو السبب الأساسي في حدوث جميع الحالات الأخرى. وقد أدرك الآن أن هذا النموذج نموذج خاطئ خطأ فادحًا (أي مغالطة حدثت بعده، إذا هو سببها). فترتيب الأحداث لا يستلزم السبب فيها.

تمكن كابلان من أن يبرهن بالأدلة القوية أن فرط الإنسولين في الدم هو السبب في جميع هذه الحالات، والسبب في مرض التصلب العصيدي والموت القلبي. يُعرّف كل هذا معًا باسم مرض القلب التاجي (CHD).

وأصبح هناك تحوّل وإعادة فهم شديد لنقطة أن تناول الدهون الغذائية ليس السبب في مرض القلب، إنما الاستهلاك المفرط للكربوهيدرات هو ما يسبب ذلك. تُظهر أمور مثل المفارقة الفرنسية أنه ليست هناك مفارقات. لقد كان

النموذج معيياً. يتناول الفرنسيون نسبة دهن تضاعف نسبة تناول الأمر يكيين بكثير، لكن إصابتهم بأمراض القلب متساوية كثيراً. كما أنهم يستهلكون نسبة أقل قليلاً من 5 بالمائة من السكريات المكررة أقل مما نستهلكه نحن. فنحن نتناول حوالي 150 رطلاً من السكر لكل من الرجال والسيدات والأطفال سنوياً.

ولك أن تتخيل المجهود الهائل الذي يجب أن نبذله كي نستهلك هذا الكم من السكر. إن اهتمامك بالكربوهيدرات، وهو أمر متواصل لديك، لا يختلف في الواقع عن اهتمامك بالكحول والمواد الأفيونية. فالسكر يداعب المخ ويمنحك شعوراً جيداً. ولا يمكن أن تصدق الأعداء والأسباب التي يقدمها الأفراد حتى يحصلوا على كمية كبيرة منها.

والآن سأخبرك كيف يمكنك تجنب كل هذا.

اتبع نظاماً غذائياً يحتوي على اللحوم والخضروات والمكسرات والبنوز، وبعض الفواكه، وقليل من النشويات، وامتنع عن السكريات.

افعل ذلك بحرية.

تناول اللحوم والخضروات والمكسرات والبنوز، وبعض الفواكه، وقليلاً من النشويات، وامتنع عن السكريات، وعندها لن تتعرض لمرض القلب التاجي.

إن هذا الأمر لا علاقة له بالجينات الوراثية. فالجانب الجيني لا يسمح لك بالإفراط في تناول كميات من الكربوهيدرات. فهو لا يختلف كثيراً عن كون أنك مستعد جينياً لتناول الكحوليات. لأن وجود جين وراثي يدفعك إلى تناول الكحوليات لا يعني أنه سيظهر لك بالضرورة. وإنما عليك أن تتناول الكحول. وإذا لم تتناول الكحول، فربما لن تعاني من إدمان الكحول، أو ربما لن يظهر ذلك في الاختبارات السريرية على الأقل.

الأمر لا يختلف مع تصلب الشرايين. لا يهمني السبب الذي أدى إلى وفات جدك أو أمك أو عمك أو أخيك. على سبيل المثال، الدكتور باري سيرز مات كل أعمامه وأبوه في عمر 49 عاماً بعد إصابتهم بجلطة ناجمة عن تصلب الشرايين واحتشاء عضلة القلب والنوبة القلبية. جميعهم كذلك. لكنه لن يكون مثلهم. فهو لا يتناول الكربوهيدرات التي كانوا يتناولونها.

تناول اللحوم والخضروات والمكسرات والبنوز، وبعض الفواكه، وقليلاً من النشويات، وامتنع عن السكريات. لكي تحصل على النتيجة نفسها، نقدم إليك فيما يلي استراتيجيات غذائية فعالة لتجنب أمراض القلب والوفاة والمعاناة:

- (1) وإن لم تكن هذه الأطعمة طازجة كما لو كنت قد زرعتها وحصدتها من حديقتك وتناولتها بعد ساعة من حصادها، فإنها لن تكون الأطعمة المطلوبة.
- (2) اشتر ما تحتاجه من محيط متجر البقالة، ولا تدخل إلى الممرات.
- (3) إذا كان هناك ملصق طعام مثبت على الأغذية، فإنها ليست طعاماً. إذ إنك لا تجد أي ملصقات على الدجاج. ولا على الطماطم كذلك. لكن تجدها على الرقائق والكعك.
- (4) إذا لم يكن قابلاً للفساد، ومدون عليه "يُفضل استخدامه قبل 2019"، فإنه ليس بطعام.

في عام 1995، كنا نقدم المحاضرة نفسها لكن خبرتنا السريرية كانت أقل. وكان رد فعل الحاضرين كالتالي: "هل تمارحني؟" و"الدهون تؤدي إلى السمنة، أليس كذلك؟ هذا غير صحيح."

تحسين الأداء

الجانب التالي المتعلق بالنظام الغذائي هو تحسين الأداء. من خلال تناول نظام غذائي يحتوي على لحوم وخضروات ومكسرات وبذور، فأنت حتمًا ستحسّن من إنتاج القدرة لديك. لكي تؤدي تمرين فران (Fran) لمدة ثلاث دقائق، فأنت بحاجة إلى وزن وتحديد مقدار اللحوم والكربوهيدرات والمكسرات والبذور والفواكه والنشويات، وتحتاج كذلك إلى الامتناع عن السكريات.

كنت أتمنى لو لم يكن الأمر صحيحًا. كنت أتمنى لو كان مسار اللياقة البدنية يعتمد على ركوب الدراجة وتناول الكحوليات. كنت أتمنى أن يفيدنا ذلك. لكنه لا يفيد. كل ما عليك القيام به هو تناول اللحوم والخضروات والمكسرات والبذور، وبعض الفواكه، وقليل من النشويات، والامتناع عن السكريات؛ وبعد ذلك أحضر ميزانًا وكوب قياس. يجب أن تتسم بالدقة الشديدة عندما يتعلق الأمر باستهلاكك للطعام، وإلا فلن تسلك التيار السريع للوصول إلى الأداء الممتاز.

إذا كنت تريد تحقيق أفضل أداء ممكن، فأنت بحاجة إلى أفضل العناصر المؤدية إلى ذلك. كنت أتمنى لو كان الأمر بالعكس. ما الذي أعتمد عليه في هذا الرأي؟ لقد أثبت لي الجميع أن جميعهم يصلون إلى قدرات أقل في نظامهم الغذائي حينما لا ينتبهون إلى الوزن والقياس.

أنا لا أقول هنا أنه عليك وزن طعامك وتحديد قياسه. لكنني أقول إنك لن تحقق أي شيء فيما يتعلق بتحسين الأداء وأنت تتبع نظامًا غذائيًا ضارًا. وقد شهدنا الكثير من الحالات التي تثبت ذلك الآن. لقد عملت مع مئات الآلاف من الأشخاص: وجميعهم لم يقوموا بذلك.

يجب أن تزن طعامك وتحدد مقاديره. ليس إلى الأبد، ولكن في البداية على الأقل. ومن المفيد أيضًا أن ترجع إلى الوزن وتحدّد المقادير مرة واحدة كل فترة. إن ما يحدث هو أن الحصة التي تتطلبها من كل الأطعمة التي تحبها تنقص دائمًا، نعم، أنا لا أحتاج أكثر من برعم واحد من نبات الهليون. ماذا عن الأيس كريم؟ أعتقد أنك تتناول منها رطلًا. ستحتاج إذن إلى الاتجاه الخاطئ.

يمكنني أن أختار شخصًا من أي مجموعة وأطلب منه أن يزن ويحدد مقادير طعامه، لن تجد منه ردًا وسينسحب. هناك أشياء قليلة وبسيطة إذا ما فعلتها فإنها تغنيك عن الكثير من تمارين البلب أب مثل تناول طعامك بالطريقة التي أنصحك بها. يبدو الأمر كالتوافق بين شيئين هما أداء CrossFit الممتاز وتحديد استهلاكك للطعام بدقة.

وما ستحصل عليه هو تحسين الأداء مرة بعد مرة، لكنك في مرحلة معينة ستطلب من الرياضي ألا يتمادى في هذا الأمر أكثر من ذلك حتى لا ينحف جسمه. وربما تصل إلى مرحلة من النحافة تمكنك من الأداء الجيد. فربما تبلغ مرحلة من استقرار إنتاج القدرة، ومن ثمّ تحتاج إلى زيادتها. (إنني أقوم بالشيء نفسه مع الأشخاص الذين يصعب عليهم كسب الوزن، حيث أزيد من استهلاكهم للطعام ولا أريد لأجسامهم أن تضعف). الخطوة الأولى هي: عندما تصل إلى مرحلة من النحافة التي تريدها وقيل أن يضعف أداؤك، قم بمضاعفة الدهون. وإذا لم تشعر بتحسّن في أدائك، فجرب أن تجعلها ثلاثة أضعاف. وإذا لم تشعر بأي تحسّن في جسمك، بل وربما كنت تزداد نحافة، إذن

فعليك أن تراجع إلى ضعف الكمية من الدهون فقط. إنني أقرر ما علي تغييره وفقاً للأداء. فعند القيام بالتعديلات، أريد أن أرى شكلاً من أشكال التغيير في المظهر الخارجي. عندما يكون الشخص بديناً للغاية تتاح لي فرصة إضافة تعديلات؛ لكنني أكون أكثر حرصاً مع الشخص الضعيف بالفعل.

تعد كتلة الجسم بدون دهون ومستوى النشاط هما العنصرين اللذين يجب وضعهما في الاعتبار عند حساب ما هو مناسب ومتوافق مع وصفة طعامك. هذا كل شيء. لا يوجد فرق متأصل بين الرجال والنساء، أو الصغار والكبار. كل ما أريد معرفته هو إلى أي مدى أنت نشيط ومقدار كتلة الجسم بدون دهون. وأي شيء آخر غير وثيق الصلة وغير مهم. ربما تكون هذه معلومات غريبة.

في المواقف المتغيرة غير المتوقعة والحالات الطارئة التي تحدث في الحياة اليومية مثل جداول الأعمال ومستوى الشهية، تحدث تقلبات في تناول الطعام وسيحدث ذلك دون أي وزن أو تحديد مقادير. لكن الانصياع إلى هذه التقلبات العادية قد يضعك على مسار صعب مليء بالتحديات، وهذا على عكس المسار السهل الذي تحتاجه للوصول إلى الأداء المحسن. ولهذا السبب فإنك لن تصل إلى هدفك هذا بالحظ. وربما يمكن لأي رياضي عادي في CrossFit أن يصبح لاعباً استثنائياً بهذه الطريقة. فالالتزام والتركيز سيتغلبان على القنود الجينية. إذا التزمت بالجهد الذي تبذله، ففرصتك ستكون أفضل. وقد صنعنا تجارب رائعة للعب اعتماداً على هذه الطريقة. في أي مجموعة من الأشخاص، ستجد أن شخصاً ما ينسحب عندما يقوم بوزن الطعام وتحديد مقاديره بمعدل 30-30-40 من استهلاك المغذيات الكبيرة. ■

اللياقة البدنية والحظ والصحة

مقتبس من محاضرة المستوى الأول للمدرب غلاسمان التي أقيمت في 27 فبراير 2016 في سان خوسيه بكاليفورنيا؛ ومحاضرة المستوى الأول التي أقيمت في 27 مارس 2016 في أروماس بكاليفورنيا؛ ومحاضرة المستوى الأول التي أقيمت في 24 أبريل 2016 في أوكلاند بكاليفورنيا.

في عام 2002، لاحظنا أن أي معيار صحي يمكن وضعه على سلسلة من القيم تتراوح بين المرض والصحة ثم اللياقة البدنية. البروتين الشحمي مرتفع الكثافة (كوليسترول البروتين الشحمي مرتفع الكثافة) مثلاً: عند أقل من 35 ملغ/ديسيلتر تتعرض لمشكلة، و50 ملغ/ديسيلتر يعد مستوى صحياً، و75 ملغ/ديسيلتر يمثل أفضل لياقة بدنية. ضغط الدم: 115/195 مم/زئبق تتعرض لمشكلة، و70/120 مم/زئبق يعني مستوى صحياً، و50/105 مم/زئبق يشبه كثيراً مستوى اللاعب الرياضي. الدهون الثلاثية وكثافة العظام وكتلة العضلات ودهون الجسم والهيموغلوبين A1c (HbA1c)، أو المعروف باسم الهيموغلوبين السكري) — كلها عناصر يمكن تصورها بما يتناسب مع هذه القيم الثلاثة.

وتكمن أهمية هذه القيم في أنها تتنبأ وتعد سبباً ودليلاً على الإصابة بالأمراض المزمنة. تشمل الأمراض المزمنة السمنة، ومرض الشريان التاجي، والسكري من النوع الثاني، والسكتة الدماغية، والسرطان (ويضم الثدي، والقولون والرئة، ولكنني أرى أنه يضم كل السرطانات التي تكون فيها نتيجة التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني إيجابية، والتي تمثل في النهاية 95 بالمائة من كل أنواع السرطانات)، مرض ألزهايمر، ومرض الشريان المحيطي، والشيخوخة البيولوجية المتقدمة، وإدمان المخدرات، وغيرها.

ومن المرجح جداً إذا كنت مصاباً بمرض مزمن أن تظهر عليك اضطرابات مختلطة. فإذا كنت مصاباً بمرض ألزهايمر، فربما يكون البروتين الشحمي مرتفع الكثافة لديك مكبوئاً، وارتفاع في ضغط الدم، وزيادة في الدهون الثلاثية، وزيادة في دهون الجسم، وانخفاض كتلة العضلات، وانخفاض كثافة العظام، ونسبة هيموغلوبين HbA1c مرتفعة وهكذا. وينطبق الشيء نفسه على معظم أنواع السرطان.

لم يتوصل علم الطب إلى علاج فعال للأمراض المزمنة: وإنما هو علاج للأعراض فقط. حيث يصف لك الطبيب دواءً لخفض نسبة الكوليسترول، ودواء آخر لرفع كثافة العظام. ربما تحتاج إلى إجراء جراحة لعلاج البدانة إذا كنت تعاني من السمنة المرضية. إذا كانت لديك شرايين تاجية ملتفة، فربما يخضعك الأطباء لإجراء مجازة للشرايين. إذا أصبحت حساساً للجوكوز، فيمكن أن يصف لك الطبيب الإنسولين. لكن كل هذه الأساليب ليست حلاً. وإنما هي تغطي على المشكلة. إذا كنت تعاني من فرط ضغط الدم الخبيث، فينبغي أن تتناول خافضاً لضغط الدم إذا كنت لا تستطيع أن تخفض ضغط الدم بأي طريقة أخرى. لكن كيف لك أن تخفضه بأي طريقة أخرى؟

تمتلك مؤسسة CrossFit LLC حلاً أنيقاً وفريداً للعلاج أصعب المشكلات التي تواجه عالمنا في الوقت الحالي. وهذه المشكلة ليست الاحتباس الحراري أو تغير المناخ. فهاتان المشكلتان ليستا أسوأ شيء يمكن تخيله حالياً. وإنما هي الأمراض المزمنة. إن حافز CrossFit، الذي يشمل حركة وظيفية ذات شدة مرتفعة ومتنوعة باستمرار إلى جانب تناول اللحوم والخضروات والمكسرات والبذور وبعض الفواكه وقليل من النشويات والامتناع عن السكر، يمكن أن يساعدك على تفادي التعرض لأي مرض مزمن. وكلمة أنيق هنا ترد بمعناها الرياضي الذي يتميز بالبساطة والفعالية. وهو حل بسيط للغاية.

سبعون بالمائة من الوفيات في الولايات المتحدة سببها الأمراض المزمنة. فمن 2.6 مليون شخص ماتوا في الولايات المتحدة عام 2014، مات 1.8 مليون بسبب الإصابة بالأمراض المزمنة. وهذا النمط في زيادة عدد الوفيات بسبب الأمراض المزمنة تجده أيضاً في البلدان التي تعاني من الأمراض المعدية. هذه الأعداد في تزايد مستمر، وعندما يضاف إليها أخيراً عدد الوفيات الناجمة عن السرطانات التي جاءت نتيجة التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني الخاص بها إيجابية، فربما تصل النسبة إلى 80-85 بالمائة في الولايات المتحدة. وتشير تقديرات مراكز مكافحة الأمراض (CDC) إلى أن عدد المرضى بالسكري في الولايات المتحدة يمكن أن يصل إلى مائة مليون مريض في عام 2050. ولهذا الأمر تأثير في الجميع. فلن تدخل غرفة الطوارئ بعدها لعلاج مشكلة بسيطة كذراع مكسورة؛ ولكن سنرى النوبات القلبية تحدث في كل مكان. الطب لم يجد حلاً لهذه المشكلة، ولم تجد أنت أيضاً. لكن CrossFit، ونظامها الذي يحتوي على اللحوم والخضروات والمكسرات والبذور وبعض الفواكه وقليل من النشويات ويخلو من السكريات، سيساعدك على تجنب كل هذا.

أما النسبة الباقية وهي 30 بالمائة من الوفيات فتحدث نتيجة لحوادث تدرج تحت أربع فئات: حركية، وجينية، وسامة، وميكروبية. الحركية: الصدمات البدنية، الاصطدام بسيارة، والإصابة بدراجة. الفئة السامة: السموم البيئية مثل التسمم بالرصاص. الجينية: الاضطرابات الجينية مثل التليف الكيسي، وهي حالة تكون مولوداً بها. ميكروبية: الفيروسات، البكتيريا، البريونات. وهنا نجد أن العلاج هو علاج للأعراض. وهنا تحدث المعجزات الطبية. إذا كنت تعاني من اضطراب جيني يجعلك تشعر بالمرض، فأنت بحاجة إلى طبيب. إذا تعرضت للتسمم، فأنت بحاجة إلى طبيب. إذ سيطر عليك فيروس ضار أو بكتيريا آكلة للحوم البشر، فأنت بحاجة إلى طبيب. في هذه الحالات لست بحاجة إلى الذهاب إلى صالة الألعاب، ولست بحاجة إلى تمارين بيبي. يؤدي الأطباء دور المنقذين، بينما المدربون في CrossFit يودون دور مدرب السباحة. أنت لست بحاجة إلى مدرب سباحة عندما تتعرض للغرق. كنت تحتاج إليه سابقاً ولكنك لم تسع لذلك. لكن كل ما تحتاجه هو منقذ لك. إننا نعلم الأشخاص كيف يسبحون، وعندما لا يولون اهتماماً بما نعلمهم إياه وتسوء حالتهم، فإنهم يلجؤون إلى الأطباء للعناية بهم.

الحوادث هي مواقف سيئة جداً لا يوجد ما تفعله بشأنها، لكن هناك استثناء واحد. أن تتحلى باللياقة البدنية. الحركية: نسمع عن قصص رياضيي CrossFit الذين تعافوا من حوادث لم يكن لأي شخص أن يتعافى منها من قبل. السامة: من المرجح جداً أن يتعافى شخص أكثر لياقة من نفس حالة التسمم أكثر من الشخص الأقل لياقة. الجينية: هناك بعض الجينات الموروثة لديك يمكن لها أن تظهر أو لا تظهر بسبب سلوكياتك بفضل النظام الغذائي والتمارين الرياضية. ميكروبية: من الأكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي الفيروسي؟ هم أصحاب الجسم الواهن والضعيف. لذا فإن اللياقة البدنية توفر الحماية في هذا الخصوص.

لكن لنفترض أن اللياقة البدنية ليست حماية لأن كل ما تحتاج إليه للوقاية من الحوادث هو الحظ إلى حد كبير. الحظ — لا يوجد ما يُعرف "بالحظ الطيب" مقابل "الحظ السيئ" — يعني أنه لا ينبغي لهذه الأشياء أن تحدث لك. يمكن علاج سبعين بالمائة مما يؤدي إلى قتل الأشخاص عن طريق ما يقوم به مدربو CrossFit، في حين تقع 30 بالمائة من حالات الوفاة لسبب خارج عن الإرادة، فتحل بلياقة بدنية عالية ولا تفكر كثيراً بشأن الحظ. إذا ظلت قلقاً بشأن الصالات الرياضية، قلقاً من الإطار الذي سيدخل إليك عبر الزجاج الأمامي، خائفاً من تنفس هواء سام، متوجساً بشأن الجينات التي تحملها، فأنت بذلك تضع وقتك بلا فائدة. لن يؤدي هذا الشعور إلى إسعادك. لن يجعلك في حال أفضل. لن يجعلك أكثر أماناً. لن يجعلك تحيا لمدة أطول.

"يلخص هذا الأمر "النظرية الحركية للصحة" الخاصة بي". التركيز المجرّد على علم الحركة - من خلال زيادة سعة العمل، وزيادة لياقتك البدنية - هو الذي يمكن من خلاله تفادي الإصابة بمرض مزمن. ما عليك إلا أداء تمرين فران في وقت جيد، وأداء ديدليفت على نحو أفضل، وأداء تمرين ديان بتوقيت جيد، والقيام بكل الأشياء التي تدعم أداء تمرين فران خلال وقت جيد، مثل تناول اللحوم والخضروات والمكسرات والبذور وبعض الفاكهة والقليل من

النشويات وعدم تناول السكر، والحصول على قسط وافر من النوم، وربما تناول بعض زيت السمك. وبذلك نكون قد أدينا ما علينا. ومع هذا التركيز الأوحى على سعة العمل، يمكننا تفادي الإصابة بالأمراض المزمنة وليس ثمة حاجة ملحة إلى القلق. حيث لديك الإجابة التي تتكون من نمط الحياة. اذهب إلى الصالة الرياضية، وتناول الطعام وفق إرشاداتنا، واستمتع. لقد اخترقنا الصحة. ها هي الصيغة السحرية:

اللياقة البدنية + الحظ (السيئ) = الصحة.

فالأمر يتكون من الجزء الذي بإمكانك صنع شيء حياله بالإضافة إلى الجزء الذي لا تستطيع فعل شيء معه، وباجتماع الجزأين تأتي النتيجة. فعليك أن تستفيد أكبر استفادة من اللياقة البدنية ولن تصبح جزءاً من السبعة أشخاص من كل 10 الذين يتوفون بسبب نمط الحياة، الأمر الذي كان من الممكن تجنبه. وفي نهاية الأمر، المرض المزمن ما هو إلا متلازمة عوز. هو عبارة عن نمط حياة قائم على عدم الحركة بالإضافة إلى سوء تغذية.

بلغت تكلفة الأمراض المزمنة الحد الذي وصل فيه الإنفاق الطبي الأمريكي حاليًا إلى 4 تريليونات دولار سنويًا. في عام 2008، قدرت مؤسسة PricewaterhouseCoopers أن نصف الإنفاق الطبي الأمريكي تقريبًا أُهدر على الإجراءات غير الضرورية وأوجه القصور الإدارية وعلاج الحالات المرضية التي يمكن الوقاية منها وما إلى ذلك. أضف إلى ذلك [الاحتيايل وسوء الاستغلال](#) ونكون بذلك قد أهدرنا أكثر من تريليون دولار. كما أننا نعلم أن 86 بالمائة من إجمالي إنفاق الرعاية الصحية يذهب لعلاج الأمراض المزمنة على نحو غير فعال. وبالنسبة إلى الـ 14 بالمائة المتبقية، فإن نصفها يذهب إلى الحالات التي يمكن للدواء أن يفعل شيئًا حيالها. مما يعني أن سبعة بالمائة فقط من إنفاق الرعاية الصحية غير مهدر. وأن القدر المنفق على الأمراض المزمنة يضيع.

ما يقدمه مدربو CrossFit هو رعاية صحية غير طبية. عندما يقوم الأطباء بعلاج الأشخاص المصابين في حوادث (نسبة الـ 30 بالمائة)، فهذه رعاية صحية طبية. إذا كنت لا تستطيع التمييز بين الاثنين، فمن السهل التفريق بينهما من خلال الأساليب والأدوات. إذا أصيب شخص ما بجرح، وصنع له تصوير بالأشعة، ووصفت له أقرص دواء، وحقق بمحاقن، فنحن أمام طب. هذا علاج يقوم به الطبيب.

أما من جانبنا، فالعلاج يبدو CrossFit. لدينا حلقات ودميلز وبارات بل أب وأجسامنا، أما الوصفة فهي عامة وشاملة. ليس الهدف منها علاج الأمراض. فلا يهم معرفة حالتك وظروفك. فسوف توضع على نفس البرنامج. وإذا كانت الوصفة عامة، فلا يمكن أن تكون طبية. إذا كان الأمر يحتاجه الجميع - مثل الهواء أو الأوكسجين - فالأمر لا صلة له بالطب. بدون تناول فيتامين سي، قد تصاب بالأسقربوط (نقص فيتامين سي). هل يجب على الأطباء التحكم في بساتين البرتقال والليمون وإنتاج البصل والكرنب لأنها تحتوي على فيتامين سي الذي لا يمكن أن تحيا دونه؟ لا نريد أن يفعلوا ذلك تجاه الطعام. لا يمكننا أن نتركهم يفعلون ذلك بالتدريب، وتوجد حركة قوية تزود بالكثير من الأموال تسير على قدم وساق لفعل نفس الشيء. تنفق ملايين الدولارات لجلب التدريب ليتم التحكم فيه من القطاع الطبي، بحيث يندرج تحت قانون الرعاية الصحية الأمريكي.

لدينا في الوقت الحالي 13000 صالة رياضية بها 2 مليون إلى 4 ملايين شخص غير مصاب بمرض مزمن. يقوم هذا المجتمع بالكثير من الأشياء الجيدة على أصعدة كثيرة. لكن صالاتنا الرياضية ناجحة ليس بسبب تأثيرنا في الأمراض المزمنة. تتجح صالاتنا بسبب أن المستخدمين النهائيين والعملاء سعيديون للغاية بالتغيير الذي يلحظونه. والأمر عبارة عن جزء جسدي وجزء عاطفي وجزء يتعلق بالمؤشرات الصحية وجزء ذي صلة بالعلاقات الإنسانية. وهذه هي معجزة CrossFit: حيث يحصل الأشخاص على شيء لم يكونوا على علم برغبتهم فيه أو حاجتهم إليه. ■

خطط وجبات "زون"

نُشر أول مرة في مايو 2004.



نوصي بأن "تناول اللحوم والخضروات والمكسرات والبذور وبعض الفواكه وقليل من النشويات وعدم تناول السكريات" مناسب جدًا لمنع أخطاء الأمراض المتعلقة بالأنظمة الغذائية، لكن المزيد من الصفات الطبية الدقيقة والمناسبة ضروري لتحسين الأداء العام للفرد.

إن اتباع أي نظام غذائي جيد، عند تعديله بشكل جيد، سيؤدي إلى زيادة الطاقة والإحساس العام بالصحة والمهارة، ويذيب في الوقت نفسه الدهون ويزيد حجم العضلات. ويمكن للنظام الغذائي إذا تم إعداده إعدادًا جيدًا أن يدفع كل العلامات الصحية الجيدة في الاتجاه السليم.

يعد النظام الغذائي مهمًا من أجل تحسين وظائف الجسم، وقد أثبتت تجربتنا السريرية أن نظام "زون" الغذائي لباري سيرز هو أقرب النماذج إلى النظام الغذائي المثالي.

أفضل متدربي CrossFit هم من يتبعون نظام "زون" الغذائي. عندما بدأ رياضيو الدرجة الثانية الالتزام بمعايير "زون" بشكل صارم، أصبح أداءهم أفضل ليرتقوا بسرعة إلى الدرجة الأولى. يبدو أن نظام "زون" الغذائي يزيد من تأثيرات نظام CrossFit.

للأسف تعود الفائدة الكاملة لنظام "زون" الغذائي على هؤلاء الذين قاموا على الأقل في البداية بوزن وقياس طعامهم.

على مدى عقد كامل، أجرينا تجارب باستخدام استراتيجيات خاصة بالحجم والحصص الغذائية تتجنب الموازين وأكواب وملاعق القياس، وذلك لنصل إلى نتيجة وهي أن المتغيرات الطبيعية في مدخول السرعات الحرارية ومكونات المغذيات الكبيرة بدون قياسها هي أكبر من الحل اللازم للانتقال من الأداء الجيد إلى المثالي. لو لم يكن الأمر كذلك لكانت الحياة أسهل بكثير.

إن المكافئات المكونة من كتلة واحدة للبروتينات والكربوهيدرات (الشكل 1 والجدول 3) ونموذج من خطط وجبات "زون" والوجبات الخفيفة (الجدول 4) هي أكثر الوسائل المناسبة لتحديد الرياضيين أصحاب أفضل أداء وأحسن صحة.

حتى عند غض النظر عن أي محتوى نظري أو فني، ما زالت بوابة التغذية السليمة هذه تتطلب بعض العمليات الحسابية الأساسية ووزن وقياس الحصص للأسابيع الأولى.

لا يزال الكثير جدًا من الرياضيين، حتى بعد قراءة كتاب سيزر "نحو نظام زون" أو Enter the Zone يسألون "ما الذي يجب أن نتناوله على العشاء؟" لقد حصلوا على جداول للوجبات ورسوم بيانية تنظيمية. يمكن أن نجعل من نظام "زون" أكثر تعقيدًا أو أسهل، لكن لا يمكننا أن نزيد من فعاليته.

إننا نوصي كل شخص بوزن وقياس الحصص لأسبوعين لأن النتيجة تستحق هذا الجهد وليس لأن هذا مسهل. إذا اخترت أن تخمن مقدار "الحصص"، فلن تحصل على النتيجة التي يحصل عليها اللاعبون أصحاب أفضل أداء إلا إذا كنت محظوظًا.

خلال أسبوعين من الوزن والقياس، ستتطور لديك قدرة غريبة على تقييم مقدار حصص الأطعمة الشائعة، لكن الأهم من ذلك أنه سيكون لديك إحساس بصري جيد لاحتياجاتك الغذائية. وهذا هو الوعي العميق.

في مخطط "زون"، يحسب كل الناس بحيث يحصلون على وجبات مكونة من 2 أو 3 أو 4 أو 5 كتل على الإفطار والغداء والعشاء، مع وجبات خفيفة مكونة من كتلة واحدة أو كتلتين بين الغداء والعشاء ومرة أخرى بين العشاء ووقت النوم. لقد قمنا بتسهيل عملية تحديد أفضل حجم من الوجبات الأساسية والوجبتين الخفيفتين يتناسب مع احتياجاتك (الجدول 1). نحن نفترض أنكم من الأشخاص النشطين المتبعين لبرنامج CrossFit.

على سبيل المثال، كونك شخصًا معتادًا على نظام "4 كتل" يعني أنك تتناول ثلاث وجبات يوميًا على أن تتكون كل وجبة من 4 كتل من الكربوهيدرات، و4 كتل من الدهون. وسواء أكانت شامًا "صغيرًا" متوسط الحجم أو "كبيرًا" متوسط الحجم، فستحدد ما إذا كنت تحتاج إلى وجبات خفيفة مكونة من كتلة واحدة أو كتلتين مرتين يوميًا (الجدول 2).

"خطط الوجبات" التي نقدمها هي نماذج لوجبات مكونة من 4 و3 و2 أو 5 كتل، بينما يقدم "جدول الكتل" الكميات من الأطعمة الشائعة التي تكافئ كتلة واحدة من البروتين أو الكربوهيدرات أو الدهون.

بمجرد تحديد ما إذا كنت تحتاج إلى وجبات مكونة من 4 كتل مثلًا، سيكون من السهل بعدها استخدام جدول الكتل وتحديد شيء ما من قائمة البروتين لتتناوله أربع مرات، وشيء ما من قائمة الكربوهيدرات لتتناوله أربع مرات، وشيء ما من قائمة الدهون لتتناوله أربع مرات كل وجبة.

يتم اختيار الوجبات الخفيفة المكونة من كتلة واحدة من جدول الكتل بالقيمة الاسمية لوجبة خفيفة واحدة من البروتين والكربوهيدرات والدهون، بينما الوجبات الخفيفة المكونة من كتلتين عادة ما تتألف من شيء ما من قائمة الكربوهيدرات مكرر مرتين مع شيء ما من قائمة البروتين مكرر مرتين وشيء ما من قائمة الدهون مكرر مرتين.

يجب أن تحتوي كل وجبة أساسية وكل وجبة خفيفة على كتل متعادلة من البروتين والكربوهيدرات والدهون.

إذا كان مصدر البروتين لا يحتوي على دهون، فيجب أن تضاعف كتل الدهون عن المعتاد لهذه الوجبة. اقرأ كتاب "Enter the Zone" لتعرف السبب.

بالنسبة إلى هؤلاء الذين يأكلون وفقًا لمعايير زون، نقول لهم إن الدهون تذهب سريعًا. فعندما تقل نسبة الدهون عن 10 بالمائة وتبدأ في الوصول إلى 5 بالمائة لدى متدربينا، نقوم بزيادة مدخول الدهون. إن الغالبية العظمى من الرياضيين المتميزين لدينا يتناولون X من كتل البروتين، وX من كتل الكربوهيدرات، وX أو 5X من كتل الدهون. تعرف على كيفية تعديل تناولك للدهون لتصل إلى مستوى من الوعي يساعد في تحسين أدائك.

لا يمنع نظام "زون" الغذائي أو يتطلب نوعًا من الطعام؛ وإنما يمكن أن يتضمن أنواعًا مختلفة من الطعام، سواء الباليو أو الأطعمة النباتية أو العضوية أو الموافقة للشرائع الدينية أو الأطعمة السريعة أو الفاخرة، ويسمح في الوقت نفسه بالاستفادة من التغذية التي تساهم في زيادة الأداء. ■

الجدول 1 الجدول 1

| إجمالي عدد الكتل | الوجبة الخفيفة | العشاء | الوجبة الخفيفة | الغداء | الإفطار | نوع الجسم |
|------------------|----------------|--------|----------------|--------|---------|---------------------------|
| 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | أنثى صغيرة |
| 11 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | أنثى متوسطة |
| 13 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | أنثى كبيرة |
| 14 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | أنثى رياضية جيدة العضلات |
| 16 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | ذكر صغير |
| 17 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | ذكر متوسط |
| 19 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | ذكر كبير |
| 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | ذكر كبير جداً |
| 21 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | هزيل لا يكتسب وزناً |
| 23 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | هزيل لا يكتسب وزناً وكبير |
| 25 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | ذكر رياضي جيد العضلات |

الكتلة هي وحدة قياس تُستخدم لتسهيل عملية تحديد الوجبات المتوازنة.

- 7 جم من البروتين = كتلة واحدة من البروتين
- 9 جم من الكربوهيدرات = كتلة واحدة من الكربوهيدرات
- 3 جم من الدهون = كتلة واحدة من الدهون

نظراً لأن معظم مصادر البروتين تحتوي على دهون (مثل اللحم)، فينبغي للأشخاص إضافة 1.5 جم فقط إلى كل كتلة من الدهون عند إعداد الوجبات. يعرض جدول الكتل الوارد في الصفحات التالية كمية كل عنصر التي تحقق 1.5 من الدهون.

عندما تكون الوجبة مكونة من كتل متساوية من البروتين والكربوهيدرات والدهون، فإن 40 بالمائة من السعرات الحرارية تكون من الكربوهيدرات، و30 بالمائة من البروتين، و30 بالمائة من الدهون.

تعرض الصفحات التالية الأغذية الشائعة في فئة المغذيات الكبيرة (البروتينات أو الكربوهيدرات أو الدهون)، إلى جانب تحويل وحدات القياس إلى كتل.

يعتبر "جدول الكتل" للمكافآت المكونة من كتلة واحدة أداة مناسبة لإعداد وجبات متوازنة. فما عليك إلا أن تختار عنصراً واحداً من قائمة البروتين، وعنصراً واحداً من قائمة الكربوهيدرات، وعنصراً واحداً من قائمة الدهون لتكون وجبة تقوم على كتلة واحدة من كل نوع. أو اختر عنصرين من كل عمود لتكون وجبة مكونة من كتلتين، وهكذا

فيما يلي نموذج لوجبة من 4 كتل:

- 4 أونصات من صدور الدجاج
- 1 خرشوف
- كوب واحد من الخضروات المطهية بالبخار مع 24 حبة مسحوقة من الفول السوداني
- تفاحة واحدة مقطعة

تحتوي هذه الوجبات على 28 جم من البروتين، و36 جم من الكربوهيدرات، و12 جم من الدهون. من السهل اعتبار هذه الوجبة وجبة مكونة من 4 كتل.

الشكل 1. تكوين الكتل.

الجدول 2 نموذج من المتطلبات من الكتل ليوم واحد لذكر صغير (16 كتلة)

| الوجبة الخفيفة | العشاء | الوجبة الخفيفة | الغداء | الإفطار | |
|----------------|--------|----------------|--------|---------|--------------|
| 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | البروتين |
| 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | الكربوهيدرات |
| 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | الدهون |

| الدهون | | |
|-----------------|-----------------|-----------------------------|
| مطهو جيداً (جم) | حجم مقلة العين | الطعام |
| | | المكسرات والبذور |
| 3 | حوالي 6 | الفول السوداني |
| 3 | حوالي 3 | اللوز |
| 3 | 4/1 ملعقة صغيرة | بذور عباد الشمس |
| 2 | 1 ملعقة صغيرة | جوز البندق |
| 3 | 2/1 ملعقة صغيرة | زبدة الفول السوداني |
| 3 | 1/3 ملعقة صغيرة | زبدة اللوز |
| 3 | حوالي 3 | كاجو |
| 2 | حوالي 1 | مكسرات مكاديميا |
| | | غير ذلك |
| 10 | 1 ملعقة كبيرة | أفوكادو |
| 5 | 1 ملعقة صغيرة | جبن كريمي |
| 2/1 كوب | 2/1 كوب | حليب اللوز، غير محلى |
| 7 | 2/1 ملعقة كبيرة | حليب جوز الهند |
| 2 | 1/3 ملعقة صغيرة | زبدة |
| 2 | 1/3 ملعقة صغيرة | زيت جوز الهند |
| 2 | 1/3 ملعقة صغيرة | زيت زيتون |
| 14 | حوالي 5 | زيتون |
| 2 | 1/3 ملعقة صغيرة | شحم الخنزير (لغير المسلمين) |
| 9 | 2/1 ملعقة صغيرة | صوص التارتار |
| 3 | 1/3 ملعقة صغيرة | طحينة |
| 8 | 1 ملعقة صغيرة | كريمة حامضة |
| 8 | 2/1 ملعقة صغيرة | كريمة خفيفة الدسم |
| 4 | 1/3 ملعقة صغيرة | كريمة دسمة |
| 2 | 1/3 ملعقة صغيرة | مايونيز |
| 5 | 1 ملعقة صغيرة | مايونيز، خفيف |
| 13 | 1 ملعقة كبيرة | مزيج حليب وكريمة |

ملاحظات:

- (1) الكمية من كل عنصر هي اللازمة للحصول على 7 جم من البروتين أو 9 جم من الكربوهيدرات أو 1.5 من الدهون.
- (2) البيانات الدقيقة مقربة إلى أقرب جرام كامل.
- (3) البيانات الدقيقة من قواعد بيانات التريبيغ الغذائي التي توفرها وزارة الزراعة الأمريكية ما لم تكن متاحة هناك.
- (4) يتم خصم الألياف من الكربوهيدرات لتحديد الكتلة.
- (5) * يشير إلى الكميات غير المحدودة بالتقريب (أكثر من 5 أكواب للكتلة).

| البروتينات | | | |
|---------------------|-----------------|----------------------|--|
| غير مطهو جيداً (جم) | مطهو جيداً (جم) | حجم مقلة العين | الطعام |
| 58 | 34 | 1.5 أونصة | إسكالبوب |
| 38 | 30 | 1.5 أونصة | البط |
| 35 | 25 | 1 أونصة | الببيكون الكندي |
| 56 | 46 | 1.5 أونصة | السماك المقلطح (sole) |
| 48 | 27 | 1.5 أونصة | المحار |
| 70 | — | 4/1 كوب | بدليل البيض، سائل |
| — | 45 | 2/1 قطعة لحم (Patty) | برجر الصويا |
| 64 | 64 | 2 حجم كبير | بياض البيض |
| 56 | 52 | 1 حجم كبير | بيضة كاملة |
| — | 86 | 2 أونصة | توفو، صلب |
| — | 107 | 3 أونصات | توفو، لين |
| — | 36 | 1 أونصة | تونة معلية |
| — | 56 | 1 أونصة | جين الصويا |
| 62 | — | 2 أونصة | جين، ريكوتا |
| 29 | — | 1 أونصة | جين، شيدر |
| 49 | — | 1.5 أونصة | جين، فيتا |
| 63 | — | 4/1 كوب | جين، قرش |
| 51 | 29 | 1.5 أونصة | جمبري |
| — | 28 | 1 أونصة | سردين |
| 42 | 37 | 1.5 أونصة | سرطان البحر |
| 34 | 28 | 1.5 أونصة | سلمون |
| 36 | 30 | 1.5 أونصة | سمك أبو سيف |
| 46 | 38 | 1.5 أونصة | سمك السلور |
| 29 | 24 | 1.5 أونصة | شراخ التونة |
| 33 | 23 | 1 أونصة | صدور دجاج |
| 30 | 23 | 1 أونصة | صدور ديك رومي |
| 45 | 39 | 1.5 أونصة | كاليماري |
| 34 | 37 | 1 أونصة | لحم الخنازير |
| 39 | 39 | 1.5 أونصة | لحم الكابوريا |
| 34 | 26 | 1 أونصة | لحم بقري |
| 41 | 27 | 1.5 أونصة | لحم بقري مفروم، خالي من الدهون بنسبة 80% |
| 33 | 27 | 1 أونصة | لحم خاصرة الخنزير مفروم (لغير المسلمين) |
| 41 | 27 | 1.5 أونصة | لحم خنزير مفروم (لغير المسلمين) |
| 56 | 20 | 1 أونصة | لحم خنزير، بيكون (لغير المسلمين) |
| — | 32 | 1.5 أونصة | لحم ديك رومي بارد |
| 36 | 26 | 1.5 أونصة | لحم ديك رومي مفروم |
| 42 | 28 | 1.5 أونصة | لحم ضأن مفروم |
| 34 | 24 | 1 أونصة | لحم ضأن من الخاصرة |
| — | 37 | حلقتان | نقانق الصويا، حلقات |

| الخضروات | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|---------------------|
| الطعام | حجم مقلة العين | مطهو جيدًا (جم) | غير مطهو جيدًا (جم) |
| نبات الهليون | 12 ورقة هليون | 425 | 500 |
| إسباجيتي مسحوقة | 1 كوب | 178 | 167 |
| بازلاء سكرية | 0.75 كوب | 211 | 182 |
| بطاطس حلوة | 3/1 (5 بوصات) | 52 | 53 |
| جرجير | * | — | 1140 |
| سبانخ | 1.3 كوب | 667 | 628 |
| سلق مزلع | 1.25 كوب | 443 | 423 |
| صالصا | 2/1 كوب | — | 190 |
| صوص الطماطم | 2/1 كوب | 235 | — |
| طماطم | 1 كوب | 273 | 335 |
| فجل | 2 كوب | 493 | 500 |
| قرع صيفي، الكل | 3 أكواب | 309 | 400 |
| كرنب مخلل | 1 كوب | 650 | — |
| كوسة | 3 أكواب | 536 | 428 |
| لفت إفرنجي | 0.75 كوب | 295 | 195 |

| الخضروات | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|---------------------|
| الطعام | حجم مقلة العين | مطهو جيدًا (جم) | غير مطهو جيدًا (جم) |
| البازلاء | 3/1 كوب | 250 | 180 |
| الجزر الأبيض | 3/1 (9 بوصات) | 67 | 68 |
| الهندبا البرية | 5 أكواب | — | 250 |
| بادنجان | 1.5 كوب | 144 | 313 |
| بامية | 0.75 كوب | 448 | 212 |
| براعم الفاصوليا | 3 أكواب | 265 | 217 |
| بروكلي | 1.25 كوب | 232 | 223 |
| بصل | 2/1 كوب | 103 | 118 |
| بطاطس، بيضاء | 3/1 كوب | 48 | 68 |
| بلوط مهروس | 0.4 كوب | 89 | 100 |
| بنجر | 2/1 كوب | 112 | 135 |
| بنجر أخضر | 1.25 كوب | 351 | 1450 |
| بوك تشوي | 3 أكواب | 1,155 | 761 |
| جرجير | * | — | 439 |
| جزر | 2/1 كوب | 173 | 132 |
| جوز مطحون | 3/1 كوب | 123 | 93 |
| حمص | 4/1 كوب | 45 | 18 |
| خرشوف | 1 حجم صغير | 270 | 177 |
| خس، أيسبرج | 1 رأس | — | 508 |
| خس، رومين | 6 كوب | — | 760 |
| خيار | 1 (9 بوصات) | — | 285 |
| ذرة | 4/1 كوب | 48 | 54 |
| شبت | 3 (3 بوصات) | — | 639 |
| عدس | 4/1 كوب | 74 | 17 |
| عيش الغراب | 3 أكواب | 291 | 399 |
| فاصوليا البنتو | 4/1 كوب | 52 | 19 |
| فاصوليا بيضاء | 4/1 كوب | 65 | 21 |
| فاصوليا خضراء | 1 كوب | 193 | 211 |
| فاصوليا سوداء | 4/1 كوب | 60 | 19 |
| فلفل أحمر | 1.25 كوب | 165 | 230 |
| فول مدمس | 3/1 كوب | 63 | 27 |
| قرنبيط | 1.25 كوب | 500 | 304 |
| كراث | 1 كوب | 137 | 73 |
| كرفس | 2 كوب | 375 | 657 |
| كرنب | 1.3 كوب | 250 | 272 |
| كرنب بروكسل | 0.75 كوب | 200 | 174 |
| كرنب نابا | 5 أكواب | 405 | 300 |
| كولارد أخضر | 1.25 كوب | 545 | 635 |
| لفت | 1.25 كوب | 247 | 175 |
| لوبياء | 4/1 كوب | 55 | 26 |

ملاحظات:

- (1) الكمية من كل عنصر هي اللازمة للحصول على 7 جم من البروتين أو 9 جم من الكربوهيدرات أو 1.5 من الدهون.
- (2) البيانات الدقيقة مقربة إلى أقرب جرام كامل.
- (3) البيانات الدقيقة من قواعد بيانات التركيب الغذائي التي [توفرها وزارة الزراعة الأمريكية](#) ما لم تكن متاحة هناك.
- (4) يتم خصم الألياف من الكربوهيدرات لتحديد الكتلة.
- (5) * يشير إلى الكميات غير المحدودة بالتقريب (أكثر من 5 أكواب للكتلة).

| الكربوهيدرات المعالجة | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| الطعام | حجم مقلة العين | مطهو جيداً (جم) |
| أرز | 3 ملاعق كبيرة | 32 |
| البسكويت المملح | 2/1 أونصة | 12 |
| التوست المقرمش | 2/1 أونصة | 13 |
| الجرانولا | 2/1 أونصة | 20 |
| الخبز العربي | 4/1 | 17 |
| القول المقلي | 4/1 كوب | 90 |
| أيس كريم | 4/1 كوب | 39 |
| بار شوكولاتة | 2/1 أونصة | 15 |
| باستا، مطبوخة | 4/1 كوب | 38 |
| بانكيك | 2/1 (4 بوصات) | 32 |
| بسكويت | 4/1 | 19 |
| بطاطس مقلية | 5 | 37 |
| تورتيللا (دقيق) | 2/1 (6 بوصات) | 20 |
| تورتيللا (ذرة) | 1 (6 بوصات) | 23 |
| حبوب | 2/1 أونصة | 14 |
| خبز | 2/1 شريحة | 20 |
| خبز الذرة | 1 بوصة مربعة | 14 |
| دقيق | 1.5 ملعقة صغيرة | 12 |
| ذرة مجروشة | 3/1 كوب | 63 |
| رقائق البطاطس | 2/1 كوب | 18 |
| شرائح التورتيللا | 2/1 أونصة | 15 |
| شطيرة التاكو على شكل فوقعة | 1 | 16 |
| شوفان | 3/1 كوب | 90 |
| قنات الخبز | 2/1 أونصة | 20 |
| فشار | 2 كوب | 19 |
| قرايش غراهام | 1.5 | 12 |
| قرص خبز (للعشاء) | 2/1 | 18 |
| قرص خبز (للهاجر، الهوت دوج) | 4/1 | 18 |
| كرواسون | 4/1 | 21 |
| كروتون | 2/1 أونصة | 13 |
| كعك باجل | 4/1 | 17 |
| كعك دونت | 4/1 | 20 |
| كيك الأرز | 1 | 12 |
| مافن إنجليزي | 4/1 | 21 |
| مقرمشات سالتين | 4 | 13 |
| نشا الذرة | 4 ملاعق صغيرة | 10 |
| وافل | 2/1 | 27 |

| الفواكه | | |
|--------------------|----------------|---------------------|
| الطعام | حجم مقلة العين | غير مطهو جيداً (جم) |
| البابايا | 0.6 كوب | 99 |
| البرتقال الذهبي | 3 | 96 |
| أناناس | 2/1 كوب | 77 |
| برتقال | 2/1 | 99 |
| برقوق | 1 | 89 |
| بطيخ | 2/1 كوب | 125 |
| تفاح | 2/1 | 79 |
| تمر | 1 | 13 |
| توت أسود | 2/1 كوب | 210 |
| توت العليق | 0.6 كوب | 167 |
| توت بري، نبي | 4/1 كوب | 117 |
| تين | 0.75 | 55 |
| جريب فروت | 2/1 | 140 |
| جواقة | 2/1 كوب | 100 |
| خوخ | 2/1 | 102 |
| خوخ | 1 | 112 |
| زبيب | 1 ملعقة كبيرة | 12 |
| شمام كوز العسل | 2/1 | 110 |
| صوص تفاح، غير محلي | 0.4 كوب | 89 |
| عنب | 2/1 كوب | 53 |
| عنب بري | 2/1 كوب | 75 |
| فراولة | 1 كوب | 160 |
| كانتالوب | 4/1 | 125 |
| كرز | 7 | 65 |
| كمثرى | 2/1 | 75 |
| كيوي | 1 | 75 |
| مانجو | 3/1 كوب | 67 |
| مشمش | 3 حجم صغير | 99 |
| موز | 3/1 (9 بوصات) | 45 |
| يوسفي | 1 | 78 |

ملاحظات:

- 1) الكمية من كل عنصر هي اللازمة للحصول على 7 جم من البروتين أو 9 جم من الكربوهيدرات أو 1.5 من الدهون.
- 2) البيانات الدقيقة مقربة إلى أقرب جرام كامل.
- 3) البيانات الدقيقة من قواعد بيانات التركيب الغذائي التي توفرها وزارة الزراعة الأمريكية ما لم تكن متاحة هناك.
- 4) يتم خصم الألياف من الكربوهيدرات لتحديد الكتلة.
- 5) * يشير إلى الكميات غير المحدودة بالتقريب (أكثر من 5 أكراب للكتلة).

| الجدول 4 نموذج من خطط وجبات "زون" والوجبات الخفيفة قائمة الوجبات المكونة من كتلتين | | |
|--|--|---|
| الإفطار | الغداء | العشاء |
| <p>إفطار كويساديا</p> <p>1 تورتيلا الذرة 4/1 كوب فاصوليا سوداء بيضة (مخفوقة أو مقلية) 1 أونصة جبن 2 ملعقة كبيرة أفوكادو</p> <p>ساندوتش فطور</p> <p>2/1 رغيف خبز عربي بيضة (مخفوقة أو مقلية) 1 أونصة جبن يقدم مع 2 من حبوب المكاداميا</p> <p>سلطة فواكه</p> <p>2/1 كوب جبن قريش مخلوط مع 4/1 كانتالوب، مكعبات 2/1 كوب فراولة 4/1 كوب عنب عليه 6 حبات لوز مفروم</p> <p>إفطار سهل</p> <p>نخلط ما يلي معا: 1 كوب حليب 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين 1 كوب من الفراولة المتلجة 6 حبات من الكاجو</p> <p>شوفان</p> <p>3/1 كوب شوفان مطهو (رطب قليلا) 2/1 كوب عنب 4/1 كوب جبن قريش 2 ملعقة صغيرة من الجوز المفروم 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين توابل مع مستخلص الفانيليا والقرفة</p> <p>إفطار سهل التحضير</p> <p>2/1 كانتالوب، مكعبات 2/1 كوب جبن قريش 6 حبات لوز</p> <p>الستيك والبيض</p> <p>1 أونصة من الستيك، مشوي 1 بيضة مقلية شريحة توست مع 3/2 ملعقة صغيرة من الزبدة</p> | <p>ساندوتش تونة</p> <p>2 أونصة من التونة المعلبة 2 ملعقة كبيرة من المايونيز قليل الدسم شريحة واحدة من الخبز</p> <p>التاكو</p> <p>1 تورتيلا الذرة 3 أونصات من اللحم المفروم المتبل 2/1 كوب من الطماطم، مكعبات 3/1 كوب بصل (نبي)، مفروم خس (للزيتون)، مفروم 10 حبات زيتون مفروم</p> <p>ساندوتش ديلي</p> <p>شريحة واحدة من الخبز 3 أونصات من شرائح اللحم الديلي (البارد) 2 ملعقة كبيرة أفوكادو</p> <p>كويساديا</p> <p>1 تورتيلا الذرة 2 أونصة جبن 2 ملعقة كبيرة من الأطعمة النباتية هالابينو وصلصة كمقبات تقدم مع 2/1 برتقالة</p> <p>سلطة الدجاج المشوي</p> <p>2 أونصة من الدجاج المشوي 2 كوب من الخس 4/1 كوب من الطماطم المفرومة 4/1 حبة خيار مفروم 4/1 كوب من الفلفل الأخضر (نبي) مفروم 4/1 كوب فاصوليا سوداء 2 ملعقة كبيرة أفوكادو</p> <p>غداء بسيط</p> <p>3 أونصات من اللحم الديلي (البارد) 1 تفاحة حبتان من المكاداميا</p> | <p>سمك طازج</p> <p>3 أونصات من السمك الطازج، مشوي 3/1-1 كوب كوسة (مطهورة)، بالأعشاب تقدم مع سلطة كبيرة مع 1 ملعقة كبيرة من صوص صلصة من اختيارك</p> <p>لحم مطهو</p> <p>سوتيه: 3/2 ملعقة صغيرة زيت زيتون 3/1 كوب بصل (نبي)، مفروم 0.63 فلفل أخضر (نبي) مفروم حوالي 4 أونصات من اللحم (نبي)، مكعبات إضافة: 1.5 عيش الغراب (نبي)، مفروم 4/1 كوب من صوص الطماطم متبلّة بالثوم وصوص رسيستيرشاير والمح والفلل</p> <p>الفلفل الحار (يكفي 3)</p> <p>سوتيه: 3/1 كوب بصل (نبي)، مفروم 0.63 فلفل أخضر (نبي) مفروم مع الثوم، والكمن، ومسحوق الفلفل الحار، وفلفل أحمر مطحون إضافة: 9 أونصات من اللحم المفروم، الأحمر 1 كوب من صوص الطماطم 2/1 كوب فاصوليا سوداء 4/1 كوب لوبياء 30 حبة زيتون مفروم مع إضافة الكزبرة الطازجة للنكهة</p> <p>الديك الرومي والخضروات</p> <p>2 أونصة من صدور الديك الرومي، مشوي 4/1-1 كوب لفت، مفروم أو مطهو بالبخار ثوم بطريقة السوتيه ومسحوق الفلفل الأحمر في 3/2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، مع إضافة الكرنب المسلووق وخلطها معا. تقدم مع حبة خوخ مقطعة شرائح</p> <p>عشاء دجاج بسيط</p> <p>4 أونصات من صدور الدجاج، المحمرة برتقالة حبتان من المكاداميا</p> |

قائمة الوجبات المكونة من كتلتين

| الإفطار | الغداء | العشاء |
|--|--|--|
| <p>إفطار كويساديا</p> <p>1 تورتيلا الذرة 4/1 كوب فاصوليا سوداء 3/1 بصلصة (نيئة)، مفروم 0.63 فلفل أخضر (نيئ) مفروم 2 بيضة (مخفوقة أو مقلية) 1 أونصة جبن 3 ملاعق كبيرة أفوكادو</p> <p>ساندوتش قطور</p> <p>2/1 رغيف خبز عربي بيضة (مخفوقة أو مقلية) 1 أونصة جبن 1 أونصة من شرائح لحم الخنزير (لغير المسلمين) تقدم مع 2/1 تفاحة و3 حبات المكاداميا</p> <p>سلطة فواكه</p> <p>4/3 كوب جبن قريش 4/1 كانتالوب، مكعبات 1 كوب فراولة 2/1 كوب عنب عليها 9 حبات لوز مفروم</p> <p>إفطار سهل</p> <p>نخلط ما يلي معا: 1 كوب حليب 2 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين 1 كوب من الفراولة المتلجة 2/1 كوب من الفراولة المتلجة 9 حبات من الكاجو</p> <p>شوفان</p> <p>6/1 كوب شوفان مطهو (رطب قليلا) 2/1 كوب عنب 2/1 كوب جبن قريش 3 ملاعق صغيرة من الجوز المفروم 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين توابل مع مستخلص الفانيليا والقرفة</p> <p>إفطار سهل التحضير</p> <p>0.75 كانتالوب، مكعبات 4/3 كوب جبن قريش 9 حبات لوز</p> <p>الستيك والبيض</p> <p>2 أونصة من الستيك، مشوي 1 بيضة مقلية شريحة توست مع 1 ملعقة صغيرة من الزبدة 4/1 كانتالوب، مكعبات</p> | <p>ساندوتش تونة</p> <p>3 أونصات من التونة المعلبة 3 ملاعق كبيرة من المايونيز قليل الدسم شريحة واحدة من الخبز تقدم مع 5 تفاحات</p> <p>التاكو</p> <p>2 تورتيلا الذرة 3 أونصات من اللحم المفروم المتبل 1 أونصة جبن مفتتة 2/1 كوب من الطماطم، مكعبات 6/1 بصلصة (نيئة)، مفروم خس (للترزين)، مفروم 15 حبة زيتون مفروم</p> <p>ساندوتش ديلي</p> <p>شريحة واحدة من الخبز 3 أونصات من شرائح اللحم الديلي (البارد) 1 أونصة جبن 3 ملاعق كبيرة أفوكادو تقدم مع 5 تفاحات</p> <p>كويساديا</p> <p>1 تورتيلا الذرة 3 أونصات جبن 3 ملاعق كبيرة من الأطعمة النباتية هالابينو وصلصة كمقبات تقدم مع برتقالة واحدة</p> <p>سلطة الدجاج المشوي</p> <p>3 أونصات من الدجاج المشوي 2 كوب من الخس 4/1 كوب من الطماطم المفرومة 4/1 حبة خيار مفروم 4/1 كوب من الفلفل الأخضر (نيئ) مفروم 4/1 كوب فاصوليا سوداء 4/1 كوب لوبياء 3 ملاعق كبيرة أفوكادو</p> <p>غداء بسيط</p> <p>3 أونصات من اللحم الديلي (البارد) 1 أونصة من شرائح الجبن 2/1-1 تفاحة 3 حبات من المكاداميا</p> | <p>سمك طازج</p> <p>4.5 أونصات من السمك الطازج، مشوي 1-3/1 كوب كوسة (مطهورة)، بالأعشاب تقدم مع سلطة كبيرة مع 1.5 ملعقة كبيرة من صوص صلصة من اختيارك 1 كوب فراولة</p> <p>لحم مطهو</p> <p>سوتيه: ملعقة واحدة صغيرة زيت زيتون 3/1 كوب بصل (نيئ)، مفروم 0.63 فلفل أخضر (نيئ) مفروم حوالي 6 أونصات من اللحم (نيئ)، مكعبات إضافة: 1.5 كوسة (نيئة)، مفروم 1.5 عيش الغراب (نيئ)، مفروم 2/1 كوب من صوص الطماطم متبل بالثوم وصوص رسيستيرشاير والملح والفلفل</p> <p>الفلفل الحار (يكفي 3)</p> <p>سوتيه: 6/1 بصلصة (نيئة)، مفروم 1.25 فلفل أخضر (نيئ) مفروم مع الثوم، والكمن، ومسحوق الفلفل الحار، وفلفل أحمر مطحون إضافة: 13.5 أونصة من اللحم المفروم، الأحمر 1 كوب من صوص الطماطم 4/3 كوب فاصوليا سوداء 2/1 كوب لوبياء 45 حبة زيتون مفروم مع إضافة الكزبرة الطازجة للنكهة</p> <p>الديك الرومي والخضروات</p> <p>3 أونصات من صدور الديك الرومي، مشوي 2-1 / 2 كوب لفت، مفروم أو مطهو بالبخار ثوم بطريقة السوتيه ومسحوق الفلفل الأحمر في ملعقة صغيرة واحدة من زيت الزيتون، مع إضافة الكرنب المسلوق وخلطها معا. تقدم مع حبة خوخ مقطعة شرائح</p> <p>عشاء بسيط</p> <p>3 أونصات من صدور الدجاج، المحمرة 1.5 برتقالة 3 حبات من المكاداميا</p> |

قائمة الوجبات المكونة من 3 كتل

| قائمة الوجبات المكونة من 4 كتل | | |
|--|---|---|
| الإفطار | الغداء | العشاء |
| <p>إفطار كويساديا</p> <p>1 تورتيلا الذرة 2/1 كوب فاصوليا سوداء 3/1 بصلة (نيئة)، مفروم 0.63 فلفل أخضر (نيئ) مفروم 2 بيضة (مخفوقة أو مقلية) 2 أونصة جبن 4 ملاعق كبيرة أفوكادو</p> <p>ساندوتش قطور</p> <p>2/1 رغيف خبز عربي 2 بيضة (مخفوقة أو مقلية) 1 أونصة جبن 1 أونصة من شرائح لحم الخنزير (لغير المسلمين) تقدم مع 1 تفاحة و3 حبات المكاداميا</p> <p>سلطة فواكه</p> <p>1 كوب جبن قريش 2/1 كانتالوب، مكعبات 1 كوب فراولة 2/1 كوب عنب عليها 12 حبة لوز مفروم</p> <p>إفطار سهل</p> <p>نخلط ما يلي معا: 2 كوب حليب 2 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين 1 كوب من الفراولة المتلجة 2/1 كوب من الفراولة المتلجة 12 حبة من الكاجو</p> <p>شوفان</p> <p>1 كوب شوفان مطهو (رطب قليلا) 2/1 كوب عنب 4/3 كوب جبن قريش 4 ملاعق صغيرة من الجوز المفروم 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين توابل مع مستخلص الفانيليا والقرقة</p> <p>إفطار سهل التحضير</p> <p>1 كانتالوب، مكعبات 1 كوب جبن قريش 12 حبة لوز</p> <p>الستيك والبيض</p> <p>3 أونصات من الستيك، مشوي 1 بيضة مقلية 1 شريحة خبز مع 3/1 ملعقة صغيرة من الزبدة 2/1 كانتالوب، مكعبات</p> | <p>ساندوتش تونة</p> <p>4 أونصات من التونة المعلبة 4 ملاعق كبيرة من المايونيز قليل الدسم شريحة واحدة من الخبز تقدم مع 1 تفاحة</p> <p>التاكو</p> <p>2 تورتيلا الذرة 4.5 أونصات من اللحم المفروم المتبل 1 أونصة جبن مفتتة 2/1 كوب من الطماطم، مكعبات 3/1 كوب بصل (نيئ)، مفروم خس (للترزين)، مفروم 20 حبة زيتون مفروم تقدم مع 5 تفاحات</p> <p>ساندوتش ديلي</p> <p>2 شريحة من الخبز 4.5 أونصات من شرائح اللحم الديلي (البارد) 1 أونصة جبن 4 ملاعق كبيرة أفوكادو</p> <p>كويساديا</p> <p>2 تورتيلا الذرة 4 أونصات جبن 4 ملاعق كبيرة من الأطعمة النباتية هالابينو وصلصة كمقبات تقدم مع برتقالة واحدة</p> <p>سلطة الدجاج المشوي</p> <p>4 أونصات من الدجاج المشوي 2 كوب من الخس 4/1 كوب من الطماطم المفرومة 4/1 حبة خيار مفروم 4/1 كوب من الفلفل الأخضر (نيئ) مفروم 2/1 كوب فاصوليا سوداء 4/1 كوب لوبياء 4 ملاعق كبيرة أفوكادو</p> <p>غداء بسيط</p> <p>4.5 أونصات من اللحم الديلي (البارد) 1 أونصة جبن 1 تفاحة 1 جريب فروت 4 حبات من المكاداميا</p> | <p>سمك طازج</p> <p>6 أونصات من السمك الطازج، مشوي 3/1-1 كوب كوسة (مطهوه)، بالأعشاب تقدم مع سلطة كبيرة مع 2 ملعقة كبيرة من صوص صلصة من اختيارك 2 كوب فراولة</p> <p>لحم مطهو</p> <p>سوتيه: 3/1-1 ملعقة صغيرة زيت زيتون 3/1 كوب بصل (نيئ)، مفروم 0.63 فلفل أخضر (نيئ) مفروم حوالي 8 أونصات من اللحم (نيئ)، مكعبات إضافة: 1.5 كوسة (نيئة)، مفروم 1.5 عيش الغراب (نيئ)، مفروم 1 كوب من صوص الطماطم متبل بالثوم وصوص رسيستيرشاير والملح والفلفل تقدم مع 1 كوب فراولة</p> <p>الفلفل الحار (يكفي 3)</p> <p>سوتيه: 1/6 بصلة (نيئة)، مفروم 1.25 فلفل أخضر (نيئ) مفروم مع الثوم، والكمن، ومسحوق الفلفل الحار، وفلفل أحمر مطحون إضافة: 18 أونصة من اللحم المفروم، الأحمر 2 كوب من صوص الطماطم 4/3 كوب فاصوليا سوداء 4/3 كوب لوبياء 60 حبة زيتون مفروم مع إضافة الكزبرة الطازجة للنكهة</p> <p>الديك الرومي والخضروات</p> <p>4 أونصات من صدور الديك الرومي، مشوي 2 / 2-1 كوب لفت، مفروم أو مطهو بالبخار ثوم بطريقة السوتيه ومسحوق الفلفل الأحمر في 3/1-1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، مع إضافة الكرب المسلوقة وخلطها معا. تقدم مع 2 حبة خوخ مقطعة شرائح</p> <p>عشاء بسيط</p> <p>4 أونصات من صدور الدجاج، المحمرة 2 برتقالة 4 حبات من المكاداميا</p> |

قائمة الوجبات المكونة من 4 كتل

| قائمة الوجبات المكونة من 5 كتل | | |
|--|---|---|
| الإفطار | الغداء | العشاء |
| <p>إفطار كويساديا</p> <p>2 تورتيلا الذرة 2/1 كوب فاصوليا سوداء 3/1 بصلصة (نينة)، مفروم 0.63 فلفل أخضر (نبي) مفروم 3 بيضات (مخفوقة أو مقلية) 2 أونصة جبن 5 ملاعق كبيرة أفوكادو</p> <p>ساندوتش قطور</p> <p>2/1 رغيف خبز عربي 2 بيضة (مخفوقة أو مقلية) 2 أونصة جبن 1 أونصة من شرائح لحم الخنزير (لغير المسلمين) تقدم مع 1-2/1 تفاحة و5 حبات المكاداميا</p> <p>سلطة فواكه</p> <p>4/1-1 كوب جبن قريش 2/1 كانتالوب، مكعبات 1 كوب فراولة 1 كوب عنب عليها 15 حبة لوز مفروم</p> <p>إفطار سهل</p> <p>نخلط ما يلي معا: 2 كوب حليب 3 ملاعق كبيرة من مسحوق البروتين 2 كوب من الفراولة المتلجة 2/1 كوب من الفراولة المتلجة 15 حبة من الكاجو</p> <p>شوفان</p> <p>1 كوب شوفان مطهو (رطب قليلا) 1 كوب عنب 1 كوب جبن قريش 5 ملاعق صغيرة من الجوز المفروم 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين توابل مع مستخلص الفانيليا والقرقة</p> <p>إفطار سهل التحضير</p> <p>1.25 كانتالوب، مكعبات 4/1-1 كوب جبن قريش حوالي 15 حبة لوز</p> <p>الستيك والبيض</p> <p>3 أونصات من الستيك، مشوي 2 بيضة مقلية 1 شريحة خبز مع 1-3/2 ملعقة صغيرة من الزبدة 0.75 كانتالوب، مكعبات</p> | <p>ساندوتش تونة</p> <p>5 أونصات من التونة المعلبة 5 ملاعق كبيرة من المايونيز قليل الدسم شريحة واحدة من الخبز تقدم مع 1-2/1 تفاحة</p> <p>التاكو</p> <p>2 تورتيلا الذرة 6 أونصات من اللحم المفروم المتبل 1 أونصة جبن مفتتة 2/1 كوب من الطماطم، مكعبات 3/1 كوب بصل (نبي)، مفروم خس (للترابين)، مفروم 25 حبة زيتون مفروم تقدم مع 1 تفاحة</p> <p>ساندوتش ديلي</p> <p>2 شريحة من الخبز 4.5 أونصات من اللحم الديلي (البارد) 2 أونصة جبن 5 ملاعق كبيرة أفوكادو 2/1 تفاحة</p> <p>كويساديا</p> <p>2 تورتيلا الذرة 5 أونصات جبن 5 ملاعق كبيرة من الأطعمة النباتية هالابينو وصلصة كمقبات تقدم مع 1-2/1 برتقالة</p> <p>سلطة الدجاج المشوي</p> <p>5 أونصات من الدجاج المشوي 2 كوب من الخس 4/1 كوب من الطماطم المفرومة 4/1 حبة خيار مفروم 4/1 كوب من الفلفل الأخضر (نبي) مفروم 2/1 كوب فاصوليا سوداء 2/1 كوب لوبياء 5 ملاعق كبيرة أفوكادو</p> <p>غداء بسيط</p> <p>4.5 أونصات من اللحم الديلي (البارد) 2 أونصة جبن 2/1-1 تفاحة 1 جريب فروت 5 حبات من المكاداميا</p> | <p>سمك طازج</p> <p>2/1-7 أونصات من السمك الطازج، مشوي 3/1-1 كوب كوسة (مطهوه)، بالأعشاب تقدم مع سلطة كبيرة مع 4/1 ملعقة كبيرة من صوص صلصة من اختيارك 2 كوب فراولة</p> <p>لحم مطهو</p> <p>سوتيه: 1.6 ملعقة صغيرة زيت زيتون 1/6 بصلصة (نينة)، مفروم 1.25 فلفل أخضر (نبي) مفروم حوالي 10 أونصات من اللحم (نبي)، مكعبات إضافة: 1.5 كوسة (نينة)، مفروم 1.5 عيش الغراب (نبي)، مفروم 1 كوب من صوص الطماطم متبل بالثوم وصوص رسيستيرشاير والملح والفلفل تقدم مع 2 كوب فراولة</p> <p>الفلفل الحار (يكفي 3)</p> <p>سوتيه: 1/6 بصلصة (نينة)، مفروم 2.5 فلفل أخضر (نبي) مفروم مع الثوم، والكمن، ومسحوق الفلفل الحار، وفلفل أحمر مطحون إضافة: 22.5 أونصة من اللحم المفروم، الأحمر 2 كوب من صوص الطماطم 1 كوب فاصوليا سوداء 1 كوب لوبياء 75 حبة زيتون مفروم مع إضافة الكزبرة الطازجة للنكهة</p> <p>الديك الرومي والخضروات</p> <p>5 أونصات من صدور الديك الرومي، مشوي 2/2-1 كوب لفنت، مفروم أو مطهو بالبخار ثوم بطريقة السوتيه ومسحوق الفلفل الأحمر في 1-2/3 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، مع إضافة الكرب المسلووق وخلطها معا. تقدم مع 3 حبات خوخ مقطعة شرائح</p> <p>عشاء بسيط</p> <p>5 أونصات من صدور الدجاج، المحمرة 2.5 برتقالة 5 حبات من المكاداميا</p> |

قائمة الوجبات المكونة من 5 كتل

قائمة الوجبات المكونة من كتلة واحدة

| | | |
|---|--|--|
| 1/4 كوب جبن قريش 2/1 كوب أناناس 6 حبات فول سوداني | 3 أونصات من التفو اللين 1/2 تفاحة 2/1 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني | 1 بيضة مسلوقة تمامًا 1/2 برتقالة 6 حبات فول سوداني |
| 1 أونصة سردين 1/2 خوخة 5 حبات زيتون | 1 أونصة تونة 1 سلطة كبيرة بالتوابل 1 ملعقة صغيرة من الصوص من اختيارك | 2/1 كوب زيادي سادة عليها 3 حبات كاجو، مفروم |
| 1.5 أونصة جبن فيتا 1 كوب من مكعبات الطماطم 5 حبات زيتون | 1 بيضة مسلوقة تمامًا 1 سلطة سبانخ كبيرة 1 ملعقة صغيرة من الصوص من اختيارك | 1 أونصة جبن 1/2 تفاحة 1 حبة من المكاداميا |
| 1.5 أونصة سلمون 12 عود هليون 1/3 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون | 1 أونصة من صدور الديك الرومي المشوي 1/2 كوب من العنب البري 3 حبات من الكاجو | 1 أونصة من التونة أو الدجاج المعلب 1 خوخة 2/1 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني |
| 1.5 أونصة جمبري 2 كوب بروكلي (نبي) 6 حبات فول سوداني | 1 أونصة من صدور الديك الرومي المشوي 1/2 كوب من العنب البري 3 حبات من الكاجو | 1.5 أونصة من لحم الديك الرومي أو الهام بطريقة الديلي 1 جزرة 5 حبات زيتون |
| 1 أونصة البيكون الكندي 1 حبة برقوق 1 حبة من المكاداميا | قم بخلط: 1 كوب من الماء 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين 1/2 كوب عنب 1/3 ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند | 1 أونصة جبن الموزاريلا الخيطية 1/2 كوب عنب 1 ملعقة كبيرة أفوكادو |
| 1.5 أونصة من لحم الديك الرومي بطريقة الديلي 1 ثمرة يوسفني 1 ملعقة كبيرة أفوكادو | قم بخلط: 1 كوب من الماء 2/1 أونصة سبيرولينا 1 كوب من الفراولة المتلجة 3 حبات من الكاجو | 1 أونصة من جبن جاك 1 ملعقة كبيرة من الأطعمة النباتية 1 كوب من الطماطم |
| 1/4 كوب جبن قريش 1 كوب من شرائح الطماطم 1/3 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون | 1 أونصة من الجبن الشيدر المذاب 1/2 تفاحة عليها 1 ملعقة صغيرة من الجوز المفروم | 1 كوب فراولة 1/4 كوب جبن قريش 1 حبة من المكاداميا |
| 1-1/2 أونصة إسكالوب 1 تفاحة شرائح 2/1 ملعقة صغيرة من صلصة التارتار | 1 أونصة لحم الضأن 4/1 كوب حمص 3/1 ملعقة صغيرة طحينية | 1 بيضة بوشيه 2/1 شريحة من الخبز 2/1 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني |
| | | 1/4 كوب جبن قريش 1/2 جزرة 3 سيقان كرافس 5 حبات زيتون |

قائمة الوجبات المكونة من كتلة واحدة

وصفات وتعديلات CrossFit النموذجية على الكتل الغذائية

لكي نفهم نظام "زون" الغذائي على نحو أفضل، يجب أن يقرأ لاعبو CrossFit كتاب دكتور باري سيرز "Enter the Zone". يستعرض هذا المقال المزيد من المعلومات المتعلقة بصفات الكتل وتعديلات الدهون للاعبين CrossFit الرياضيين.

يعد الجدول القائم على الجنس ونوع الجسم في القسم الخاص **"بخطط وجبات زون"** طريقة مثالية للبدء. في حالة اختيار الرياضي لحجم خاطئ للكتلة التي لا تفي بالنتائج المرجوة، فإنه يمكن تعديل الخطة بعد بضعة أسابيع. إن الخطأ في اختيار الكتلة قد يبطئ من تقدم الرياضي، لكن الأخطاء الأولية يمكن موازنتها بالكمية الهائلة عند البدء في التدريب على قياس ووزن المدخول.

يقدم دكتور سيرز طريقة أكثر تفصيلاً لحساب وصفة الكتل لأي من الأشخاص في كتابه "Enter the Zone". وهي: وصفة زون للكتل = كتلة الجسم بدون دهون (بالرطل) x مستوى النشاط (جم/رطل من كتلة الجسم بدون دهون) / 7 (جم بروتين/كتلة)

يتدرج مستوى النشاط على مقياس من 0-1. بالنسبة إلى هؤلاء الذين يتمرنون عدة أيام في الأسبوع وليست لديهم وظيفة تتطلب الكثير من الجهد، فإن مستوى نشاطهم يجب أن يكون 0.7 (كمعظم الرياضيين في CrossFit). وعن قسمة 0.7 على 7 جم في المعادلة، تسهل بذلك وصفة زون للكتل وهي 10 بالمائة من كتلة الجسم بدون دهون.

يجب أن يزيد عامل النشاط إذا كان الرياضي يؤدي تمارين CrossFit مرتين أو أكثر يوميًا، أو يتمرن لرياضة أخرى بخلاف CrossFit، أو يقوم بوظيفة نهائية مرهقة (مثل الإنشاء، الزراعة، أو التدريب إذا كان يتطلب الكثير من الجهد). بالرغم من أن تمارين CrossFit قوية إلى حد ما، لكنها لا تستمر لوقت طويل. فلا يحتاج الفرد إلى زيادة مستوى النشاط بناءً على كثافته وحدها، حيث إن حجم النشاط يحدد ذلك أيضًا.

حساب نموذجي لوصفة زون للكتل

لنفترض أن هناك رياضيًا يزن 185 رطلا (84 كجم) ودهون جسمه تمثل 16 بالمائة. وهو يؤدي تمارين CrossFit خمسة أيام في الأسبوع ويعمل في بيئة مكتب نموذجية. يكون الحساب النموذجي لوصفة زون للكتل كالتالي؛

$$\begin{aligned} \text{أولاً، يتم حساب كتلة الجسم بدون دهون (الفرجار أداة مناسبة وسهلة الاستخدام ودقيقة لهذا الغرض):} \\ \text{كتلة الجسم بدون دهون} = 185 \text{ رطلا} - (185 \times 0.16) \text{ رطلا} = 155.4 \text{ رطلا} - 29.6 \\ \text{رطلا.} = 155.4 \text{ رطلا.} \end{aligned}$$

ولأن عامل النشاط هو 0.7 تكون المعادلة المبسطة كالتالي:

$$\text{وصفة الكتل} = 155.4 \text{ رطلا} \times 0.10 = 15.54 \text{ أو } 15 \text{ كتلة تقريباً}$$

وهذا يعني أن الرياضي المثالي يجب أن يتناول أكثر من 15 كتلة يوميًا (الجدول 1).

| الجدول 1 إجمالي المغذيات الكبيرة والسعرات الحرارية لـ 15 كتلة يوميًا | | |
|--|----------------|------------------------------|
| البروتي | 15 كتلة x 7 جم | = 105 جم (420 سعرًا حراريًا) |
| الكربوهيدرا | 15 كتلة x 9 جم | = 135 جم (540 سعرًا حراريًا) |
| الدهو | 15 كتلة x 3 جم | = 45 جم (405 سعرات حرارية) |
| إجمالي السعرات الحرارية | | = 1,365 |

لاحظ أن إجمالي السعرات الحرارية المعروض هنا تم تقليله بسبب السعرات المخفية. يتم تصنيف معظم الأطعمة بحسب كل من المغذيات على حدة، بالرغم من احتوائها على مغذيات كبيرة أخرى (مثل المكسرات المصنفة على أنها دهون لكنها تحتوي أيضًا على سعرات حرارية من البروتين والكربوهيدرات). لا يتم احتساب هذه المغذيات الكبيرة غير السائدة لكل مصدر في حساب السعرات الحرارية الإجمالية.

ويمكن لهذا الرياضي اختيار أي عدد حتى يصل إلى 16 كتلة، ولا سيما إذا كانت لديه مشاكل في الالتزام بالعدد. وصفاً زون هي نظام مقيد للسعرات الحرارية ويمكن أن يكون صعباً على المتبعين الجدد له بشكل خاص. قد يؤدي التقريب إلى أقرب كتلة كاملة عندما يشتمل الحساب على قيمة عشرية إلى بطء في التقدم، لكن قد يتحسن ذلك مع الالتزام على المدى الطويل. وبمجرد أن يصبح الرياضي معتاداً النظام الغذائي، يمكن تقليل الكتل إلى 15، خاصة عندما لا يتم الوصول إلى شكل الجسم المطلوب.

زيادة مدخول الدهون

تقييد السعرات يقلل من الدهون في جسم الرياضي أثناء توفير كمية كافية من البروتين والكربوهيدرات اللازمة لمستويات نموذجية من نشاط CrossFit. ومع ذلك، قد يصبح جسم الرياضي أنحف بشكل كبير. ويعتبر الرياضي "نحيفاً جداً" حينما ينخفض أداؤه مع المزيد من الخسارة في الوزن. لا يجب الاعتماد على وزن الجسم أو المظهر وحدة لتحديد أن شخصاً "نحيف جداً". عندما يحدث فقدان في الكتلة مع تدني في الأداء، فينبغي للرياضي أن يزيد من السعرات الحرارية في نظامه الغذائي. ويمكن أن يتحقق ذلك عن طريق مضاعفة مدخول الدهون (الجدول 2).

| الجدول 2 إجمالي المغذيات الكبيرة والسعرات الحرارية لـ 15 كتلة يوميًا ودهون مضاعفة مرتين | | |
|---|----------------|------------------------------|
| البروتي | 15 كتلة x 7 جم | = 105 جم (420 سعرًا حراريًا) |
| الكربوهيدرا | 15 كتلة x 9 جم | = 135 جم (540 سعرًا حراريًا) |
| الدهو | 30 كتلة x 3 جم | = 90 جم (810 سعرات حرارية) |
| إجمالي السعرات الحرارية | | = 1,770 |

عند مضاعفة الدهون، تتغير نسبة المغذيات الكبيرة بناءً على السعرات من 30 بالمائة بروتينًا، و40 بالمائة كربوهيدرات، و30 بالمائة دهونًا إلى 23 بالمائة بروتينًا، و31 بالمائة كربوهيدرات، و46 بالمائة دهونًا. يمكن

الاستمرار في مضاعفة الدهون إذا كان الرياضي يتعرض للمزيد من فقدان الكتلة والتدني في الأداء. بعض من رياضي CrossFit يتبعون نظامًا غذائيًا يشتمل على دهون بمعدل خمسة أضعاف (الجدول 3).

| الجدول 3 إجمالي المغذيات الكبيرة والسعرات الحرارية لـ 15 كتلة يوميًا ودهون مضاعفة خمس مرات | | |
|--|----------------|-------------------------------|
| البروتي | 15 كتلة x 7 جم | = 105 جم (420 سعرًا حراريًا) |
| الكربوهيدرا | 15 كتلة x 9 جم | = 135 جم (540 سعرًا حراريًا) |
| الدهو | 75 كتلة x 3 جم | = 225 جم (2,025 سعرات حرارية) |
| إجمالي السعرات الحرارية | | = 2,985 |

عند مضاعفة الدهون خمسة أضعاف، تتغير نسبة المغذيات الكبيرة بناءً على السعرات إلى 14 بالمائة بروتينًا، و18 بالمائة كربوهيدرات، و68 بالمائة دهونًا. ■

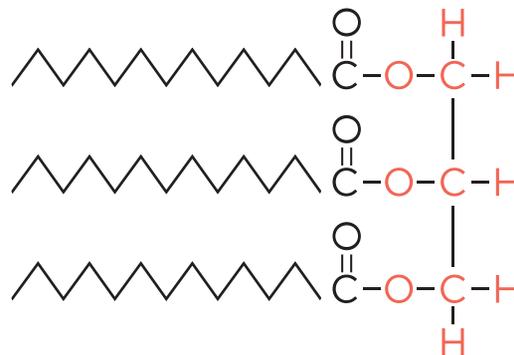
المكملات

تعد الأغذية الكاملة غير المصنعة أفضل مصدر لكل من المغذيات الكبيرة والصغيرة من حيث الاستهلاك والتنوع والكثافة بشكل عام، لذا فكل المكملات لا يُنصح بتناولها عمومًا. ونؤكد على أن تناول نظام غذائي مكون من كميات معروفة وأطعمة كاملة عالية الجودة هو أهم جانب من جوانب التغذية من أجل تحسين الأداء والاستمتاع بصحة جيدة. ليس فقط لأن المكملات بوجه عام تعد من المصادر الغذائية الأكثر فقرًا، ولكن أيضًا لأنها وبشكل غير ضروري تركز على شخص ما يتبع نظامنا الغذائي الأساسي المكون من اللحوم والخضروات محددة الوزن والكمية.

ومع ذلك، نجد أن هناك مكنًا غذائيًا مفيدًا بشكل كافٍ بالنسبة إلينا ونوصي به أيضًا هو: زيت السمك. يوفر زيت السمك أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تعد نوعًا من الدهون غير المشبعة العديدة.

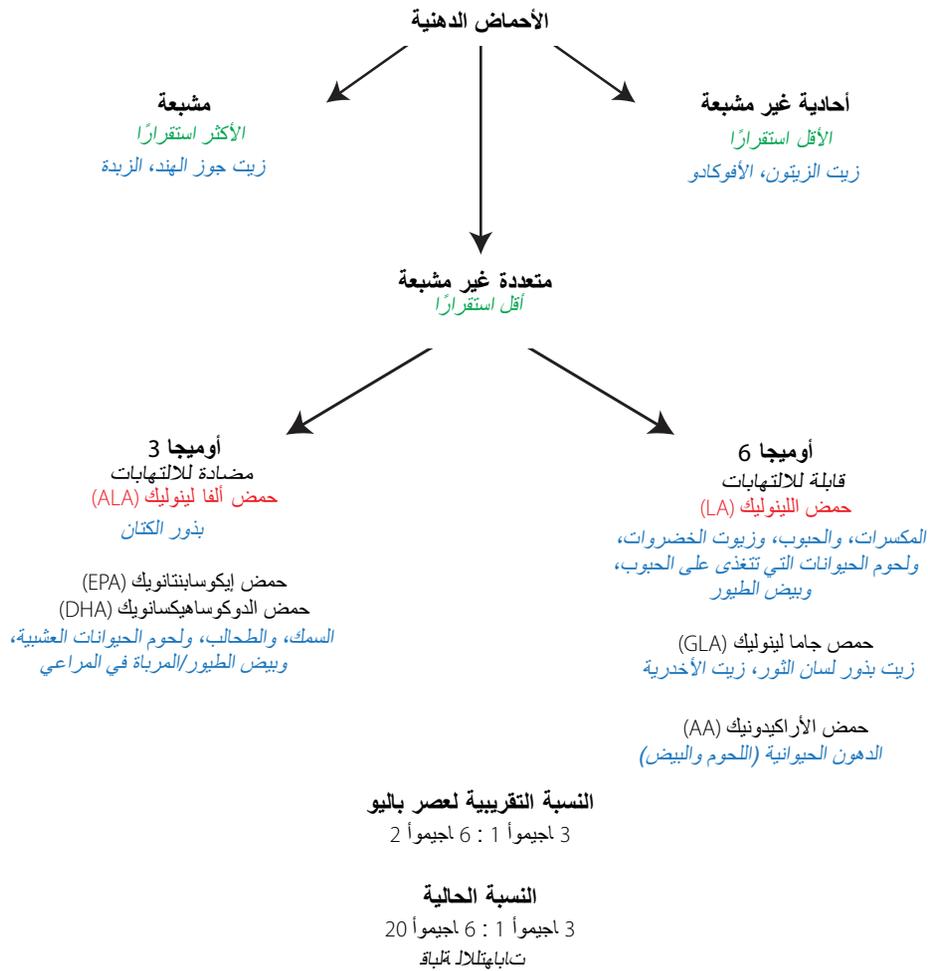
تُعرف الدهون الفسيولوجية بالمصطلح البيولوجي الدهون الثلاثية؛ وتتكون أساسًا من الجلسرول مع ثلاثة أنواع من الأحماض الدهنية المترابطة (الشكل 1). الأحماض الدهنية المترابطة هي خليط من الدهون المشبعة وغير المشبعة الأحادية والدهون غير المشبعة المتعددة. وعلى الرغم من سيطرة أحد الأحماض الدهنية على أي من الأطعمة، فإن الثلاثة أنواع موجودة في نفس الطعام ولكن بدرجة أقل. يعرض الشكل 2 ملخصًا لأنواع الدهون ونموذج من مصادر الأطعمة.

كثيرًا ما نجد النوعين الآخرين من الدهون غير المشبعة المتعددة في الأطعمة التي تحتوي على دهون أوميغا 3 وأوميغا 6. يعتمد تصنيف حمض دهني بأنه أوميغا 3 أو أوميغا 6 على البنية الكيميائية. الدهون غير المشبعة المتعددة هي مصادر لاثنتين من الأحماض الدهنية الضرورية، مما يعني ضرورة الحصول عليها من النظام الغذائي. وهما حمض ألفا لينولينيك (ALA) (أوميغا 3) وحمض اللينولينيك (LA) (أوميغا 6). ومن المعروف أن دهون الأوميغا 3 "مضادة للالتهاب"، بينما دهون الأوميغا 6 "منشطة للالتهاب" وذلك تبعًا للوظائف الفسيولوجية. وكلاهما مفيد بنسب متساوية نسبيًا.



الجليسيرول + 3 أحماض دهنية

الشكل 1. الدهون في الطعام تأخذ شكل الدهون الثلاثية.



الشكل 2. ملخص الأحماض الدهنية وأمثلة على مصادر الطعام.

تميل الأنظمة الغذائية الحالية إلى احتوائها على الكثير من دهون الأوميغا 6، مع دفع التوازن نحو العمليات الفسيولوجية المنشطة للالتهاب. والنسبة الحالية لأوميغا 6:أوميغا 3 هي 20:1 تقريبًا أو أكثر، بينما كانت النسبة لدى السكان البدائيين أقرب من 2:1. مصادر دهون الأوميغا 6 في النظام الغذائي هي الزيوت النباتية، والمكسرات، واللحوم والدجاج من الحيوانات التي يتم تربيتها بشكل تقليدي، والأسماك من المزارع السمكية. إن الحد من الأغذية المصنعة في نظامنا الغذائي ينبغي أن يقلل من تعرضنا لدهون أوميغا 6 التي يتم الحصول عليها من الزيوت النباتية. على الرغم من ذلك، فإن معظم منتجات اللحوم والبيض التي يتم إنتاجها بشكل تقليدي تكون غنية بمحتوى أوميغا 6 أكثر إذا كانت الحيوانات والطيور برية وتتغذى على العشب الطبيعي. وتحتوي المكسرات والبذور كذلك على نسبة من دهون أوميغا 6 أكثر من أوميغا 3. لذلك، على الرغم من أن الشخص يتناول الأطعمة الواردة في قوائمنا فإنه لا يزال يمكن لنظامه الغذائي أن يكون منشطًا للالتهاب لأسباب وراثية.

تعمل مكملات زيت السمك على تحسين النسبة بين الأحماض الدهنية أوميغا 6 إلى أوميغا 3 وتقلل من الاستجابات الالتهابية في الجسم. يوفر زيت السمك نوعين من أحماض أوميغا 3 الدهنية: حمض إيكوسابتانويك (EPA) وحمض دوكوساهيكسانويك (DHA)، وهو الشكل من دهون أوميغا 3 المفضلة للمخ والجسم. يمكن للجسم أن

يحول حمض ALA إلى كل من الحمضين EPA وDHA، لكن عملية التحويل نفسها تكون غير كافية. يوصي الأطباء بجرعة يومية مجمعة قدرها 3 جرامات من حمضي EPA وDHA لأي شخص، على الرغم من أن الكمية الدقيقة تتحدد بعد التعرف على إجمالي مدخول دهون أوميغا 6. يحتوي كل نوع من أنواع زيت السمك على تركيز مختلف من حمضي EPA وDHA لكل حصة من الطعام كما هو مدون على الملصق. ربما يتعين على الأفراد تناول العديد من الحصص الغذائية للحصول على 3 جرامات من حمضي EPA وDHA، لأن المنتجات ربما تحتوي على أوميغا 3 بدون أي من EPA أو DHA (مثال ALA). ولا تعد بذور الكتان أو زيت الكتان من المكملات الغذائية المناسبة للحصول على أحماض أوميغا 3. لكن الكتان مصدر جيد للحصول على حمض ALA، لكن نظرًا لعدم قدرته على التحول إلى EPA وDHA، فإنه لا يُنصح به. إذا كان الشخص نباتيًا، فيمكن الحصول على DHA مع استخدام زيت الطحالب.

لقد أوضحت الأبحاث الفوائد الصحية الإيجابية لاتخاذ زيت السمك كمكمل غذائي. تساعد دهون أوميغا 3 في زيادة سيولة أغشية الخلايا، وقد أوضحت الأبحاث أنه يمكن للمكملات أن تحسن من حساسية الإنسولين ووظيفة القلب والأوعية الدموية ووظيفة الجهاز العصبي وصحة المناعة والذاكرة والمشكلات المزاجية. تعمل دهون أوميغا 3 أيضًا كمضاد للتخثر، لذلك ينبغي للعسكريين مراعاة عدم تناول مكملات زيت السمك في نظامهم الغذائي قبل أسبوعين من إرسالهم إلى أي مهام. وقد يكون من الملائم أيضًا لهؤلاء الذين سيخضعون لعملية جراحية أن يتوقفوا عن تناول زيت السمك قبل ميعاد الجراحة بأسبوعين. وينبغي لهم أيضًا التشاور مع الطبيب بشأن هذه الظروف.

من الممكن أن تتجنب مكملات الأوميغا 3 تبعًا لاستهلاك الطعام، على الرغم من أنه ينبغي للشخص أن ينتبه جيدًا إلى نظامه الغذائي. ويمكن تحقيق ذلك عبر تجنب كل أنواع الزيوت النباتية (التي يتم استخدامها في كل المطاعم) والمكسرات والبذور. ينبغي أن تكون اللحوم من حيوانات تغذت على العشب الطبيعي ويكون البيض من الدجاج الذي يتم تربيته في المزارع، وينبغي تناول الأسماك التي يتم اصطيادها من المصادر الطبيعية عدة مرات في الأسبوع. ونظرًا لأن هذا الأمر ليس عمليًا لكثير من الأشخاص، فستكون المكملات هنا ذات فعالية.

وبجانب نسبة الأوميغا 6 إلى الأوميغا 3 في النظام الغذائي، يجب أن تراعي بشدة إجمالي كمية الدهون غير المشبعة المتعددة. وليس من المثالي تناول جرعات كبيرة سواء من دهون الأوميغا 6 (الزيوت النباتية والمكسرات)، أو دهون الأوميغا 3 (المعتمدة على ثبات الدهون غير المشبعة المتعددة بالتناسب مع الدهون الأخرى، الشكل 2). لا ينفي استخدام مكملات زيت السمك تأثيرات النظام الغذائي الضار (مثل تناول أطعمة سريعة أو كميات هائلة من المكسرات وزبدة الفول السوداني). لم يتم تحديد إجمالي الدهون غير المشبعة المتعددة الموصى بها في أي نظام غذائي بشكل جيد؛ لذا من الحكمة تناول الدهون الثلاثة بشكل متساوٍ. ينبغي للأفراد أن يتعاونوا مع طبيب رعاية أولية لتحديد ما إذا كانت المكملات ملائمة أم لا، خصوصًا في الحالات التي تعاني من ظروف طبية خاصة. ■

قالب نظري لبرمجة CrossFit

نُشر أول مرة في فبراير 2003.

"ما هي اللياقة؟ (الجزء الأول)" أهداف برنامجنا والغاية منه. لدى معظمكم فهم واضح لطريقة تنفيذنا للبرنامج من خلال معرفة تمرين اليوم (WOD) عبر موقعنا الإلكتروني. لكن ما هو أقل وضوحًا هو الأسباب وراء تمرين اليوم، أو لنكن أكثر تحديدًا، الدوافع التي شجعت على وضع مواصفات لبرنامج CrossFit. وهدفنا في هذه المقالة أن نعرض نموذجًا أو قالبًا لبرنامج التمارين على أمل تطوير مفهوم CrossFit، ومن المحتمل تحفيز الأفكار المتعلقة بموضوع وصف التمارين (بوجه عام) وبنية التدريب (بوجه خاص). إننا نريد فقط تقريب الفجوة بين فهم فلسفتنا للياقة البدنية والتدريبات نفسها؛ بمعنى كيف يمكننا تحويل النظريات إلى ممارسة فعلية. لم يستخدم موقع CrossFit.com هذا القالب في برمجته، لكنه يوفر للمتدربين الجدد طريقة لتطبيق التباين بفعالية ضمن مبادئ منهجية CrossFit.



يكمن السحر في الحركة، والفن في البرنامج، والعلم في التفسير، والمتعة في المجتمع".

-المدرّب غلاسمان

يبدو هذا القالب من الوهلة الأولى أنه يعرض روتينًا أو نظامًا. وقد يبدو ذلك غريبًا وخصوصًا مع ادعائنا بأن التدريبات تحتاج إلى قدر كبير من التباين أو عدم التوقع حتى تحاكي بشكل أفضل الصعوبات التي لا يمكن توقعها كثيرًا، والتي يتطلبها القتال والرياضات والرغبة في البقاء على قيد الحياة ويدعمها. فنحن كثيرًا ما نقول إن "ما يحتاجه نظامك هو ألا يصبح روتينًا". لكن النموذج الذي نعرضه يسمح بتباين كبير في الوضع والتمارين والمسار الأيضي والراحة والشدة والمجموعات والتكرارات. في الواقع، من المرجح من الناحية الحسابية أن كل دورة تتألف من ثلاثة أيام تعتبر حافزًا فريدًا لا يتكرر في دورة حياة تدريبات CrossFit.

لقد تم تصميم هذا القالب بحيث يسمح بوجود حافز كبير ومتنوع باستمرار، يتم اختياره عشوائيًا ضمن بعض المعايير، لكن يبقى مطابقًا لأهداف وأعراض CrossFit. يشتمل قالبنا على بنية كافية لتشكيل أهداف برنامجنا أو تحديدها مع عدم وضع معايير صلبة لأنه يجب أن تُترك للتباين إذا كانت التدريبات ستفي باحتياجاتنا. هذه هي مهمتنا؛ مزج البنية مع المرونة بشكل مثالي.

إننا لا نهدف إلى اقتراح أن تدريباتك ينبغي، أو أن تدريباتنا بالفعل، تتناسب داخل هذا القالب بدقة ووضوح، لأن قطعًا ليس هذا هدفنا. لكن هذا القالب يوفر بالفعل بنية كافية تساعد على الفهم، وتعكس الجزء الأكبر من المخاوف المتعلقة ببرامجنا، وعدم إغفال الحاجة إلى الحافز المتغير تغيرًا جذريًا. وتجنبًا للإسهاب دون حاجة، ما نود قوله هنا هو أن الغرض من هذا القالب هو أن يكون وصفيًا بقدر كونه توجيهيًا.

عرض مصغر للنموذج

في رأينا الأوسع، نرى أنه نمط مكون من ثلاثة أيام للتمرين ويوم واحد للراحة. واكتشفنا أن هذا النمط يمنح قدرًا نسبيًا من التمرين عالي الشدة أكبر من الكثير من التمارين الأخرى التي جربناها. وبهذا التنسيق يمكن للرياضي أن يتدرب عند أعلى مستويات الشدة أو بالقرب منها لمدة ثلاثة أيام متواصلة، ولكن في اليوم الرابع يصل الجهاز العصبي والعظمي والجسم إلى مرحلة تجعل استمرار التدريب أقل تأثيرًا بل ومستحيلًا دون تقليل الشدة.

| الجدول 1 عرض مصغر للنموذج تمرين 3 أيام وراحة يوم واحد | | | | | | | | | | | | |
|--|------|-------------|--------|---|------|-------------|--------|---|------|-------------|--------|---|
| اليوم | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| النمط | راحة | W M G | M G | W | راحة | G W M | W M | G | راحة | M G W | G W | M |

| تمرين 5 أيام وراحة يومان | | | | | | | |
|--------------------------|------|------|---|--------|-------------|--------|---|
| اليوم | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| الأسبوع الأول | راحة | راحة | W | M G | M G W | G W | M |
| الأسبوع الثاني | راحة | راحة | M | G W | G W M | W M | G |
| الأسبوع الثالث | راحة | راحة | G | W M | W M G | M G | W |

الأنماط
 M = التكيف الأيضي
 أحادي التكوين
 G = الجمباز
 W = رفع الأثقال

لكن العيب الأساسي في التدريب لثلاثة أيام والراحة ليوم هو أنه لا يتوافق مع نمط التدريب لخمسة أيام والراحة ليومين الذي يبدو أنه يتحكم في معظم عادات التدريب على مستوى العالم. كما أنه غير متوافق مع أيام الأسبوع السبعة. الكثير من عملائنا يتبعون برامج ذات إعدادات محترفة تجعل من التمرين لمدة خمسة أيام في الأسبوع والراحة في يومي العطلة الأسبوعية هو النمط المتوافق مع الاتجاه السائد حاليًا. واكتشف آخرون أن جداول احتياجات الأسرة والعمل والمدرسة تفرض تحديد مواعيد التدريب في أيام محددة كل أسبوع. بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص قمنا بابتكار نظام خمسة أيام للتمرين ويومين للراحة الذي يتناسب معهم جدًا.

لقد كان تمرين اليوم في الأساس عبارة عن نظام خمسة أيام للتمرين ويومين للراحة، وكان مفيداً بشكل مثالي. لكن تم ابتكار نظام ثلاثة أيام للتمرين ويوم واحد للراحة لزيادة كل من شدة التدريبات واستعادة النشاط منها، وقد أثبتت التعليقات التي تلقيناها وكذلك ملاحظتنا أنه نجح في هذا الصدد.

إذا كانت حياتك أسهل مع نمط التدريب لخمس أيام وراحة ليومين، فلا تتردد في اتباعه. لأن الفرق المحتمل بين النظامين لا يستحق إعادة ترتيب نظام حياتك بأكمله لكي يتوافق مع نمط أكثر كفاءة. فهناك العديد من العوامل التي تلقي بظلالها على أي عيوب متأصلة في النظام الذي من المحتمل أن يكون أقل كفاءة، مثل الراحة والسلوك وتحديد التمارين والسرعة.

يناقش الجزء المتبقي من هذه المقالة نمط الثلاثة أيام، لكن معظم أشكال التحليل والمناقشة تنطبق بشكل مثالي على نمط الخمسة أيام.

العناصر حسب النمط

بالنظر إلى عرض القالب المصغر (الجدول)، يمكن بسهولة معرفة أن النموذج قائم على تبادل ثلاثة أنماط مميزة: التكيف الأيضي أحادي التكوين (M)، والجمباز (G)، ورفع الأثقال (W). يُشار إلى أنشطة التكيف الأيضي أحادي التكوين في الغالب بالأنشطة القلبية "الكارديو"، والغرض منها بشكل أساسي هو تحسين القدرة القلبية والتنفسية والقدرة على التحمل. تكون هذه الحركات متكررة وبشكل دوري ويمكن أن تستمر لفترة طويلة من الوقت. يتكون نمط الجمباز من تمارين/عناصر تعتمد على وزن الجسم أو التمارين الجمبازية وهدفه الأساسي هو تحسين التحكم في الجسم عن طريق تعزيزات القدرة العصبية مثل التنسيق والتوازن والبراعة في تغيير الاتجاه والدقة وزيادة فعالية الجزء الأعلى من الجسم وقوة الجذع. يتكون نمط رفع الأثقال من أساسيات التمرين بالأثقال والرفعات الأولمبية ورفع الأثقال، بحيث يكون الهدف الأساسي هو زيادة القوة والقدرة البدنية وقدرة الفخذ/الساق. وتتضمن هذه الفئة أي تدريب بالإضافة إلى الحمل الخارجي.

الجدول 2. التمارين حسب النمط

| رفع الأثقال | التكيف الأيضي | الجمباز |
|------------------------|---------------|--------------------------|
| ديديلفت | الجري | سكوات الهواء |
| الكلين | ركوب الدراجات | بل أب |
| البرس | التجديف | بوش أب |
| السنااتش | الفقز بالحبال | الدب |
| كلين وجرك | | البوش أب مع الوقوف على |
| تمارين بالكرة الرياضية | | اليدين |
| تمرين كاتل بل سوينغ | | التسلق بالحبال |
| | | مصل أب |
| | | البرس بالوقوف على اليدين |
| | | باك إكستنشن |
| | | الست أب |
| | | الفقز |
| | | الاندفاع |

يستعرض جدول 2 التمارين العامة التي تُستخدم في برنامجنا، ويتم الفصل بينها حسب النمط، لتكوين الأنشطة الروتينية.

بالنسبة إلى التكيف الأيضي تكون التمارين عبارة عن الجري وركوب الدراجة والتجديف والقفز بالحبال. يتضمن نمط الجمباز سكوات الهواء وتمارين البل أب والبوش أب والدب والبوش أب مع الوقوف على اليدين والتسلق بالحبال ومصل أب والبرس مع الوقوف على اليدين وبالك/هب إكستنشن وست أب والقفز (عمودياً أو على صندوق أو لوح أو غيره). يتضمن نمط رفع الأثقال تمارين الديدليفت والكليين والبرس والسناثش والكليين مع الجرك وتدريبات الرمي باستخدام الكرة الطبية وتمارين كاتل بل سوينغ.

تم اختيار العناصر والتمارين لكل نمط للاستفادة من قدراتها الوظيفية واستجابة الغدد العصبية الصماوية وقدرتها الشاملة وتأثيرها بوجه عام في الجسم البشري.

بنية التمرين

تختلف بنية التمرين بإدراج نمط تمرين واحد أو اثنين أو ثلاثة تمارين يوميًا (الجدول 3). الأيام 1 و5 و9 هي أيام تدريبات رياضية أحادية النمط، بينما الأيام 2 و6 و10 تتضمن نمطين في كل يوم (ثنائية)، وأخيرًا الأيام 3 و7 و11 تستخدم الأنماط الثلاثة في كل يوم منها (ثلاثية). يتمثل النمط في كل حالة بتمرين أو عنصر واحد؛ على سبيل المثال كل حرف M وW وG يمثل أنماط التدريب الواحد من التكيف الأيضي ورفع الأثقال والجمباز على الترتيب.

عندما تتضمن التدريبات تمرينًا واحدًا (الأيام 1 و5 و9)، يكون التركيز على التمرين أو الجهد الواحد. عندما يكون العنصر هو "M" (اليوم 1) يكون التدريب عبارة عن جهد واحد وعادةً ما يكون جهدًا طويلًا وبطيئًا لمسافات طويلة. وعندما يكون النمط هو "G" فردي (اليوم 5) يكون التدريب عبارة عن ممارسة مهارة واحدة وعادة ما

إن النظام الذي يعتمد على القوة والتكيف الرياضي ويخلو من مهارات وممارسات الجمباز يعد نظامًا ضعيفًا.

-المدرّب غلاسمان

الجدول 3. بنية التمرين

| الأيام | أيام بعنصر واحد (1, 5, 9) | أيام بعنصرين (2, 6, 10) | أيام بثلاثة عناصر (3, 7, 11) |
|-------------------------------|---|---|---|
| الأولوية | أولوية العنصر | أولوية المهمة | أولوية الوقت |
| البنية (إعداد البنية) | M: جهد فردي G: مهارة واحدة W: رفعة واحدة | تمارين مزدوجة الحركة متكررة 3-5 مرات في المرة الواحدة | تمارين ثلاثية مكررة لمدة 20 دقيقة للتكرارات |
| الشدة | M: بطيئة بمسافة طويلة G: مهارات عالية W: ثقيل | عنصران بصعوبة تتراوح بين معتدلة وشديدة | ثلاثة عناصر بصعوبة تتراوح بين خفيفة ومعتدلة |
| سمة استعادة النشاط من التمرين | استعادة النشاط ليس عاملا فاصلا | إدارة الفاصل بين التمرين/ الراحة أمر ضروري | إدارة الفاصل بين التمرين/ الراحة عامل هامشي |

تكون هذه المهارة صعبة بما فيه الكفاية لتتطلب جهدًا هائلاً، وربما لا تكون ملائمة بعد لإدراجها في التدريبات الرياضية المحددة زمنياً لأن الأداء غير كاف لإدراجها بفعالية. عندما يكون النمط هو "W" فردي (اليوم 9) يكون التدريب عبارة عن رفعة منفردة عادة ما يتم أداؤها بوزن مرتفع وتكرارات منخفضة. جدير بالذكر أن التركيز على الأيام 1 و5 و9 يكون في ظل جهد منفرد "كارديو" لمسافات طويلة، مما يحسن حركات الجيمار التي تتميز بمهارة عالية وصعوبة أكبر؛ وأساسيات رفع الأثقال الثقيلة المنفردة/ذات التكرارات المنخفضة على الترتيب. ليس هذا اليوم هو المناسب لسباقات العدو أو تمارين البل أب أو تمارين كلين وجرك بتكرارات مرتفعة - ستكون الأيام الأخرى أكثر ملاءمة لذلك.



في أيام العنصر الواحد (1 و5 و9)، لا يمثل استعادة النشاط عنصرًا مقيدًا للتمرين. في أيام "G" و"W"، تكون الراحة لفترة طويلة وعن قصد، ويكون التركيز بشكل واضح على تحسين العنصر وليس على إجمالي التأثير الأيضي.

في الأيام ذات العنصرين (2 و6 و10)، عادة ما تكون البنية عبارة عن زوج من التمارين التي يتم أداؤها بالتبادل حتى تتكرر بإجمالي 3-5 جولات. نطلق على هذه الأيام أيام "أولوية المهام" لأن المهمة تكون محددة بينما الوقت يكون مختلفًا. غالبًا ما تُسجل التدريبات بالوقت اللازم لاستكمال الجولات الموصوفة. تم تصميم العنصرين ليميزا بشدة متوسطة إلى مرتفعة؛ كما أن إدارة الفاصل الزمني بين التمرين والراحة أمر غاية في الأهمية. تصبح هذه العناصر شديدة بحسب السرعة والحمل والتكرارات أو بعض التجميعات. عادة ما تكون الجولة الأولى صعبة لكنها ممكنة، وما يليها من جولات يتطلب سرعة وراحة وتقسيم المهام إلى مجموعة جهود يمكن التحكم فيها.

في أيام العناصر الثلاثة (3 و7 و11)، يكون الشكل عادة عبارة عن تمارين ثلاثية، ويتم تكرارها في هذا الوقت لمدة دقائق محددة وتُسجل بعدد الدورات والتكرارات المستكملة. يمكننا تعريف هذه التدريبات الرياضية بأنها "أولوية للوقت"؛ لأن الرياضي يتحرك لفترة محددة والهدف منها هو إتمام أكبر قدر ممكن من الدورات. تم اختيار العناصر حتى يوجد نوع من التحدي الذي يظهر فقط من خلال الدورات المتكررة. العناصر التي يتم اختيارها عادة ما لا تكون بقدر عال خارج السرعة الكبيرة المطلوبة لتحقيق الحد الأقصى من الدورات المستكملة خلال الوقت المخصص (الذي يكون عادة 20 دقيقة). ويكون هذا في التناقض الصارخ بين أيام العنصرين، حيث تكون العناصر ذات شدة عالية قدر الإمكان. هذا التدريب الرياضي صعب، بل صعب جدًا، ولكن إدارة فترة الراحة في التمرين عامل هامشي.

يتميز كل يوم من الأيام الثلاثة المتباعدة بصفة عامة، كلما ارتفع عدد العناصر من عنصر إلى عنصرين إلى ثلاثة عناصر، كان تأثير التدريبات الرياضية أقل من العنصر الفردي الذي وقع عليه الاختيار وتأثيره أكبر بالنسبة إلى الجهود المتكررة. يوضح الجدول رقم 4 أمثلة للتمارين الرياضية عقب هذا النموذج.

التطبيق

النموذج الموجود في المناقشة لا يؤدي إلى التمرين اليومي الموجود على موقع CrossFit.com، ولكن نوعية التمارين الرياضية ذات العنصر أو العنصرين أو الثلاثة الموضحة هنا، هي الدافع وراء تصميم النموذج. أثبتت خبرتنا في الصالات الرياضية وتعليقات الرياضيين عقب تمرين اليوم (WOD) أن الجمع بين مزيج من تمارين

لا يوجد أي برنامج ناجح للقوة والتكيف الرياضي في أي مكان على الإطلاق مستمد من مبادئ علمية. ومن يزعمون فعالية أو أهلية هذه البرامج بناء على النظريات التي إما أنهم استحدثوها أو جمعوها لشرح برامجهم، مدانون بجريمة الاحتيال. البرامج المستمدة من الممارسة العلاجية هي تلك التي يمكن تبريرها أو إثبات صحتها من خلال نتائج هذه الممارسة".

-المدرّب غلاسيمان

| الجدول 4. أمثلة على التمارين التي تستخدم هذا القالب | | |
|---|-------|--|
| اليوم | النمط | العناصر |
| 1 | M | الجري لمسافة 10 كم |
| 2 | GW | (5 تمارين بوش أب مع الوقوف على اليدين/225 x 5 ديدليفت + 20 رطلاً/دورة) 5 x للمرة الواحدة |
| 3 | MGW | الجري 400 متر/10 بل أب/الترستر 50% من وزن الجسم x 15 لمدة 20 دقيقة للتكرارات |
| 4 | راحة | |
| 5 | G | التمرين بالوقوف على اليدين لمدة 45 دقيقة |
| 6 | WM | (بنش برس 75% من وزن الجسم x 10/تجديف 500 متر) x 5 في المرة الواحدة |
| 7 | GWM | تمارين لانجز 100 قدم/بش برس 50% من وزن الجسم x 15/تجديف 500 متر لمدة 20 دقيقة للتكرار |
| 8 | راحة | |
| 9 | W | ديدليفت 1-1-1-2-2-3-3-5 |
| 10 | MG | (الجري 200 متر/القفز على صندوق 30 بوصة x 10) x 5 في المرة الواحدة |
| 11 | WMG | كلين 50% من وزن الجسم x 20/ركوب الدراجة لمسافة ميل واحد/15 بوش أب لمدة 20 دقيقة للتكرار |
| 12 | راحة | |

ذات عنصر أو عنصرين أو ثلاثة، لها تأثير ساحق منقطع النظير على الاستجابة الجسدية. إن المعلومات التي حصلنا عليها من تعليقات الرياضيين على التمارين اليومية منحت CrossFit أفضلية في تقدير وتقييم تأثير التمرينات التي قد تستغرق عقوداً أو ربما كانت مستحيلة بدون وجود الإنترنت.

معظم التمارين الأكثر فعالية بصفة عامة، مثل الفن، يجب أن تكون رائعة في تكوينها وتناسقها وتوازنها وفكرتها الرئيسية وسماتها. يوجد "تصميم حركات" للجهود المبذول المستمد من المعرفة العملية للاستجابة الفسيولوجية والإحساس المتطور لحدود الأداء البشري، واستخدام العناصر الفعالة والتجربة وحتى الحظ. نأمل أن يساعدك هذا النموذج في إتقان هذا الفن.

يحث هذا النموذج على تنمية مهارة جديدة وتوليد عوامل ضغط فريدة وأنماط متداخلة ودمج تحركات ذات جودة ويسجل كافة المسارات الأيضية الثلاثة. ويقوم بهذا في إطار المجموعات والتكرارات ومجموعة التمارين التي اختبرها CrossFit مراراً وأثبتت فعاليتها. ومن جانبنا نؤكد أن هذا النموذج أثبت فاعليته رسمياً في تجسيد العديد من أهداف وقيم CrossFit المحددة مسبقاً. ■

تدريبات CrossFit المعدلة حسب قدرة الشخص

يتم تصميم تمارين CrossFit، وخاصة تلك التمرينات الموجودة على موقع CrossFit.com، بهدف تحدي أكثر الرياضيين تقدماً. يحتاج الكثير من الرياضيين إلى "تدريج" (أي تعديل) التمرينات للوصول إلى أفضل صورة أمانة لتنفيذ البرنامج. [بعد العثور على جهة منتسبة لـ CrossFit](#) أحد الأساليب للحصول على تدريب وتوجيه على نحو جيد خلال هذه العملية. وفي ظل غياب مدرب متمرس، يقدم هذا المقال بعض المفاهيم الأساسية للتمرينات المعدلة خاصة للمبتدئين. نوقش موضوع التعديل للفئات الأخرى (الرياضيين المتقدمين أو المصابين) بتفصيل أكثر في [دورة شهادة المستوى الثاني](#)، بالإضافة إلى [دورة التعديل على الإنترنت](#).

سوف يحتاج الرياضيون إلى تعديل التمرينات حسب أوقات زمنية متغيرة. يتحدد طول مدة التعديل المطلوبة وفقاً للخلفية الرياضية للشخص بالإضافة إلى حالته الصحية وقدرته البدنية في الوقت الحالي. يمكن استخدام المنهجية المقدمة هنا بلا حد زمني، ولكن شهر هو الحد الأدنى الذي ينبغي تطبيق تعديل ملحوظ خلاله. تهدف هذه الفترة التمهيدية إلى تحقيق غرضين: (1) تطوير كفاءة الحركات المستخدمة في CrossFit، و(2) تعريض الرياضي بشكل كافٍ لزيادة متدرجة من حيث الشدة والحجم.

ميكانيكا الحركة والاتساق أولاً

يتمثل ميثاق CrossFit لإنشاء توازن مثالي بين السلامة والفعالية والكفاءة في: ميكانيكا الحركة والاتساق، وحينئذٍ فقط، تأتي الشدة. يأتي التعرض الأولي لـ CrossFit في الوقت الذي ينبغي فيه أن تعطى ميكانيكا الحركة الأولوية عن الشدة. وبالنسبة لى البعض، فإن مجرد ممارسة الحركات ينظر إليها على أنها شديدة. يتحتم التأكد من إمكانية أداء الحركات على نحو صحيح ومتسق قبل إضافة الأحمال والسرعات. في حين تعد الشدة جزءاً مهماً لبرنامج CrossFit، فإنها تضاف بعد التأكد تماماً من إجادة الحركة. يؤدي تجاهل هذا الترتيب إلى زيادة خطر الإصابة والحد المحتمل للعملية على الأجل الطويل، خاصة إذا تم الجمع بين ميكانيكا الحركة غير السليمة وبين الأحمال.

التعديل الفعال: الحفاظ على الحافز

المبدأ الرئيسي الذي يجب اتباعه فيما يتعلق بتعديل التمرينات هو "الحفاظ على الحافز". يشير محفز التمرين إلى آثار التركيبية المحددة من الحركات والمجال الزمني والأحمال. يمكن تعديل جوانب هذه التركيبية لكل فرد، بحيث ينتج عن التمرين آثار مشابهة نسبياً لكل رياضي - بغض النظر عن القدرات الجسدية.

تؤدي سعة نطاق التمرينات والمستويات المختلفة لدى المبتدئين في CrossFit إلى استحالة تقديم قاعدة واحدة لتعديل التمرينات. وعلى نحو مماثل، قد يكون الخروج عن الإرشادات المبينة هنا خياراً فعالاً في بعض الأحيان (خاصةً للرياضيين المتقدمين). وللحصول على أفضل النتائج، ينبغي للفرد استخدام تقديره الشخصي، أو مشورة مدرب مؤهل، لتحديد الملائم له. ينبغي ألا يخاف الرياضيون والمدربون من تعديل التمرين بعد البدء فيه. مع ظهور أي صورة غير آمنة، ينبغي للرياضي أو المدرب إنهاء التمرين أو تقليل الحمل إلى الدرجة التي تسمح بميكانيكا حركة سليمة.

الشدة والحجم

يجب تعديل عاملين لكل شخص مبتدئ: (1) الشدة و(2) الحجم. يعد أحد الأساليب المثلى للمبتدئين تقليل الشدة و/أو الحجم إلى النصف لمدة لا تقل عن أسبوعين. يمكن زيادة الحجم والشدة بالتدرج في الأسابيع والأشهر والأعوام التالية، وذلك حسب التقدم الذي يظهره الرياضي.

تشير الشدة إلى قدر الطاقة التي يخرجه الرياضي. يمكن تعديل الشدة بثلاث طرق: (1) الحمل، أو (2) السرعة، أو (3) الحجم أو جميعها.

يعد الحمل هو أول متغير يجب تعديله، يعد تعديل الحمل من الأساليب السهلة للحفاظ على الحافزية قياسًا بقدرة الرياضي. يعد الحمل أيضًا أكثر المتغيرات المعدلة شيوعًا بعد فترة المبتدئين. ينبغي للرياضي استخدام أحمال تضمن تمكن الرياضي من إكمال المجموعة أو الجولة الأولى دون الإخلال بالأداء أو الوصول إلى الفشل العضلي، ويتأكد هذا الأمر في حالة تمرينات التهيئة. يتطلب تحديد الأحمال الملائمة للرياضيين الجدد قدرًا من التقدير، ولن يكون التعديل مثاليًا في كل الأحوال. غالبًا تكون الأحمال للرياضيين الجدد أقل من 50 بالمائة من الحمل الموصوف، خاصةً إذا كان الرياضي جديدًا على رفع الأثقال. ينبغي للمدربين الميل لجانب الإفراط في التعديل على عدم التعديل بشكل كافٍ، وخاصةً للرياضيين الجدد.

يتم تنظيم السرعة ذاتيًا بشكل أكبر حسب مستوى لياقة الرياضي، لكن باستطاعة المدرب تنظيم السرعة بناءً على ميكانيكا الحركة الموضحة. قد يحتاج المدرب أن يبسط الرياضي للوصول إلى ميكانيكا الحركة الصحيحة. وعلى نحو مشابه، قد يحتاج المدربون إلى تشجيع الرياضي الذي يتحرك بوتيرة جيدة على التحرك على نحو أسرع، بالرغم من أن هذا أقل شيوعًا عند العمل مع المبتدئين (انظر مقال "الأسلوب").

الحجم هو المقدار الإجمالي للعمل الذي ينجزه الرياضي. بناءً على نوع التدريب، يمكن تخفيض الحجم من خلال تخفيض: (1) الوقت، أو (2) التكرار/الجولات، أو (3) المسافة أو جميعها.

قد يحاول رياضيي CrossFit الجدد المقاومة أثناء أدائهم للتدريبات عندما يكون حجم التكرارات (أو الحمل، بالأعلى) أعلى من قدرتهم الحالية. على سبيل المثال، قد يؤدي رياضي متقدم بـ CrossFit تمرين فران خلال دقيقتين. وقد يتطلب أداء نفس التمرين من الرياضي الجديد 15 دقيقة أو أكثر إذا تم أدائه بالشكل المطلوب. وفي حين أنه لا يجب على المبتدئين إنهاء التدريب في نفس وقت الرياضيين المتقدمين، إلا أنه ينبغي أن يكون الوقت مقاربًا نسبيًا. ينبغي إكمال تمرين فران خلال بضع دقائق.

وفي حين قد يؤدي تخفيض الحجم إلى زيادة الشدة (أي إنتاج المزيد من القدرة)، إلا أن التكرارات تعد أيضًا ذات أهمية للمبتدئين لاحتياج العضلات والأربطة والأوتار إلى التكيف تدريجيًا مع الحجم في CrossFit. يؤدي تخفيض الحجم إلى تخفيض الشعور المفرط بالألم، بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالرابط والإصابة.

الحركات

عندما لا يمكن أداء الحركة على الإطلاق، يمكن حينئذٍ استبدالها. تقترح CrossFit تعديل هذا المتغير الأخير، لأن تجنب أداء الحركة يمنع الفرد من إجادتها. ينبغي للرياضي أو المدرب أن يحاول أولاً تخفيض الحمل قبل استبدال الحركة. فعلى سبيل المثال إذا تطلب التدريب أداء تمرين سناتش بوزن 95 رطلاً، يفضل بشكل عام أن يقوم الرياضي بأداء التمرين باستخدام أنبوب بلاستيك وليس استبداله بتمارين أوفر هيد سكوات.

ينبغي التفكير في إكمال الصور البديلة للحركات عند وجود معوقات جسدية أو إصابة، أو عندما لا يمكن تخفيض الحمل. وعند اختيار حركة بديلة، ينبغي أن يحاول المدربون الحفاظ على وظيفة الحركة الأصلية ونطاق حركتها على أفضل نحو ممكن. عند تحديد بدائل الحركة، ينبغي التفكير في:

- 1) إذا كانت الحركة مدفوعة بالأساس من الجزء السفلي أو العلوي من الجسم.
- 2) وظيفة الحركة (على سبيل المثال، الضغط مقابل السحب).
- 3) نطاق الحركة المستخدم في الحركة (وتحديدًا للوركين والركبتين والكاحلين).
- 4) مستوى الحركة.

قد يكون استبدال الحركة بالكامل ضروريًا، وبالأخص في حالة وجود إصابة. قد يساعد التفكير في هذه المتغيرات المدربين في تحديد الصور البديلة للحركة بحيث تكون أقرب ما تكون إلى الحركة الموصوفة.

نموذج لأسبوع التعديل

توضح هذه الفقرة خمسة تدريبات CrossFit نموذجية. لكل تمرين يومي (WOD)، يتم توضيح التدريبات المعدلة بتعديلات على الحجم والحمل والحركات. كما تم توضيح بعض الأسس المنطقية للخيارات. يجب أخذ هذه التدريبات المعدلة بعين الاعتبار، مع توفر ثلاثة أمثلة للعديد من الخيارات. وهي لا تحل محل التدريبات المعدلة الموضوعية من قبل مدرب متمرس يعتمد على حدسه ومعرفته التفصيلية برياضي محدد.

| التدريب 1 | | | |
|--|--|--|--|
| النسخة محددة الوزن ج | النسخة محددة الوزن ب | النسخة محددة الوزن أ | كيندي (CINDY) |
| 10 جولات لكل مرة من: 3 بل أب بمساعدة أشرطة 6 بوش أب من أصابع القدم 9 سكوات هواء | 10 دقائق جولات AMRAP من: 5 تمارين بل أب مع القفز 10 بوش أب بالاستناد على حائط 10 سكوات هواء | 10 دقائق جولات AMRAP من: 5 تمارين رنغ رو 10 بوش أب من الركبتين 10 سكوات هواء حتى هدف معين | أكبر عدد ممكن من الجولات (AMRAP) لمدة 20 دقيقة من: 5 تمارين بل أب 10 تمارين بوش أب 10 سكوات هواء |
| <p>الاعتبارات الخاصة بقدرة الشخص</p> <ul style="list-style-type: none"> يتم خفض الشدة عن طريق تقليل الوقت إلى النصف أو تحديد الحد الأعلى من الجولات يمكن أيضًا تقليل نطاق التكرار حتى يمكن للشخص الاحتفاظ بالحركة طوال معظم التدريب بدلا من الوصول إلى الفشل العضلي سريعًا جدًا. غالبًا ما تتجاوز تمارين البل أب والبش أب قوة الجزء الأعلى من الجسم مع المبتدئين، ويمكن تحجيم هذه الحركات بطرق مختلفة لتقليل الحمل. يجب الحفاظ على تمارين سكوات الهواء إلا إذا حدثت إصابة، على الرغم من أن تحديد هدف يعد مفيدًا لأولئك الذين يقومون بتطوير نطاق الحركة الكامل. | | | |

| التدريب 2 | | | |
|--|---|--|---|
| النسخة محددة الوزن ج | النسخة محددة الوزن ب | النسخة محددة الوزن أ | النسخة محددة الوزن ج |
| 5 جولات لكل مرة من: 15 رمية وولبول، كرة بوزن 10 أرطال 15 قفزة على اللوحه، لوحه 45 رطلا | 50-40-30-20-10 لكل مرة من: رميات وولبول، كرة بوزن 14 رطلا 25-20-15-10-5 لكل مرة من: قفزات على الصندوق، صندوق بار تفاع 24 بوصه | 25-20-15-10-5 لكل مرة من: رميات وولبول، كرة بوزن 20 رطلا قفزات على الصندوق، صندوق بار تفاع 24 بوصه | 50-40-30-20-10 لكل مرة من: رميات وولبول، كرة بوزن 20 رطلا قفزات على الصندوق، صندوق بار تفاع 24 بوصه |
| <p>الاعتبارات الخاصة بقدرة الشخص</p> <ul style="list-style-type: none"> إجمالي شدة هذا التدريب يرتفع نسبيًا لكل حركة (150 تكرار). يعد التحكم في التكرارات هو أسهل وسيلة لتقليل الشدة. من المحتمل أن تقلل الشدة على حركة واحدة فقط. على سبيل المثال، إذا كان الرياضي يحاول القفز على الصندوق بار تفاع معين لأول مرة، يمكن خفض هذا الارتفاع بينما يتم الحفاظ على رميات الوبول بنفس القيمة الموصوفة. يمكن تقليل ارتفاع الصندوق إلى حد كبير للمسافة في الحفاظ على القفزة. يمكن استخدام تمارين السنتب أب للحفاظ على نطاق الحركة عندما تسمح القدرة بأداء القفزات (مثل حدوث إصابة). يجب كذلك مراعاة تغيير الارتفاع الذي يتم رمي كرة الوبول إليه، خصوصًا عندما يكون الرياضي حديث العهد بهذه الحركة و/أو يحاول تجربة ارتفاع جديد. | | | |

| التدريب 3 | | | |
|---|---|----------------------|----------------------|
| ديديفيت | النسخة محددة الوزن أ | النسخة محددة الوزن ب | النسخة محددة الوزن ج |
| 5-5-5-5 | يعمل كل فرد لتحقيق مجموعة شديدة مكونة من 5 تكرارات مع آليات سليمة. يجب أن تكون المجموعة شاقة، لكن لا ينبغي فقدان الشكل. | | |
| <p>الإعتبارات الخاصة بقدرة الشخص</p> <ul style="list-style-type: none"> عندما يشمل اليوم المتميز بشدة هائلة على عدد تكرار منخفض لكل مجموعة (>5 تكرارات)، فرما يختار المدربون زيادة التكرارات للمبتدئين الذين يعملون بوزن أقل لممارسة الآليات الحركية. على سبيل المثال، يوم السناتش بأقصى جهد وبتكرار واحد يمكن تغييره إلى 3 تكرارات. في حالات نادرة، يمكن تقصير نطاق الحركة حتى تصبح الآليات صحيحة. قد يتطلب هذا أن يتم سحب الباربل من أوتاد (أو من مصدات) على سبيل المثال. مع ذلك، عادة ما ينبغي للمبتدئين أن يتدربوا على تحسين الآليات عبر نطاق الحركة الكامل. | | | |

| التدريب 4 | | | |
|---|--|---|---|
| ديديفيت | النسخة محددة الوزن أ | النسخة محددة الوزن ب | النسخة محددة الوزن ج |
| 21-18-15-12-9-6-3 تكرار من: تمارين سومو ديديفيت هاي بل (SDHP) (75 رطلا) بش جرك (75 رطلا) | 3-6-9-12-15 تكرار من: (لاطر 45) SDHP بش جرك (45 رطلا) | 3-6-9-12-15 تكرار من: كاتل بل بوزن 1 بود/36 رطلا) بش برس (45 رطلا) | 5 جولات لكل مرة من: 10 SDHP (45 بلاطر) 10 بوش جرك (45 رطلا) |
| <p>الإعتبارات الخاصة بقدرة الشخص</p> <p>إجمالي الشدة تكون مرتفعة بشكل معتدل (84 تكرارًا) ويتم خفضها إلى النصف بشكل فعال عن طريق حذف أول جولتين من 21 و18 تكرارًا.</p> <ul style="list-style-type: none"> يمكن تقليل الحمل لكل من الحركتين. نظرًا لأنها حركات أكثر تعقيدًا للمبتدئين، فإنها فرصة مميزة للحفاظ على الحركات كما هي لكن مع تقليل الحمل حتى يتمكنوا من الآليات. في حالات نادرة، ينبغي استبدال تمرين البش برس عندما لا يتم إتقان آليات البش جرك بشكل جيد مع حمل أو شدة معينة. استبدال الكاتل بل بالباربل في تمرين SDHP هو طريقة لتقليل تعقيد الحركة. يسمح هذا للرياضيين بالعمل على نمط الحركة التي تستخدم العضلات بدءًا من العضلات الأساسية ووصولًا إلى العضلات الطرفية دون الحاجة إلى تدوير البار حول الركبتين. | | | |

| التدريب 5 | | | |
|---|--|---|---|
| النسخة محددة الوزن ج | النسخة محددة الوزن ب | النسخة محددة الوزن أ | |
| 3 جولات لكل مرة من: زيلكن برامته 8 (95 رطلا) 8 انتقالات مصل أب بمساعدة أشرطة | 12-9-6 تكرارات من: ميديسين بول كلين (لاطر 20) تمارين رنغ رو بنش دب | 12-9-6 تكرارات من: كلين (75 رطلا) بل أب بمساعدة أشرطة مشدودة دب بمساعدة أشرطة | 12-9-6 تكرارات من: كلين (185 رطلا) مصل أب |
| <p>الاعتبارات الخاصة بقدرة الشخص</p> <ul style="list-style-type: none"> • إجمالي شدة هذا التدريب منخفضة بدون أي تعديلات. • يكون الحمل ثقيلًا للغاية ويجب تقليله مع المبتدئين. تكون الكرة الطبية (ميديسين بول) مفيدة بشكل خاص مع الرياضي الجديد. • تمرين مصل أب سيحتاج إلى التحجيم، لأنه يفضل تحقيقه مع سحب الجزء الأعلى من الجسم وحركات الدفع، أو حتى نسخة من الحركة الكاملة نفسها بمساعدة أشرطة. • يمكن أن يكون تغيير خطة التكرارات مفيدًا عندما يشكل هذا التعديل تحديًا هائلًا على قدرة تحمل الشخص. وسيسمح ذلك للرياضي بأن يحقق نفس الشدة تقريبًا أثناء تطويره للمهارات الجديدة و/أو تعرضه لعناصر أثقل. | | | |

الخلاصة

ينبغي للرياضيين ومدربيهم التركيز على إتقان الحركة قبل إضافة السرعة والحمل. ينبغي أن يتم تعديل التدريبات بشكل كبير لمدة شهر على الأقل، وبالأخص فيما يتعلق بالشدة والحجم. قد تستمر فترة تعديل التدريبات - وبالأخص الحمل - لأشهر وأعوام مع تطوير الرياضي للقدرات المطلوبة. ومن خلال التعديل الملائم، سيحقق الرياضي مكاسب كبيرة باللياقة البدنية من خلال العمل وفقًا لمستوى التحمل البدني والنفسي الخاص به.

يحتاج معظم الرياضيين إلى تعديل تدريبات CrossFit.com للحصول على قدر ملائم من التدريب. وكما ذكر في "[ما خطوتي التالية؟](http://CrossFit.com)"، فنحن نتحدى جميع الرياضيين والمدربين لمتابعتنا CrossFit.com لأداء تدريباتهم اليومية لمدة سنة أشهر على الأقل. واتباع هذه التوصية يمكن الحصول على تجربة مباشرة لتعديل التدريبات. ■

"ذا جيرلز" (The Girls) للجدات

نُشر أول مرة في أكتوبر 2004.

كدليل على التطبيق العملي للبرنامج، تستعرض هذه المقالة مجموعة مختلفة من التمارين النموذجية هي أنجي (Angie) وباربارا (Barbara) وتشيلسي (Chelsea) وديان (Diane) وإليزابيث (Elizabeth) وفران (Fran).

هذه التمارين الرياضية الستة جيدة لتوضيح مفهومنا لقابلية التطور. وقدما هنا نسخًا من هذه التمرينات الرياضية "الموضحة أدناه" على نحو مكثف، وتوجد تدريبات يمكن الاستعاضة عنها لتلبية احتياجات كبار السن والمبتدئين أو الرياضيين غير المكيفين أي فرد وخاصة بدنيًا.

يتمثل الهدف من التدريب، إلى جانب الارتقاء، في الحفاظ على الحافز: الامتثال لأكثر عدد ممكن من عوامل التمرينات الرياضية الأصلية المتعلقة بالتحمل البدني والنفسي للشخص.

| أنجي (ANGIE) | |
|---|--|
| المعد خصيصًا | الأصلي |
| في المرة الواحدة: 25 تمرين رنغ رو 25 بوش أب من الركبتين 25 تمرين ست أب 25 سكوات | في المرة الواحدة: 100 تمرين بل أب 100 تمرين بوش أب 100 تمرين ست أب 100 سكوات |



تمارين رنغ رو

| باربارا (BARBARA) | |
|--|---|
| المعد خصيصًا | الأصلي |
| 3 جولات لكل مرة من: 20 تمرين رنغ رو 30 بوش أب من الركبتين 40 تمرين ست أب 50 سكوات 3 دقائق من الراحة بين الجولات | 5 جولات لكل مرة من: 20 تمرين بل أب 30 تمرين بوش أب 40 تمرين ست أب 50 سكوات 3 دقائق من الراحة بين الجولات |



بوش أب من الركبتين



تمارين ست أب



تمارين سكوات

| تشيلسي (CHELSEA) | |
|---|---|
| المعد خصيصًا | الأصلي |
| 5 تمارين رنغ رو 10 بوش أب من الركبتين 15 سكوات كل دقيقة في دقيقة التمرين لمدة 20 دقيقة | 5 تمارين بل أب 10 تمارين بوش أب 15 سكوات كل دقيقة في دقيقة التمرين لمدة 30 دقيقة |

| ديان (DIANE) | |
|--|--|
| المعد خصيصًا | الأصلي |
| 21-15-9 تكرارات لكل مرة من: ديدليفت 50 رطلا شولدر برس مع دمبل 10 أرطال | 21-15-9 تكرارات لكل مرة من: ديدليفت 225 رطلا بوش أب مع الوقوف على اليدين |



شولدر برس مع دمبل

| فران (FRAN) | |
|---|--|
| المعد خصيصًا | الأصلي |
| 21-15-9 تكرارات لكل مرة من: ثرستر 25 رطلا تمارين رنغ رو | 21-15-9 تكرارات لكل مرة من: ثرستر 95 رطلا تمارين بل أب |

| إليزابيث (ELIZABETH) | |
|---|---|
| المعد خصيصًا | الأصلي |
| 21-15-9 تكرارات لكل مرة من: كلين 25 رطلا بنش دب | 21-15-9 تكرارات لكل مرة من: كلين 135 رطلا رينغ دب |



كلين



■ بنش دب

إدارة صف CrossFit

في معظم الجهات المنتسبة، يفوق عدد الحصص الجماعية عدد الجلسات الخاصة أو شبه الخاصة. هذا إعداد سريع حول كيفية تخطيط وإدارة حصة جماعية. وفي حين أن المفاهيم المقدمة هنا تتصل بالتدريب الخاص، فإن المطالب اللوجيستية لإدارة الحصص الجماعية تزايدت بشكل كبير بحيث تم توجيه تركيز إضافي على التخطيط.

يوجد المزيد من المعلومات حول تصميم وإدارة الحصص الفعالة في [دورة شهادة المستوى الثاني](#). لا تعد برمجة التدريبات ذات التصميم الجيد وتوفير خيارات التعديل إلا أحد جوانب إدارة الصفوف الفعالة. على أقل تقدير، ينبغي وضع خطة للإحماء والتدريب والتهدئة قبل الحصة لتحديد المدة الزمنية لكل فقرة وعناصرها المحددة. اعتبارات إضافية لكل فقرة موضحة أدناه.

هل يؤدي الإحماء...

- إلى زيادة درجة الحرارة الداخلية للجسم؟
- إلى إعداد الرياضيين للتعامل مع شدة التدريب؟
- إلى تمكين المدرب من تصحيح ميكانيكا الحركة المطلوبة في التدريب؟
- إلى تمكين المدرب من تقييم القدرة لتعديلات التدرّج؟
- إلى تطوير وصقل المهارة (بما قد تحتوي على عناصر غير موجودة في التدريب، إذا سمح الوقت)؟

هل التدريب...

- يشتمل على وصف لمعايير نطاق الحركة؟
- يشتمل على خيارات التعديل الملائمة لكافة الرياضيين الموجودين في الحصة؟
- يمكّن الرياضي من الوصول إلى مستواه الخاص للشدة المرتفعة؟
- يمثل تحديًا للمستوى الحالي للياقة البدنية للرياضي؟
- يشتمل على تصحيحات لميكانيكا الحركة مع الشدة المرتفعة؟

هل التهدئة...

- تمكّن معدل ضربات القلب والتنفس من خفض السرعة وتمكن الرياضي من استعادة الحدة العقلية؟
- تمكن الرياضي من تسجيل أداء التدريب لتتبع التقدم؟
- تساعد على إعداد الصالة الرياضية للحصة التالية؟
- تساهم في الاستفادة من الوقت المتبقي لتمارين التعافي والصقل الإضافي للمهارات والتعليم أو أي مما سبق؟

تعد النماذج الثلاثة لخطة الدرس وتدرّجات التدريب اليومي أمثلة لكيفية التخطيط لجلسة حصة.

خطة الدرس: فران (Fran)

التدريب

فران (Fran)

9-15-21 تكرارات من:

ثرستر، 95 رطلاً

تمارين-بل أب

الدرجة: الوقت الإجمالي

الحافز المقصود

يعد هذا التدريب تدريباً معيارياً تقليدياً يمكن المدربين والرياضيين من تقييم التقدم. يعد تمرين فران، تمرين مزدوج يجمع بين حركات الجمباز ورفع الأثقال، تمريناً سريعاً نسبياً يستطيع الرياضيون المتميزون إنهاءه في أقل من دقيقتين.

وتسمح أنماط الحركة المكتملة - تمرين بوش أب للجزء السفلي من الجسم وبل أب للجزء العلوي - بأداء الحركات المستمرة نسبياً. يتمثل التحدي الأكبر في إدارة معدل ضربات قلب عالٍ للغاية.

التقسيم

- يتحدى هذا التدريب استجابة الأوعية القلبية لدى الشخص أكثر من القوة. ينبغي ألا يحتاج الرياضيون إلى تقسيم هذه الحركات لأكثر من ثلاث مرات في مجموعة مكونة من 21 مرة، ومن مرتين في مجموعة مكونة من 15 مرة، ومن مرة واحدة في مجموعة من 9 مرات.
- الوزن المثالي المقترح للسيدات لأداء تمرين ثرستر هو 65 رطلاً.
- تشمل خيارات التعديل على: حمل مخفض لتمرين الثرستر، و/أو حجم أو حمل مخفض لتمرين بل أب. إذا تم تعديل آخر تمرين فران لأحد الرياضيين وتم إنهاؤه في أقل من 5 دقائق، فإن الصعوبة ينبغي أن تزيد.
- ينبغي أن يوضح المدربون كل حركة بالإضافة إلى معاييرها.
- ينبغي للمدربين توضيح أن الدرجة هي إجمالي الفترة الزمنية لإكمال التدريب.
- ينبغي للمدربين أن يكونوا على علم بإصابة أي رياضي.
- ينبغي للرياضيين محاولة إكمال التدريب في أقل من 10 دقائق. التقديرات الزمنية لكل مكون: 30-90 ثانية لكل مجموعة مكونة من 21 مرة، و60-20 ثانية لكل مجموعة مكونة من 15 مرة، و45-15 ثانية لكل مجموعة مكونة من 9 دقائق.

المدرّبون: يشرف المدرّب على جميع أجزاء الحصة. وضح كل جزئية جديدة قبل أن يودّيها الرياضيون. أرشد الرياضيين للوصول إلى أوضاع أفضل خلال كل فقرة.

03:-00:

السيبورة (3 دقائق)

- وضح التدريب، والحافز المقصود، والتقسيم (أعلاه).

13:-03:

الإحماء العام (10 دقائق)

- وضح على السبورة ووجه الرياضيين إلى إكمال العمل حسب سرّعتهم بحد 10 دقائق.
- يجب أن تكون وتيرة العمل مطردة وليست سريعة.
- أرشد الرياضيين طوال الفترة.
- الركض لمدة 800 ميل.
- جولتان، 15 تكرارًا لكل حركة، (الجولة الأولى/الجولة الثانية):
 - العلاج بتمرين سكوات/تمارين سكوات أمامي باستخدام أنبوب بلاستيكي.
 - تمارين رنغ رو/تمارين بل أب شديدة (بمساعدة الأشرطة عند الحاجة).
 - تمارين بوش أب/تمارين شولدر برس باستخدام أنبوب بلاستيكي.
 - تمارين ست أب على سجادة AbMat، تمارين ثني الجسم بالوضع المقوس.
 - تمارين هب إكستنشن/تمارين سويرمان.

23:-13:

الإحماء الخاص بتمرين بل أب (10 دقائق)

- إذا تمكن الرياضي من أداء 8-10 تمارين بل أب متتالية خلال الإحماء، فمن المرجح أن يتمكن الرياضي من إكمال التكرارات المحددة خلال التدريب.
- التعلق في البار (30 ثانية).
 - التركيز على: قوة القبضة.
- 10 مرات من تمرين كينغ سوينغ.
 - التركيز على: وضعية الجسم المشدودة.
- 10 مرات من تمرين كينغ سوينغ مع التركيز على بگ كب.
 - التركيز على: الإزاحة الرأسية للوركين.
- 10 مرات من تمرين بل أب (بمساعدة الأشرطة عند الحاجة).
 - التعليم: الجمباز مقابل تمرين كب الفراشة.
 - اسمح للرياضيين بخمس دقائق للتدرب على ميكانيكا الحركة وصلفها.
 - شجع على أداء مجموعات صغيرة من الحركات الجيدة وتأكد من عدم إرهاق الرياضيين لأنفسهم دون داع.

36:-23:

الإحماء الخاص بتمرين ثرستر (13 دقيقة)

قم بتقييم الحركة لتحديد حمل التمرين السليم.

- تمدد باربل للمعصم -حامل لمدة 60 دقيقة.
 - اسمح لهم بتهديئة/زيادة الشدة حسب الحاجة.
- 6 مرات من تمرين السكوات الأمامي مع التوقف قليلاً عند الوضع السفلي.
 - التركيز على: دفع الوركين إلى الخلف للبدء.

- 6 مرات من تمرين شولدر برس مع التوقف قليلاً أعلى الرأس.
 - التركيز على: عمود فقري في وضع متعادل.
- 6 مرات من تمرين ثرستر على إيقاع المدرب وإعادة الضبط على وضع الإسناد.
 - التركيز على: ضبط توقيت الضغط.
- 6 مرات من تمرين ثرستر على إيقاع الرياضيين.
 - شجعهم على التحرك سريعاً.
- وجه الرياضيين إلى إضافة وزن للوصول إلى حمل التدريب الخاص بهم.
 - أداء 3 مجموعات بثلاث تكرارات لكل مجموعة، اعتماداً على إيقاعهم.
 - بعد الانتهاء من كل مجموعة، يؤدون 3 مرات تمرين بل أب.
 - قم بتعديل الأحمال على النحو الملائم

:36-39**الاستراحة والتجهيزات (3 دقائق)**

- استراحة دورة المياه.
- ذكر الرياضيين بأنه قد تتم تعديلات إضافية أثناء التدريب.
- راجع خيارات التعديل مع كل رياضي.
- التحقق من السلامة: تأكد من وجود مساحة كافية حول الباربل (بما في ذلك مساحة للارتدادات بعد سقوط البار) ومساحات للبل أب (على سبيل المثال، وضع الصناديق إلى جانب الرياضي المتدرب).
- أعد توضيح اعتبارات التدريب والأداء والسلامة بإيجاز.

:39-50**التدريب: البدء في الدقيقة 39 (11 دقيقة)**

- أرشد الرياضيين للوصول إلى أوضاع أفضل مع الحفاظ على الأسلوب. قم بالمزيد من التعديلات على التدريب حسب الحاجة.
- تمرين ثرستر: وجه تركيزك إلى الرياضيين الذين يحركون الوزن للأمام باتجاه أصابع القدم ويضغطون ميكراً جداً (يرهقون أذرعهم).
- تمرين بل أب: وجه تركيزك إلى نطاق الحركة الكامل في الجزء السفلي والعلوي للجسم.

:50-60**التهدئة (10 دقائق)**

- قم بتنظيف المعدات
- تمدد الكتفين (دقيقة واحدة لكل كتف).
- ضربة ساحقة بالجزء العلوي من الذراع (على سبيل المثال، كرة لكرس) (دقيقة واحدة لكل ذراع).
- اجمع النتائج، واحتفل بالأرقام القياسية الشخصية الجديدة، واضرب بكفك على كفوفهم لإضفاء بعض البهجة!

تعديل التدريب اليومي: فران (FRAN)

| التدريب | المستوى المبتدئ |
|------------------------|--------------------------------|
| فران (Fran) | 21-15-9 تكرارات من: |
| 21-15-9 تكرارات من: | تمارين ثرستر 65 رطلاً/45 رطلاً |
| ثرستر، 95 رطلاً | تمارين رنغ رو |
| تمارين-بل أب | |
| الدرجة: الوقت الإجمالي | |

تعديل هذا التدريب اليومي (WOD)

يعد هذا التدريب تدريبًا معياريًا تقليديًا يمكن الرياضيين والمدربين من تقييم التقدم. يعد تمرين فران، تمرين مزدوج يجمع بين حركات الجمناز ورفع الأثقال، تمرينًا سريعًا نسبيًا يستطيع الرياضيون المتميزون إنهاءه في أقل من دقيقتين.

الوزن المثالي المقترح للسيدات لأداء تمرين ثرستر هو 65 رطلاً. يمكن تعديل أي من العناصر من خلال الحمل. ينبغي للرياضيين السعي لإكمال التدريب في أقل من 10 دقائق. يوصى المدربون باستخدام تقديرهم الشخصي لإيجاد صور بديلة للرياضيين تتميز بالتحدي والقابلية للتحكم.

- تبقى التكرارات دون تغيير، وينبغي أن تكون مقبولة لمعظم المبتدئين مع تخفيض الأحمال.
- يتم تخفيض وزن الثرستر.
- تخفف تمارين رنغ رو من الاحتياج إلى الجزء العلوي من الجسم، مع استمرار تطوير قوة السحب الأساسية. يساهم تعديل وضع قدم الرياضي للحفاظ على بقاء الجسم في وضع أفقي بشكل أكبر في تخفيض الاحتياج إلى قوة الجزء العلوي من الجسم، اختر وضعًا يسمح للرياضي بإكمال كل مجموعة بما لا يزيد عن مرتين للاستراحة.

المستوى المتوسط

21-15-9 تكرارات من:
تمارين ثرستر 95 رطلاً/65 رطلاً
15-12-9
تمارين-بل أب

- يستطيع الكثير من الرياضيين من المستوى المتوسط أداء هذا التدريب بالشكل المطلوب.
- وفي حالة كانت تمارين البل أب مع الكينغ مهارة تم اكتسابها حديثًا، فكر في تقليل التكرارات. إذا لم يكن بمقدور الرياضي أداء 8-10 مرات متتالية من تمرين البل أب، يوصى المدربون حينها بتخفيض الحجم.

خطة الدرس: سكوات خلفي

التدريب

سكوات خلفي

5-5-5-5-5

الدرجة: أقصى حمل لمجموعة مكونة من 5 تكرارات

الحافز المقصود

يعد هذا التدريب يومًا متميزًا أحادي النمط لحمل الأثقال. اليوم تتصاعد المجموعات (أي، عليك إضافة وزن بعد كل مجموعة). وعند معدل 5 تكرارات للمجموعة، يميل التدريب تجاه قوة التحمل مقابل قوة الأجزاء العلوية.

الهدف هو رفع أقصى حمل ممكن لمجموعة من 5 تكرارات مع الحفاظ على الأداء بأسلوب سليم. يجب أخذ راحة كافية (أي 3-5 دقائق) بين هذه المجموعات للوصول إلى أقصى حمل.

التقسيم

- الهدف هو تطوير القوة، بالرغم من أنه عند معدل 5 تكرارات للمجموعة لن تكون الأحمال مقاربة للحدود القصوى للتكرار الواحد.
- ينتظر من الرياضيين إضافة حمل بعد أداء المجموعة المكونة من 5 تكرارات.
- يجب محاولة تحقيق أرقام قياسية شخصية جديدة في المجموعة الثالثة أو الرابعة.
- يتم تنظيم خيارات التعديل حسب الحمل.
- ينبغي للمدربين أن يكونوا على علم بإصابة أي رياضي.
- ينبغي أن يوضح المدربون الحركة بالإضافة إلى معاييرها.
- ينبغي للمدربين توضيح أن الدرجة هي أقصى حمل لمجموعة مكونة من 5 تكرارات.
- يتم تقليل الحمل عند عدم الوصول إلى 5 تكرارات أو إذا تدهور شكل التدريب على نحو كبير.
- فترات الراحة المقترحة: 3-5 دقائق بين مجموعات العمل.

المدرّبون: يشرف المدرّب على جميع أجزاء الحصة. وضح كل جزئية جديدة قبل أن يؤديها الرياضيون. أرشد الرياضيين للوصول إلى أوضاع أفضل خلال كل فقرة.

03-:00:

السيبورة (3 دقائق)

- وضح التدريب، والحافز المقصود، والتقسيم (أعلاه).

08-:03:

الإحماء العام (5 دقائق)

قم بتقييم نطاق حركة الورك والركبة والكاحل. قد يحتاج الرياضيون إلى الدعم عند تحديد الارتفاع المناسب للأنبوب البلاستيكي.

فوق-تحت

- يحمل الزميل رقم 1 أنبوبًا بلاستيكيًا موازيًا للأرض على ارتفاع الورك تقريبًا.
- يرفع الزميل رقم 2 رجلًا واحدة في المرة على الأنبوب، ثم يتحرك في وضعية السكوات تحت الأنبوب للرجوع إلى الجانب الآخر.
- يكمل الزميل رقم 2 5 تكرارات لكل رجل، ثم يقوم الزملاء بتبديل الأدوار.
- يكمل كل شخص مرتين في كل دور.

تمدد الطعن أثناء المشي (ووكينغ لنج)

- يخطو الرياضيون بـ رجل واحدة باندفاع مع رفع اليدين معًا مشتبكتين إلى الجانب الآخر من الرجل الأمامية.
- اجعل الرياضيين يقفون ويكررون الحركة مع الرجل الأخرى حتى يكملوا 5 خطوات بكل رجل.

23-:08:

الإحماء الخاص بالسكوات الخلفي (15 دقيقة)

قم بتقييم الحركة لتحديد حمل التمرين السليم.

- اجعل كل رياضي يتشارك مع زميل أو اجعلهم يكونون مجموعة على مجموعة حوامل بار تقاعات مناسبة.
- يتم توجيه رياضي واحد كل مرة خلال هذا التسلسل:
 - ضع الباربل بالخلف.
 - ضع يديك على عضلات البطن.
 - ارجع خطوتين إلى الخلف بعيدًا عن الحامل.
 - قم بتمرين سكوات بالعمق الكامل.
 - توقف قليلاً في الوضع السفلي.
 - قف بقوة.
 - أخرج زفيرًا في الوضع العلوي.
- اجعل كل رياضي يكرر هذا التسلسل 3 مرات إضافية وحده.
- كرر التمرين مع رياضيين جدد. استمر بهذه الطريقة، بتوجيه التكرار الأول والسماح بأداء التكرارات الأربعة دون تدخل، حتى يكمل الجميع مجموعة واحدة.
 - التركيز على: البدء بالوركين للخلف وأسفل، والحفاظ على تقوس منحني الفقرات القطنية، والاعتماد على الكاحلين.

- وجه الرياضيين للإحماء لأداء مجموعة العمل الأولى (حوالي 80 بالمائة من الحد الأقصى الحالي).
- يقومون بأداء 3-4 مجموعات مكونة من 5 تكرارات لكل مجموعة، وزيادة الحمل بعد كل منها.
- لا يلزم التوقف قليلاً في الوضع السفلي.
- أبلغ الرياضيين بأنه يجب رصد حركتهم بتكرار واحد في مجموعة إحماء واحدة.
- علمهم ووضح لهم أساليب الرصد قبل ممارستها من قبل الرياضيين.

:23-:26**الاستراحة والتجهيزات (3 دقائق)**

- استراحة دورة المياه.
- ذكر الرياضيين بأن المدربين سيقدمون توجيهها أثناء تمارين الرفع.
- استمر في مراجعة خيارات التعديل مع كل رياضي.
- التحقق من السلامة: تأكد من وجود مساحة كافية حول الحوامل لكل عملية إنزال، وتأكد من فهم الرياضيين لكيفية الرصد.
- أعد توضيح التدريب والأداء والسلامة بإيجاز.

:26-:53**التدريب: بدء التدريب في الدقيقة 26 (27 دقيقة)**

- أرشد الرياضيين للوصول إلى أوضاع أفضل مع الحفاظ على الأسلوب. قلل من الحمل عند الحاجة.
- تأكد من أن الرياضيين يرفعون الباربل وينزلونه بشكل آمن.
- تأكد من أن الألواح بعيدة عن المنصة وأنها لن ينتج عنها خطر إذا سقط الباربل.
- تقدم باقتراحات للرفع بناءً على الأسلوب المعروض.

:53-:60**التهدئة (7 دقائق)**

- قم بتنظيف المعدات
- تمدد عضلة الورك القابضة (1 دقيقة لكل رجل).
- اجمع النتائج، واحتفل بالأرقام القياسية الشخصية الجديدة، واضرب بكفك على كفوفهم لإضفاء بعض البهجة!

تعديل التدريب اليومي: سكوات خلفي

| التدريب | تعديل هذا التدريب اليومي (WOD) |
|---|--|
| سكوات خلفي | يعد هذا التدريب تدريبًا شديدًا أحادي النمط |
| 5-5-5-5 | لحمل الأثقال. اليوم خلال التدريب الشديد، |
| | تتصاعد المجموعات (أي، عليك إضافة وزن بعد كل مجموعة). |
| الدرجة: أقصى حمل لمجموعة مكونة من 5 تكرارات | بغض النظر عن الخبرة، ينبغي لجميع الرياضيين أداء مجموعة شديدة مكونة من 5 تكرارات بما يتناسب مع قدرتهم. من المقبول في هذا التدريب أن يقوم الرياضيون من المستوى المبتدئ والمتوسط بإكمال أكثر من 5 مجموعات إذا لم يتموا مسبقًا الحد الأقصى لخمس تكرارات، ولكن يجب أن يتأكد المدربين أن الحجم الإجمالي لا يزال ملائمًا. |

خطة الدرس: 20 دقيقة من جولات AMRAP

التدريب

أكمل أكبر عدد ممكن من الجولات لمدة 20 دقيقة من:

الجري لمسافة 400 ميل

15 تمرين بل أب باتخاذ الجسم شكل حرف "L"

كلين وجرك 205 أرطال، 5 تكرارات

الدرجة: الجولات والتكرارات المكتملة

الحافز المقصود

يعد هذا التدريب تدريباً ثلاثي الحركة يتكون من حركات أحادية التكوين والجمبار ورفع الأثقال. ينبغي أن ينتظر المدربون من الرياضيين إتمام 4 جولات أو أكثر.

يجهد هذا التدريب الرياضيين على المستوى الأيضي والفني. يرفع الجري لمسافة 400 ميل معدل ضربات القلب، مما يزيد من صعوبة العنصرين الآخرين. يتطلب تمرين البل أب اتخاذ الجسم شكل حرف "L" قوة أكبر لخط الوسط والسحب من تمارين بل أب المستقيمة. يُقصد من حمل كلين وجرك أن يكون معتدلاً، بحيث يتم أداء التكرارات بحذر أو بحركات فردية سريعة نسبياً.

التقسيم

- مع أخذ الإجهاد المضاف من الجري بعين الاعتبار، فإنه ينبغي أداء حمل وتكرارات تمرين بل أب على شكل "L" وتمرين كلين وجرك في نطاق قدرة الرياضي عند النظر إليها على حدة.
- الوزن المطلوب المقترح للإناث هو 135 رطلاً لتمرين كلين وجرك.
- تشمل خيارات التعديل على تخفيض الحجم للجري وتخفيض الحجم والحمل لتمرين بل أب على شكل "L" وتخفيض الحمل لتمرين كلين وجرك.
- ينبغي أن يوضح المدربون كل حركة، بما في ذلك معايير الحركات.
- ينبغي أن يوضح المدربون أنه تتحدد درجة التدريب بالجولات والتكرارات المكتملة.
- ينبغي للمدربين أن يكونوا على علم بإصابة أي رياضي.
- ينبغي للرياضيين أن يهدفوا إلى إكمال 4 جولات على الأقل. التقديرات الزمنية القصوى التقريبية لكل مكون: دقيقتان للجري، ودقيقتان لتمرين بل أب على شكل "L"، ودقيقة واحدة لتمرين كلين وجرك.

المدرّبون: يشرف المدرّب على جميع أجزاء الحصة. وضح كل جزئية جديدة قبل أن يؤديها الرياضيون. أرشد الرياضيين للوصول إلى أوضاع أفضل خلال كل فقرة.

03-:00:

السيبورة (3 دقائق)

- وضح التدريب، والحافز المقصود، والتقسيم (أعلاه).

09-:03:

الإحماء العام (6 دقائق)

إذا أظهر الرياضيون إجهادًا في الجري، أو كانوا يكافحون لأداء حركات الرفع مع الحفاظ على استقامة الرجل أو البيل أب، أو كانوا لا يتمكنون من الحفاظ على الوضعية الصحيحة خلال أداء تمرين ديدليفت، فإنه يجب إجراء تعديلات على التدريب.

- جري لمسافة 100 ميل + 6 مرات من تمرين كب سوينغ + 6 مرات من تمرين ديدليفت (باربل فارغ).
- جري لمسافة 100 ميل + 6 مرات من رفع الرجل المستقيمة لشكل حرف "L" + 6 مرات من تمرين ديدليفت (باربل فارغ).
- جري لمسافة 100 ميل + 6 مرات من تمرين بل أب مستقيم + 6 مرات من تمرين ديدليفت (باربل فارغ).

23-:09:

الإحماء الخاص بتمرين كلين وجرك (14 دقيقة)

قم بتقييم الحركة لتحديد حمل التمرين السليم.

كلين

- 6 مرات من تمرين ديدليفت مع رفع الكتفين باستخدام باربل فارغ.
 - التركيز على: استقامة الذراعين.
- 6 مرات من تمرين ديدليفت هاب بول باستخدام باربل فارغ.
 - التركيز على: الحفاظ على قرب الباربل من الجسم.
- 6 مرات من تمرين باور كلين باستخدام باربل فارغ.
 - التركيز على: وضعية رفع سليمة وإعادة ضبط القدم.

تمرين جرك

- 6 مرات من القفز والهبوط بدون باربل.
 - التركيز على: القفز بالاعتماد على الكاحلين.
- 6 مرات من القفز والهبوط مع وضع اليدين على الكتفين.
 - التركيز على: تمديد الوركين (هب إكستنشن) بالكامل.
- 6 قفزات مع وضع اليدين مضمومتين فوق الرأس.
 - التركيز على: توقيت الضغط بعد تمديد الوركين.
- 6 مرات من تمرين بوش جرك باستخدام باربل فارغ.

كلين وجرك

- 6 مرات من تمرين باور كلين وجرك مع التوقف قليلاً بعد الرفع.
 - التعليم: إعادة ضبط اليدين والقدمين.
- 12 مرة من تمرين باور كلين وجرك على إيقاع الرياضيين.
 - التركيز على: جميع النقاط المهمة في الأداء لتحديد الحمل السليم.
- وجه الرياضيين للوصول إلى حمل التدريب الخاص بهم.
 - يقوم الرياضيون بأداء 3-4 مجموعات مكونة من 3 تكرارات لكل مجموعة، وزيادة الحمل بعد كل مجموعة.

- ينبغي أن يكون الرياضيون قادرين على أداء 5 تكرارات خلال فترة قصيرة من التتابع.
- ينبغي أن يقوم المدربون بتعديل الأحمال على نحو ملائم بناء على الحركة في الإحماء.

:23-:30**الإحماء الخاص بتمرين بل أب على شكل "L" (سبع دقائق)**

تأكد من استعداد الرياضيين للتدريب دون الوصول إلى حالة من الإجهاد الشديد بسبب العمل في هذه الفقرة.

- 3 مرات من تمرين البل أب المستقيم (بمساعدة الأشرطة عند الحاجة).
- ذكر الرياضيين بنطاق الحركة السليم والذي يشمل تمديد الذراع في الوضع السفلي (سيكون هذا صعباً في تمرين بل أب على شكل "L").
- 3 حركات رفع مع الحفاظ على استقامة الرجل مع التوقف قليلاً في وضعية L.
- وجه الرياضيين لشد الكاحل وتوجيه أصابع القدم إلى الأمام والحفاظ على استقامة الرجل.
- سوف تساعد القدرة المعروضة هنا المدربين على تحديد ما إذا كان ينبغي استخدام تمرين بل أب على شكل "L" في هذا التدريب.
- 3 مرات من تمرين بل أب على شكل "L" (بمساعدة الأشرطة عند الحاجة).
- ذكر الرياضيين بأن تمرين البل أب يبدأ برفع الرجلين بوضعية L، فهي ليست تكراراً لتمرين "كيبينغ" حيث تتحرك الرجلان للوصول إلى وضعية L باستخدام زخم الحركة.

:30-:33**الاستراحة والتجهيزات (3 دقائق)**

- استراحة دورة المياه.
- ذكر الرياضيين بأنه قد تتم تعديلات إضافية أثناء التدريب.
- راجع خيارات التعديل مع كل رياضي.
- التحقق من السلامة: تأكد من توفر مساحة كافية حول بارات البل أب والباربل.
- أعد توضيح التدريب والأداء والسلامة بإيجاز.

:33-:53**التدريب: البدء في الدقيقة 33 (20 دقيقة)**

أرشد الرياضيين للوصول إلى أوضاع أفضل مع الحفاظ على الأسلوب. قم بتعديل التدريب بشكل إضافي عند الحاجة.

- فكر في تعديل الحركات للرياضيين الذين لم ينجحوا في إتمام الجولة الأولى خلال 4 دقائق تقريباً، والتعديل للرياضيين الذين احتاجوا إلى أكثر من 5 دقائق.

:53-:60**التهدئة (7 دقائق)**

- قم بتنظيف المعدات
- تمدد عضلة الورك القابضة (1 دقيقة لكل رجل).
- تمدد عضلات الظهر العريضة (1 دقيقة لكل ذراع).
- اجمع النناج واضرب بكفك على كفوفهم!

تعديل التدريب اليومي: 20 دقيقة من جولات AMRAP

| التدريب | المستوى المبتدئ |
|---|--|
| أكمل أكبر عدد ممكن من الجولات لمدة 20 دقيقة من: | أكمل أكبر عدد ممكن من الجولات لمدة 20 دقيقة من: |
| الجري لمسافة 400 ميل | الجري لمسافة 200 ميل |
| 15 مرة من تمرين بل أب على شكل "L" | 10 مرات من تمرين بل أب على شكل "L" |
| كلين وجرك 205 أرطال، 5 تكرارات | بمساعدة الأشرطة كلين وجرك 115 رطلاً/75 رطلاً، 5 تكرارات |
| الدرجة: إنجاز الجولات | |

- تم تقليل مسافة الجري.
- تم تعديل تمرين بل أب على شكل "L" بتكرارات وحمل لتقليل الاعتماد على عضلات سحب خط الوسط والجزء العلوي من الجسم. ينبغي أن تسمح الأشرطة بنطاق حركة كامل بوضعيات سليمة.

- يتم تخفيض حمل تمرين كلين وجرك للسماح بأداء مجموعة سريعة نسبيًا.

المستوى المتوسط

أكمل أكبر عدد ممكن من الجولات لمدة 20 دقيقة من:
الجري لمسافة 400 ميل
10 تمرين بل أب باتخاذ الجسم شكل حرف "L"
كلين وجرك 155 رطلاً/105 أرطال، 5 تكرارات

- تم تخفيض تكرارات تمرين بل أب على شكل "L"، بحيث يتم إكمال كل جولة في مجموعتين تقريبًا.
- تم تقليل حمل تمرين كلين وجرك للحفاظ على مستوى مرتفع من الشدة.

تعديل هذا التدريب اليومي (WOD)

يعد هذا التدريب تدريبيًا ثلاثي الحركة يتكون من حركات أحادية التكوين والجمبار ورفع الأثقال. ينبغي أن ينتظر المدربون من الرياضيين إتمام 4 جولات أو أكثر.

الوزن المطلوب المقترح للإناث هو 135 رطلاً لتمرين كلين وجرك. يمكن تعديل عنصر أو عنصرين أو جميع عناصر التدريب من حيث الحجم والحمل. يوصى المدربون باستخدام تقديرهم الشخصي لإيجاد صور بديلة للرياضيين تتميز بالتحدي وقابلية التحكم.

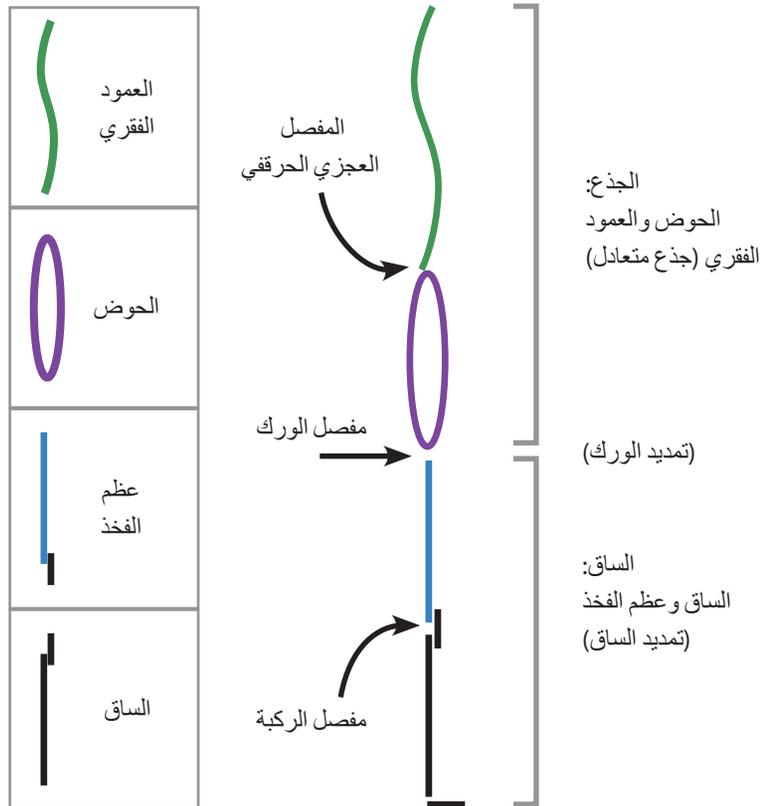
علم التشريح ووظائف الأعضاء لدى الرياضيين

نُشر لأول مرة في أغسطس 2003.

تتطلب مهارات التدريب تواصلًا فعالاً. ويساعد على هذا التواصل ويعزز معرفته المدرب والرياضي بالمصطلحات المتعلقة بحركة الجسم والأجزاء المكونة له.

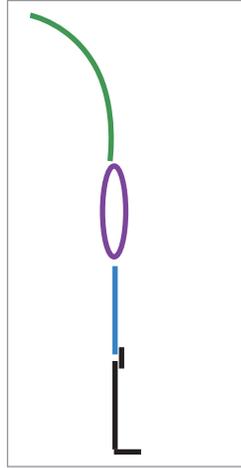
ولهذا أعدنا درساً سهلاً للغاية حول التشريح ووظائف الأعضاء؛ ونحن على يقين من أنه سيحسن كثيراً من قدرتنا على تحفيز السلوكيات المطلوبة وتحسين فهم الرياضيين للحركات والوضعية المستخدمة أثناء التدريب.

لذا، فقد طلبنا من الرياضيين أن يتعرفوا وبشكل أساسي على أربعة أجزاء للجسم وثلاثة مفاصل (ليس من ضمنها العمود الفقري) واتجاهين رئيسيين لحركة المفاصل. ثم ألقينا درس التشريح وعلم وظائف الأعضاء بملخص حول الأساسيات الرياضية للميكانيكا الحيوية التي استخلصنا منها ثلاث قواعد بسيطة.

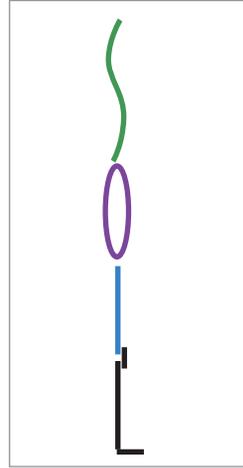


الشكل 1. أساسيات علمي التشريح ووظائف الأعضاء.

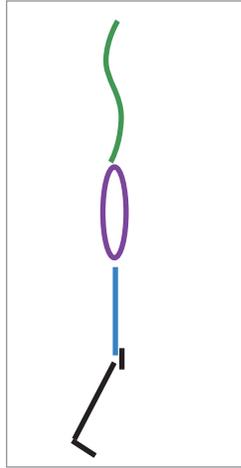
علم التشريح ووظائف الأعضاء لدى الرياضيين، يتبع



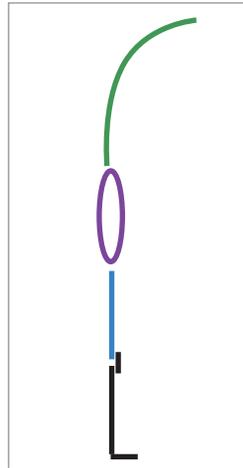
تمديد الجذع



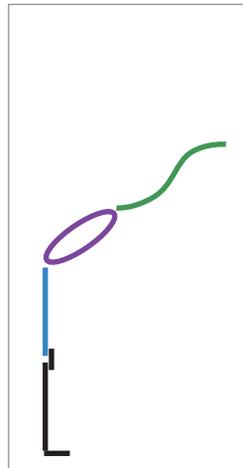
جذع متعادل، تمديد الورك، تمديد الساق



ثني الساق

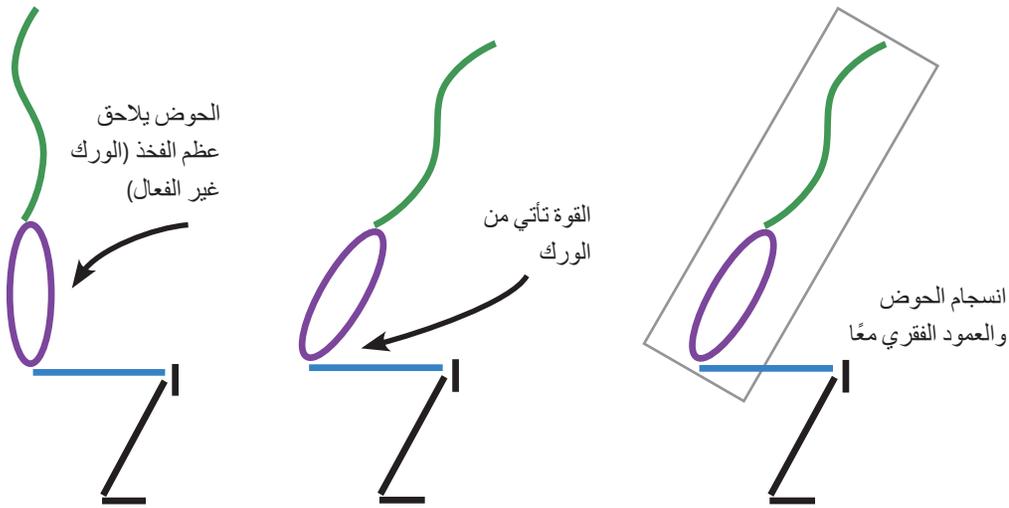


ثني الجذع



ثني الورك

الشكل 2. ثني وتمديد الجذع والورك والساق.



الشكل 3. ثبات خط الجسم المحوري مقابل الورك غير الفعال.

واستخدمنا رمزاً بسيطاً لوصف العمود الفقري والحوض وعظم الورك والساق. وقد أظهرنا أن العمود الفقري يأخذ شكل حرف "S" بشكل طبيعي، و عرضنا مكانه في جسم الشخص الرياضي. وبالمثل عرضنا أماكن الحوض وعظم الورك والساق.

بعد ذلك، أوضحنا حركة المفاصل الثلاثة. أولاً، الركبة هي المفصل الذي يربط عظم الورك بالساق. ثانيًا، إذا صعدنا إلى ما فوق فسنجد مفصل الورك. مفصل الورك هو المفصل الذي يربط عظم الفخذ بالحوض. ثالثًا، المفصل العجزي الحرقفي الذي يربط الحوض بالعمود الفقري. (ونشير أيضاً إلى أن العمود الفقري هو في الواقع مجموعة كاملة من المفاصل).

ونوضح كذلك أن كلاً من عظم الورك والساق يشكلان معاً "الساق"، وأن الحوض والعمود الفقري يشكلان معاً "الجذع".

وهنا ينتهي درس التشريح – والآن ننتقل إلى علم وظائف الأعضاء. يجب أن نوضح هنا أن "الانثناء" يقلل من زاوية أي مفصل، بينما يزيد "التمدد" من زاوية أي مفصل.

قبل أن نتناول الأساسيات الحيوية للميكانيكا الحيوية، نختبر الطلاب لمعرفة ما إذا كان بإمكان كل منهم ثني وتمديد ركبته (أو "ساقه") وعموده الفقري ومفصله العجزي الحرقفي (أو "الجذع") في اللحظة المناسبة أم لا. عندما نتأكد أن كلاً منهم قد استوعب الفرق بين ثني كل مفصل وتمدده، نشير إلى مجموعة الحركات مثل "تمديد إحدى الساقين والجذع باستثناء الورك" (الشكل 2).

وبمجرد التأكد من معرفة الفرق بين المفاصل والأجزاء والحركات، نعرض عليهم ثلاث معلومات دقيقة عن الميكانيكا الحيوية هي:

- الحركات الوظيفية عادةً ما تضم العمود الفقري بإحكام إلى الحوض. المفصل العجزي الحرقفي والعمود الفقري خلقاً بشكل يمكنهما من الاستفادة أكثر من الحركات ضيقة المدى باتجاهات مختلفة. حاول الاحتفاظ بالجذع مشدوداً وصلباً للقيام بالرياضات مثل الجري والقفز والسكوات والقذف وركوب الدراجات وغيرها.

- تأتي الديناميكا الحركية لهذه الحركات في الأساس من تمديد الورك. لذا فإن التمديد القوي للورك يُعد أمرًا ضروريًا جدًا ويكاد يكون كافيًا للوصول إلى الكفاءة الرياضية الممتازة.
- لا تسمح للحوض بأن يلاحق عظمة الفخذ بدلا من العمود الفقري. نطلق على ذلك اسم "وظيفة الورك غير الفعال". عندما يلاحق الحوض عظمة الفخذ وتظل زاوية الورك مفتوحة، فإنها تصبح عاجزة عن التمدد (الشكل 3).

إن أربعة أجزاء وثلاثة مفاصل وحركتان وثلاث قواعد هي التي تمنح الرياضيين وتمنحنا المصطلحات والشرح البسيط والقوي الذي يكون تأثيره الفوري هو تحويل الرياضيين إلى أشخاص "أكثر قدرة على التدريب بشكل أفضل". ولن نطلب منهم أكثر من ذلك. ■

ورشة السكوات

نُشر لأول مرة في ديسمبر 2002.



السكوات تمارين أساسية لعافيتك. إذ يمكنها أن تحسن وبشكل كبير من قدرتك الرياضية وتحافظ على وظائف الوركين والظهر والركبتين سليمة وصحيحة حتى مع مرور السنين.

السكوات لا يضر بالركبتين، وإنما يعيد تأهيل الركبة المتضررة والملتهبة والحساسة بشكل ملحوظ. ويمكن القول فعليًا إنك إذا لم تود تمارين السكوات، فهذا يعني أن ركبتك ليستا في تمام صحتها حتى وإن لم تشعر بالألم أو إزعاج فيهما. وكذلك الأمر بالنسبة إلى الوركين والظهر.

السكوات ليس اختراعًا ابتكره مدرب أو معلم، وإنما هو شيء طبيعي كالشهوة أو العطسة. ولذلك فهو عنصر أساسي وطبيعي ووظيفي من تركيبك البشري.

فالسكوات في الوضع السفلي يحاكي وضعية الجلوس الطبيعية (الكراسي ليست جزءًا من تكوينك البيولوجي)، والانتقال من وضع الجلوس إلى الوقوف هو أسلوب ديناميكي حيوي سليم للوقوف. لا يوجد شيء مبتكر أو اصطناعي في هذه الحركة.

كان أغلبية سكان العالم لا يجلسون على كراسي، وإنما يجلسون بوضعية السكوات. وكانوا يؤدون أنشطتهم كتناول الطعام وإقامة الحفلات وتبادل المحادثات وعقد الاجتماعات وحتى التبول في هذه الوضعية دون كراسي. لقد ظهرت الحاجة إلى الكراسي والأرائك والمقاعد والقواعد في عالمنا الصناعي الحالي فقط. الأمر الذي أدى إلى فقدان الأداء الوظيفي الذي يظهر تأثيره الكبير عندما نصل إلى مرحلة العجز.

كيف تؤدي تمرين السكوات

فيما يلي بعض التلميحات المهمة لأداء تمرين سكوات بشكل سليم. يوصي الكثيرون بتنفيذ هذه السلوكيات المتماثلة.

1. ابدأ بالوقوف بحيث تكون قدمك متباعدتين عن بعضهما بمسافة عرض كتفك، على أن تكون قدمك متجهتين قليلاً نحو الخارج.
2. أبقِ رأسك مرتفعاً، ناظراً أعلى خط التوازي.
3. لا تنظر إلى أسفل على الإطلاق؛ حيث لا ترى الأرض إلا بشكل سطحي.
4. احرص على إبراز التقوس الطبيعي لمنحنى الفقرات القطنية، ثم اجذب التقوس الزائد إلى الخارج مع البطن.
5. احرص على أن تكون منطقة الوسط مشدودة جداً.
6. ارسل المؤخرة للخلف ولأسفل.
7. ينبغي لركبتك أن تنتشر بطول خط القدم.
8. لا تسمح للركبتين بأن تدخلا حيز القدم. اجعل أقصى ضغط ممكن على الكعبين.
9. ابتعد عن مفصلات أصابع القدم.
10. قم بتأخير إمالة الركبتين إلى الأمام إلى أقصى حد ممكن.
11. ارفع الذراعين لأعلى وللخارج بينما تقوم بالنزول.
12. حافظ على جذعك ممدوداً.
13. أبعد يديك بعيداً عن المؤخرة قدر الإمكان.
14. عند النظر إلى منظر جانبي للاعب، تجد أن الأذن لا تتحرك إلى الأمام أثناء أداء السكوات، وإنما ترتفع مع الرأس وتخفض بشكل مستقيم.
15. لا تزد من عمق الجلوس أثناء السكوات، لكن اجذب نفسك إلى أسفل معتمداً على عضلات الورك القابضة.
16. لا تسمح لمنحنى الفقرات القطنية أن يستسلم بينما تنزل إلى وضعية الجلوس.
17. توقف حينما تصبح ثنية الورك أسفل الركبتين - عند خط توازي الفخذ مع الأرضية.
18. اضغط على العضلات الألبية وأوتار الركبة وانهض دون أن تميل إلى الأمام نهائياً أو يختل توازنك.
19. عليك النهوض بنفس المسار المستقيم الذي نزلت به.
20. استفد من كل جزء من الجهاز العضلي قدر الإمكان؛ فلا يوجد جزء من الجسم لا يشارك في هذا التمرين.
21. عند النهوض، اضغط على الجزء الخارجي من القدم دون تحريكها كما لو كنت تريد فصل الأرضية من تحتك.
22. عند النهوض التام، قف منتصباً قدر الإمكان.

كثيراً ما نقابل أفراداً طلب منهم الطبيب أو المعالج اليدوي ألا يجلسوا بوضعية السكوات. وفي مثل هذه الحالات كلها تقريباً يتبدى لنا الجهل التام من جانب هذا المعالج. لأننا إذا ما طرحنا على هؤلاء المعالجين السؤال التالي "كيف ينبغي لهذا المريض إذن أن يقف من فوق مرحاضه؟" تجده يتلعثم في الإجابة.

وبالمثل، فمن المعلومات الخاطئة أيضاً أننا سمعنا أن المدرب ومقدمي الرعاية الصحية يقترحون عدم ثني الركبة بزواوية تزيد عن 90 درجة. ولك أن تطلب من أنصار هذا الرأي أن يجلسوا على الأرض وأقدامهم أمامهم وأن يقفوا دون ثني ركبتهم بزواوية تزيد عن 90 درجة. لا يمكن أداء هذه الحركة دون الانحراف قليلاً عن الحركة الأساسية. والحقيقة أن النهوض من فوق الأرض يتطلب قوة على إحدى الركبتين على الأقل تفوق كثيراً تلك القوة اللازمة للقيام بوضعية السكوات.

ولهذا فإننا نرى أن من يعارضون وضعية السكوات إما أنهم يكررون نصائح لا معنى لها تكررت في وسائل الإعلام أو صالات الألعاب الرياضية، أو أنهم قابلوا أشخاصاً أثناء ممارستهم العلاجية تعرضوا للإصابة بسبب ممارسة تمارين السكوات بطريقة غير صحيحة.

من الممكن جداً أن تسبب الأذى لنفسك عند ممارسة السكوات بطريقة غير صحيحة، لكن في المقابل فإنه من السهل جداً أن تصل إجادتك للسكوات إلى المستوى الذي يضاهي إجادتك للسير على قدميك.

أما بالنسبة إلى الرياضيين، فإن تمارين السكوات الأساسية تتمثل في تمرين "هب إكستنشن" لما له من أهمية أساسية لجميع حركات الجسم الجيدة. لذا فإن ممارسة تمرين "هب إكستنشن" بشكل قوي ومنتظم يعد ضرورياً إن لم يكن كافياً للاعب الرياضي المتميز. وسمة "الضرورة" هنا تشير إلى أنه دون ممارسة تمرين "هب إكستنشن" بقوة وانتظام فإنك لا تؤدي وظائف جسمك كما ينبغي على أي حال. أما سمة "الكفاية" فتشير إلى أن جميع من قابلناهم ممن لديهم القدرة على فتح الورك بشدة يمكنهم أيضاً الجري والقفز والرمي واللكم بقوة مدهشة.

الفائدة الثانوية، ولكنها ليست أقل أهمية، للسكوات هي أنه تمرين يعمل على زيادة مرونة الغدد العصبية الصماوية وزيادة قوة استجابتها. وهذه الفائدة سبب كافٍ لإدراج تمرين السكوات في نظامك الرياضي.

سكوات الهواء

يبدأ الرياضيون لدينا جميعًا بتمرين "سكوات الهواء"؛ لأنه يتم دون أي أوزان فيما عدا وزن الجسم. وفيما يتعلق بالمصطلحات، فإننا عندما نشير إلى "سكوات" فقط فإننا نتحدث عن تمرين سكوات بدون أوزان معتمدًا على وزن الجسم فقط. وعندما نريد الإشارة إلى سكوات مع وجود أوزان فإننا نستخدم مصطلحات السكوات الخلفي أو أوفير هيد سكوات، أو السكوات الأمامي، مع الإشارة إلى الوزن الذي يميز السكوات. إن التدريب باستخدام تمارين سكوات خلفي أو أمامي أو أوفير هيد قبل إتقان تمرين السكوات بدون وزن سيعوق قدرة الرياضي ويضر بسلامته وكفاءته.

متى يمكن إتقان السكوات؟ هذا سؤال جيد. يجب أن نكون منصفين ونقول إنه يمكن إتقان السكوات عندما يتسم الأسلوب والأداء بقدر عالٍ من التميز. وهو ما يعني عدم التخلي عن أي من نقاط الأداء، وبعدها يمكن مضاعفة التكرار سريعًا. إن معيارنا المفضل للوصول إلى مضاعفة التكرارات سريعًا هو تاباتا سكوات (20 ثانية تمرين/10 ثوانٍ توقف يكرر 8 مرات) على أن يكون أضعف التكرارات الثمانية يقع بين التكرار 18 و20. نرجو أن تستوعب ذلك جيدًا—نحن نريدك أن تؤدي 10-18 سكوات كاملة خلال 20 ثانية، ثم راحة لمدة 10 ثوانٍ وتكرارها لسبع مرات أخرى ليكون الإجمالي هو تكرار التمرين ثماني مرات على ثمانية فواصل زمنية.

من الأخطاء الأكثر شيوعًا التي يجب الانتباه إليها الاستسلام لمنحنى الفقرات في الأسفل، وعدم كسر السطح المتوازي مع الوركين، ورفع الكعبين والكتفين، وعدم تمديد الوركين بالكامل لأعلى (الشكل 1). لا تفكر أبدًا في أداء السكوات مع الأوزان إلا إذا صححت هذه الأخطاء.

لا يمثل تكوين زاوية صغيرة نسبيًا عند أداء تمرين "هب إكستنشن" والتي تظهر مع المبتدئين أو عند أداء سكوات ضعيف يحدث نتيجة التمديد الضعيف للوركين، خطأً من الأخطاء طالما أن العمود الفقري متعادل.

أسباب وضعية السكوات الخاطئة

- 1) العضلات الألوية وأوتار الركبة ضعيفة. العضلات الألوية وأوتار الركبة هي المسؤولة عن قوة تمرين "هب إكستنشن"، ذلك التمرين الأساسي للرياضيين على مستوى العالم.
- 2) ضعف الروابط والتحكم الضعيف وعدم إدراك العضلات الألوية وأوتار الركبة. إن السبيل للوصول إلى التمكن من أداء "هب إكستنشن" قوي وفعال يتطلب السير في رحلة طويلة تمتد من ثلاثة إلى خمسة أعوام لمعظم الرياضيين.
- 3) محاولة أداء السكوات باستخدام عضلات الفخذ. إن أداء السكوات بالاعتماد بشكل أساسي على تمديد الساق لا تمديد الورك هو العائق الرئيسي أمام تحقيق الأداء المتميز للرياضيين.
- 4) عدم المرونة. أوتار الركبة المشدودة تعد من العوامل القوية التي تساهم في الميل نحو ثني الفقرات القطنية - وهو الخطأ الأسوأ على الإطلاق.
- 5) إهمال التمرين وعدم التركيز. لن نتقن فن السكوات بالصدفة. إنما يحتاج الأمر منك إلى جهد مضنٍ. فكلما مارست وضعية السكوات بشكل أكثر، تطور لديك الوعي بها حتى تصل إلى الأداء المثالي للمستويات الأكثر تعقيدًا.



رأس هابط إلى أسفل



ضم الركبتين إلى حيز القدمين



الحفاظ على المستوى المتوازي دون الانحراف عنه



رفع الكعبين عن الأرض



هبوط الكتفين



عدم تمديد الفقرات القطنية (تدوير الظهر — قد تكون هذه هي الوضعية الأسوأ على الإطلاق)



عدم إتمام وضعية النهوض الكاملة للسكوات — عدم اكتمال تمدد الورك

الشكل 1. الأخطاء الشائعة أو تشريح وضعية السكوات الخاطئة

الجدول 1 اكتشاف أخطاء وضعية السكوات وعلاجها: الأخطاء الشائعة وطرق العلاج

| الأخطاء | الأسباب | طرق العلاج |
|---|--|--|
| عدم تحقيق التوازي (أي عدم النزول بالعمق الكافي) | ضعف عضلات الورك الباسطة، الكسل، سيطرة عضلات الفخذ | سكوات من أسفل لأسفل، الإمساك بالبار، بوكس سكوات |
| ضم الركبتين إلى حيز القدمين | ضعف العضلات المقربة، ضعف العضلات المبعدة، الخداع والاعتماد على عضلات الفخذ | ادفع القدم وكأنك تخرج قدميك من مقدمة الحذاء، ثم باعد بين الركبتين بشكل متعمد (حاول تمديد قدميك على الأرض أسفل منك) |
| رأس هابط إلى أسفل | فقدان التركيز، ضعف أعلى الظهر، فقدان السيطرة على أعلى الظهر | الإمساك بالبار وتمارين أوفير هيد سكوات |
| عدم تمديد الفقرات القطنية | فقدان التركيز، شد أوتار الركبة، محاولة توازن خادعة بسبب ضعف العضلات الألوية/أوتار الركبة | الإمساك بالبار وتمارين أوفير هيد سكوات |
| هبوط الكتفين | فقدان التركيز، ضعف أعلى الظهر، فقدان السيطرة على أعلى الظهر، شد الكتفين | الإمساك بالبار وتمارين أوفير هيد سكوات |
| رفع الكعبين عن الأرض | محاولة توازن خادعة بسبب ضعف العضلات الألوية/أوتار الركبة | التركيز، الإمساك بالبار |

طرق علاج الأخطاء الشائعة

الإمساك بالبار: أمسك ببار مسند على حوامل عالية في موضع أقرب ما يكون من يدك عندما تكون في الوضع السفلي من أي تمرين سكوات، ثم اجعل جسمك يستقر في وضع مثالي يكون فيه الصدر والرأس واليدين والذراعان والكتفان والظهر أعلى من المعتاد (الشكل 2). حقق التوازن وتحرر من الوزن، ثم كرر التمرين عند نقطة أقرب وأعلى وهكذا. ومن ثم ترتفع وضعية السكوات (أي يرتفع الرأس والصدر والكتفان والذراع)، مع وضع مزيد من الحمل على الكعبين وأوتار الركبة/العضلات الألوية. وهكذا فإن هذا الوضع يفرض وضعية صلبة للجزء السفلي التي تسمح لك بالشعور بالقوة اللازمة لتحقيق التوازن في وضعية جيدة. وهنا يتحقق التمدد المعقول للكتفين، ولكن بالشكل الجيد المتوفر مع أوفير هيد سكوات.



الشكل 2. العلاج بتمارين السكوات مع الإمساك بالبار.



الشكل 3. العلاج بالسكوات من أسفل لأسفل.

بوكس سكوات: قم بأداء تمرين سكوات مع الجلوس على صندوق مقياس 10 بوصات، استرح على الجزء السفلي من الجسم دون تغيير الوضعية، ثم اضغط وارفع دون الميل إلى الأمام. احتفظ بأفضل وضعية ممكنة للجزء السفلي من الجسم. يعد هذا التمرين من التمارين الكلاسيكية بعض الشيء التي يتقنها اللاعبون في نادي ويست سايد باربل.

سكوات من أسفل لأسفل: ابق في وضع الجلوس ثم انهض حتى يتحقق التمدد التام، وارجع بعدها وبسرعة إلى وضع الجلوس مرة أخرى مع قضاء وقت في وضع الجلوس أطول من النهوض؛ على سبيل المثال استمر في وضع الجلوس لمدة خمس دقائق بينما انتقل إلى التمدد التام مرة واحدة فقط كل خمس ثوان (60 تكراراً) (الشكل 3). يتجنب الكثيرون هذا النوع من السكوات ويعتبرونه كالوباء. لأنه يتطلب منك أن تنزل لوضعية الجلوس وتظل بها لفترة، وتتعلم كيف تحبها وتتقنها.

أوفير هيد سكوات: أمسك بعصا المكنسة باتساع قبضة السناثش أعلى الرأس مباشرة مع إحكام فتح الذراعين. تكون يداك على شكل مثلث مع العصا التي يجب أن تظل في وضع متعامد مع الأرض بينما تؤدي تمرين السكوات (الشكل 4). وهذا الوضع يؤدي إلى تمديد الكتفين بشكل جيد والرفع من وضعية السكوات. عند استخدام أوزان، يتطلب هذا التمرين تحقيق توازن جيد وضعية صحيحة وإلا فستصعب السيطرة على الأوزان بشكل كبير. يعتبر أوفير هيد سكوات عقاباً فورياً للتصرف المهم. إذا كانت الكتفان مشدودتين بقوة، فستكون لهذه الحركة النتيجة الفورية. يمكنك أن تنتقل إلى أحد مداخل الأبواب لتكتشف المكان الذي تنخفض عنده الذراعان وتلتصق فجأة بهذا



الشكل 4. العلاج بتمرين أوفير هيد سكوات.

المدخل. ارفع الذراعين والرأس والصدر والظهر والورك بشكل كاف بحيث ترتفع وتنخفض دون أن تصطدم بمدخل الباب. بمرور الوقت، حاول أن تقرب قدمك بشكل أقرب إلى المدخل دون أن تصطدم به. إن استخدام عصا المكنسة أمر حيوي لتعلم السناتش - أسرع حركة رفع في العالم.

سكوات الهواء

- حافظ على تقوس الظهر
 - انظر إلى الأمام بشكل مستقيم
 - اجعل وزنك يركز على كعبيك
 - حاول أن تصل إلى نطاق الحركة التام (أي أدنى من خط توازي الفخذ مع الأرضية)
 - حافظ على الصدر مرتفعاً
 - احرص على أن تكون منطقة الوسط مشدودة
- السكوات هو تمرين أساسي من تمرينات حركة الجسم، وإتقانه دليل أكيد على تحسن الأداء والبدائية نحو ممارسة التمارين الأفضل بقوة وعلى نحو أفضل.



الشكل 5. تمارين سكوات الهواء.

السكوات الأمامي

- ضع البار على الصدر والكتفين بقبضة مرتخية – "مرتفعة"
- الآلية الحركية تشبه سكوات الهواء بطريقة أو بأخرى



الشكل 6. السكوات الأمامي.

الجزء الأصعب في السكوات الأمامي ربما يكون وضع المسند. لذا استمر في التدريب عليها حتى تصل إلى مستوى يكون فيه البار واليدان في وضع صحيح. ستساعدك في ذلك تمارين هاند ستاند. إذ إنها تقوي الكتفين وتزيد من مرونة المعصمين. ■

أوفر هيد سكوات

نُشر أول مرة في أغسطس 2005.



تمرين أوفير هيد سكوات من أكثر التمارين الأساسية أهمية، فهو أساس تمرين السناتش ويؤدي دورًا أساسيًا في الحركات الرياضية الفعالة.

وتهدف هذه الحركة الوظيفية إلى تحويل الطاقة بشكل فعال من أجزاء الجسم الكبيرة إلى الأخرى الصغيرة – وهذا هو جوهر الحركات الرياضية. ولهذا فإن هذا التمرين لا غنى عنه لتطوير السرعة والطاقة.

يتطلب أوفير هيد سكوات أيضًا المرونة الوظيفية ويساعد على تطويرها، ويطور بطريقة مشابهة السكوات عن طريق تضخيم الأخطاء وتوجيه العقاب بقسوة في وضعية السكوات والحركة والاستقرار.

إن أهمية أوفير هيد سكوات في التحكم في خط الوسط والاستقرار والتوازن كأهمية تمريني كلين وسناتش لتحقيق قدرة لا مثيل لها.

ومن المفارقات أن أوفير هيد سكوات بسيط للغاية، وهو أمر يستفز المبتدئين. توجد ثلاث عقبات شائعة تعوق تعلم أوفير هيد سكوات. أولها ندرة التعليم المتمرس، إذ إن معظم الإرشادات الخاصة بأوفير هيد سكوات، خارج نطاق مجتمع رفع الأثقال، تعد سخيطة وخاطئة تمامًا. ثانيها ضعف ممارسة السكوات، فلن يمكنك تعلم أوفير هيد سكوات إلا بعد تكوين أرضية صلبة في ممارسة السكوات بشكل صحيح. ثالثها البدء بأحمال ثقيلة للغاية، وهنا

تكون فرصتك معدومة لتعلم أوفر هيد سكوات باستخدام بار. وستحتاج إلى استخدام وتد طويل أو أنبوب بلاستيك، استخدم أي شيء بوزن يزيد عن 5 أرطال لتعلم هذه الحركة، وعندما يمكنك البدء في تعلم أوفر هيد سكوات.

تعلم أوفر هيد سكوات

- 1) لا تبدأ إلا إذا أتقنت وضعية السكوات واستخدمت وتدًا أو أنبوبًا بلاستيكيًا بدون وزن. ينبغي أن تكون قادرًا على المكوث في وضعية السكوات السفلي مع تقوس الظهر بحيث يكون الرأس والعينان إلى الأمام ووزن الجسم مركّزًا على الكعبين لعدة دقائق، كل هذه شروط مسبقة يجب توافرها لأداء تمرين أوفر هيد سكوات. وأي بار حتى بوزن 15 أرطال يعد ثقيلًا وليس مناسبًا لتعلم أوفر هيد سكوات (الشكل 1).



الشكل 1. أوفر هيد سكوات يعتمد على سكوات هواء متقن.

- 2) تعلم وضعية الأذرع المغلقة "الخلع" أو "التمريرات عبر الرأس" باستخدام وتد. يجب أن تكون قادرًا على تحريك الوند بزوايا 360 درجة، تبدأ مع الوند من أسفل على طول الذراعين أمام جسمك، ثم تحركهما عبر قوس واسع حتى تستقر لأسفل خلفك دون ثني ذراعيك عند أي نقطة أثناء الحركة. ابدأ بقبضة واسعة بما يكفي للتمرير عبر رأسك بسهولة، ثم كررها مع تقريب وضع اليدين أكثر حتى يحدث تمدد معتدل للكتفين عند تمرير الذراعين عبر الرأس (الشكل 2). هذه هي قبضتك التدريبية.



الشكل 2. انحراف وضع الكتفين لتحديد عرض القبضة.

- (3) تدرب على أداء تمرير الذراعين عبر الرأس في وضع الوقوف العلوي ووضع الجلوس السفلي وفي أي وضعية بينهما. استمر في التدريب مع التوقف عند العديد من النقاط على مسار يديك إلى الأسفل، مع الإمساك بالوتد بخفة وتدويره من الأمام إلى الخلف مع التأكيد على الأذرع المغلقة. وبينما تكون في وضعية الجلوس في كل سكوات، حرّك الوتد ببطء ذهابًا وإيابًا من الأمام إلى الخلف (الشكل 3).



الشكل 3. انحراف وضع الكتفين عبر نطاق حركة أوفر هيد سكوات.

- (4) تعلم أن تصل إلى المستوى الإكليلي "Frontal Plane" باستخدام الوتد من كل وضعية في تمرين السكوات. تدرب على ذلك وعيناك مغلقتان. يجب أن تطور لديك إحساسًا فطنيًا بتحديد موقع المستوى الإكليلي "Frontal Plane". هذا هو التمرين نفسه الموضح في الخطوة 3 لكن هذه المرة ستمرر الوتد وتتوقف عند نقطة ما في المستوى الإكليلي "Frontal Plane" وتنتظر لبرهة مع كل تمريرة (الشكل 4). اطلب من زميل لك في التمرين أن يتحقق مما إذا كان الوتد يتوقف في كل مرة عند المستوى الإكليلي "Frontal Plane" أم لا.



الشكل 4. انحراف وضع الكتفين في المستوى الإكليلي "Frontal Plane".

(5) ابدأ تمرين أوفر هيد سكوات بالوقوف مستقيماً مع الإمساك بالوتد لأعلى نقطة ممكنة في المستوى الإكليلي "Frontal Plane" (الشكل 5). يجب أن تبدأ مع وضع الوتد فوق رأسك مباشرة لا خلفك، أو ما هو أسوأ أن تضعه إلى الأمام ولو بقدر ضئيل.



الشكل 5. وضعية أوفر هيد.

(6) انزل ببطء شديد إلى الوضعية السفلي لتمرين السكوات، مع الحفاظ على الوتد في المستوى الإكليلي "Frontal Plane" طوال الوقت (الشكل 6). اطلب من زميل لك في التمرين أن يراقبك من الجانب ليتأكد من عدم تحريك الوتد إلى الأمام أو الخلف بينما تقوم بوضعية النزول إلى الأسفل. من المقبول تحريك الوتد قليلاً خلف المستوى الإكليلي "Frontal Plane"، لكن تحريكه إلى الأمام يمثل خطأ فادحاً. لأنك إن لم تتمكن من الحفاظ على الوتد ومنعه من الميل إلى الأمام، فإن قبضتك

قد تكون ضيقة للغاية. لن يستقر الوند في المستوى الإكليلي "Frontal Plane" تلقائيًا؛ وإنما ستضطر إلى سحبه إلى الخلف بشكل متعمد للغاية عندما تهبط إلى أسفل (خصوصًا إذا كان صدرك يندفع إلى الأمام).



الشكل 6. أوفر هيد سكوات.

(7) تدرب على أوفير هيد سكوات بانتظام وزد الحمل بزيادات طفيفة تدريجيًا. فيمكنك مثلًا أن تضع قرصًا على الوند وزنه 2.5 رطل ثم قرصًا آخر بوزن 5 أرطال؛ وبعدها قرصين بوزن 5 أرطال و2.5 رطل، ثم قرص بوزن 10 أرطال. بعد ذلك، استخدم بارًا بوزن 15 رطلا، ولكن لا يحدث هذا إلا بعد الحفاظ على الوضع المثالي للتدريب (الشكل 7). فلا فائدة من إضافة الوزن إذا لم تستطع أن تحافظ على الوند، الذي يستبدل ببار لاحقًا، في المستوى الإكليلي "Frontal Plane".



الشكل 7. زيادة الوزن عند إتقان ممارسة أوفير هيد سكوات.

بالممارسة سيكون بمقدورك تقريب يديك أكثر فأكثر مع الحفاظ على البار في وضعه في المستوى الإكليلي "Frontal Plane". وستتمكن في النهاية من تحسين قدرتك على التحكم والمرونة بدرجة كافية تستطيع معها الهبوط إلى أدنى وضعية في السكوات بحيث تكون يداك وقدمائك في المستوى نفسه دون أن يندفع الوند إلى الأمام. ولممارسة هذا التمرين، عليك أداء تدرجات متميزة للإحماء والتهدئة وكذلك تدرجات الإطالة.

يحسن تمرين أوفر هيد سكوات من قدرتك على التحكم في الورك والجذع وذلك بمقابلة أي تأرجح للحمل إلى الأمام بزيادة هائلة وفورية للحمل عند الورك والظهر. عند الإمساك بالبار فوق الرأس مباشرة وتثبيتته، وهو الأمر الذي يعد من المستحيلات تقريباً، لا يشكل أوفر هيد سكوات حملاً هائلاً على الورك أو الظهر، لكن الحركة السريعة بطول مسار الحركة الخطأ أو الالتواء يمكن أن تتسبب في سقوط حتى أخف الأوزان كأنه بيت من ورق. ليس لديك سوى خيارين آمنين فقط للتغلب على هذه المشكلة: إلقاء الحمل إلى الأمام والاندفاع أو السقوط إلى الخلف. فكلاهما آمن وسهل. الإفلات الجانبي ليس من الخيارات المتاحة هنا.

إن الفرق بين أوفر هيد سكوات والسكوات الأمامي أو الخلفي يمثل معياراً صارماً لتحديد مدى استقرار خط الوسط والتحكم فيه ودقة وضعية السكوات ومسار الحركة. يؤدي تحسين أوفر هيد سكوات وتطويره إلى إصلاح الأخطاء الخفية في السكوات الخلفي والأمامي.

كلما ارتفع أقصى حمل في تمرين أوفر هيد سكوات والسكوات الأمامي والخلفي، دلت القياسات النسبية أكثر على تطور قدرتك على التمكن من الحركة بشكل رياضي.

فالوصول إلى متوسط أقصى حمل في السكوات الخلفي والأمامي يعد مؤشراً ممتازاً لمدى قوة الورك والجذع والفخذ والساق. يمثل أقصى معدل لتمرين أوفر هيد سكوات مؤشراً ممتازاً لاستقرار الورك والجذع والتحكم فيهما، كما يدل على قدرتك في النهاية على توليد قدرة رياضية كافية وفعالة.

وسيظل أقصى معدل لتمرين أوفر هيد سكوات جزءاً من أقصى معدل للسكوات الخلفي والأمامي، لكن ومع مرور الوقت سنتلاقى هذه التمارين بدلا من تباعدها.

وفي حال تباعدها، فأنت بذلك تطور لديك قوة الورك والجذع، لكن تقل قدرتك على تطبيق القدرة بكفاءة عن بُعد. ربما تتعرض للإصابة في طريق ممارستك للرياضة. أما في حال تقاربهما، فهذا يعني أنك تطور القدرة والقوة المفيدة التي يمكن تطبيقها بنجاح على الحركات الرياضية.

قد يكون الأداء الوظيفي لتمرين أوفر هيد سكوات أو فوائده غير واضحة للعيان، لكن في الواقع الفعلي هناك الكثير من المواقف التي تكون فيها أجسام مرتفعة بدرجة كافية لنمر أسفلها لكنها ثقيلة للغاية وغير حرة بشكل كاف بحيث لا يمكننا تحريكها أو الضغط عليها فوق الرأس لكن يمكن رفعها عن طريق خفض الوركين أو لا حتى يمكن غلق الذراعين وبعدها أداء السكوات للأعلى.

بمجرد تطوير الأداء، يصبح تمرين أوفر هيد سكوات شيئاً محبباً، كما يكون علامة رائعة على التحكم والاستقرار والثبات والقدرة الكافية والمنفعة. لا تدعه يفوتك وابدأ الآن.

شولدر برس وبوش برس وبوش جرك

نُشر لأول مرة في يناير 2003.



إن دراسة تدرج الرفع الذي ينتقل من شولدر برس (الشكل 1) إلى بش برس (الشكل 2) إلى بش جرك (الشكل 3) تعد جزءاً أساسياً في CrossFit. وهذا التدرج يتيح الفرصة لاكتساب بعض من أنماط التوظيف الحركي الأساسية المنتشرة في الألعاب الرياضية والحياة بصفة عامة (الوظائف)، ويحسن في الوقت نفسه مستوى الطاقة بشكل كبير في "منطقة القوة" والجزء العلوي من الجسم. وفيما يتعلق بمنطقة القوة وأنماط التوظيف الوظيفي، لن تجد أفضل من تمريني بش برس وبش جرك بين تمارين الضغط الأخرى مثل تمرين بنج برس الذي يعتبر "ملك" الرفعات المخصصة للجزء العلوي من الجسم. بينما ينتقل اللاعب الرياضي من تمرين شولدر برس إلى بش برس ثم بش جرك، فإنه يتعلم أهمية توظيف وتحسين البدء بالعضلات الأساسية والانتهاج بالعضلات الطرفية. وهذا المفهوم وحده كفيل بأن يبرر ممارسة هذه الرفعات والتدريب عليها. إن توظيف العضلات بدءاً بالعضلات الأساسية وانتهاء بالعضلات الطرفية يعد أمراً جوهرياً لتحقيق الفعالية والكفاءة عند أداء الحركة الرياضية.

وأكثر الأخطاء الشائعة في رياضات الملاكمة والقفز والرمي وعدد كبير من الألعاب الرياضية ما هي إلا انعكاس لانتهاك هذا المفهوم. ونظراً لأن الحركة الرياضية السليمة تبدأ بالعضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية، فإن قوة عضلات الورك والجذع تعد من الأمور المهمة لنجاح الرياضي. وعادة ما يُشار إلى المنطقة من الجسم التي يمكن للعضلات الأساسية بها أن تؤدي هذه الحركات بـ "منطقة القوة". ومجموعات العضلات التي تتشكل منها "منطقة القوة" تشمل عضلات الورك القابضة وعضلات الورك الباسطة (العضلات الألوية وأوتار الركبة) وعضلات العمود الفقري الناصبة وعضلات الفخذ.

وهذه الرفعات تساعد بشكل كبير في بناء منطقة القوة. علاوة على ذلك، فإن العناصر المتقدمة لعملية التدرج، المتمثلة في بش برس وجرك، تساعد في التدريب على القوة والسرعة وتطويرهما. فالقوة والسرعة هما العنصران "الرائدان" في الأداء الرياضي. اقتران القوة بالسرعة هو جوهر الوصول إلى القوة والسرعة المنشودتين. ومع ذلك تفقّر بعض الرفعات المفضلة والأكثر تطوراً إلى هذه السمة. يتم تنفيذ تمريني بس برس وجرك باندفاع شديد، وهو السمة المميزة للتدريب على السرعة والقوة. أخيراً، فإن إتقان هذا التدرج يوفر فرصة مثالية لاكتشاف ووضع حل للخلل في الوضعية/الحركة الآلية التي يعاني منها الكثير من اللاعبين الرياضيين بشكل أكبر من عدم "ملاحقة" الحوض للساق أثناء ثني الورك (الشكل 4). يجب دراسة هذا الخلل ووضع حل له. إن تنفيذ تمرين بش برس تحت ضغط شديد هو أفضل وسيلة لاستحضار هذا الخلل في الأداء ومن ثمّ يمكن القضاء عليه.

| شولدر برس | |
|-----------------|---|
| التجهيز: | انقل البار من الدعامات أو وضع كلين إلى وضع المسند. يستقر البار على الكتفين بقبضة أوسع قليلاً من عرض الكتف. المرفقان يقعان بالأسفل وأمام البار. التمرکز يكون بعرض الورك تقريباً. |
| الضغط: | اضغط البار إلى الوضعية بحيث يكون أعلى الرأس مباشرةً. يجب أن يكون الرأس في وضع مستو مع البار. |



الشكل 1. شولدر برس.

| بوش برس | |
|---------------|--|
| التجهيز: | التجهيز مشابه للتجهيز المتبع في تمرين شولدر برس. |
| النزول لأسفل: | ابدأ مع ثني الوركين والركبتين بينما تحتفظ بالجذع مستقيماً. سيكون النزول لأسفل بمسافة بوصتين فقط. |
| الدفع: | دون التوقف عند الوضع السفلي للذب، يتم تمديد الوركين والساقين بالقوة. |
| الضغط: | بينما تكون الوركين والساقان في وضع التمدد الكامل، تضغط الكتفان والذراعان بقوة على البار أعلى الرأس حتى تتمدد الذراعان بشكل كامل. |

| بوش جرك | |
|---------------|--|
| التجهيز: | التجهيز مشابه للتجهيز في تمريني شولدر برس وبوش برس. |
| النزول لأسفل: | أسلوب النزول لأسفل مماثل للأسلوب المتبع في بش برس. |
| الدفع: | أسلوب الدفع مماثل للأسلوب المتبع في بش برس. |
| الضغط لأسفل: | هذه المرة بدلاً من الضغط فقط، يمكنك الضغط مع النزول رأسياً في نفس الوقت، مع الإمساك بالبار في وضعية سكوات جزئية على أن تكون الذراعان ممدودتين تماماً أعلى الرأس. |
| الإنهاء: | قف حتى تستقيم تماماً مع وضع البار أعلى الرأس مباشرة، بشكل يماثل وضع الإنهاء في تمريني بش برس وشولدر برس. |

دور عضلات البطن في الرفعات أعلى الرأس

وظيفة عضلات البطن الرئيسية من الناحية الرياضية هي تثبيت خط الوسط لا ثني الجذع. وهي عضلات ذات أهمية حيوية في رياضات السباحة والعدو وركوب الدراجات والقفز، ولكن ليست بأهمية دور التثبيت الذي تقوم به عند محاولة دفع أحمال أعلى الرأس، ومن ثم كلما كان الحمل أثقل زادت أهمية الدور الذي تؤديه عضلات البطن. نحن ندرّب الرياضيين لدينا على التعامل مع كل تمرين كما لو كان تمريناً مخصصاً للبطن، لكن في الرفعات أعلى الرأس لا غنى تماماً عن القيام بذلك. يتضح ذلك بسهولة عندما لا يوظف الرياضي عضلات البطن التوظيف الكافي عند الضغط أعلى الرأس، حيث يتقوس الجسم ليدفع الوركين والحوض والبطن أمام البار. تلزم اليقظة المستمرة من كل متدرب لمنع هذا التشوه في الوضعية وتصحيحه.



الشكل 2. بوش برس.

شولدر برس وبوش برس وبوش جرك، يتبع



الشكل 3. بش جرك.



الشكل 4. الورك غير الفعال في مرحلة النزول.

الخلاصة

عند الانتقال من تمرين شولدر برس إلى بش جرك، تصبح الحركات أكثر حيوية ووظيفية وملاءمة للأحمال الأثقل وزناً. ويزيد اعتماد هذا التدرج على منطقة القوة. في تمرين شولدر برس، تُستخدم منطقة القوة لتحقيق الثبات والاستقرار فقط. أما في تمرين بش برس، فتوفر منطقة القوة ليس فقط الثبات، وإنما أيضاً قوة الدفع الأساسية للقيام بكل من النزول والاندفاع لأعلى في وضع مستقيم. وفي تمرين بش جرك، يتم استدعاء منطقة القوة لأداء كل من تمرين النزول والاندفاع لأعلى والنزول ثانية والسكوات. يزيد دور عضلة الورك مع كل تمرين.

في تمرين بش برس، ستكون قادراً على دفع وزن أعلى الرأس أكبر بنسبة 30 بالمائة عن الوزن الذي يمكن استخدامه في تمرين شولدر برس. يتيح لك تمرين بش جرك أن تدفع وزناً أعلى الرأس يزيد بنسبة 30 بالمائة عن الوزن الذي يمكنك رفعه في تمرين بش برس.

يزداد توظيف عضلة الورك عبر تدرج الرفعات بحيث تساعد الذراعين والكتفين على رفع الأحمال أعلى الرأس. بعد إتقان تمرين بش جرك ستجد أنه يحل محل تمرين بش برس تلقائياً ليكون أسلوبك المفضل عند رفع الأحمال أعلى الرأس.

تصبح حركة النزول الثانية في تمرين بش جرك أكثر انخفاضًا عندما تتقن الأسلوب وتزيد من الحمل. في مرحلة ما من مراحل تطورك، ستصبح الأحمال ثقيلة بحيث تجعل الجزء العلوي من الجسم لا يمكن أن يساهم إلا بقدر يسير في الحركة، وفي هذه المرحلة تصبح قبضتك منخفضة للغاية ويتم إنجاز الجزء الأكبر من الرفع بالاعتماد على تمرين أوفير هيد سكوات.

في كل من تمريني بش برس وجرك، يعد أداء حركة "النزول لأسفل" مهمًا لتنفيذ الحركة بالكامل. حيث تنقبض المعدة انقباضًا شديدًا ويحدث التحول الناتج عن وضعية النزول لأسفل إلى الاندفاع لأعلى بشكل مفاجئ ومنقطع وعنيف.

جرب ما يلي

- (1) ابدأ بوزن 95 رطلا، وقم بتنفيذ 15 تكرارًا متتاليًا بش برس أو بش جرك، استرح لمدة 30 ثانية ثم كرر حتى يكون الإجمالي 5 مجموعات، كل مجموعة مكونة من 15 تكرارًا. لا تزد الوزن إلا عندما تتمكن من استكمال المجموعات الخمس بالكامل مع فترة راحة لا تزيد عن 30 ثانية بين كل مجموعة، ولا تتوقف عن أي من المجموعات.
- (2) التكرار الأول: شولدر برس. التكرار الثاني: بش برس. التكرار الثالث: بش جرك. كرر ذلك حتى تعجز عن أداء شولدر برس، ثم استمر حتى تعجز عن أداء بش برس، وأتبعها بخمس مرات بش جرك مرة أخرى. ابدأ بوزن 95 رطلاً ولا تزد حتى تصل إلى إجمالي تكرارات يتجاوز 30 مرة. ■

ديديفت

نُشر لأول مرة في أغسطس 2003.

ينفرد ديديفت ببساطته وتأثيره وتفردته بالقدرة على زيادة القوة من الرأس حتى أخمص القدمين.

بغض النظر عما إذا كان هدفك من الرياضة البدنية هو "رفع" كفاءة التمثيل الغذائي، أو زيادة قوتك، أو جعل كتلة الجسم خالية من الدهون، أو تقليل الدهون، أو إعادة تأهيل الظهر، أو تحسين الأداء الرياضي، أو الحفاظ على استقلالية أدائك كرياضي خبير، ستجد أن ديديفت هو أبرز الطرق المختصرة للوصول إلى هدفك.

إن تمرين ديديفت غير شائع ونادرًا ما يمارسه العامة الذين يمارسون الرياضة بل والرياضيون أيضًا، وهو أمر ليس في صالح الملايين من البشر.

قد يرجع السبب في ذلك إلى التسمية القديمة للتمرين التي أبعدت عنه العامة من الناس؛ فقد كان يُسمى "بالرفعة الصحية" وهو الاسم الأفضل لأنه كان يشير إلى الحركة بشكل مثالي.

وفي النسخة الأكثر تقدمًا منها، يمثل تمرين ديديفت شرطًا أساسيًا ومكونًا "الرفعة الأسرع في العالم" وهي السناتش، وكذلك "الرفعة الأقوى في العالم" وهي الكلين؛ لكنها في النهاية وببساطة شديدة لا تعدو عن كونها الطريقة الآمنة والسليمة التي ينبغي استخدامها عند رفع أي جسم من فوق الأرض.

وحيث إن الديديفت لا يعدو عن كونه رفع أي شيء عن الأرض، فيجب أن يرافقه أيضًا الوقوف والجري والقفز والرمي لتحسين الأداء الوظيفي وإضفاء ميزة رياضية سريعة وبارزة لا يحققها أي تمرين آخر. لن يجد الرياضي أداة أفضل من تمارين الكلين والسناتش والسكوات لتحسين قدرته البدنية، ولكن يجب إتقانها على نحو جيد.

يشير الأداء الوظيفي الرئيسي لتمرين ديديفت وطبيعته المناسبة للجسم بالكامل وميزته الميكانيكية مع الأحمال الكبيرة إلى تأثيره العصبي الصماوي القوي، وبالنسبة إلى الكثير من الرياضيين يوفر تمرين ديديفت التحسين السريع للقوة العامة والشعور بالقوة الذي يمكن إدراك فوائده بسهولة.

لذا، إذا كنت تريد أن تحصل على جسم أقوى، فحسن من أدائك لتمرين ديديفت. يمكن من خلال تعزيز تمرين ديديفت أن يتم تنشيط الرفعات الأخرى لديك، خصوصًا الرفعات الأوليمبية.

ينتاب البعض الخوف من تمرين ديديفت وهو الشعور المماثل الذي ينتابهم من السكوات، ولكنها مخاوف لا ميرر لها. لا يوجد تمرين أو نظام قادر على حماية الظهر من الإصابات المحتملة أثناء ممارسة الرياضة وفي الحياة العادية وخاصة عند التقدم في العمر أفضل من الديديفت (الجدول 1).

نوصي بأداء تمرين الديديفت بالأحمال القريبة من الأحمال القصوى مرة واحدة أسبوعيًا أو نحو ذلك، ويمكن تكرارها مرة أخرى بأحمال ضئيلة وب تكرارات قليلة. فقط تحل بالصبر وتعلم الاحتفال بالإنجازات البسيطة التي تحققها من أن إلى آخر.

ويظل الديديفت ملازمًا لتمرينات الوقوف والجري والقفز والرمي لتحسين الأداء الوظيفي وإضفاء ميزة رياضية سريعة وبارزة لا يحققها أي تمرين آخر.

-المدرّب غلاسمان

لا شك في أن التمارين الأساسية لديديفيت تشمل تمريناً بحمل وزن الجسم ويمثل مستوى "المبتدئين"، وتمريناً بحمل ضعف وزن الجسم ويمثل المستوى "الجيد"، وتمريناً بحمل ثلاثة أضعاف وزن الجسم ويمثل المستوى "ممتاز".

بالنسبة إلينا، تعتمد المبادئ التوجيهية التي تحدد الأسلوب المناسب على ثلاث دعائم أساسية هي: سلامة العظام، والأداء الوظيفي، والفائدة الميكانيكية. إن السبب وراء رفضنا للوضعيات الأعرض من النقطة ما بين الورك والكتفين هو قلقنا بشأن الضغط على العظام والأداء الوظيفي المحدود. وفي حين أننا نقر بالإنجازات الهائلة التي حققها كثير من لاعبي رفع الأثقال نتيجة لاعتمادهم على تمرين ديديفيت بوضعيات الوقوف فائق الاتساع، فإننا نرى أن الأداء الوظيفي المحدود (إذ لا يمكننا ممارسة تمارين المشي أو الكلين أو السناتش من "هذه الوضعية") والأحمال الناتجة المترابدة على الورك في الأوضاع الأكثر اتساعاً تجعلها صعبة التكرار وتتطلب وضعية معتدلة وبسيطة.

جرب التمرين بانتظام باستخدام القبضات البديلة والمتوازية والخطافية. اكتشف بحذر وحرص التنوع في وضعيات الوقوف واتساع القبضة وحتى قطر اللوح، فكل تغيير يؤثر وبشكل فريد في حدود الحركات الوظيفية المهمة. ومن ثمّ فهذا أسلوب فعال لتعزيز قدرات الورك.

تأمل كلاً من التلميحات التالية لأداء تمرين ديديفيت بشكل سليم. يشجع الكثير من هذه التلميحات على انتهاج سلوكيات متشابهة، لكن كل منا يستجيب بشكل مختلف لكل من هذه التلميحات المختلفة.

- قف بشكل طبيعي مع مراعاة أن تكون القدمان أسفل الوركين.
- اقبض على البار بشكل متناسق، سواء أكنت تستخدم قبضة متوازية أو خطافية أو بديلة.
- ضع اليدين في مستوى لا يجعل الذراعين تتداخلان مع الساقين عند رفع الثقل من الأرض.
- اجعل البار أعلى عقدة رباط الحذاء.
- تميل الكتفان قليلاً إلى أمام البار.
- الجانبان الداخليان من المرفقين يواجه بعضهما بعضاً.
- اجعل الصدر مرفوعاً ومنتفخاً.
- عضلات البطن مشدودة.
- الذراعان مفردتان تماماً وغير مشدودتين.
- الكتفان مثبتتان للخلف ولأسفل.
- عضلات الظهر العريضة والعضلة ثلاثية الرؤوس منقبضة ومضغوطة في مقابل بعضها.
- حافظ على بقاء وزن جسمك محملاً على الكعبين.
- يجب الإبقاء على البار بالقرب من الساقين ورفعها وإنزاله بشكل مستقيم.
- يجب أن تظل زاوية ميل الجذع ثابتة مع وجود البار أسفل الركبتين.
- انظر إلى الأمام بشكل مستقيم.
- يجب أن ترتفع الكتفان والوركان بنفس المعدل عندما يكون البار أسفل الركبتين.
- تظل الذراعان متعامدتين على الأرض حتى ترك البار.

ديديلفت

- انظر إلى الأمام بشكل
- حافظ على تقوس الظهر
- الذراعان غير مشدود
- يرتفع البار بطول الس
- ادفع بالاعتماد على

يعتبر الديدليفت حركة وظيفية لا يضاهاه أي تدريب آخر.

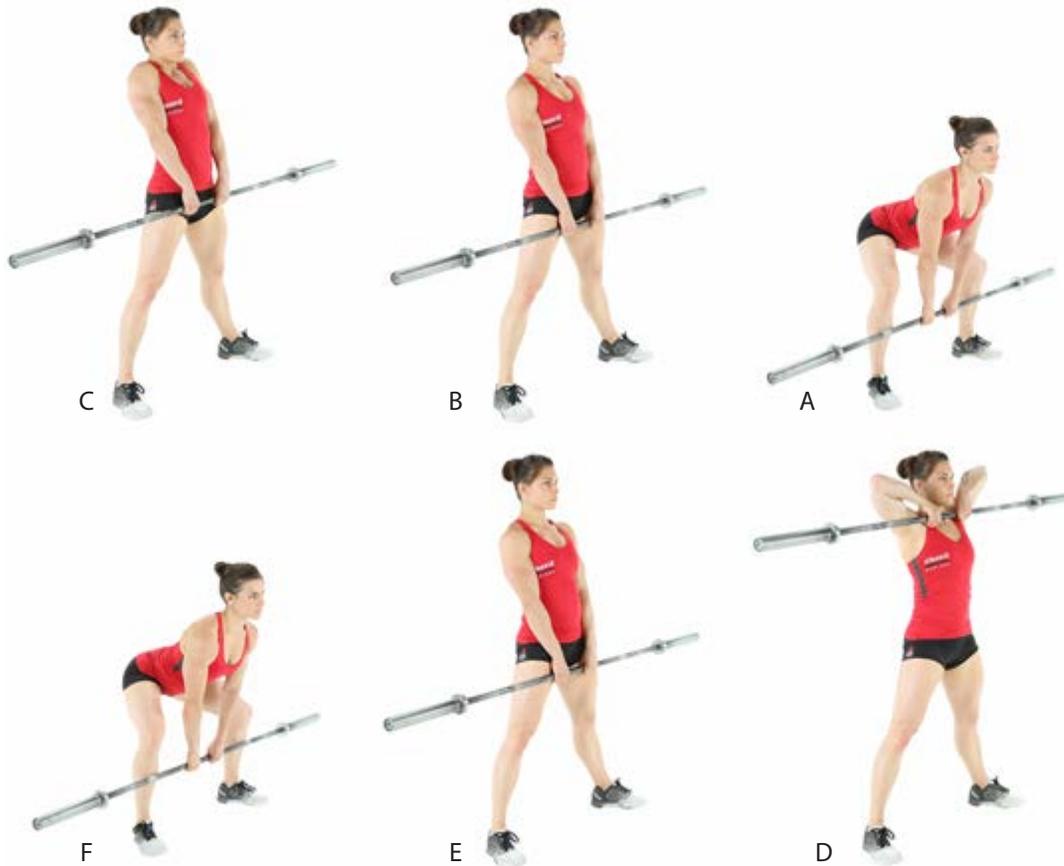


| الجدول 1 نص لمحادثة تمت بين طبيب والمدرّب غلاسمان | |
|---|--|
| الطبيب: | الكثير من مرضاي لا ينبغي لهم أداء تمرين ديدليفت. |
| المدرّب: | أي من المرضى تقصد أيها الطبيب؟ |
| الطبيب: | أكثرهم من كبار السن، وغير القادرين على التنقل بمفردهم، والضعفاء، ومن يعانون هشاشة العظام. |
| المدرّب: | قل لي هل تسمح لهذا المريض وليكن سيدة عجوز بالسير إلى المتجر وشراء غذاء لقطتها. |
| الطبيب: | بالطبع، أسمح لها ما لم يكن عليها أن تسير لمسافة طويلة. |
| المدرّب: | حسنًا، لنفترض أنها بعد العودة إلى المنزل اكتشفت وهي أمام الباب الأمامي أن المفاتيح في جيبها. هل تسمح حالتها الطبية أن تضع حقيبتها أرضًا، وتخرج المفاتيح من جيبها، ثم تفتح الباب وترفع الحقيبة من فوق الأرض ثانية، ومن ثمّ تدخل المنزل. |
| الطبيب: | بالطبع، فهذا نشاط أساسي. |
| المدرّب: | إذن الفرق الوحيد بيننا من وجهة نظري أنني أريد أن أريها كيفية القيام بهذا "النشاط الأساسي" بأمان وبشكل سليم بينما لا تريد أنت ذلك. |
| الطبيب: | فهمت ما تريد التلميح إليه الآن. وجهة نظر صائبة. |
| المدرّب: | إننا لم نسبب لها الأذى بالتأكيد. |

سومو ديدليفت هاي بل

- ابدأ مع وضع البار عند منتصف قصبة الساق.
- اتخذ وضعية "السومو" الواسعة.
- اقبض ببديك على البار مع ترك مسافة متقاربة بين اليدين.
- انظر إلى الأمام بشكل مستقيم.
- حافظ على تقوس الظهر.
- اسحب بالاعتماد على الوركين والساقين حتى تصبحا في وضع التمديد الكامل.
- افتح الوركين بقوة فتحة كاملة.
- ارفع الكتفين بقوة.
- ابدأ فوراً في السحب باستخدام ذراعيك لتستمر في رفع البار لأعلى.
- حافظ على مرفقيك أعلى يديك قدر الإمكان.
- اسحب البار حتى أسفل الذقن بمسافة قصيرة.
- أنزل البار حتى يصبح معلقاً في يديك.
- أنزل البار حتى منتصف الساق.

يعتبر سومو ديدليفت هاي بل أفضل رفيق لتمرين ثرستر الذي يسعى إلى إتقان نطاق الحركة ومسار الحركة وطول وسرعة الحركة. هذا التمرين يعد بديلاً مفضلاً عن التجديف بأجهزة Concept2 عند أدائه بأحمال منخفضة. ■



الشكل 2. سومو ديدليفت هاي بل.

ميد بول كلين

نُشر لأول مرة في سبتمبر 2004.



تعد تمارين رفع الأثقال الأولمبية كلين وجرك وسناتش أصعب التحديات التي تواجه جميع متدربي رفع الأثقال. وفيما عدا هذه التمارين، لا توجد أي حركات معقدة يمكن أداؤها في غرفة رفع الأثقال. وعلى العكس من ذلك، يتعلم لاعبي الجيمز العادي منات من الحركات التي على الأقل في نفس مستوى تعقيد وصعوبة ودقة تماريني كلين وسناتش. نظرًا لأن معظم تدريبات رفع الأثقال بسيطة للغاية، فإن تعلم تمارين رفع الأثقال الأولمبية يسبب للكثير من الرياضيين، شعورًا قويًا بالإحباط والنقص.

ولسوء الحظ، يتجنب الكثير من المدربين والرياضيين هذه الحركات بسبب صعوبتها الفنية فقط. ومن المفارقات غير العجيبة أن الصعوبة الفنية لهذه الرفعات السريعة هو تحديدًا ما يشكل قيمتها وأهميتها؛ فهي تتطلب وتطور في أن واحد مستويات القوة والقدرة والسرعة والمرونة والتناسق والبراعة في تغيير الاتجاه والتوازن والدقة.

عند دراسة الأسباب المعروفة للعزوف عن تعلم تمارين رفع الأثقال الأولمبية، لا يسعنا إلا أن نشك في أن منتقدي هذه الرفعات ليست لديهم تجربة عملية (فعلية) مع هذه التمارين. يجب أن نرى أولاً شخصًا ما أو أي شخص يؤدي حركات الكلين والسناتش بطريقة سليمة من الناحية الفنية، بعدها يمكننا عرض المبررات المنطقية لمحدودية تطبيق هذه الحركات. إذا كانت هذه الحركات خطيرة أو غير ملائمة لمجموعة محددة من الأفراد، فإننا نجد المدربين يشرحون بالتفصيل أسباب عدم ملائمتها. أما نحن فلا نوافقهم الرأي.



الشكل 1. ميديسين بول كلين.

فنحن في CrossFit نترك الفرصة للجميع كي يتعلموا تمارين رفع الأثقال الأولمبية، فهذا من حق الجميع.

نستعرض هنا السمعة السيئة التي تتعلق بتمارين رفع الأثقال الأولمبية لأننا حققنا تقدماً مثيراً في هذا الشأن من خلال العمل على تجاوز المفاهيم الشائعة الخاطئة والمخاوف المتعلقة بتعلمها وتنفيذها ومدى ملاءمتها للعامة من الناس. يمثل ميديسين بول كلين عنصرًا أساسيًا للنجاحات التي حققناها.

دينامكس ميديسين بول عبارة عن كرة لينة كبيرة يتراوح وزنها بين 4 إلى 30 رطلاً، وتتوفر بأوزان تزايدية. وهي ليست مخيفة وإنما محببة جدًا.

باستخدام كرات دينامكس، نستعرض وضع البداية ووضع اليد ووضعية الديدليفت ثم الرفعة نفسها. وبعد دقائق قليلة ننتقل إلى السكوات الأمامي مع استخدام الكرة. بعد ممارسة السكوات لفترة قصيرة ننتقل إلى تمرين كلين. (يستخدم أسلوب مشابه لتعليم تمارين شولدر برس وبش برس وبش جرك).

ثم ينقل تمرين كلين إلى "تمديد الوركين ثم إنزالهما - مع عودة الثبات في وضع سكوات" وبذلك تكون قد أدت الحركة. على الرغم من وجود بعض الغموض الذي يكمن في التفاصيل، لكن المجموعة تؤدي تمرين كلين في خمس دقائق. فهو تمرين جازٍ ووظيفي. في حقيقة الأمر، يمكن أداء تمرين ميديسين بول كلين بشكل أوضح من مجرد رفع كيس من الأسمنت إلى عربة نقل أو رفع طفل صغير لوضعه في مقعد السيارة، فهو أكثر من مجرد تمرين كلين باستخدام بار.

تنشأ الأخطاء الشائعة للرفع على مرأى من الجميع مع استخدام الكرة كما هو الحال مع البار. إن أي تقصير نشعر به عند استخدام أسلوب البار القديم والحديث والذي ليس من الممكن أن يحدث عند استخدام الكرة لا يؤثر مخاوف فعلية، ويمكن تبرير الغياب الواضح لهذا التقصير من خلال الفهم الواضح أن هذا شيء وظيفي ويمكن أن يطبق على أي جسم نريد رفعه من الأرض إلى الصدر.

في أي مجموعة تضم أشخاصًا بقدرات مختلطة، يحصل المبتدئون على الكرات الخفيفة بينما يتدرب قدامى الرياضيين بالكرات الثقيلة. في أي من التمارين التي تتكرر فيها الحركة 30 مرة وتنتهي بوزن 30 رطلاً، ستؤدي الكرة التدريب المطلوب بغض النظر عن قدرات المتدرب. تترك الكرات الأثقل أثرًا حادًا أقوى كثيرًا من أداء نفس التمرين باستخدام بار أو دمبل بنفس الوزن؛ إذ يبذل المتدرب جهدًا إضافيًا أكبر في تقريب الذراعين بالقدر المطلوب "للقبض" على الكرة ومنعها من الانزلاق.

نستعرض هنا السمعة السيئة التي تتعلق بتمارين رفع الأثقال الأولمبية لأننا حققنا تقدماً مثيراً في هذا الشأن من خلال العمل على تجاوز المفاهيم الشائعة الخاطئة والمخاوف المتعلقة بتعلمها وتنفيذها ومدى ملاءمتها للعامة من الناس. يمثل ميديسين بول كلين عنصرًا أساسيًا للنجاحات التي حققناها.

-المدرّب غلاسمان



وضع البدء الصحيح:
الكعبان لأسفل، والرأس
لأعلى، والظهر مقوس

الرأس لأسفل

الظهر مستدير

الكعبان لأعلى



التصحيات:

الذراعان مفتوحتان بالكامل،
التمديد الكامل، رفع الكتفين،
جذب الجسم لأسفل، الحفاظ
على الكرة قريبة من الجسم

انحراف الكرة

عدم رفع الكتفين

عدم إتمام حركة هب
إكستنشن

السحب لأعلى بشدة

الذراعان مثنيتان



التصحيح:
التقط الكرة والمرفقان
مرفوعان

انخفاض وبطء حركة
المرفقين عند التقاط الكرة

الشكل 2. الأخطاء الشائعة لتمارين ميديسين بول كلين والتصحيحات.

نحن نستخدم ميديسين بول كلين في تمارين الإحماء والتهديئة بهدف تقوية الحركة، وتظهر النتائج بوضوح في عدد ومعدل الأرقام القياسية الشخصية التي يحققها كل اللاعبين في تمارين الكلين باستخدام البار. نعم التفوق دائماً يكون للبار، حتى مع أفضل رافعي الأثقال.

خلال فترة الإحماء، تتوفر لدى المتدربين فرصاً لانهائية للتخلص من آليات الحركة السيئة. من الأخطاء التي يتعرض لها المتدربون عند أداء التمرين السحب بواسطة الذراعين، وعدم إتمام حركة هب إكستنشن، والإخفاق في رفع الكتفين، والسحب لأعلى جداً، ورفع الكتفين في السحبة الأولى، وانحراف الكرة، وعدم تمديد الظهر، والنظر إلى أسفل، والالتقاط من ارتفاع ثم النزول إلى وضعيّة السكوات، والإنزال البطيء لأسفل، وحركة المرفقين البطيئة (الشكل 2).

بعد عدة أسابيع من التمرين، ينتقل مجموعة المتدربين من فريق "مثنج" إلى فريق يؤدي تمرين ميديسين بول بدقة وتناسق تام. وهذا هو أسلوبنا الفعلي الذي ننتهجه في إدارة الجهود التدريبية.

نضع الرياضيين في دائرة صغيرة، ونطلب من أفضل المتدربين أن يؤدي دور القائد وينفذ حركة كلين في المنتصف، ثم نطلب من الرياضيين محاكاة حركة القائد الواقف في منتصف الدائرة. تظهر الأخطاء بوضوح عندما يؤدي الرياضيون أوضاعاً أو وضعيات غير متسقة. يتم توجيه الانتباه إلى النموذج الجيد عند تكرار الحركة في نفس الوقت. ومن الرائع غياب "الإفراط في تحليل التفاصيل" عند تطبيق هذا النهج (الشكل 2). حيث يتحول التفكير إلى تنفيذ وحركة.

عادة ما يتمكن الأشخاص الذين لا يستفيدون من التلميحات اللفظية من تصحيح أخطائهم بأنفسهم التي تتضح لهم من خلال المراقبة ومقارنة حركتهم بحركات الآخرين. ومن الشائع أيضاً أن تجد المشاركين في الدائرة يوجه بعضهم بعضاً للقيام بالخطوات السليمة. نقل تلميحات المدربين ومناقشتهم إلى أدنى حد وهذا أمر ضروري عندما يتحول التمرين إلى لعبة أطفال يتبع فيها الأطفال قائدهم.

لا نعترف بالتحذيرات الروتينية غير المنطقية عن تمارين رفع الأثقال باعتبارها "خطيرة" أو "تضرر بالمفاصل" أو "أن فنياتها كثيرة ويصعب تعلمها". ■

مطور عضلات أوتار الركبة وأوتار الألوية (GHD)

مقتبسة من المدرب غلاسيمان في 18 مارس 2007، محاضرة المستوى الأول في رالي بولاية كارولينا الشمالية.

ثبات خط الوسط هو المحدد الرئيسي لقوة الورك والجذع. عند النظر من منظر جانبي، ستجد خطأ مرجعياً يقسم العمود الفقري إلى ثلاثة أجزاء ويقسم الحوض إلى جزأين. ثبات خط الوسط هو القدرة على الحفاظ على صلابة وثبات وعدم انحراف هذا الخط (الشكل 1). الأمر الذي يُترجم إلى تحسين الكفاءة والأداء ومستوى أفضل من حيث ناتج القدرة.

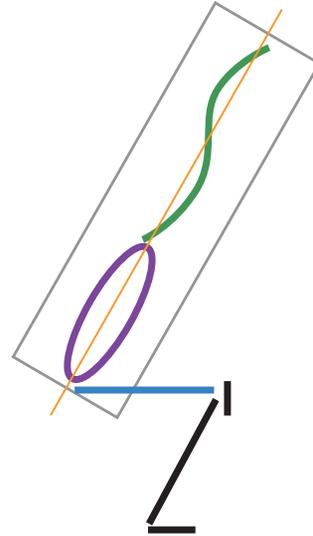
ويعد من العناصر الحيوية في تمارين الديدليفت والسكوات بأوزان وشولدر برس ولأي رياضة. بالنسبة إلى شوط السباحة على سبيل المثال، عندما يركل السباح بساقه اليسرى ويسحب بذراعه اليمنى، فإنه يفقد طاقته إذا ما انحرف الجذع إلى أحد الجانبين. تُفقد الطاقة في حالة الانحراف، سواء أكان ذلك عند توجيه لكمة، أو ركوب دراجة، أو أداء سكوات. تتحكم عضلات البطن إلى جانب عضلات الورك القابضة في أحد جانبي الجذع، بينما تشترك عضلات الورك الباسطة والعضلات الناصبة في التحكم في الجانب الآخر.

ومع ذلك، فما نملكه في الثقافة البدنية الحديثة هو وعي مفرط وتركيز على الجزء البطني الأمامي لا على الجزء الخلفي. للأسف لا يزال اهتمام الرياضيين وغير الرياضيين على حد سواء منصباً على جزء الجسم الأمامي. عضلات الصدر — ماذا عن العضلات المعينية؟ عضلات البطن — ماذا عن العضلات الناصبة؟ عضلات الفخذ — ماذا عن العضلات الألوية وأوتار الركبة؟ وللحصول على أفضل حركة وظيفية، كتوجيه لكمة أو القيام بقفزة أو رمية أو جريّة، تجد أن قوة الدفع تأتي من الجزء الخلفي للجسم.

ونرى مجتمعات يُبذل فيها جهد متعمد ومنسق للغاية للحد من مشاركة عضلة الورك القابضة في التمرين. ومع ذلك، تنسم عضلات الورك القابضة بقدرة على النقص تفوق قدرة عضلات البطن المقدرّة بعدة أضعاف، وذلك من حيث الإقحام والنشأة، والوضع الميكانيكي ومن الناحية الحركية. كل من: عضلات الورك الباسطة، وعضلات الورك القابضة، وعضلات الجذع القابضة والعضلات الباسطة ضرورية لثبات خط الوسط. وعضلات البطن أهمية جزئية فقط.

للوصول إلى قوة الورك والجذع (ثبات خط الوسط)، يجب أن نتحدث عن التحكم الثابت. فنحن لا نريد لهذا الترابط بين العمود الفقري والحوض أن يتبدل. ومع ذلك، فإن الكثير من حركات "الورك والجذع" الأكثر استخداماً تتضمن حركات ديناميكية: فالضغط هو ثني متعمد للجذع. وعلى العكس من ذلك، فإننا عندما نقوم بتمرين الديدليفت، نحافظ على هذا الترابط الثابت بشكل متعمد.

المدّهب في الأمر هو أن العديد من المجتمعات المعنية بانتظام بالتدريب البدني (PT) لا تركز جهودها على تمرين هب إكستنشن و ٢) لا تمتلك الوعي الكامل بالترابط بين العمود الفقري والحوض. الشيء الوحيد الذي نراهم ينتبهون إليه هو حركة ثني الجذع الديناميكية. ولا يهتمون بتمرين تمديد الجذع أو تمديد الورك، وتمرين ثني الورك محدود بشكل متعمد. تواجه بعض من هذه المجتمعات أيضاً مشاكل مع الإصابة المزمنة في الظهر، التي تحدث فجأة. ومن المنطقي كذلك ألا تهتم أيضاً "بتوازن العضلات". كم عدد المجتمعات التي يمارس فيها



الشكل 1. ثبات خط الوسط.

الأشخاص عددًا من تمارين الديدليفت والسكوات يعادل تمارين ست أب؟ معظم التدرّيبات البدنية (PT) المخصصة للعسكريين/المكلفين بإنفاذ القانون خالية تمامًا من تمديد الورك بنطاق حركة كامل. وليس بإمكان تمارين التني والركض والقفز أن تؤدي هذه المهمة. ولا تؤدي تمارين الركض، والبل أب، والست أب، والبش أب، والتدرّيبات البدنية (PT) المعتمدة على اتباع التعليمات وتكرارها بدون تفكير إلى القيام بحركة فعلية جيدة للورك والجزع. كما لا يؤخذ الضغط في الاعتبار.

برغم أن جهاز GHD مرهق ويأخذ مساحة هائلة، لكنه ضروري لعملائنا. نمتلك أربعة أجهزة GHD منتشرة في مساحة 2500 قدم مربعة، أي أنه يوجد جهاز كل 600 قدم. ونستخدم أجهزة GHD لأداء أربعة تمارين لزيادة الوعي وتنمية القدرات في منطقة خط الوسط. ملخص هذه القصة هو أن الانقباضات الثابتة التي تؤدي إلى ثبات منطقة الوسط هي أهم الانقباضات العضلية وأكثرها وظيفية (قوة) في تلك المنطقة. فالانقباضات الثابتة لتحقيق ثبات خط الوسط هي أفضل تمارين بطن معروفة. والنتيجة النهائية التي تحصل عليها من تمارين إل ست، أو أوفير هيد سكوات، أو ديدليفت وغيرها لا يمكن أن يحققها أي عدد ممكن من حركات الضغط.

ما نشك فيه هو أنه إذا كان بإمكانك استخدام عضلات البطن بنفس القوة في أي من الأنماط الديناميكية، فإنك بذلك تكون معرضًا لخطر إصابة عمودك الفقري. إذا كنت تؤدي الضغط بنفس القوة التي يمكنك بها تحقيق الثبات، فربما تعمل بذلك على كسر ظهرك إراديًا. فأنا أرى أننا خلقنا جميعًا عاجزين عن القيام بذلك.

يتم عرض الحركات بالترتيب الذي ينبغي لأي عميل أن يطوره مهارته به. أولى هذه الحركات هي حركة هب إكستنشن البسيطة: تؤدي هذه الحركة للورك فقط، مع الحفاظ على المسافة من الناتئ الخنجري إلى عظم العانة. لا يمكن للجزع أن ينكمش. لا يمكن ثني الجزع، فقط يتم تمديد وثني الورك مع الحفاظ على ثبات خط الوسط. يتم استخدام العضلات الناصبة بشكل ثابت، والعضلات الرئيسية المؤدية للحركة هي العضلات الألوية وأوتار الركبة التي تعمل بصورة مركزية ولا مركزية. كن حذرًا بحيث يكون عظم فخذ العميل على الوسادة والحوض حرًا. إذا كان الحوض محشورًا، فلن يستطيع اللاعب الرياضي الحفاظ على منحني الفقرات القطنية. يتم أداء تمرين هب إكستنشن بشكل ثابت للجزع وديناميكي للورك (الشكلان 2 و 3).

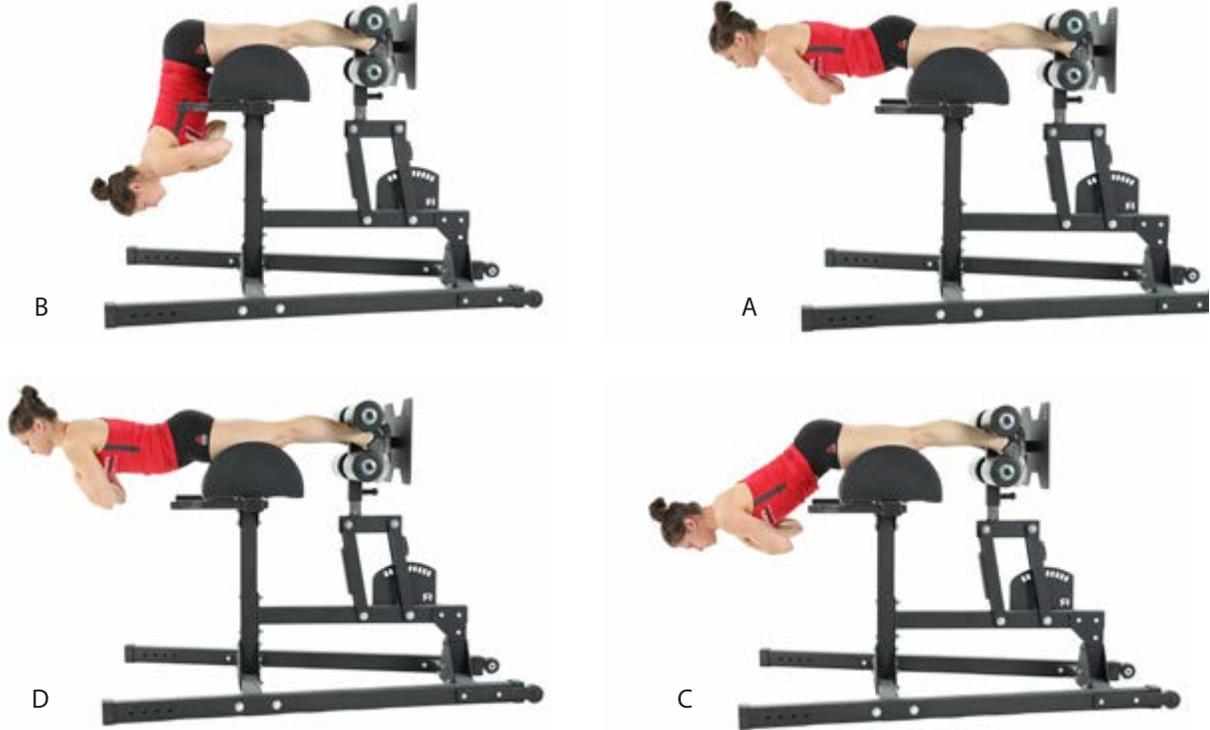


الشكل 2. المدربون يمكنهم تقديم المساعدة في تمارين هب إكستنشن حتى تتحقق قوة الجسم.

إن ثبات خط الوسط، أو التحكم في محور الجسم الرئيسي، هو أحد أهداف CrossFit المستمرة.

-المدرّب غلاسمان

مطور عضلات أوتار الركبة وأوتار الألية (GHD)، يتبع



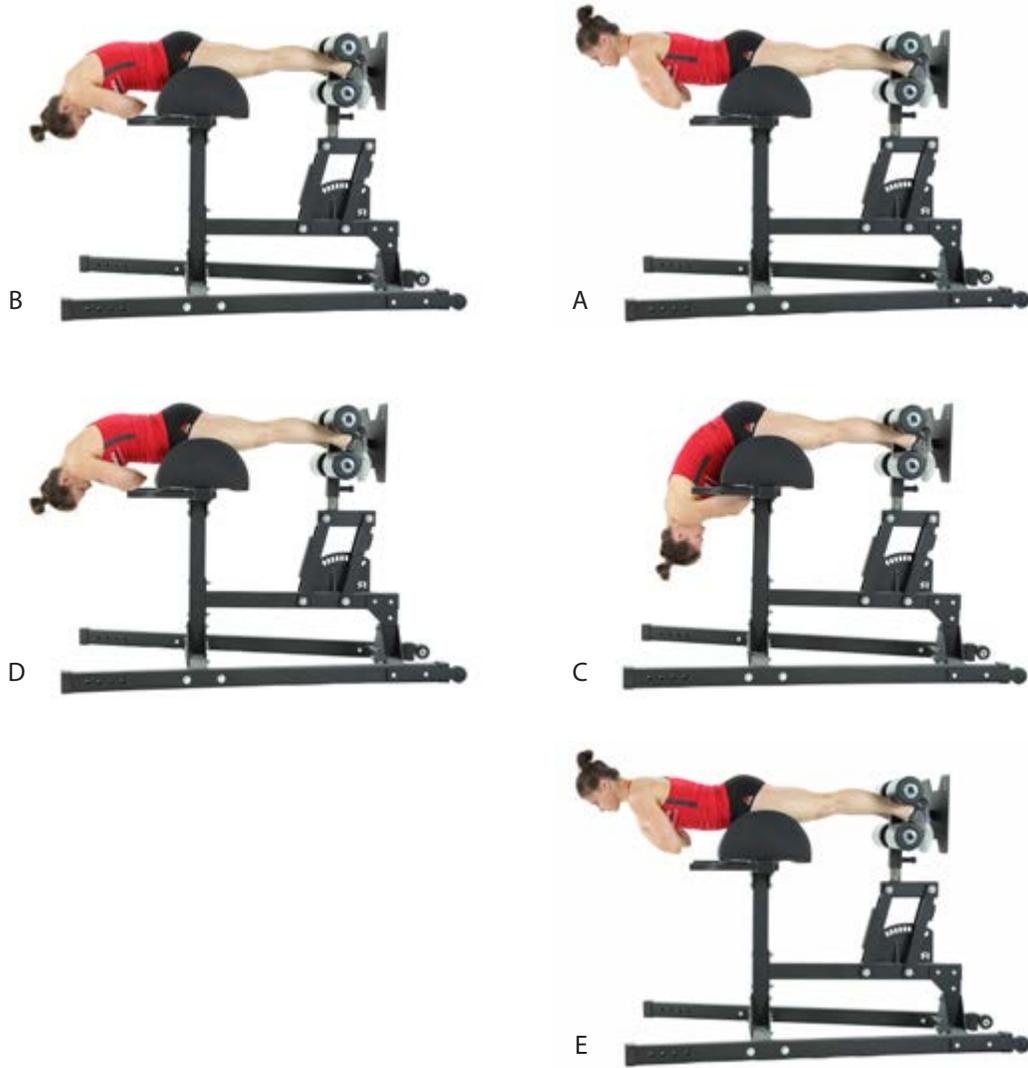
الشكل 3. هب إكستنشن على جهاز GHD.

هذه الحركة ليست آمنة للغاية فحسب، وإنما وسيلة رائعة لإعادة تأهيل منطقة أسفل الظهر. ويمكن أن يؤديها حتى الأشخاص الذين يعانون من إصابة شبيهة مزمنة في أسفل الظهر، لكن تأكد من عدم ثني الجذع. وبعد تكرارها 25-30 مرة متتالية بدون قوة دافعة، سيُشعر هؤلاء الأشخاص بتخفيف هائل لأي ألم يز عجمهم. وتحفظ هذه الحركة هذه المنطقة بشكل معتدل أكثر من أداء تمرين ديدليفت بوزن متوسط. يمثل تمرينا سكوات الهواء والديدليفت بوزن خفيف إلى جانب هذه الحركة نقطة انطلاق هائلة. الأمر الذي يشكل جزءاً مهماً من الجهود المبدئية الموجهة إلى عملائنا بغض النظر عن أعمارهم.

وبمجرد أن يثبت العميل إتقانه بعض الشيء (تكرار 25-30 مرة متتالية)، تكون الحركة التالية هي باك إكستنشن. يجب تعديل الوسادة بحيث تكون تحت الحوض. في هذه الحركة، يحرر الرياضي عمداً منحني فقراته القطنية، ومن ثمَّ يشترك في حركات ثني وتمديد الجذع. وتعمل العضلات الناصبة الآن بشكل ديناميكي، والعضلات الألية وأوتار الركبة تعمل بشكل ثابت أو متساوي القياس. ونحن نقوم بذلك بطريقة منظمة، دون ارتداد ولا تخطب. ونؤديها في البداية بدون أثقال (الشكل 4).

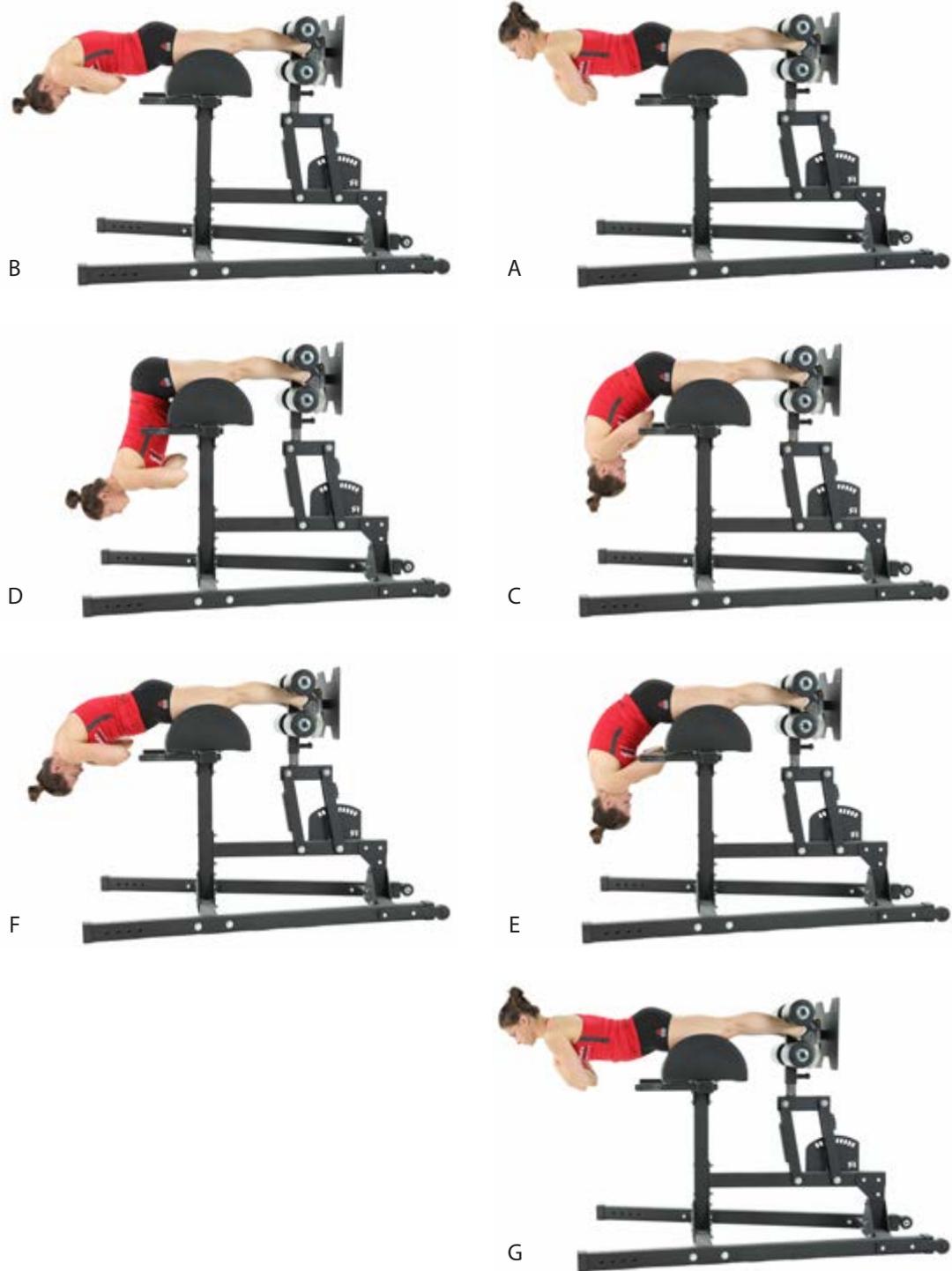
عندما يُظهر المتدرب قدرة مثبتة في حركة باك إكستنشن (25-30 مرة متتالية)، ننقل إلى هب وباك إكستنشن. يتم ضبط الوسادة مرة أخرى إلى الوضع المستخدم في هب إكستنشن. يبدأ التمرين من القاعدة والعمود الفقري ممتد، مع ثني الورك بالكامل، يتم رفع الحوض أولاً متبوعاً بموجة انقباضات من الفقرات القطنية على طول الطريق إلى الرقبة، وينتهي بسحب العضلة المعينية إلى أعلى. وتتكون الحركة الألية من حركة قوية ديناميكية للعضلات الألية وأوتار الركبة تساعد على تمديد الورك. ثم يتمدد الظهر بالتتابع على طول العمود الفقري من "أسفل إلى أعلى" (الشكل 5).

مطور عضلات أوتار الركبة وأوتار الألية (GHD)، يتبع



الشكل 4. باك إكستنشن على جهاز GHD.

مطور عضلات أوتار الركبة وأوتار الألية (GHD)، يتبع



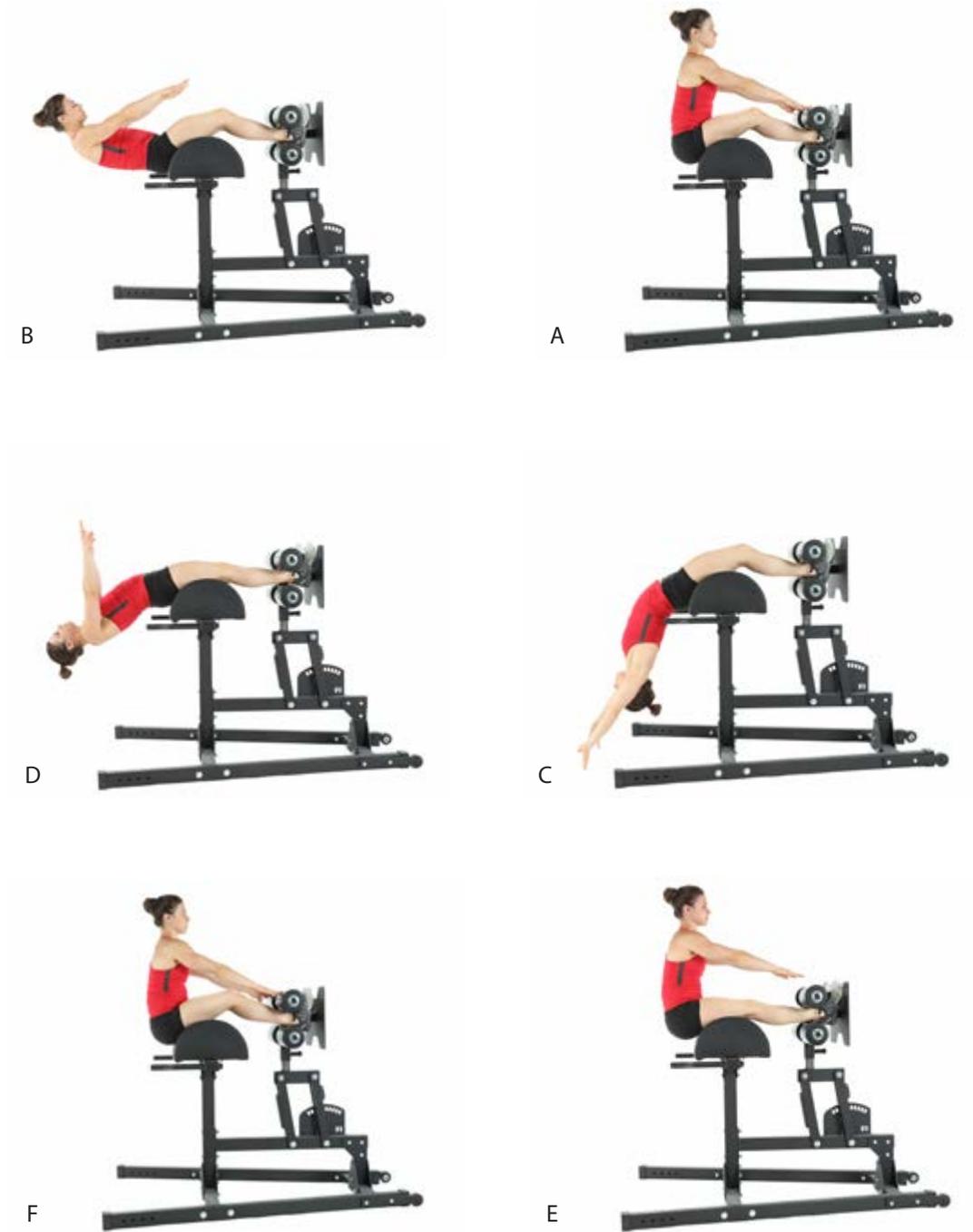
الشكل 5. باك وهب إكستنشن على جهاز GHD.

مطور عضلات أوتار الركبة وأوتار الألوية (GHD)، يتبع



الشكل 6. يجب على المدربين مراقبة العملاء في البداية وتقسير نطاق الحركة في تمرين الست أب على جهاز GHD.

مطور عضلات أوتار الركبة وأوتار الألية (GHD)، يتبع



الشكل 7. الست أب على جهاز GHD.

مطور عضلات أوتار الركبة وأوتار الألفية (GHD)، يتبع



الشكل 8. الست أب على سجادة AbMat.

توفر هذه الحركة ميزات كثيرة لأي مدرب. فهي تزيد من الوعي العصبي. وتسمح لي بعرض بعض المصطلحات الأساسية للعميل. إذا كنت لا تمتلك التلميحات التي تسمح لي بالحدوث عن ثني الورك، وثني الجذع، وتمديد الورك، وتمديد الجذع، فلن أكون مفيداً بشكل كبير للعميل. اجعل العملاء يتعرفون على المصطلحات في وقت مبكر جداً. تحل بالقدرة على استدعائها وستحصل على الاستجابة التي تريدها.

تدل هذه الحركة على قدر هائل من التحكم. توجد حركة "تعبان" مجمعة تتكون من ثني الورك وتمديد الورك، وثني الجذع، وتمديد الجذع. من المهم استخدام هذه العضلات لثبات خط الوسط وتحريك الجزء الخلفي للجسم.

الحركة الرابعة المستخدمة على جهاز GHD هي الست أب، لكن لا تشمل ثني الجذع. بالنسبة إلى حركة الست أب على جهاز GHD، يتم تعديل الوسادة بحيث يكون الحوض متحرراً، وينزل الرياضي مرة أخرى ليلمس الأرض ثم يعود جالساً. وقد لاحظ أكثر من اختصاصي في علم وظائف الأعضاء ومدرب معتمد أن هذه الحركة هي حركة ثني الورك فقط، ومن ثم أكدوا أنها "لا تستخدم عضلات البطن".

ولكن ما تفعله عضلات البطن في هذا التمرين هو تثبيت خط الوسط.

قبل السماح للعميل بأداء الست أب على جهاز GHD، تأكد من أنه أظهر كفاءته عند أداء هب إكستنشن، وباك إكستنشن، وهب وباك إكستنشن. وحتى في هذه المرحلة، ينبغي أن يتم أداء تمارين الست أب على جهاز GHD لأول مرة في نطاق حركة قصير، تحت إشراف مدرب يقف خلفه (الشكل 6). وقد نكتفي بذلك في التمرين الأول. وبمجرد عودتهم وبعد أن تحدد تأثير هذا التمرين الأول، يمكنك زيادة نطاق الحركة وعدد المرات بالقدر الذي تسمح به قدراتهم.

لأداء حركة الست أب على جهاز GHD، يجب ثني الساق قليلاً عند النزول. ثم تمتد الساق بشكل كبير مع جذب الرياضي لكي يجلس (الشكل 7). على العكس من ذلك، إذا لم يقم الرياضي بتمديد الساق حتى يستقر في وضعية الجلوس، تكون العضلات الرئيسية المؤدية للحركة هي عضلات الورك القابضة، وهي العضلة القطنية على وجه التحديد.

تخرج العضلة القطنية من عظم الفخذ، وتمر عبر الحوض (بدون ارتباط) ثم تقترن بالفقرات القطنية. وتتضمن عضلات الورك القابضة عضلة أخرى قوية تتكامل مع العضلة القطنية؛ هي المستقيمة الفخذية التي تمثل الجزء المسيطر على عضلات الفخذ. المستقيمة الفخذية لا تتصل بالفقرات القطنية، ولكنها تتصل بالحوض. هذا الاتصال بالحوض يوفر فائدة ميكانيكية هائلة وقوة أيضاً. ولكي تشارك بشكل كامل يجب أن تمتد الساق بشكل كبير. الساق لا يمكنها أن تمتد بشكل حاد من دون تحريك المستقيمة الفخذية، وعضلة الساق الباسطة وعضلة الورك القابضة.

القوة التي ينتجها اللاعب الرياضي هائلة. بدلاً من السحب من العضلة القطنية وحدها، الذي يمثل أسلوباً مختلاً لوظيفة السحب، يستخدم الرياضي المجموعة الكاملة من مجموعة عضلات الورك القابضة. ليس من الطبيعي أو الوظيفي وينافي كذلك الطبيعة أن تستخدم جزءاً فقط من العضلات الرئيسية المؤدية للحركة المسؤولة عن هذا الترابط المفصلي في أي وقت. فضلاً عن أن عدم تمديد الساق قد يسبب قليلاً من التهيج في منطقة أسفل الظهر، وذلك بسبب قوة التمزق التي تتم ممارستها على الفقرات القطنية. لا تسبب هذه الحركة أي تهيج لمنطقة أسفل الظهر إذا ما تم تنفيذها بشكل سليم. تساعد استقامة الساق على رفع مجموعة العضلات العميقة عن الحوض.

يتعرض بعض الأشخاص لهذا التهيج في العمود الفقري بسبب قوة التمزق. إذا كنت تستطيع تدريبهم على تمديد الساقين لتحريك المجموعة الكاملة المتممة لعضلات الورك القابضة، فسوف ننقل الحدود التي يحدث عندها هذا التهيج من 3 تكرارات إلى 4 تكرارات ثم 10 تكرارات وهكذا. وبهذا تتم عملية التأهيل. يمثل هذا إعادة تثقيف بالجهاز العصبي العضلي.

توجد حركة مساعدة لحركة الست أب على جهاز GHD والتي يحرك فيها اللاعب الرياضي الجذع ويثبت الورك. هذه الحركة هي حركة الست أب على سجادة AbMat، وفيها تخرج عضلات الورك القابضة عن عمد من المعادلة وتحرك الجذع بشكل ديناميكي. وتعمل عضلات الورك القابضة بشكل ثابت أو ربما بدرجة ضئيلة جدًا.

لأداء هذه الحركة، يجب إزالة عضلات الورك القابضة من مسار الحركة. يتجه الجزء الغليظ من AbMat نحو العضلات الألوية، ويضع المتدرب أسفل باطن القدمين وبياعد بين ركبتيه. تجعل هذه الوضعية عضلات الورك القابضة في وضع تماس مع مسار الحركة؛ بمعنى أنه يمكن لهذه العضلات أن تؤدي أي جهد مثير. ويتم ذلك بشكل متعمد. ثم يجلس اللاعب الرياضي ببطء وبشكل محكم عن طريق انقباض عضلات البطن. وهذا يمثل جزءًا ديناميكيًا للغاية من ثني الجذع، وتخرج عضلات الورك القابضة من مسار الحركة (الشكل 8).

وعندما ترى أن اللاعب يعجز عن القيام بذلك، قم بتقريب وتمديد الساقين إلى حد ما. الأمر الذي يمنح عضلات الورك القابضة قدرة أكبر ويدخلها في مسار الحركة وهو ما يسمح للاعب بتعزيز هذه المساعدة والحرص على التركيز في كل تكرار على منطقة الوسط.

إذا تكررت الحركة ببطء وبشكل متعمد، فسيفشل معظم الرياضيين في أداء حركة الست أب بدون AbMat. ليس بالضرورة أن يكون الفشل إخفاقًا عصبيًا عضليًا. ولا يشير بالضرورة إلى وجود ضعف أو نقص. وإنما تكمن الحقيقة في أن هذه الحركة تكون ناقصة بدون AbMat.

فمن دون AbMat، تتكون لدى اللاعب نقطة اتصال صلبة تحت أعلى الظهر. ولإتمام الحركة تحتاج إلى شيء ما ثابت لتبدأ منه. عندما يؤدي اللاعب الانقباض الكامل للعضلة المستقيمة، يصبح أسفل ظهره مسطحًا. وهذا غير كافٍ لحمله على الجلوس. وعندما يتم ملء هذا الفراغ الواقع بين أسفل الظهر والأرض بشيء ما للاستناد إليه (مثل AbMat)، يمكن للاعب ثني جسمه حتى يجلس.

ولا يتبقى إلا قدر ضئيل من نطاق الحركة المتاح لثني الفقرات القطنية بحيث تحمي العمود الفقري. إن ميزة العمود الفقري هي أن كل جزء فيه يتحرك بمسافة قصيرة جدًا في جميع الاتجاهات، وينتج عنها في المجمل حركات لطيفة ومرنة. لكن منطقة الفقرات القطنية ليست مرنة تمامًا، ويقوم نطاق الحركة الكامل المتوفر بتحريك الشخص من وضع التمديد بواسطة العمود الفقري إلى الوضع المتعادل. ومن ثم لا يمكنه تنفيذ المزيد من الانكماش أو التمديد؛ وهو ما لا يكفي لحمل الجسم على الجلوس.

بدون AbMat، تتحول الست أب إلى حركة تتم على مرحلتين. بينما أكون على نقطة تلامس صلبة، أستخدم العضلة المستقيمة العلوية لتكوين قوة دفع كافية لرمي الحمل على عضلات الورك القابضة، حيث لدي المزيد من الترابط. وهذا يعني أن العضلة المستقيمة الكاملة لا تكون محفزة بشكل كافٍ، لذا فهي تسحبني من وضع التمدد بواسطة العمود الفقري إلى الوضع المتعادل، ولكن من غير أي حمل. تعمل العضلة المستقيمة العلوية عند وجود نقطة ارتكاز، لذلك يصبح الظهر مستويًا، ولكن عضلات الورك القابضة تحملني إلى وضع الجلوس. لا يوجد عدد معين من حركات الست أب التي يمكن تنفيذها على الأرض يمكنك من تحريك عضلات جسمك من عظم العانة إلى حوالي 3 أو 4 بوصات فوق سرعة البطن. تساعد سجادة AbMat على سحب اللاعب من وضع التمدد بواسطة العمود الفقري إلى الوضع المتعادل على أن يكون العمود الفقري القطني في مواجهة الحمل.

كم سيصبح حجم البنج برس إذا قمت فقط بدفع الهواء؟ ستصبح قوياً كلما زادت قوة عضلات البطن عن طريق حركة الست أب المعتمدة على الأرض. باستخدام الوسادة أو بدونها، ففي كلتا الحالتين يكون الانقباض ونطاق الحركة متشابهين عند منطقة الوسط. بدون استخدام الوسادة، تنكمش الألياف لكن دون حمل و لم يبذل جهد فعلي. باستخدام الوسادة، تحصل على الحركة نفسها ولكن تحت حمل، وهو ما يؤدي إلى نتيجة مثمرة.

حركتا الست أب، AbMat و GHD، يكمل بعضهما بعضاً بشكل مثالي. فإحدهما تتحرك عند الوركين وتثبت عند الجذع؛ والأخرى تتحرك عند الجذع وتثبت عند الورك. وهما يشكلان، إلى جانب حركة ال ست (ثبات الجذع والورك)، ويقومان بتطوير قوة هائلة لخط الوسط. ■

ما خطوتي التالية؟

حين يشارك شخص ما بشكل كامل في دورة شهادة المستوى الأول، ويجتاز اختبار المستوى الأول بنجاح، فإنه يحصل على لقب مدرب CrossFit من المستوى الأول (CF-L1). يمكن استخدام هذه الشهادة في أي سيرة ذاتية أو تعريف، وتكون صالحة لمدة خمسة أعوام من تاريخ إتمام الدورة. للحفاظ على صلاحية سريان الشهادة، يجب على المدربين أخذ الدورة كل خمسة أعوام (أو قبل ذلك)، أو الحصول على شهادات [CrossFit من مستويات أعلى](#).

تعد دورة المستوى الأول عرضاً شاملاً وفعالاً لمنهجية وحركات CrossFit الأساسية، كما ينبغي أن ينظر إلى شهادة المستوى الأول على أنها الخطوة الأولى في طريق تدريب أشخاص آخرين. الغرض من هذا المقال هو توفير توجيه لتطوير مدربي CrossFit الجدد تطويراً مهنيًا إضافيًا. ينقسم المقال إلى ثلاثة أقسام:

- 1) كيف تصبح مدرباً عالي الكفاءة.
- 2) كيف تطور نفسك كمدرب.
- 3) كيف تدرب الآخرين مع اكتساب الخبرة.

قد يستخدم مصطلح [البراعة](#) "أداء المعتاد بشكل جيد إلى حد غير معتاد" لوصف أسلوب إتقان الحركة الذي يسعى رياضيو CrossFit إلى أن يصلوا إليه. كما يمكن أيضاً استخدام مصطلح [تعقّب البراعة](#) لوصف المسار الذي يسلكه المدرب ليكون من نخبة مدربي CrossFit. يُظهر المدربون المتقنون قدرة لا مثيل لها لتحسين اللياقة البدنية للآخرين. ويتطلب تحقيق الإتقان مثابرة مدى الحياة لتطوير الصنعة، حيث لا ينظر هؤلاء المدربون الساعون إلى الإتقان أبداً إلى أنفسهم على أنهم قد أتموا رحلة التطوير.

كيف تصبح مدرباً عالي الكفاءة

يجب أن يمتلك المدرب الكفاء ست قدرات مختلفة:

- التعليم.
- المشاهدة.
- التصحيح.
- إدارة مجموعة و/أو صالة ألعاب رياضية.
- الحضور والسلوك الجيدين.
- التوضيح.

يمكن النظر إلى هذه القائمة على أنها مماثلة من حيث المبدأ لقائمة المبادئ العشرة للمهارات البدنية العامة للياقة الموضحة في ["ما هي اللياقة؟ \(الجزء الأول\)"](#). يعتبر الرياضيون المتميزون في كل مهارة من المهارات العشر أفضل من حيث اللياقة البدنية من الرياضيين الذين يظهرون تميزاً كبيراً في مهارة ما على حساب التميز في الأخرى. وبالمثل، يظهر المدربون الأكفاء تميزاً في كل من القدرات الست المذكورة أعلاه، وليس في واحدة أو اثنتين منها فقط. وكلما كان المدرب أكثر فعالية، زاد تميزه في كل واحدة. وتعد هذه الجوانب الستة أساس تركيز الدراسة والتطبيق العملي في [دورة شهادة المستوى الثاني](#).

1. التعليم – هو القدرة على توضيح وتعليم آليات كل حركة بشكل فعال. ويشمل هذا القدرة على التركيز على النقاط الرئيسية للأداء قبل إضفاء مزيد من الدقة، أو التمييز بين الفروقات البسيطة، والقدرة على تغيير طريقة التدريس بناءً على احتياجات الرياضي وإمكاناته.

تعكس قدرة المدرب على تعليم الآخرين بفعالية مدى المعرفة التي لديه، فضلاً عن القدرة على توصيل تلك المعرفة بشكل فعال. ولتوصيل المعرفة إلى الآخرين، يجب على المدرب فهم الأمور التي تحدد ميكانيكا الحركة السليمة، والامور التي تؤدي إلى حدوث حركة سيئة، أو غير فعالة. ويتطلب هذا دراسة مستمرة، وسيتحسن تعلم المرء بزيادة الفهم في كل المجالات التي تخص اللياقة البدنية.

يتمتع أيضاً المعلم الكفاء بقدرة فريدة على التواصل مع جميع الطلاب، باختلاف خلفياتهم وقدراتهم. ويتطلب هذا من المعلم استخلاص قدر كبير من المعرفة في نقطة أو عدد قليل من النقاط البارزة التي تخص الحاجة الحالية للرياضي والحركة قيد التعليم. كما يأخذ المعلم الكفاء على عاتقه تدارك الأمور عندما ينقطع التواصل بينه وبين الرياضي. وبشكل عام، كلما كان المعلم قادراً على توظيف مزيد من أشكال التواصل (الشفهي والبصري والحسي، واستخدام الأمثلة المختلفة/التشبيهات، وما إلى ذلك)، كان التدريب أكثر نجاحاً بالنسبة إلى الرياضي.

2. المشاهدة – القدرة على التمييز بين ميكانيكا الحركة الجيدة والسيئة، وتحديد كل من الأخطاء الجسيمة والخفية على حد سواء في حالتها الحركة أو الثبات.

يظهر المدرب الكفاء القدرة على رؤية الحركة وتحديد ما إذا كانت ميكانيكا الحركة سليمة أم غير سليمة. تتطلب هذه القدرة أولاً معرفة بالتوقيت المناسب للمراقبة، والتقييم لجوانب محددة جداً من حركة الرياضي (على سبيل المثال، العلاقة بين الجذع وعظم الفخذ أثناء الهب إكستنشن، ومركز الضغط على القدم من حيث تعشيق السلسلة الخلفية للجسم). كما تتطلب معرفة بالاختلافات بين الأوضاع الجيدة والسيئة. يتمتع المدرب الكفاء بإمكانية رؤية الأخطاء سواء أثناء تحرك الرياضي (على سبيل المثال، هب إكستنشن) أو عند ثباته (على سبيل المثال، وضعية استلام كلين). يكون لدى المدرب الجدد صعوبة كبيرة جداً في اكتشاف أخطاء الحركة عند أداء الرياضيين للحركات.

3. التصحيح - القدرة على تقديم ميكانيكا حركة أفضل للرياضي باستخدام التلميحات البصرية أو اللفظية أو الملموسة أو جميعها. ويشمل هذا القدرة على فرز (تحديد أولويات) الأخطاء في الترتيب من حيث الأهمية، والتي تتضمن فهمًا لكيفية ترابط الأخطاء المتعددة بعضها مع بعض.

ما إن يصبح المدرب قادراً على تعليم الحركات ومشاهدة الأخطاء، سيكون قادراً على التصحيح للرياضي. التصحيح الفعال يؤدي إلى تطوير ميكانيكا الحركة لدى الرياضي. يتوقف التصحيح على قدرة المدرب على:

- استخدام التلميحات الناجحة.
- معرفة تصحيحات متعددة لكل خطأ.
- فرز الحركة الخاطئة.
- الموازنة بين النقد والإطراء.

أي تلميح يؤدي إلى تحسين ميكانيكا الحركة يكون ناجحاً، ومن ثمَّ يعد تلميحاً "جيداً". لا توجد أشكال أو صيغ أو قواعد محددة يجب اتباعها في التلميحات، حيث تستند قيمتها إلى النتيجة.

ومع ذلك، فإن جعل التلميحات قصيرة ومحددة وقابلة للتنفيذ - "دفع الوركين إلى الخلف" - يؤدي إلى نسبة نجاح أكبر. يحتاج المدرب إلى العديد من الإستراتيجيات لمعالجة كل خطأ، لأن العملاء المختلفين غالبًا ما يستجيبون لنفس التلميح بطرق مختلفة.

عند حدوث العديد من الأخطاء في آن واحد، فأفضل طريقة لمواجهتها هي تقويمها خطأ تلو الآخر مع إعطاء الأولوية للأهم منها (أي الفرز). يستند الترتيب إلى شدة الانحراف عن المثالية وقدرة الرياضي المرتبطة بهذه المهمة؛ ومن ثم لا يمكن استخدام ترتيب واحد للأخطاء لكل الرياضيين وكل الحركات. في جميع مراحل عملية التلميح، يحتاج المدرب غالبًا إلى الإشادة بالتغييرات البسيطة، أو حتى مجرد الإشادة بالعمل الجاد لبناء علاقة جيدة مع العميل وتقدير جهده حتى وإن لم تكن تلك الجهود ناجحة وقت التلميح.

غالبًا ما يفقد المدربون الجدد إلى القدرة على مشاهدة الحركة وتصحيحها. يحتاج المدربون عند تدريب الآخرين إلى التركيز على الحركة. يشاهد المدربون الجيدون الحركة بعين ناقدة وبلا هوادة. يطرح المدربون الجيدون باستمرار الأسئلة التالية: كيف يمكن أن يكون الفرد أكثر كفاءة وسلامة؟ ما التلميح الذي من شأنه تحسين الوضع؟ كيف يمكن إعطاء تلميحات ينتج عنها أفضل مردود من الرياضي؟ يساهم المدربون الجيدون في إحداث تغييرات ملحوظة في حركة الرياضيين الذين يدرّبونهم. لتطوير هذه العين الناقدة، يمكن للمدربين العمل مع مدربين كبار أو تصوير أنفسهم أو الرياضيين الآخرين أو تصوير الصفوف.

4. إدارة المجموعة - القدرة على التنظيم والإدارة، سواء على المستوى الجزئي (داخل كل فصل)، أو على المستوى الكلي لصاله الألعاب الرياضية. يشمل هذا إدارة الوقت إدارة جيدة، وتنظيم المساحات والمعدات والمشاركين للحصول على أفضل أداء والتجربة والتخطيط للخطوات التالية، وما إلى ذلك.

تتصل إدارة المجموعة بقدرة المدرب على تقليل وقت التحضير والإعداد اللوجستي أثناء الحصة وذلك لتحقيق أقصى استفادة من وقت التعليم والحركة. وهذا يعني أن المدرب يخطط للتدريس في وقت مبكر (انظر مقال [إدارة صف CrossFit](#))، وربما ترتيب المعدات و/أو الأوزان مسبقًا لتجنب الإفراط في الحديث على حساب الحركة.

يكون من الضروري السماح بوقت كافٍ للممارسة في كل حصة لكل من المدرب والعميل. يعطي الوقت القليل من الممارسة للمدرب وقتًا أقل لمراقبة ميكانيكا الحركة وإعطاء تلميحات بشأنها، كما أنه يعطي العميل وقتًا أقل للعمل على الحركة مع تحسين الأداء. ينبغي أن يشعر كل طالب بأنه يتلقى تدريبًا شخصيًا ولكن في أجواء جماعية. بغض النظر عن الخبرة، يجب على المدربين وضع تقييم صادق للوقت والاهتمام الممنوحين لكل عميل بعد كل جلسة تدريبية. والهدف هو تحقيق أقصى استفادة من فعالية المدرب وبلوغ الغاية المنشودة.

5. الحضور الجيد والسلوك - القدرة على خلق بيئة تعلم إيجابية وتفاعلية. يُظهر المدرب تعاطفًا تجاه الرياضيين وينشئ علاقة جيدة معهم.

على الرغم من أن الحضور الجيد والسلوك يصعب إدراكهما بشكل ملموس مقارنةً بالمعايير الأخرى، فإن العملاء يشعرون بغياهما على الفور. ينبغي عدم تفسير "إيجابي" على أنها صفة وهمية أو مجبر عليها. يجب أن يتحلى المدرب بالصدق، ويضع نُصب عينيه هدف تقديم تجربة تدريب إيجابية لعملائه. قد تتخذ بيئة التعليم الإيجابية العديد من الأشكال المختلفة، ويدرك المدرب الكفاء أن كل شخص له حاجاته وأهدافه المختلفة. وتقع على عاتق المدرب مسؤولية تحديد كيفية بناء الصلة بكل فرد وتحفيزه من أجل تقديم يد العون له في تحقيق أهدافه الخاصة. يظهر المدرب الكفاء مهارات التعامل مع الأشخاص من خلال التفاعل والتواصل بوضوح مع كل عميل على حدة.

إن الرعاية والتعاطف وشغف الخدمة هي من الصفات التي يجب أن يتسم بها المدربون جنباً إلى جنب مع الحضور والسلوك الجيد. يهتم المدربون الأكفاء بالارتقاء بحياة عملائهم. يستشعر العملاء هذه الرعاية بسرعة أكثر من إدراكهم لقدرة المدرب على شرح ميكانيكا الحركة، أو التشريح، أو التغذية.



6. التوضيح – القدرة على تزويد الرياضيين بمثال بصري دقيق للحركة قيد التدريب. يتضمن التوضيح مفهوم القيادة بالقوة: ينبغي للمدرب الالتزام بالنصيحة التي يقدمها وأن يكون مصدر إلهام للعملاء.

يجب أن يكون المدرب قادراً على تقديم توضيح بصري للحركة. يعد التوضيح أداة تعليم ناعمة لإظهار الحركة بشكل آمن وفعال ومعايير نطاق الحركة. وهذا يتطلب وعياً شديداً بميكانيكا الحركة لدى الشخص نفسه. من المقبول استخدام أشخاص آخرين لهذا الغرض وذلك في حالات المعوقات البدنية. ينبغي أن يتسم المدرب بعين ثاقبة بحيث لا يجد مشكلة في إيجاد الشخص المناسب لهذا الغرض (التوضيح) سريعاً.

يتجاوز التوضيح التحرك جيداً في حصة منفردة؛ بل يمتد أيضاً ليبين أن المدرب هو القدوة والمثال المحتذى به، وأنه يلتزم بنفس معايير نطاق الحركة شأنه في ذلك شأن العملاء، أو يلتزم ببرامجه أو بنصائح التغذية التي يقدمها، أو يقدم موقفاً إيجابياً وداعماً لما يريد أن يراه في عملائه.

وبينما يعد فهم أهمية عناصر الجودة الستة هذه أمراً بسيطاً، فإن التحدي يكمن في إظهارها جميعاً في آن واحد في بيئة حركية مثل التدريب الجماعي. ويعد الالتزام بتطوير كل جانب من هذه الجوانب السمة المميزة لأي مدرب ناجح، بغض النظر عن مستوى الإجابة الحالي لدى المدرب. فكما يجب على الرياضي أن يصقل ويطور من ميكانيكا الحركة، فإن المدرب يلزمه كذلك صقل مهاراته التدريسية طوال مشواره العملي لكي يصبح مدرباً عظيمًا. من شأن هذا تطوير الوصول إلى البراعة في التدريب.

كيف تطور نفسك كمدرب

لمواصله تقدم الرياضيين، يجب على المدرب الاستمرار في صقل فهمه وتربيته. إذا لم يختبر عملاء المدرب حدود معرفته، فإن هذا يعني أنه لا يقوم بعمل جيد معهم بشكل كاف. فالمدرب المتمرس هو الذي يشعر بشغف وفخر بأن تلاميذه يتجاوزون قدراته، وهو يسعى لتأجيل هذا التجاوز بأن يظل سابقاً لاحتياجاتهم بدلاً من الوقوف كعقبة في مسار نمو الرياضيين. يجب أن يركز المدربون على التطور في البيئتين الأكاديمية والعملية على حد سواء.

إليك بعض الاقتراحات التي تساعد المدربين على التطور:

هناك اتجاه سائد بين المبتدئين عند تطوير أي مهارة أو فن، سواء أكان تعلم لعب الكمان أو كتابة الشعر أو المناقشة في الجمناز، وهو تجاوز الأساسيات على وجه السرعة والتركيز بشكل أكبر على توضيح وإتقان الحركات أو المهارات أو الأساليب الأكثر تعقيداً. ويعد هذا الاتجاه المسيطر هو لعنة المبتدئ - العجلة نحو الإبداع والمخاطرة".

-المدرب غلاسمان

(1) أولاً وقبل كل شيء، علم لتتعلم. لا شيء آخر غير الخبرة يمكن للمدرب من خلاله أن يتعلم ويكتسب الكفاءة. ومن الضروري العمل مع أشخاص آخرين في بيئة حركية، حتى لو كان العمل في البداية مع أشخاص من الأصدقاء أو العائلة. فهم الكيمياء الحيوية، والتشريح، وأساليب التدريس هو أمر مهم وداعم لهذا المسلك، ولكن هذا ليس كافياً للسماح للمدرب بتطبيق المعرفة بشكل آني.

(2) مشاهدة المدربين الآخرين، بغض النظر عن تخصصهم. مشاهدة ما يشاهدونه ومعرفة متى يشاهدونه. الاستماع إلى تلميحاتهم. أفضل المدربين هم من لا يحتاجون في الغالب إلا إلى أبسط إشارة لإظهار تحسن ملحوظ في ميكانيكا الحركة. كما يعد من المفيد الانتباه إلى طبيعة علاقاتهم مع العملاء. ومعرفة ما يجذب العملاء إليهم.

(3) صور نفسك وأنت تدرّب الآخرين. يمكن لهذا الأمر أيضاً أن يساهم في تطوير قدراتك على معرفة عيوب الحركة وتصحيحها، حيث تكون لديك القدرة على إبطاء سرعة اللقطات. كن ناقداً لنفسك واستخدم المعايير الستة المفصلة أعلاه لتقييم نقاط القوة والجوانب التي تحتاج إلى تطوير.

(4) حضور دورة شهادة المستوى الثاني (L2). المستوى الثاني هو للمدربين للعمل على تدريبهم بشكل أفضل (خاصة مشاهدة وتصحيح الحركات) في وجود زملائهم. وبينما تم تخصيص المستوى الأول من الدورة لفهم الإطار النظري لـ CrossFit، فإن الهدف من المستوى الثاني هو تحسين مجموعة مهارات التدريب الخاصة بالمدرب. تم وضع برنامج الدورة لمنح المدربين رد فعل عملياً على عناصر الجودة الستة للمدرب الكفاء. كما يوفر تمارين عملية للمدربين لتطوير جوانب تدريب محددة.

(5) حضور [الدورات الإضافية](#). يوجد لدى CrossFit العديد من الدورات المتخصصة: رفع الأثقال والجمباز والتحمل والكتل بل والأطفال وغيرها. تقدم هذه الدورات المتخصصة نظرة أعمق في نمط معين أو مجموعة مهارات محددة. وقد تختلف الأساليب الخاصة بتدريس هذه الأساليب عن المعلومات العامة المتوفرة في دورة المستوى الأول. فبدلاً من التركيز على الفروق بين الأساليب، يتم التركيز على إدراك المفاهيم لمدى ملاءمة المنهجيات المختلفة للتطبيقات المختلفة والسبب وراء هذا.

كما تقدم CrossFit دورات عبر الإنترنت، مثل التدريبات المعدلة حسب قدرة الشخص واكتشاف الأخطاء. تقدم الدورات أيضاً تحت فرع [شهادات CrossFit](#) وتغطي موضوعات مثل التشريح العضلي، والوظائف الفسيولوجية، وأفضل ممارسات الأعمال. وقد يستخدم هؤلاء الذين يسعون للحصول على شهادات متقدمة من CrossFit هذه الدورات للحصول على ساعات معتمدة للتعليم المستمر، ومع ذلك تبقى الدورات مفتوحة للجميع.

(6) اقرأ وادرس كل شيء متعلق بالتدريب والحركة والصحة. وتعتبر صحيفة [CrossFit](#) [جورنال](#) هي المكان الأفضل للبدء. حيث تشمل على مواد من كل الندوات، وتوفر أمثلة وآراء وتجارب عملية من أفضل المدربين في المجتمع الرياضي.

(7) دراسة ومتابعة CrossFit.com. يحتوي الأرشيف (منذ 2001) على برامج CrossFit الأصلية الممتدة منذ سنوات. يعد هذا الموقع موردًا رائعًا لتعلم التمرينات وتجربتها. نتحدى جميع المدربين لمتابعة برامج CrossFit.com لمدة لا تقل عن ستة أشهر لفهم برامج CrossFit التي تتميز بالتحدي والتنوع الكبير. حيث تقدم نموذجًا جيدًا لنوع التمرينات والتنوع والكمية (أي تمرينًا واحدًا يوميًا) المطلوبة لتحقيق نتائج طويلة الأجل. كما توفر خبرة بشأن كيفية الارتقاء بالشخص بشكل مناسب، حيث لا يتمكن من إكمال جميع تمرينات CrossFit.com بالشكل المطلوب إلا الرياضيون الأكثر تقدمًا. يوجد المزيد من المعلومات حول تعديل التدريبات حسب قدرة الشخص في "تدريبات CrossFit المعدلة حسب قدرة الشخص"، وكل تدريب يومي على CrossFit.com موضوع حسب المستوى على حساب [@crossfittraining](https://www.instagram.com/crossfittraining) على إنستغرام للرياضيين بالمستويات المبتدئ، والمتوسط، والمتقدم.

(8) السعي للحصول على اعتمادات أعلى، مثل مدرب CrossFit من المستوى الثاني، ومدرب CrossFit المعتمد (المستوى الثالث) ومدرب CrossFit المعتمد (المستوى الرابع). يوجد المزيد من المعلومات حول شهادة المستوى الثاني هذه على الموقع الإلكتروني CrossFit.com، كما يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات حول الشهادات على الموقع الإلكتروني CrossFit.com يعد الاعتماد CrossFit.com من المستوى الرابع لقبًا بارزًا للمدرب تقدمه CrossFit: بمنح هذا التقييم تمييزًا للمدربين ذوي الخبرة داخل المجتمع الرياضي.

كيف تدرب الآخرين مع اكتساب الخبرة

تأتي الخبرة في التدريب من خلال سنوات من التجربة والدراسة الطويلة بعد إتمام دورة شهادة المستوى الأول. ومع ذلك، فإن الشخص المبتدئ أو الشخص ذا الخبرة القليلة تظل لديه القدرة على تدريب الآخرين. ينبغي أن توجه ثلاثة مبادئ مهمة المدربين خلال جميع المستويات:

- إتقان الأساسيات.
- تحديد النطاق.
- السعي نحو التفوق.

إتقان الأساسيات

يعد الرياضيون الجدد هم الأكثر نجاحًا من خلال الالتزام بتوجيه ميثاق ميكانيكا الحركة والانتظام ثم الشدة. غالبًا ما يتحكم المدربون في الإطار الزمني الذي يصل العملاء من خلاله إلى مستويات عالية من الشدة. يجب ألا يندفع المدرب بالتفكير في أن العملاء الجدد يحتاجون إلى حركات بالغة التعقيد وتدريبات بكم كبير من أجل "كسب الشهرة" في مجال الخدمات التي يقدمها. كتب المدرب "جاسمان" تحديدًا عن هذا الموضوع في مقال نشر عام 2005 بعنوان "الأساسيات والبراعة والإتقان: رسالة مفتوحة لمدربي CrossFit". يحتاج المدربون بعض الوقت لتعليم العملاء ميكانيكا الحركة المناسبة وضمان أنهم يتحركون على نحو سليم قبل تطبيق مستويات عالية من الشدة. ينبغي الإصرار باستمرار على أن تكون ميكانيكا الحركة آمنة وصحيحة، ثم الزيادة بتدرج شديد في الأحمال والأوزان - مع مراقبة الأخطاء في الحركة عن كثب. وهذا ليس من شأنه تقليل مخاطر الإصابة فقط، بل يضع أقدام الرياضيين أيضًا على سلم النجاح على المدى الطويل: حيث تسمح ميكانيكا الحركة السليمة والفعالة بالزيادة المستمرة في السرعة والأحمال. تمكن هذه التوجيهات المدربين من التعلم واكتساب الخبرة مع الحفاظ على صحة وسلامة الأشخاص الذين يقدمون لهم الرعاية.

يؤدي تطبيق الشدة عند إحدى نهايتي السلسلة - مكثف للغاية في وقت قصير للغاية، أو قليل للغاية، أو لا شيء على الإطلاق - إلى تقليل المنفعة العامة من البرنامج. إن بذل أقصى استطاعتك خلال التمرين يؤدي إلى مستوى جديد من التكيف، وهذا لا يمكن أن يحدث دون الشدة في التمرين. ومن ناحية أخرى، قد يؤدي بذل مجهود فائق في وقت قصير للغاية، إلى عدم كفاءة أو إصابة على المدى الطويل. إذا كان المدرب في شك من أمره، فإنه من الأفضل أن يميل إلى الحذر والتقدم ببطء. حتى في الشدة المنخفضة، يحصل الكثير من المشاركين على فوائد عديدة ببساطة عند أداء حركات وظيفية متنوعة، وسيوضح بمرور الوقت إمكانية إضافة مزيد من الشدة.

تحديد النطاق

يتبع العديد من الجهات المنتسبة إلى CrossFit نظام الصفوف المجمع، والتي قد تكون صعبة على المدرب المبتدئ. غالبًا ما تأخذ طلبات التعليم وإدارة الصف الانتباه بعيدًا عن رؤية الحركة وتصحيحها. يُشجّع المدربون الجدد على تدريب الأهل والأصدقاء في جلسات فردية أو مجموعة صغيرة (اثنين أو ثلاثة من الرياضيين) لتعزيز قدراتهم على تحسين ميكانيكا الحركة قبل الدخول في صفوف جماعية كبيرة. وهناك خيار آخر وهو مساعدة مدرب رئيسي في إدارة الصفوف وتدريب مجموعة صغيرة. يمكن للمدرب الجديد تحسين قدرته على تمييز الحركة الخاطئة والصحيحة، بينما يتناول المدرب الرئيسي الاتجاهات الأخرى. يجب أن يسعى المدربون الجدد للحصول على دورات تدريبية وأدوار مساعدة في [الجهات المنتسبة لـ CrossFit](#) لاكتساب هذه الخبرة. يحتاج المدرب إلى زيادة عدد الفصول الدراسية تدريجيًا لتقديم تدريب جيد باستمرار، كما أورد المدرب جلاسيمان في عام 2006 في "[التدريب المحترف بالتعديل حسب قدرة الشخص](#)":

"لكي ندير حصصًا جماعية دون أن نحيد عن تركيزنا واهتمامنا الأساسيين تجاه الرياضيين، يجب على المدرب تعلم كيف يعطي كل عضو من المجموعة انطباعًا يجعله يشعر أنه يحصل على كل الانتباه الذي من الممكن أن يحصل عليه خلال التدريب الشخصي، وهذا بالطبع يتطلب مهارات تدريبية هائلة. ولقد رأينا أن هذه المهارة تتطور بشكل كامل ومناسب خلال طريقة واحدة: الانتقال تدريجيًا من التدريب الشخصي إلى جلسات التدريب الجماعي. ... يستحيل أن يمضي المدرب الجديد قدمًا في هذه البيئة ويبلي بلاءً حسنًا".

وبالإضافة إلى مطالب إدارة المجموعة بجودة عالية، فهناك أيضًا المطلب المتمثل في توفير تدريب جيد لجلسات متعددة في اليوم الواحد. كما قال المدرب جلاسيمان عندما كان يُدرّب في سانتا كروز، بكاليفورنيا: "خمسة مواعيد في اليوم هي كل ما نستطيع تحمله دون أن نتعب، أو يقل تركيزنا، أو تقل جودة تدريباتنا المحترفة".

كما يعني تحديد النطاق أيضًا أنه يجب على المدرب أن يكون واضحًا ويتمتع بالوعي الذاتي اللازم للاعتراف عندما يصادفه شيء لا يعرفه. سواء أكان هذا الأمر عبارة عن سؤال بشأن التشريح في تمرين السكوات، أو سبب شعور الشخص بالألم في الظهر أو لماذا قد يضر السكر الزائد بالصحة، فإنه ليس من الحكمة اختلاق معلومات عندما تتجاوز المسألة حدود مستوى المعرفة الحالي للمدرب أو [نطاق ممارسته](#). سيساهم العمل ضمن حدود معرفة الفرد وعدم تجاوزها في الحفاظ على أمان العملاء وبناء المصداقية. من الطبيعي ألا يدرك المدرب جميع الأمور المتعلقة بالصحة واللياقة البدنية. قم بإنشاء ورعاية مجتمع من ذوي الاختصاصات الأخرى يمكن إحالة العملاء إليهم بثقة عند الحاجة إلى ذلك. اسع إلى أن تتعرف على إجابة أي سؤال، وفي حالة الأسئلة ذات الصلة بالحالات الطبية، ينبغي للمدرب دومًا إحالة العميل إلى طبيب.

السعي نحو التفوق

لتصبح مدربًا ناجحًا (أو منتسبًا)، فإن "نموذج الأعمال الموصى به من قبل CrossFit يتمثل في السعي الحثيث والمتواصل نحو التفوق. فالسعي نحو التفوق والنجاح كان المبدأ المرشد لنا منذ الأيام الأولى في صالة CrossFit الرياضية في سانتا كروز، واستمر هذا النهج يقودنا إلى العديد من القرارات ذات الصلة بموقع CrossFit.com، وصحيفة CrossFit جورنال، والمستوى الأول من دورة الشهادة، وذلك على سبيل المثال لا الحصر. وكان الغرض الأساسي من ذلك هو توفير تدريب أكثر تميزًا لعدد أكبر من الناس. وبدلاً من ابتكار نموذج عمل يسعى وراء المال، ابتكرنا نموذجًا يركز على تحسين مستوى التدريب (ومستوى العملاء بالتبعية). وبدا جليًا أن أكثر خطط العمل نجاحًا تأتي بعد تحقيق التفوق، وبعد ذلك يأتي المال طواعية من الأسواق.

ولتحقيق التفوق، أسأل نفسك هذا السؤال، "ما الشيء الذي يطور من التدريب، أو الشخص المنتسب؟" ويؤدي أي تحليل للمميزات أو العيوب إلى تشويش اتخاذ أي قرار، ولكن يمكن اتخاذ القرارات بشأن معظم المسائل عن طريق طرح سؤال بسيط: "هل سيؤدي "قرارك" إلى تحسين جودة البرنامج، أو التجربة التدريبية؟" وإذا كانت الإجابة بـ "نعم"، فأنت على الأرجح على درب السعي نحو التفوق.

مجتمع CrossFit والتمثيل

تعد دورة شهادة المستوى الأول طريقة رائعة لتأطير مشاركة الفرد في مجتمع CrossFit. حيث تقدم الإطار النظري للبرنامج. كما تعمل على نقل روح مجتمع CrossFit: روح الأخوة والدعم بين أفراد متشابهين في الفكر يتحلون بالتواضع والمثابرة والالتزام نحو الخدمة.

إلى جانب المنتسبين إلينا، يعد الأشخاص الذين يصبحون مدربين بالمستوى الأول أهم سفراء للمجتمع. حيث يعد اعتماد المستوى الأول بـ CrossFit الخطوة الأولى تجاه الانتساب. يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات حول تلك العملية على الموقع الإلكتروني CrossFit.com يزيد عدد المجتمع العالمي عن 13000 جهة منتسبة فعالة. وسواء أكان العمل بجهة منتسبة قائمة أو جديدة، فإن كل مدرب بـ CrossFit يمكنه أن يؤثر إيجابيًا في حياة الأشخاص كل يوم. إنه جهد يومي من أداء حركات وظيفية متنوعة باستمرار بمستوى عالٍ من الشدة، مقترن بنظام غذائي مكون من اللحم والخضروات والمكسرات والبذور وبعض الفاكهة وقليل من النشويات وبدون سكر، والذي من شأنه التقليل من شدة الأمراض المزمنة. وبإمكان هذه الروح تمكين الأشخاص من تحقيق إنجازات كبيرة لم يتخيلوا أنهم يمكنهم تحقيقها في يوم من الأيام، حتى خارج الصالة الرياضية. كما يمكن من خلال هذا تحسين معيشة الأشخاص على نحو فريد، إلى جانب توفير شبكة اجتماعية داعمة. أحد أفضل الأوقات التي يمكنك أن تشاهد خلالها قوة وتأثير المجتمع هو أثناء مسابقة CrossFit Games المفتوحة، عندما يجتمع أكثر من 380000 شخص من جميع أنحاء العالم ليضعوا لياقتهم البدنية تحت الاختبار، والأهم من ذلك ليدفع بعضهم بعضًا بهدف تحسين أدائهم عن الأمس.

ويقوم مجتمع CrossFit الأوسع بتغيير المعتقدات السائدة حول اللياقة البدنية والتغذية وبناء الجسم. وبما أن الهدف الدائم لشركة CrossFit, LLC هو التأثير بشكل إيجابي في حياة المزيد من الأشخاص بواسطة تدريب CrossFit، فإن مجتمع CrossFit حول العالم هو الذي يدفع هذه التغييرات. تريد CrossFit من مدربيها أن يكونوا إضافة قوية ومؤثرة للمجتمع. يرحب دوماً بارسال الملاحظات على coursefeedback@crossfit.com؛ تعليقك يضمن دعم CrossFit LLC لأهدافها بأفضل صورة.

وتأمل CrossFit في أن يهتم هؤلاء المدربون بالمجتمع ويحموه كما يهتمون ويحمون كل شيء يقدرونه ويحترمونه. استخدم الآلاف من مدربي CrossFit دورة شهادة المستوى الأول كمنصة انطلاق لحياتهم المهنية كمدرّبين. وعلى المدربين الجدد استخدام المواد المستخدمة في دورة المستوى الأول ودليل التدريب هذا وتطبيقها على الآخرين بالتدريب، مما يؤدي إلى زيادة نطاق معرفتهم بمرور الوقت. وسيؤدي هذا التطور المستمر في النهاية إلى براعة التدريب. ■

التدريب المسؤول

أن تكون مدربًا خبيرًا، فهذا أمر يتعلق بتحسين اللياقة البدنية لعملائك، والحفاظ على صحتهم. الإبقاء على سلامة العملاء يشمل معرفة نقاط الحركة الخاصة بالأداء، والقدرة على تحديد الأخطاء وتصحيحها. ومع ذلك، تشمل سلامة العميل على عوامل لوجستية متعددة أيضًا، كإعداد البرامج، والاحتياجات المعينة للفئات الخاصة، وتنسيق الأجهزة، والتوضيح الدقيق للمقومات التي تعزز الثقة في المدرب. تهدف هذه المقالة إلى الارتقاء بكفاءة المدربين الجدد من المستوى الأول، إلى تدريب أشخاص آخرين تدريجيًا موثوقًا، إلى جانب اكتساب الخبرات.

تقليل مخاطر حالة رابدو لدى العملاء

على الرغم من أن حالة رابدو أمر نادر الحدوث، فإنها قد تصيب المتدرب جراء التدريبات عالية الشدة أو ذات الكم الكبير من الأوزان، بما في ذلك تدريبات CrossFit أو أي برامج أخرى من شأنها أن تدمر الخلايا العضلية. حالة رابدو (والتي غالبًا ما يُشار إليها ببساطة باسم "انحلال العضلات" (هي حالة مرضية قد تنشأ عن انهيار الأنسجة العضلية، وسريان محتويات الخلايا العضلية في مجرى الدم). يمكن لهذه العملية أن تؤدي إلى حدوث تلف في الكلى، أو فشل كلوي، أو الوفاة في بعض الحالات النادرة. يُشخص مرض "رابدو" عندما يُصاب مريض له تاريخ طبي ملائم بارتفاع مستوى إنزيم كيناز الكرياتين، الذي يُعرف أيضًا بـ CK (كيناز الكرياتين) أو CPK (كرياتين فوسفوكيناز). كرياتين فوسفوكيناز (CPK) يمكن قياسه بسهولة أكبر في الدم مقارنة بالميوجلوبيين، ويستخدم عادةً كمؤشر للإصابة بمرض "رابدو"، حتى ولو كان الميوجلوبيين هو سبب الضرر.

يتكون العلاج من كميات كبيرة من السوائل المعطاة عبر الأوردة لتخفيف وطرده الميوجلوبيين عن طريق الكليتين. وقد يحتاج المريض في أسوأ الحالات إلى غسيل كلوي حالما تتعافى كليته. قد تحدث الوفاة، ولو كانت نادرة الحدوث، عندما يؤدي فشل الكليتين إلى خلل في توازن الشوارد الكهربائية الاعتيادية، مما قد يؤدي إلى عدم انتظام في ضربات القلب. يحقق أغلبية المرضى شفاءً كاملاً بعد المعالجة بالتغذية الوريدية بالسوائل من عدة ساعات وحتى أسبوع تقريبًا حسب حالة المريض.

هناك بعض الطرق التي يمكن لمدرّب CrossFit اتباعها لحماية المتدربين من حالة رابدو:

- اتباع توجيه ميثاق ميكانيكا الحركة والانتظام والشدة.
- التعرف على الحركات التي تكون معدلات حدوث حالات رابدو معها أعلى من غيرها (وهي تلك التي تزيد فيها مدة التقلص اللامركزي للعضلة)، مع وضع الحجم الإجمالي المصمم مع هذه التمارين في الاعتبار.
- تعديل التمارين للعملاء تدريجيًا على نحو مناسب.
- تجنب التعديل التصاعدي.
- تعريف العملاء بأعراض حالة رابدو والوقت المناسب لطلب الحصول على الرعاية الطبية.

يؤدي اتباع توجيه ميثاق ميكانيكا الحركة والانتظام والشدة إلى إعداد الرياضي بأفضل طريقة ممكنة لتحقيق النجاح على المدى الطويل، ولكنه يعد أيضًا إحدى طرق تقليل احتمالات الإصابة بحالة رابدو (وغيرها من الإصابات). تسمح الزيادة البطيئة والتدرجية في الشدة والحجم للجسم بالتأقلم مع التمارين عالية الشدة والتمارين ذات الحجم الأعلى. حتى الرياضي الذي يُظهر حركة سليمة بشكل سريع، لا يزال بحاجة إلى زيادة تدريجية في الشدة والحجم. عند العمل مع رياضيين جدد، ينبغي للمدرب التركيز على استخدام أحمال خفيفة، وتدريب الرياضي على الأداء الصحيح. توجد في الجهات المنتسبة "عناصر" أو حصص "تمهيدية" تستمر لبضعة أسابيع، ولا يزال ينبغي للرياضيين أن يتقدموا بقوة متجاوزين هذه الفترة التمهيدية لضمان الحصول على ما يكفي من الوقت للتأقلم مع برنامج تدريب CrossFit. إذا لم تكن هناك حصص مستقلة للمبتدئين، يتم معاملة التمارين باعتبارها جلسات تعليم حركات للرياضيين الجدد، والتي

تُركز على ميكانيكا الحركة لديهم، بدلاً من السرعة أو الأحمال. ليس هناك بروتوكول موضوع لمدى السرعة التي ينبغي زيادة الشدة بها، ولكن من الحكمة أخذ الحذر والعمل من أجل التمتع باللياقة البدنية على المدى الطويل. التمرين باستخدام أحمال وأوزان متدرجة على مدى عدة أشهر هو أمر جيد ضمن الإطار الزمني الطبيعي حتى بالنسبة إلى أفضل الرياضيين، ويُمكن بعد ذلك زيادة مستوى الشدة بشكل تدريجي. ينبغي للمدربين التواجد مع الرياضيين بشكل متكرر لتحديد مدى تأثير جرعة التمرين السابقة فيهم. على الرغم من أن الشدة هي جزء مهم من CrossFit، فإن أمام كل رياضي فرصة خلال عمره كله ليوصل خلاله تحسين لياقته البدنية ومدى تحمله للشدة.

الطريقة الثانية لتقليل مخاطر حالة رابو هي معرفة الحركات المرتبطة بارتفاع معدل حدوثها. ينبغي للرياضيين المبتدئين الاحتفاظ بالحد الأدنى من "الحركات السلبية" (الحركات التي تطيل مرحلة النقل المركزي للعضلة). على الرغم من أن الحركات السلبية قد تكون طريقة فعالة لزيادة القوة، فإنه ينبغي عدم أدائها بكثرة مع المبتدئين. يُمكن للرياضيين زيادة معدل الحركات السلبية تدريجيًا بمرور الوقت.

وفي حين لا يمكن ولا ينبغي تجنب مرحلة النقل المركزي للحركات، فإن هناك حركات غالبًا ما يتم فيها إطالة الأشخاص لمرحلة النقل المركزي للعضلة. في CrossFit، هناك ميل إلى ممارسة تمارين بل أب مع الفقر بنطاق كامل لحركة تمارين المعدة وذلك باستخدام أجهزة تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD). في تمارين بل أب مع الفقر، ينبغي للرياضي ألا يُطيل النزول، ولكن ينبغي له بدلاً من ذلك أن ينتقل بسرعة إلى وضع الذراع الممدودة بمجرد أن يرفع نفسه ليصبح ذقنه على مستوى البار، وبذلك يمتص التأثير باستخدام قدميه. وبالمثل، في نطاق الحركة الكامل لتمارين المعدة على جهاز GHD، ينبغي للرياضيين الجدد القيام بتكرارات أقل وربما نطاق حركة أقل إلى أن تتطور قدراتهم. يفضل أيضًا للمدربين أن يقوموا بزيادة عدد مرات التكرار ونطاق الحركة بشكل تدريجي للرياضيين الذين لا يمارسون تمارين المعدة على جهاز GHD بانتظام، بغض النظر عن خبرتهم مع CrossFit. لا توجد قواعد محددة للحجم الإجمالي، ولكن ينبغي للمبتدئين ورياضيي CrossFit الجدد (وحتى رياضيي CrossFit المتقدمين الذين لم يكونوا يستخدمون جهاز GHD بانتظام) أن يبدؤوا بمرات تكرار قليلة نسبيًا لنطاق الحركة الجزئي لتمارين المعدة على جهاز GHD (أي بشكل موازٍ) وزيادة المعدل تدريجيًا من خلال الأداء المنتظم.

يجب تجنب التعديل التصاعدي – أي ممارسة التعديل المستمر لمستوى صعوبة التمرين بحيث يُمكن للرياضي المُنهك الاستمرار في الحركة – وكذلك مع الرياضيين المبتدئين أو حتى أصحاب الخبرة المتوسطة. اسمح لهذه الفئة من الرياضيين بالتوقف وأخذ الراحة المطلوبة لإنجاز التمرين. مثال: يحافظ المدرب على تقليل الأحمال بحيث لا يضطر الرياضي إلى التوقف عن استكمال عدد مرات تكرار التمرين (على سبيل المثال، باربل وزن 135 رطلاً للثلاثين يتم خفضها إلى 115 ثم إلى 95 ثم إلى 65 ثم إلى 45 رطلاً خلال مدة التمرين). يُمكن استخدام التعديل التصاعدي، ولكن يجب تطبيقه بحذر شديد حتى مع أكثر الرياضيين تقدمًا.

من الحكمة أيضًا تعريف الرياضيين بالمخاطر المحتملة لحالة رابو، وإستراتيجيات تقليل المخاطر والأعراض. سيساعد ذلك على فهم الأساس المنطقي للتدرج في تمارينهم، وخصوصًا عندما يكونون متحمسين لأداء التمرين "بالشكل المطلوب"، ويشار إلى ذلك اختصارًا بـ ("Rx'd").

تعاطي الكحول والمخدرات يزيد من خطر الإصابة بحالة رابدو، وينبغي للرياضيين تجنب شرب الكحوليات بكثرة، وخصوصاً مع اقتراب موعد التمرين. تزيد بعض الأدوية، بما في ذلك الستاتينات (عوامل مخفضة لمستوى الكوليسترول)، من خطر الإصابة بحالة رابدو.

تشمل أعراض حالة رابدو آلاماً عضلية شديدة في جميع أجزاء الجسم، وغثياناً وتقيؤاً وتقلصات في البطن، وفي الحالات الحادة، بولاً أحمر داكناً أو بولاً بلون الكولا. يتغير لون البول بسبب الميوغلوبين، وهو نفس الجزيء الذي يعطي للحوم الحمراء لونها. إذا ظهرت هذه الأعراض بعد أحد التمارين (أو في أي وقت، فيما يتعلق بالبول الأحمر الداكن)، فينبغي للرياضي طلب الحصول على الرعاية الطبية على الفور.

يبدو أن الرياضيين المعرضين لأعلى المخاطر هم أولئك الذين لديهم مستوى أساسي معقول من اللياقة البدنية المكتسبة عبر بعض التدريبات بخلاف تدريب CrossFit، وأولئك الذين يعودون إلى CrossFit بعد غياب، أو حتى رياضيي CrossFit المتمرسين الذين يصلون إلى حجم أو حدة تزيد كثيراً عن "المعدلات الطبيعية". يمتلك هؤلاء الرياضيون كتلة عضلية وتكيفاً كافيين لخلق حدة يمكن أن تؤذيهم. بشكل عام، يبدو أن الرياضيين الأقل تكيفاً هم الأقل عرضة للخطر (ولكنهم ليسوا آمنين تماماً). وهناك شك في أنهم لا يمتلكون كتلة عضلية كافية، أو لا يتمتعون بقدرة كافية على الوصول إلى مستويات عالية من الشدة. ومع هذا، يجب على المدربين أن يتدرجوا بشكل مناسب ويركزوا على ميكانيكا الحركة مع كل عميل، بغض النظر عن القدرة الحالية.

تقليل المعدات والتركيز على الإصابات المتعلقة بالرصد

بعيداً عن اتباع ميثاق ميكانيكا الحركة والانتظام والشدة، يمكن لمالكي الجهات المنتسبة تقليل خطر الإصابة داخل صالة الألعاب الرياضية بشكل أكبر توجد مخاطر حقيقية تحدث بسبب حالة المعدات واستخدامها وتنظيمها إلى جانب المخاطر الناتجة عن الرصد الخاطئ للرياضيين أثناء أداء الحركات.

تُشير حالة المعدات إلى كل من التركيب والصيانة اليومية. غالباً ما ينطبق التركيب على بناء منصات بل أب، وتعليق حلقات الجميز، وتجميع جهاز GHD، وذلك ضمن أشياء أخرى. ينبغي طلب المساعدة من مختصين إذا كان المالك قليل الخبرة.

ينبغي تصميم منصات بل أب بار وحلقات الجميز والأشرطة الملحقة بها بحيث تتحمل أحمالاً تتجاوز بكثير الوزن الأقصى المتوقع حمله. تحتاج هذه الهياكل إلى اختبارها على أقصى تحميل ممكن قبل استخدامها من قبل العملاء العاديين.

يعد إجراء عمليات الصيانة على جميع المعدات بانتظام وفقاً للجدول الزمني الموضوع أمراً له أهمية قصوى. تتطلب المعدات التي ترفع قدمي الرياضي من فوق الأرض، أو تقلب وضع جسمه مزيداً من الوقت والعناية. تحتاج الأجزاء المساعدة مثل الأشرطة والأرفف والبارات وآليات الإقفال، إلى المحافظة عليها في حالة صالحة للتشغيل وفحصها بانتظام لإصلاح الأعطال والمشاكل الناتجة عن الاستهلاك العادي. قد يصبح بعض الأشخاص معرّضين للخطر أثناء استخدام هذه المعدات. حيث يكون هناك خطر من إمكانية تمزق المقابض أو الحلقات الداخلية للبارات، فينبغي فحص الدمبلز، والكاتل بل، وحتى الباربل بانتظام للتأكد من سلامتها. يجب على المدربين إصلاح المعدات المعيبة على الفور أو استبدال وإيقاف استخدامها.

يُشير الترتيب إلى وضع خطة لتنظيم المعدات والرياضيين خلال الحصة أو التمرين. يحتاج كل رياضي إلى مساحة كافية لأداء الحركات، مع فاصل إضافي لأخذ احتمالات تحرك المعدات وانحرافها عن مكانها والمحاولات الخاطئة في الاعتبار، وكذلك توفير أماكن مرور آمنة للمدربين والرياضيين الآخرين. في جميع الأحوال، ينبغي للمدرب ألا يسمح بوجود معدات زائدة مثل البارات أو الألوأح أو الصناديق وغيرها، وتركها متناثرة في أنحاء الأماكن المخصصة لممارسة التمارين. قد تتسبب هذه المعدات في تعثر الرياضيين أو حدوث تأثير ارتدادي في حال سقطت معدات أخرى عليها.

من الضروري أيضاً للمدرب أن يستعد لحالات السقوط أثناء الحركات الديناميكية. يُمكن أيضاً أن يفقد أحد الرياضيين السيطرة أثناء الكيب (البل أب أو المصل أب). يُمكن للمدرب أن يقوم بتشجيع الرياضيين على لف الإبهام حول أي بار كملاحظة إضافية يقدمها للرياضيين. ومع ذلك، فالأمر ليس سهلاً حتى إن القبضة قد تكون في بعض الأحيان أقل إحكاماً، وخصوصاً بالنسبة إلى الرياضيين أصحاب الأيدي الصغيرة. مهما كان الوضع المختار لليد، فهو ليس بديلاً لضرورة تنمية الرياضي للوعي بجسمه وبالوقت الذي ينبغي فيه إيقاف الحركة إذا فقدت قبضته السيطرة (ينصح دائماً بلف الإبهام لحركات الباربل والرينغ ليساعد ذلك على توفير مزيد من الاتزان والتحكم، وخصوصاً في الحالات الأعلى خطراً مثل بنش برس أو مصل أب). ينبغي ألا توضع الصناديق والأرفف أسفل أو أمام الرياضيين مباشرة. ينبغي خفض الحلقات القابلة للضبط إلى ارتفاع مناسب. عندما يكون من الضروري وجود صناديق مساعدة، يكون من الأفضل أن توضع بجانب الرياضي الذي يُمارس التمارين (وليس في طريق رياضي آخر) لتترك مساحة خالية في حال ترك أحد الرياضيين الجهاز مبكراً. أحد الأمور التي يُمكن اقتراحها على المدربين لمحاولة إدارة هذه المخاطر هو أن يُقوماً بإجراء "تجريب" للتمرين قبل بدايته: التحقق من المساحة الخاصة بممارسة التمارين لكل رياضي لكل حركة من الحركات المقترحة. قد يكون الأمر بسيطاً مثل تنظيم الصف لتدوير الأجهزة عندما يطلب المدرب، وكذلك القيام بجولة سريعة في المكان لفحص مسافات التباعد والتنظيم. يمكن أن يقوم المدربون بعد ذلك بتوجيه المشاركين للانتقال إلى نفس المكان أثناء التمرين لضمان سلامتهم.

يحتاج الرياضي أيضاً إلى التوجيه حول كيفية إنزال الأثقال بعد رفعها بشكل آمن، وكيفية رصد الرياضيين الآخرين حينما يقتضي الأمر. في معظم حركات رفع الأثقال، يحتاج الرياضيون فقط إلى تعلم كيفية إنزال الأثقال بشكل آمن. ينبغي للمدربين أن يعلموا الرياضيين هذه المهارة وأن يسمحوا لهم بالتدريب عليها قبل رفع أي حمل كبير. ينبغي أيضاً أن يتأكد المدربون من وجود مساحة خالية كافية حول الرياضي الذي يُمارس التمارين، حتى لا يكون للرفعة الخاطئة تأثير ارتدادي، كما هو مذكور أعلاه. لا ينصح بالرصد لحركات رفع الأثقال، إلا بالنسبة إلى البنش برس (عند الضرورة) وربما للسكوات الخلفي (خصوصاً حين يستخدم وضع البار المنخفض). لا يمكن أن يفترض المدرب أن الرياضي يفهم كيف يرصد بشكل صحيح، ومرة أخرى، فإن التوجيه والتدريب على أحمال أخف هما من الأمور الضرورية.

يُمكن أيضاً أن يقوم المدربون أو الرياضيون المتمرسون بتوفير مكان لأداء حركات الجمباز. ينبغي للمدربين أو الرياضيين استخدام مكان يُمكن فيه تقليل الخطر على كل من الراصد والرياضي. بشكل عام، يتم رصد حركات الجمباز على الجذع أو الوركين لتوفير الدعم الكافي للحركة، ولكن يمكن أن يكون رصد الوركين أو الساقين ناجحاً (على سبيل المثال، الوقوف على اليدين). يُمكن أن يكون الراصد خلف الرياضي إذا كان الخطر من احتمال التعرض للاصطدام قليلاً (على سبيل المثال، الدعم على الحلق، وتمارين البطن على جهاز GHD)، ولكن غالباً ما يكون الوضع الأفضل هو بجانب الرياضي (على سبيل المثال، الوقوف على اليدين).

ينبغي للمدربين التأكد من تنظيف المعدات بانتظام لتقليل فرص العدوى، وينبغي توفير المطهرات والمعقمات وقطع القماش النظيفة بالقرب من صالة الألعاب الرياضية لتنظيف الدم من فوق الباربات على الفور. يمكن العثور على إجراء تنظيف الدم في مجلة CrossFit جورنال.

مراقبة الرياضيين لاحتمال حدوث حالات مرضية تحتاج إلى الرعاية الطبية

على الرغم من أن المدرب موجود أساسًا لتوجيه وتحسين حركات الرياضيين، فإنه يجب عليه مراقبة مستوى الجهد أثناء التمرين وضمان حماية صحة الرياضيين. ولأن تمارين CrossFit بها شدة عالية نسبيًا، يعمل الرياضيون على رفع مستوى تحملهم الجسدي والنفسي. قد يضغط الرياضيون على أنفسهم بشدة، وقد تؤدي العوامل البيئية المُربكة إلى تفاقم أوضاع معينة.

يُمكن للتقلبات الشديدة في درجات الحرارة، وخصوصًا درجات الحرارة المرتفعة، أن تسبب بعض المشاكل. ينبغي للمدربين أن يكونوا مستعدين في أوقات ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة إلى مستويات غير معتادة من خلال توفير كميات كافية من الماء، وينبغي لهم أن يكونوا منبهين إلى احتمال ظهور العلامات الشائعة لزيادة الإجهاد (مثل، الدوار). يزيد الطقس الحار أيضًا من الخطر المحتمل للإصابة بحالة رابو (على الرغم من أنه قد حدثت بعض الحالات في المناخات الباردة)، وينبغي للمدربين تشجيع الرياضيين على شرب المياه باستمرار (مع تحذيرهم من الترطيب الزائد). وتقتصر كتابات الاتجاه العام في الوقت الحالي معدلات 1,2 لتر/ساعة، والتي تكون مرتفعة جدًا في الواقع، ويُمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالترطيب الزائد). في حال وجود احتمالية للإصابة بضربات الشمس بعد التمارين (على سبيل المثال، يظهر على الرياضي تغير في الحالة النفسية)، ينبغي للمدرب أن يخلع عن الرياضي الملابس الزائدة ثم يقوم بصبب بعض الماء البارد عليه قبل وصول الرعاية الطبية.

وبعيدًا عن الطقس، هناك حالات أخرى قد تحتاج إلى العناية الطبية. ينبغي إحالة الأعراض مثل الخدر أو الألم المزمن في المفاصل والعضلات إلى الأطباء والمتخصصين. التماس العناية الطبية فورًا هو أمر ضروري إذا كان أحد الرياضيين غير متجاوب.

يُمكن أن يستعد المدربون لمواجهة الحالات الطبية الطارئة، وذلك من خلال التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)، واستخدام مُزيل الرجفان الخارجي الآلي (AED)، ومن خلال الاحتفاظ بجهاز إزالة الرجفان في صالة الألعاب الرياضية. والأمر في معظم الدول إلزامي بموجب القانون، وينبغي لمُدربي CrossFit والجهات المنتسبة ضمان التزامهم بجميع قوانين الدولة. غالبًا ما تستمر الشهادات المعتمدة للإنعاش القلبي الرئوي/إزالة الرجفان لمدة عام أو عامين حسب المنظمة (مثل، الصليب الأحمر، والجمعية الأمريكية للقلب)، وينبغي للمدربين أن يحافظوا على تحديثها.

الترطيب

اشرب عند العطش، ولا تشرب إذا لم تكن تشعر بالعطش.

نحن ننصح بعدم اتباع إستراتيجيات الترطيب التي تُشجّع على شرب السوائل لمنع خسارة وزن الجسم أثناء ممارسة النشاط. فقدان المياه خلال ممارسة النشاط البدني هو عملية فسيولوجية طبيعية، وآلية العطش كافية لتنظيم الترطيب وتركيز الصوديوم خلال ممارسة التمارين.

شرب الماء والسوائل بكميات زائدة عما يروي العطش لمحاولة منع فقد الوزن أثناء ممارسة التمارين هو أمر غير مفيد صحيًا، وليس له تأثير إيجابي في الأداء. كما يُشكل خطرًا شديدًا بسبب احتمال حدوث حالة انخفاض الصوديوم في الجسم خلال ممارسة التمارين الرياضية (EAH)، وهي حالة يخف فيها تركيز الصوديوم في الدم

وقد تؤدي إلى حدوث الوفاة. تتسبب الزيادة الكبيرة في شرب السوائل في الإصابة بحالة انخفاض الصوديوم في الجسم خلال ممارسة التمارين الرياضية (EAH)، ويمكن النظر إليه باعتباره حالة مرضية تنشأ عن خطأ علاجي بسبب الاعتقاد السائد بأن الرياضيين الذين يُمارسون التمارين الرياضية ينبغي أن يشربوا "أقصى قدر ممكن من السوائل" أثناء التمرين.

تشمل "السوائل" التي يُمكن أن تُساهم في الإصابة بحالة انخفاض الصوديوم في الجسم خلال ممارسة التمارين الرياضية (EAH) المشروبات المُحسنة بالمواد الإلكتروليتية للرياضيين. وعلى عكس الاعتقاد المنتشر، فإن هذه المشروبات التجارية لا تقلل من خطر الإصابة بحالة انخفاض الصوديوم في الدم. بسبب احتوائها على نكهات وما تحتويه من السكر، قد تُشكل هذه المشروبات خطرًا لزيادة استهلاك سوائل أخرى أكثر من الماء وحده، مما يزيد من خطر الإصابة بحالة انخفاض الصوديوم في الجسم خلال ممارسة التمارين الرياضية (EAH) والتي قد تُسبب الوفاة.

الفئات الخاصة

يجب أن يحصل أي رياضي يعاني من حالة مرضية على إذن من طبيب لممارسة التمارين الرياضية وذلك قبل أن يوصي المدرب بنظام لياقة محدد. قد تكون استشارة التاريخ الطبي الخاصة بالمتدرب أداة مفيدة للمدرب من أجل تقييم أي مشاكل محتملة في المستقبل، ولكن يوصى المدربون بطرح الأسئلة المرتبطة بالحالة الصحية، وأن يكونوا على بينة بالحالات المرضية الشائعة التي تحتاج إلى تصريح من جانب الطبيب (مثل، مرض السكري، والوصفات الطبية).

يُدرج تحت الفئات الخاصة الرياضيات الحوامل، ويجب على المدرب أيضًا طلب تصريح طبي وإرشادات من الطبيب عند معرفة تلك الحالة. تحتوي صحيفة [CrossFit جورنال](#) على العديد من الموارد المتعلقة بالتدريب للرياضيات الحوامل، مثل المقال الذي بعنوان "[الحمل: دليل عملي لتعديل التمارين حسب الحالة](#)". ينبغي أن يكون المدرب على دراية كاملة وخاصة بالحد من خطر السقوط المحتمل أثناء ممارسة التدريبات (على سبيل المثال، في حالة القفز فوق الصناديق، التسلق بالحبال)، وأن يكون مرافقًا جيدًا للشكاوى الخاصة بوجود ألم في الساق أو التورم، والتي قد تكون أعراضًا لمشكلات خطيرة.

لاحظ العديد من الرياضيين تحسنًا في التعافي حال استمرارهم في التمرين بعد العمليات الجراحية. على الرغم من أن تمارين CrossFit قابلة للقياس بالفعل لهؤلاء الرياضيين، يجب أن يحصل المدربون على تصريح من الطبيب الجراح قبل إعادة بدء نظام التمارين لهؤلاء الرياضيين.

يتيح نطاق [الممارسة للمدرب](#) إمكانية تعزيز رغبة أي فرد في المشاركة في التمارين الرياضية وتقديم التوجيه، ولكن لا يمتد هذا إلى تشخيص أي حالة طبية أو علاجها.

الاستخدام القانوني لشهادة "مدرب CrossFit من المستوى الأول"

يؤدي اجتياز دورة شهادة المستوى الأول لCrossFit إلى منح الفرد لقب "مدرب CrossFit من المستوى الأول"، التي قد يرمز إليها باختصار بـ "مدرب CF-L1". وقد أقر هذا اللقب [المعهد القومي للأمريكي للمعايير القياسية \(ANSI\)](#)، وهو الجهة الخارجية التي يتم من خلالها اعتماد الدورة.

من المهم لمدربي CrossFit:

- استخدام المصطلح الصحيح الخاص بالشهادة.
- التصرف وفق [اتفاقية ترخيص المدرب المستوى الأول](#).

يقوم المشاركون بالتوقيع على هذه الوثيقة أثناء تلقيهم لنتائج الاختبار.

يحصل مدرب CrossFit من المستوى الأول على شهادة المستوى الأول. تسري الشهادة لمدة خمس سنوات. يمكن الاطلاع على [كتيب دليل المشارك](#) لمعرفة التفاصيل حول الحفاظ على حالة نشطة للمدرب. يمكن استخدام [دليل مدرب CrossFit](#) العام للتأكد من شهادات أي مدرب. ينبغي ألا يستخدم الأشخاص المجتازون للاختبار المصطلح "معتد". على الرغم من أن التمييز في المصطلحات طفيف، فإن استخدام "مدرب مستوى أول معتمد" هو تحريف للاعتماد ولن تصدق عليه CrossFit. إن "دورة الشهادة"، مثل دورة شهادة المستوى الأول، هي دورة لها أهداف تعليمية إلى جانب اختبار مرتبط بتلك الأهداف المحددة. وتشتمل على مكون تعليمي أو "تدريبي"، فضلاً عن اختبار لتحديد ما إذا كان المشارك قد تعلم المواد المقررة في الدورة. "الشهادة"، مثل مدرب CrossFit المعتمد أو [شهادات مدرب CrossFit](#) المعتمد، ليست سوى اختبار لا يضم مكوناً تعليمياً. تم تصميم الشهادات لتقييم الكفاءة على صعيد المهنة بأكملها. يتم إعداد العمل التحضيري للشهادات حسب الوقت الخاص بالمتقدم ووفقاً لتوجيهاته. بالنسبة إلى الشخص العادي، وفي حالة شهادات الاعتماد من CrossFit، فهي شهادة تدل بوجه عام على الكفاءة المهنية بشكل أكبر من كونها مجرد شهادة.

يمكن استخدام شهادة اعتماد مدرب CrossFit من المستوى الأول بجانب اسم الشخص بما يشبه الشهادات التعليمية الأخرى (مثل، D.C، R.N، M.S.). ويمكن استخدامها على موقع على الويب إلى جانب سيرة ذاتية أو على بطاقة أعمال. ولا يُسمح باستخدام اسم CrossFit "CrossFit" لتسويق الخدمات (على سبيل المثال، تدريب CrossFit شخصي، جلسات CrossFit). لتسويق الخدمات، يجب على المدرب أو لتقديم طلب لإدارة [جهة متنسبة لCrossFit](#).

أثناء دورة المستوى الأول، عُرض على المشاركين قدر كبير من المعرفة. يمكن العثور على قدر كبير من هذه المعرفة بشكل مجاني للجمهور، كما أنها معروفة أو مقبولة على نطاق واسع في مجال اللياقة البدنية بشكل أو آخر. ومع ذلك، لا يتم العثور على هذه المعرفة بهذه الصورة المنظمة والمجمعة خارج دورة المستوى الأول. وهذا ما يميز أسلوب CrossFit. يمكن للفرد استخدام أسلوب CrossFit لتدريب نفسه وأصدقائه وعائلته دون تكاليف. ومع ذلك، يجب على مدرب المستوى الأول الانتساب إلى CrossFit لكي يتمكن من استخدام اسم CrossFit أو شعارها (أي، العلامة التجارية لCrossFit) لتسويق الخدمات. لا يجوز للفرد الإعلان أو التسويق أو الترويج أو العرض، في مجال الأعمال التجارية أو الخدمية، دون الحصول على ترخيص باسم CrossFit. يطلق على ترخيص اسم CrossFit مصطلح "انتساب". يمكنك العثور هنا على مزيد من المعلومات بشأن الانتساب على الموقع الإلكتروني CrossFit.com

تعد نسبة المخاطرة إلى الفائدة لدى المشاركين في CrossFit منخفضة جداً، ومع ذلك، فإنه أيضاً من مسؤولية المدرب إبقاء عملائه بعيداً عن المخاطر. ينبغي أن يكون التوجيه المقدم هنا بمثابة مورد لمدربي CrossFit الجدد للمساعدة في الإبقاء على سلامة العملاء في صالة الألعاب الرياضية على نحو أفضل. ■

الأساسيات والبراعة والإتقان: رسالة مفتوحة

لمدربي CrossFit

نُشر أول مرة في أغسطس 2005.

في الجيمز، لن يجعلك إتمام البرنامج الاعتيادي "الروتين" دون أخطاء تحصل على أفضل نتيجة، فدرجة 10.0 ما هي إلا 9.7. للحصول على آخر ثلاثة أعشار من النقطة الأخيرة، يجب أن تظهر "المخاطرة والإبداع والبراعة" وكذلك عدم ارتكاب أي خطأ في تنفيذ الحركة الإجبارية.

والمخاطرة هي القيام بحركة غالبًا ما تُترك أو لا يتم أدائها بشكل صحيح؛ بينما الإبداع هو القيام بحركة أو مجموعة حركات فريدة وخاصة بالرياضي، حركة أو سلسلة حركات لم يشاهدها أحد من قبل. ومن المفهوم أن لاعبي الجيمز المبتدئون يحبون إظهار المخاطرة والإبداع، لأنهما يبعثان على الإثارة والمتعة والإبهار، خاصة بين اللاعبين أنفسهم، على الرغم من عدم إدراك الجمهور لذلك أثناء أداء الحركات.

البراعة، هي أمر كبير وعظيم وتختلف عما سواها. ويتم تعريفها في الجيمز "بأداء الحركات الشائعة بطريقة جيدة بشكل غير مسبوق". وعلى عكس المخاطرة والإبداع، فإن البراعة صعبة المنال للغاية. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يمكن ملاحظتها من قبل الجمهور وكذلك اللاعبين والمدربون. ولكن الأهم من ذلك، من وجهة نظري، أن البراعة أكبر من مجرد أمر ضروري للحصول على العُشر الأخير من الدرجة النهائية، فهي دائمًا ما تكون علامة التمكن الحقيقي (والعبرية والجمالية).

هناك اتجاه سائد بين المبتدئين عند تطوير أي مهارة أو فن، سواء أكان تعلم لعب الكمان أو كتابة الشعر أو المنافسة في الجيمز، وهو تجاوز الأساسيات على وجه السرعة والتركيز بشكل أكبر على توضيح وإتقان الحركات أو المهارات أو الأساليب الأكثر تعقيدًا. ويعد هذا الاتجاه المسيطر هو لعنة المبتدئ - العجلة نحو الإبداع والمخاطرة.

وتجلى لعنة المبتدئين تلك في التفاخر المفرط والإبداع المزيّف، وكذلك في ضعف الأساسيات، وأخيرًا قلة البراعة وتأجيل التمكن. إذا ما أتاحت لك الفرصة لتتعلم على يد أفضل من هم في أي مجال، فربما تفاجأ ببساطة التعليمات وسهولتها وعدم تعقيدها. تؤثر لعنة المبتدئين في المُتعلم والمُعلم على حدٍ سواء. لا يختلف التمرين الرياضي عن ذلك.

عدم الالتزام بالأساسيات هو الأمر الذي يؤدي حتمًا إلى تدمير برنامج التدريب ويُقلل من كفاءة المدرب نحن نشاهد ذلك بشكل مكثف في البرامج وعند الإشراف على الأداء. والآن نادرًا ما نلاحظ وجود الحركات الثنائية أو الثلاثية القصيرة والمكثفة والتي تعبر عن برامج CrossFit أصدق تعبير. ونادرًا ما نرى مدربين يتصيدون أخطاء ميكانيكا الحركات الأساسية.

وأنا أفهم كيف يحدث هذا. من الطبيعي أنك تريد تعليم الأشخاص حركات متقدمة ومبهره. فالرغبة في المرور سريعًا على الأساسيات والانتقال إلى الحركات المتقدمة ينبع من الغريزة الطبيعية في إمتاع العملاء وإبهارهم بالمهارات والمعرفة التي لديك. ولكن القيام بأي أخطاء: غالبًا ما يكون خطة الأحمق. فتعليم السناتش قبل الأوفير هيد سكوات أو تعليم الأوفير هيد سكوات قبل سكوات الهواء، خطأ فادح. فهذه العجلة نحو التقدم تزيد من فرص الإصابة، وتؤجل التقدم والإنجاز وتضر بمستوى العميل وتضيع مجهوده. باختصار تؤخر لياقته.

إذا ركزت حقًا على الأساسيات بشكل جيد، فسيترك عملاؤك حينها أنك مدرب متمكن. لن يصيبهم الملل، بل سينبهرون. أعذك بهذا. سيدركون سريعًا فاعلية الأساسيات. كما سيتقدمون بشكل ملحوظ على هؤلاء الذين لم يحالفهم الحظ في العثور على مدرب قوي وملتزم بالأساسيات.

سيتحسن التمرين ويتقدم العملاء في المستوى على نحو أسرع وستظهر بصورة المحترف الخبير وستحظى بمزيد من الاحترام لمجرد التزامك بالأساسيات.

هناك الكثير من الوقت خلال جلسة الساعة الواحدة للإحماء والتدريب على حركة أساسية أو مهارة أو الحصول على رقم شخصي قياسي جديد (PR) أو أقصى رفعة أو مناقشة ونقد جهود الرياضيين، ثم بعد ذلك القيام لفترة قصيرة بتمرين مزدوج الحركة أو ثلاثي الحركة صعب للاستفادة من المهارات المكتسبة أو للتسلية فقط. اللعب مهم. تعد ألعاب قلب الإطارات وكرة السلة وسباقات التتابع ولعبة المسأكة (المطاردة واللمس) وكرة هوفر أساسيات البرنامج الجيد، ولكنها عناصر مكملة كالتوابل، الملح والفلفل والبردقوش. وليست هي الدورات الرئيسية.

يمتلك مدربو CrossFit الأدوات التي تمكنهم من أن يصبحوا أفضل المدربين على وجه الأرض. أنا أو من بذلك. ولكن المستوى الجيد بما فيه الكفاية ليس هو ما نطلبه، نحن نريد العُشر الأخير، نريد الدرجة الكاملة 10.0. نحن نريد البراعة! ■

التدريب المحترف

نُشر أول مرة في يناير 2006.

أنا مدرب لياقة بدنية. التدريب الذي أقوم به ليس مجرد وظيفة، فهو شغفي وعشقي. وعمالتي على رأس أولوياتي، ونجاحهم هو الهدف من حياتي، أنا شخص محترف.

من الخارج، وظيفتي هي رعاية الرياضيين وإرشادهم (أنا أنظر إلى كل عملائي على أنهم رياضيون بغض النظر عن أعمارهم أو قدراتهم) إلى القدرة الرياضية الكاملة، ولكنني أدرك الغرض من جهودي والتأثير الذي أحدثته لدى الرياضيين والذي يتجاوز الحالة الجسدية. أنظر إلى التدريب على أنه مجاز جسدي للعادات والسلوكيات التي تعزز النجاح في جميع المجالات. أركز على هذه النقطة مع كل من يتدرب معي وأعلم أنني أنجح فقط عندما يسترجعون أمثلة الصمود.



الدروس المستفادة من التدريب البدني أمر لا يمكن تجاهله. فالصفات الشخصية المطلوبة والتي تتطور خلال التدريب البدني مطبقة عالمياً في كل النواحي.

صفات مثل المثابرة والجد والتضحية والتحكم في الذات وضبط النفس والنزاهة والأمانة والالتزام يمكن اكتسابها ببسر وعلى أفضل نحو في الصالة الرياضية. حتى العملاء الذين حققوا نجاحاً باهراً في الأعمال أو الرياضة أو الحرب أو الحب، وجدوا أن أهم القيم التي يتمسكون بها يدعمها ويفصلها التدريب الصارم.

لكوني محترفاً، أعتقد أن هناك أمراً واحداً يُمكننا من تحديد الكفاءة وهو الفاعلية. يجب أن تحتل أساليب الصدارة. وعلى ذلك، فإن اتجاهات وأساليب اللياقة البدنية تفرق ولا تُجمع. وبقدر ما تتميز فيها أساليبها بأنها غير تقليدية أو غير مقبولة أو فريدة، فإنها تعكس الهامش الذي أسيطر من خلاله على المجال، حيث أخذ هذه الهوامش وأضعها في البنك. فالمدرب الذي يرغب في نيل القبول العام، هو في الحقيقة يسعى نحو المستوى دون المتوسط أو أسوأ من ذلك.

وبسبب التزامي بفاعلية منقطعة النظير، كان عليّ في كثير من الأحيان تطوير أدوات وأساليب جديدة. وما كنت لأتمكن من القيام بذلك بدون الدراسة والتجربة، وبناء على ذلك، فالكثير من عملي تم إنجازه ليس في صالة الألعاب الرياضية، ولكن بين الكتب والأبحاث العلمية والتواصل مع المدربين الآخرين.

يمكن تحديد الكفاءة من خلال الفاعلية، والتي يمكن تحديدها في نهاية المطاف من خلال أداء الرياضيين، وهو الأداء الذي يجب قياسه. المنافسة والاختبار وتسجيل الأرقام القياسية هي التي تعرفني الفرق بين كوني أشعر أو أبدو أنني أفضل، وبين أن أكون بالفعل الأفضل فيما أقوم به.

إذا لم يختبر عملاء
المُدرّب حدود معرفته،
فإن هذا يعني أنه
لا يقوم بعمل جيد
معهم بشكل كافٍ.

-المدرب غلاسمان

ويظهر التزامي تجاه الرياضيين لدينا بوضوح وتجلى في اجتماعنا الأول. فأنا ومعرفتي تحت تصرفهم. فهم محور اهتمامي وجوهر تركيزي خلال الحديث. فهم يرجعون مرة أخرى ليس بسبب قدرتي البدنية، ولكن لأنهم يتقنون في قدراتي على تطوير قدرتهم البدنية. نادراً ما يكون الرياضيون من الطراز العالمي مدربين من الطراز العالمي.

أنفهم أن الاتجاه الحديث والقريب من العالمية في برامج المهارات المنعدمة أو المنخفضة يؤدي إلى نتائج متدنية ويجعل من الرياضيين مشجعين لا أكثر. هذا الأمر لا يحدث معي. يجب علي أن أفهم ميكانيكا الحركة والتلميحات وأساليب الحركات المعقدة والقدرة على تعليمها للآخرين. أقوم بتعليم المتدربين مجموعة مهارات لا يجرؤ أغلب المدربين على تقديمها.

ولمواكبة ومتابعة تقدم الرياضيين، يجب علي الاستمرار في صقل فهمي للمهارات المتقدمة وتعزيزها. إذا لم يختبر عملاء المدرب حدود معرفته، فإن هذا يعني أنه لا يقوم بعمل جيد معهم بشكل كاف. فالمدرّب المتمكن هو الذي يشعر بشغف وفخر بأن تلاميذه يتجاوزون قدراته، وهو يسعى لتأجيل هذا التجاوز بأن يظل سابقاً لاحتياجاتهم بدلاً من الوقوف كعقبة في مسار نمو الرياضيين.

ولأنني أريد أن تتجاوز تجربة عملائي مع التدريب الحالة الجسدية، يجب علي إدراك وظائفهم وهوايتهم وعائلاتهم بل وأهدافهم أيضاً. ويتطلب تحفيز العملاء لتجاوز اللياقة البدنية أن أكون معنياً بحياتهم. وهو أمر لن يحدث بدون أن أكون مهتماً بهم ومهماً بالنسبة إليهم أيضاً.

ولكوني قارئاً نهماً للكتب والمجلات والصحف، فليس لدي قصور في التحدث والأفكار ومشاركة المعرفة، ولهذا ستجديني في حفلات عملائي وفي حفلات زفافهم وتجمعاتهم العائلية. فحماً أنا صديق شخصي لكل عملائي تقريباً. هذا العمل ممتع حقاً وغالباً ما يقويني عاطفياً، ولكن هذا لأنني جزء لا يتجزأ من حياة الرياضيين الذين أدرّبهم، والحياة كما تعلمون بها الفرح والحزن والأمل.

تفتنر صداقتنا والمرح الذي نستمتع به والمرات التي نتواصل فيها معاً، بمقدار التأثير البدني والمزايا الفنية من التدريب، والمساهمة في هذه العلاقة الاحترافية مع عملائي هي التي يقدرونها بشكل فريد.

من خلال التقدير الذي يكنونه لي، يقومون بالتسويق عني بشكل مثالي. فأنا لا أقوم بالإعلان أو الترويج أو التسويق. أنا أدرّب بشكل ممتاز جداً. كلما ازداد عدد عملائي، ازداد عدد العملاء الذين يحضرونهم. وليس لدي وقت للترويج، فأنا مشغول جداً في التدريب. ■

التدريب المحترف بالتعديل حسب قدرة الشخص

نشر أول مرة في يناير 2006.

المعايير الموضحة في "التدريب المحترف"، هي التزام جاد نحو العميل والكفاءة، وهي التي قادت كل المجهود الذي قمنا به. ولا تعد عماد قوة ونجاح CrossFit فقط، بل نعتقد أنها السبب الرئيسي لنجاحنا.

نقوم باستخدام هذا القالب لبناء تدريبات جعلتنا مشغولين من الخامسة حتى العاشرة صباحاً تقريباً من الاثنين إلى السبت. يوفر هذا الجدول دخلاً منخفضاً من ستة أرقام، وهو فعلاً أمر رائع مع الوضع في الاعتبار أننا نعمل معاً مع أصدقائنا، ونترك أثراً إيجابياً على حياة الأشخاص، ونبقي فترة ما بعد الظهر للعائلة والترفيه والدراسة.

ما نقوم به في عملنا هو التدريب مع الانتباه والالتزام، وبالرغم من وجود جو من المرح والمكافأة المستمرة، فالأمر يتطلب أيضاً جهداً مضمناً، حيث إن خمسة مواعيد في اليوم هي كل ما نستطيع تحمله دون أن يحصل تراجع في مستويات الطاقة أو التركيز، وبالتالي الإخلال بالمعايير الاحترافية.

وفي النهاية، يتجاوز الطلب من التدريب الوقت الذي كنا نستطيع أو نتمكن من تخصيصه بشكل احترافي. ومن أجل استيعاب المزيد من الرياضيين، شرعنا في عمل حصص جماعية.

استخدمنا الحصص الجماعية لتدريب بعض الفرق الرياضية، حيث أحبها الجميع، المدربون والرياضيون على حد سواء. الديناميكية الاجتماعية التي تتميز بها الحصص الجماعية قوية للغاية. وإذا تمت إدارتها بشكل صحيح، فإنها تحفز الناتج الرياضي والذي نادراً ما يحدث إلا في التدريب الشخصي الخاص فقط. تحفز المنافسة وروح المودة التي تتميز بها الحصص الجماعية من مقولتنا المشهورة "يموت الرجال من أجل النقاط"، كما تزيد من فهم وإدراك أن CrossFit هي "رياضة اللياقة البدنية".

تزيد الحصص الجماعية من فوائد التدريب بشكل هائل!

ومع ذلك يوجد عيبان للحصص الجماعية. أول عيب وهو المساحة، فوجود المزيد من الرياضيين يتطلب المزيد من المساحة، ولكن ولحسن الحظ، المساحة المطلوبة لتدريب 10 أشخاص ليست عشرة أضعاف تلك المطلوبة لتدريب شخص واحد، والمساحة المناسبة لشخص واحد يمكن أن تتسع لثلاثة أو أربعة آخرين أيضاً.

والعيب الثاني هو أن تقليل معدل التدريب الشخصي الخاص يمكن أن يؤدي إلى الإخلال بمعايير التدريب المحترف التي نتبناها. ومع ذلك يمكن التعويض عن ذلك الإخلال الطبيعي من خلال تطوير المدرب لمجموعة مهارات نادراً ما تكون موجودة.

لكي ندير حصصاً جماعية دون أن نحيد عن تركيزنا واهتمامنا الأساسيين تجاه الرياضيين، يجب على المدرب تعلم كيف يعطي كل عضو من المجموعة انطباعاً يجعله يشعر أنه يحصل على كل الانتباه الذي من الممكن أن يحصل عليه خلال التدريب الشخصي، وهذا بالطبع يتطلب مهارات تدريبية هائلة.

المدربون الذين يديرون حصصاً جماعية دون أن يصلوا إلى ذلك تدريبياً، عادة لا يعملون وفقاً لمعايير التدريب الاحترافية التي أوضحناها.

-المدرّب غلاسمان

ولقد أدركنا أن هذه المهارة قد تطورت بشكل كامل ومناسب خلال طريقة واحدة فقط: الانتقال تدريجيًا من التدريب الشخصي إلى جلسات التدريب الجماعي. المدربون الذين يديرون حصصًا جماعية دون أن يصلوا إلى ذلك تدريجيًا، عادةً لا يعملون وفقًا لمعايير التدريب الاحترافية التي أوضحناها. كما بدأ أن لديهم صعوبة بالغة في ملء حصصهم.

وهذا بالضبط ما نقوم به لبناء الحصص الجماعية. بعد أن عملنا لسنتين بتقييد قدراتنا للتدريب الشخصي فقط، بدأنا في قبول عملاء جدد عن طريق إضاقتهم مع العملاء الذين يتلقون التدريب الشخصي لتكوّن مجموعات مكونة من مدرب واثنين من المتدربين.

وقد أدخلنا هذا التغيير على الحصص الجماعية عن طريق إبلاغ العملاء الذين يتلقون التدريب الشخصي بأن لدينا أخبارًا جيدة لهم: "معدل تدريبكم سيقبل وسنقدم لكم صديقًا جديدًا". وفي حالة حدوث مقاومة لفكرة مشاركة الوقت، كنا نطلب منهم تجريب الأمر لفترة. ومضى الأمر بسلاسة على نحو جيد.

قمنا فقط بتنظيم عملية الدفع بحيث إن العميل الذي كان يدفع 75 دولارًا في الجلسة، على سبيل المثال، يدفع الآن 50 فقط. وهذا يزيد من عائدات المدرب في الساعة ويقلل من تكاليف العملاء في كل جلسة. وهذا ما دفع الكثيرين للحضور أكثر من السابق. عندما تمتلئ جداولنا ويصبح من الضروري إحضار شخص ثالث لكل مجموعة، نخفض السعر ليصبح 40 دولارًا في الجلسة، ومرة أخرى يرتفع أجر المدرب في الساعة وتخفض التكاليف على العميل. ومع دخول كل رياضي جديد إلى الجلسة، تقل التكلفة على الرياضي ويرتفع أجر المدرب، وتسير الأمور على ما يرام للجميع ما لم يكن هناك انخفاض ملموس في الاهتمام.

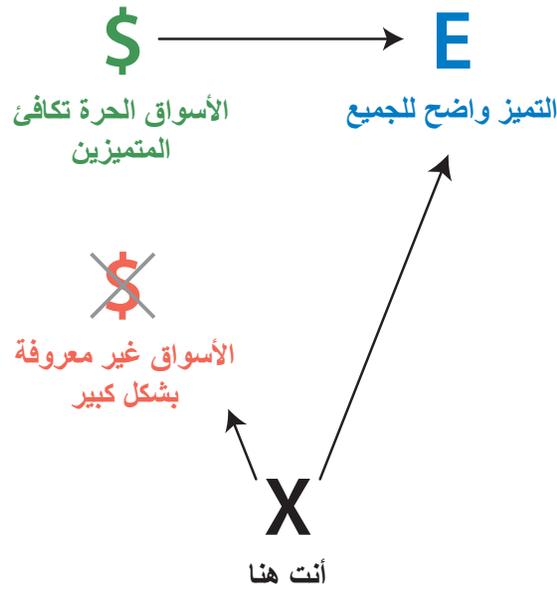
ومع ذلك، ترتفع بشدة جميع المطالب المرتبطة بالمدرب في هذا الموقف. حيث ينبغي رفع مستوى الاهتمام والحماس وقوة الإلقاء والمشاركة. إنها مهارة مكتسبة – فن بكل ما تحمله الكلمة من معنى. يتمثل هدفنا في تقديم الكثير والكثير من الاهتمام والحضور القوي لكل مشارك بحيث يشعر الجميع بالامتنان الحقيقيي لكم الهائل من الاهتمام الذي حصل عليه. يكمن التحول الأساسي في رفع مستوى التدقيق والنقد جنبًا إلى جنب مع معدل الثناء والملاحظات الإيجابية لكل عميل. يصبح المدرب مشغولًا للغاية. ويستحيل أن يمضي المدرب الجديد قدمًا في هذه البيئة ويبيلى بلاءً حسنًا. (تخيل وجود انخفاض في المعايير لدى أولئك المدربين الذين يشاركون في حصصهم بينما يحاولون قيادتها والسيطرة عليها. نرى هذا بكثرة، ودائمًا ما يكون التدريب دون المستوى المطلوب).

في غضون عامين تغير شكل ممارستنا الخاصة بالتدريب الشخصي (مدرب لكل شخص) لتصبح جميعها حصصًا جماعية دون زيادة عدد الساعات التي كنا نعمل خلالها في الأسبوع، على الرغم من أننا احتفظنا بخيارين لعملاء التدريب الشخصي. ووضعنا رسومًا للحصة وهي 15 دولارًا بمتوسط عدد مشاركين من 10 إلى 15 للجلسة الواحدة.

الأمر الذي أدى إلى رفع مستوى دخلنا بشكل ملحوظ. كما عزز من استقرار ممارستنا بشكل ملحوظ للغاية. واختفت التقلبات الموسمية بسبب الإجازات الصيفية وإجازات عيد الميلاد إلى حد كبير. في التدريب

السعي وراء التفوق
هو قلب خطة العمل".

-المدرب غلاسيمان



الشكل 1. الأسواق الحرة تكافئ الأشخاص الذين يحققون التفوق.

الشخصي، عندما يأخذ ثلاثة عملاء، تلقي بهم مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، في وقت واحد إجازة عن طريق الصدفة، يتأثر الدخل على نحو كبير. لا يحدث مثل هذا في الحصص الجماعية.

ومع تحويل ممارستنا من التدريب الشخصي إلى الحصص الجماعية، قمنا في الوقت نفسه بإطلاق موقع CrossFit.com. إن إطلاق موقع الويب كان بدافع التزامنا نفسه تجاه العميل والكفاءة التي حفزت تدريبنا. لم تكن نبحث عن زيادة عائداتنا فقط، بل كنا مشغولين بترك أثر إيجابي على مزيد من الناس من خلال التدريب. قد يبدو الفارق غير ذي أهمية، ولكن الجمهور يعرف الفرق بوضوح.

تم تقديم كل من الحصص الجماعية وموقع CrossFit.com على الويب ومجلة [CrossFit](https://CrossFit.com) [جورنال](https://CrossFit.com) وندواتنا وبرنامج [الانتساب](https://CrossFit.com) من أجل إضفاء مزيد من الجودة على التدريب لأكثر عدد من الناس. وقد ساهمت أيضاً كل هذه الإضافات في رفع قيمة CrossFit لدى جميع الأشخاص المعنيين. لقد كان عملاؤنا الأصليون الذين حصلوا على تدريب شخصي أول من جاؤوا في بادئ الأمر، واستفادوا من الحصص الجماعية، واشتركوا في المجلة، وزاروا موقع الويب، وحضروا الندوات. لقد خدم كل توسع من توسعات CrossFit المجتمع بأكمله.

نحن لا نسعى للحصول على المال، ولكن نسعى لمزيد من التميز. نحن نؤمن بأن الفارق الوحيد هو الفارق بين النجاح والفشل. السعي وراء التفوق هو قلب خطة العمل.

يعد المال بالنسبة إلى الكثيرين أمراً محيراً، لأن الأسواق غير مضمونة. ولكن بالرغم من ذلك، فالتفوق واضح لمعظم الأشخاص، خاصة في الأسواق الحرة والكبيرة.

إذا كان بإمكانك قبول الحقائق الثلاث التالية:

- الأسواق غير معروفة بشكل كبير
- النجاح ظاهر لكل الأشخاص
- الأسواق الحرة تكافئ المتميزين

ويبدأ جلياً أن أكثر خطط العمل نجاحاً تأتي بعد تحقيق التفوق وبعد ذلك يأتي المال طواعية من الأسواق. وفاعلية هذا المنطق وكفاءته رائعتان حقاً.

لقد استخدمنا السعي وراء التفوق لتوجيه كل خطوة لدينا. على سبيل المثال، عندما كنا نفكر في التوسع الأخير لـ CrossFit فرع سانتا كروز، لم تكن متأكدين من جدواه من الناحية المادية. لقد كانت المتغيرات عديدة جداً والافتراضات غير مؤكدة بالمرّة لإقناع أي محاسب بحكمة التوسع، ولكن عندما سألنا سؤالاً بسيطاً وهو "هل سيؤدي هذا إلى تحسين جودة إعداد البرامج وخبرة التدريب؟" كان الجواب المدوي هو "نعم!" وعند التوسع، تضاعفت الأرقام ثلاثة أضعاف بالنسبة إلى CrossFit فرع سانتا كروز في غضون ستة أشهر، وسمحت المساحة الإضافية ببعض التحسينات والإضافات على برامجنا والتي لم تكن لتضاف إذا لم نقم بالتوسع.

ومع زيادة وانتشار الندوات والمجلة وموقع الويب وبرنامج الانتساب، قمنا بتقديم حصص جماعية إلى جيل جديد من مدربي CrossFit الذين يغطون الآن معظم التكاليف العامة لـ CrossFit فرع سانتا كروز. وقد أتاح لنا هذا الأمر الوقت والفرصة لبذل المزيد من الجهد والموارد للمشروعات الجديدة التي من شأنها دعم مجتمعنا والعمل على تطويره. ■

اتفاقية ترخيص مدرب CrossFit المستوى الأول بلغة واضحة

بعد الإتمام الناجح لدورة شهادة CrossFit من المستوى الأول والحصول على درجة نجاح في اختبار دورة شهادة CrossFit من المستوى الأول، يجب عليك الموافقة على اتفاقية ترخيص مدرب CrossFit من المستوى الأول ("الاتفاقية"). تأكد من قراءتها قراءة جيدة للحصول على فهم جيد للأمور المسموح بها والمحظورة لمدرّب CrossFit من المستوى الأول ("CF-L1"). يهدف هذا المستند إلى تقديم ملخص للاتفاقية بلغة عامة الناس، على الرغم من أنك مسؤول عن كل شيء تطالب به في الاتفاقية الأصلية.

في البداية، يجب علينا التمييز بين منهجية CrossFit®، والعلامة التجارية ل CrossFit®. وفي حين أن منهجية CrossFit® مجانية للاستخدام والمتابعة على موقع CrossFit.com (وهكذا كان الأمر لما يزيد عن عشر سنوات)، فإن اسم العلامة التجارية ل CrossFit® ليس مجانيًا. حتى مع وجود شهادة المدرب المستوى الأول (CF-L1)، لا يمكنك استخدام اسم العلامة التجارية الخاصة ب CrossFit من أجل الإعلان أو التسويق أو الترويج أو العرض، في مجال الأعمال التجارية أو الخدمية بأي شكل من الأشكال. إذا قمت بذلك، فسوف تكون مخالفًا للاتفاقية، ومن المحتمل أن تخضع للمسؤولية القانونية بسبب انتهاك حقوق العلامة التجارية بموجب القانون الفيدرالي.

وللحصول على ترخيص للإعلان والتسويق والترويج والعرض للأعمال التجارية لتدريب CrossFit (أي الإعلان باستخدام اسم العلامة التجارية ل CrossFit)، يجب أن تكون حاصلًا على منتسب إلى الشركة. CrossFit, LLC، وحاصلًا على ترخيص منها. وقد تم وصف الانتساب بالتفصيل على الموقع الإلكتروني CrossFit.com، ولكن بشكل مختصر، يجب عليك إرسال طلب (وأن يتم قبوله) وأن تسدد رسوم الانتساب كل عام.

إذا كنت حاصلًا على شهادة المدرب المستوى الأول، فإنه يمكنك استخدام المصطلحات "مدرب CrossFit من المستوى الأول" أو "مدرب حاصل على شهادة المدرب من المستوى الأول" ضمن سيرتك الذاتية أو على بطاقة أعمالك، أو في سيرة ذاتية على أحد مواقع الويب. لا يوجد شيء آخر مسموح به فيما يتصل باستخدام اسم العلامة التجارية ل CrossFit® بما يشمل لقب مدرب CrossFit "معتمد" (اللقب المستحق لمدرّب CrossFit من المستوى الثالث فما فوق). يمكنك تدريب نفسك، وتعليم أصدقائك مجانًا، وتقديم المنهجية إلى آخرين، ولكن لا يمكنك استخدام اسم العلامة التجارية ل CrossFit أو حقوق طبع المواد المحفوظة ل CrossFit (مثل دليل تدريب CrossFit للمستوى الأول أو كتيب دليل المشارك) لتسويق الخدمات التي تقدمها.

أخيرًا، أنت مطالب بموجب هذه الاتفاقية كمدرب حاصل على شهادة CF-L1 بأن تتمسك بأعلى المعايير الأخلاقية والسلوكية، حيث تشكل الأفعال التي تنعكس بالسلب على شركة CrossFit, LLC انتهاكًا للاتفاقية.

وسيرد قسم الشؤون القانونية لدينا ردًا قويًا ضد أي استخدام غير مرخص لاسم العلامة التجارية ل CrossFit أو انتهاك لحقوق الطبع والنشر الخاصة بالمواد التي نقدمها في كل مكان في العالم. إذا كنت غير متأكد من الاستخدام المناسب لاسم العلامة التجارية ل CrossFit، فالرجاء التواصل عبر legalintake@crossfit.com. وللإبلاغ عن اشتباه في استخدام غير مرخص لاسم العلامة التجارية ل CrossFit، يرجى ملء نموذج على iptheft.crossfit.com.

الأسئلة الشائعة

هل أستطيع تدريس حصص CrossFit بعد الحصول على شهادة CrossFit للمدرب من المستوى الأول؟
إذا كنت تدرس في جهة منتسبة مرخصة، فيمكنك تدريس حصص CrossFit والإعلان عن أنك مدرب حاصل على شهادة CF-L1 في تلك الجهة. وإذا لم تكن تعمل في جهة منتسبة مرخصة، كأن تكون مدرباً في صالة رياضية تجارية، فلا يمكنك استخدام اسم العلامة التجارية لـ CrossFit للإعلان عن الحصص التي تقدمها بأي شكل من الأشكال.

إذا كنت مدرباً في المستوى الأول في CrossFit، فهل يمكنني الإعلان أو التسويق على غرار CrossFit دون استخدام اسم CrossFit؟

باعتبارك مدرب CrossFit من المستوى الأول، يمكنك استخدام منهجية CrossFit ويمكنك تدريب الناس بنفسك، لكن الانتساب فقط هو الذي يؤهلك لاستخدام علامة CrossFit التجارية لوصف برامجك (والمليكات الفكرية المحمية الأخرى التابعة لـ CrossFit, LLC). لوصف برامجك والإعلان عن خدماتك تحت اسم "CrossFit". للتعرف على المزيد حول كيف يمكن لك أن تصبح منتسباً مرخصاً له، تفضل بزيارة CrossFit.com.

إذا كنت مدرب CrossFit من المستوى الأول، فهل يمكنني إخبار عملائي بأنني أدرّبهم وفق مبادئ CrossFit دون الإعلان عن ذلك في أي مواد مكتوبة أو تسويقية؟

لا، لا يسمح لك بالتسويق الشفوي لتدريب CrossFit قبل أن تصبح أولاً منتسباً إلى CrossFit فقط. باعتبارك مدرب CrossFit من المستوى الأول، يمكنك استخدام منهجية CrossFit ويمكنك تدريب الناس بنفسك، لكن الانتساب فقط هو الذي يؤهلك لاستخدام علامة CrossFit التجارية لوصف برامجك، حتى لو كان وصفاً شفهيًا.

لو كنت حاملاً لشهادة مدرب CrossFit من المستوى الأول ولكنني لا أعمل كمنتسب، فكيف يمكنني الترويج لتدريبات CrossFit دون فتح صالة رياضية؟

لا يمكن للمدرب الشخصي الحاصل على شهادة CrossFit من المستوى الأول بتدريب العملاء في مواقع غير منتسبة (على سبيل المثال، في منازلهم، الصالات الرياضية التجارية) استخدام العلامة التجارية لـ CrossFit دون أن يصبح منتسباً. انظر أعلاه، ولكن، كما هو موضح في الاتفاقية، يجوز للمدرب الحاصل على شهادة مدرب المستوى الأول من CrossFit ذكر شهادته المعتمدة على بطاقة الأعمال أو السيرة الذاتية العملية أو السيرة الذاتية التدريبية.

هل يمكن أن أطلق على نفسي مدرب CrossFit "معتماً"؟

لا. هذا المصطلح خاص لمدربي CrossFit من المستوى الثالث فما فوق. المصطلح الصحيح لوصف اعتمادك هو "مدرب CrossFit من المستوى الأول" أو "مدرب CF-L1".

ماذا تقدم شهادة مدرب CrossFit من المستوى الأول للشخص غير اللقب المعتمد؟

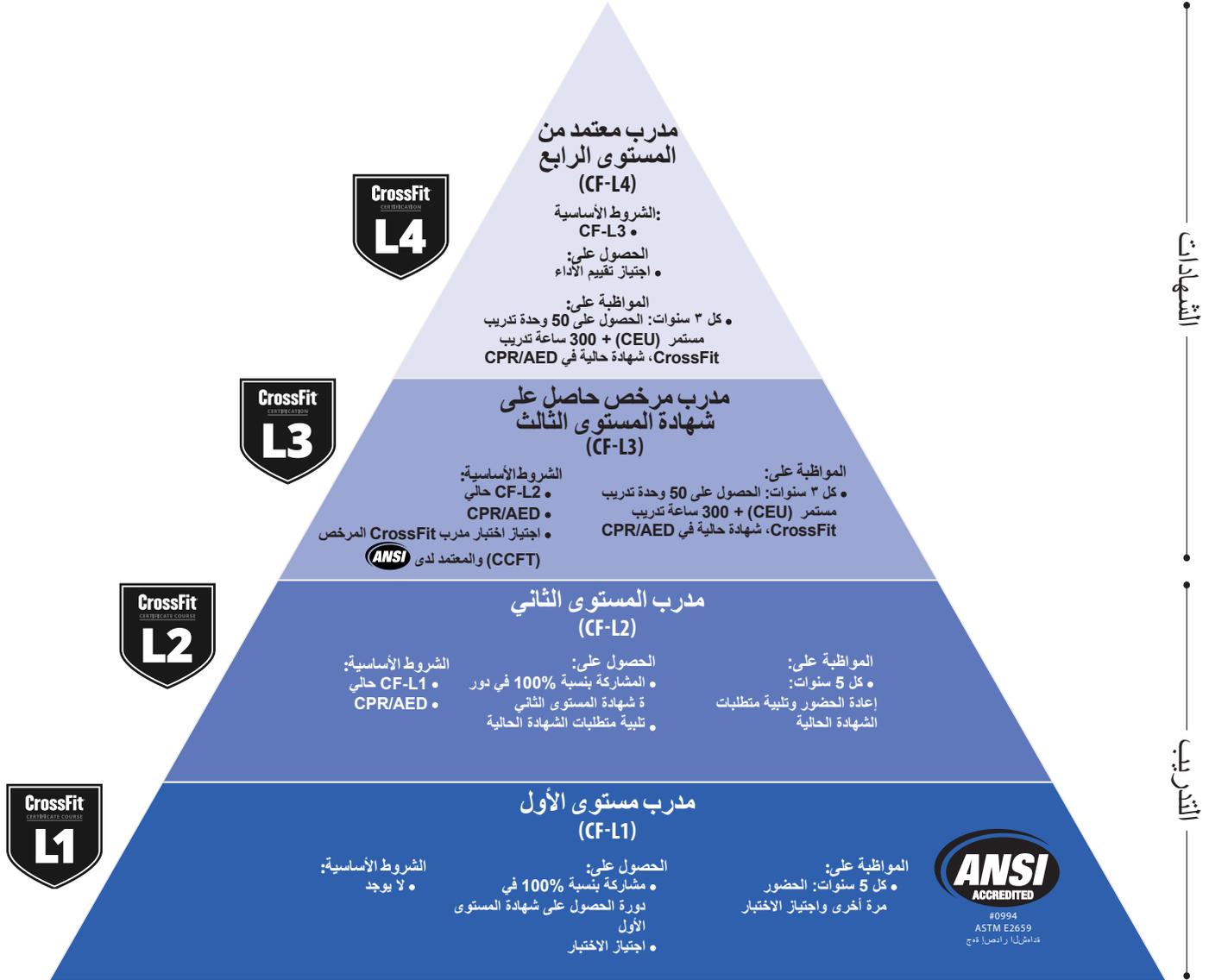
الحصول على شهادة المستوى الأول تمنحك الحق في أن يدرج اسمك في [سجل مدربي CrossFit](#)، وهي قاعدة بيانات على الإنترنت متاحة للجميع لتحديد مكان مدربي CrossFit المرخصين.

ماذا تقدم شهادة مدرب CrossFit من المستوى الأول للشخص لتطوير تعليمه؟
تعد شهادة مدرب CrossFit من المستوى الأول مطلبًا أساسيًا للحصول على المزيد من الدورات المتقدمة التي تقدمها شركة ، CrossFit, LLC بما في ذلك دورة شهادة CrossFit من المستوى الثاني.

ما الأشياء الأخرى التي أطلب بفعلها بموجب الاتفاقية؟
نطالب جميع المدربين الحاصلين على شهادة مدرب CrossFit من المستوى الأول (CF-L1) بالتمسك بأعلى المعايير الأخلاقية والسلوكية، حيث تشكل الأفعال التي تنعكس بالسلب على شركة CrossFit, LLC انتهاكًا للاتفاقية.

كيف يمكنني الاتصال بشركة CrossFit, LLC إذا راودني الشك بأن مدربين آخرين حاملين لشهادة CF-L1 يسيئون استخدام اسم العلامة التجارية لـ CrossFit؟
يُرجى استكمال نموذج الإبلاغ الموجود على iptheft.crossfit.com وسيرد قسم الشؤون القانونية لدينا ردًا قويًا ضد أي استخدام غير مرخص لاسم العلامة التجارية لـ CrossFit أو انتهاك لحقوق الطبع والنشر الخاصة بالمواد التي نقدمها في كل مكان في العالم.

شهادات CrossFit المعتمدة



تفضل بزيارة [CrossFit.com](https://www.crossfit.com) لتتعرف على المزيد حول شهادات الاعتماد من CrossFit.

ملخص الحركات التسع الأساسية

التدريب الفعال يمكن أن يقاس من خلال قدرة المدرب على العمل في ستة مجالات: التعليم، والرؤية، والتصويب، وإدارة المجموعة، والتواجد، والتوجه، والظهور. هذا القسم يساعد المشاركين على تعلم أساسيات المجالات الثلاثة الأولى: وهي تعليم ورؤية وتصويب التسع حركات الأساسية في دورة المستوى الأول من CrossFit.

فيما يلي الحركات التسع الأساسية لدورة المستوى الأول:

- [سكوات الهواء](#)
- [السكوات الأمامي](#)
- [أوفر هيد سكوات](#)
- [شولدر برس](#)
- [بوش برس](#)
- [بوش جرك](#)
- [ديدليفت](#)
- [سومو ديدليفت هاي بل](#)
- [ميد بول كلين](#)

يتطلب التعليم معرفة نقاط الأداء الضرورية للتنفيذ السليم، بما في ذلك إعداد الأوضاع وإنهاؤها. تُبنى الرؤية على هذه المعرفة من خلال مطالبة المدرب بتقييم نقاط الأداء (والانحراف عنها) في الوقت الفعلي. التصحيح هو القدرة على تحسين ميكانيكية العميل إلى الأفضل من خلال الالتزام بنقاط الأداء.

تشمل كل حركة قسمين على الأقل: (1) نقاط الأداء؛ و(2) الأخطاء الشائعة والتصحيحات. بعض الحركات تشتمل على قسم ثالث إن كان ذلك ممكناً: (3) تدرج التدريب. تدرج التدريب هو الذي يجزئ الحركات المعقدة لتتحول إلى خطوات بسيطة قابلة للتنفيذ، حيث إنه يركز على تطوير نقاط الأداء الأساسية في الحركات الكاملة.

ليس المقصود بهذا القسم أن يكون بمثابة مورد كامل لجميع المعارف، أو تدرجات التعليم أو التصحيحات الممكنة لحركات المدربين. بل إنه دليل تعريفي شامل بدرجة كافية ليساعد المدربين الجدد على التحسن والتطور. ■

فيلم

سكوات الهواء

سكوات الهواء هو حجر الزاوية في برنامج CrossFit، وهو أساس السكوات الأمامي وأوفر هيد سكوات. ترفع حركة السكوات الهوائية كتلة مركز الجسم من وضع الجلوس إلى وضع الوقوف.



1. التجهيز

- الوقوف بعرض الكتفين.



2. التنفيذ

- تنزل الوركان للخلف وإلى أسفل.
- يتم الحفاظ على منحنى الفقرات القطنية.
- الركبتان في محاذاة أصابع القدم.
- تنزل الوركان لأسفل من الركبتين.
- الكعبان لأسفل.

3. الإنهاء

- استكمل مع المد الكامل للوركين والركبتين.

الأخطاء الشائعة في سكوات الهواء والتصحيحات



(A)

التصحيحات:

- اطلب من الرياضي أن يرفع صدره.
- اطلب من الرياضي رفع ذراعيه بينما يقوم بالنزول إلى الوضعية السفلية للسكوات. (A)



الخطأ:

- فقدان الوضع المتعادل بسبب ثني الفقرات القطنية.



(C)



(B)

التصحيحات:

- اطلب من الرياضي أن يضع غالبية الوزن على الكعبين عن طريق رفع أصابع القدمين قليلاً أثناء الحركة بالكامل. (B)
- ألمح إلى الرياضي بلمسه لكي يدفع الوركين إلى الخلف وإلى أسفل. (C)

الخطأ:

- الوزن على أصابع القدمين أو التبديل إلى أصابع القدمين.



(D)

التصحيات:

- أعطه إشارة بأن "ينخفض أكثر" دون تهاون.
- اجعل الرياضي يقوم بالسكوات حتى هدف معين يجعل طية الورك أسفل الركبة، ومن ثمَّ يطور مهارة الوعي بالعمق. (D)

**الخطأ:**

- لا ينخفض بشكل كافٍ.



(E)

التصحيات:

- وجّه الرياضي بلمسه لكي يدفع الوركين للخلف ولأسفل.
- امنع تحرك الركبتين للأمام بيديك عند بداية النزول لتحث الوركين على الحركة. (E)

**الخطأ:**

- تتابع الحركات بشكل غير صحيح: الوركان لا تنتقلان إلى الخلف، والركبتان تتحركان إلى الأمام بشكل كبير مما يضع الوزن على أصابع القدمين.



التصحيات:

- وجه المتدرب بقولك "ادفع ركبتك" أو "مرر قدميك بقوة على الأرض".
- استخدم هدفًا على الجانب الخارجي من الركبة لكي يصل إليه الرياضي. (F)



الخطأ:

- الركبتان لا تتخذان وضعًا متوازنًا مع أصابع القدمين، الأمر الذي يدفعهما إلى الالتفاف في الحيز بين القدمين.

**الخطأ:**

- سكوات غير مطور: يتم الحفاظ على جميع نقاط الأداء لكن الرياضي عليه أن يستند إلى الأمام بشكل زائد إلى عضلات الفخذ حتى يمكنه الحفاظ على التوازن.

**الخطأ:**

- سكوات متعدد الأخطاء: عدم القدرة على الحفاظ على تقوس منحنى الفقرات القطنية؛
- وجعل الوزن يرتكز على الكعبين؛
- وإبقاء الركبتين في محاذاة القدمين؛
- والهبوط مرة واحدة في نفس الوقت.

**التصحيح:**

- العلاج بتمرين سكوات: اجعل الرياضي في مواجهة حائط أو بار مسندًا إلى حامل مع تحديد هدف في العمق. اجعله يتخذ الوقفة الصحيحة، على أن يكون الكعبان باتجاه الصندوق والصدر قريبًا من الحائط. اجعل الرياضي يقوم بحركة السكوات على صندوق ببطء، مع الحفاظ على التحكم والوزن على الكعبين.

فيلم

السكوات الأمامي

تتم الاستفادة من نقاط الأداء والأخطاء الشائعة والتصحيحات الواردة في تمرين سكوات الهواء. العنصر الجديد في السكوات الأمامي هو إضافة حمل باربل إلى الجزء الأمامي من الجسم. ويتم تدعيم الباربل عبر الجذع في الوضع الأمامي.



1. التجهيز

- الوقوف بعرض الكتفين.
- قبض على البار بأصابع مرخية.
- ضع اليدين خارج حيز الكتفين.
- المرفقان مرتفعان (الجزء الأعلى مع الذراع متوازٍ مع الأرض)



2. التنفيذ

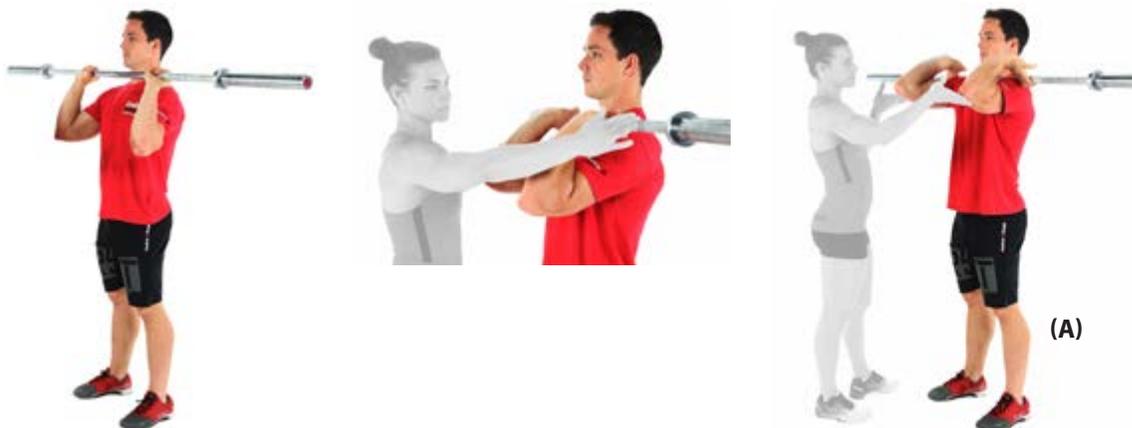
- تنزل الوركين للخلف وإلى أسفل.
- يتم الحفاظ على منحنى الفقرات القطنية.
- الركبتان في محاذاة أصابع القدم.
- تنزل الوركين لأسفل من الركبتين.
- الكعبان لأسفل.

3. الإنهاء

- استكمل مع المد الكامل للوركين والركبتين.

الأخطاء الشائعة في السكوات الأمامي والتصحيحات

كل الأخطاء والتصحيحات الموجودة في سكوات الهواء تنطبق على هذه الحركة، بجانب ما يلي:



التصحيحات:

- تأكد من أن اللاعب يقبض البار بقبضة مفتوحة وأن البار يستند إلى أطراف الأصابع.
- أرشده بالقول "المرفقان لأعلى".
- قم بتعديل وضع المسند يدويًا. (A)

الخطأ:

- وضع المسند غير صحيح حيثما لا يكون البار ملاصقًا للجذع.



التصحيحات:

- اطلب من الرياضي أن يحرك مرفقيه بعيدًا عن يدي المدرب. (B)
- أرشد الرياضي بالقول "المرفقان لأعلى" وشجعه أن يرفع صدره.

الخطأ:

- هبوط المرفق بين أثناء السكوات.

فيلم

أوفر هيد سكوات

تتم الاستفادة من نقاط الأداء والأخطاء الشائعة والتصحيحات الواردة في تمرين سكوات الهواء. العنصر الجديد في تمرين أوفر هيد سكوات هو حمل يُضاف في وضعية أعلى الرأس.



1. التجهيز

- الوقوف بعرض الكتفين.
- دفع الكتفين أعلى البار.
- تمديد الذراعين.
- قبيضة عريضة على البار (عريضة بشكل يكفي لأن يمر البار من خلالها)
- الإبطان يتجهان إلى الأمام.



2. التنفيذ

- تنزل الوركين للخلف وإلى أسفل.
- الركبتان في محاذاة أصابع القدم.
- يتم الحفاظ على منحنى الفقرات القطنية.
- تنزل الوركين لأسفل من الركبتين.
- الكعبان لأسفل.
- يتحرك البار أعلى منتصف القدمين.
- استكمل مع المد الكامل للوركين والركبتين.

3. الإنهاء

الأخطاء الشائعة في أوفر هيد سكوات والتصحيحات

كل الأخطاء والتصحيحات الموجودة في سكوات الهواة تنطبق على هذه الحركة، بجانب ما يلي:



التصحيحات:

- أرشد الرياضي أن يضغط على البار لأعلى.
- وجّه الرياضي بلمسه حتى يدفع المرفقين بشكل مستقيم، وتكون الكتفان لأعلى، والإبطان يتجهان إلى الأمام. (A)

الخطأ:

- وضعية أوفر هيد غير نشطة بسبب ثني المرفقين و/أو عدم نشاط الكتفين.



التصحيح:

- أرشد الرياضي أن يضغط على البار لأعلى ويسحبه مرة أخرى لأعلى منتصف القدمين أو خلف المستوى الإكليلي "Frontal Plane" قليلاً.

الخطأ:

- يتحرك البار إلى أمام المستوى الإكليلي "Frontal Plane".

فيلم

شولدر برس

تمارين شولدر برس أساسية لكافة الرفعات فوق الرأس. العوامل الأساسية لتنفيذ هذه الرفة هي الحفاظ على العمود الفقري في وضع متعادل، وتحريك البار في مسار مستقيم، واستخدام وضعية الرفع الصحيحة فوق الرأس.



1. التجهيز

- الوقوف بعرض الوركين.
- المرفقان أمام البار قليلاً.
- ضع اليدين خارج حيز الكتفين.
- الإمساك بالبار بقبضة كاملة.
- البار يستند إلى الجذع.



2. التنفيذ

- العمود الفقري في وضع متعادل والساقان مشدودتان.
- الكعبان لأسفل.
- يتحرك البار أعلى منتصف القدمين.
- دفع الكتفين أعلى البار.

3. الإنهاء

- استكمل الحركة مع تمديد الذراع بالكامل.

الأخطاء الشائعة في شولدر برس والتصحيحات



(A)

التصحيحات:

- يقوم الرياضي بشد عضلات البطن عن طريق جذب القفص الصدري إلى أسفل (تأكد من الوضع أعلى الرأس مرة أخرى بعد التصحيح). (A)
- اجعل الرياضي يستخدم قبضة أوسع قليلاً إذا تطلب الأمر ذلك حتى تتحسن المرونة.



الخطأ:

- الإفراط في تمديد العمود الفقري مع إبراز الضلوع للخارج.



(B)

التصحيحات:

- أرشد الرياضي أن يضغط لأعلى ويجذب للخلف على البار عندما يصعد إلى أعلى.
- وجه الرياضي وادفع البار بلطف إلى الخلف حتى الوضع الصحيح. (B)



الخطأ:

- تنتهي الرفع بتقدم البار عن المستوى الإكليلي "Frontal Plane"

**التصحيح:**

- أرشد اللاعب بالقول "ارفع" واستخدم التوجيه باللمس لتثبيت المرفقين وادفع الكتفين لأعلى.

**الخطأ:**

- المرفقان مقوسان الكتفان غير مفعَّلتين.

شولدر برس، يتبع

**الخطأ:**

- البار مقوس للخارج حول الوجه بدلا من التحرك بشكل مستقيم لأعلى واتباع المستوى الإكليلي "Frontal Plane".

**التصحيات:**

- أرشد الرياضي لجذب رأسه للخلف وللخارج بعيدًا عن مسار البار.
- تحقق من أن المرفقين ليسا منخفضين بشدة في وضع التجهيز.
- احجب مسار البار الى الأمام بجسم آخر مثل بار بلاستيكي مثلا. (C)

فيلم

بش برس

تعتمد حركة بش برس على حركة شولدر برس. التجهيز ومسار البار والعمود الفقري ووضعية أعلى الرأس جميعها حركات مماثلة تماما لتمرين شولدر برس. ما تتفرد به حركة بش برس هو النزول الرأسي للجذع يتبعه تمديد سريع للوركين، مما يضيف السرعة إلى الحركة.



1. التجهيز

- الوقوف بعرض الوركين.
- المرفقان أمام البار قليلا.
- ضع اليدين خارج حيز الكتفين.
- الإمساك بالبار بقبضة كاملة.
- البار يستند إلى الجذع.



2. التنفيذ

- يظل الجذع في الوضع الرأسي بينما يتم ثني الوركين والركبتين في وضع النزول.
- تتمدد الوركان والساقان بسرعة، ثم يتم الضغط بالذراعين.

3. الإنهاء

- يظل الكعبان بأسفل حتى يتم تمديد الوركين والركبتين.
- يتحرك البار أعلى منتصف القدمين.
- استكمل مع التمديد الكامل للوركين والركبتين والذراعين.

تدرج تدريب البش برس



الخطوة 1:

- الدب والثبات.

الخطوة 2:

- الدب والاندفاع، ببطء.

الخطوة 3:

- الدب والاندفاع، بسرعة.



الخطوة 4:

- بش برس كامل.

الأخطاء الشائعة في بوش برس والتصحيحات

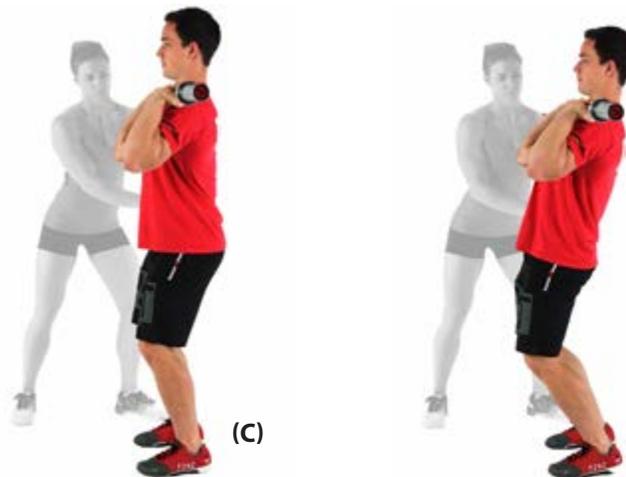


التصحيحات:

- يقوم الرياضي بالثبات في وضع الدب. قم بتعديله يدويًا إلى الوضع المستقيم. (A)
- أرشد الرياضي إلى القيام بدب أقل عمقًا.
- أرشد الرياضي بالقول "الركبتان للأمام".
- قف أمام الرياضي لمنع الصدر من البروز إلى الأمام.
- العلاج بتمرين الدب: اجعل الرياضي يقف بحيث يكون الظهر مقابل هدف على أن تكون الوركين والكتفان ملامستين للحائط (بينما يكون الكعبان بعيدين قليلاً عن الحائط).
- ثم قم بأداء حركة دب ثم الصعود مع إبقاء الوركين والكتفين ملامستين للحائط. (B)

الخطأ:

- ميل أمامي للصدر أثناء الدب.



التصحيحات:

- وجه الرياضي باللمس لمساعدته على ثني الوركين أثناء النزول. (C)
- أرشده بالقول "ادفع الوركين للخلف قليلاً".

الخطأ:

- الورك غير فعال: تندفع الوركين إلى الأمام أثناء القيام بوضعية الدب.

**الخطأ:**

- الضغط المبكر: يبدأ الضغط قبل تمديد الوركين.

**التصحيات:**

- عُد بالرياضي إلى تدرج التدريب (p. 185) لأداء حركتي دب - اندفاع قبل القيام بالضغط.
- ضع يدك أعلى رأس الرياضي عندما يقف بشكل كامل؛ وحافظ على هذا الارتفاع ثم اطلب من الرياضي أن يسطم بيدك أثناء الاندفاع قبل الضغط. (D)

فيلم

بش جرك

تعتمد بش جرك على كل من شولدر برس وبش برس. التجهيز ومسار البار والعمود الفقري ووضعية أعلى الرأس جميعها حركات مماثلة تماماً لتمرين النزول والصعود. تتميز حركة بش جرك بالدفع أسفل البار. بعد تمديد الوركين بالكامل يدفع الرياضي البار مع القيام بالرفعة في وضعية أوفير هيد سكوات ولكن بشكل جزئي قبل الوقوف لإنهاء الرفعة.



1. التجهيز

- الوقوف بعرض الوركين.
- المرفقان أمام البار قليلاً.
- ضع اليدين خارج حيز الكتفين.
- الإمساك بالبار بقبضة كاما
- البار يستند إلى الجذع.



2. التنفيذ

- البار يستند إلى الجذع.
- يظل الجذع في الوضع الرأسي بينما يتم ثني الوركين والركبتين في وضع النزول.

3. الإنهاء

- يظل الكعبان بأفضل حتى يتم تمديد الوركين والركبتين.
- تتمدد الوركان والركبتان بسرعة، ثم يتم الضغط بالذراع للدفع أسفل البار.
- استكمل مع التمديد الكامل للوركين والركبتين والذراعين.

تدرج تدريب البش جرك



الخطوة 1:

- اقفز واهبط على الأرض مع وضع اليدين على جانبيك. ادفع في وضع الهبوط قبل الوقوف.



الخطوة 2:

- اقفز واهبط على الأرض مع وضع اليدين على كتفيك. ادفع في وضع الهبوط قبل الوقوف.

**الخطوة 3:**

- اقفز ومدد الذراعين قبل فتح الوركين. ادفع في وضع الهبوط قبل الوقوف مع وضع الذراعين أعلى الرأس.

**الخطوة 4:**

- مع الإمساك ببار بلاستيكي بيديك، استكمل حركة البش جرك الكاملة.

الأخطاء الشائعة في بوش جرك والتصحيحات

كل الأخطاء والتصحيحات الموجودة في شولدر برس وبش برس تنطبق على هذه الحركة، بجانب ما يلي:



الخطأ:

- عدم تمديد الوركين بالكامل.



التصحيحات:

- وجّه الإرشاد بقول "اقفز لأعلى".
- ضع يدك أعلى رأس الرياضي عندما يقف بشكل كامل؛ حافظ على هذا الارتفاع ثم اطلب من الرياضي أن يصطدم بيدك أثناء الاندفاع. (A)
- اجعل الرياضي يقوم بالخطوات 1-3 من تدرج التدريب (pp. 189–190). اجعل الرياضي يركز على أداء هب إكستنشن قبل الانتقال إلى الخطوة التالية.
- شجّع الرياضي أن يضغط العضلات الألبية وعضلات الفخذ قبل الضغط لأسفل.

بوش جرك، يتبع

**الخطأ:**

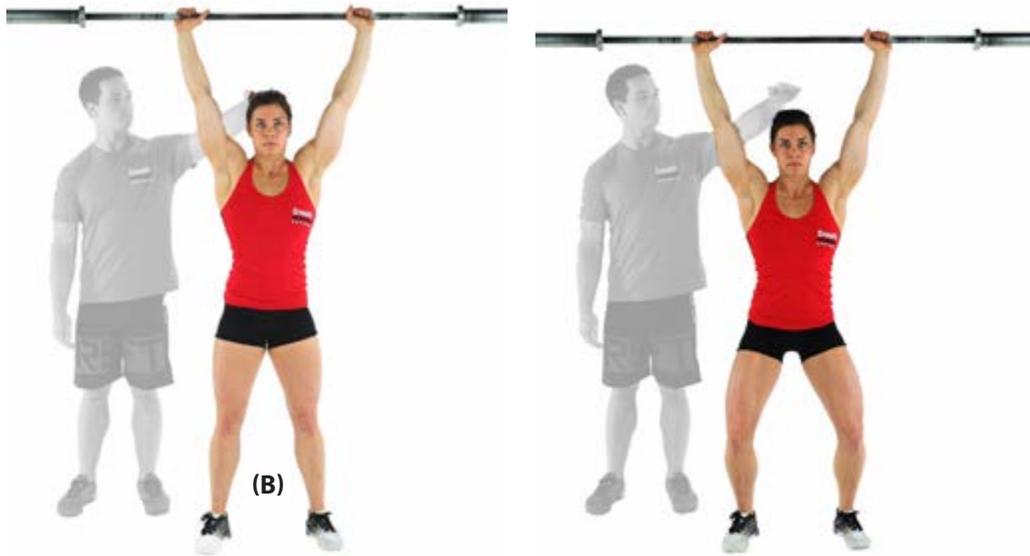
- وضعيّة ضعيفة/غير فعالة للرفع أعلى الرأس (خصوصًا عند تلقي البار).

**التصحيح:**

- أرشد الرياضي أن يضغط لأعلى البار أثناء وضع تلقي البار، قبل الوقوف والتمديد.

**الخطأ:**

- خفض البار قبل الوقوف منتصبًا بشكل كامل.

**التصحيات:**

- أرشد الرياضي أن يستمر في رفع البار أعلى الرأس حتى يتم تمديد الوركين والركبتين بشكل كامل.
- استخدم التوجيه التالي: ثبت يديك أعلى رأس اللاعب واطلب منه أن يصطدم بيديك قبل خفض البار. (B)

فيلم

ديدليفت

ديدليفت هي حركة أساسية لجميع حركات الرفع. ولتنفيذ حركة ديدليفت بشكل صحيح، يجب الحفاظ على العمود الفقري في الوضع المتعادل في كل الأوقات، والجسم ينبغي أن يكون بالقرب من المستوى الإكليلي "Frontal Plane" عبر نطاق الحركة.



1. التجهيز

- قف بحيث يقع الكعبان بين حيز عرض مفاصل الورك وحيز عرض الكتف
- ضع اليدين خارج حيز الوركين.
- انظر بعينيك بشكل مستقيم.
- الإمساك بالبار بقبضة كاملة.
- الكتفان أمام البار أو أعلاه قليلاً.
- الأذرع مستقيمة والبار ملامس لقصبة الساق.



2. التنفيذ

- يتم الحفاظ على منحنى الفقرات القطنية.
- ترتفع الوركان والكتفان بنفس السرعة حتى يمر البار بالركبة.
- بعدها يتم فتح الوركين.
- يتحرك البار أعلى منتصف القدمين.
- الكعبان لأسفل.

3. الإنهاء

- استكمل مع المد الكامل للوركين والركبتين.

الأخطاء الشائعة في الديديفت والتصحيحات



التصحيحات:

- قم بإنزال الحمل ثم اخفضه إلى الحد الذي يحافظ على تقوس منحنى الفقرات القطنية.
- مع الوزن الأخف، وجّه الرياضي إلى "رفع الصدر" دون تهاون. (A)

الخطأ:

- فقدان تقوس منحنى الفقرات القطنية بسبب ثني العمود الفقري.



التصحيح:

- اجعل الرياضي يجذب الوركين للخلف ويستقر على الكعبين. اجعله يركز على الاندفاع بالاستناد إلى الكعبين.

الخطأ:

- الوزن على أصابع القدمين أو الانتقال إليها.

**التصحيح:**

- ارفع الوركين لتحريك الكتفين لأعلى، أو أمام البار قليلاً.

الخطأ:

- الكتفان خلف البار في وضع التجهيز.

**التصحيح:**

- اخفض الوركين قليلاً عند تحريك الكتفين لأعلى، أو أمام البار قليلاً.

الخطأ:

- الوركين مرفوعتان بشدة عند التجهيز.

ديديفت، يتبع

**الخطأ:**

- لا تتحرك الوركين للخلف لبدء النزول.

**التصحيح:**

- وجه الرياضي أن يبدأ في الرجوع عبر دفع الوركين للخلف وتأخير ثني الركبتين حتى يمر البار لأسفل الركبتين.

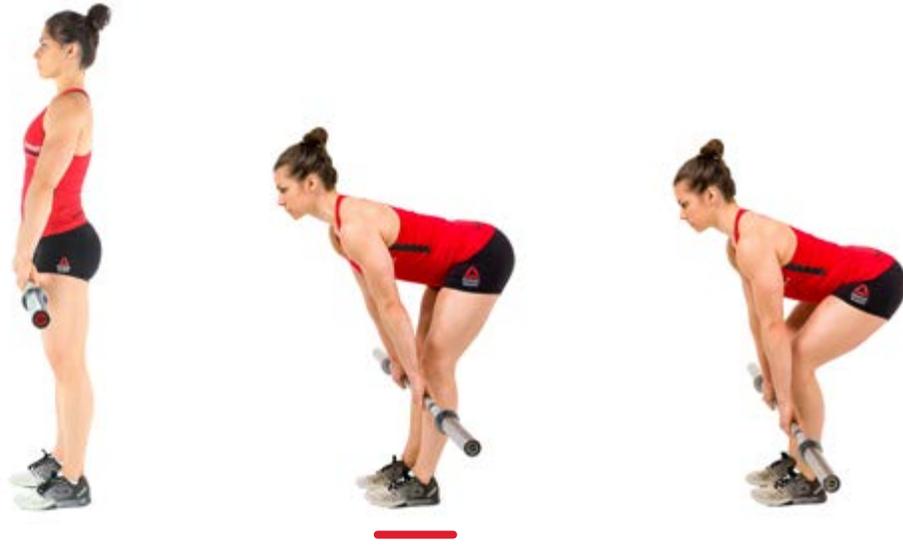
**الخطأ:**

- البار لا يلامس الساقين.

**التصحيات:**

- أرشد اللاعب بالقول "اجذب البار إلى ساقيك طوال الوقت".
- استخدم التوجيه باللمس للمساعدة على تعشيق الجزء العلوي الخلفي. (B)

ديديفت، يتبع

**الخطأ:**

- الوركان ترتفعان قبل الصدر (ديديفت مع تصلب الركبة).

**التصحيات:**

- قدّم التوجيه بالقول "ارفع الصدر بمزيد من القوة".
- وجه اللاعب بأن يقوم برفع الوركين والكتفين بانسجام حتى يرتفعا معًا. (C)

**الخطأ:**

- رفع الكتفين بدون الوركين. يرتفع البار حول الركبتين بدلا من الارتفاع بشكل مستقيم.

**التصحيحات:**

- أرشد بالقول "ادفع ركبتيك للخلف بينما تقوم برفع الصدر".
- تأكد أن الرياضي تم تجهيزه بشكل صحيح وأن الوركين ليستا منخفضتين للغاية.
- وجه اللاعب بأن يقوم برفع الوركين والكتفين بانسجام حتى يرتفعا معًا. (D)

فيلم

سومو ديدليفت هاي بل

تقوم حركة سومو ديدليفت هاي بل على تمرين الديدليفت العادي، ولكنها تكون بوضع أعرض وقبضة ضيقة. تضيق حركة سومو ديدليفت هاي بل مقداراً من السرعة ونطاقاً من الحركة. كما أنها تعد مثلاً جيداً للحركات التي تبدأ بالعضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية: حيث تولد السرعة من الوركين والقدمين، ثم تنتقل إلى الجزء الأعلى من الجسم.



1. التجهيز

- قف مع وضع الكعبين في وضعية أعرض من الكتفين.
- اليدين في حيز الساقين مع قبضة كاملة للبار.
- الكتفان أمام البار أو أعلاه قليلاً.
- الركبتان في محاذاة أصابع القدم.
- الأذرع مستقيمة والبار ملامس لقصبه الساق.
- انظر بعينيك بشكل مستقيم.



2. التنفيذ

- يتم الحفاظ على منحنى الفقرات القطنية.
- ترتفع الوركان والكتفان بنفس السرعة حتى يمر البار بالركبة.
- ثم تمتد الوركان بشكل سريع.
- يكون الكعبان بأسفل حتى يتم تمديد الوركين والساقين.
- رفع الكتفين، ثم جذب الذراعين.
- يتحرك المرفقان لأعلى وللخارج.
- يتحرك البار أعلى منتصف القدمين.
- استكمل الحركة مع التمديد الكامل للوركين والركبتين مع جذب البار أسفل الذقن.

3. الإنهاء

سومو ديدليفت هاي بل، يتبع

تدرج تدريب سومو ديدليفت هاي بل



الخطوة 1:

- سومو ديدليفت.



الخطوة 2:

- سومو ديدليفت-رفع الكتفين، ببطء.

الخطوة 3:

- سومو ديدليفت-رفع الكتفين، بسرعة.

سومو ديدليفت هاي بل، يتبع



الخطوة 4:

- سومو ديدليفت هاي بل كاملة.

الأخطاء الشائعة في تمرين سومو ديدليفت هاي بل والتصحيحات

كل الأخطاء والتصحيحات الموجودة في الديدليفت تنطبق على هذه الحركة، بجانب ما يلي:



الخطأ:

- السحب مبكرًا: حيث يتم رفع الكتفين أو ثني الذراعين قبل تمديد الوركين بالكامل.



التصحيحات:

- عُد بالرياضي إلى تدرج التدريب (pp. 202–208) للقيام بالديدليفت والرفع بسرعة يصبح فيها توقيت الحركة صحيحًا. بمجرد أن يصبح الرفع مع الديدليفت صحيحًا من ناحية السرعة، جَرِّب أداء حركات الرفع مع الديدليفت مع كل حركة سومو ديدليفت هاي بل كاملة.
- استخدم التوجيه باللمس لتجعل الرياضي يصطدم بيديك بكتفيه قبل الجذب بالذراعين. (A)



التصحيات:

- أرشده بالقول "المرفقان لأعلى".
- استخدم التوجيه باللمس لتجعل الرياضي يصطدم بيديك في المكان الذي ينبغي أن ينتهي إليه المرفقان. (B)



الخطأ:

- يقوم الرياضي بسحب المرفقين بشكل منخفض وللداخل.

سومو ديديلفت هاي بل، يتبع



الخطأ:

- النزول بشكل غير صحيح (ثني الوركين قبل تمديد الذراعين).



التصحيح:

- قم بإبطاء الحركة مع تدريب الرياضي على الرجوع إلى الطريقة المقسمة عن طريق تمديد الذراعين أولاً قبل زيادة السرعة بالتدرج.

سومو ديديلفت هاي بل، يتبع



الخطأ:

- ميل الكتفين إلى الأمام أثناء التجهيز أو السحب.



(C)

التصحيات:

- صحح الوضع أثناء التجهيز أو عند أعلى السحب. (C)
- قم بتوسيع القبضة و/أو قلل من نطاق الحركة بحيث تظل الكتفان في الوضع المناسب.

فيلم

ميديسين بول كلين

يعتمد ميديسين بول كلين على الديدليفت وسومو ديدليفت هاي بل. والشيء الجديد في ميديسين بول كلين هو السحب لأسفل، وهو الأمر الذي يسمح للرياضي بوضع العنصر في مركز دعم (وضع المسند الأمامي).



1. التجهيز

- الوقوف بعرض الكتفين.
- الكرة بين القدمين مع وضع راحتي اليدين على الكرة.
- الركبتان في محاذاة أصابع القدم.
- الكتفان أعلى الكرة.
- انظر بعينيك بشكل مستقيم.



2. التنفيذ

- يتم الحفاظ على منحنى الفقرات القطنية.
- تمتد الوركين بشكل سريع.
- بعد ذلك قم برفع الكتفين.
- يكون يكون الكعبان بأسفل حتى يتم تمديد الوركين والركبتين.
- بعد ذلك يتم جذب الذراعين لأسفل حتى وضعية السكوات السفلية.
- تظل الكرة بالقرب من الجسم.
- استكمل الحركة مع التمديد الكامل للوركين والركبتين مع وضع الكرة في وضعية الإسناد.

3. الإنهاء

ميد بول كلين، يتبع

تدرج تدريب ميديسين بول كلين



الخطوة 1:

• ديدليفت.



الخطوة 2:

• ديدليفت-رفع الكتفين، بسرعة.



الخطوة 3:

- السكوات الأمامي.



الخطوة 4:

- السحب لأسفل.

ميد بول كلين، يتبع



الخطوة 5:

- تمرين ميديسين بول كلين كامل.

الأخطاء الشائعة لتمارين ميديسين بول كلين والتصحيحات



الخطأ:

- عدم تمديد الوركين بالكامل.



التصحيحات:

- عُد بالرياضي إلى تدرج التدريب (pp. 209–211) واطلب منه أن يقوم بتمريني ديدليفت مع رفع الكتفين لكل تمرين من تمارين ميديسين بول كلين.
- استخدم التوجيه باللمس لتجعل الرياضي يصطدم بيديك برأسه قبل الجذب أسفل الكرة. (A)

ميد بول كلين، يتبع

**الخطأ:**

- انحراف الكرة.

**التصحيات:**

- قف أمام الرياضي لتمنعه من الانحراف (يمكن أيضًا أن يستعين بالحائط). (B)
- وجه بالقول "المرفقان لأعلى وللخارج".

**التصحيح:**

- اطلب من الرياضي أن يجعل أربطة الكرة (أو أي علامات) بعيدة عنه طوال الحركة.

**التصحيح:**

- عُد بالرياضي إلى تدرج التدريب (pp. 209–211) واطلب منه أن يتدرب على السحب لأسفل باستخدام آليات السكوات الأمامي السليمة.

الخطأ:

- الهبوط عند تلقي الكرة.

**التصحيح:**

- اطلب من الرياضي أن يرفع صدره عند السكوات الأمامي.

**الخطأ:**

- الاستلام بمستوى مرتفع للغاية.

**التصحيات:**

- ثبت الكرة في أعلى نقطة أثناء الرفع مع جعل الرياضي يسحب لأسفل دون تحريك الكرة لأعلى. (C)
- عد بالرياضي إلى تدرج التدريب (pp. 209–211) واطلب منه أن يتدرب على السحب لأسفل. اجعل الرياضي يقوم بالسحب لأسفل مرتين في كل تمرين من تمارين ميديسين بول كلين.

**التصحيح:**

- اجعل الرياضي يثبت الكرة بدون أصابعه ولكن مستخدمًا راحة يديه أو الكفين فقط.

الخطأ:

- قذف أو نقر الكرة الطيبة لأعلى دون السحب لأسفل.

**التصحيح:**

- ثبت الكرة في أعلى نقطة أثناء الرفع مع جعل الرياضي يسحب لأسفل حتى يشعر بدوران اليدين.

**الخطأ:**

- لا تقف مستقيماً قبل خفض الوزن.

**التصحيات:**

- استخدم التوجيه باللمس لجعل الرياضي يحتفظ بالكرة على صدره حتى يلامس كتفه الهدف. (D)
- أرشد الرياضي أن يقف مستقيماً بالكامل قبل أن يخفض الكرة من فوق صدره.

ملخص الحركات الأربع الإضافية

فيما يلي الحركات الأربع الإضافية لدورة المستوى الأول:

- [بل أب](#)
- [ثريستر](#)
- [مصل أب-](#)
- [سناتش](#)

كما هو مورد في الإرشادات الخاصة بالحركات الأساسية التسع، لكل حركة ثلاثة أقسام: (1) نقاط الأداء؛ و(2) الأخطاء الشائعة والتصحيحات و(3) تدرج التدريب.

نقوم بتعليم هذه الحركات في دورة المستوى الأول لتحسين آليات المشاركين الحركية ولتوفير طريقة لتعلم الحركات الأكثر تعقيدًا. ■

أهم المعايير التي يجب وضعها بعين الاعتبار عند تحديد التمرين هي تأثيره في الغدد العصبية الصماوية. بغض النظر عن الرياضة التي تمارسها أو أهداف اللياقة البدنية، فهذه الحركات هي أقصر طريق لنجاحك».

-المدرّب غلاسيمان

فيلم

بل أب

يعد البل أب مع الكيننج هو الشكل الافتراضي للبل أب في CrossFit. فهو يتيح للرياضي أن ينجز المزيد من العمل في وقت أقل (قدرة أعلى) لأن الوركين تساعدان الجزء الأعلى من الجسم على السحب. توصي CrossFit بأن يؤدي الرياضيون تمرين ستركت بل أب قبل أداء تمارين البل أب مع الكيننج لتطوير أساس قوة وثبات في الاكتاف.



1. التجهيز

- ضع اليدين خارج حيز عرض الكتفين.
- تعلق بالبار مع تمديد الذراعين.

2. التنفيذ

- ابدأ بالقيام بتمرين الكيننج سوينغ بالكتفين.
- عندما تتأرجح القدمان إلى الأمام، ادفع البار بشكل مستقيم لأسفل بذراعيك.
- يجب أن يظل الصدر مرتفعًا والنظر بعينيك إلى الأمام.



التنفيذ، تابع

- اسحب حتى يصبح الذقن أعلى من البار.
- ادفع بعيدًا عن البار لبدء الهبوط.
- ارجع إلى التمدد الكامل للذراعين حتى تبدأ التكرار الثاني.

بل أب، يتبع

تدرج تدريب البل أب



الخطوة 1:

- ابدأ بتمرين كب سوينغ.



الخطوة 2:

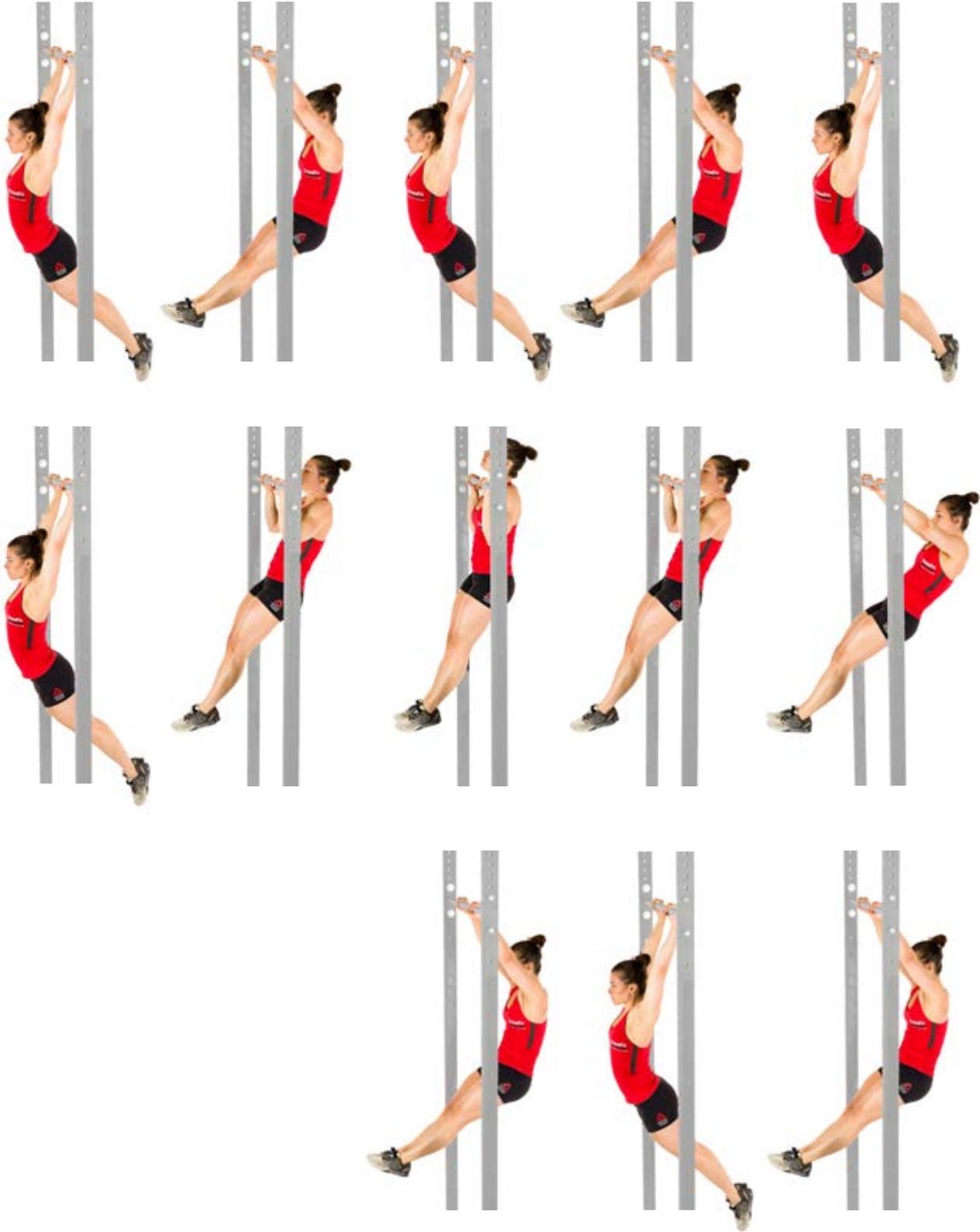
- قم بتنفيذ تمريني كب سوينغ وتمرين كب.



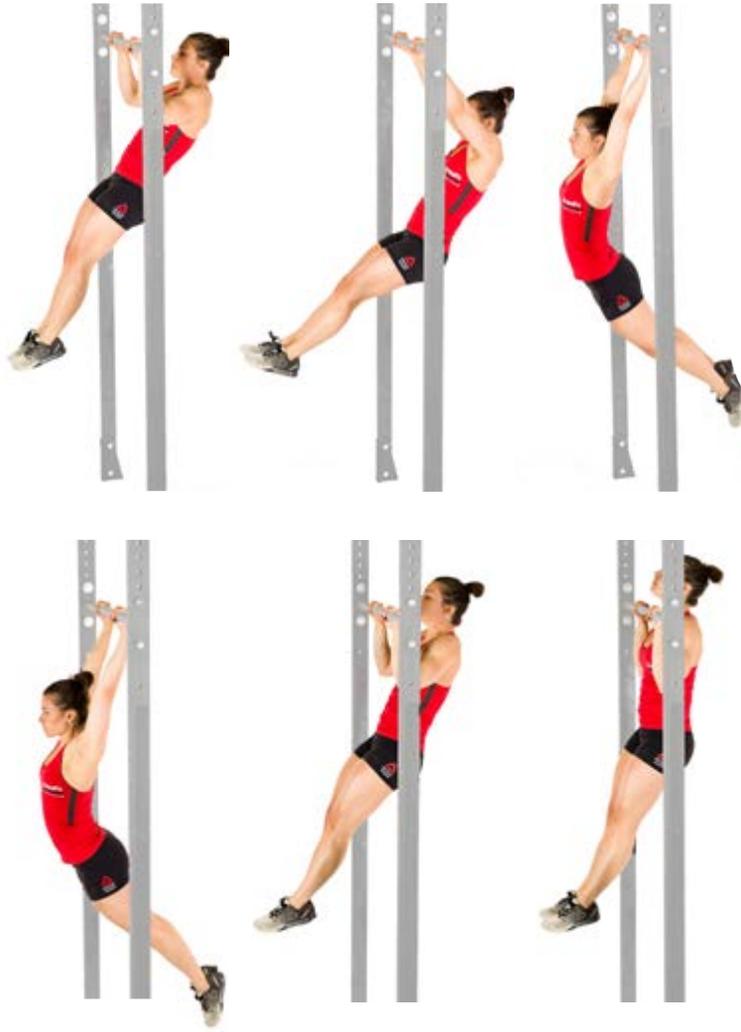
الخطوة 3:

- قم بتنفيذ تمريني كب سوينغ وتمرين بل أب.

بل أب، يتبع

**الخطوة 4:**

- قم بتنفيذ تمريني كب سوينغ، وتمرين بل أب، وتمريني كب سوينغ.



الخطوة 5:

- تمارين بل أب متعددة بدون تمارين سوينغ إضافية.

بل أب، يتبع

الأخطاء الشائعة في بل أب والتصحيحات



الخطأ:

- بدء السوينغ باستخدام الأرجل.



التصحيح:

- اطلب من الرياضي أن يعود في سلسلة التدرج (pp. 220–223) إلى كب سوينغ ويبدأ الحركة من الكتفين.

**الخطأ:**

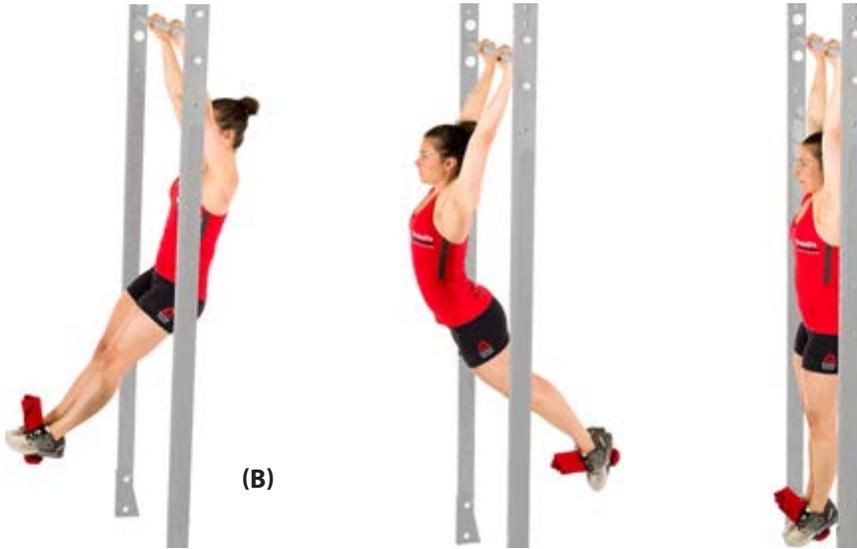
- عدم الدفع بعيداً بعد الوثب والتقاط البار، مما يؤدي إلى أن يكون الرياضي أسفل البار بدلاً من اتباع قوس حركة الكب سوينغ.

**التصحيات:**

- اطلب من الرياضي أن يتوقف عندما يكون في الوضعية العلوية لحركة البل أب، والتركيز على الدفع بعيداً عن البار.
- اجعل الرياضي يؤدي تمريني كب سوينغ فيما بين كل حركة بل أب، مع القيام بالرجوع بشكل صحيح.
- حدد للرياضي هدفاً في الخلف لتشجعه أن يدفع حتى هذا الهدف. (A)

**الخطأ:**

- عدم ثبات خط الوسط بسبب الإفراط في تمديد العمود الفقري أو المبالغة في الترنج.

**التصحيات:**

- اجعل الرياضي يستمر في تمرين كب سوينغ في شد الجسم أكثر عن طريق الحفاظ على ضم الساقين معًا والركبتين مستقيمتين.
- اجعل الرياضي يضع منشفة بين قدميه حتى تشجعه على وضعية الجسم المشدودة. (B)

فيلم

ثرستر

يجمع التمرين ثرستر بين السكوات الأمامي والبش برس في حركة واحدة. وعلى عكس قبضة الأصابع المرخية المستخدمة في السكوات الأمامي، يتطلب تمرين ثرستر قبضة كاملة على البار ووضع المرفقين أسفل. يجب أن يتحرك الرياضي بنمط الحركة الذي يبدأ من العضلات الأساسية وينتهي بالعضلات الطرفية عن طريق تمديد الوركين ثم الضغط.



1. التجهيز

- المرفقان أمام البار.
- البار يسند على الحامل الأمامي.
- ضع اليدين خارج حيز الكتفين.
- الإمساك بالبار بقبضة كاملة.
- الوقوف بعرض الكتفين.



2. التنفيذ

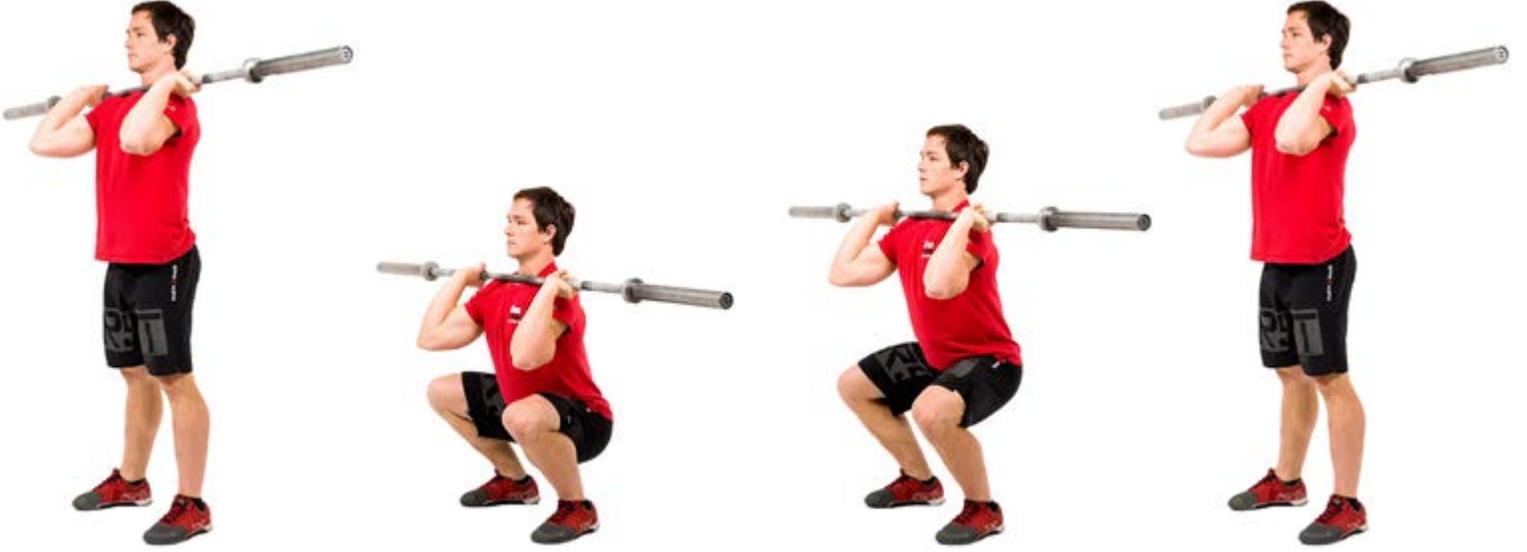
- تنزل الوركان للخلف وإلى أسفل.
- تنزل الوركان لأسفل من الركبتين.
- يتم الحفاظ على منحنى الفقرات القطنية.
- الركبتان في محاذاة أصابع القدم.
- إبقاء المرفقين بعيداً عن الركبتين.

3. الإنهاء

- تتمدد الوركان والركبتان بسرعة، ثم يتم الضغط بالذراع.
- يكون الكعبان بأسفل حتى يتم تمديد الوركين والركبتين.
- يتحرك البار أعلى منتصف القدمين.
- استكمل مع التمديد الكامل للوركين والركبتين والذراعين.

ثرستر، يتبع

تدرج تدريب الثرستر



الخطوة 1:

- السكوات الأمامي.



الخطوة 2:

- بش بريس (وقفة واسعة)

ثريستر، يتبع

**الخطوة 3:**

- ثريستر (مع التوقف مؤقتًا عند إعادة الضبط).

**الخطوة 4:**

- تمارين ثريستر متعددة (بدون توقف في أي نقطة أثناء الحركة).

ثرستر، يتبع

الأخطاء الشائعة في تمرين ثرستر والتصحيحات

كل الأخطاء والتصحيحات الموجودة في السكوات الأمامي وبش برس تنطبق على هذه الحركة، بجانب ما يلي:



الخطأ:

- الضغط على البار قبل تمديد الوركين.



التصحيح:

- وجه الرياضي بلمسه وأرشفه أن يصطدم بيدك قبل الضغط.

**الخطأ:**

- الهبوط إلى وضع السكوات قبل أن يكون البار في وضع الإسناد.

**التصحيح:**

- أعد الرياضي إلى سلسلة التدرج (pp. 228–229) واجعله يتوقف عند وضع الإسناد قبل القيام بتمرين سكوات.

فيلم

مصل أب

يجمع تمرين المصل أب بين تمريني البل أب والدب في حركة واحدة. يقوم الرياضي بالجذب من وضع التعليق إلى وضع الدعم، في هذه الحالة أعلى الحلقات. تمثل القبضة الزائفة ووضع الحلقات أثناء الانتقال العناصر الأساسية لربط تمرين البل أب بتمرين الدب. نظرًا لطبيعة الحلقات الديناميكية، توصي CrossFit أن يقوم الرياضي بأداء تمرين الستركت مصل أب قبل محاولة القيام بتمرين المصل أب مع الكينج.

1. التجهيز

- يتم ضبط الحلقات بعرض المسافة بين الكتفين تقريبًا.
- اقبض على الحلقات بقبضة زائفة.
- تعلق بالبار مع تمديد الذراعين.



2. التنفيذ

- اجذب الحلقات إلى عظم القص بينما يميل الجذع إلى الخلف.
- حرك الصدر أعلى الحلقات؛ مع الاحتفاظ باليدين والمرفقين بالقرب من الجسم.

3. الإنهاء

- استكمل التمرين مع امتداد الذراعين بشكل كامل في وضع الدعم.

مصل أب، يتبع

تدرج تدريب المصل أب



الخطوة 1:

- دعم الجسم على الحلقات.



الخطوة 2:

- رينغ دب.



الخطوة 3:
• قبضة زائفة.



الخطوة 4:
• تمرين المصل أب في وضعية الركوع. ارفع الحلقات وحرك القدمين أكثر إلى الأمام لزيادة صعوبة الحركة.

مصل أب، يتبع



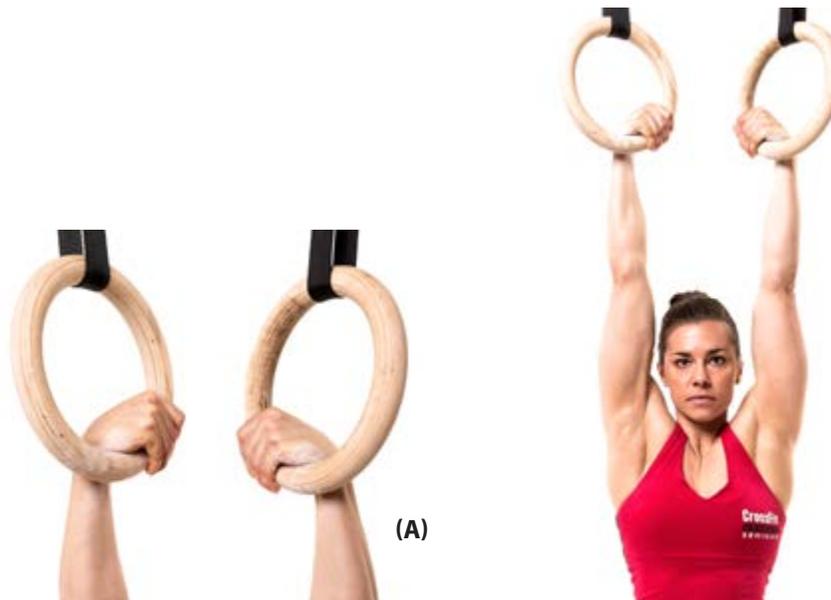
الخطوة 5:
• مصّل أب.

الأخطاء الشائعة في مصل أب والتصحيحات



الخطأ:

- عدم القيام بالقبضة الزائفة.



(A)

التصحيحات:

- تأكد من إجراء القبضة الزائفة قبل البدء في أي من التكرارات. (A)
- اسمح للرياضي أن يستخدم ثني ذراعه بينما يستمر في تطوير القوة بحيث يتحكم في القبضة الزائفة بمرفقين مشدودين.

**الخطأ:**

- حافظ على الجسم في الوضع العمودي جداً عند الجذب بحيث لا تصبح الحلقات في وضعية تمكنها من الانتقال بفعالية.

**التصحيح:**

- قم بالإمالة إلى الخلف حتى يمكن للحلقات أن تجذب الصدر.

مصل أب، يتبع

**الخطأ:**

- اسمح للمرفقين بالتمديد أثناء الجذب أو الانتقال.

**التصحيح:**

- اطلب من الرياضي أن يحافظ على المرفقين بالقرب من القفص الصدري طوال الحركة.

**الخطأ:**

- عدم جذب الحلقات بشكل منخفض بما فيه الكفاية قبل البدء في الانتقال.

**التصحيات:**

- وجه الرياضي أن يميل إلى الخلف ويجذب الحلقات إلى عظم القص قبل البدء في الانتقال.
- اجعل الرياضي يعود مرة أخرى إلى التدرج (pp. 233–235) لتنفيذ تدريب مصّل أب في وضعية الركوع. (B)

فيلم

سناتش

السناتش، الرفعة العالمية الأسرع، تقوم بتحريك الباربل من الأرض إلى أعلى الرأس في حركة واحدة. والتعقيد الذي تتسم به هذه الحركة يحقق فائدة كبيرة للرياضيين في CrossFit.

1. التجهيز

- الوقوف بعرض الوركين.
- يجب أن تكون اليدين واسعتين بشكل كاف حتى يسمح للبار أن يستند إلى طية الوركين عندما تكون الركبتان والوركان مشدودتين.
- أمسك البار بقبضة كالخطاف.
- الكتفان أمام البار قليلاً.
- انظر بعينيك بشكل مستقيم.



2. التنفيذ

- يتم الحفاظ على منحنى الفقرات القطنية.
- الوركان والكتفان ترتفعان بنفس السرعة.
- ثم تمتد الوركان بشكل سريع.
- يكون الكعبان بأسفل حتى يتم تمديد الوركين والركبتين.
- رفع الكتفين، يتبعها الجذب من أسفل بالذراعين.



3. الإنهاء

- استكمل التمرين مع تمديد الوركين والركبتين والذراعين بالكامل على أن يكون البار أعلى منتصف القدمين.

التنفيذ، تابع

- يتم استلام البار من أسفل وضعية أوفر هيد سكوات.

تدرج تدريب السناتش



- الخطوة 1:**
- ديدليفت إلى منتصف الفخذين.



- الخطوة 2:**
- ديدليفت-رفع الكتفين.



الخطوة 3:

- مصبل سناتش.



الخطوة 4:

- أوفر هيد سكوات.

سناتش، يتبع



الخطوة 5:
• هانغ سناتش.



الخطوة 6:
• سناتش.

الأخطاء الشائعة في تمرين السناش والتصحيات

كل الأخطاء والتصحيات الموجودة في تمارين ديدليفت وسومو ديدليفت هاي بل وميديسين بول كلين تنطبق على هذه الحركة، بجانب ما يلي:



الخطأ:

- عدم تمديد الوركين.



التصحيات:

- وجه الإرشاد بقول "اقفز لأعلى".
- ضع يدك أعلى رأس الرياضي عندما يقف بشكل كامل؛ حافظ على هذا الارتفاع ثم اطلب من الرياضي أن يصطدم بيدك أثناء الاندفاع. (A)
- اجعل الرياضي يرفع كتفيه كما في ديدليفت لكل حركة سناتش.

**الخطأ:**

- عدم تحريك المرفقين لأعلى وللخارج أو تحريك البار حول الجسم.

**التصحيات:**

- إذا كان الرياضي يستخدم بارًا من البلاستيك، فقم بتوجيه الرياضي بلمسه لمنعه من أرجحة البار بعيدًا عن أمامه. (B)
- وجّه بالقول "المرفقان لأعلى وللخارج".
- أرشد الرياضي أن يفرش قميصه بالبار البلاستيكي/الباريل.

**الخطأ:**

- رفع الكتفين بدون الوركين.

**التصحيات:**

- أرشد بالقول "ادفع ركبتيك للخلف بينما تقوم برفع الصدر".
- تأكد من أن الرياضي تم تجهيزه بشكل صحيح وأن الوركين ليستا منخفضتين للغاية.
- وجّه اللاعب أن يقوم برفع الوركين والكتفين بانسجام مع بعضهما. (C)

**الخطأ:**

- رفع الوركين بدون رفع الكتفين.

**التصحيات:**

- أرشد بالقول "حافظ على الصدر مرفوعاً بينما تجعل ساقيك مستقيمتين".
- تأكد أن الرياضي تم تجهيزه بشكل صحيح وأن الوركين ليستا مرتفعتين للغاية.
- وجّه اللاعب أن يقوم برفع الوركين والكتفين بانسجام مع بعضهما. (D)