

# كروسفت

## المستوى الأول تدريب دليل

يتكون دليل تدريب المستوى الأول لكروسفت من مجموعة من المقالات المنشورة في مجلة كروسفت جورنال كتبها الرئيس التنفيذي والمدرّب المؤسس جريج جلاسمان ("المدرّب جلاسمان") لكروسفت منذ عام 2002 بشكل أساسي حول الحركات الأساسية ومنهجية كروسفت. تعدّ دورة وثيقة المستوى الأول لكروسفت بمثابة حجر الزاوية لدورة كروسفت حيث تسمح للآلاف ببدء وظائفهم كمدرّبين لكروسفت.

لقد صُمم هذا الدليل لاستخدامه إلى جانب دورة المستوى الأول بغرض تطوير معرفة المشاركين ومهارات المدرّبين بالإضافة إلى إعدادهم لاختبار المستوى الأول. ويحظى هذا الدليل بأهمية بالغة ولكنه لا يعدّ مصدرًا شاملاً. يُستمد من هذه المقالات بعضًا من المعرفة المطلوبة لاجتياز هذا الاختبار بينما تُحصل المواد الأخرى مباشرة من الدورة التي تستمر ليومين.

أدخلت بعض التعديلات على المقالات الأصلية لدليل التدريب ليكون بمثابة مرجع قائم بذاته، بحث يُقدّم سياقًا مناسبًا للقراء فضلًا عن بقائه متسق مع صيغة الدورة. جميع الأعمال الأصلية محفوظة في صحيفة كروسفت جورنال والارتباطات السريعة لكروسفت (المميزة بلونها الأزرق) ومتوفرة طوال الدورة.

يمكن التحقق من الأحداث الرسمية لعمليات التسجيل فقط من خلال موقع [CrossFit.com](http://CrossFit.com) أو من خلال إرسال استفساراتك عبر البريد الإلكتروني إلى [seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com). بالإضافة إلى ذلك، يمكنك التحقق من المؤهلات الرسمية المطلوب توفرها في المشارك من خلال [دليل المدرّب](#).

في حالة إدعاء أي شركة تابعة أو مؤسسة لياقة أخرى ضرورة التحاق المشارك بدوراتها ليصبح جهة تابعة لـ CrossFit أو كمتطلب أساسي/مقدمة للحصول على دورة شهادة وثيقة المستوى الأول، فإن هذه الجهة جهة محتالة. ويجب إبلاغ [iptheft.crossfit.com](http://iptheft.crossfit.com) بهؤلاء الأشخاص أو هذه المؤسسات.

# كروسفت

## المستوى الأول

### تدريب

#### دليل

## جدول المحتويات

71	أوفير هيد سكوات	3	المنهجية
78	شولدر برس ويش برس ويش جرك	3	فهم كروسفت
82	ديدليفت	5	الأسس
87	ميد بول كلين	15	ما هي اللياقة البدنية؟ (الجزء الأول)
92	أجهزة تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض		ما هي اللياقة البدنية؟ (الجزء الثاني)
95	ملخص الحركات التسع الأساسية	26	تعريف كروسفت للياقة البدنية والصحة
96	سكوات الهواء	29	الأسلوب
97	سكوات الأمامي	29	تدريب العتبة
98	أوفير هيد سكوات	30	التغذية: تجنب الخلل الأيضي (التمثيل الغذائي)
99	شولدر برس	32	الدليل الجلايسيمي
100	بش برس	35	خطط وجبات "زون"
101	بش جرك	45	وصفات وتعديلات كروسفت النموذجية على البلوكس الغذائية
102	ديدليفت	47	تجنب الأمراض
103	سومو ديدليفت هاي بل	47	تحسين الأداء
104	ميد بول كلين	48	المكملات
		51	قالب نظري لبرنامج كروسفت
105	التدريب المسؤول	56	"ذا جيرلز" (The Girls) للجدات
110	تطوير البراعة في التدريب		
	الأساسيات والبراعة والإتقان:	60	الحركات
117	رسالة مفتوحة لمدربي كروسفت	60	علم التشريح ووظائف أعضاء الرياضيين
119	التدريب المحترف	63	ورشة سكوات:
121	التدريب المحترف بالتعديل حسب قدرة الشخص		
124	اتفاقية ترخيص مدرب كروسفت المستوى الأول باللغة العربية		
126	نظرة عامة على دليل المشارك		

## فهم كروسفت

أول نشر كان في شهر إبريل 2007

على هذا المنهج "اللياقة البدنية القائمة على الدليل". تقوم منهجية كروسفت على الإفصاح التام عن الأساليب والنتائج والانتقادات وقد قمنا بتوظيف الإنترنت لدعم هذه القيم. كما أن توجيهنا يعد مصدرًا مفتوحًا يصبح فيه المدربون والرياضيون والممرنون المشاركون مطورين مشتركين من خلال مجتمع طبيعى وتعاوني عبر الإنترنت. كروسفت تستند على الاختبار، ومختبرة سريريًا ومطورة مجتمعيًا.

### الأهداف

يتمثل هدف كروسفت بداية في تشكيل اللياقة البدنية الواسعة والعامية والشاملة. نسعى لوضع برنامج لإعداد المتدربين أفضل إعداد بحيث يتمكنوا من مواجهة أي حالة بدنية طارئة، ولا يقتصر إعدادهم على مواجهة الأشياء غير المعروفة فحسب بل الأشياء التي لا سبيل لمعرفة ذلك. ومن خلال استعراض كافة المهام الرياضية والبدنية مجتمعة، التمسنا المهارات البدنية والتكيفات التي ستصلح عمومًا لاكتساب ميزة في الأداء. إن القدرة المستتقة من تقاطع كافة المتطلبات الرياضية معًا تصلح بشكل منطقي تمامًا لكافة الرياضات. باختصار يتمثل تخصصنا في عدم التخصص في شيء واحد بعينه.

### الوصفة

كروسفت هي: "حركات وظيفية دائمة التغير تنفذ بشدة عالية". فيما يلي وصفتنا. الحركات الوظيفية هي أنماط توظيف حركة عامة تؤدي في موجة من التقلص تبدأ بالعضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية وهي حركات مركبة، بمعنى أنه يشترك فيها مفاصل متعددة. كما أنها بمثابة محركات انتقالية طبيعية وفعالة وذات كفاءة للجسم والأجسام الخارجية. ولكن أكثر جوانب الحركات الوظيفية أهمية هي قدرتها على تحريك حمولات كبيرة لمسافات طويلة والقيام بذلك سريعًا. بشكل جماعي، تؤهل هذه الخصائص الثلاث (الحمل والمسافة والسرعة) على نحو فريد الحركات الوظيفية لإنتاج قدرة عالية. الشدة كالقدرة تمامًا من حيث التعريف، وتعد الشدة المتغير المستقل الأكثر ارتباطًا بتعظيم معدل العائد من التكيف المستحب للتمرين. إدراكًا منا إلى أن اتساع وعمق حافز البرنامج سوف يحدد اتساع وعمق التكيف الذي يثيره، تتغير وصفتنا الخاصة بالوظيفة والشدة باستمرار. نؤمن تمامًا بأن الاستعداد للتحديات البدنية العشوائية - أي الأحداث المجهولة والتي لا سبيل لمعرفةها- يتعارض مع الأنظمة الثابتة الروتينية التي يمكن التنبؤ بها.

### المنهجية

المنهجية التي تقود كروسفت هي منهجية اختبارية تمامًا. نؤمن بأن العبارات المجدبة عن السلامة والفعالية والكفاءة، وهم أهم ثلاثة جوانب وأكثرها تداخلًا في تقييم أي برنامج لياقة يمكن تدعيمها فقط من خلال بيانات قابلة للقياس والملاحظة والتكرار. نطلق

### التنفيذ

من الناحية التنفيذية، كروسفت ببساطة هي رياضة تعرف بـ "رياضة اللياقة البدنية". تعلمنا أن استغلال الصداقة الطبيعية والمنافسة ومتعة الرياضة أو اللعب تنتج قوة لا تضاهيها أي وسائل أخرى. أشار العقيد السابق جيف كوبر (Jeff Cooper) إلى أن "الخوف من الإخفاق في الرياضة أسوأ من الخوف من الموت". أما نحن فنشير إلى أن الرجال سوف يموتون لأجل الحصول على نقاط باستخدام ألواح الكتابة البيضاء كلوحات لتسجيل النقاط، والاحتفاظ بنقاط وسجلات دقيقة، واستخدام ساعة وتحديد قواعد ومعايير الأداء بدقة، لا نساعد فقط على الخروج بنتائج غير مسبوق بل نستمد أيضًا كل من المقاييس النسبية والمطلقة لكل تمرين، ولهذه البيانات قيمة هامة تتعدى كونها دافعًا.

### التكيفات

التزامنا باللياقة البدنية القائمة على الأدلة، ونشر بيانات الأداء علنًا، والاشتراك في تطوير برنامجنا بالتعاون مع المدربين الآخرين، وتوجيهنا (charter) مفتوح المصدر عمومًا أدى إلى وضعنا في موقع جيد لحشد الدروس الهامة من برنامجنا للتعلم تعلمًا محددًا ودقيقًا من أجل التكيفات التي يثيرها برنامج كروسفت. ما اكتشفناه هو أن كروسفت تزيد من القدرة على العمل في نطاق وقتي واسع وعدد متنوع من الأنشطة البدنية (modal) (انظر المقالة "ما هي اللياقة البدنية؟ (الجزء الثاني) تعريف كروسفت للياقة البدنية والصحة"). يعد هذا اكتشافًا ذا أهمية كبيرة فضلًا عن كونه محفزًا لبرنامجنا وإعادة لتكرار جهودنا. وتدعم هذه الزيادة الكبيرة في القابلية على العمل أهدافنا الأولية المذكورة من أجل بناء برنامج لياقة بدنية واسع وعميق وشامل. كما تفسر أيضًا مجموعة واسعة من المطالب الرياضية التي يحققها كروسفت وهو ما يؤكد تغلغلنا العميق في الرياضات والمساعي المتنوعة. كما شهدنا أيضًا زيادة في القابلية على العمل مثل الهولي جرايل (Holy Grail) الخاص بالتحسن المراد في الأداء وكافة المقاييس الأخرى المعتادة مثل القدرة الأوكسجينية القصوى (VO<sub>2</sub>)، وعتبة اللاكتات، وتكوين الجسم، والقوة والمرونة بوصفهما مشتقات مترابطة. ولا يمكننا أن نستبدل أي تحسينات في مقاييس اللياقة البدنية الأخرى مقابل خفض القدرة على العمل.

## الخلاصة

لقد تطورت بدايتنا البسيطة المقتصرة على نشر تماريننا اليومية عبر الإنترنت في 2001 إلى مجتمع يتم فيه قياس أداء الأشخاص وتسجيله علنًا نسبة إلى أحمال العمل المتعددة والمتنوعة والثابتة. تعد كروسفت بمثابة محرك مفتوح المصدر يمكن الإسهام عليه بمدخلات من أي مكان علنًا فيما يتعلق باللياقة أو برامج اللياقة البدنية؛ ويمكن أيضًا للمدربين والممرنين والرياضيين مجتمعين الإسهام في تقدم فن وعلم تحسين الأداء البشري.



”لقد جمعنا بين الشدة العالية والتنوع المستمر والتمارين الوظيفية والأوزان المجزئة ونطاق الحركة والتدريبات والقدرة والعمل ومساراته والمرونة والسرعة وجميع عمليات الأيض ذات الصلة في قيمة واحدة وهي غالبًا الوقت. هذه رياضة اللياقة البدنية. ونحن الأفضل فيها.“

-كما يقول المدرب جلاسمان (Glassman)

## الأسس



أول نشر كان في إبريل 2002

البدنية المتعددة والمتنوعة والعشوائية. اللياقة البدنية مطلوبة لأفراد الجيش والشرطة ورجال الإطفاء؛ كما تتطلب العديد من الرياضات القوة البدنية التامة أو الكاملة. أثبتت كروسفيت فعاليتها في هذه الساحات.

بالإضافة إلى اتساع أو شمولية اللياقة البدنية التي تسعى إليها كروسفيت، فإن برنامجنا مميز، إن لم يكن فريداً من نوعه، من حيث تركيزه على تعظيم استجابة الغدد الصم العصبية، وتنمية القدرة، والتدريب المشترك مع أساليب التدريب المتعددة، والتدريب المستمر والتمرن باستخدام الحركات الوظيفية ووضع استراتيجيات أنظمة غذائية ناجحة.

كروسفيت هو برنامج لقوة الجذع والتكيف. صممنا برنامجنا بحيث يحظى بأوسع استجابة تكيفية قدر الإمكان. كروسفيت ليس برنامج لياقة بدنية متخصص فحسب بل هو محاولة مدروسة لتحسين الكفاءة البدنية في كل من مجالات اللياقة البدنية العشرة وهي: قدرة التحمل للجهاز التنفسي والقلب، والقدرة على التحمل للعضلات، والقوة والمرونة، والقدرة، والسرعة، والتنسيق، والبراعة في تغيير الاتجاه، والتوازن، والدقة.

تم تطوير كروسفيت لتعزيز كفاءة الفرد في كافة المهام البدنية. الرياضيون لدينا مدربون على الأداء بنجاح في مواجهة التحديات

رياضيون مدربون على ركوب الدراجات الهوائية والجري والسباحة والتجديف لمسافة قصيرة ومتوسطة وطويلة، مما يضمن التعرض لكل مسار من المسارات الأيضية الرئيسية الثلاثة والكفاءة فيها.

ندرب الرياضيين لدينا على الجُمُاز بدءًا من الحركات الأولية إلى الحركات المتقدمة لتوليد قدرة كبيرة على التحكم في الجسم بشكل ديناميكي وبشكل ثابت مع تعظيم نسبة القوة إلى الوزن والمرونة. كما نهتم اهتمامًا كبيرًا برفع الأثقال الأولمبي حيث شهدنا جميعًا قدرة هذه الرياضة الفريدة على تفجير القدرة لدى الرياضي والتحكم بالأجسام الخارجية وإجادة أنماط توظيف الحركة المهمة. وأخيرًا نشجع ونساعد الرياضيين لدينا على استكشاف مجموعة من الرياضات بوصفها وسيلة للتعبير عن اللياقة البدنية وتطبيقها.

”انبهز بالشدة وليس بالحجم.“

-المدرّب جلاسمن (Glassman)

#### من يمكنه الاستفادة من كروسفيت؟

يشارك الكثير من الرياضيين المحترفين والنخبة في كروسفيت. يستفيد الملاكمون وراكبو الدراجات وراكبو الأمواج والمتزلقون ولاعبو التنس وأبطال السباقات الثلاثية وغيرهم من الرياضيين المشاركين في منافسات على أعلى المستويات من برنامج كروسفيت لتحسين قوة جذعهم وتكيفهم، ولكن لا ينتهي الأمر عند ذلك. خضع العديد من الأشخاص قليلي الحركة والبدناء والمرضى وكبار السن لاختبار طرق كروسفيت ووجدنا أن هذه الفئات الخاصة حققت نفس النجاح الذي ننشده كما حققه الرياضيون المستقرون. نطلق على ذلك مصطلح ”الإحاطة“. إذا كان برنامجنا يصلح للمتزلقين الأولمبيين ومن يعانون من زيادة الوزن وربات المنزل قليلات الحركة فسوف يصلح لك أيضًا.

#### نظامك الرياضي الحالي

إذا كان روتينك الحالي يشبه إلى حد ما ما وصفناه في مجلات اللياقة البدنية والصالات الرياضية فلا تيأس إذن. تمرين أفضل من لا شيء؛ فضلاً عن أنك لم تهدر وقتك. والواقع أن التمرين التنفسي (ايروبك) الذي تمارسه ضروري للغاية لتحسين اللياقة البدنية كما تزودك الحركات المنفصلة ببعض القوة أيضًا. لست وحدك، فقد وجدنا أن أفضل الرياضيين في العالم يفتقدون بشدة إلى قوة الجذع والتكيف. من الصعب تصديق أن كثير من الرياضيين المتميزين قد حققوا نجاحات دولية ورغم عدم استفادتهم الكاملة من إمكانياتهم ذلك لأنهم لم يستفيدوا من أحدث طرق التمرن.

#### منهج فعال

في الصالات الرياضية والنادي الصحية حول العالم يتكون التمرين البدني عادة من حركات الفصل وجلسات تمرين تنفسية (ايروبك) ممتدة. يسود الاعتقاد عمومًا في مجتمع اللياقة البدنية بدءًا من المدربين إلى المجالات الرياضية أن الرفعات الجانبية وثني العضلات ذات الرأسين وتمارين تمديد الساق وتمارين المعدة وما على شاكلتها مقترنة بتمارين ثابتة على الدراجة الثابتة أو جهاز المشي لمدة 40-20 دقيقة سوف تؤدي إلى تحقيق نوعًا من اللياقة البدنية الرائعة. أما نحن في كروسفيت فنعتمد بصفة خاصة على مجموعة من الحركات المركبة وجلسات القلب والأوعية الدموية ذات الشدة العالية الأقصر. قمنا باستبدال الرفع الجانبي بتمرين بش برس، وثني العضلة ذات الرأسين بتمرين بل أب، وتمارين تمديد الساق بالسكوات. بعد أن يتم الرياضيون لدينا جهدًا لمسافات طويلة سوف يؤديون خمس أو ست حركات لمسافة القصيرة. لماذا؟ لأن الحركات الوظيفية والشدة العالية أكثر فعالية بشكل جوهري في تحقيق المستوى المرغوب تقريبًا من اللياقة البدنية. والمثير، أن هذا الأمر ليس رأيًا بل حقيقة علمية ثابتة لا تقبل الجدل، ومع ذلك لا تزال الطرق القديمة السابغة الفعالة قائمة وعالمية تقريبًا. يتسق منهجنا مع ما يُمارس في صفوف برامج التدريب التي تتصل بالفروق الرياضية الجامعية الكبرى والرياضات المحترفة. تسعى كروسفيت إلى تقديم أحدث أساليب التدريب إلى الجمهور العام والرياضيين.

يتمتع الرياضيون بكثافة عظام أكبر وأنظمة مناعة أقوى، وأمراض قلب تاجية أقل، بالإضافة إلى انخفاض خطر الإصابة بالسرطان والسكتات الدماغية، وانخفاض نسبة التعرض للاكتئاب مقارنة بغير الرياضيين.

#### من هو الشخص الرياضي؟

وفقاً لتعريف قاموس ميريام ويبستر (Merriam Webster)، الرياضي هو "شخص مدرب أو ماهر في التمارين أو الرياضة أو الألعاب التي تتطلب قوة بدنية وبراعة في تغيير الاتجاه، والقدرة على التحمل للعضلات".

إن تعريف كروسفت للرياضي أكثر دقة. تعريف كروسفت للرياضي هو أنه "شخص مدرب أو ماهر في القوة والقدرة والتوازن والبراعة في تغيير الاتجاه والمرونة والقدرة على الاحتمال". يعتبر كروسفت "اللياقة" و"الصحة" و"الاهتمام بالرياضة" بنيات متداخلة بقوة. وتعتبر هذه العناصر على درجة متساوية من الأهمية في معظم الحالات.

#### ماذا إذا لم أرد أن أكون رياضياً؟

##### وأريد أن أتمتع بصحة جيدة في الوقت نفسه؟

أنت محظوظ. فنحن كثيراً ما نسمع هذا السؤال ولكن في الحقيقة أن اللياقة البدنية والصحة والباثولوجي (المرض) هي جميعها مقاييس لنفس الكيان: صحتك. ثمة كثير من المعايير القابلة للقياس التي يمكن ترتيبها بدءاً من مريض (باثولوجياً) إلى معافى (طبيعياً) إلى لائق (أفضل من طبيعي). تتضمن هذه المعايير على سبيل المثال لا الحصر ضغط الدم والكوليسترول ومعدل ضربات القلب والدهون في الجسم وكتلة العضلات والمرونة والقوة. ورغم أن كافة وظائف الجسم على ما يبدو يمكن أن تنحرف من مرضية وطبيعية واستثنائية، غير أن هذه المعايير تظهر على الرياضيين المتميزين في النطاق الاستثنائي. ترى كروسفت أن اللياقة والصحة لهما نفس الأهمية (راجع

#### ولكن ما هو برنامج "قوة الجذع والتكيف"؟

كروسفت هو برنامج لقوة الجذع والتكيف لمعنيين مختلفين. أولاً، نقدم برنامج قوة الجذع والتكيف من خلال اللياقة البدنية التي نطورها باعتبارها عامل أساسي لكافة الاحتياجات الرياضية الأخرى. تماماً مثل الدورات الدراسية الجامعية المطلوبة من أجل اختصاص معين والتي يُطلق عليها "المناهج الدراسية الأساسية". أي أنها الشيء الذي يحتاجه الجميع. ثانياً، نقدم برنامج قوة "الجذع" والتكيف بالمعنى الحرفي أي نقدم مركز الشيء. حيث يركز الكثير من عملنا على المحور الوظيفي الرئيسي لجسم الإنسان، وتمديد وانثناء الوركين والجذع أو التمديد والانحناء للفخذين والعمود الفقري أو الجذع. وتأتي أولوية قوة الجذع والتكيف بهذا المعنى مدعوماً بالملاحظة البسيطة المتمثلة في أن الهب إكستنشن بقوة وحده يعد ضرورياً وكافياً تماماً لأداء الرياضيين المتميزين. أي أنه من واقع تجاربنا لا يمكن لأي شخص عمل هب إكستنشن بقوة رياضية كبيرة ما لم يتمتع بالقدرة الرياضية، حيث إن كل من قابله ممن يتمتع بهذه القدرة يكون شخص رياضي رائع. رياضات الجري والقفز واللكم والرمي نشأت جميعها من هذا الأساس. نسعى في كروسفت إلى تطوير الرياضيين لدينا من الداخل إلى الخارج، بدءاً بالعضلات الأساسية وانتهاءً بالعضلات الطرفية وهو ما يوضح بالمناسبة كيفية قيام الحركات الوظيفية بتوظيف العضلة من البدء بالعضلات الأساسية والانتهاؤ بالعضلات الطرفية.

#### كيف يمكنني الاستمتاع بصحة مثالية دون أن أكون رياضياً؟

كلاً! يتمتع الرياضيون بالحماية من متاعب الشيخوخة والمرض التي لا يحظى بها غير الرياضيين تماماً. على سبيل المثال، الرياضيون في سن 80 أقوى من غير الرياضيين في مقتبل عمرهم في سن 25 سنة. إذا كنت ترى أن القوة (strength) غير مهمة، فلتنتبه إلى أن فقدان القوة هو ما يضع الأشخاص في دور رعاية المسنين.





مقال "ما هي اللياقة البدنية؟". ومما تجدر ملاحظته أيضًا أن خبراء الصحة يحافظون على صحتك من خلال العقاقير والجراحة التي قد يكون لكلاهما آثار جانبية غير مرغوبة، بينما يحقق مدرب كروسفـت عادة نتيجة ممتازة دائمًا مع "ميزة جانبية" في مقابل الأثر الجانبي.

"حسن أداءك بشكل ملحوظ في الجري لمسافة 400 متر أو التجديف لمسافة 2000 متر أو السكوات والديد والبنش وبل أب والدب. أصبحت الآن كائنًا أكثر ضخامة."

المدرّب جلاسـمان (Glassman)

#### أمثلة لتمارين كروسفـت

ركوب الدراجات والجري والسباحة والتجديف مع مجموعة غير منتهية من التدريبات. الكلين والجرك والسكوات والديديلفت والبش برس والبنش برس والباور كلين. القفز، وتمارين رمي المد بول وبل أب ودب وبش أب والوقوف على اليدين والبرس مع الوقوف على اليدين والدوران على قدم واحدة والكيبس وكارتويلز ومصل أب وتمارين المعدة والتوازن والثبات. نستخدم بانتظام العجلات والمسار وقوارب التجديف ومقاييس الجهد العضلي ومجموعات الأوزان الأوليمبية وبرلل بار ومفرش التمارين الحرة والبار (الحديدية) الأفقي وصناديق التمرينات الرياضية والكرات الرياضية وحبال القفر.

لا يوجد برنامج قوة وتكيف في أي مكان يعمل بمثل هذه المجموعة المتنوعة من الأدوات والأساليب والتمارين.

ماذا أفعل إذا لم يكن لدي وقت لممارسة كل هذه التمارين؟ من الشائع الشعور بأنك لا تملك الوقت لتصبح لائقًا بدنيًا بالقدر الذي تريده بسبب التزاماتك المهنية والعائلية. ولكن الأخبار الجيدة: أنه يمكن اكتساب القوة والتكيف وفقًا للفئة العمرية ذات الجودة العالمية من خلال ممارسة ساعة واحدة يوميًا من التدريبات لمدة ستة أيام أسبوعيًا. حيث توصلنا إلى أن شدة التدريب التي تحسن التكيف البدني لا يمكن الحفاظ عليها إلا بالتمرن لمدة تتراوح من 45 دقيقة إلى ساعة. فالرياضيون الذين يتدربون لساعات يوميًا يطورون مهارة أو يتدربون لرياضات تتضمن تكييفات غير متسقة مع القوة والتكيف المتميزين. تجاوز الساعة يوميًا أمر غير جيد!

#### "رياضيون استثنائيون"

ثمة مفهوم خاطئ شبه عالمي بأن رياضيي المسافات الطويلة أكثر لياقة من نظرائهم من رياضيي المسافات القصيرة. غالبًا ما يُنظر لرياضيي السباقات الثلاثية وراكبي الدراجات وعدائي الماراثون أنهم أكثر الرياضيين لياقة على وجه الأرض. وهو أمر أبعد ما يكون عن الحقيقة. حيث 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 التنسيق والبراعة في تغيير الاتجاه والتوازن والدقة، بينما يتحلون بأكثر مما هو مطلوب قليلاً من متوسط المرونة. وهذا لا يتناسب تمامًا مع نخبة الرياضيين المتميزين. تذكر أن رياضي كروسفـت تدرب وتمرن من أجل الكفاءة البدنية المثالية في كافة المهارات البدنية العشرة (قدرة التحمل للجهاز التنفسي والقلب والقدرة على التحمل للعضلات والمرونة والقوة والقدرة والسرعة والتنسيق والبراعة في تغيير الاتجاه والتوازن والدقة). يمكن أن تؤثر زيادة حجم التدريبات





تدعم التمارين التنفسية واللاتنفسية متغيرات الأداء مثل القوة والقدرة والسرعة وقوة التحمل. كما نؤيد الإدعاء بأن التكيف الكلي والصحة المثالية يستلزمان تدريباً لكل نظام من الأنظمة الفسيولوجية بطريقة منهجية (انظر المقال "ما هي اللياقة البدنية؟").

جدير بالذكر أنه عند ممارسة أي نشاط رياضي فإنه يتم استخدام أنظمة الطاقة الثلاثة على الرغم من هيمنة نشاط معين على باقي الأنشطة. قد يكون التفاعل بين هذه الأنظمة معقداً، ومع ذلك قد يكون من المفيد إجراء فحص بسيط لخصائص تدريب تنفسي (إيروبيك) مقابل لا تنفسي (أنايروبيك).

يحقق منهج كروسفت توازناً متعقلاً بين التمرين التنفسي والتمرين اللاتنفسية بطريقة تتسق مع أهداف الرياضي. كما تلتزم وصفاتنا الرياضية الخاصة بمعايير الدقة والتحديد والتدرج والتنوع والتعافي لتحسين التكيفات.

### رفع الأثقال الأوليمبية المعروف أيضاً برفع الأثقال.

هناك نوعان من رفع الأثقال الأوليمبية، وهما الكلين والجريك والسناثش. ويسهم إتقان هذه الرفعات في تطوير السكوات والديدليفت والكلين القوي وسبليت جرك مع دمجهم في حركة واحدة ذات قيمة لا يضاهاها قيمة من حيث القوة والتكيف. مما لا شك فيه أن رافعي الأثقال الأوليمبيين هم بالتأكيد أقوى الرياضيين في العالم؛

حيث تدرب هذه الرفعات الرياضيين على تنشيط المزيد من ألياف العضلات بفعالية أكبر وبشكل أسرع من أي نمط تدريب آخر. الطاقة المتولدة من هذا التدريب ذات ضرورة بالغة الأهمية لكل الرياضات.

إذ يتعلم الفرد من ممارسة رفع الأثقال الأوليمبية تطبيق القوة على مجموعات العضلات في تسلسل مناسب، من منتصف الجسم إلى أطرافه (البدء بالعضلات الأساسية والانتهاه بالعضلات الطرفية). كما يفيد تعلم هذا الدرس التقني بالغ الأهمية كافة الرياضيين الذين يحتاجون إلى منح القوة إلى شخص آخر أو جسم آخر، كما هو مطلوب عادة في كافة الرياضات تقريباً.

بالإضافة إلى تعلم منح القوى الانفجارية، تسهم حركات الكلين والجريك والسناثش في تكيف الجسم لتلقي تلك القوى من جسم متحرك آخر بأمان وفعالية.

وقد أثبتت العديد من الدراسات قدرة رفع الأثقال الأوليمبية الفريدة على تطوير القوة والعضلات والقدرة والسرعة والتنسيق والقوة العمودية والتحمل العضلي وقوة العظام والقدرة البدنية على تحمل الإجهاد. جدير بالذكر أيضاً أن رفع الأثقال الأوليمبية هي الرفعات الوحيدة التي ثبت أنها تزيد من أقصى حد من امتصاص الأكسجين وأكثر العلامات أهمية على لياقة القلب والأوعية الدموية.

التنفسية (إيروبيك) في تدريبات قوة الاحتمال التي يمارسها الرياضي على كفاءته الرياضية سلباً من حيث السرعة والقدرة والقوة. لا يوجد رياضي مسابقات ثلاثية يملك لياقة مثالية للمصارعة أو الملاكمة أو القفز بالزانة أو العدو السريع أو الكرة الطائرة أو مكافحة الحرائق أو أداء أعمال الشرطة. كل نشاط من هذه الأنشطة يتطلب مستوى لياقة يتجاوز كثيراً احتياجات رياضي قوة الاحتمال. لا يعني ذلك أن كونك عداء مارثون أو رياضياً في المسابقات الثلاثية أو رياضياً في أي رياضة من رياضات قوة التحمل أمراً سيئاً، ولكن لا تصدق فقط أن التدريب لمسافة طويلة يزيدك باللياقة البدنية التي تُعد شرطاً أساسياً لمعظم الرياضات. تعتبر كروسفت مصارع السامو ورياضي المسابقات الثلاثية وعداء الماراثون ورافع الأثقال ورياضة القوة من "الرياضيين الاستثنائيين" بمعنى أن احتياجاتهم من اللياقة البدنية متخصصة للغاية لدرجة أنها لا تتوافق مع التكيفات التي تزود الرياضي بالكفاءة القصوى في التحديات البدنية. القوة والتكيف المتميزان يُعدان حلاً وسطاً بين التكيفات البدنية العشرة. لا يحقق رياضيو قوة التحمل التوازن الذي يؤدي إلى هذا الحل الوسط.

### تنفسي (إيروبيك) ولا تنفسي (أنايروبيك)

هناك ثلاثة أنظمة رئيسية للطاقة تغذي جميع الأنشطة الإنسانية. تتصل جميع التغيرات التي تحدث في الجسم نتيجة ممارسة التمارين الرياضية غالباً بالاحتياجات المطلوبة في أنظمة الطاقة هذه. علاوة على ما سبق، فقد ترتبط فعالية أي حمية محددة للياقة البدنية إلى حد كبير بقدرتها على إثارة حافزاً كافياً للتغيير داخل هذه الأنظمة الثلاثة للطاقة.

تُستمد الطاقة تنفسياً عندما يُستخدم الأكسجين في استقلاب الركائز المستمدة من الغذاء وبالتالي تتحرر الطاقة. يُطلق على المصطلح نشاطاً تنفسياً عندما تُستمد معظم الطاقة المطلوبة تنفسياً. وغالباً ما تتجاوز مدة هذه الأنشطة 90 ثانية وتتضمن إنتاج قدرة أو شدة منخفضة إلى متوسط. من أمثلة الأنشطة التنفسية الجري على المشاية لمدة 20 دقيقة والسباحة لمسافة ميل ومشاهدة التلفاز.

يمكن اكتساب الطاقة لا تنفسياً عند تحريرها من الركائز في ظل غياب الأكسجين. تعد الأنشطة لا تنفسية عندما تُستمد معظم الطاقة المطلوبة لا تنفسياً. وفي الواقع، يمكن استخدام الأنشطة اللاتنفسية المصممة بشكل صحيح لتطوير مستوى عال جداً من اللياقة البدنية التنفسية دون إهدار العضلات بما يتناسب مع التمارين التنفسية ذات التكرارات العالية. تبلغ مدة هذه الأنشطة أقل من دقيقتين وتتضمن إنتاج قدرة أو شدة تتراوح من متوسطة إلى مرتفعة. فيما يلي نظامان رئيسيان من الأنظمة اللاتنفسية (أنايروبيك): نظام فُسفاجين (أو الفوسفوكرياتين) ونظام حمض اللاكتيك (أو الجليكوليتيك). من أمثلة الأنشطة اللاتنفسية الجري السريع لمسافة 100 متر والسكوات وتمارين البلب أب.

حيث يفوق تنوع الحركات المتاحة في هذا النمط على الأرجح عدد التمارين المعروفة في كافة الرياضات غير رياضة الجمباز! وهنا يسهم التنوع الثري على نحو كبير في قدرة كروسفت على تزويد الرياضي بثقة عظيمة وبراعة رياضية كبيرة.

لا يمكن أن تجتمع في أي رياضة في العالم القوة والمرونة والقوة البدنية المطورة جيداً والتنسيق والتوازن والدقة والبراعة في تغيير الاتجاه، كما تجتمع في لاعب الجمباز. إدراج هذا النمط التدريبي غير موجود للأسف تقريباً في كافة البرامج التدريبية.



ومن المحزن أنه نادراً ما نرى رفع الأثقال الأولمبية في مجتمع اللياقة التجاري بسبب طبيعته المركبة والفنية المتأصلة. كروسفت تجعل أداء هذه الرفعات ممكناً لأي شخص من خلال الصبر والمثابرة على تعلمها.

### الجمباز

تكمن القيمة الفائقة لتمرينات الجمباز كأحد أنماط التدريب في اعتماده على وزن الجسم نفسه بوصفه مصدر المقاومة الوحيد. ويمنح ذلك زيادة فريدة على تحسين نسبة القوة إلى الوزن. على عكس أنماط تمارين القوة الأخرى، يسهم الجمباز والألعاب الجمبازية في زيادة القوة فقط مع زيادة معدل القوة إلى الوزن!

كما يطور الجمباز من القدرة على ممارسة تمارين البل أب والسكوات واللانجز و البش أب والعديد من تمارين البرس مع الوقوف على اليدين وتمارين التوازن والثبات. وهذه المهارات لا يضاهاها في فائدها أي ألعاب لياقة بدنية أخرى كما هو واضح في أي لاعب جمباز تنافسي.

وعلى نفس القدر من أهمية القدرة أيضاً لهذا النمط نجد تطور القوة حيث أن هذا المنهج مما لا شك فيه هو الأفضل لتحسين التنسيق والتوازن والبراعة في تغيير الاتجاه والدقة والمرونة. من خلال تدريبات البرس المتنوعة، وتمارين الوقوف على اليدين، وتمارين التوازن، والتمارين الأرضية الأخرى، يعزز لاعب الجمباز حسه الحركي تعزيراً كبيراً.

### ”تعتبر عادةً الحركات الجمبازية حركات

بتكرارات عالية، ولكن يوجد العديد من التمارين التي يتم تأديتها بوزن الجسم والتي نادراً ما يُمكن أدائها لأكثر من تكرار واحد أو اثنين على الأقصى. ابحث عنها، واكتشفها!“

### -المدرّب جلاسمان (Glassman)

#### الروتين

لا يوجد روتين مثالي! في الواقع، تكمن القيمة الرئيسية لأي روتين في تركه من أجل روتين آخر. ويتمثل أسلوب كروسفت المثالي في التدريب من أجل مواجهة أي حالة طارئة. المعنى الضمني الواضح أن هذا ممكن فقط في حالة توفر جودة متنوعة بشكل كبير خاصة بعرض الحافز. ومن هذا المنطلق تُعد كروسفت برنامجاً معني بقوة الجذع والتكيف. أي تدريب آخر يُعد تدريباً خاصاً بالرياضة وليس لتقوية الجذع والتكيف.

وأي روتين مهما بلغت شموليته سوف يتضمن تجاهل تلك المعلمات التي ليس لها تكيفات. وسوف يتطابق عرض التكيف مع اتساع نطاق التحفيز تماماً. لهذا السبب، يفضل كروسفت التكيف الأيضي قصير ومتوسط وطويل المسافة مع تعيين الأحمال المنخفضة والمتوسطة والثقيلة. كما نشجع التراكيب المبتكرة والمتنوعة باستمرار التي ترهق الوظائف الفسيولوجية في مواجهة مجموعات الضغوطات التي يمكن تصورها بواقعية. تلك هي عوامل النجاة التي تساعدك على اجتياز المعارك والحرائق. إن تنمية اللياقة البدنية المتنوعة والكاملة أيضاً يحدد فن تدريب القوة والتكيف.

**القدرة**

تُعرف القدرة بأنها "مقدار الشغل المنجز في وحدة الوقت". وكثيراً ما يُقال أن السرعة في الرياضة هي العامل الرئيسي (المالك). بالنسبة لنا في كروسفت، فإن "القدرة" هي ملك الأداء بلا منازع. القدرة باختصار تعني "الشدة والسرعة". القفز واللكم والرمي والعدو السريع هي جميعها مقاييس للطاقة. ولذا فإن زيادة قابليتك على إنتاج القدرة أمراً ضرورياً وشبهه كاف من أجل صناعة رياضيين متميزين. بالإضافة إلى ذلك، فإن تعريف القدرة هي نفسه تعريف الشدة، والتي ترتبط بدورها بكافة النواحي الإيجابية تقريباً للياقة البدنية. حيث تنشأ زيادة القوة والأداء وكتلة العضلات وكثافة العظام بالتناسب مع شدة التمرين. ونكرر للتأكيد أن الشدة هي القدرة. ولذا تهتم كروسفت بتطوير القدرة في تمرين اليوم (WOD) الخاص بها باعتبارها من أكثر الجوانب الملحة في الوقت الحالي.

**التدريب الشامل**

يُعرف التدريب الشامل عادة بأنه الاشتراك في رياضات متعددة. ونحن في كروسفت لدينا رؤية أكثر شمولاً بكثير لهذا المصطلح. حيث نرى أن التدريب الشامل يفوق المعايير العادية للمتطلبات المنتظمة لرياضتك أو تدريبك. وتهتم كروسفت بالتدريب الشامل النمطي والوظيفي والأبضي. أي أننا نتدرب بانتظام بما يتجاوز الحركات العادية والمسارات الأيضية والطرق أو الرياضات المعتادة لرياضة اللاعب أو حمية تمارينه. نتمتع بالفرادة والتميز دائماً لدرجة أننا التزمنا بهذا النظام من تطوير البرنامج في هذا السياق.

إذا كنت تتذكر هدف كروسفت في تحقيق لياقة بدنية شاملة توفر أقصى كفاءة في كافة القدرات التكوينية أو التدريبات الشاملة أو التدريب بما يفوق متطلبات الرياضي العادية أو المنتظمة فهو أمراً تم وضعه في الاعتبار. وقد لاحظنا منذ فترة طويلة أن الرياضيين يسجلون أضعف معدل عند هوامش تعرضهم لكل معيار قابل للقياس تقريباً. على سبيل المثال إذا كنت تتركب الدراجة لمسافة تتراوح بين خمسة أو سبعة أميال فقط؛ فسوف تسجل عند كل جهد تدريبي إذن ضعف في الأداء يقل عن خمسة أميال وأداء أقوى يزيد عن سبعة أميال. وهذا الأمر ينطبق على نطاق الحركة التام للعضلات والحمل والراحة والشدة والقدرة، وما إلى ذلك. تم تصميم تمارين كروسفت لتوسيع هوامش التعرض بالدرجة التي يسمح بها الاتساع في الوظيفة والقدرة.

ولكنها تبدو رسالة غير مطمئنة في عصر تُمنح فيه السلطة والخبرة عن طريق اليقين العلمي والتخصص. غير أن واقع تعزيز الأداء لا يهتم على الإطلاق بالاتجاه السائد أو السلطة. ويكمن نجاح كروسفت بوضوح في رفع أداء الرياضيين العالميين في سياق سعينا لتحقيق الكفاءة البدنية الكلية والتامة للرياضيين لدينا. لا يوجد روتين يحقق لنا ذلك.

**التكيف العصبي الصماوي**

"التكيف العصبي الصماوي" هو أي تغيير يؤثر عليك عصبياً أو هرمونياً. وتحدث معظم التكيفات الهامة للتمارين جزئياً أو كلياً نتيجة للتحوّل الهرموني أو العصبي. وأثبتت الأبحاث -التي أجرى معظمها الدكتور ويليام كرامير (William Kraemer) في جامعة ولاية بين- أن بروتوكولات التمارين تزيد من استجابات الغدد الصم العصبية. وقد انتقدنا في وقت سابق حركات الفصل بوصفها غير فعالة. الآن يمكننا أن نقول لكم أن واحداً من العناصر بالغة الأهمية المفقودة في هذه الحركات هو أنها لا تستدعي بشكل أساسي استجابة الغدد الصم العصبية.

من بين الاستجابات الهرمونية الحيوية في التنمية الرياضية تلك الزيادات الكبيرة في هرمون التستوستيرون، وعامل النمو الذي يشبه الأنسولين، وهرمون النمو البشري. إن ممارسة التمارين باستخدام بروتوكولات معروفة بأنها ترفع هذه الهرمونات تُشبه بشكل يدعو للاستغراب التغيرات الهرمونية التي يسعى إليها العلاج الهرموني الخارجي (باستخدام الستيرويد) دون أي تأثير ضار لهذا العلاج. كما أن اتباع الحميات التي تحفز على استجابة الغدد الصم العصبية تصنع الأبطال! تُعد زيادة كتلة العضلات وكثافة العظام مجرد استجابتين من كثير من الاستجابات التكوينية للتمارين القادرة على إنتاج استجابة كبيرة من الغدد الصم العصبية.

من المستحيل أن نبالغ في وصف أهمية استجابة الغدد الصم العصبية إلى بروتوكولات التمرين. وبرغم أن التدريب على الأوزان الثقيلة وفترات الاستراحة القصيرة بين المجموعات وضربات القلب المرتفعة وتدريبات الشدة المرتفعة وفترات الاستراحة القصيرة ليست عناصر مميزة بالكامل، إلا أن جميعها يرتبط بالاستجابة العالية للغدد الصم العصبية.

”يُمكن اعتبار مفهوم كروسفت على أنه ”مذهب ذري وظيفي“، وفي هذا نسعى للحد من الأداء البشري لتقليل عدد الحركات البسيطة والتي لا يُمكن اختزالها وتُعد وظائف غير قابلة للتجزئة. تعليم الرياضي كيفية الجري والقفز والرمي واللكم والسكوات ولنج والدفع والسحب والتسلق، إلى جانب السلامة والأداء الصحيح وتجربة مجموعة كبيرة من أنظمة حدة التمارين التي تعتمد على الوقت فضلاً عن الاستشفاء العضلي السريع الذي يضع الأساس الجسدي الصحيح والذي يمنحك أفضلية غير مسبوقه في تعلم تمارين رياضية جديدة وإتقان المهارات الحالية ومجارة كل التحديات التي لا يمكن التنبؤ بها.“

### المدرّب جلاسمان (Glassman)



### الحركات الوظيفية

هناك حركات تشبه أنماط توظيف الحركة المستخدمة في الحياة اليومية. وحركات أخرى تقتصر على صالة الألعاب. السكوات هو الوقوف من وضع الجلوس؛ بينما الديدليفت هي التقاط أي جسم من الأرض. كلاهما حركتان وظيفتان. تمرين تمديد الساق وثني عضلة الساق ذات الرأسين ليس لهما مثيل في الطبيعة وبالتالي لا يُعدان من الحركات الوظيفية. يعد معظم حركات الفصل حركات غير وظيفية. في حين أن الحركات المركبة أو متعددة المفاصل تعد حركات وظيفية. تشمل الحركة الطبيعية عمومًا تحريك مفاصل متعددة في كل نشاط.

وتكمن أهمية الحركات الوظيفية في كونها ذات شقين بشكل أساسي. أولاً الحركات الوظيفية سليمة ميكانيكيًا وبالتالي فهي آمنة، وثانيًا فهي حركات تثير استجابة عالية من الغدد الصم العصبية.

تدير كروسفت مجموعة من الرياضيين المتميزون وتساهم في تحسين أدائهم بشكل كبير من خلال الحركات الوظيفية على وجه الخصوص. ويتضح تفوق التدريب بالحركات الوظيفية بشكل كبير مع أي رياضي خلال أسابيع من دمجها في التمارين.





### ماذا ينبغي عليّ أكله؟

ببساطة يجب أن يعتمد نظامك الغذائي على الخضروات الطازجة، وعلى الأخص الخضروات الورقية واللحوم والمكسرات والحبوب وبعض الفواكه وقليل من النشويات، والامتناع عن السكريات. أي حاول الاعتماد على الأطعمة البسيطة. وقد لاحظ الكثيرون أن عدم الإسراف عند التسوق من محال البقالة وتجنب التعرض لأنواع الأغذية غير المفيدة هي طريقة رائعة للحفاظ على صحتك. الطعام يفسد بسرعة؛ لذا يجب الاحتراز من الأغذية ذات فترة الصلاحية الطويلة. إذا اتبعت هذه الإرشادات البسيطة فسوف تستفيد من كل ما يمكنك الحصول عليه من التغذية تقريبًا.

### نموذج تغذية رجل الكهف أو العصر الحجري

أنظمة التغذية الحديثة لا تتناسب مع تكويننا الجيني. لم يلحق التطور بالتقدم في الزراعة ومعالجة الأطعمة مما تسبب في كثير من المشكلات الصحية إلى الإنسان في العصر الحديث. ووجد أن أمراض القلب التاجية والسكري والسرطان وهشاشة العظام والبدانة والاختلالات النفسية جميعها يرتبط عمليًا بالحمية المفرطة في مقادير الكربوهيدرات المكررة أو المعالجة. ويتسق نموذج رجل الكهف اتساقًا مثاليًا مع وصفة كروسفت.

كما تبدو جدوى وكفاءة الحركات الوظيفية عميقة لدرجة أن التمرن بدونها يُعد إهدارًا كبيرًا للوقت.

### الحمية

فيما يلي وصفة الحمية الغذائية الخاصة بكروسفت:

- يجب أن يكون البروتين خاليًا من الدهون ومتنوعًا وأن يمثل نحو 30% من السعرات الحرارية الإجمالية الخاصة بك.
  - وينبغي أن تحتوي الكربوهيدرات على نسبة منخفضة من السكر وأن تمثل نحو 40% من السعرات الحرارية الإجمالية الخاصة بك.
  - يجب الحصول على الدهون من مصادر أطعمة كاملة وأن تبلغ نحو 30% من السعرات الحرارية الإجمالية الخاص بك.
- ينبغي أن تعتمد السعرات الحرارية الإجمالية على احتياجاتك من البروتين وأن يتم تحديدها بحيث تتراوح ما بين 0,7 إلى 1,0 جرام من البروتين لكل رطل من وزن الجسم من غير الدهون (وفقًا لمستوى نشاطك). الشكل 0,7 لأحمال التدريب اليومية المعتدلة بينما الشكل 1,0 للرياضي القوي.

**ما الأطعمة التي ينبغي أن أتجنبها؟**

يعد الاستهلاك المفرط للكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع المتهم الرئيسي في المشكلات الصحية التي تسببها التغذية. الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع هي تلك التي ترفع سكر الدم بسرعة كبيرة. وتشمل هذه الفئة من الكربوهيدرات الأرز والخبز والحلوى والبطاطس والحلويات والمشروبات الغازية وأغلب الكربوهيدرات المعالجة. وقد تشمل عمليات المعالجة التبييض والخبز والطحن والتكرير. كما أن معالجة الكربوهيدرات تزيد من المؤشر الجلايسيمي بها إلى حد كبير وهو مقياس لميلها إلى رفع نسبة السكر في الدم.

**ما هو ضرر الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع؟**

تكمن مشكلة الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع في أنها قد تسبب في الاستجابة غير المنتظمة للأنسولين عند الإفراط في تناولها. الأنسولين هو هرمون ضروري للحياة، ولكن مع ذلك الارتفاع الحاد المزمن في الأنسولين فقد يؤدي إلى فرط الأنسولين في الدم المرتبط إيجابيًا بالسمنة ومستويات الكوليسترول المرتفعة وضغط الدم والاختلالات المزاجية وصندوق بانديرا المليء بالأمراض والإعاقات. بحث "زيادة مستوى الأنسولين في الدم". وصفة كروسفت عبارة عن حمية منخفضة المؤشر الجلايسيمي (تحتوي على كمية منخفضة من الكربوهيدرات) وبالتالي تعوق استجابة الأنسولين بشدة، غير أنها تحتوي على تغذية كافية لأداء النشاط الصارم.



## ما هي اللياقة البدنية؟ (الجزء الأول)

لن يتفاجئ الكثير منكم حينما يعلم أن رؤيتنا للياقة البدنية متضاربة. يعتقد العامة من الجمهور وكذلك وسائل الإعلام أن رياضيي قدرة التحمل هم نماذج حية للياقة البدنية. أما نحن فلا نوافقهم الرأي. ويبدو تشككنا في منح مجلة أوتسايد (Outside) للقب بطولة ترياثلون الرجل لأكثر "الرجال لياقة على وجه الأرض" واضحاً إذن في ضوء نماذج كروسفت لتقييم اللياقة البدنية وتعريفها.

تستخدم كروسفت أربعة نماذج لتقييم اللياقة البدنية وتوجيهها. إجمالاً ثمة أربعة نماذج توفر أساس تعريف كروسفت للياقة البدنية. النموذج الأول يستند على المهارات البدنية العشر العامة المعترف بها لدى أخصائيو التمارين؛ في حين يعتمد النموذج الثاني على أداء المهام الرياضية؛ ويستند النموذج الثالث على أنظمة الطاقة التي تحرك كافة حركات الإنسان؛ وأخيراً يستخدم النموذج الرابع مؤشرات الصحة بوصفها مقياس للياقة البدنية.

### الشكل 1. اللياقة البدنية على مستوى العام في مائة كلمة.

- تناول اللحم والخضروات والمكسرات والبذور، وبعض الفاكهة، وقليل من المواد النشوية، ولا تتناول السكر. تثبت الجرعة على مستويات تدعم التمرين، ولكن لا تزيد دهون الجسم.
- مارس وتدرّب على الرفع الرئيسية: ديدليفت وكلين وسكوات وتمارين الضغط وC&J (كلين وجرك) وسناتش. وكذلك أتقن أساسيات الجمباز: البول أب والدب وتمارين تسلق الحبال وتمارين بوش أب وتمارين المعدة والبرس مع الوقوف على اليدين والدوران على قدم واحدة والشقلبات وتمارين مرونة الرجلين والتحمل. مارس تمارين ركوب الدراجة والجري والسباحة والتجديف، وغيرها بقوة وسرعة.
- لمدة خمسة أو ستة أيام أسبوعياً قم بتجميع هذه العناصر في أكبر عدد ممكن من المجموعات والأنماط بقدر ما يسمح به الابتكار. عدوك هو الروتين. حافظ على أن تكون التمارين قصيرة ومكثفة.
- تعلم ومارس رياضات جديدة بانتظام.

أول نشر لهذا المقال كان في أكتوبر 2002، ويوضح النماذج والمفاهيم الداعمة لتعريف اللياقة البدنية. الجزء الثاني، التالي يحتوي على تعريفات اللياقة البدنية والصحة.

### ما هي اللياقة البدنية ومن هو الشخص اللائق بدنياً؟

توجت مجلة أوتسايد (Outside) لاعب المسابقات الثلاثية مارك ألين (Mark Allen) عام 1997 بوصفه "أكثر الرجال لياقة على الأرض". لنفترض للحظة أن هذا الرجل الشهير الفائز ست مرات ببطولة ترياثلون الرجل الحديدي (IronMan Triathlon) أنه أكثر الرجال اللياقة؛ إذن ما هو اللقب الذي يجب أن نمنحه إلى سيمون بولمان (Simon Poelman)، عداء السباق العشري الذي يملك قدرة مذهلة على التحمل والاحتمال بل ويستطيع أيضاً سحق السيد ألين (Allen) في أي منافسة تشمل القوة والقدرة والسرعة والتنسيق؟

ربما لا يتضمن تعريف اللياقة البدنية القوة والسرعة والقدرة والتنسيق على الرغم من غرابة ذلك. يعرف قاموس ميريام-ويبستر كولجيت (Merriam Webster's Collegiate Dictionary) "اللياقة البدنية" والتمتع "باللياقة" بأنها القدرة على تحويل الجينات والتمتع بصحة جيدة. لم يساعد ذلك التعريف كثيراً. البحث على الإنترنت عن تعريف عملي ومنطقي للياقة البدنية يقدم القليل من المساعدة بشكل مثير للإحباط نوعاً ما. والأسوأ أن الجمعية الأمريكية للقوة والتهينة البدنية (NSCA) التي تُعد أكثر الناشئين المرموقين في فسيولوجيا التمارين لم تحاول حتى تقديم تعريف للياقة البدنية في كتابها الأكثر موثوقية "أساسيات تمرين القوة والتكيف" (Essentials of Strength Training and Conditioning).

### اللياقة البدنية عند كروسفت

بالنسبة لكروسفت الترويج لبرنامج لياقة مزعوم دون تحديد واضح لما يقدمه هذا البرنامج يعد أمراً يجمع بين الاحتياال والهزل. بالإضافة إلى أن عدم توافر الموثوقية الإرشادية ألزمت كروسفت بتقديم تعريفها الخاص للياقة البدنية. سوف نستعرض في هذا المقال تعريفنا الخاص "اللياقة البدنية".

حيث تلعب تأملاتنا ودراساتنا ومناقشاتنا وأخيراً تعريفنا للياقة البدنية دوراً تأسيسياً في نجاحات كروسفت. وتعد مفاتيح فهم أساليب وإنجازات كروسفت جزءاً لا يتجزأ من رؤيتنا للياقة البدنية وعلم التمارين الأساسي.

## الشكل 2. 10 مهارات بدنية عامة

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

1. قدرة التحمل للجهاز التنفسي والقلب – قدرة أنظمة الجسد على التجمع والعمل وتزويد الجسم بالأكسجين.
2. القدرة على التحمل للعضلات - قدرة أنظمة الجسم على معالجة وتوفير وتخزين وكذلك استخدام الطاقة.
3. القوة – قابلية وحدات العضلات أو مجموعة من وحدات العضلات على استخدام القوة (force).
4. المرونة – القدرة على تحقيق الحد الأقصى من نطاق الحركة لمفصل بعينه.
5. القدرة - قدرة وحدة العضلات أو مجموعة من وحدات العضلات على استخدام الحد الأقصى من القوة (force) خلال أقل وقت ممكن.
6. السرعة – القدرة على تقليل الدورة الزمنية للحركات المتكررة.
7. التنسيق – القدرة على الجمع بين عدة أنماط لحركات مميزة في حركة واحدة فريدة.
8. البراعة في تغيير الاتجاه – القدرة على تقليل الوقت المستغرق للانتقال من نمط حركة إلى نمط آخر.
9. التوازن – القدرة على التحكم في مركز الجاذبية في الجسد والذي يتعلق بقاعدة دعمه.
10. الدقة – القدرة على التحكم في الحركة في الاتجاه المحدد أو بالشدة المحددة.

(النسخة – شكراً لكل من جيم كراولي (Jim Crowley) وبروس إيفانز (Bruce Evans) من ديناماكس (Dynamax)).

يمثل كل نموذج أهمية بالغة لكروسفيت حيث يحمل كل نموذج في طياته استفادة مميزة لتقييم اللياقة البدنية أو القوة العامة للرياضي وتكيف كفاءة الحمية. قبل الإسهاب في شرح كيفية عمل هذه النماذج بالتفصيل، من الجدير بالذكر أننا لا نحاول أن نبرهن على صلاحية برنامجنا بالمبادئ العلمية. بل أننا نشرك أساليب برنامجنا التي أثبتت صلاحيتها من خلال شهادات الرياضيين والجنود ورجال الشرطة وآخرين ممن يعتمدون على اللياقة البدنية لكسب عيشهم.

”يكن تركيزنا على تحسين المهارات التي تعتبر جزءاً لا يتجزأ من التوجيه (Charter) الخاص بتحسين القدرة على العمل.“

-المدرّب جلاسمان (Glassman)

## نموذج كروسفيت الأول للياقة البدنية: المهارات البدنية العشر العامة:

فيما يلي 10 مهارات بدنية عامة معترف بها. قدرة التحمل للجهاز التنفسي والقلب، والقدرة على التحمل للعضلات، والقوة والمرونة، والقدرة، والسرعة، والتنسيق، والبراعة في تغيير الاتجاه، والتوازن، والدقة. (انظر الشكل 2 المهارات البدنية العشر العامة للتعريفات). يتم قياس مستوى لياقتك بقدر كفاءتك في المهارات العشر. حيث تنمي الحمية للياقة البدنية إلى حد تحسين كلا من المهارات العشر.

من المهم أن تدرك أن تحسينات القدرة على الاحتمال والتحمل والقوة والمرونة تتحقق من خلال التدريب. ويشير التدريب إلى النشاط الذي يحسن الأداء من خلال تغيير عضوي قابل للقياس في الجسم. في المقابل يمكن تحسين خصائص التنسيق والبراعة في تغيير الاتجاه والتوازن والدقة من خلال الممارسة. تشير الممارسة إلى النشاط الذي يحسن الأداء من خلال التغييرات التي تطرأ على الجهاز العصبي. وتعد القدرة والسرعة بمثابة تكيفات لكل من التدريب والممارسة.

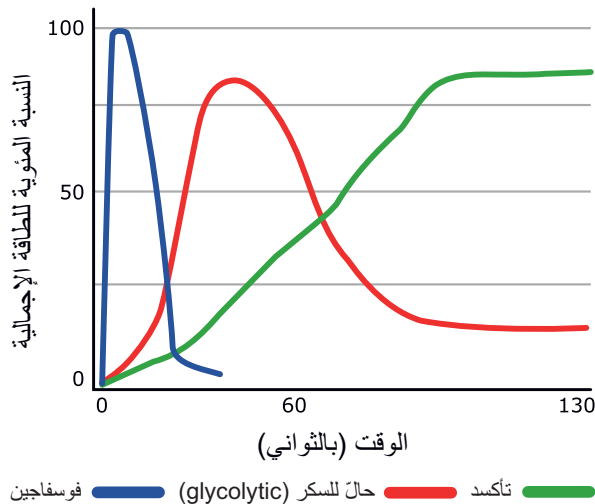
## نموذج كروسفيت الأول للياقة: هوبر (Hopper)

يتمثل جوهر هذا النموذج في وجهة النظر التي ترى أن اللياقة البدنية تتعلق بالأداء الجيد في أي مهمة يمكن تخيلها. تخيل هوبر (Hopper) محملاً بعدد لانهايتي من التحديات البدنية حيث لا توجد أي آلية فعّالة، وطلب منه أداء إنجازات كثيرة مستمدة من هوبر (Hopper). يرى هذا النموذج أنه يمكن قياس لياقتك البدنية من خلال قدرتك على الأداء الجيد لكل هذه المهام مقارنة بالأفراد الآخرين.



(تابع)

ما هي اللياقة البدنية؟ (الجزء الأول)



الشكل 3. مساهمة المسارات الأيضية في إجمالي الطاقة مقابل الوقت

المعنى الضمني هنا هو أن اللياقة البدنية تتطلب القدرة على الأداء في كافة المهام، حتى المهام غير المألوفة منها، والمهام المجتمعة في تركيبات متفاوتة بلا حدود. من الناحية العملية، يشجع ذلك الرياضي على عدم الانخراط في أي مجموعات أفكار محددة، أو دقائق الاستراحة أو التكرارات أو التمارين أو ترتيب التمارين أو الروتين أو التوقيعات، وغير ذلك. تفرض الطبيعة أحياناً تحديات كبيرة غير متوقعة، ولذا ينبغي التدرّب من أجل مواجهة هذه التحديات من خلال السعي للحفاظ على حافز تدريب واسع ومتنوع باستمرار.

**نموذج كروسفيت الثالث للياقة: المسارات الأيضية**  
فيما يلي ثلاثة مسارات أيضية تغذي نشاط الإنسان بالطاقة. تلك "المحركات الأيضية" هي مسار فسفاجين (أو الفوسفوكرياتين) ومسار حمض اللاكتيك (أو الجليكوليتيك)، والمسار المؤكسد (أو التنفسي) (الشكل 3، الجدول 1). المسار الأول، وهو الفسفاجين، ويسيطر على الأنشطة التي تستلزم أقصى طاقة والتي تدوم لمدة لا تقل عن 10 ثوان. المسار الثاني، وهو الجليكوليتيك، ويسيطر على الأنشطة التي تستلزم قدرة متوسطة والتي تدوم لعدة دقائق. المسار الثالث، وهو المؤكسد، ويسيطر على الأنشطة التي تستلزم قدرة منخفضة والتي تدوم بما يتجاوز عدة دقائق.

الجدول 1. ملخص لمسارات الأيض الثلاثة

المجال الزمني	الفوسفوكرياتين	حال للسكر (glycolytic)	مؤكسد
لا تنفسي (أنابروبك) مقابل التنفسي	لا تنفسي (أنابروبك)	لا تنفسي (أنابروبك)	التنفسي
انتاج القدرة (Power) النسبي	أقصى حدة للجهد (~100%)	متوسط أعلى حدة للجهد (70%)	حدة منخفضة للجهد (40%)
الأسماء الأخرى	الفسفاجين	اللاكتات	التنفسي
المكان	العصارة الخلوية للخلايا العضلية (مثل الهيولي العضلي)	عصارة كل الخلايا	ميتوكوندريا الخلايا
نوع النسيج العضلي (العام)	النوع 2ب	النوع 2أ	النوع 1
الركيزة	جزئيات الفوسفوكرياتين في العضلات	الجلوكوز من مجرى الدم، العضلات (جليكوجين) أو الجلوسرين (المشتق من الدهون)	البيروفات (من تحلل السكر) أو أسيتات (مشتقة من الدهون أو البروتين)
آلية عمل ثلاثي فوسفات الأدينوسين ATP	جزء فوسفات من فسفوكرياتين يضم ثلاثي فوسفات الأدينوسين ADP ليكون أدينوزين ثنائي فوسفات ATP	يتحول الجلوكوز المؤكسد إلى البيروفات مما ينتج عنه 2 ATP	يتحول البيروفات المؤكسد لينتج عنه 34 ATP (حصيلة أقل من البروتين والدهون)
مثال للأنشطة	سباق 100 متر، تكرار واحد لأقصى حمل في الديفلت	مستوى فران (Fran) لسباق عدو 400 متر للمتميزين	أي شيء أكثر من 120 ثانية من الجهد المتواصل

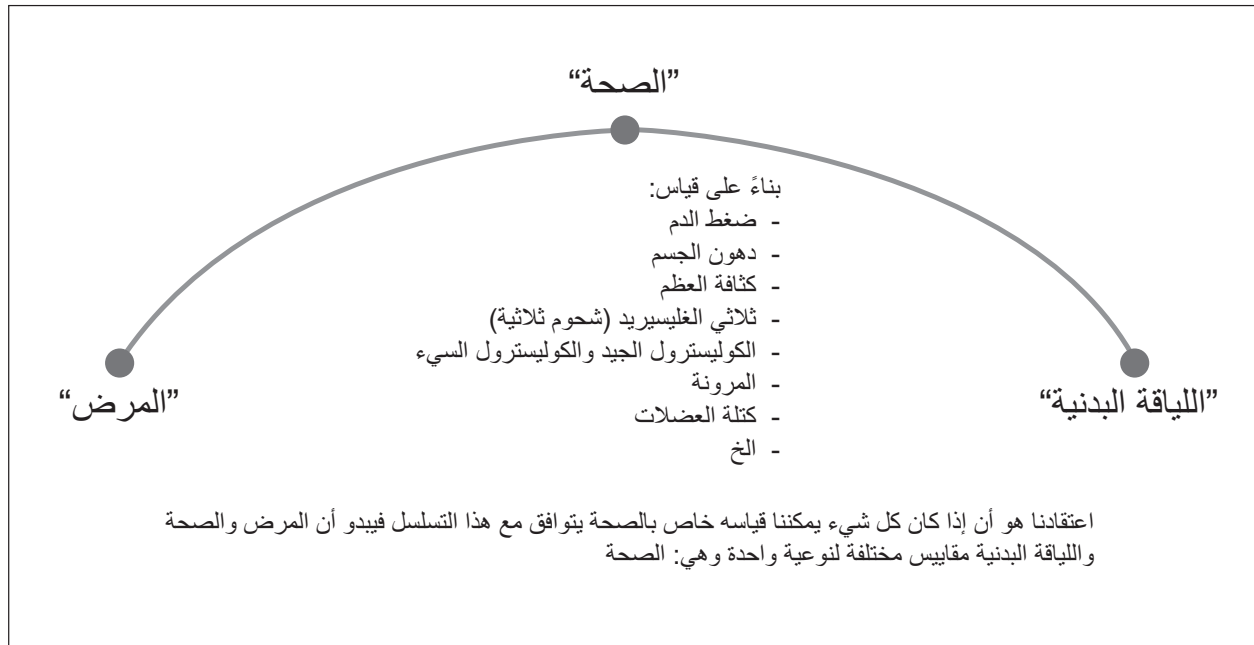
على سبيل المثال، عندما يسجل قياس ضغط الدم 95/160 يكون المعدل مرضي، وعندما يسجل 70/120 يكون المعدل طبيعي أو صحي، ولكن عندما يسجل 55/105 فإنه يتوافق تمامًا مع ضغط الدم لأي رياضي؛ وكذلك الأمر بالنسبة لدهون الجسم، فعندما تبلغ نسبة الدهون 40% يكون المعدل مرضي، وعندما تبلغ 20% يكون المعدل طبيعي أو صحي، وعندما تبلغ 10% يكون الشخص لائقًا بدنيًا. لاحظنا ترتيبًا مماثلًا لكثافة العظام والدهون الثلاثية وكتلة العضلات والمرونة والبروتين الشحمي مرتفع الكثافة (الكوليسترول النافع)، ومعدل ضربات القلب عند الراحة فضلًا عن العشرات من المقاييس المعتادة الأخرى للصحة (الجدول 2). وقد أبرزت كثير من الهيئات (مثل ميل سيف (Mel Siff) واتحاد (NSCA) الفرق الواضح بين الصحة واللياقة البدنية. وكثيرًا ما يستشهدون بدراسات تشير إلى أن اللياقة قد لا تكون محمية بالصحة. وبالنظر عن كثب إلى الأدلة المؤيدة يتبين لنا دائمًا أن مجموعة الدراسة هم من رياضيي القدرة على التحمل، ونحن بدورنا نشك في أن رياضيي القدرة على التحمل يتبعون حمية خطيرة غير فعالة (مرتفعة الكربوهيدرات ومنخفضة الدهون ومنخفضة البروتين).

تتطلب اللياقة الإجمالية التي تعززها كروسفت وتنميتها الكفاءة والتدريب في كل من المسارات أو المحركات الثلاثة. إن إحداث توازن بين تلك المسارات الثلاثة يحدد على نحو كبير كيفية التكيف الأيضي أو "تنفسي/قلبي ورئوي" الذي نقوم به في كروسفت وأسباب القيام به.

ويعد تفضيل مسار أو اثنين مع استبعاد المسارات الأخرى وعدم إدراك أثر الإفراط في التدريب في مسار التأكسد هو بلا شك أكثر الأخطاء الشائعة في تدريبات اللياقة البدنية. سوف نتحدث بمزيد من الاستفاضة لاحقًا.

#### نموذج كروسفت الرابع لللياقة منحنى المرض-الصحة-اللياقة البدنية

هناك جانب آخر لتحقيق اللياقة البدنية في كروسفت ذو أهمية كبيرة وقيمة هائلة لنا. فقد لاحظنا أن كل قيمة صحية قابلة للقياس يمكن وضعها تقريبًا على منحنى يتراوح من المرض إلى الصحة إلى اللياقة البدنية (الشكل 4). وبرغم صعوبة قياس الصحة النفسية، إلا أننا نود إضافتها إلى هذه الدراسة. يمكن تخفيف الاكتئاب كثيرًا بالنظام الغذائي والتمرين ومن ثم تحقيق اللياقة البدنية الحقيقية.



الشكل 4. منحنى المرض-الصحة-اللياقة البدنية.

الجدول 2 قيم تمثيلية للمرض والصحة واللياقة البدنية لعوامل متغيرات محددة

عامل متغير	المرض	الصحة	اللياقة البدنية
دهون الجسم (بالنسبة المئوية)	< 25 (رجل) < 32 (سيدة)	~ 18 (نكر)؛ ~ 20 (أنثى)	~ 6 (نكر)؛ ~ 12 (أنثى)
ضغط الدم (مليمتر زئبقي)	< 140/90	120/80	105/60
معدل نبضات القلب أثناء الراحة (نبضة في الدقيقة)	< 100	70	50
الدهون الثلاثية (ملغ/دل)	< 200 ملغ/دل	> 150 ملغ/دل	> 100
البروتين الشحمي منخفض الكثافة (ملغ/دل)	< 160	120	> 100
البروتين الشحمي عالي الكثافة (ملغ/دل)	> 40	40-59	< 60
البروتين المتفاعل - C (اختبار الحساسية المفرطة، ملغ/ل)	< 3	1-3	> 1

### التنفيذ

تتحقق اللياقة البدنية في "كروسفت" من خلال تشكيل الرجال والنساء من لاعبي رياضة الجمباز ورافعي الأثقال الأولمبي والعاديين متعددي الأنماط أو "العدائين" بأجزاء متساوية. قم بتنمية القدرات التي يتحلى بها رياضي ألعاب ساحة وميدان مبدئي لمسافة 800 متر، والتي يتحلى بها لاعب الجمباز، ورافع الأثقال وعندئذ سوف تتحلى بلياقة تزيد عن لياقة أي عداء أو لاعب جمباز أو رافع أثقال عالمي. لنلقي نظرة على كيفية دمج كروسفت للتكيف الأيضي "تنفسي/قلبي ورتوي"، وألعاب الجمباز ورفع الأثقال لتشكيل أكثر النساء والرجال لياقة في العالم.

### التكيف الأيضي أو "تنفسي/قلبي ورتوي"

ركوب الدراجات والجري والسباحة والتجديف والتزلج السريع والتزلج الريفي على الثلج تُعرف مجتمعةً بـ "التكيف الأيضي". ويشير إليها بالعامية الشائعة بـ "تنفسي/قلبي ورتوي". يتعامل نموذج كروسفت الثالث للياقة البدنية مع هذه المسارات الأيضية التي تحتوي على بذور وصفة كروسفت "تنفسي/قلبي ورتوي". ولفهم منهج كروسفت الخاص بالتكيف "تنفسي/قلبي ورتوي" علينا أولاً أن نغطي طبيعة وتفاعل المسارات الثلاثة الرئيسية.

تزود اللياقة البدنية إذا ما اكتسبت بشكل صحيح هامشاً كبيراً من الوقاية ضد عوامل الزمن والمرض. عندما تجد ما يتعارض مع ذلك، راجع بروتوكول اللياقة البدنية، مع التركيز على الحمية. اللياقة البدنية هي التمتع "بصحة فائقة" وينبغي أن تكون كذلك. المرض والصحة واللياقة البدنية هي جميعها مقياساً لنفس الكيان. حمية اللياقة البدنية التي لا تدعم الصحة غير متوفرة لدى كروسفت.

### الأرضية المشتركة

يتمثل الدفاع الأساسي للنماذج الأربعة بكل بساطة في ضمان تحقيق اللياقة البدنية الأكثر اتساعاً وعمومية قدر الإمكان. حيث يقيم نموذجنا الأول جهودنا مقابل نطاق كامل من التكيفات البدنية العامة، في حين يركز النموذج الثاني على اتساع وعمق الأداء، ويتمثل النموذج الثالث في مقياس الوقت والقدرة، وأخيراً يهتم النموذج الرابع بمؤشرات الصحة. يجب أن يكون من الواضح تمامًا أن اللياقة البدنية التي تدعو لها كروسفت وتنميتها تتميز بأنها واسعة وعمامة وشاملة. يكمن تخصصنا في عدم التخصص. فمن الواضح أن القتال والبقاء وكثير من الرياضات وواقع الحياة نفسها يؤيد مثل هذا النوع من اللياقة بينما يعاقب المتخصص غالباً.

اللاتنفسية إذا ما نُظِم على نحو جيد في تنمية اللياقة التنفسية بمستوى عالٍ دون تلف العضلات بما يتوافق مع التكرارات العالية للتمارين الرياضية! وتسمى الطريقة التي نستخدم بها الجهود اللاتنفسية لتنمية التكيف التنفسي بـ "التدريب الفتري".

كرة السلة وكرة القدم وألعاب الجمباز والملاكمة وسباقات العدو لمسافة أقل من واحد ميل ومسابقات السباحة لأقل من 400 متر والكرة الطائرة ورفع الأثقال جميعها رياضات تتطلب تدريبات معظمها يتمثل في الأنشطة اللاتنفسية. الجري لمسافات طويلة وسباقات الجري ذات التحمل الفائق، والتزحلق الريفي على الجليد، والسباحة لأكثر من 1500 متر جميعها رياضات تتطلب تدريبًا تنفسيًا على مستويات يسبب نتائج غير مقبولة للرياضيين الآخرين أو الأفراد المهتمين بالتكيف الكلي والصحة المثلى.

نوصي بشدة بحضور سباق مضمار وميدان يتنافس فيه رياضيون محليون ودوليون. انتبه جيدًا إلى البنية الجسدية للرياضيين الذين يتنافسون في سباقات 100 و200 و400 و800 متر والعدائين الذين يتنافسون على مسافة الميل (الميلير). الفرق الذي سوف تلاحظه بالتأكيد هو نتاج مباشر للتدريب وفقًا لهذه المسافات.

### التدريب الفتري

يعد التدريب الفتري العامل الأساسي في تنمية نظام القلب والأوعية الدموية دون خسارة غير مقبولة للقوة والسرعة والقدرة. ويمزج التدريب الفتري بين جولات التمارين والراحة من خلال فواصل زمنية محددة المدة. يحتوي الجدول 3 على إرشادات للتدريب الفتري. يمكننا التحكم في المسار الأيضي التكيفي السائد من خلال تغيير مدة فترات التمرين والراحة وعدد مرات التكرار. لاحظ أن مسار الفسفاجين هو المسار السائد في فترات التمارين التي تبلغ 30-10 ثانية يليها فترات راحة من 90-30 ثانية (نسبة الحمل:التعافي 1:3) مع التكرار لمدة 25-30 مرة. يعد المسار الحال للسكر (glycolytic) المسار السائد في فترات التمارين التي تبلغ 120-30 ثانية يليها فترات راحة من 240-60 ثانية (نسبة الحمل:التعافي 1:2) مع التكرار لمدة 10-20 مرة. وأخيرًا، يعد مسار التأكسد هو المسار السائد في فترات التمارين التي تبلغ 300-120 ثانية يليها فترات راحة من 300-120 ثانية (نسبة الحمل:التعافي 1:1). ينبغي أن يكون الجزء الأكبر من التدريب الأيضي هو التدريب الفتري.

لا يحتاج التدريب الفتري إلى أن يكون منظمًا أو نظاميًا للغاية. من أمثلة ما سبق العدو بين مجموعة من أعمدة الهاتف والهرولة بين مجموعة أخرى والتبديل على هذا النحو طوال فترة الجري.

من بين المسارات الأيضية الثلاثة؛ يعتبر المسار الأول الفسفاجين والثاني الجليكوليستيكي "لاتنفسية" والثالث الموكسد "تنفسي". لا يوجد حاجة إلى الاستفاضة في الأهمية البيوكيميائية للنظامين التنفسي واللاتنفسية بل يكفي القول بأن طبيعة وتفاعل التمرين اللاتنفسية والتمرين التنفسي بالغ الأهمية لفهم التكيف. تذكر أن الجهود ذات القدرة المتوسطة إلى المرتفعة التي تستمر لأقل من عدة دقائق تكون لاتنفسية في حين أن الجهود ذات الشدة المنخفضة التي تستمر زيادة عن عدة دقائق تكون تنفسية. على سبيل المثال سباقات العدو السريع لمسافات 100 و200 و400 و800 متر هي أنشطة لاتنفسية (أنايروبيك) على مستوى عالٍ، بينما فعاليات العدو لمسافات 1500 متر والميل و2000 و3000 متر هي أنشطة تنفسية (ايروبيك) إلى حدٍ كبير.

يفيد التدريب التنفسي وظائف القلب والأوعية الدموية ويقلل من الدهون في الجسم بشكل جيد. كما يتيح لنا التكيف التنفسي أيضًا الانخراط في الأنشطة منخفضة القدرة بشكل فعال (القدرة على التحمل والاحتمال التنفسي/قلبية ورئوية والقدرة على التحمل للعضلات). ويشكل ذلك أهمية بالغة إلى العديد من الرياضات. الرياضيون الذين ينخرطون في الرياضات أو التدريبات ذات الحمل التدريبي الأكبر المتمثل في الجهود التنفسية يشهدون انخفاضًا في كتلة العضلات والقوة والسرعة والقدرة. من الشائع أن تجد عدائي الماراثون لا تتجاوز قفزتهم العمودية عدة بوصات. بالإضافة إلى ذلك، يميل النشاط التنفسي بوضوح إلى خفض القدرة اللاتنفسية. وهذا لا يبشر بالخير بالنسبة لمعظم الرياضيين أو الراغبين في التمتع بلياقة بدنية عالية.

”محو الفرق بين تمارين القوة والتكيف الأيضي لسبب بسيط والذي يتمثل في أن تحديات الطبيعة، عادة، لا ترى هذا التمييز.“

المدرّب جلاسمان (Glassman)

كما يفيد النشاط اللاتنفسية وظائف القلب والأوعية الدموية لخفض الدهون في الجسم! وفي الواقع، يفوق التمرين اللاتنفسية التمرين التنفسي من حيث خسارة دهون الجسم! ورغم ذلك، فإن النشاط اللاتنفسية يعد فريدًا من نوعه من حيث قدرته على تحسين القدرة والسرعة والقوة وكتلة العضلات بشكلٍ كبير. كما يتيح لنا التكيف اللاتنفسية بذل قوى هائلة خلال مدد زمنية قصيرة. وتتمثل أحد جوانب التكيف اللاتنفسية الجديدة بالعناية الفائقة في أن التكيف اللاتنفسية لن يؤثر سلبيًا على القدرة التنفسية. في الواقع، يمكن استخدام النشاط

## الجدول 3 إرشادات توجيهية للتدريب الفترتي

عدو	مسافة متوسطة	مسافة
نظام طاقة أساسي	حان للسكر (glycolytic)	مؤكسد
فترة العمل (بالتوان)	10-30	120-300
فترة الانتعاش (بالتوان)	30-90	120-300
الحمل: نسبة الانتعاش	1:3	1:2
فاصل التكرارات	25-30	10-20
		3-5

هذا وقد أوضحت أعمال دكتور سيلر خطأ افتراض أن تمارين القدرة على التحمل أكثر نفعاً لجهاز القلب والأوعية الدموية من التمارين الفترية مرتفعة الشدة. من المهم للغاية أن ندرك أن القلب والأوعية الدموية تستفيد بشدة عند ممارسة التدريب الفترتي حيث يزيد قوة تحملها دون فقدان القوة والسرعة والقدرة المصاحبة لذلك.

## الجمباز

استخدامنا لمصطلح "الجمباز" لا يشمل فقط الرياضة التنافسية التقليدية التي نشاهدها عبر التلفاز بل يتضمن كذلك كافة الأنشطة مثل التسلق والبوجا والألعاب الجمبازية والرقص التي تهدف إلى التحكم في الجسم. يمكننا في هذا الحيز من الأنشطة تنمية القوة الفائقة (وعلى الأخص قوة الجزء العلوي من الجسم والجذع)، والمرونة والتنسيق والتوازن والبراعة في تغيير الاتجاه والدقة. في الواقع ليس للاعب الجمباز نظير من حيث تطوير هذه المهارات.

تستخدم كروسفيت برلل بارس قصيرة ومفارش وحلقات ساكنة وبل أب ودب بار وحبل تسلق لتطبيق تدريبات الجمباز الخاصة بنا.

وتكمن بداية الكفاءة في الجمباز في الحركات الجمبازية المعروفة جيداً: مثل تمارين بل أب والبش أب ودب والتسلق بالحبال. ينبغي أن تشكل هذه الحركات جوهر تمارين القوة الخاصة بالجزء العلوي من الجسم. حدد أهدافاً لتحقيق معايير مثل 20 و 25 و 30 مرة من تمرين بل أب؛ و 50 و 75 و 100 مرة من تمرين بش أب؛ و 20 و 30 و 40 و 50 مرة من تمرين دب؛ و 1 و 2 و 3 و 4 و 5 تمارين تسلق متتالية للحبال دون استخدام القدم أو الساق.

عند ممارسة 15 مرة من تمرين بل أب ودب، فإنه يحين الوقت إذن للبدء بانتظام في تمرين "مصل أب". تمرين مصل أب هو التحرك من وضع التعلق أسفل الحلقين إلى وضع مرتكز مع مد الذراعين فوق الحلقين. يجمع هذا التمرين بين تمرين بل أب ودب. وبعيداً عن الأجهزة، يتميز تمرين مصل أب بأنه وظيفي وفعال. من خلال تمرين المصل أب، سيكون بإمكانك التسلق على أي شيء يمكنك إمساكه بأصابعك، وإذا كان يمكنك لمس، فسوف تستطيع الوصول إليه. وتبدو قيمة ذلك في النجاة من المواقف الخطرة التي يتعرض لها رجال الشرطة والمطافئ والجنود بدون مبالغة. العوامل الرئيسية لإجادة تمرين المصل أب هي بل أب ودب.

من أمثلة الفترات التي يستخدمها كروسفيت بانتظام هي تمارين تاباتا التي تستمر 20 ثانية من الحركة يليها 10 ثواني راحة تتكرر ثمان مرات. نشر الدكتور إيزومي تاباتا (Izumi Tabata) بحثاً يثبت أن هذا البروتوكول الفترتي قد أنتج زيادات ملحوظة في كل من القدرة اللاتنفسية والتنفسية.

ويُفضل بشدة ممارسة الأنماط الفترية ذات المجموعات المتباينة من الراحة والتمرن والعمل بانتظام.

من أفضل مصادر التدريب الفترتي مقالات الدكتور ستيفن سيلر (Stephen Seiler) حول التدريب الفترتي والمقالات الأخرى حول المسار الزمني للتكيفات التدريبية التي تحتوي على بذور اعتماد كروسفيت الشديد على التدريب الفترتي. يشرح المقال الخاص بالوقت الزمني لتكيفات التدريب أن هناك ثلاث موجات من التدريب على التكيف إلى القدرة على التحمل. الموجة الأولى هي زيادة أقصى استهلاك للأوكسجين. الموجة الثانية هي زيادة عتبة اللاكتات. الموجة الثالثة هي زيادة الكفاءة. وفقاً لمفهوم كروسفيت نهدف بتعظيم تكيفات الموجة الأولى بينما يمكن اكتساب الموجة الثانية بالتدريب النظامي من خلال العديد من الأساليب مثل رفع الأثقال، ولكننا نتجنب تكيفات الموجة الثالثة تماماً. تكيفات الموجتين الثانية والثالثة مقصورة للغاية على النشاط الذي يمكن أن يتطور فيه ويمكن أن يمثل ضرراً عند التركيز الشديد على اللياقة البدنية الواسعة التي ندعو لها ونطورها. وقد دفعنا الفهم الواضح لهذه المادة إلى الدفاع عن التدريب المنتظم عالي الشدة في أكبر عدد ممكن من أنماط التدريب من خلال الجهود اللاتنفسية والفواصل الزمنية الكبيرة مع التجنب المتعمد والمحدد للكفاءة التي تصاحب إجادة نمط واحد. ومن المثير للسخرية أن تفسيرنا الأول لأعمال الدكتور سيلر (Seiler) لم يكن التفسير الذي كان يقصده، ولكن عند التدقيق في سياق سيرنا إلى الكفاءة البدنية المثالية في ضوء هدف دكتور سيلر لتعظيم أداء قوة الاحتمال يصبح تفسيرنا أكثر قوة.

حرف "L" لمدة ثلاث دقائق سوف تصبح كافة تمارين البطن الأخرى بالنسبة لك شديدة السهولة.

نوصي بممارسة تمارين التمدد الخاصة ببوب أندرسون (Bob Anderson). تُعد هذه التمارين منهجًا سهلًا غير مضيق للجهود لبلوغ المرونة. لمن ينل علم تمارين التمدد حقه من التطوير، كما أن كثير من الرياضيين مثل لاعبي الجمباز الذين يتمتعون بمرونة كبيرة لا يتلقون إرشادًا نظاميًا في هذا الخصوص. فقط قم بالأمر. عمومًا سوف تحتاج إلى إجراء تمارين التمدد من أجل الإحماء لإنشاء مجموعة حركات آمنة وفعالة تمهيدًا للنشاط التالي ثم ممارسة تمارين التمدد بعد الانتهاء من النشاط لتحسين المرونة.

يتوفر هناك العديد من المواد التي يمكن الاعتماد عليها. نوصي بشدة الاستعانة ببرنامج ألعاب جمباز للبالغين إن كان متوفرًا في منطقتك. أصدقائنا على [www.drillsandskills.com](http://www.drillsandskills.com) لديهم ما يكفي من المواد التي تستغرق عدة سنوات للانتهاء منها. هذا الموقع هو أحد مواقعنا المفضلة للياقة البدنية.

ينبغي أن يشتمل كل تمرين على حركات جمبازية/رياضية تجيدها وعوامل أخرى قيد التطوير. كثير من مبادئ رياضة الجمباز لا تتحقق إلا مع بذل جهد كبير ويعد الإحباط نتيجة العجز عن أداء بعض الحركات أمرًا مقبولًا. يكون التعافي من حالة الإحباط غير متوقع كما أن العناصر الأكثر إحباطًا تكون في الغالب هي الأكثر نفعًا، وقد تستغرق وقتًا طويلًا قبل أن تنمي قدرًا ولو بسيطًا من الكفاءة.

### رفع الأثقال

إن "رفع الأثقال" الذي نعنيه هنا يتعارض مع "رفع الأثقال" أو "تدريب رفع الأثقال" الذي يشير إلى الرياضة الأولمبية التي تتضمن حركتي جرك وسناتش. رفع الأثقال الذي يُشار إليه في الغالب بهذا الاسم ينمي القوة (وعلى الأخص في منطقة الفخذين) والسرعة والقدرة أكثر من أي نمط تدريب آخر. قليل فقط من يعلمون أن رفع الأثقال الناجح يتطلب مرونة كبيرة. يتصف رافعو الأثقال الأولمبيون بالمرونة كغيرهم من الرياضيين.

كما أن فوائد رفع الأثقال لا تقتصر على القوة والسرعة والقدرة والمرونة. بل إن حركتي الكلين والجرك والسناتش تطوران من التنسيق والبراعة في تغيير الاتجاه والدقة والتوازن بدرجة كبيرة. وكلتا الحركتين تتطلبان دقة ويمثلان تحديًا مثل كافة الحركات الرياضية الأخرى. كذلك تزود الكفاءة المعتدلة في رفع الأثقال الأولمبية الرياضي ببراعة إضافية في أي رياضة.

وبينما تطوّر قوة الجزء العلوي من الجسم بممارسة تمارين بل أب وبش أب ودب والتسلق بالحبال يمكن كذلك تطوير قدر كبير من التوازن والدقة من خلال إجابة تمارين الوقوف على اليدين. ابدأ بحركة الوقوف على الرأس بالاستناد على الحائط إن احتجت لذلك. بمجرد شعورك بالراحة بشكل معقول وأنت في هذا الوضع المقلوب بالوقوف على الرأس يمكنك بعد ذلك الارتفاع بالوقوف على اليدين مرة أخرى بالاستناد على الحائط. بعد ذلك انتقل من الوقوف على اليدين إلى تمارين برلل بارس أو برللتس دون الاستناد على الحائط. بعد أن تتمكن من الحفاظ على وضع الوقوف على اليدين لعدة دقائق دون الاستناد على الحائط أو الراسد انتقل إلى الدوران على قدم واحدة. حركة الدوران على قدم واحدة عبارة عن رفع ذراع والدوران على الذراع الأخر الذي يتم الاستناد عليه بزاوية 90 درجة؛ ثم بعد ذلك يتم تكرار الحركة باستخدام الذراع الأخر حتى الدوران بنسبة 180 درجة. يجب التدريب على هذه المهارة حتى تتمكن منها دون السقوط من وضع الوقوف على اليدين. تمرن على مراحل بزيادة 90 درجة ككمقياس لتطورك 90- و 180 و 270 و 360 و 450 و 540 و 630 وأخيرًا 720 درجة.

يعد المشي على اليدين وسيلة رائعة أخرى لتنمية الوقوف على اليدين والتوازن والدقة. ملعب كرة القدم والرصيف أماكن رائعة للتمرن وقياس تقدمك. عليك أن تتمكن من السير لمدة 100 ياردة بالوقوف على اليدين دون أن تسقط.

حيث إن الكفاءة في الوقوف على اليدين تؤهل الرياضي لأداء تمارين الضغط أثناء الوقوف على اليدين. وهناك مجموعة من تمارين البرس تتراوح من السهولة نسبيًا التي يستطيع أي لاعب جمباز مبتدئ أي يمارسها إلى الدفعات شديدة الصعوبة التي لا يستطيع القيام بها سوى أفضل لاعبي الجمباز الذين يتنافسون على المستويات الوطنية. وتتراوح هرمية الصعوبة من ثني الذراع/ ثني الجسم (الفخذ)، ثني الساق؛ فرد الذراع/ ثني الجسم؛ ثني الساق؛ فرد الذراع/ ثني الجسم؛ فرد الذراع/ فرد الجسم؛ فرد الساق؛ ومن الشائع أن يستغرق الرياضي 10 سنوات لإجادة حركات البرس الخمس هذه!

تمرين ثني الجذع في ألعاب الجمباز لا مثيل له حقًا في أي مكان آخر. كما أن حركات الجذع التي يؤديها لاعب جمباز مبتدئ يعجز عن أدائها أي لاعب كمال أجسام وكذلك رافعي الأثقال ومقاتلي فنون الدفاع عن النفس. تُعد تمارين المعدة الأساسية وثبات الجسم على شكل حرف "L" العناصر الأساسية. وتتمثل حركة ثبات الجسم على شكل حرف "L" في فرد جذعك بالاستناد على ذراعين مقفلين بينما تكون اليدين على الدكة أو الأرض أو على برلل بارس بحيث يشكل الفخذان مع الساقين المفردتين أمامك زاوية 90 درجة. تحتاج إلى التمرن مع الاحتفاظ بالوضع السابق لمدة ثلاث دقائق من خلال بدء التمارين لمدة 30 ثانية ثم زيادتها إلى 60 ثم 90 ثم 120 ثم 150 ثم 180 ثانية. عندما تتمكن من البقاء في وضع ثبات الجسم على شكل

كما أن هناك لعبة بالميد بول تُسمى هوفر بول. وتُمارس هذه اللعبة باستخدام شبكة كرة طائرة بطول ثمانية أقدام ويتم تسجيل النقاط مثل لعبة التنس. تحرق اللعبة ثلاثة أضعاف السعرات التي تحرقها لعبة التنس كما أنها ممتعة جدًا. تاريخ وقواعد لعبة هوفر بول متاحة على الإنترنت.

”إذا كانت القوة عند معدل نبضات القلب العالي أمرًا أساسيًا للرياضة التي تمارسها، فسيكون أفضل أداء لك في تمرين المقاومة عند معدل نبضات القلب المرتفع.“

### المدرّب جلاسمان (Glassman)

#### التغذية

تلعب التغذية دورًا بالغ الأهمية في لياقتك البدنية. كما تعظم التغذية السليمة من أثر جهودك التدريبية أو تقلصها. كذلك فإن التغذية الفعالة هي التغذية المعتدلة في معدلات البروتين والنشويات والدهون. انسى أمر النظام الغذائي غير المجدي الذي يحتوى على نسبة كربوهيدرات مرتفعة ودهون منخفضة وبروتين منخفض. تتكون المغذيات الكبيرة المتوازنة والغذاء الصحي في العادة من 40% من الكربوهيدرات و 30% من البروتين و 30% من الدهون. ولا تزال حمية ”زون“ للدكتور باري سيرز (Barry Sears) تعد أفضل البروتوكولات الغذائية وضوحًا من حيث الدقة والكفاءة والفائدة الصحية. تؤدي حمية ”زون“ مهمة كافية في الإدارة المشتركة لمشكلات التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم ونسبة المغذيات الكبيرة المناسبة وتقييد السعرات سواء كان ما يشغلك هو الأداء الرياضي أو الوقاية من المرض أو طول العمر أو بنية الجسم. ننصح الجميع بقراءة كتاب دكتور سيرز (Sears) ”العبور لحمية زون“ (Enter the Zone) (انظر أيضًا قسم ”التغذية“).

#### الرياضة

تلعب الرياضة دورًا رائعًا في اللياقة البدنية؛ حيث تعد تطبيقًا للياقة البدنية في أجواء رائعة من المنافسة والإجادة. وتتضمن الجهود التدريبية عادة حركات متكررة يسهل التنبؤ بها نسبيًا وتوفر فرصة محدودة للمزج الأساسي بين المهارات البدنية العشر العامة الخاصة بنا. وعلى أي حال، فإن التعبير المركب أو تطبيق المهارات البدنية العشر هو دافعنا للتطوير في المقام الأول. تتميز الرياضات والألعاب مثل كرة القدم والفنون القتالية وكرة البيسبول وكرة السلة بحركات أكثر تنوعًا وأقل قابلية للتنبؤ بعكس التمارين التدريبية. ولكن عندما تتطور الرياضات وتتطلب المهارات البدنية العشر العامة في آن واحد، فإنه يظل أدائها بطيئًا مقارنة بحمية القوة والتكيف الخاص

يعتمد رفع الأثقال الأولمبية على الديدليفت والكلين والسكوات والجرك. وتمثل هذه الحركات نقطة البداية لأي برنامج رفع أثقال جدي. بل في الواقع يجب النظر لهذه الحركات باعتبارها جوهر تدريبات المقاومة الخاصة بك.

ولكن لماذا حركات الديدليفت والكلين والسكوات والجرك؟ لأن هذه الحركات تثير استجابة الغدد الصم العصبية بشكل بالغ؛ أي أنها تغيرك هرمونيًا وعصبيًا. كما أن التغيرات التي تحدث من خلال هذه الحركات ضرورية في التطور الرياضي. كذلك فإن أغلب التطور الذي يحدث نتيجة ممارسة التمارين يعتبر منهجيًا ونتيجة مباشرة للتغيرات الهرمونية والعصبية.

إن حركات ثني العضلة ذات الرأسين والرفعات الجانبية وتمرين تمديد الساق وثني عضلة الساق ذات الرأسين والتحليقات وحركات كمال الأجسام الأخرى ليس لها مكان في أي برنامج جاد للقوة والتكيف مبدئيًا وذلك بسبب ضعف استجابة الغدد الصم العصبية الضعيفة. ومن الملامح المميزة لهذه الحركات عديمة القيمة نسبيًا هي أنها ليس لها نظير وظيفي في الحياة اليومية كما أنها تحرك مفصلًا واحدًا في كل تمرين. وعند مقارنة هذه الحركات بالديدلفت والكلين والسكوات والجرك، تجد أنها ذات طبيعة وظيفية متعددة المفاصل.

ابدأ تمرين رفع الأثقال بحركة الديدلفت والكلين والسكوات والجرك ثم كرر حركات الكلين والجرك والسناتش. يتوفر على الإنترنت مجموعة من أفضل مواد التدريب على رفع الأثقال في مواقع ”رفع الأثقال“. تتألف رياضة القوة من ثلاث رفعات، وهي: بينش برس والسكوات والديدلفت. وتعد رياضة القوة بداية رائعة لبرنامج رفع الأثقال يليها حركتي الكلين والجرك الأكثر ديناميكية وأخيرًا ”الكلين والجرك“ و ”السناتش“.

الحركات الموصى بها ضرورية ورياضية للغاية. ونتيجة لذلك أبقت هذه الحركات الرياضيين في حالة اهتمام وافتتان بها في حين أن الحركات التقليدية المقدمة في أغلب الصالات الرياضية (حركات كمال الأجسام) عادة ما تصيب الرياضيين بالملل إلى درجة التشتت. رياضة القوة تعتبر رياضة، بينما التدريب على رفع الأثقال ليس كذلك.

#### الرمي

لا يتضمن برنامجنا رفع الأثقال ورياضة القوة فحسب، بل يتضمن أيضًا تمارين الرمي باستخدام الميد بول. يوفر التمرين باستخدام الميد بول المفضلة لدينا للتدريب البدني وممارسة الحركات العامة. نحن معجبون للغاية بالميد بول ديناماكس المرتبطة بتمارين الرمي. تضيف تمارين الميد بول حافزًا قويًا آخر للقوة والقدرة والسرعة والتنسيق والبراعة في تغيير الاتجاه والتوازن والدقة.

يتيح أقصى قدر من الاستدامة مع أقصى شدة. ومن بين أنماط التمارين المفضلة لدينا الإحماء ثم أداء ثلاث إلى خمس مجموعات من التكرارات للرفع الأساسية بمعدل مريح نسبيًا يتبعها 10 دقائق من تمارين الجيمار بوتيرة شديدة وأخيرًا الانتهاء بدقيقتين إلى 10 دقائق من التكيف الأيضي عالي الشدة. ليس هناك شيء مقدس في هذا النمط. بل تتمثل جودته في الحركات نفسها وليس الروتين. لذلك كن مبدعًا.

بنا. والرياضة أفضل، من وجهة نظرنا، في التعبير عن المهارات واختبارها أكثر من تطوير هذه المهارات نفسها. وكل من التعبير والتنمية له أهمية بالغة في اللياقة البدنية لدينا. كما أن الرياضة في كثير من النواحي تحاكي متطلبات الطبيعة أكثر من تدريبنا. إننا نشجع الرياضيين ونتوقع منهم الاشتراك في جهود رياضية منتظمة بالإضافة إلى كافة تمارين القوة والتكيف الخاصة بهم.

### التسلسل الهرمي النظري للتطور

يوجد تسلسل هرمي لتطور الرياضي (الشكل 5). يبدأ هذا التسلسل بالتغذية ثم ينتقل إلى التكيف الأيضي والجيمار ورفع الأثقال وأخيرًا الرياضة. يعكس هذا التسلسل الهرمي الاعتماد التأسيسي والمهارة إلى حد كبير، بينما يعكس إلى حد ما الترتيب الزمني للتطور. يبدأ التدفق المنطقي من الأسس الجزيئية والكفاية القلبية والأوعية الدموية والتحكم في الجسم والتحكم في الأجسام الخارجية وأخيرًا الإجابة والتطبيق. يُعد هذا النموذج الأكثر فائدة في تحليل أوجه القصور لدى الرياضيين أو الصعوبات التي تواجههم.

”لا يوجد تمرين رياضي أو نشاط واحد يُمكنك من خلاله استعادة لياقتك البدنية المثالية. اللياقة البدنية الحقيقية تتطلب الموازنة في التكيف الأوسع لمتطلبات معظم الرياضات.“

### -المدرّب جلاسمان (Glassman)

ولن نلجأ لترتيب هذه العناصر ولكن الطبيعة ستتكفل بذلك. إذا كان ثمة قصور على أي مستوى في ”الشكل الهرمي“ فستعاني العناصر أعلاه.

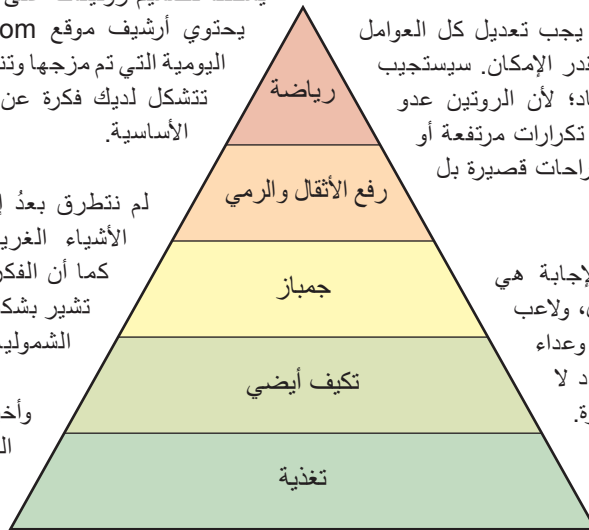
ومما نفضله أيضًا المزج بين عناصر الجيمار ورفع الأثقال في أزواج تجمع التحدي الأيضي الدرامي. مثال لذلك، أداء خمسة تكرارات من تمارين باك سكوات الشديدي نسبيًا، يتبعها مجموعة من تكرارات بل أب الشديدي من ثلاث إلى خمس مرات.

وفي أحيان أخرى سوف نأخذ خمس إلى ستة عوامل متوازنة بين رفع الأثقال والتكيف الأيضي والجيمار لنجمعها في دائرة واحدة نكررها ثلاثة مرات دون استراحة.

يمكننا تصميم روتينات على غرار ذلك الروتين للأبد. في الواقع يحتوي أرشيف موقع CrossFit.com على آلاف التمارين اليومية التي تم مزجها وتنويعها بهذا الشكل. وبمتابعتها سوف تتشكل لديك فكرة عن كيفية مزج وصياغة هذه العوامل الأساسية.

لم نتطرق بعد إلى ولعنا بالقفز والكاثل بل، ورفع الأشياء الغريبة والتمارين باستخدام الحواجز. كما أن الفكرة المتواترة لعامل الوظائف والتنوع تشير بشكل واضح إلى الحاجة والصلاحية إلى الشمولية على الرغم من ذلك.

وأخيرًا، نسعى جاهدين إلى طمس الفروق بين التدريب ”التنفسي/القلبي والروني“ وتدريب القوة. وليس للطبيعة صلة بهذا التمييز أو



للوصول للياقة البدنية التي ننشدها، يجب تعديل كل العوامل التي تحت سيطرتك لتوسيع الحافز بقدر الإمكان. سيستجيب جسمك فقط إلى الإجهاد غير المعتاد؛ لأن الروتين عدو التقدم والتكيف الواسع. لا تشترك في تكرارات مرتفعة أو منخفضة أو استراحات طويلة أو استراحات قصيرة بل أسعى إلى التنوع.

إذن ماذا يتعين علينا القيام به؟ الإجابة هي التدريب لكي تصبح رافع أثقال أفضل، ولاعب جيمار أقوى وأفضل، ولاعب تجديف وعاء وسباح وراكب دراجات أسرع. ثمة عدد لا نهائي من الحميات ذات الفوائد الممتازة.

وقد توصلنا عمومًا إلى أن ثلاثة أيام تدريب ويوم راحة من التدريب

الشكل 5. الهرمية النظرية لتطور الرياضي.



وحصلنا على طلبات من الرياضيين من كل الرياضات ممن يبحثون عن برنامج قوة وتكيف للرياضة الخاصة بهم. رجال المطافئ ولعبة كرة القدم وأبطال المسابقات الثلاثية والملاكمون وراكبو الأمواج جميعهم يريدون برامج تتفق مع خصوصية احتياجاتهم. وبرغم أننا نعتزف بأن هناك بالتأكيد احتياجات خاصة لكل رياضة، إلا أن الجزء الأكبر من تلك التدريبات الرياضية الخاصة غير فعال على نحو يبعث للسخرية. ويمكن تلبية احتياجات التخصيص بشكل كامل تقريباً من خلال الممارسة والتدريب المنتظمين في هذه الرياضة وليس في بيئة القوة والتكيف. لقد حقق رجال مكافحة الإرهاب والتمزلقون وراكبو الدراجات فوق الجبال وريبات المنزل جميعاً أفضل لياقة بدنية باتباع الحمية نفسها.



أي تمييز آخر، بما في ذلك التكيفات العشرة البدنية. سوف نستخدم تدريبات الأثقال وتمارين القفز لإثارة الاستجابة الأيضية والجري لتحسين القوة.

#### التدرجية وقابلية التطبيق.

كثيراً ما تُثار تساؤلات حول قابلية تطبيق حمية ما مثل حمية كروسفيت على الأشخاص الأكبر سناً أو غير المكيفين وغير المدربين. تختلف احتياجات الرياضي الأولمبي عن احتياجات أجدادنا من حيث الدرجة وليس النوع. حيث يتعلق أحدهما بالسيطرة الوظيفية بينما يتعلق الآخر بالكفاءة الوظيفية. وتظهر الكفاءة والسيطرة من خلال الأليات الفسيولوجية المتطابقة.

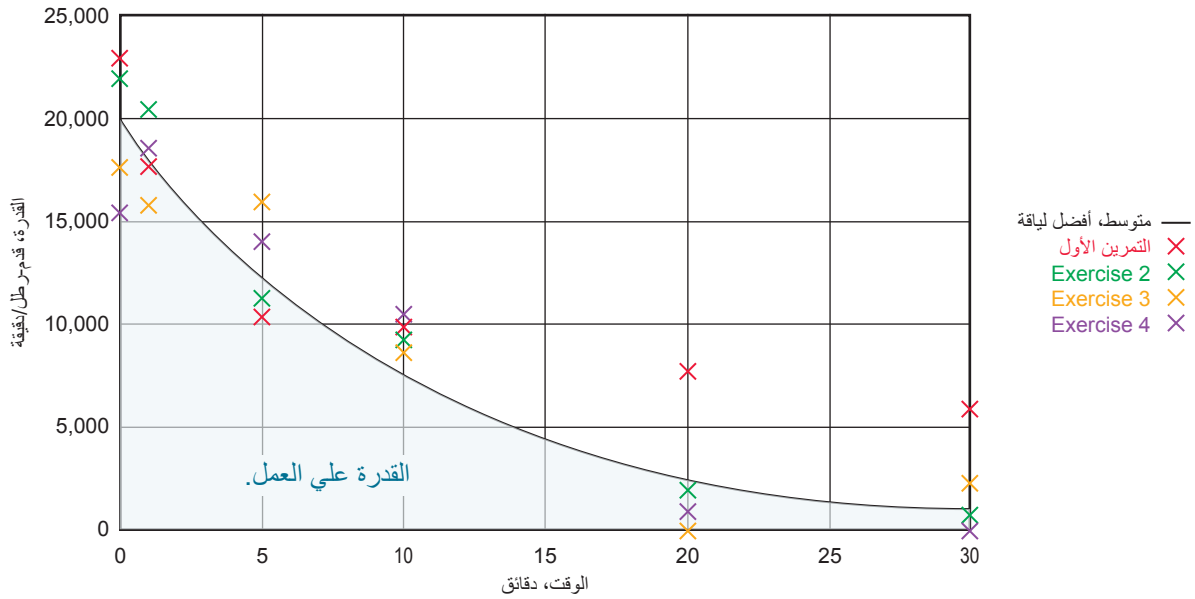
لقد طبقتنا نفس الروتين على كبار السن المصابين بأمراض القلب ومقاتلي الأقفاص قبل شهر واحد من الجولات التليفزيونية. وقمنا بتدريج الحمل والشدة ولكننا لم نغير البرنامج.

## ما هي اللياقة البدنية؟ (الجزء الثاني) تعريف كروسفت للياقة البدنية والصحة



”إذا ما أردنا توجيه انتقادات صحيحة لأحد برامج اللياقة البدنية فلا بد أن يشمل البيانات القابلة للقياس والملاحظة والمتكررة. إذا كان هناك بديل لبرنامج كروسفت جدير بدراستنا، فيجب أن يُقدم في إطار متطلبات المسافة والوقت والحمل والسرعة والعمل والقدرة المتعلقة بالحركات والمهارات والتدريبات. أعطني بيانات الأداء. يُمكن تقييم برنامج كروسفت بشكل علمي ومنطقي بناءً على هذه الشروط فقط.“

المدرّب جلاسمان (Glassman)



الشكل 1. رسم توضيحي للياقة البدنية لشخص ما (القدرة على العمل) في وقت محدد في حياته/حياتها.

وتأتي وصفة كروسفت لتحقيق هذه اللياقة من خلال ممارسة الحركات عالية الشدة الوظيفية المتغيرة باستمرار. يمكننا التنبؤ بدقة بهذه التحسينات في نطاق وقتي واسع وعدد من الأنشطة والمجالات العمرية من خلال هذه الوصفة. لدينا عشرات الآلاف من الأمثلة عند هذه النقطة.

في الفيديو 1 يغطي المدرب الأنماط الثلاثة الأولى للياقة المنشورة منذ عام 2002 المقال "ما هي اللياقة البدنية؟ (الجزء الأول)"، وكيفية دعمها لتعريف كروسفت للياقة البدنية (الشكل 1).

#### فيديو 1 (20 دقيقة)

<http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfits-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-1.tpl>

في الفيديو 2 يشرح المدرب جلاسمان (Glassman) النمط الرابع، منحنى المرض-الصحة-اللياقة البدنية، وكيف يصبح تابعاً إلى مقياس تعظيم حجم القابلية على العمل في نطاق وقتي واسع وعدد متنوع من الأنشطة البدنية طوال حياتك.

أول نشر كان في شهر فبراير 2009

في هذه المحاضرة التي تتكون من جزأين سيقوم المدرب جلاسمان (Glassman) بتعريف اللياقة البدنية والصحة. وتُعد هذه المحاضرة المرة الأولى التي تنشر فيها كروسفت تعريفاً للصحة. التعريف عبارة عن نمط ثلاثي الأبعاد يقيس اللياقة البدنية بالسن وله القدرة على إعادة تعريف وتوحيد مجالات الصحة واللياقة البدنية للأبد.

يتمثل العلم في القياس والتنبؤ. دون وجود بيانات قابلة للقياس والملاحظة والتكرار حول الوحدات البدنية الأساسية للحركات المجردة (الكتلة والمسافة والوقت) لا يوجد علم إذن للأداء الإنساني. ومع ذلك يمكن قياس الشغل البدني (مثل القدم-الأرطال/الدقيقة): بينما تحرك أجسادنا والأشياء الثقيلة يمكننا قياس مدى ثقل أجسادنا مع تلك الأشياء، والمسافة التي نقطعها والمدة التي نستغرقها.

متوسط القدرة (Power) = القوة x المسافة / الزمن.

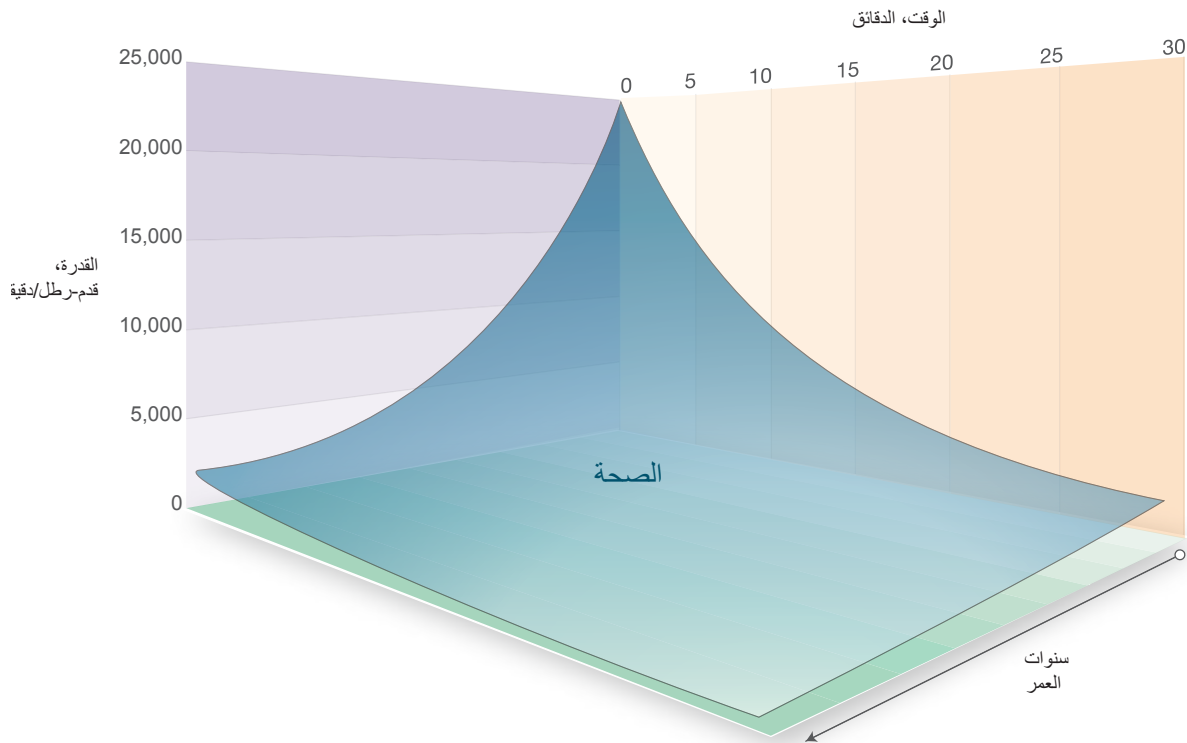
تتمثل اللياقة البدنية في قدرتك على نقل أحمال كبيرة لمسافات بعيدة بسرعة في أكبر قدر ممكن من المجالات. تُعرف اللياقة البدنية بأنها القابلية على العمل في نطاق وقتي واسع وعدد متنوع من الأنشطة البدنية (modal)، في حين تُعرف الصحة بأنها القابلية على العمل في نطاق وقتي واسع وعدد متنوع من الأنشطة طوال الحياة. تلك هي الرياضة البدنية وفقاً لعمر الشخص.

يمكننا الآن إضافة بُعد ثالث إلى هذا الرسم، محور Z، وهو السن. ومن خلال إعادة تقييم لياقتك البدنية ثنائية الأبعاد في مختلف الأوقات طوال حياتك، نرسم شكل المادة الصلبة. يأخذ منحنى القدرة شكل الهضبة أو الطبقة الكثيفة (الشكل 2). يحدد هذا الرسم ثلاثي الأبعاد مقياس الصحة. الصحة إذن هي اللياقة البدنية المستدامة.

### الفديو 2 (18 دقيقة)

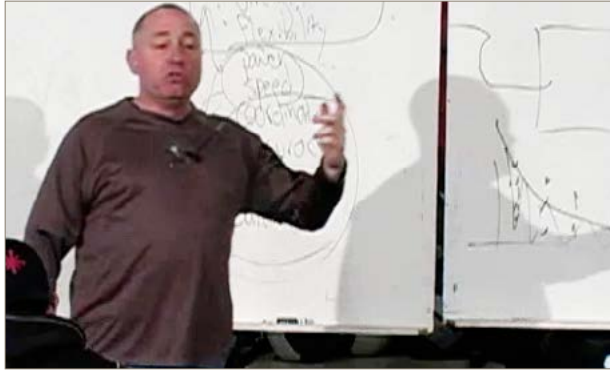
<http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfits-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-2.tpl>

المكون الجديد الذي تم تقديمه في هذه المحاضرة هو السن. يمكن وضع رسم بياني للياقة البدنية في بعدين أساسيين، وهما فترة الجهد (الوقت) على المحور X والقدرة على المحور Y. نعيّن في كل فترة متوسط إنتاج القوة الخاصة بك من خلال عدد متنوع من الأنشطة البدنية (المهارات والتمارين). يُنشئ ذلك منحنى للقدرة يندرج تحته القدرة على العمل في نطاق وفتي واسع وعدد متنوع من الأنشطة البدنية (”ليافتك البدنية“).



الشكل 2. رسم توضيحي لصحة شخص ما (اللياقة البدنية خلال حياته أو حياتها).

## تدريب العتبة



## الأسلوب



”تعلم ميكانيكا الحركات الأساسية وحاول إنشاء نموذج متسق من التمرين بهذه الحركات وبعدها فقط يمكنك زيادة الشدة في التمرين بالاستعانة بها. ”ميكانيكا الحركة“ ثم ”الانتظام“ ثم بعد ذلك تأتي ”الشدة“، هذه هو مفتاح التنفيذ الفعال لبرنامج كروسفت.“

المدرّب جلاسمان (Glassman)

أول نشر كان في شهر فبراير 2009

يوضح المدرّب جلاسمان (Glassman) في الفيديو الخاص به ”حركات أفضل“، أن الحركات الوظيفية ذات القدرة العالية مثل الجرك وبأب مع الكينج هي تمارين أفضل -بعده طرق بالغة الأهمية- من الحركات الأيسر الأخرى القريبة منها وهما البرس والستركت بل أب. في مقال ”التطبيق الفعال للقوة“، يشرح المدرّب جلاسمان (Glassman) سبب عدم ترادف تعريفنا للقوة مع القوة العضلية الانقباضية. ما يهم حقاً هو القدرة على تطبيق القوة العضلية لأداء عمل بدني حقيقي وهو ما لا يمكن فصله عن مهارات وآليات الحركة الوظيفية.

أول نشر كان في مارس 2010

إن إحداه توازن بين الأسلوب والشدة يعد أحد الأشياء التي تميز المدرّبين الجيدين عن المدرّبين العظماء، كما يعد أمراً مهماً في إحراز نتائج مثالية لكروسفت.

وفقاً للمدرّب جلاسمان، ”التحكم“ هو عامل آخر يجب التشديد عليه لإنتاج تكيفات مرغوبة؛ كما هو الحال مع جهازك التنفسي والقلب الذي يجب التشديد عليه لإنتاج قوة احتمال أكبر. يجب التدريب على القدرة على الحفاظ على قدر أكبر من التحكم في السرعات المرتفعة وسوف تساعدك كروسفت على القيام بذلك. وكلما زادت قابليتك على تطوير أسلوب وتتحكم أفضل في السرعات المرتفعة، زاد إنتاج القدرة لديك.

قياساً على اختبار الكتابة: يعد إحراز نتائج ممتازة حصيلية للسرعة الكبيرة والدقة المتناهية، والهدف هو تحسين الإنتاج من خلال الممارسة والتدريب. يشبه التمرن بالأثقال ذلك تماماً.

”لم يسبق أن أشار أحد من قبل في أي مسعى إلى أن أفضل دقة وأعلى إتقان عام يمكن أن يتحقق دون اختبار للسرعة والحركة“.

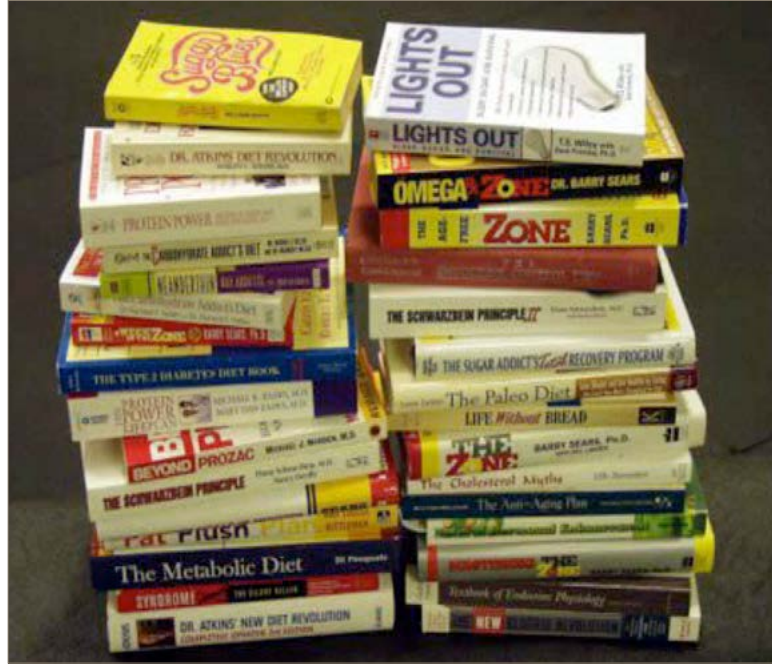
فيديو (5 دقائق)

<http://journal.crossfit.com/2010/03/chalkboard-threshold.tpl>

فيديو (10 دقائق)

<http://journal.crossfit.com/2008/02/technique-part-1-by-greg-glass-tpl>

## التغذية: تجذب الخلل الأيضي (التمثيل الغذائي)



أول نشر كان في نوفمبر 2003

في خوض معارك ضارية حول حياته وأعماله منذ أن نشر كتابه "ثورة الحمية" (Diet Revolution) عام 1972.

لا يسعنا إلا أن نقول أننا اليوم في عام 2013 نكتب شامتين. نكتب شامتين لأننا في تصورنا فزينا فوزاً مؤكداً في حرب الحمية. بين العامة، حقيقة أن الكربوهيدرات، وليس الدهون، هي التي تجعلك سمين ومريض تنتشر بسرعة هائلة. الانتشار مثل الحقيقة لا يمكن حجبها. حقيقة أن الكربوهيدرات تصبح سامة بشكل أساسي مع مستويات الاستهلاك العامة تم قمعها على يد الفساد السياسي والصناعي للعلوم والصحافة. قمع الحقيقة أشبه بالاحتفاظ بكرة الشاطئ تحت الماء؛ حيث تحتاج إلى عمل مستمر للاحتفاظ بها مقابل مقاومة غير منقطعة من الجانب الآخر. ولكن ينصرف الجميع ويبدو موقفنا تماماً مثل كرة الشاطئ التي تطفو على سطح الماء حيث يستطيع الجميع رؤيتها.

نفسر موقفنا بوصفه واضحاً تماماً في الفوز بحروب الحمية حيث إن نظامنا الغذائي يفوق نماذج التغذية الإنسانية الأخرى وسوف يتغلب دائماً على نموذج المعارضة في حال اختياره. حميتنا صالحة أما حميتهم فلا تصلح. وفي حين أن حميتهم فعالة فإن حميتنا أكثر فاعلية. نجاحهم يتطلب بالضرورة بقائنا بعيداً عن السوق. يفضلون أن نبقى تحت الماء.

كروسفت محارب فعال في حروب الحميات. لعقود عديدة شعرنا بالإثارة من خلال "مواجهتنا" المستمرة "معهم".

كنا "نحن" معسكر الحمية التي تحتوي على الكربوهيدرات المنخفضة والسعرات المنخفضة والدهون النافعة وكانوا "هم" المعارضة التي تتمثل في معسكر الحمية ذات الدهون المنخفضة والسعرات المنخفضة والكربوهيدرات المرتفعة. دارت المعركة للفوز بقلوب وعقول الجمهور بشأن الأمر الفردي شديد الخصوصية الخاص بالتغذية، ألا وهو أي حمية تجعلنا نتمتع بصحة جيدة؟

وافق شيلدون مارجين (Sheldon Margin) - ناشر خطاب بركلي للصحة بجامعة كاليفورنيا، قائد المعسكر الأخر المتمثل في "هم"، على هذه الوصفة من خطوط المعركة عندما قدمناها له عام 1996. في عام 1996، كان يُشار إلى الدكتور أتكينز (Atkins) وباري سيرز (Barry Sears) علناً وبوصفهما "دجالين" و"محتالين" من قبل الأطباء والصحفيين وخبراء التغذية من الصف الأول. في حين أن ذلك أمراً اعتاد عليه الدكتور سيرز (Sears)، إلا أن الدكتور أتكينز (Atkins) استمر

ولكن الأبطال الحقيقيون هم كل شخص حاول التفكير بنفسه وتجاهل جوقه الأطباء وخبراء التغذية والصحفيين والجيران الذي كانوا يرددون باستمرار مثل قطيع الخراف "الدهون سيئة" واتبعوا المنطق في الحد من استهلاك الكربوهيدرات ثم قرروا بالفعل تجربة الحمية وهي الخطوة الأكثر أهمية وحسماً. أحد الحميات تجعلك تشعر بالصحة بشكل رائع بينما حمية أخرى تجعل أسنانك تتساقط. هل حقاً تحتاج إلى طبيب في هذه الحال؟

يخبر المرضى أطبائهم عن حميات "زون" و"بروتين باور" و"أتكينز" وليس العكس. بالتالي يتبع الأطباء في كل مكان هذه الحميات بناءً على نصيحة مرضاهم بعد النجاح الذي شهده. ربما تظل المؤلفات الداعمة لهذه الحميات غير مقروءة ولكن صدق رسالة كتب الحميات الجيدة يتردد وينتقل من المؤلف إلى القارئ ثم الطبيب عودة مرة أخرى إلى المرضى.

ربما تكون هذه العملية غير مألوفة ولكنها مجرد مثال بسيط على فعالية الشبكات اللامركزية. وفي جميع الأحوال فإنها تتفق مع فلسفة خاتمة دكتور أوف رافنسكوف (Uffe Ravnskov) "أساطير الكوليسترول" (The Cholesterol Myths):

"عقب إحدى المحاضرات، سألتني إحدى الصحفيات كيف يمكن أن تتأكد من أن معلوماتي لا يشوبها التحيز مثل معلومات معسكر الكوليسترول. في البداية لم أكن أعرف ماذا علي أن أقول، لكنني وجدت الإجابة بعد ذلك.

فهي لم تتمكن من التأكد بشكل كامل، يجب على كل فرد معرفة الحقيقة بطريقة فعالة، إذا أردت أن تعرف شيء ما، يجب عليك أولاً النظر إلى كل الفروض بنفسك والاستماع إلى كافة المناقشات والمجادلات، ثم تقرر بعدها الإجابة التي تبدو مناسبة لك. ربما تُتضلل بسهولة إذا طلبت من السلطات القيام بهذا العمل نيابة عنك.

وهذه هي الإجابة لهؤلاء الذين يتساءلون عن كيفية تضليل الناس حتى العلماء المخلصين منهم. وهي الإجابة أيضاً لهؤلاء الذين يقرؤون هذا الكتاب ويعدها يسألون السؤال نفسه."



خلال عدد لا حصر له من المناقشات مع الأطباء والمدرّبين وخبراء التغذية والعائلة عرضنا موقفنا وكان الرد الشائع، "هل تستندون إلى العلم؟ نحتاج إلى العلم". نعم لدينا أسانيد علمية وقد عرضناها بفخر. ومع ذلك لم يقرؤوا ما طرحناه. المطالبة بأدلة إثبات مرجعية من نظرائنا كانت بمثابة الستار الدخاني لحجب الحقيقة. من يكتبون تلك الأدلة هم من يقرؤونها أما الآخرين فقط يتظاهرون بذلك. إن استطعت أن تدرب الناس على قبول الاقتراح X دون مناقشة فإنك بذلك تكون قد حصنتهم إلى حد كبير من مجرد التفكير فيما يخالف "X".

العلم الذي يدعم موقفنا فضلاً عن تناميته بشكل مطرد كان دائماً متاحاً ولا يتحمل مسؤولية التغيير الدرامي على مدار العامين السابقين.

لكن ما تغير هو شراء الجمهور ما يزيد عن 100 مليون كتاب حول الحمية خلال السنوات الثلاث الماضية وبالتالي إجراء أكثر التجارب العلمية أهمية على الإطلاق. مع الشعاع المستمر الذي دأبت هيئات الصحة العامة على ترويجه على نطاق عالمي بأن "الدهون سيئة"، نجد أن الملايين من الأشخاص الذين ليس لديهم خبرة سريرية أو عملية قد جربوا الحميات الغذائية من الكتب "الخطيرة" ووجدوها فعالة بشكل مدهش.

يستحق دكتور روبرت أتكينز (Robert Atkins) الإشادة على ثباته في ظل الهجوم العنيف الذي عانى منه وكذلك الصحفي جيرري توبس (Gary Taubes) أول صحفي حاول كشف الغش وراء الأنظمة منخفضة الدهون وأصولها ولاحقاً كشف أنه ربما كان العلم داعماً لدكتور أتكينز كل هذه المدة. كما يستحق بيري سيرز (Barry Sears) الإشادة من أجل تشكيل الحمية الغذائية عالية الكفاءة، ودكتور أوف رافنسكوف (Uffe Ravnskov) لكشفه غش وعدم مصداقية الأبحاث التي تهاجم الدهون بضرارة شديدة اضطرت الآخرين إلى تجاهلها تماماً.

## الدليل الجلايسيمي

أول نشر كان في شهر نوفمبر 2002

بالإضافة إلى أن ذلك الاستهلاك الزائد للكربوهيدرات ربما يكون له علاقة أيضاً بمرض الزهايمر والشيخوخة والسرطان والأمراض الأخرى من خلال "تحليل السكر".

ويُظهر البحث في جوجل (Google) عن "الهيبر إنسولينميا" المئات من الأمراض المرتبطة بالخلل الأيضي. يعد الوعي المتزايد لتبعات زيادة معدل السكر في الدم واحداً من أهم الطرق الواعدة التي يتبعها التقدم الطبي اليوم.

وبالرغم من الخوف منها، إلا أن الأمراض التي تأتي عن طريق الهيبر إنسولينميا يمكن تجنبها بسهولة عن طريق تقليل استهلاك الكربوهيدرات، خاصة الكربوهيدرات التي تؤدي إلى زيادة في مستوى السكر في الدم وبالتالي زيادة مستويات الأنسولين.

هناك مؤشر واحد للكربوهيدرات يعطي هذه المعلومات وهو "المؤشر الجلايسيمي". ويقاس المؤشر الجلايسيمي قابلية الطعام لزيادة معدل السكر في الدم. تجنب الأطعمة التي تزيد نسبة السكر وستتجنب العديد من الأمراض التي تصاحب الحميات الغذائية، إن لم يكن معظمها.

نشر ريك ميندوسا (Rick Mendosa) أشهر الدلائل الجلايسيمية الكاملة المتوفرة في أي مكان بقائمة تحتوي على أكثر من 750 نوعاً من أنواع الطعام والتي تحدد القيمة حسب نسبة الجلوكوز وتحسب الدرجة من 100.

يمكنك تيسير سهولة استخدام هذه القائمة عن طريق تقسيم أنواع الأطعمة الأكثر شيوعاً إلى مجموعتين: الأولى هي الأطعمة التي تحتوي على نسبة سكر كبيرة "أطعمة مضرّة" والثانية هي الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من السكر "أطعمة جيدة". هذا هو الأساس وراء قائمة تسوق كروسفيت (CrossFit Shopping List).

قد تلاحظ أن "الأطعمة الجيدة" هي عادة اللحوم والخضروات والفاكهة والمكسرات والبذور، بينما الأطعمة المضرّة قد تتضمن تلك المصنوعة باليد أو الأغذية المصنعة. وهناك العديد من الاستثناءات الملحوظة، لكن الاتجاه السائد هو المثير للاهتمام،

فالأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر أو "الأطعمة المضرّة" تتضمن عادة النشويات والحلوى والأطعمة المصنعة مثل الخبز والمعكرونة والأرز والبطاطس والحبوب والحلويات.

أشار كثير من الملاحظين إلى أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من السكر لديها فترة صلاحية محدودة وتوجد على الرفوف الخارجية للمتجر أو السوق بينما الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر لديها فترة صلاحية أطول وتوجد عادة في الأروقة الداخلية في الأسواق.

يتعاون العلم ذو النوايا السينة مع السياسات الفاسدة منذ عقود لإنتاج ما يمكن وصفه بأكثر الأخطاء المكلفة في تاريخ العلوم وهي الحمية منخفضة الدهون. أدى اتباع هذه الحمية الجديدة إلى وفاة الملايين من الأبرياء وإلى معاناة آخرين من أمراض القلب والسكري، كما زادت بشكل كبير من الأمراض السرطانية والأمراض الأخرى المزمنة والمستعصية.

كتب جيرري تابس (Gary Taubes) الكاتب العلمي الشهير مقالين رائعين يتحدث فيهما عن ذلك الموضوع. نُشر الأول في مجلة ساينس ماجازين (Science Magazine) في عام 1999 والثاني في نيويورك تايمز (New York Times) عام 2002.

فجر جديد في عالم التغذية: لا يتم فيه إلقاء اللوم على الدهون الغذائية ولكن على الاستهلاك الزائد للكربوهيدرات، خاصة الكربوهيدرات المكررة أو المعالجة. في الحقيقة، يتزايد الوعي بأن الكربوهيدرات الزائدة تلعب دوراً هاماً في انتشار الأمراض المزمنة مثل السمنة والأمراض القلبية وأنواع كثيرة من السرطان والسكري. ويُستمد هذا الوعي والفهم مباشرة من الأبحاث الطبية الحالية. ومما يثير الدهشة أنّ النظرة العامة الشائعة التي تتهم الدهون الغذائية بأنها السبب الرئيسي للسمنة، ليس لها أساس علمي.

هناك مجموعة كبيرة من الحميات المشهورة وكتب الحمية القائمة على تقليل استهلاك الكربوهيدرات، معظمها ممتازة.

والأشهر من بين هذه الكتب هو كتاب باري سيرز (Barry Sears)، "العبور لحمية زون" (Enter the Zone) وكتاب مايكل إيدز (Michael Eades)، "قوة البروتين" (Protein Power) وكتاب أتكينز (Atkins)، "ثورة الحمية" لدكتور أتكينز ("Dr. Atkins Diet Revolution") وكتاب كوردين (Cordain)، "حمية باليو" (The Paleo Diet) وكتاب هيليرز (Hellers)، "حمية لمدمني الكربوهيدرات" (Carbohydrate Addict's Diet). كل كتاب من هذه الكتب هو سجل دقيق وأمين لتأثير الحمية المُبتدعة منخفضة الدهون، وكلها تقدم حمية مقبولة وفعالة لتجنب الأمراض الغذائية. وبالنسبة لهؤلاء المهتمين بالناحية الفنية، فإن الآلية التي تسبب بها الكربوهيدرات الزائدة حالة مرضية تُعرف باسم "هيبر إنسولينميا". هيبر إنسولينميا هي زيادة مزمنة للأنسولين نتيجة للاستهلاك المعتاد للكربوهيدرات بشكل زائد.

وقائمة الأمراض التي ترتبط بالهيبر إنسولينميا تتزايد وتكثر. إنّ دليل علاقة الاستهلاك الزائد للكربوهيدرات بالهيبر إنسولينميا وأمراض القلب التاجية واضح إذا لم يكن مقنعاً إلى حد كبير.



قائمة تسوق كروسفيت	
"أطعمة جيدة"-ذات نسبة سكر قليلة	"الأطعمة السيئة"-التي تحتوي على نسبة سكر عالية
اللوز	الزيتون
التفاح	البصل
الهليون	البرتقال
الأفوكادو	الخوخ
لحم بقري	زبدة الفول السوداني
الفاصوليا السوداء	الفول السوداني
التوت	الكمثرى
البروكلي	الأناناس
كرنب بروكسل	الزبادي
الدجاج المعب	البرقوق
التونة المعلبة	لحم الخنزير
الكانثالوب	مسحوق البروتين
الجزر	السلمون
الجبن	الصلصة
الحمص	كرنب مظل
الدجاج	الجمبري
جبن قريش	حبوب الصويا
الخيار	البرجر المصنوع من الصويا
اللحوم الباردة	لبن الصويا
الشبت المخلل	السجق المصنوع من الصويا
بديل البيض	السيانخ
البانجان	سبيرولينا
البيض	الفراولة
العنب	سمك أبو سيف (سورديش)
الرومي المفروم	الطحينة
لحم الخنزير	البنغريك (التامبه)
هوت دوج	التوفو
اللوبياء	الطماطم
لحم الخرفان	صلصة الطماطم
الخس	شرائح التونة
حبوب المكاداميا	الديك الرومي
المايونيز	سجق الديك الرومي
اللين	الماء
المشروم (الفطر)	الكوسة
الثوفان	
الزيت	
	القرع البلوطي
	الكعك
	البقوليات المطهية
	الموز
	صلصة الباربيكيو
	البنجر
	البسكويت
	البازلاء سوداء العينين
	الخبز
	فتات الخبز
	البولجر
	الجوز المهروس
	الجريش
	الشوكولاتة
	صوص الكوكتيل
	الجزر المطهوه
	الذرة
	رقائق الذرة
	نشاء الذرة
	التوت البري
	كرواسون
	كروتون
	البلح
	الدونات
	الماقن الإنجليزي
	التنين
	البطاطس المقلية
	عصير الفواكه
	الجرانولا
	الفريك
	الجوافة
	العسل
	هويارد مسحوق
	الأيس كريم
	الثوفان الجاهز
	الجبلي
	الكاتشب
	فاصوليا ليما
	المانجو
	شراب الإسفندان
	التوست المقرمش
	المولاس
	مافين
	الشعرية
	البانكيك
	البابايا
	الجزر الأبيض
	البازلاء
	فاصوليا البينتو
	الفشار
	البطاطس
	رقائق البطاطس
	البسكويت المملح
	الخوخ
	الزبيب
	الفول المقلّي
	الأرز
	الكيك الملفوف
	القرائش المملحة
	صوص شرائح اللحم
	السكر
	البطاطا
	الصوص الحلو
	تاكو شل
	صوص التريباكي
	الرفاق
	اللفت
	شعرية أودون
	عصير الخضروات
	الوافل (كعك بالفواكه)

بالرغم من أن هذا الأسلوب هو تبسيط مفرط لعلم التغذية، إلا أن له قدرة على توصيل كل التفاصيل وأنظمة الحمية المدروسة المقدمة من أمثال سيرز (Sears) وإيدز (Eades) وكوردين (Cordain) واتكينز (Atkins) وهيليرز (Hellers). تناول المزيد من "الأطعمة الجيدة" والقليل من "الأطعمة المضرة" وستحصل على الكثير من فائدة ما تقدمه خطط التغذية الجيدة. حوّل الكثير من أصدقائنا صحتهم بشكل جذري للأفضل عن طريق أداة واحدة.



## الجمل الجلايسيمي

تزيد البطاطا معدل السكر في الدم بشكل أسرع من التوت، فهذه لا تعد مشكلة في حالة تناول جزء معقول من البطاطا.

ما الجزء الذي يعد معقولاً؟ يتغير هذا بناءً على العديد من العوامل منها حجم الجسم ومستوى النشاط، لكن لهذا السبب تعتبر نسب "زون" مفيدة في تحديد أجزاء حجم مناسبة من أي اختيار من الكربوهيدرات. كما أنّ الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع تسمح للكروسفترز بالحصول على الكميات الضرورية من الكربوهيدرات بأقل قدر من الطعام (أي، ليس كل الخضروات الخضراء)، بطريقة دائمة وممتعة. وكقاعدة عامة، أدخل كمية أكبر من الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض عند المعاناة من الجوع.

كما وضحت في بداية مقال "المؤشر الجلايسيمي"، فإنه عبارة عن تصنيف مبسط يحدث الناس بشكل عام على تناول المزيد من الأطعمة الجيدة والقليل من الكربوهيدرات المكررة. وهذا كاف ليثبت فاعلية تناولها. ومع ذلك، لا يعد هذا النظام بمثابة استراتيجية مؤكدة يستطيع الشخص من خلالها تحديد جميع خياراته الغذائية. هناك أطعمة مضرة أو بها نسبة كبيرة من السكر ومقبولة بل وأحياناً تكون صحية أكثر عند التعود عليها بشكل منتظم.

وكيف يكون ذلك؟ يتم حساب المؤشر الجلايسيمي استناداً إلى تناول الفرد كمية محددة من الكربوهيدرات من هذا الطعام. ولا يأخذ في الاعتبار الكمية الفعلية للطعام الذي يتناوله الفرد. فبينما

## خطط وجبات "زون"



أول نشر كان في شهر مايو 2004

أفضل متدربي كروسفت هم من يتبعون نظام "زون" الغذائي. عندما بدء رياضيو الدرجة الثانية التابعين لنا الالتزام بمتغيرات "زون" بشكل صارم، أصبح أداءهم أفضل ليرتقوا بسرعة إلى الدرجة الأولى. يبدو أن حمية "زون" تزيد من تأثيرات حمية كروسفت.

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

على مدى عقد كامل، أجرينا تجارب باستخدام استراتيجيات خاصة بالحجم والتجزئة تتجنب الموازين وأكواب وملاعق القياس، وذلك لنصل إلى نتيجة وهي أن المتغيرات الطبيعية في مدخول السعرات الحرارية ومكونات المغذيات الكبيرة بدون قياسها هي أكبر من الحل المطلوب لتحويل الأداء الجيد إلى أداء رائع. ستكون الحياة أسهل بكثير بالنسبة لنا إذا لم يكن الأمر كذلك!

كانت "جداول الوجبات" و"جدول البلوكس" (في الصفحات التالية) هي أكثر وسيلة مناسبة لتحديد الرياضيين أصحاب أفضل أداء وأحسن صحة.

نوصي بأن "تناول اللحم والخضروات والمكسرات والبذور وبعض الفاكهة وقليل من المواد النشوية، وعدم تناول السكر" مناسب جداً لمنع أخطار الأمراض المتعلقة بالحميات الغذائية، لكن المزيد من الوصفات الطبية الدقيقة والمناسبة ضروري لتحسين الأداء العام للفرد.

وبشكل دقيق، فإن اتباع حمية غذائية جيدة سيؤدي إلى زيادة الطاقة والإحساس العام بالصحة والمهارة، وفي الوقت نفسه يذيب الدهون ويزيد حجم العضلات. ويمكن للحمية الصحية إذا أعدت إعداداً جيداً أن تدفع كل علامة جيدة للصحة في الاتجاه السليم.

الحمية الغذائية هامة جداً لتحسين الوظائف الجسدية وأثبتت تجربتنا العيادية أن نظام الحمية "زون" لباري سيرز (Barry Sears) هو أقرب نموذج للحمية المثالية.

بمجرد تحديد ما تحتاج إليه ولنقل مثلاً 4 كميات من الوجبات، فسيكون من السهل بعدها استخدام مخطط الكميات البياني وتحديد شيء ما من قائمة البروتين أربع مرات واختيار شيء ما من قائمة الكربوهيدرات أربع مرات واختيار شيء ما من قائمة الدهون في كل وجبة.

تُختار الوجبات الخفيفة ذات البلوك الواحد من جدول البلوكس بالقيمة الإسمية لوجبة خفيفة واحدة من البروتين والكربوهيدرات والدهون، بينما تُختار الوجبات الخفيفة ذات البلوكين، بشكل طبيعي، متألفة من ضعف شيء ما من قائمة الكربوهيدرات مع ضعف شيء ما من قائمة البروتين وضعف شيء ما من قائمة الدهون.

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

إذا كان مصدر البروتين لا يحتوي على الدهون، تناول الضعف من كميات الدهون لهذه الوجبة. اقرأ كتاب "العبور لحمية زون" (Enter the Zone) لتعرف السبب.

بالنسبة لهؤلاء الذين يأكلون وفقاً لعوامل متغيرات "زون"، نقول لهم أن دهون الجسم تذهب سريعاً. فعندما تقل نسبة الدهون عن 10% وتبدأ في الاقتراب من 5% لدى متدريينا، نقوم بزيادة مدخول الدهون. الغالبية العظمى من الرياضيين المتميزين لدينا يتناولون X مثلاً من بلوكس البروتين وX من بلوكس الكربوهيدرات و4X أو 5X من بلوكس الدهون. تعلم تعديل مدخول الدهون لتنتج مستوى من الوعي يُحسن الأداء بشكل عام.

لا تمنع حمية "زون" أو تتطلب نوعاً معيناً من الطعام، يمكن أن تتضمن أنواعاً مختلفة من الطعام مثل البايلو أو الأطعمة النباتية أو العضوية أو الموافقة للشرائع الدينية أو الأطعمة السريعة أو الفاخرة، وفي نفس الوقت تضمن الاستفادة من التغذية التي تساهم في زيادة الأداء.



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

لا يزال العديد من الرياضيين حتى بعد قراءة كتاب سيرز (Sears) "العبور لحمية زون" (Enter the Zone) يسألون "ما الذي يجب أن نتناوله في العشاء؟". لقد حصلوا على جدول للوجبات ورسوم بيانية تنظيمية. يمكن أن نجعل من "زون" أكثر تعقيداً أو أسهل ولكن لن نستطيع أن نزيد من فاعليتها. إننا نوصي كل شخص بوزن وقياس أجزاء الطعام لمدة أسبوعين ذلك لأن النتيجة تستحق هذا الجهد وليس لأن هذا مسلي. إذا اخترت "تخمين" الأجزاء، فستحصل على النتيجة التي تحصل عليها أفضل المؤيدين لتدريبات كروسفيت فقط إذا كنت محظوظاً.

خلال أسبوعين من الوزن والقياس ستتطور لديك قدرة غريبة على تقييم كتلة أجزاء الطعام المختلفة، والأهم من ذلك سيتكون لديك إحساس بصري جيد لاحتياجاتك الغذائية، وهذا وعي عميق.

في مخطط "زون"، تقع كل الحسابات البشرية لـ 1- أو 2- أو 3- أو 4- أو 5- من وجبات البلوكس الغذائية في الإفطار أو الغداء أو العشاء، مع 1- أو 2- من وجبات بلوكس الخفيفة بين الغداء والعشاء ومرة أخرى بين العشاء والنوم. لقد قمنا بتسهيل عملية تحديد أفضل حجم من الوجبات الأساسية والوجبتين الخفيفتين يتناسب مع احتياجاتك. نحن نفترض أنكم كروسفترز نشطون.

على سبيل المثال، كونك شخص يأكل 4 بلوكس (4-blocker) يعني أنك تأكل ثلاث وجبات كل يوم تتكون كل وجبة من 4 بلوكس من البروتين و4 بلوكس من الكربوهيدرات و4 بلوكس من الدهون. وسواء كنت "صغيراً" رجل متوسط الحجم أو "كبيراً" رجل متوسط الحجم فستحدد ما إذا كنت تحتاج إلى وجبات خفيفة من بلوك واحدة أو اثنتين على مرتين في اليوم الواحد أم لا.

"جداول الوجبات" التي نقدمها هي أمثلة لوجبات البلوكس 2- أو 3- أو 4- أو 5- بينما يمنح "جدول البلوكس" كميات من بدائل الأطعمة الشائعة إلى بلوك واحدة من البروتين أو الكربوهيدرات أو الدهون.

## يتعمد وصف البلوكس على الجنس ونوع الجسم

نوع الجسم	الإجمالي البلوكس	الوجبة الخفيفة	العشاء	الوجبة الخفيفة	الغداء	الإفطار
أنثى صغيرة	10	2	2	2	2	2
أنثى متوسطة	11	1	3	1	3	3
أنثى كبيرة	13	2	3	2	3	3
أنثى رياضية لديها عضلات جيدة	14	1	4	1	4	4
ذكر صغير	16	2	4	2	4	4
ذكر متوسط	17	1	5	1	5	5
ذكر كبير	19	2	5	2	5	5
ذكر كبير جدًا	20	4	4	4	4	4
نحيف	21	3	5	3	5	5
نحيف ضخم	23	4	5	4	5	5
ذكر رياضي لديه عضلات جيدة	25	5	5	5	5	5

## ما هو البلوك؟

البلوك هو وحدة قياس تستخدم لتسهيل عملية تحديد وجبات متوازنة.

- 7 جرام من البروتين = بلوك واحد من البروتين
- 9 جرام من الكربوهيدرات = بلوك واحد من الكربوهيدرات
- 1.5 جرام من الدهون = بلوك واحد من الدهون

نفترض هنا وجود حوالي ٥.١ جرام من الدهون في كل ١ بلوك من البروتين، بما يجعل إجمالي الدهون لـ ١ بلوك من الدهون هو ٣ جرامات.

عندما تتكون الوجبة من بلوكس متساوية من البروتين والكربوهيدرات والدهون، تكون 40% من سعرها الحرارية من الكربوهيدرات و30% من البروتين و30% من الدهون.

تحتوي الصفحات التالية على الأغذية الشائعة في فئة المغذيات الكبيرة (البروتين والكربوهيدرات والدهون)، بالإضافة إلى تحويل وحدات القياس إلى بلوكس.

"جدول البلوكس" هو وسيلة مناسبة لتحضير وجبات متوازنة. قم ببساطة باختيار عنصر واحد من قائمة الكربوهيدرات، وعنصر واحد من قائمة الدهون لتكوين وجبة ذات بلوك واحد. أو اختر عنصرين من كل عمود لتكوين وجبة ذات بلوكين وهكذا.

إليك وجبة من 4 بلوكس كمثال:

- 4 أونصة من صدور الدجاج
- 1 خرشوف

- كوب واحد من الخضروات المطهية بالبخار مع 24 حبة مسحوقة من الفول السوداني
- تفاحة واحدة مقطعة

تتكون هذه الوجبة من 28 جرام من البروتين و36 جرام من الكربوهيدرات و12 جرام من الدهون. من السهل التفكير في تلك الوجبة على أنها وجبة من 4 بلوكس.

## نموذج ليوم | متطلبات البلوكس لذكر صغير (16 بلوك)

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

## جدول البلوكس للبروتين والدهون والكربوهيدرات المفضلة

العناصر المجمعة *		الكربوهيدرات المفضلة (نيئة)		الكربوهيدرات المفضلة (مطهوه)		بروتين (مطهوه)	
كوب واحد	اللبن	7-1/2 أكواب	براعم الفصصة	واحدة صغيرة	الخرشوف	1 أونصة	لحم بقري
كوب واحد	لبن الصويا	1/2	التفاح	12 عودًا	الهلين	1-1/2 أونصة	كالماري
كوب 1/4	فول الصويا	3/8 كوب	عصير التفاح	1-1/4 أكواب	أوراق البنجر	1 أونصة	البيكون الكندي
1-1/2 أونصة	البنغريك (التامبه)	3 حبات صغيرة	مشمش	1/4 كوب	الفاصوليا السوداء	1 أونصة	التونة المعلبة
1/2 كوب	زبادي (سادة)	3 أكواب	براعم الفاصوليا	3 أكواب	الكرنب الصيني	1-1/2 أونصة	سمك السلور (القراميط)
<b>الدهون</b>		1/2 كوب	العليق	1-1/4 أكواب	البروكلي	1 أونصة	الجبن
~ 3	اللوز	1/2 كوب	التوت	3/4 كوب	كرنب بروكسل	1 أونصة	صدر الدجاج
1 ملعقة كبيرة	الأفوكادو	2 كوب	البروكلي	1-1/3 أكواب	الكرنب	1-1/2 أونصة	المحار
2-1/2 ملعقة صغيرة	قطم لحم البيكون	2-1/4 أكواب	الكرنب	1-1/4 أكواب	القرنبيط	1 أونصة	اللحم البقري المحفوظ
1/3 ملعقة صغيرة	المقدد	1/4	الكاتالوب	1/4 كوب	الحمص	1 أونصة	جبن قريش
1/3 ملعقة صغيرة	زبدة	واحدة من الحجم الكبير	الجزر	1-1/4 أكواب	الكرنب الأخضر	1/4 كوب	لحم الكابوريا
1/3 ملعقة صغيرة	زيت الكانولا	2 كوب	القرنبيط	3 (3 بوصة)	الثبت المخل	1-1/2 أونصة	لحم بارد
1/3 ملعقة صغيرة	الكاجو	2 كوب	الكرفس	1/3 كوب	الباذنجان	1-1/2 أونصة	البط
~ 3	زيت جوز الهند	7	الكريز	كوب واحد	الفول المدمس	1-1/2 أونصة	بديل البيض
1/3 ملعقة صغيرة	جبن كريمة	1 (9 بوصة)	الخيار	1-1/4 أكواب	الفاصوليا الخضراء	1/4 كوب	أثنان من الحجم الكبير
1 ملعقة صغيرة	كريمة قلبية الدسم	1/3 كوب	كوكتل الفواكه	1/4 كوب	الكرنب	1-1/2 أونصة	بياض البيض
1/2 ملعقة صغيرة	أطعمة نباتية	1/2	جريب فروت	كوب واحد	اللوبياء	1-1/2 أونصة	جبن الفيتا
1/2 ملعقة كبيرة	نصف دسم	1/2	العنب	كوب واحد	الكرات	2 أونصة	التوفو
1/3 ملعقة صغيرة	دهن الخنزير	1	شمام	1/4 كوب	العنس	1-1/2 أونصة	السلمك المفلط (sole)
1/3 ملعقة صغيرة	حبوب المكاداميا	1	الكيري	1/3 كوب	الشوفان	1-1/2 أونصة	اللحم المفروم
1/3 ملعقة صغيرة	مايونيز خفيف	رأس واحدة	الليمون	3/4 كوب	البامية	1-1/2 أونصة	لحم ضأن مفروم
~ 1	المايونيز	6 أكواب	الخس الكابوتشي	1/2 كوب	البصل	1-1/2 أونصة	لحم بورك مفروم
1/3 ملعقة صغيرة	زيت الزيتون	1	الخس الروماني	كوب واحد	قرع الاسباجيتي	1-1/2 أونصة	الرومي المفروم
~ 5	الزيتون	1	الليم	1-1/3 أكواب	السبانخ	1 أونصة	لحم الخنزير
1/2 ملعقة صغيرة	زبدة الفول السوداني	3 أكواب	المشروم	1-1/4 أكواب	السلق	1 أونصة	لحم الخرفان
1/3 ملعقة صغيرة	زيت الفول السوداني	1/2	الخبوخ	1/2 كوب	صلصة الطماطم	1-1/2 أونصة	سرطان البحر
1/3 ملعقة صغيرة	الفول السوداني	2/3 كوب	البصل	3/4 كوب	الطماطم	1 أونصة	لحم الخنازير
~ 6	صوص الصلصة	1/2	البرنقل	1-1/4 أكواب	القرع الأصفر	1 أونصة	مسحوق البروتين
1/3 ملعقة صغيرة	زيت السمسم	1	الخبوخ	1-1/3 أكواب	الكوسة	2 أونصة	جبن ريكوتا
1/4 ملعقة صغيرة	الكريمة الحامضة	1/2	الكمنرى	1-1/4 أكواب	الفلفل	1-1/2 أونصة	السلمون
1/4 ملعقة صغيرة	بذور دوار الشمس	1-1/4 أكواب	الفلفل	1 أونصة	الأناناس	1 أونصة	السردين
1/3 ملعقة صغيرة	الطحينة	1/2 كوب	الأناناس	1-1/2 أونصة	الفلفل	1-1/2 أونصة	الإسكالوب
1/2 ملعقة صغيرة	صلصة التارتار	2 كوب	الفلفل	3 أونصة	التوت	1 أونصة	سيتان
1/3 ملعقة صغيرة	زبدة زيوت الخضروات	1/2 كوب	التوت	1-1/2 أونصة	الصلصة	1-1/2 أونصة	الجمبري
1/3 ملعقة صغيرة	زيت الخضروات	3/4 كوب	الصلصة	3 أونصة	البيازلاء	1 أونصة	التوفو السائل
1/3 ملعقة صغيرة	الجوز (المفروم)	4 أكواب	البيازلاء	1 أونصة	السبانخ	1 أونصة	جبن الصويا
		كوب واحد	الفرولة	1/2 فطيرة	الفرولة	1/2 فطيرة	البرجر المصنوع من الصويا
		1	اليوسفي	قطعتان	اليوسفي	قطعتان	السجق المصنوع من الصويا
		كوب واحد	الطماطم	1/2 أونصة	سبيرولينا (جافة)	1/2 أونصة	سمك أبو سيف (سورديش)
		1/2 كوب	الطبخ	1-1/2 أونصة	سمك أبو سيف (سورديش)	1-1/2 أونصة	شرائح التونة
		3 أكواب	الكوسة	1 أونصة	صدر الديك الرومي	1 أونصة	صدر الديك الرومي
				1 أونصة	لحم العجول	1 أونصة	لحم العجول
				واحدة من الحجم الكبير	بيضة كاملة	واحدة من الحجم الكبير	بيضة كاملة

\*ملاحظة: تحتوي العناصر المجمعة على بلوك بروتين واحد وبلوك كربوهيدرات واحد

## جدول البلوكس للكربوهيدرات غير المفضلة\*

التوابل	
2 ملعقة كبيرة	صلصة الباربيكيو
1-1/2 ملعقة صغيرة	السكر البني
2 ملعقة كبيرة	الكاتشب
2 ملعقة كبيرة	صوص الكونكيل
1 ملعقة كبيرة	سكر الحلويات
2 ملعقة صغيرة	السكر الحبوب
1/2 ملعقة كبيرة	العسل
2 ملعقة صغيرة	الجيلي/المرابي
2 ملعقة صغيرة	شراب الإسفندان
2 ملعقة صغيرة	المولاس
6 شرائح	نقانق (الخبز والزبدة)
1-1/2 ملعقة كبيرة	صلصة البرقوق
4 ملاعق صغيرة	النكهة (الحلوة)
2 ملعقة كبيرة	صوص شرائح اللحم
1-1/2 ملعقة كبيرة	صوص الترياكي
الكحول	
8 أونصة	الجمعة
1 أونصة	الخمور
4 أونصة	النيبيذ
الوجبة الخفيفة	
1/2 أونصة	قطعة الشيكولاتة
1/2 أونصة	رقائق الذرة
1-1/2	مقرمشات جراهام
1/4 كوب	الأيس كريم
1/2 كوب	رقائق البطاطس
1/2 أونصة	البسكويت المملح
4	الفراشي المملحة
1/2 أونصة	رقائق تورتيلا

الحبوب والمخبوزات	
1/4	الكعك
1/3 كوب	البطاطس المخبوزة
1 ملعقة كبيرة	الشعير
1/4	البسكويت
1/2 شريحة	الخبز
1/2 أونصة	فتات الخبز
1	العيش القينو
1/2 أونصة	الحنطة السوداء
1/2 أونصة	طحين القمح
1/2 أونصة	الجريش
مربع بعرض 1 بوصة	عيش الذرة
4 ملاعق صغيرة	نشاء الذرة
1/4	كرواسون
1/2 أونصة	كروتون
1/4	الدونات
1/4	المافن الإنجليزي
1-1/2 ملعقة صغيرة	الدقيق
1/2 أونصة	الجرانولا
1/3 كوب	الفريك
1/3 كوب	الثوفان الجاهز
1/2 أونصة	التوست المقرمش
1/4	مافين
1/4 كوب	الشعرية
1/2 (4 بوصة)	البانكيك
1/4 كوب	المعكرونة المخبوزة
1/3 كوب	المعكرونة عالية البروتين
1/4	الخبز العربي
2 كوب	الفشار
3 ملعقة كبيرة	الأرز
1	كيكة الأرز
1/2	الملفوف (العشاء)
1/4	الملفوف (الهامبورجر والهوت دوج)
1	تاكو شل
1 (6 بوصة)	تروتيلا (ذرة)
1/2 (6 بوصة)	تروتيلا (دقيق)
3 ملعقة كبيرة	شعرية أودون
1/2	الوافل (كعك بالفواكه)

الخضروات	
3/8 كوب	القرع البلوطي
1/8 كوب	البقوليات المطهية
1/2 كوب	البنجر
1/4 كوب	البازلاء سوداء العينين
1/3 كوب	الجوز المهروس
1/2 كوب	الجزر المطهر
1/4 كوب	الذرة
5	البطاطس المقلية
2/3 كوب	هويارد مسحوق
1/4 كوب	فاصوليا ليما
1/3 (9 بوصة)	الجزر الأبيض
1/3 كوب	البازلاء
1/4 كوب	فاصوليا البينتو
1/3 كوب	البطاطس المسلوقة
1/5 كوب	البطاطس المهروسة
1/4 كوب	الفول المقلّي
1/3 (5 بوصة)	البطاطا المخبوزة
1/5 كوب	البطاطا المهروسة
3/4 كوب	اللفت
الفاكهة	
1/3 (9 بوصة)	الموز
1/4 كوب	التوت البري
4 ملاعق صغيرة	صوص التوت البري
2	البلح
3/4	التين
1/2 كوب	الجوافة
3	البرتقال الياباني
1/3 كوب	المانجو
2/3 كوب	البابايا
2	الخوخ
1 ملعقة كبيرة	الزبيب
عصير الفواكه	
1/3 كوب	عصير التفاح
1/4 كوب	عصير التوت البري
1/4 كوب	فروت بانث
1/4 كوب	عصير العنب
3/8 كوب	عصير الجريب فروت
1/3 كوب	عصير الليمون
3/8 كوب	عصير البرتقال
1/4 كوب	عصير الأناناس
3/4 كوب	عصير الطماطم

\*ملاحظة: عند إعداد الوجبات "بالكربوهيدرات غير المفضلة" تصبح الكمية هامة للغاية.

## نموذج من خطط وجبات "زون" والوجبات الخفيفة

## قوائم تحتوي على بلوكين

الإفطار	الغداء	العشاء
<b>إفطار كويسادايلا</b> 1 تورتيلا الذرة 1/4 كوب فاصوليا سوداء بيضة (مخفوقة أو مقلية) 1 أونصة جبن 2 ملعقة كبيرة أفوكادو	<b>ساندوتش تونة</b> 2 أونصة من التونة المعلبة 2 ملعقة كبيرة من المايونيز قليل الدسم شريحة واحدة من الخبز <b>التاكو</b> 1 تورتيلا الذرة 3 أونصة من اللحم المفروم 1/2 كوب من الطماطم، مكعبات 1/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم الخس (للترتيب)، مفروم 10 حبات زيتون مفروم يقدم مع تاباسكو لإضافة النكهة	<b>سمك طازج</b> 3 أونصة من السمك الطازج، مشوي 1-1/3 أكواب كوسة (مطهوه)، بالأعشاب تقدم من سلطة كبيرة مع ملعقة كبيرة من صوص صلصة من اختيارك
<b>ساندوتش الإفطار</b> 1/2 رغيف خبز عربي بيضة (مخفوقة أو مقلية) 1 أونصة جبن يقدم مع 2 من حبوب المكاداميا	<b>ساندوتش ديلي</b> شريحة واحدة من الخبز 3 أونصة من شرائح اللحم الديلي (البارد) 2 ملعقة كبيرة أفوكادو	<b>لحم مطهو</b> سوتيه: 2/3 ملعقة صغيرة زيت زيتون 1/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم 5/8 من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم ~ 4 أونصة من اللحم البقري (النيء)، مكعبات إضافة: 1-1/2 كوب من المشروم (النيء)، مفروم 1/4 كوب من صوص الطماطم يضاف عليها الثوم وصوص رسيستيرشاير والملح والفلفل
<b>سلطة فواكه</b> 1/2 جبن قريش مخلوطة بـ 1/4 كانتالوب، مكعبات 1/2 كوب فراولة 1/4 كوب عنب عليها 6 حبات لوز مفروم	<b>كويسادايلا</b> 1 تورتيلا الذرة 2 أونصة جبن 2 ملعقة كبيرة من الأطعمة النباتية هالابينو وصلصة كمقبات تقدم مع 1/2 برتقالة	<b>الفلفل الحار (يقدم ثلاث)</b> سوتيه: 1/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم 5/8 كوب من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم بالثوم والكمون ومسحوق الفلفل الحار والفلفل الأحمر المطحون إضافة: 9 أونصة من اللحم المفروم، الأحمر كوب واحد من صوص الطماطم 1/2 كوب فاصوليا سوداء 1/4 كوب اللوبيا 30 حبة زيتون مفروم مع إضافة الكزبرة للنعومة
<b>إفطار سهل</b> نخط ما يلي معًا: كوب واحد لبن 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين كوب واحد من الفراولة المثلجة 6 حبات من الكاجو	<b>سلطة الدجاج المشوي</b> 2 أونصة من الدجاج المشوي 2 كوب من الخس 1/4 كوب من الطماطم المفرومة 1/4 حبة خيار مفروم 1/4 كوب من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم 1/4 كوب فاصوليا سوداء 2 ملعقة كبيرة أفوكادو	<b>الديك الرومي والخضروات</b> 2 أونصة من صدور الديك الرومي، مشوي 1-1/4 أكواب كرنب، مفروم أو مطهو بالبخار ثوم بطريقة السوتيه ومسحوق الفلفل الأحمر في 2/3 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، مع إضافة الكرنب المسلوq وخلطها معًا. تقدم مع حبة خوخ مقطعة شرائح
<b>الشوفان</b> 1/3 كوب شوفان مطهو (رطب قليلاً) 1/2 كوب عنب 1/4 كوب جبن قريش 2 ملعقة صغيرة من الجوز المفروم 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين توابل مع مستخلص الفانيليا والقرفة	<b>غداء بسيط</b> 3 أونصة من اللحم الديلي (البارد) تفاحة حبتان من المكاداميا	<b>عشاء دجاج بسيط</b> 2 أونصة من صدور الدجاج، محمرة برتقالة حبتان من المكاداميا
<b>إفطار سهل التحضير</b> 1/2 كانتالوب، مكعبات 1/2 جبن قريش 6 حبات لوز		
<b>الستيك والبيض</b> 1 أونصة من الستيك، مشوي 1 بيضة مقلية شريحة توست مع 2/3 ملعقة صغيرة من الزبدة		



## قوائم تحتوي على ثلاثة بلوكس

الإفطار	الغداء	العشاء
<b>إفطار كويساديبلا</b> 1 تورتيلا الذرة 1/4 كوب فاصوليا سوداء 1/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم 5/8 كوب من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم 2 بيضة (مخفوق أو مقلي) 1 أونصة جبن 3 ملاعق كبيرة من الأفوكادو	<b>ساندوتش تونة</b> 3 أونصة من التونة المعلبة 3 ملاعق كبيرة من المايونيز قليل الدسم شريحة واحدة من الخبز تقدم مع 1/2 تفاحة <b>التاكو</b> 2 تورتيلا الذرة 3 أونصة من اللحم المفروم 1 أونصة جبن مفتتة 1/2 كوب من الطماطم، مكعبات 2/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم الخس (للترتيب)، مفروم يقدم مع تاباسكو لإضافة النكهة 15 حبة زيتون مفروم يقدم مع تاباسكو لإضافة النكهة	<b>سمك طازج</b> 4-1/2 أونصة من السمك الطازج، مشوي 1-1/3 أكواب كوسة (مطهوه)، بالأعشاب تقدم من سلطة كبيرة مع 1-1/2 ملعقة كبيرة من صوص صلصة من اختيارك كوب فراولة <b>لحم مطهون</b> سوتيه: ملعقة صغيرة من زيت زيتون 1/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم 5/8 من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم ~ 6 أونصة من اللحم البقري (النيء)، مكعبات إضافة: 1-1/2 كوب من الكوسة (الذينة)، مفرومة 1-1/2 كوب من المشروم (النيء)، مفروم 1/2 كوب من صوص الطماطم يضاف عليها الثوم وصوص رسيستيرشاير والملح والفلفل <b>الفلفل الحار (يقدم ثلاث)</b> سوتيه: 2/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم 1-1/4 كوب من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم بالثوم والكومون ومسحوق الفلفل الحار والفلفل الأحمر المطحون إضافة: 13.5 أونصة من اللحم المفروم، الأحمر كوب واحد من صوص الطماطم 3/4 كوب فاصوليا سوداء 1/2 كوب اللوبيا 45 حبة زيتون مفروم مع إضافة الكزبرة للنكهة <b>الديك الرومي والخضروات</b> 3 أونصة من صدور الديك الرومي، مشوي 1-2 / 2 أكواب كرنب، مفروم أو مطهون بالبخرار ثوم بطريقة السوتيه ومسحوق الفلفل الأحمر في ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، مع إضافة الكرنب المسلووق وخلطها معًا. تقدم مع حبة خوخ مقطعة شرائح
<b>ساندوتش الإفطار</b> 1/2 رغيف خبز عربي بيضة (مخفوقة أو مقلية) 1 أونصة جبن 1 أونصة من شرائح لحم الخنزير تقدم مع 1/2 تفاحة و3 حبات المكاداميا <b>سلطة فواكه</b> 3/4 جبن قريش 1/4 كانتالوب، مكعبات كوب فراولة 1/2 كوب عنب عليها 9 حبات لوز مفروم	<b>ساندوتش ديلي</b> شريحة واحدة من الخبز 3 أونصة من شرائح اللحم الديلي (البارد) 1 أونصة جبن 3 ملاعق كبيرة من الأفوكادو تقدم مع 1/2 تفاحة <b>كويساديبلا</b> 1 تورتيلا الذرة 3 أونصة جبن 3 ملاعق كبيرة من الأطعمة النباتية هالابينو وصلصة كمقبات تقدم مع برتقالة <b>سلطة الدجاج المشوي</b> 3 أونصة من الدجاج المشوي 2 كوب من الخس 1/4 كوب من الطماطم المفرومة 1/4 حبة خيار مفروم 1/4 كوب من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم 1/4 كوب فاصوليا سوداء 1/4 كوب اللوبيا 3 ملاعق كبيرة من الأفوكادو <b>غداء بسيط</b> 3 أونصة من اللحم الديلي (البارد) 1 أونصة من شرائح الجبن 1-1/2 تفاحة 3 حبات من المكاداميا	<b>إفطار سهل</b> نخلط ما يلي معًا: كوب واحد لبن 2 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين كوب واحد من الفراولة المتلجة 1/2 كوب من التوت المتلج 9 حبات من الكاجو <b>الشوفان</b> 2/3 كوب شوفان مطهون (رطب قليلاً) 1/2 كوب عنب 1/2 جبن قريش 3 ملعقة صغيرة من الجوز المفروم 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين توابل مع مستخلص الفانيليا والقرفة <b>إفطار سهل التحضير</b> 3/4 كانتالوب، مكعبات 3/4 جبن قريش 9 حبات لوز <b>الستيك والبيض</b> 2 أونصة من الستيك، مشوي 1 بيضة مقلية شريحة توست مع 1 ملعقة صغيرة من الزبدة 1/4 كانتالوب، مكعبات

## قوائم تحتوي على أربعة بلوكس

الإفطار	الغداء	العشاء
<b>إفطار كويساديبلا</b> 1 تورتيلا الذرة 1/2 كوب فاصوليا سوداء 1/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم 5/8 من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم 2 بيضة (مخفوق أو مقلي) 2 أونصة جبنة 4 ملاعق كبيرة من الأفوكادو	<b>ساندوتش تونة</b> 4 أونصة من التونة المعلبة 4 ملاعق كبيرة من المايونيز قليل الدسم شريحة واحدة من الخبز تقدم مع تفاحة <b>التاكو</b> 2 تورتيلا الذرة 4-1/2 أونصة من اللحم المفروم 1 أونصة جبنة، مفتتة 1/2 كوب من الطماطم، مكعبات 1/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم الخس (للتنزيين)، مفروم 20 حبة زيتون مفروم يقدم مع تاباسكو لإضافة النكهة تقدم مع 1/2 تفاحة <b>ساندوتش دييلي</b> شريحتان من الخبز 4-1/2 أونصة من شرائح اللحم الديلي (البارد) 1 أونصة جبنة 4 ملاعق كبيرة من الأفوكادو	<b>سمك طازج</b> 6 أونصة من السمك الطازج، مشوي 1-1/3 أكواب كوسة (مطهوه)، بالأعشاب تقدم من سلطة كبيرة مع ملعقتين كبيرتين من صوص صلصة من اختيارك 2 كوب فراولة <b>لحم مطهوه</b> سوتيه: 1-1/3 ملعقة صغيرة زيت زيتون 1/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم 5/8 من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم ~ 8 أونصة من اللحم البقري (النيء)، مكعبات إضافة: 1-1/2 كوب من الكوسة (الذينة)، مفرومة 1-1/2 كوب من المشروم (النيء)، مفروم كوب واحد من صوص الطماطم يضاف عليها الثوم وصوص رسيستيرشاير والملح والفلفل تقدم مع كوب من الفراولة <b>الفلفل الحار (يقدم ثلاث)</b> سوتيه: 2/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم 1-1/4 كوب من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم بالثوم والكومون ومسحوق الفلفل الحار والفلفل الأحمر المطحون إضافة: 18 أونصة من اللحم المفروم، الأحمر 2 كوب من صوص الطماطم 3/4 كوب فاصوليا سوداء 3/4 كوب اللوبييا 60 حبة زيتون مفروم مع إضافة الكزبرة للنكهة <b>الديك الرومي والخضروات</b> 4 أونصة من صدور الديك الرومي، مشوي 2 / 2-1 أكواب كرنب، مفروم أو مطهوه بالبخار ثوم بطريفة السوتيه ومسحوق الفلفل الأحمر في 1-1/3 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون، مع إضافة الكرنب وخلطها معًا. تقدم مع حبتين خوخ مقطعة شرائح <b>عشاء بسيط</b> 4 أونصة من صدور الدجاج، محمرة 2 برتقالة 4 حبات من المكاداميا
<b>ساندوتش الإفطار</b> 1/2 رغيف خبز عربي 2 بيضة (مخفوق أو مقلي) 1 أونصة جبنة 1 أونصة من شرائح لحم الخنزير تقدم مع تفاحة و4 حبات المكاداميا <b>سلطة فواكه</b> كوب جبنة قريش 1/2 كانتالوب، مكعبات كوب فراولة 1/2 كوب عنب عليها 12 حبات لوز مفروم <b>إفطار سهل</b> نخلط ما يلي معًا: 2 كوب لبن 2 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين كوب واحد من الفراولة المثلجة 1/2 كوب من التوت المثلج 12 حبات من الكاجو	<b>كويساديبلا</b> 2 تورتيلا الذرة 4 أونصة جبنة 4 ملاعق كبيرة من الأطعمة النباتية هالابينو وصلصة كمبيلات تقدم مع برتقالة <b>سلطة الدجاج المشوي</b> 4 أونصة من الدجاج المشوي 2 كوب من الخس 1/4 كوب من الطماطم المفرومة 1/4 حبة خيار مفروم 1/4 كوب من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم 1/2 كوب فاصوليا سوداء 1/4 كوب اللوبييا 4 ملاعق كبيرة من الأفوكادو <b>غداء بسيط</b> 4-1/2 أونصة من اللحم الديلي (البارد) 1 أونصة جبنة تفاحة ثمرة جريب فروت 4 حبات من المكاداميا	<b>الشوفان</b> كوب شوفان مطهوه (رطب قليلاً) 1/2 كوب عنب 3/4 كوب قريش 4 ملاعق صغيرة من الجوز المفروم 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين توابل مع مستخلص الفانيليا والقرفة <b>إفطار سهل التحضير</b> ثمرة كانتالوب مقطعة مكعبات كوب جبنة قريش 12 حبات لوز <b>الستيك والبيض</b> 3 أونصة من الستيك، مشوي 1 بيضة مقليه شريحة خبز مع 1-1/3 ملاعق صغيرة من الزبدة 1/2 كانتالوب، مكعبات

## قوائم تحتوي على خمسة بلوكس

الإفطار	الغداء	العشاء
<b>إفطار كويساديبلا</b> 2 تورتيلا الذرة 1/2 كوب فاصوليا سوداء 1/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم 5/8 كوب من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم 3 بيضات (مخفوق أو مقلي) 2 أونصة جبن 5 ملاعق كبيرة من الأفوكادو	<b>ساندوتش تونة</b> 5 أونصة من التونة المعلبة 5 ملاعق كبيرة من المايونيز قليل الدسم شريحة واحدة من الخبز تقدم مع 1-1/2 تفاحة <b>التاكو</b> 2 تورتيلا الذرة 6 أونصة من اللحم المفروم 1 أونصة جبن، مفتتة 1/2 كوب من الطماطم، مكعبات 1/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم الخس (للترتيب)، مفروم 25 حبة زيتون مفروم يقدم مع تاباسكو لإضافة النكهة تقدم مع تفاحة	<b>سمك طازج</b> 7-1/2 أونصة من السمك الطازج، مشوي 1-1/3 أكواب كوسة (مطهوه)، بالأعشاب تقدم من سلطة كبيرة مع 1/4 كوب من الفاصوليا السوداء و 2 / 2-1 ملعقة كبيرة من صلصة من اختيبارك 2 كوب فراولة <b>لحم مطهوه</b> سوتيه: 1-2/3 ملعقة صغيرة زيت زيتون 2/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم 1-1/4 كوب من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم ~ 10 أونصة من اللحم البقري (النيء)، مكعبات إضافة: 1-1/2 كوب من الكوسة (النيئة)، مفرومة 1-1/2 كوب من المشروم (النيء)، مفروم كوب واحد من صوص الطماطم يضاف عليها الثوم وصوص رسيستيرشاير والملح والفلفل تقدم مع كوبين من الفراولة <b>الفلفل الحار (يقدم ثلاث)</b> سوتيه: 2/3 كوب من البصل (النيء)، مفروم 2-1/2 كوب من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم بالثوم والكومون ومسحوق الفلفل الحار والفلفل الأحمر المطحون إضافة: 22.5 أونصة من اللحم المفروم، الأحمر 2 كوب من صوص الطماطم كوب فاصوليا سوداء كوب اللوبيا 75 حبة زيتون مفروم مع إضافة الكزبرة للنكهة
<b>ساندوتش الإفطار</b> 1/2 رغيف خبز عربي 2 بيضة (مخفوق أو مقلي) 2 أونصة جبن 1 أونصة من شرائح لحم الخنزير تقدم مع 1-1/2 تفاحة و 5 حبات المكاداميا <b>سلطة فواكه</b> 1-1/4 كوب جبن قريش 1/2 كانتالوب، مكعبات كوب فراولة كوب عنب عليها 15 حبات لوز مفروم	<b>ساندوتش ديلي</b> شريحتان من الخبز 4-1/2 أونصة من اللحم الديلي (البارد) 2 أونصة جبن 5 ملاعق كبيرة من الأفوكادو 1/2 تفاحة <b>كويساديبلا</b> 2 تورتيلا الذرة 5 أونصة جبن 5 ملاعق كبيرة من الأطعمة النباتية هالابينو وصلصة كمقبات تقدم مع 1-1/2 برتقالة	<b>الديك الرومي والخضروات</b> 5 أونصة من صدور الديك الرومي، مشوي 2-1 / 2 أكواب كرنب، مفروم أو مطهوه بالبخار ثوم بطريفة السوتيه ومسحوق الفلفل الأحمر في 1-2 / 3 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون، مع إضافة الكرنب المطهوه بالبخار وخطها معًا. تقدم مع 3 حبات خوخ مقطعة شرائح <b>عشاء بسيط</b> 5 أونصة من صدور الدجاج، محمرة 2-1/2 برتقال 5 حبات من المكاداميا
<b>إفطار سهل</b> نخلط ما يلي معًا: 2 كوب لبن 3 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين كوبان من الفراولة المتلجة 1/2 كوب من التوت المتلج 15 حبات من الكاجو	<b>سلطة الدجاج المشوي</b> 5 أونصة من الدجاج المشوي 2 كوب من الخس 1/4 كوب من الطماطم المفرومة 1/4 حبة خيار مفروم 1/4 كوب من الفلفل الأخضر (النيء) مفروم 1/2 كوب فاصوليا سوداء 1/2 كوب اللوبيا 5 ملاعق كبيرة من الأفوكادو <b>غداء بسيط</b> 4-1/2 أونصة من اللحم الديلي (البارد) 2 أونصة جبن 1-1/2 تفاحة ثمرة جريب فروت 5 حبات من المكاداميا	<b>الشوفان</b> كوب شوفان مطهوه (رطب قليلاً) كوب عنب كوب جبن قريش 5 ملعقة صغيرة من الجوز المفروم 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين توابل مع مستخلص الفانيليا والقرفة <b>إفطار سهل التحضير</b> 1-1/4 كانتالوب، مكعبات 1-1/4 كوب جبن قريش ~ 15 حبة لوز <b>الستيك والبيض</b> 3 أونصة من الستيك، مشوي بيضتان مقليتان شريحة خبز مع 1-2 / 3 ملاعق صغيرة من الزبدة 3/4 كانتالوب، مكعبات

## وجبة خفيفة تحتوي على بلوك واحد

1/4 كوب جبن قريش	بيضة مسلوقة	1 بيضة مسلوقة
1/2 كوب أناناس	1/2 شريحة من الخبز	1/2 برتقال
6 حبات فول سوداني	1/2 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني	6 حبات فول سوداني
1 أونصة سردين	1/4 كوب جبن قريش	1/2 كوب زيادي سادة
1/2 الخوخ	1/2 جزر	عليها 3 حبات كاجو، مفروم
5 حبات زيتون	3 سيقان كرفس	1 أونصة جبن
1-1/2 أونصة جبن فيتا	5 حبات زيتون	1/2 تفاحة
كوب واحد من مكعبات الطماطم	3 أونصة التفوفو السائل	حبة من المكاداميا
5 حبات زيتون	1/2 تفاحة	1 أونصة من التونة أو الدجاج المعلب
1-1/2 أونصة سلمون	1/2 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني	ثمرة خوخ
12 عود هيلبون	1 أونصة التونة	1/2 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني
1/3 ملعقة صغيرة زيت زيتون	سلطة كبيرة بالتوابل	1-1/2 أونصة من لحم الديك الرومي أو الهام
1-1/2 أونصة جمبري	ملعقة صغيرة من الصوص من اختيارك	بطريقة الديلي
2 كوب من البروكلي (نيء)	بيضة مسلوقة	ثمرة جزر
6 حبات فول سوداني	سلطة سبانخ كبيرة	5 حبات زيتون
1 أونصة البيكون الكندي	ملعقة صغيرة من الصوص من اختيارك	1 أونصة جبن الموزاريلا الخيطية
ثمرة البرقوق	1 أونصة من صدور الديك الرومي المشوي	1/2 كوب عنب
حبة من المكاداميا	1/2 كوب من التوت	ملعقة كبيرة من الأفوكادو
1-1/2 أونصة من لحم الديك الرومي بطريقة الديلي	3 حبات من الكاجو	1 أونصة من جبن جاك
ثمرة اليوسفي	خلط:	ملعقة كبيرة من الأطعمة النباتية
ملعقة كبيرة من الأفوكادو	كوب ماء	كوب واحد من الطماطم
1/4 كوب جبن قريش	1 ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين	كوب فراولة
كوب واحد من شرائح الطماطم	1/2 كوب عنب	1/4 كوب جبن قريش
1/3 ملعقة صغيرة زيت زيتون	1/3 ملعقة صغيرة زيت جوز الهند	حبة من المكاداميا
1-1/2 أونصة اسكالوب	خلط:	
شريحة خيار واحدة	كوب ماء	
1/2 ملعقة صغيرة من صلصة التارتار	1/2 أونصة سبيرولينا	
1 أونصة لحم الخرفان	كوب واحد من الفراولة المثلجة	
1/4 كوب حمص	3 حبات من الكاجو	
1/3 ملعقة صغيرة طحينة	1 أونصة من الجبن الشيدر المُذابة	
	1/2 تفاحة	
	عليها ملعقة صغيرة من الجوز المفروم	

## وصفات وتعديلات كروسفيت النموذجية على البلوكس الغذائية

أولاً يتم احتساب كتلة الجسم بدون دهون (المسماك أداة مناسبة وسهلة الاستخدام ودقيقة في هذا الغرض):

$$\text{كتلة الجسم بدون دهون} = 185 \text{ رطلاً} - (0.16 * 185 \text{ رطلاً}) \\ = 185 \text{ رطلاً} - 29.6 \text{ رطلاً} = 155.4 \text{ رطلاً}$$

ولأن عامل النشاط 0,7 يتم استخدام المعادلة المبسطة:

$$\text{وصفة البلوك} = 155.4 \text{ رطلاً} * 0.10 \\ = 15.54 \text{ أو } 15 \sim \text{بلوكس}$$

وهذا يعني أن الرياضي المثالي يجب أن يتناول أكثر من 15 بلوكس/اليوم، أو:

البروتين	15 بلوك * 7 جرام	= 105 جرام (420 سعر حراري)
الكربوهيدرات	15 بلوك * 9 جرام	= 135 جرام (540 سعر حراري)
الدهون	15 بلوك * 3 جرام	= 45 جرام (405 سعر حراري)
إجمالي السرعات الحرارية		= 1,365

ملاحظة، إجمالي السرعات الحرارية المعروضة هنا تم تقليلها بسبب السرعات المخفية. يتم تصنيف معظم الأطعمة حسب المغذيات الكبيرة، بالرغم من أن بعضها موجود في أشياء مثل (المكسرات والمصنفة كدهون، ولكن تحتوي على بعض البروتين وسرعات الكربوهيدرات). لا يتم احتساب هذه المغذيات الكبيرة غير السائدة لكل مصدر في حسابات السرعات الحرارية الإجمالية.

ويمكن لهذا الرياضي الاختيار من بين 16 بوكس، خاصة إذا كان لديه مشاكل في الالتزام. وصفة "زون" هي حمية محددة السرعات ويمكن أن تكون صعبة خاصة للمتبعين الجدد. وقد يؤدي التقريب إلى أقرب بلوك عندما تحتوي الحسابات على قيمة عشرية إلى حدوث تقدم بطيء، ولكن قد يتحسن ذلك مع الالتزام على المدى الطويل. وبمجرد أن يصبح الرياضي معتاداً على الحمية، يمكن تقليل البلوكس إلى 15، خاصة إذا لم يتم تحقيق شكل الجسم المطلوب بعد.

لكي نفهم حمية "زون" على نحو أفضل، يجب على مستخدمي الكروسفترز قراءة كتاب دكتور باري سيرز، "العبور لحمية زون" (Enter the Zone). يعطي هذا المقال المزيد من المعلومات حول وصفات الكميات وتعديلات "مدخول الدهون" للكروسفيترز.

يعد الجدول القائم على الجنس ونوع الجسم في "خط وجبات زون" طريقة مثالية للبدء. في حالة قيام الرياضي باختبار حجم بلوك غير صحيح، يمكنه تعديل ذلك بعد عدة أسابيع ما لم تتحقق النتيجة المرغوبة. قد يؤدي البدء في بلوك أعلى أو أقل من المناسب إلى تقدم بطيء، لذا فمن المهم دائماً البدء بوزن وقياس الجرعة بدلاً من عدم فعل ذلك أصلاً.

يقدم دكتور سيرز (Barry Sears) تفاصيل طريقة أكثر دقة لاحتساب وصفة بلوك واحدة في كتاب "العبور لحمية زون" (Enter the Zone)؛ وهي:

$$\text{وصفة بلوك "زون"} = \text{كتلة الجسم من غير الدهون} \\ \text{(بالرطل)} * \text{مستوى النشاط (بالجرام/رطل من كتلة الجسم} \\ \text{بدون دهون)} / 7 \text{ (جرام بروتين/كتلة)}$$

يتدرج مستوى النشاط على مقياس من 0-1، بالنسبة لهؤلاء الذين يتمرنون في عديد من أيام الأسبوع وليس لديهم وظيفة تتطلب الكثير من الجهد، يجب أن يكون مستوى النشاط 0,7 (كمعظم متدربي كروسفيت (CrossFit)). وهذا يسهل لوصفة بلوك "زون" والتي تكون 10% من الكتلة بدون دهون.

يجب أن يزيد عامل النشاط إذا كان الرياضي يؤدي تمارين كروسفيت مرة أو مرتين في اليوم أو يتمرن في رياضة أخرى بجانب كروسفيت أو يقوم بوظيفة نهائية مرهقة (مثل البناء أو الزراعة أو التدريب إذا كان يتطلب الكثير من الجهد). بالرغم من أن تمارين كروسفيت قوية إلى حد ما، إلا أنها لا تستغرق وقتاً طويلاً. لا يحتاج الفرد إلى زيادة مستوى النشاط بناءً على كثافته وحدها، حيث إن حجم النشاط يحدد ذلك أيضاً.

### حساب نموذجي لوصفة بلوك "زون"

تخيل رياضي وزنه 185 رطلاً (84 كجم) يحتوي جسمه على 16% من الدهون، يتبع تدريبات كروسفيت خمسة أيام في الأسبوع ويعمل في بيئة عمل مكتبية. الحساب النموذجي لوصفة بلوك "زون" الخاص به يكون كالتالي؛

بالنسبة للرياضي الذي يتناول 15 بلوكس، يجب أن تحتوي جرعة الأكل اليومية على خمس مرات من الدهون:

البروتين	15 بلوك* 7 جرام	= 105 جرام (420 سعر حراري)
الكربوهيدرات	15 بلوك* 9 جرام	= 135 جرام (540 سعر حراري)
الدهون	75 بلوك* 3 جرام	= 225 جرام (2,025 سعر حراري)
إجمالي السعرات الحرارية		= 2,985

في خمس جرعات من الدهون، تتغير نسبة المغذيات الكبيرة بناءً على السعرات كالتالي: 14% بروتين و18% كربوهيدرات و68% دهون.



### زيادة مدخول الدهون

تقييد السعرات يقلل من الدهون في جسم الرياضي أثناء توفير بروتين وكربوهيدرات كافية لمستويات أنشطة كروسفت الاعتيادية. ومع ذلك ممكن أن يصبح جسم الرياضي أنحف بشكل كبير. ويعتبر الرياضي "نحيفًا" عندما يقل الأداء مع المزيد من الخسارة في الوزن. لا يتم الاعتماد على وزن الجسم أو المظهر فقط لتحديد "النحافة". عندما يحدث فقد في الحجم مع خلل في الأداء، يجب على الرياضي زيادة الكربوهيدرات إلى الحمية. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق مضاعفة مدخول الدهون.

بالنسبة للرياضي الذي يتناول 15 بلوكس، يجب أن تكون جرعة الأكل اليومية على مرتين من الدهون:

البروتين	15 بلوك* 7 جرام	= 105 جرام (420 سعر حراري)
الكربوهيدرات	15 بلوك* 9 جرام	= 135 جرام (540 سعر حراري)
الدهون	30 بلوك* 3 جرام	= 90 جرام (810 سعر حراري)
إجمالي السعرات الحرارية		= 1,770

عند مضاعفة الدهون، تتغير نسبة المغذيات الكبيرة بناءً على السعرات من 30% بروتين و40% كربوهيدرات و30% دهون إلى: 23% بروتين و31% كربوهيدرات و46% دهون. يمكن الاستمرار في مضاعفة الدهون إذا كان الرياضي يعاني من نقص كبير في الحجم والأداء. العديد من رياضيي كروسفت يتبعون حمية تتضمن خمس جرعات من الدهون.

## تحسين الأداء



أول نشر كان في شهر نوفمبر 2007

هذا موجه إلى الاحتياجات الغذائية الخاصة بالرياضيين وما هو اللازم لتحسين الأداء. إذا أردت نتيجة صحية ممتازة، يجب عليك أن تكون دقيقًا فيما تتناوله. إذا كنت "قريب إلى حد كبير" فلن تحصل على أفضل نتيجة، فكما يقول المدرب جلاسمان (Glassman) "إذا أردت الحصول على أفضل أداء، تحتاج إلى أفضل وقود، ولن تتمكن من ذلك بدون الوقود".

اعتماد معظمنا على وصفة كروسفت الغذائية: تناول اللحم والخضروات والمكسرات والبذور، وبعض الفاكهة، وقليل من المواد النشوية، ولا تتناول السكر. لكن لتحقيق أفضل أداء، يجب أن تكون واضحًا حين يتعلق الأمر بالتوازن بين هذه الأشياء والدقة في استهلاك المغذيات الكبيرة. يمكنك إنجاز الكثير من خلال التدريب بمفردك، لكن لن تتمكن من الوصول إلى نتيجة جيدة دون تحديد الوقود اللازم لك بشكل حاسم. هناك توافق 1:1 بين الأداء الممتاز لكروسفت والدقة في الاستهلاك.

فيديو (13 دقيقة)

<http://journal.crossfit.com/2007/11/nutrition-lecture-part-2-optim.tpl>



## تجنب الأمراض



أول نشر كان في شهر أكتوبر 2007

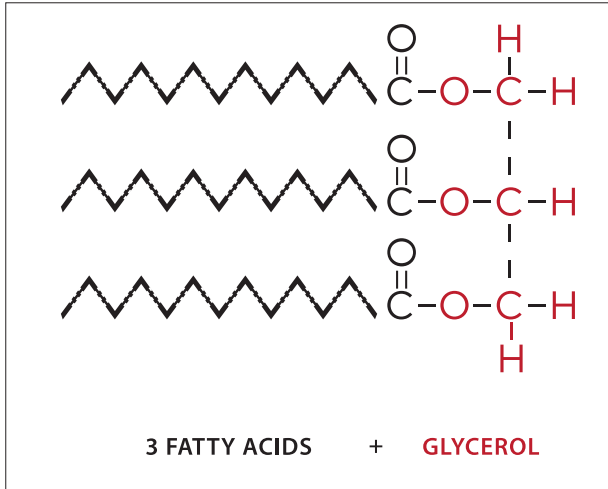
قد تكون التغذية موضوعًا حساسًا مثل السياسة أو الدين، حيث يأخذه الأشخاص على محمل شخصي، لكن التغذية الجيدة هي الأساس ليس فقط للصحة العامة ولكن أيضًا للياقة البدنية التي تتطلب أداءً عاليًا. ولقد أدت معظم المعلومات العامة حول الحمية، خاصة التي تركز على الدهون القليلة والكثير من الكربوهيدرات، إلى انتشار السمعة وأمراض السكري من الدرجة الثانية بشكل يبدو وبائيًا. في هذا الجزء الأول من المحاضرة التي تنقسم إلى جزئين، يوضح المدرب جلاسمان (Glassman) جانبًا من العلم الذي هو أساس التغذية والجسم، خاصة دور الأنسولين في الصحة وكذلك في المرض. فلقد صرح بأن "المتلازمة X" و"الرباعية القاتلة" (السمنة والحساسية المفرطة من الجلوكوز وارتفاع ضغط الدم وزيادة الدهون الثلاثية) وأمراض القلب التاجية، كلها يمكن تجنبها من خلال وسائل التغذية.

فيديو (13 دقيقة)

<http://journal.crossfit.com/2007/10/nutrition-lecture-part-1-avoid.tpl>



## المكملات



الشكل 1. تكون الدهون في الطعام في شكل دهون ثلاثية.

ناشئة على عشب طبيعي. تحتوي المكسرات والبذور على الكثير من الأوميغا 6 بل وأكثر من الأوميغا 3. لذلك، من الممكن حتى للشخص الذي يأكل الأطعمة من القائمة الخاصة بنا، أن تظل حميته أو حميتها قابلة لحرق الدهون نسبة إلى أسباب وراثية.

يُحسن مكمل زيت السمك نسبة الأوميغا 6 إلى الأحماض الدهنية لأوميغا 3 ويقلل الاستجابات الحارقة في الجسم. يوفر زيت السمك نوعان من أحماض الأوميغا 3 الدهنية: حمض إيكوسابنتانويك (EPA) وحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)، شكل دهون الأوميغا 3 مفضل للعقل والجسم. يمكن للجسم تحويل ALA إلى EPA و DHA، لكن تكون عملية التحويل غير كافية. يوصي بعض الأطباء بجرعة يومية مكونة بالترتيب من 3 جرامات EPA و DHA للشخص المعافى صحياً، على الرغم من أن الكمية الصحيحة تحدد عن طريق إجمالي جرعة الأوميغا 6. يحتوي كل نوع من أنواع زيوت السمك على تركيز مختلف من EPA و DHA لكل جرعة كما هو موضح على الملصق. ربما يجب على الأفراد أخذ جرعات متعددة للحصول على 3 جرام من EPA و DHA، حيث ممكن أن تشمل الماركات المختلفة أوميغا 3 وهي ليست كالعادية (مثال، ALA). ويزور الكتان أو زيتته ليست مصدرًا تكميليًا مناسبًا للأوميغا 3. الكتان هو مصدر جيد للـ ALA لكن بسبب التحويل الضعيف إلى EPA و DHA، فهو غير محبذ. إذا كان الشخص نباتي، يمكن الحصول على DHA من خلال زيت الطحالب.

تعد الأغذية غير المصنعة أفضل مصدر للمغذيات الكبيرة والمغذيات الصغيرة من حيث الاستهلاك والتنوع والكثافة بشكل عام، لذا فكل المكملات غير محبذة عمومًا. نحن نؤكد أن تناول طعام جودته جيدة وفقًا لنظام حماية معروف الكميات هو أهم المبادئ الأساسية للتغذية لزيادة الأداء والصحة. وليس فقط لأن المكملات بشكل عام قليلة من ناحية المصادر الغذائية، ولكنها أيضًا تركز بشكل غير ضروري على أشخاص لا يتبعون خطة الحماية الأساسية الخاصة بنا والتي نتناول فيها اللحوم والخضروات التي تم وزنها وقياسها وما إلى ذلك.

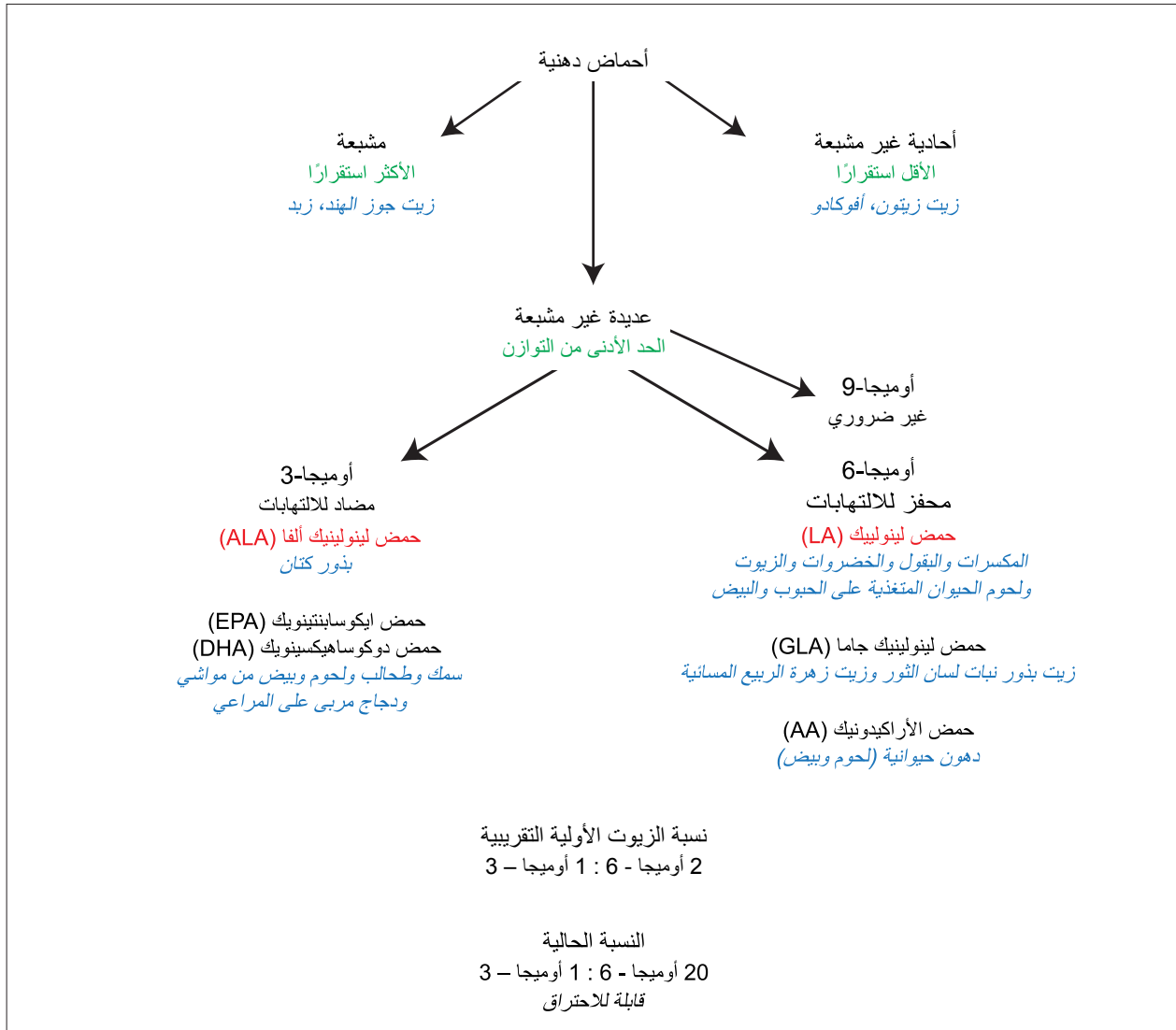
ومع ذلك هناك مكمل غذائي واحد نجد أنه مناسب بالنسبة لنا ونوصي به أيضًا، ألا وهو زيت السمك. يوفر زيت السمك أحماض أوميغا 3 الدهنية وهي نوع من الدهون غير المشبعة.

من المعروف أن الدهون الفسيولوجية تعرف بالدهون الثلاثية في المصطلحات البيولوجية، وهي تتكون من أساس جليسرول بثلاثة أحماض دهنية مرفقة (الشكل 1). الأحماض الدهنية المتصلة به هي خليط من الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة الأحادية ودهون غير مشبعة متعددة. بالرغم من أن الحمض الدهني الأحادي غالب في معظم الأطعمة، إلا أن الحمض الثلاثي موجود إلى حد ما. يوضح الشكل 2 ملخص لأنواع الدهون ومثال من الأطعمة لكل منها.

يوجد نوعي الدهون غير المشبعة بشكل أكثر في الأطعمة في صورة أوميغا 3 ودهون أوميغا 6. يعتمد تصنيف الأحماض الدهنية على الأوميغا 3 مقابل الأوميغا 6 على البنية الكيميائية. الدهون غير المشبعة هي مصادر لأحماض دهنية أساسية، يعني ذلك أنه يجب الحصول عليهم من خلال الحمية. وهي حمض ألفا لينوليك (ALA) (أوميغا 3) وحمض اللينوليك (LA) (أوميغا 6). دهون الأوميغا 3 تعرف "بالدهون المضادة للاحتراق"، ودهون أوميغا 6 تعرف بدهون "قابلة للاحتراق" بناءً على وظائفها الفسيولوجية. وكلاهما مطلوب بنسب متساوية نسبيًا.

وتميل معظم الحميات الغذائية الحالية لوجود العديد من دهون الأوميغا 6، مع دفع التوازن باتجاه العمليات الفسيولوجية المؤهلة للاحتراق. الأوميغا 6 الحالية: نسبة الأوميغا 3 تعادل تقريبًا 20:1 بل وأكثر، بينما تبقى النسب الأصلية مقارنة لـ 2:1. مصادر دهون الأوميغا 6 في الحمية هي: زيوت الخضروات والمكسرات وحبوب التغذية/المجمعة والتي تتم زراعتها بشكل تقليدي واللحوم والبيض وأسماك المزارع. إن الحد من الأغذية المصنعة وفقًا لحميتنا يعني التقليل من تناول دهون الأوميغا 6 من زيوت الخضروات. على الرغم من ذلك، معظم منتجات اللحوم والبيض يتم إنتاجها بشكل تقليدي، والتي ينتج عنها محتوى أوميغا 6 رائع إذا كانت طبيعية أو





الشكل 2. ملخص الأحماض الدهنية ومثال على مصادر الطعام.

من الممكن تجنب مكملات الأوميغا 3 بناءً على جرعة الطعام، على الرغم من أن الاحتياجات الفردية التي تتطلب مراعاة الحمية بشكل مفرط. يمكن إتمام ذلك عن طريق تجنب كل زيوت الخضروات (والتي تستخدم في جميع المطاعم) والمكسرات والبذور. يجب أن تكون اللحوم وكذلك البيض من مواشي ودجاج مربى على المراعي، وكذلك يجب تناول السمك الذي يتم اصطياده من مصادر طبيعية، عدة مرات في الأسبوع. ولأن هذا ليس عملياً لكثير من الأشخاص، يتم استخدام المكملات.

أوضحت الأبحاث فوائد صحية جيدة لإضافة زيت السمك كمكمل. تساعد دهون الأوميغا 3 في زيادة سيولة أغشية الخلايا، كما أشارت الأبحاث إلى أهمية المكملات في تحسين حساسية الأنسولين ووظائف القلب والأوعية الدموية ووظائف الجهاز العصبي والمناعة وتقليل مشاكل الذاكرة وتقلب المزاج. تعمل الأوميغا 3 أيضًا كمضاد للتلخثر، لذا يجب على الأشخاص العسكريين إزالة زيت السمك المكمل من حميتهم قبل إرسالهم في مهامهم بأسبوعين. وقد يكون من اللازم أيضًا لهؤلاء الذي سيخضعون لعمليات جراحية التوقف عن تناول زيت السمك قبل أسبوعين من تاريخ الجراحة. ويجب عليهم أيضًا التحدث مع الأطباء حول هذه الظروف.

وبجانب نسبة الأوميغا 6 إلى الأوميغا 3 في الحمية، يعد إجمالي الدهون غير المشبعة أمرًا مهمًا جدًا يجب وضعه بالحسبان. وليس من المثالي تناول جرعات كبيرة من الأوميغا 6 (الخضروات والزيوت والمكسرات) أو دهون الأوميغا 3 (بناءً على ثبات الدهون غير المشبعة نسبيًا إلى الدهون الأخرى، الشكل 2). لا ينبغي استخدام زيت السمك كمكمل غذائي لتأثيرات الحمية السيئة (مثال، أكل الكثير من الأطعمة السريعة أو كميات كبيرة من المكسرات وزبدة الفول السوداني). لم يتم تحديد إجمالي مدخول الدهون غير المشبعة في حمية؛ إذ يبدو التناول المتساوي للدهون الثلاثية حكيماً إلى حد كبير. يجب على الأفراد التعاون مع دكتور متخصص لتحديد ما إذا كان المكمل مناسباً أم لا، خاصة في حالات الطببة الخاصة.



## قالب نظري لبرنامج كروسفت

أول نشر كان في شهر فبراير 2003

### عرض نطاق النموذج

رأينا في النظرة الأوسع نموذجًا لثلاثة أيام تمرين ويوم واحد راحة. ووجدنا أن هذا يمنح قدرًا أكثر نسبيًا من الشدة العالية خلال التمرين أكثر من تلك التي جربناها من قبل. وبهذا التنسيق يمكن للرياضي التدريب بأعلى قدر ممكن من الشدة خلال ثلاثة أيام متواصلة من التدريب، ولكن في اليوم الرابع يصل الجهاز العضلي والعصبي والجسم إلى مرحلة تجعل استمرار التدريب أقل تأثيرًا بل ومستحيل دون تقليل الشدة.

ولكن العيب الأساسي في نظام التمرين لثلاثة أيام والراحة ليوم واحد أنه لا يتوافق مع نظام التمرين لخمسة أيام وأخذ يومين راحة والذي يحكم كل عادات العالم في التمرين. وهو غير متوافق مع أيام الأسبوع السبعة. يتبع معظم عملائنا برامج ذات إعدادات محترفة، حيث يكون نظام الخمسة أيام تمرين ويومان راحة ضرورة لا غنى عنها. ووجد الآخرون أن جدولة احتياجات العائلة والعمل والمدرسة تتطلب وضع أيام التمرين في أوقات معينة من الأسبوع. أما بالنسبة لهؤلاء الذين قاموا بوضع نظام التمرين على خمسة أيام والراحة ليومين، فإن الأمر سار بشكل جيد.

كان التمرين الأشهر هو نظام خمسة أيام تدريب ويومين توقف عن التدريب ولقد نجح. ولكن نظام التمرين لثلاثة أيام والراحة يوم واحد تم تصميمه لزيادة الشدة وفترة الاستشفاء بعد التمرين وردود الفعل التي تلقيناها وملاحظتنا أنه نجح في هذا الأمر.

وإذا كانت حياتك أسهل باستخدام نظام خمسة أيام تدريب ويومين توقف عن التدريب، فلا تتردد في اتباعه. والفرق المحتمل بين النظامين لا يستحق تغيير شكل حياتك بالكامل للالتزام بالنظام الأكثر فاعلية. فهناك العديد من العوامل التي ستؤثر على أي عيب موجود في النظام الأقل فاعلية منهما، مثل الملائمة والسلوك وتحديد التدريب والسرعة.

وتذكيرًا بهذا المقال فإن نظام الثلاثة أيام والراحة ليومين هو محل المناقشة، ولكن معظم التحليل والمناقشة تنطبق بشكل كامل على دورة الخمسة أيام تمرين.

يشرح مقال "ما هي اللياقة البدنية؟" أهداف وغايات برنامجنا. لدى معظمكم فهم واضح لكيفية قيامنا بتطبيق برنامجنا من خلال معرفة تمرين اليوم (WOD) من على الموقع الإلكتروني. ولكن ما هو أقل وضوحًا الأسباب وراء WOD وخاصة ما هو التحفيز الخاص ببرنامج كروسفت. وهدفنا في هذا المقال هو تقديم نموذج أو قالب لبرنامج التدرجات على أمل بلورة مفهوم كروسفت واحتمالية محاكاة فكر منتج في موضوعات وصف التمارين (عامة) وبناء التدرجات (خاصة). ما نريد فعله هو تقريب الفجوة بين فهمنا لفلسفة اللياقة البدنية والتدرجات نفسها، وهذا ما نحصل عليه من النظري إلى العملي. لم يستخدم موقع CrossFit.com هذا القالب في برنامجنا، ولكنه وفر للمدربين الجدد طريقة لتطبيق متغير داخل مبادئ منهجية كروسفت.

من أول وهلة، يبدو القالب كأنه يقدم روتين أو حمية. وقد يبدو هذا غريبًا خصوصًا مع إدعائنا أن التدرجات تحتاج إلى متغير كبير أو غير متوقع لتحاكي التحديات غير المتوقعة التي تواجهها بشكل مثالي كالقتال والرياضة والحاجة للبقاء والمكافأة. غالبًا ما نقول، "ما الذي تحتاج إليه حميتك لكي لا تصبح روتينًا." ولكن النموذج الذي تقدمه يسمح بنطاق واسع من التنوع في الأنماط والمسار الأيضي والراحة والشدة والمجموعات والتكرارات. في الحقيقة، يبدو من الناحية الحسابية أن كل دورة تتألف من ثلاثة أيام بمثابة حافز فريد لا يتكرر في دورة تدريبات كروسفت أبدًا.

تم تصميم القالب ليسمح بوجود حافز مستمر ودائم ومتنوع، ويتم وضعه عشوائيًا داخل بعض عوامل المتغيرات، ولكن يبقى صحيحًا بالنسبة لأهداف وأغراض كروسفت. يحتوي قالبنا على بنية كاملة لتشكيل أو تحديد أهداف برنامجنا وفي نفس الوقت عدم البقاء في عوامل متغيرات جامدة والتي يجب تركها للتغيير إذا كان التمرين يلبي احتياجاتنا. هذه هي مهماتنا؛ خلط البنية بالمرونة بشكل مثالي.

وليس هدفنا اقتراح شكل معين لتدريبك أو أن تقوم تماريننا بهذا، قم بالتدريب بعناية وحرص من خلال القالب، لأن هذه ليست هي الحالة نفسها بالتأكيد. لكن القالب يقدم بنية كاملة للمساعدة على الفهم، ويعكس أهمية ما يقدمه برنامجنا دون إغفال الحاجة الملحة للتحفيز. وتجنيبًا للإسهاب دون حاجة، ما نحاول قوله هنا أن الغرض من القالب هو أن يكون وصفًا بقدر كونه توجيهيًا.

الجدول 1. عرض نطاق النموذج  
تمرين 3 أيام وراحة ليوم واحد

اليوم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
النمط	M	G W	M G W	راحة	G	W M	G W M	راحة	W	M G	W M G	راحة

تمرين 5 أيام وراحة ليومين

اليوم	1	2	3	4	5	6	7
الأسبوع الأول	M	G W	M G W	M G	W	راحة	راحة
الأسبوع الثاني	G	W M	G W M	G W	M	راحة	راحة
الأسبوع الثالث	W	M G	W M G	W M	G	راحة	راحة

الأنماط

M = التكييف الأيضي أحادي التكوين  
G = جمباز  
W = رفع الأثقال

الأثقال، حيث يكون الهدف الأساسي هو زيادة القوة والقدرة البدنية وقدرة الفخذ/الساق. وتتضمن هذه الفئة أي تدريب بالإضافة إلى حمل خارجي.

يمنحك الجدول 2 تدريبات عامة تُستخدم في برنامجنا، مفصلة بالنمط، في بلورة الأنظمة الروتينية.

”يُكمن السحر في الحركة والفن في البرنامج والعلم في التفسير والمتعة في المجتمع.“

-المدرّب جلاسمان (Glassman)

العناصر حسب النمط

بالنظر إلى عرض نطاق النموذج (الجدول 1) يمكن بوضوح معرفة أن النموذج قائم على تبادل ثلاث أنماط مختلفة: تكييف أبيض أحادي التكوين (”M“) والجمباز (”G“) ورفع الأثقال (”W“). أنشطة التكييف الأيضي أحادي التكوين يشار إليها في الغالب بـ”الكارديو“ أو التنفسي/القلبي والرئوي، والهدف الأساسي لتحسين القدرة القلبية والتنفسية والقدرة على التحمل. هذه الأنشطة تكون متكررة وبحركات دورية ويمكن أن تكون مستمرة لفترات طويلة من الوقت. يتكون نمط الجمباز من تمارين/أشياء بوزن الجسم أو التمارين الجمبازية وهدفه الأساسي هو تحسين التحكم في الجسم عن طريق تعزيز القدرات العصبية مثل التنسيق والتوازن والبراعة في تغيير الاتجاه والدقة وزيادة فاعلية الجزء الأعلى من الجسم وقوة الجذع. يتكون نمط رفع الأثقال من أساسيات التمرين بالأثقال والرفعات الأولمبية ورفع

## الجدول 2. التمرينات حسب النمط

رفع الأثقال	التكليف الأيضي	الجمباز
ديديلفت	الجري	سكوات الهواء
الكلين	ركوب الدرجات	بل أب
برس	التجديف	بوش أب
سناتش	القفز بالحبل	دب
كلين وجرك		بوش أب مع الوقوف على اليدين
التمرين باستخدام المييد بول		تسلق الحبال
تمرين كاتل بل سوينغ		مصل أب
		البرس بالوقوف على اليدين
		باك إكستنشين
		تمارين المعدة
		القفز
		لنج

عندما تتضمن التدريبات الرياضية تمرينًا واحدًا (أيام 1 و5 و9) يكون التركيز على التمرين أو الجهد الواحد. عندما يكون العنصر هو "M" (يوم واحد)، يكون التدريب الرياضي عبارة عن جهد منفرد وعادةً ما يكون جهد بطيء لمسافات طويلة. عندما يكون النمط هو "G" واحد (اليوم 5) يكون التدريب الرياضي عبارة عن ممارسة مهارة واحدة وعادةً ما تكون مهارة صعبة بما فيه الكفاية لتتطلب تدريبًا هائلاً وربما لا تكون ملائمة بعد لإدراجها في التدريبات الرياضية المحددة زمنيًا لأن الأداء غير كافٍ لإدراجها بفعالية. عندما يكون النمط هو "W" (اليوم 9)، يكون التدريب الرياضي عبارة عن جهد منفرد وعادةً ما يتم أدائه بوزن كبير وتكرارات أقل. جدير بالذكر بأن التركيز على أيام 1 و5 و9 يكون في ظل جهد منفرد "كارديو" أو تنفسي/قلبي ورئوي لمسافات طويلة، وتطوير مهارات عالية في حركات الجمباز الأكثر تعقيدًا، وأساسيات رفع الأثقال الثقيلة المنخفضة المتكررة/مرة واحدة بشكل متتابع. ليس هذا اليوم المناسب لعمل سباقات المسافات القصيرة أو تمارين ضغط (بوش أب) أو تمرين كلين وجرك بتكرارات كثيرة – ستكون الأيام الأخرى أكثر ملائمة لذلك.

في أيام العنصر الواحد (1 و5 و9)، الانتعاش ليس عاملاً مُحدد. في أيام "G" و"W"، تكون الراحلة لفترة طويلة وعن قصد ويكون التركيز بشكل واضح على تطوير العنصر وليس على التأثير الكلي لعملية الأيض.

بالنسبة للتكليف الأيضي تكون التمارين عبارة عن جري وركوب دراجات والتجديف والقفز بالحبال. يتضمن نمط الجمباز سكوات الهواء والبل أب والبوش أب والدب وبوش أب مع الوقوف على اليدين وتسلق الحبال والمصل أب والبرس مع الوقوف على اليدين وتمارين باك/هيب إكستنشن وتمارين المعدة والقفز (عموديًا أو على صندوق أو لوح أو غيرها). يتضمن نمط رفع الأثقال الديديلفت والكلين وتمارين برس والسناتش والكلين وجرك والانحناء والرمي باستخدام المييد بول وتمارين كاتل بل سوينغ.

تم اختيار العناصر أو التمارين لكل نمط للاستفادة من قدراتها الوظيفية واستجابة الغدد الصم العصبية وقدرتها الشاملة وتأثيرها بوجه عام على الجسد البشري.

## بنية التمرين

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

## 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	ثلاث تمارين لمدة 20 دقائق للتكرار
(الشدة)	M: مسافة طويلة بالبطيء G: مهارة عالية W: ثقل	تمارين باعتدال لتحدي العناصر بحدة	ثلاث تمارين خفيفة لتحدي العناصر باعتدال
سمة الانتعاش العضلي	الانتعاش ليس عاملاً فاصلاً	التمرين/إدارة فواصل الراحة في التمرين مهمة للغاية	التمرين/إدارة فواصل الراحة عامل هامشي

يتميز كل يوم من الأيام الثلاثة المتباينة بسمة خاصة. 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 للجهود المتكررة. يوضح الجدول رقم 4 أمثلة للتمارين الرياضية عقب هذا النموذج.

”الحمية التي تعتمد على التهيئة والقوة الخالية من مهارات وممارسة الجمناز، هي حمية ضعيفة“

## المدرّب جلاسمان (Glassman)

## 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 وردود أفعال الرياضيين عقب التمارين اليومية (WOD) أن الجمع بين مزيج من تمارين ذات عنصر أو عنصرين أو الثلاثة، لها تأثير ساحق منقطع النظير على الاستجابة الجسدية. ومنحت المعلومات التي حصلنا عليها من ردود أفعال الرياضيين على التمارين اليومية (WOD)

في الأيام ذات العنصرين (2 و 6 و 10)، تكون البنية عادة عبارة عن تمرينين مزدوجي الحركة يتم تنفيذهما بالتناوب حتى تكرارات من 3-5 جولات وتنفذ لمرة واحدة. تُطلق على هذه الأيام أنها ”حسب أولوية المهام“، لأن المهمة تُحدد والوقت يختلف. غالباً ما تُسجل التدريبات الرياضية بالوقت اللازم لإتمام الجولات المقررة. تم تصميم العنصرين ليتراوحا بين الوسطية والشدة العالية في التدريب، كما أن إدارة فترة الاستراحة بين التمارين في غاية الأهمية. تصبح هذه العناصر شديدة الحدة حسب السرعة والوزن والتكرارات أو بعض التجميعات. مبدئياً الدورة الأولى تكون صعبة ولكنها ممكنة، بينما الدورة الثانية وما يليها تتطلب سرعة وراحة وتقسيم المهام إلى مجموعة جهود يُمكن التحكم فيها.

في أيام العناصر الثلاثة (3 و 7 و 11)، يكون الشكل عادة عبارة عن تمارين ثلاثية، ويتم تكرارها في هذا الوقت لمدة دقائق محددة وتُسجل بعدد الدورات والتكرارات المنتهية. يُمكننا تعريف هذه التدريبات الرياضية بأنها ”أولوية للوقت“ لأن الرياضي يتحرك لفترة محددة والهدف منها إتمام أكبر قدر ممكن من الدورات. تم اختيار العناصر حتى يوجد نوعاً من التحدي الذي يظهر فقط من خلال الدورات المتكررة. مبدئياً، العناصر التي تم اختيارها ليست بقدر عال خارج السرعة الكبيرة المطلوبة لتحقيق الحد الأقصى من الدورات المنتهية خلال الوقت المخصص (الذي يكون عادة 20 دقيقة). ويكون هذا في التناقض الصارخ بين أيام العنصرين، حيث تكون العناصر ذات حدة عالية قدر الإمكان. هذا التدريب الرياضي صعب، صعب للغاية، ولكن إدارة فترة الراحة في التمرين عامل هامشي.

## الجدول 4 أمثلة على التمارين باستخدام هذا القالب

الأيام		
1	M	الجري لمسافة 10 كيلو
2	G W	(5 بوش أب مع الوقوف على اليدين/225 × 5 ديدلفت + 20 رطل/دورة) × 5 في المرة الواحدة
3	M G W	الجري 400 متر/10 بل أب/الثرستر 50% من وزن الجسم (BW) × 15 لمدة 20 دقيقة للتكرار
4		راحة
5	G	التمرين بالوقوف على اليدين لمدة 45 دقيقة
6	W M	(بنش برس 75% من وزن الجسم × 10 تجديد لمسافة 500 متر) × 5 في المرة الواحدة
7	G W M	لنج 100 قدم/بش برس 50% من وزن الجسم/15 رو تجديد 500 متر لمدة 20 دقيقة للتكرار
8		راحة
9	W	ديدلفت 1-1-1-2-2-3-3-5
10	M G	(الجري لمسافة 200 متر/صندوق القفز 30 × 10) × 5 في المرة الواحدة
11	W M G	كلين 50% من وزن الجسم × 20/ركوب الدراجة لميل واحد/15 بوش أي لمدة 20 دقيقة للتكرار
12		راحة

كروسفت 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" للجهد المبدول المُستمد من المعرفة العملية للاستجابة الفسيولوجية والإحساس المتطور لحدود الأداء البشري واستخدام العناصر الفعالة والتجربة وحتى الحظ. نأمل أن يُساعدك هذا النموذج في تعلم هذا الفن.

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



”لا يوجد أي برنامج تهيئة ولا قوة ناجح في أي مكان على الإطلاق مستمد من مبادئ علمية. ومن يزعمون فعالية أو أهلية هذه البرامج بناءً على النظريات التي إما أنهم استحدثوها أو جمعوها لشرح برامجهم، مُدانين بجريمة الاحتيال. البرامج المستمدة من الممارسة العلاجية هي تلك التي يمكن تبريرها أو إثبات صحتها من خلال نتائج هذه الممارسة.“

-المدرّب جلاسمان (Glassman)

## ”ذا جيرلز“ (The Girls) للجدات

أول نشر كان في شهر أكتوبر 2004

نحو مكثف ويوجد تدريبات يُمكن الاستعاضة عنها لتلبية احتياجات أي فرد وخاصة كبار السن والمبتدئين أو الرياضيين غير المكيفين بدنيًا.

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

في شهر سبتمبر عام 2003، قدمنا ستة تمارين نموذجية (Benchmark) لاختبار الأداء والتحسينات عبر مظاهر غير منتظمة ومتكررة. عرفنا هذه التمارين الرياضية بأسماء: انجي (Angie) وباربرا (Barbara) وتشيلسي (Chelsea) وديان (Diane) وإليزابيث (Elizabeth) وفران (Fran).

هذه التمارين الرياضية الستة جيدة لتوضيح مفهومنا لقابلية التطور. وقدمنا هنا نسخ من هذه التمرينات الرياضية ”الموضحة أدنا“ على



رينغ رو



### انجي (Angie)

المعد خصيصًا	الأصلي
في المرة الواحدة: 25 رينغ رو 25 بوش أب والركبة على الأرض 25 تمارين المعدة 25 سكوات	في المرة الواحدة: 100 بل أب 100 بوش أب 100 تمارين المعدة 100 سكوات

### باربرا (Barbara)

المعد خصيصًا	الأصلي
3 دورات لكل مرة من: 20 رينغ رو 30 بوش أب والركبة على الأرض 40 تمارين معدة 50 سكوات 3 دقائق راحة بين كل دورة	5 دورات لكل مرة من: 20 بل أب 30 بوش أب 40 تمارين معدة 50 سكوات 3 دقائق راحة بين كل دورة

### تشيلسي (Chelsea)

المعد خصيصًا	الأصلي
5 رينغ رو 10 بوش أب والركبة على الأرض 15 سكوات كل دقيقة في دقيقة التمرين لمدة 20 دقيقة	5 بل أب 10 بوش أب 15 سكوات كل دقيقة في دقيقة التمرين لمدة 30 دقيقة



"ذا جيرلز" (The Girls) للجدات (تابع)

بوش أب والركبة على الأرض



تمارين المعدة



سكوات



(تابع)

"ذا جيرلز" (The Girls) للجدات

إليزابيث (Elizabeth)	
المعد خصيصاً	الأصلي
في المرة الواحدة: 21-15-9 تكرارات كلين 25 رطلاً بنش دب	في المرة الواحدة: 21-15-9 تكرارات كلين 135 رطلاً رينغ ديب

ديان (Diane)	
المعد خصيصاً	الأصلي
في المرة الواحدة: 21-15-9 تكرارات ديدلفت 50 رطلاً شولدر برس بالدمبل 10 رطل	في المرة الواحدة: 21-15-9 تكرارات ديدلفت 225 رطلاً بوش أب مع الوقوف على البيدين

## شولدر برس بالدمبل



## الكلين



(تابع)

"ذا جيرلز" (The Girls) للجدات

## فران (Fran)

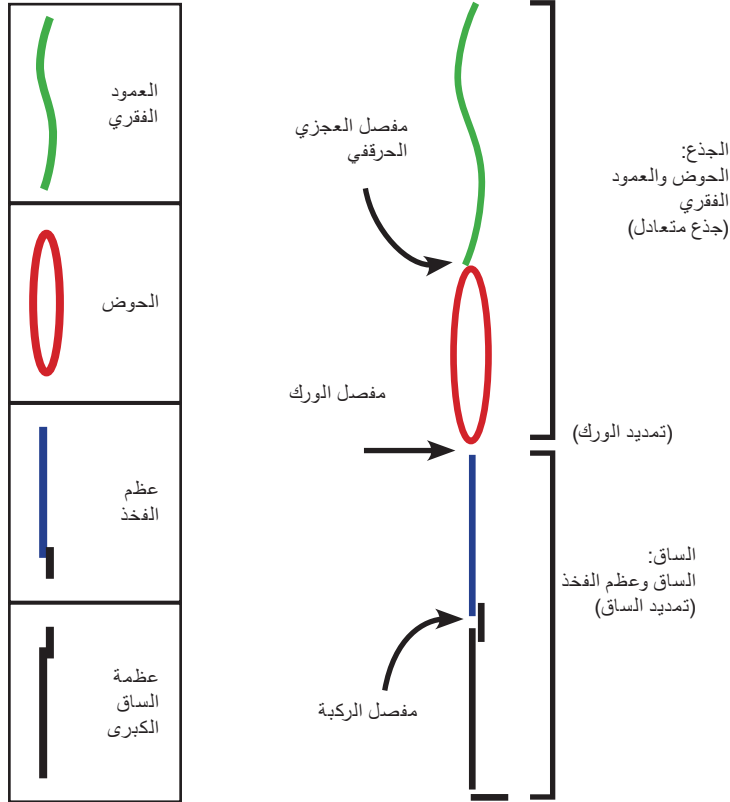
المعد خصيصاً	الأصلي
في المرة الواحدة: 9-15-21 تكرارات الثريستر 25 رطلاً رينغ رو	في المرة الواحدة: 9-15-21 تكرارات الثريستر 95 رطلاً بل أب

بنش دب



## علم التشريح ووظائف أعضاء الرياضيين

أول نشر كان في شهر أغسطس 2003



تتطلب مهارات التدريب تواصلًا بناءً. وينمو هذا التواصل ويتعزز من خلال معرفة المدرب والرياضي بالمصطلحات الخاصة بحركات الجسم وكذلك أجزاء الجسم البشري.

ولهذا قمنا بتصميم درس غاية في السهولة في التشريح ووظائف الأعضاء، وهذا ما نعتقد أنه ساعدنا في تحسين قدرتنا على حث وتشجيع سلوكيات حميدة معينة بشكل دقيق بالإضافة إلى تحسين قدرة الرياضيين على فهم الحركات والوضعيات المختلفة للتدريب.

طلبنا من الرياضيين، في البداية، معرفة أربعة أجزاء في الجسم، ثلاثة مفاصل (لا تتضمن العمود الفقري)، واتجاهين رئيسيين لحركة المفاصل. وألحقنا درس التشريح وعلم وظائف الأعضاء هذا بالأساسيات الرياضية للميكانيكا الحيوية والتي تنقسم إلى ثلاث قواعد بسيطة.

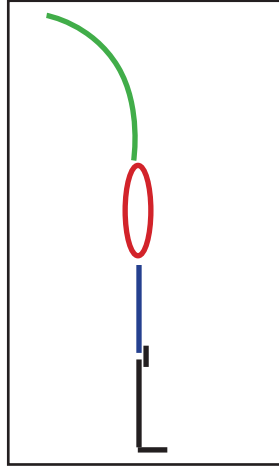
واستخدمنا رموزاً بسيطة وسهلة لوصف العمود الفقري والحوض وعظم الفخذ والساق. أظهرنا العمود الفقري بشكله الطبيعي على شكل حرف "S" وعرضنا مكانه في جسم الشخص الرياضي. كما وضحنا الحوض وعظم الفخذ والساق.

وعرضنا بعد ذلك حركة المفاصل الثلاثة. أولاً الركبة وهي المفصل الذي يربط بين عظام الفخذ والساق، ثانياً عندما نرتفع لأعلى قليلاً سنجد أعلى الورك، وهو المفصل الذي يربط الفخذ بالحوض، ولدينا ثالثاً، المفصل الحرقفي الخلفي، والذي يربط الحوض بالعمود الفقري. (ونشير فضلاً عن ذلك إلى أن العمود الفقري هو في الواقع مجموعة من المفاصل الكاملة).

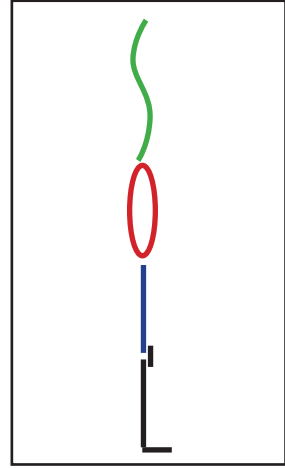
كما نوضح أن عظم الفخذ والساق يشكلان "الساق" وأن الحوض والعمود الفقري يشكلان "الجذع".

وبهذا يكتمل درس التشريح - والآن ننتقل إلى علم وظائف الأعضاء. نوضح أن "الانثناء" يقلل زاوية المفصل بينما "التمديد" يزيد من زاوية المفصل.

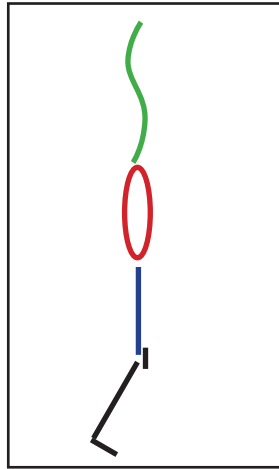
قبل تغطيتنا لنظام الميكانيكا البيولوجية الأساسية، نختبر طلابنا ليروا إذا ما كان كل شخص يستطيع ثني وتمديد ركبتيه (أو "قدمه") أو الورك أو العمود الفقري أو المفصل العجزي الحرقفي (أو "الجذع") عند التلميح. عندما يتضح الاختلاف بين الثني والتمديد لكل مفصل نلمح إلى مجموعة من السلوكيات، مثل "انثناء قدم واحدة مع الجذع وليس الورك".



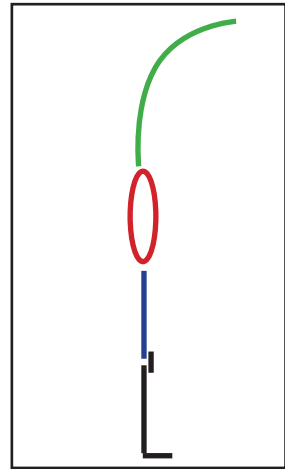
تمديد الجذع



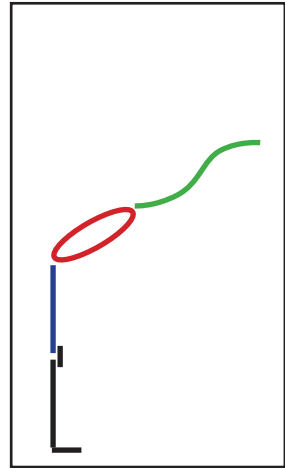
جذع متعادل، هب إكستنشن، هب إكستنشن



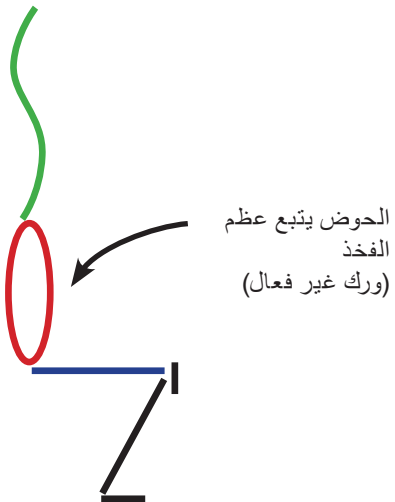
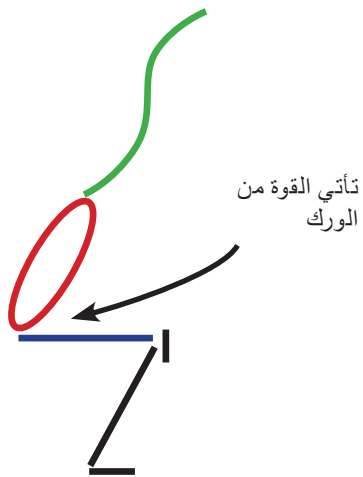
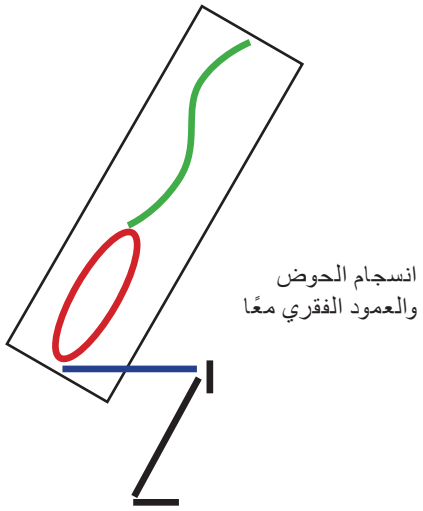
ثني الساق



ثني الجذع



ثني الورك



## ورشة سكوات:



السكوات ليس اختراع مدرب أو معلم بل أنه تمرين يشبه أكثر الفواق أو العطس. إنه بمثابة عنصر حيوي وفطري ووظيفي لجسديك وهيكلك البدني.

أول نشر كان في ديسمبر 2002

وضعية السكوات أساسية للبنية الجيدة. وضعية السكوات يمكن أن تحسن بشكل كبير من قدرتك الرياضية كما إنها تحافظ على وركيك وظهرك وركبتك سليمة تؤدي وظائفها بشكل صحيح حتى عندما تكبر في العمر.

لا يحول السكوات دون الإضرار بالركبتين فحسب بل أنه يعيد تأهيل الركب المتضررة والملتوية بشكل ملحوظ. إذا لم تستطع أن تؤدي السكوات في الواقع فإن ركبتك تعتبران غير سليمتين بغض النظر عن عدم وجود ألم أو مقدار الراحة الذي تشعر به. وكذلك الأمر بالنسبة للوركين والظهر أيضاً.

## كيف تؤدي تمرين السكوات

فيما يلي بعض التلميحات الهامة لممارسة تمرين السكوات بصورة صحيحة. العديد يشجع السلوكيات المطابقة.

1. ابدأ بالوقوف بحيث تكون قدمك متباعدتان عن بعضهما مسافة بعرض كتفك، وبحيث تكون قدمك متجهتان قليلاً نحو الخارج.
2. ابق الرأس ناظراً لأعلى قليلاً أعلى التوازي.
3. لا تنظر للأسفل على الإطلاق، الأرض هي رؤية هامشية فقط.
4. احرص على إظهار التقوس الطبيعي لتقوس منطقة أسفل الظهر ثم اسحب التقوس الزائد مع البطن.
5. حافظ على إحكام جزء الوسط جداً.
6. اجعل المؤخرة إلى الخلف وإلى أسفل.
7. ينبغي أن تلاحق ركبتك خط القدم.
8. لا تسمح للركبة أن تدخل بين حيز القدمين. حافظ على أقصى قدر ممكن من الضغط على كعبك.
9. ابتعد عن مفاصل أصابع القدم.
10. قم بتأخير تحرك الركبتين إلى الأمام إلى أقصى حد ممكن.
11. ارفع ذراعك إلى الخارج والأمام أثناء النزول.
12. حافظ على جذعك ممدوداً.
13. أرسل يديك بعيداً عن المؤخرة بقدر الإمكان.
14. في المنظر الجانبي، لا تتحرك الأذن إلى الأمام أثناء السكوات، لكنها تهبط لأسفل مباشرة.
15. لا ينبغي أن تغوص إلى الأسفل في وضعية السكوات بل ينبغي أن تسحب نفسك إلى الأسفل مع العضلات القابضة للورك.
16. لا تسمح لتقوس منطقة أسفل الظهر بالاستسلام بعد النزول إلى الأسفل.
17. توقف عندما تصبح ثنية الورك أسفل الركبتين وكاسرة لخط التوازي مع الفخذ.
18. اضغط على العضلة الألوية وأوتار الركبة وقم دون الميل إلى الأمام أو تحول التوازن.
19. عليك النهوض بنفس الطريقة التي نزلت بها.
20. استخدم كل أجزاء الجهاز العضلي بقدر الإمكان حيث لا يوجد جزء في الجسم لا يتحرك مع وضعية السكوات.
21. عند الصعود، بدون تحريك القدم، اضغط على الجزء الخارجي من القدم وكأنك تريد فصل الأرض تحتك.
22. عند النهوض التام قف منتصباً بقدر الإمكان.

السكوات، في الوضع السفلي، يُقصد به وضعية الجلوس (لكراسي ليست جزءاً من تكوينك البيولوجي) والارتفاع من الوضع السفلي للوقوف هو الأسلوب الميكانيكي الحيوي للسليم للوقوف. لا يوجد شيء مفتعل أو مصطنع لهذه الحركة.

معظم سكان العالم لا يجلسون على كراسي ولكنهم يجلسون بوضعية السكوات. جميع الأعمال سواء تناول وجبات أو إقامة احتفالات أو إجراء محادثات أو عقد اجتماعات أو الترشيح كانت تتم بدون كراسي أو مقاعد. في العالم الصناعي فقط نجد هناك حاجة للكراسي والأرائك والمقاعد. والتي قد تؤدي إلى خسارة الأداء الوظيفي الذي يساهم بشكل كبير في الهرم.

كثيراً ما نواجه أفراداً أخبرهم الطبيب أو المعالج اليدوي أن يتجنبوا الجلوس بوضعية السكوات. وهنا نجد جهل تام في كل حالة تقريباً من جانب المعالج. وعندما يُسأل أي طبيب لا يحب وضعية السكوات، "عن الطريقة التي يجب أن يغارد بها المريض المرحاض؟" فإنه يتلعثم ولا يجد جواباً ليرد.

بطريقة مشابهة للمعلومات الخاطئة، سمعنا أن المدربين ومقدمي الرعاية الصحية يرون أن الركبة يجب ألا تكون ملتوية بنسبة 90 درجة. من المثير أن تطلب من أصحاب هذا الرأي أن يجلسوا على الأرض وأقدامهم أمامهم ثم يقفوا بدون أن يثنوا الركبة بدرجة أكثر من 90. لا يمكن أداء هذه الحركة دون الشدوذ بعض الشيء عن الحركة الأساسية. والحقيقة أن النهوض من على الأرض يتضمن قوة أكثر على أحد الركبتين على الأقل وبالتالي يكون الوضع أكبر بكثير ومن وضعية السكوات.

يتمثل افتراضنا في أن هؤلاء الأشخاص المعارضين لوضعية السكوات إما أنهم يكررون كلاماً بلا معنى استمعوا له في وسائل الإعلام أو في صالة الألعاب الرياضية أو أثناء الممارسة السريرية أو قابلوا أشخاصاً تعرضوا للإصابة أثناء تنفيذ السكوات بطريقة غير صحيحة.

من الممكن أن تؤدي نفسك أثناء ممارسة السكوات بطريقة غير صحيحة، ولكن من السهل جداً أن تصل لمستوى الأمان عند ممارسة السكوات تماماً مثل السير على الأقدام.

أما بالنسبة للرياضي، فإن السكوات هو تمرين هب إكستنشن مثالي وهو التمرين الأساسي لجميع حركات الإنسان الجيدة الأساسية. ممارسة هب إكستنشن بقوة وانتظام ضروري وكاف تقريباً للاعب الرياضي المتميز. "ضروري" لأنه بدون ممارسة هب إكستنشن بقوة وانتظام فإنك لا تؤدي وظيفتك كما ينبغي على أي حال. "كاف - بمعنى أن جميع من قابلناهم ولديهم القدرة على فتح الورك بشدة يمكنهم أيضاً الجري والقفز والرمي واللكم بقوة مدهشة.



من التفوق. مما يعني أن لا شيء من نقاط الأداء يعاني من قصور ويمكن مضاعفة التكرار بسرعة. مقياسنا المفضل لمضاعفة التكرار بسرعة يتمثل في أداء سكوات تباتا (20 ثانية أداء/ 10 ثوان توقف يكرر 8 مرات) مع 8 مرات أضعف تكون ما بين 18-20 تكرار. لا تسيء الفهم نحن نتطلع إلى أداء 18-20 سكوات كاملة في 20 ثانية وراحة لمدة 10 ثواني ثم يكرر التمرين 7 مرات أخرى ليكون الإجمالي 8 فترات.

من الأخطاء الشائعة للبحث هو الاستسلام لمنحنى الفقرات في الأسفل مع عدم كسر السطح المتوازي مع الوركين وتراخي الصدر والكتفين ورفع الكعبين وعدم تمديد الورك بالكامل لأعلى. لا تفكر تمامًا في أداء السكوات مع وجود وزن حتى تتخلص من تلك الأخطاء.

لا يُعد اتخاذ زاوية صغيرة نسبيًا عند أداء هب إكستنشن، مع الإشارة لوضعية السكوات المبتدئة أو الضعيفة الناجمة عن تمديد ضعيف للوركين، خطأ طالما أن العمود الفقري متعادل.

ثانيًا ولكنه ليس أقل أهمية، يُعد السكوات من بين تلك التمارين التي تعمل على مرونة وقوة استجابة الغدد الصم العصبية. هذه الفائدة سبب كاف لإدراج التمرين في حميتك الخاص.

### سكوات الهواء

كل الرياضيين لدينا يبدأون السكوات "بسكوات الهواء" الذي يكون بدون أي وزن باستثناء وزن الجسم. بالنسبة للمصطلحات، عندما نشير إلى "السكوات" فإننا نتحدث عن سكوات بدون وزن، أي وزن الجسم فقط. عندما نود أن نشير إلى السكوات مع وجود وزن نستخدم مصطلح السكوات الخلفي أو أوفير هيد سكوات أو السكوات الأمامي ونشير بذلك إلى الوزن الذي يميز السكوات. درجة سلامة وفعالية التدريب مع السكوات الخلفي أو السكوات الأمامي أو أوفير هيد سكوات قبل إتقان وضعية انعدام الوزن المتفاوت يقلل من قدرة اللاعب الرياضي.

متى يمكن إتقان السكوات؟ هذا سؤال جيد. من الإنصاف أن نقول أنه يمكن إتقان السكوات عندما يكون الأسلوب والأداء على مستوى عال

4. عدم المرونة أوتار الركبة المشدودة تُعد مساهم قوي للنتسبب في إنزلاق منطقة أسفل الظهر وهو أسوأ خطأ على الإطلاق.
5. عمل مُهمل وتركيز ضعيف. هذا لن يحدث عن طريق الصدفة. بل إنه يستغرق جهداً لا يصدق. كلما كنت تعمل على ممارسة وضعية السكوات تطور إدراكك لتحقيق الأداء الأمثل الأكثر تعقيداً.

- أسباب وضعية السكوات السيئة.**
1. عضلات المؤخرة وأوتار المأبض ضعيفة. عضلات المؤخرة وأوتار المأبض هي المسؤولة عن تمرين هب إكستنشن التي تُعد الحركة الأساسية للأداء الرياضي في العالم.
  2. ضعف الروابط وعدم القدرة على التحكم وعدم إدراك عضلات المؤخرة وأوتار المأبض. والطريق للوصول إلى أداء هب إكستنشن بقوة وفعالية يحتاج إلى رحلة طويلة تمتد من ثلاث إلى خمس سنوات لمعظم الرياضيين.
  3. مما يؤدي إلى محاولة أداء السكوات بشكل رباعي. تفوق تمرين تمديد الساق على تمرين هب إكستنشن هو العائق الأساسي لتحقيق الأداء المتميز بالنسبة للرياضيين.

**الشكل 1. الأخطاء الشائعة أو تشريح وضعية السكوات الخاطئة**



المحافظة على المستوى المتوازي

التفاف الركبتين بين حيز القدمين

هبوط الرأس

فقدان تمديد الفقرات القطنية  
(تدوير الظهر- قد يكون ذلك الأسوأ)



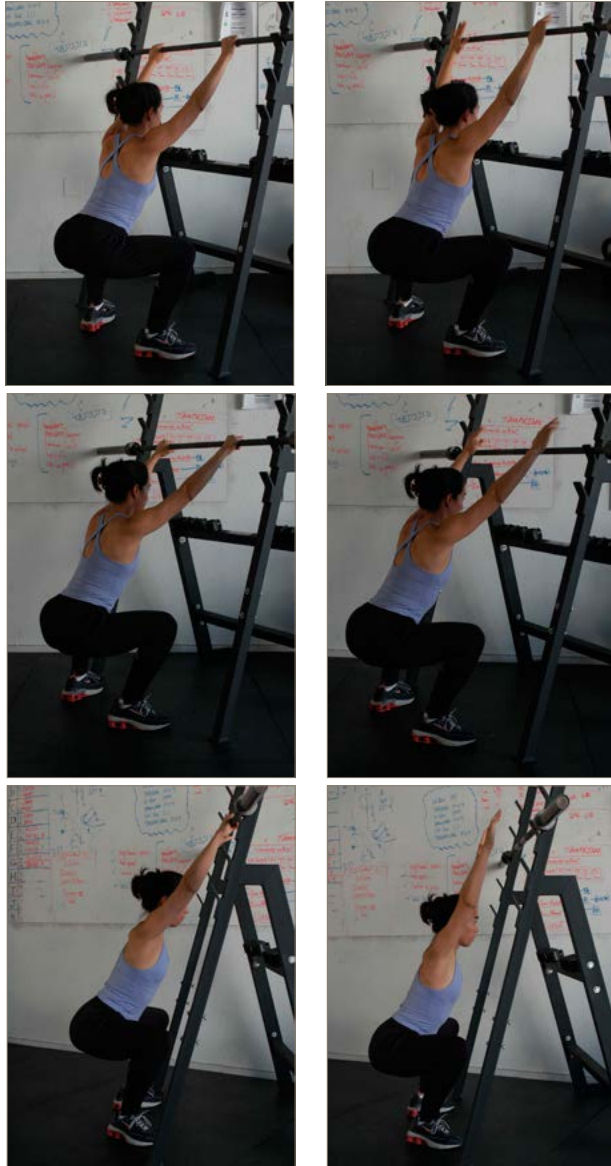
هبوط الكتفين

ارتفاع الكعبين عن الأرض

عدم إتمام الجلوس في وضعية السكوات-  
عدم إتمام هب إكستنشن

## طرق علاج الأخطاء الشائعة

**إمساك البار:** إمساك البار المسند لأعلى وأقرب ما يكون في متناول يدك عند نهاية السكوات ثم يستقر لأسفل تمامًا مع الصدر والرأس واليدين والذراعين والأكتاف بحيث يكون الظهر أعلى من المعتاد. حقق التوازن وتحرر من الوزن ثم كرر الخطوة عند نقطة أقرب وبدرجة أعلى، وهكذا. وهذا يرفع السكوات (حيث يرتفع الرأس والصدر والكتفان والجذع) مع وضع حمل أكثر على الكعبين وعضلات المؤخرة وأوتار المأبض. وهكذا فإن هذا الوضع يفرض وضعية صلبة لأسفل في الحال والتي يكون لديك فيها فرصة لأن تشعر بالقوة المطلوبة لتحقيق التوازن في وضعية جيدة. وهنا يتحقق امتداد الكتفين على نحو معقول ولكن ليس بدرجة جيدة تمامًا مثل تمرين أوفير هيد سكوات.



الشكل 2. العلاج بتمارين إمساك البار في وضعية السكوات.



**سكوات على صندوق:** مارس تمرين السكوات على صندوق بارتفاع 10 بوصة حيث يمكنك الاستراحة لأسفل دون تغيير الوضعية ثم الضغط والارتفاع دون التأرجح للأمام. حافظ على وضعية كاملة بالأسفل. وهذا يُعد جزءًا تقليديًا من التكنولوجيا الذي يجري في نادي باربل في الجانب الغربي.

**سكوات من أسفل لأسفل:** استمر في المكوث لأسفل ثم ارتفع في وضع التمدد الكامل ثم ارجع بسرعة للوضع لأسفل واستمر لمدة أطول أكثر من الوضع عند الارتفاع لأعلى. على سبيل المثال، الاستمرار في المكوث لأسفل لمدة خمس دقائق ثم الارتفاع لأعلى في وضع التمدد الكامل مرة واحدة فقط كل خمس ثواني، يعني أداء 60 تكرار. الكثير سوف يتجنب المكوث في الوضع لأسفل تمامًا. كما تريد أن تنبطح على الأرض يجب أن تستمر في المكوث لأسفل وتتعلم أن تحب ذلك.



الشكل 3. سكوات العلاج من أسفل لأسفل.



الشكل 4. العلاج بتمارين اوفير هيد سكوات.

**اوفير هيد سكوات:** امسك عصا مكنسة باتساع قبضة سنانتش أعلى الرأس مباشرة، مع قبض الأذرع بإحكام. يتكون المثلت من الذراعين حيث يجب أن تبقى العصا عمودية على الأرض بينما تؤدي السكوات. وهذا الوضع يحقق تمديد الكتفين بشكل جيد ويحسن من وضعية السكوات. عند استخدام أوزان، يتطلب هذا التمرين توازن جيد ووضعية صحيحة أو قد يصعب السيطرة على الأوزان بشكل كبير. اوفير هيد سكوات هو اندفاع سريعة لأسلوب الانزلاق. إن كان الكتفان مشدودان بشدة فسوف تقدم هذه الحركة تشخيصاً فورياً. يمكن أن تنتقل إلى المدخل وتجد أين يسقط الذراعان مما يؤدي إلى أن تحدث العصا ضجة عند المدخل. ارفع الذراعين والرأس والصدر والظهر والفخذ بدرجة كافية لتصل لأعلى وتهبط دون الاصطدام بالمدخل. مع مرور الوقت، حاول أن تحرك قدميك أقرب وأقرب إلى المدخل بدون الاصطدام. أساس عصا المكنسة أمر هام لتعلم السنانتش- وهي أسرع حركة في العالم.



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

الأخطاء	الأسباب	طرق العلاج
عدم تحقيق التوازي (أي عدم الهبوط بالعمق الكافي)	عضلات ورك انبساطية ضعيفة والكسل وسيطرة عضلات الورك رباعية الرؤوس	سكوات من أسفل لأسفل والإمساك بالبار وسكوات على صندوق
التفاف الركبتين بين حيز القدمين	عضلات مقربة واحتتيال عضلات الورك رباعية الرؤوس	ادفع القدم وكأنك سوف تخرج قدمك من مقدمة الحذاء ثم قم بالتقريب المتعمد (حاول تمديد قدميك على الأرض أسفل منك)
هبوط الرأس	فقدان التركيز وضعف عضلات الظهر العلوية وفقدان التحكم في عضلات الظهر العلوية	الإمساك بالقضبان وتمارين اوفير هيد سكوات
خسارة تمديد الفقرات القطنية	فقدان التركيز ووجود شد في أوتار الركبة ومحاولة توازن خادعة بسبب ضعف عضلات الألوية/الأوتار	الإمساك بالبار وتمارين اوفير هيد سكوات
هبوط الكتفين	فقدان التركيز وضعف عضلات الظهر العلوية وفقدان التحكم في عضلات الظهر العلوية وشد الكتفين	الإمساك بالقضبان وتمارين اوفير هيد سكوات
ارتفاع الكعبين عن الأرض	محاولة توازن خادعة بسبب ضعف عضلات الألوية/الأوتار	التركيز والإمساك بالبار

ورشة سكوات تابع



## سكوات الهواء

- إصلاح تقوس الظهر
- أنظر للأمام في خط مستقيم
- حافظ أن يكون الوزن على الكعبين
- حاول الوصول لنطاق الحركة التام للعضلات (أي تحت التوازي)
- احتفظ بالصدر مرتفعًا
- احرص على أن تكون منطقة الوسط مشدودة

السكوات تمرين أساسي لحركات الإنسان وهو دليل على تحسين الأداء ومدخل لممارسة التمارين بقوة وعلى أفضل نحو.

## سكوات الأمامي

- ضع البار على الصدر والكتفين مع قبضة مرتخية "متأرجحة"
- ميكانيكا الحركة تشبه بطريقة أو بأخرى سكوات الهواء

أصعب جزء من سكوات الأمامي هو وضعية وضع المسند. استمر في الممارسة حتى تصل لمستوى يمكنك من إمساك البار ويديك في وضعية مناسبة. تمرين الوقوف على اليدين سوف يساعد. هذا التمرين يقوي الكتفين ويعمل على مرونة المعصم.



## أوفير هيد سكوات



أول نشر كان في شهر أغسطس 2005

وتمرين أوفير هيد سكوات هام أيضًا للتحكم في خط الوسط وتحقيق الثبات والتوازن الذي يهدف إليه تمرين كلين وسناتش لتحقيق قدرة لا مثيل لها.

ومن المفارقات أن أوفير هيد سكوات بسيط للغاية وهذا يعتبر شيء استفزازي للمبتدئين. هناك ثلاث عقبات شائعة عند تعلم تمرين أوفير هيد سكوات. العائق الأول هو ندرة التدريس الماهر، حيث تتميز معظم تعليمات أوفير هيد سكوات، خارج مجتمع رفع الأثقال، بأنها فظيعة بشكل مضحك، حيث يتعلمها المتدربون بشكل خاطئ تمامًا. العائق الثاني هو السكوات الضعيف، حيث تحتاج إلى ممارسة السكوات بطريقة صحيحة تمامًا حتى تتعلم أوفير هيد سكوات. العائق الثالث هو البدء بأحمال ثقيلة للغاية، وهنا تكون فرصتك معدومة لتعلم أوفير هيد سكوات باستخدام البار. سوف تحتاج أن تستخدم وتد طويل أو أنابيب بلاستيك، استخدم أي شيء يزيد عن خمسة أرتال لتعلم هذه الحركة وعندها يمكنك البدء في تعلم وضعية أوفير هيد سكوات.

تمرين أوفير هيد سكوات من أكثر التمارين الأساسية أهمية، حيث إنه أساس تمرين السناتش وله دور رئيسي في تطوير الحركة الرياضية الفعالة.

وتهدف هذه الحركة الوظيفية إلى التدريب على تحويل الطاقة الفعال من أجزاء الجسم الكبيرة إلى الأجزاء الصغيرة - وهو أساس الحركات الرياضية. ولهذا السبب فإن هذا التمرين لا غنى عنه في تطوير السرعة والقوة.

كما يحقق تمرين أوفير هيد سكوات أيضًا من المرونة الوظيفية ويطور بطريقة مشابهة كذلك من وضعية السكوات من خلال تضخيم الأخطاء والمعاقبة عليها بقسوة في وضعية السكوات والحركة والثبات.

## تعلم أوفير هيد سكوات

1. ابدأ فقط عندما تجيد وضعية السكوات واستخدام وتد أو أنابيب بلاستيك وليس أوزان. يجب أن تكون قادراً على الحفاظ على المكوث في قعر السكوات بثبات مع تقوس الظهر بحيث يكون الرأس والعينان للأمام ويكون وزن الجسم مرتكزاً على الكعبين لعدة دقائق، وكل هذا يُعد شرطاً مسبقاً لأداء تمرين أوفير هيد سكوات. كما يُعد أيضاً البار الذي يزن 15 رطلاً ثقيلًا جدًا لتعلم أوفير هيد سكوات.



2. تعلم وضعية الأذرع المغلقة "الخلع" أو "المرو" باستخدام الوتد. تريد أن تكون قادراً على تحريك الوتد حوالي 360 درجة، تبدأ مع الوتد من أسفل على طول الذراعين أمام جسمك ثم تحركها من خلال قوس واسع حتى تستقر بالأسفل خلفك بدون انحناء ذراعيك ولو قليلاً عند أي نقطة أثناء الحركة. ابدأ بقبضة واسعة بما يكفي للتمرير بسهولة، ثم كررها مع تقريب وضع اليدين أكثر حتى يضع تقريب اليدين مط معتدل على الاكتاف. هذه قبضة التدريب الخاصة بك.





3. يمكن أداء المرور في الأسفل وفي الأعلى وفي كل مكان أثناء الانخفاض لأسفل في السكوات. قم بالممارسة مع التوقف عند عدة نقاط خلال الطريق إلى الأسفل مع إمساك الودد بخفة وتأرجحه ببطء من الأمام إلى الخلف بينما تكون الأذرع مغلقة مرة أخرى. بينما تكون في وضعية الأسفل في كل حركة سكوات، أحضر الودد ببطء ذهاباً وإياباً بحيث يتحرك من الأمام إلى الخلف.



4. تعلم أن تجد المستوى الإكليلي "Frontal Plane" باستخدام الودد من كل وضعية في السكوات. مارس هذا التمرين وعينيك مغلقتين. تريد أن تطور الشعور القوي لمعرفة موقع المستوى الإكليلي "Frontal Plane". هذا هو نفس التمرين في الخطوة الثالثة ولكن هذه المرة سوف تحضر الودد لتتوقف في المستوى الإكليلي "Frontal Plane" وتنتظر لبرهة مع كل تمريرة. ابحث عن رفيق تمرين ليفحص إذا ما كان الودد عند كل نقطة توقف في المستوى الإكليلي "Frontal Plane".



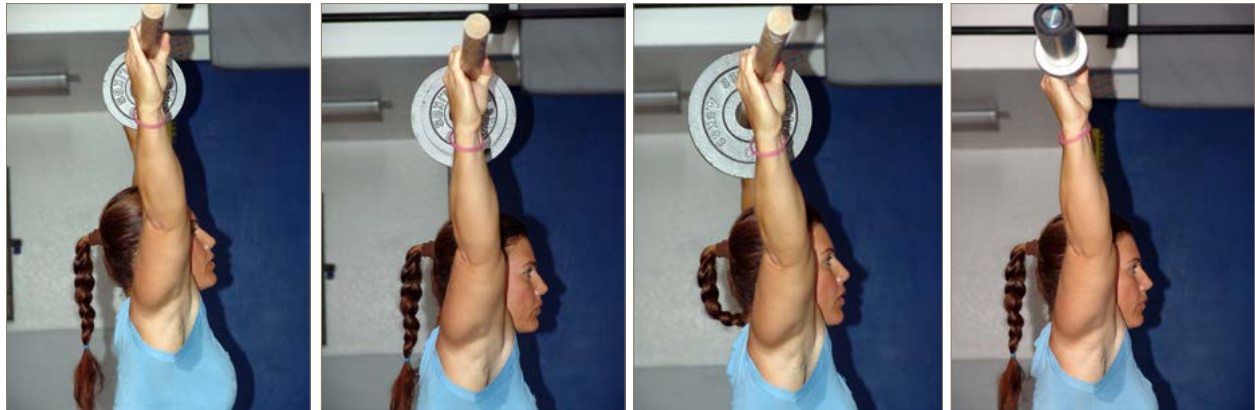
5. ابدأ تمرين أوفير هيد سكوات بالوقوف مستقيماً مع إمساك الوتد لأعلى عند أقصى حد ممكن في المستوى الإكليلي "Frontal Plane". تريد أن تبدأ باستخدام الوتد أعلى الرأس مباشرة وليس خلفك أو ما هو أسوأ من ذلك إلى الأمام ولو بقدر ضئيل.



6. انخفض إلى الوضع الأسفل في السكوات ببطء شديد مع الحفاظ على الوتد في المستوى الإكليلي "Frontal Plane" طوال الوقت. ابحث عن رفيق تمرين ليراقب من جانبك ويتأكد أن الوتد لا يتحرك للأمام أو للخلف بينما تؤدي وضعية السكوات لأسفل. التحرك قليلاً خلف المستوى الإكليلي "Frontal Plane" مقبول، ولكن التحرك للخلف يعتبر خطأ قاتلاً. إذا لم تستطع أن تحافظ على الوتد من التحرك للأمام فقد تكون قبضتك ضيقة جداً. لن يبقى الوتد في المستوى الإكليلي "Frontal Plane" تلقائياً؛ ولكنك ستضطر أن تسحبه للخلف متعمداً عندما تهبط لأسفل (وخاصة إذا كان صدرك يندفع للأمام).



7. مارس تمرين أوفير هيد سكوات بانتظام وقم بزيادة الحمل زيادات صغيرة تدريجيًا. يمكننا أن نضع قرصًا على الوتد وزنه 2.5 رطل ثم نستبدله بقرص 5 رطل بدلاً من 2.5 رطل ثم نستبدله بقرص 10 رطل. بعد ذلك استخدم بار تدريب وزنه 15 باوند بشرط الحفاظ على الوضع المثالي للتدريب. ليس هناك فائدة من إضافة وزن إذا لم تستطع أن تحافظ على الوتد وبعد ذلك البار في المستوى الإكليلي "Frontal Plane".



بالممارسة سيكون بمقدورك تقريب يدك من بعضهما أكثر وأكثر والمحافظة على البار في المستوى الإكليلي "Frontal Plane". ستتمكن في نهاية المطاف من تحسين قدرتك على التحكم والمرونة بدرجة كافية تستطيع معها الهبوط إلى أدنى وضعية في السكوات حيث تكون قدمك وإدراك في نفس المستوى دون أن يندفع الوتد للأمام. ولممارسة ذلك عليك بتدريبات الإحماء والتبريد وتدريبات الإطالة.

سيظل أقصى معدل لتمرين أوفير هيد سكوات دائماً حاصل قسمة أقصى معدل للسكوات الخلفي والأمامي ولكن بمرور الوقت ستتلاقى تلك التمارين بدلاً من تباعدها.

وفي حالة تباعدها، فهذا بسبب تطويرك لقوة الورك والجزع، بينما تقل قدرتك على تطبيق القدرة بفعالية بأقصى حد. تكون عرضة للإصابة عند ممارسة الأنشطة الرياضية. وفي حالة تقاربها، فهذا بسبب تطويرك للقوة والقدرة المفيدتين الذين يمكن أن يطبقا بنجاح في الحركات الرياضية.

قد يكون الأداء الوظيفي لتمرين أوفير هيد سكوات أو فوائده غير واضحة للعيان، ولكن في العالم الحقيقي هناك كثير من الحوادث التي يوجد فيها أجسام مرتفعة يمكن أن نمر أسفلها لكنها ثقيلة للغاية أو غير حرة بحيث لا يمكننا تحريكها أو الضغط عليها فوق الرأس، لكننا يمكن رفعها من خلال خفض الفخذين أولاً إلى أن تنغلق الذراعين ومن ثم ممارسة تمرين السكوات للأمام.

بمجرد تطوير الأداء، يصبح تمرين أوفير هيد سكوات شيئاً جميلاً، شيئاً رائعاً للتعبير عن التحكم والثبات والتوازن والقدرة الفعالة والفائدة.



يحسن تدريب أوفير هيد سكوات من قدرتك على التحكم الأساسي وذلك بمقابلة أي تأرجح للحمل إلى الأمام بزيادة هائلة وفورية للحظة حول الورك والظهر. عندما يكون البار أعلى الرأس تماماً في وضع ثابت، وهذا مستحيل تقريباً، فإن تمرين أوفير هيد سكوات لا يمثل حملاً أكبر على الورك أو الظهر، ولكن الحركة السريعة جداً بطول خط التأثير الخطأ أو الالتواء يمكن أن يتسبب في سقوط حتى أخف الأوزان كأنه بيت من ورق. ليس لديك سوى خياران أمان فقط للتغلب على ذلك: إلقاء الحمل للأمام والاندفاع أو السقوط للخلف، أو إلقاء الحمل للخلف والاندفاع أو السقوط للأمام. كلا الخيارين آمن وبسيط. الهروب الجانبي خيار غير مسموح به.

يعد الاختلاف بين تمرين أوفير هيد سكوات والسكوات الخلفي أو الأمامي معياراً صارماً لمدي ثبات خط الوسط والتحكم فيه ودقة وضعية السكوات وخط التأثير. يؤدي تحسين تمرين أوفير هيد سكوات وتطويره إلى إصلاح الأخطاء غير المرئية في السكوات الخلفي والأمامي.

كلما وصلت كل رفعة من رفعات أوفير هيد سكوات والسكوات الخلفي والأمامي للحد الأقصى لها، دلت قياساتهم النسبية أكثر وأكثر على تطور قدراتك على الحركة الرياضية.

أ: زاوية ميل الجذع أعلى الوضع الأفقي. كلما تطور أداء السكوات تزداد هذه الزاوية. يصبح السكوات أكثر استقامة كلما زادت قوة اللاعب الرياضي و"الروابط العصبية" مع السلسلة الخلفية. تنشأ زوايا الميل السفلية في محاولة لزيادة الدعم بعيداً عن السلسلة الخلفية الضعيفة وعلى عضلات الفخذ. على الرغم من أن الزاوية السفلية صحيحة من الناحية التقنية فإنها تُعد عيباً ميكانيكياً خاصة مع تنوع الأحمال.

90-أ: فيما يلي زاوية دوران الأذرع أعلى الرأس بموازاة الأكتاف. الوضع الأدنى 'أ'، أكبر نقطة في الدوران،  $90^\circ - \text{أ}'$ ، يجب أن تحافظ الأكتاف على البار في المستوى الإكليلي "Frontal Plane". الوضع الأعلى 'ب' هو أوسع قبضة مطلوبة لتسمح للأكتاف بالدوران للحفاظ على البار في المستوى الإكليلي "Frontal Plane". في النهاية، سوف يحدد تراكب/ قوة السلسلة الخلفية مدى اتساع القبضة وارتفاع السكوات ودرجة دوران الأكتاف. تحسن وجوده السكوات هو ما يحدد ميكانيكا أوفير هيد سكوات.

g: هذه الخطوط تميز الخط الأفقي

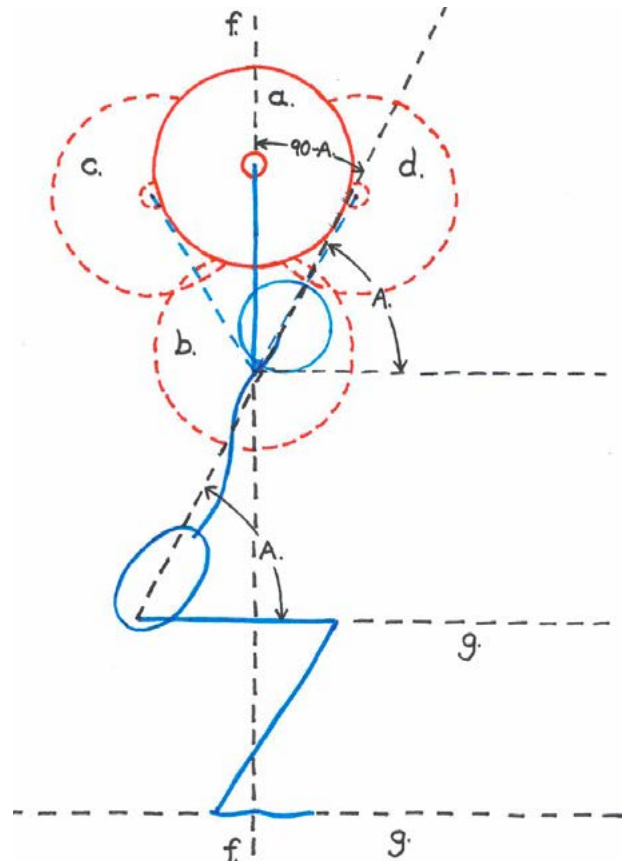
f: هذا الخط يحدد المستوى الإكليلي "Frontal Plane". حيث يفصل النصف الأمامي للاعب الرياضي عن النصف الخلفي. في تمرين السكوات ( كما الحال مع حركات رفع الأثقال، يسعى اللاعب الرياضي إلى أن يحافظ على الحمل في هذا المستوى. إذا انحراف الوزن بدرجة كبيرة عن هذا المستوى، يجب على اللاعب الرياضي أن يعيد الوزن مرة أخرى، وهذا بدوره يُخرج اللاعب عن توازنه.

ب: هذا هو تقريبا وضعية السكوات الخلفي أو الأمامي.

أ: هذا هو وضع أوفير هيد سكوات. مع الثبات التام والحركة والترابط الممتاز لا يؤدي هذا الوضع إلى زيادة اللحظة حول الورك أو الظهر. اختلاف قوة اللاعب عند أداء تمرين السكوات هنا، رأسياً، خلافاً للوضع 'ب'، السكوات الخلفي أو الأمامي، هو المقياس المثالي لعدم ثبات الجذع أو الساق أو الأكتاف، وخط الفعل غير الصحيح في الأكتاف أو الورك أو الساق والموضع الضعيف أو الخاطئ في السكوات.

ج: في هذا الوضع يكون الحمل خلف المستوى الإكليلي "Frontal Plane". ويمكن أن يقلل من العزم على الورك والظهر. مع حفظ التوازن يصبح الوضع أقوى.

د: هذا عيب فادح في وضعية أوفير هيد سكوات. لدرجة أن أقل حركة في هذا الاتجاه يمكن أن تزيد بدرجة كبيرة من العزم في منطقتي الفخذ والظهر. الحركة في هذا الاتجاه حتى مع الوزن الصغير يمكن أن تدمر وضعية السكوات مثل بيت من الورك.





## أوفير هيد سكوات

- اقبط قبضة واسعة بما يكفي لأداء المرور مع الحفاظ على البار في المستوى الإكليلي "Frontal Plane".
- استخدم الأكتاف المفعلة (Active Shoulder).
- ميكانيكا الحركة تشبه بطريقة أو بأخرى سكوات الهواء

يُعد تمرين أوفير هيد سكوات من تمارين التمديدات المهمة، وهو مثالي تمامًا لحالات الإحماء كما أنه جزء لا يتجزأ من تمارين السناتش وسوف يكشف عن أغلب حالات عدم المرونة الوظيفية أو أي نقص للميكانيكية في وضعية السكوات لديك.

## شولدر برس وبش برس وبش جرك

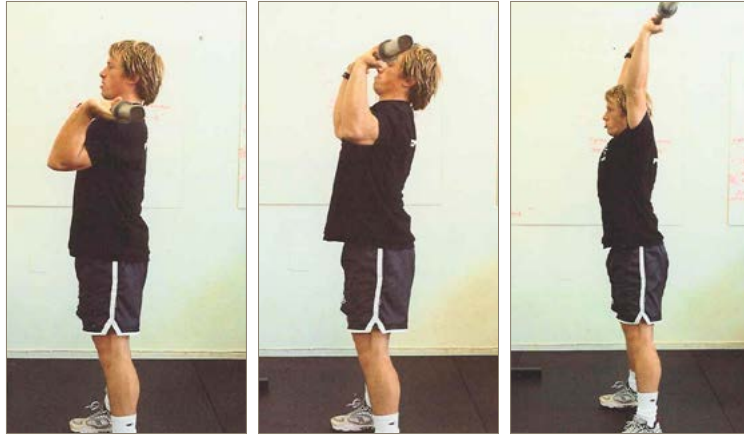
أول نشر كان في يناير 2003

وهذه الرفعات تساعد بشكل كبير في تنمية منطقة القوة. إضافة إلى ذلك، فإن العناصر المتقدمة في عملية التدرج تشمل تمارين بش برس وجرك والتدريب على تطوير القوة والسرعة. القوة والسرعة هما "الملك" في الأداء الرياضي. اقتران القوة والسرعة هو جوهر الوصول للقوة والسرعة المنشودين. ومع ذلك فإن بعض الرفعات المفضلة لدينا والأكثر تطوراً تفتقر لهذه الخاصية. يمكن أداء بش برس وجرك بانديفاع شديد وهي السمة المميزة لتدريب السرعة والقوة. في النهاية، فإن إتقان هذه التدرجات المتدرجة يقدم فرصة مثالية للكشف والقضاء على خلل في الآلية/الوضعية يعاني منه معظم الرياضيين أكثر من إعاقة تحرك الحوض مع الساق أثناء ثني الورك. هذا الخلل ينبغي البحث عنه والقضاء عليه. أداء بش برس تحت ضغط شديد يُعد أفضل أداة لاستحضار هذا الخلل الهادم للأداء ومن ثم القضاء عليه.



دراسة وفهم تدرج الرفعات من شولدر برس إلى بش برس إلى بش جرك أصبح عنصراً أساسياً في كروسفت. هذا التدرج يتيح الفرصة لاكتساب بعض أنماط توظيف الحركة الأساسية الموجودة في الرياضة والحياة (التأدية الوظيفية)، في حين تحسن بشكل كبير القوة في "الجزء الخاص بالقدرة والجزء العلوي من الجسم. فيما يتعلق بمنطقة القدرة وأنماط التوظيف الفنية فإن تمرين بش برس وتمرين بش جرك لا يضاويهما أيًا من الرفعات الأخرى إلا بش برس باعتباره "ملك" الرفعات المختصة بالجزء العلوي للجسم. مع تحرك المتمرن من شولدر برس إلى بش برس إلى بش جرك، فإنه يعزز ويتعلم أهمية توظيف العضلة من البدء بالعضلات الأساسية والانتهاج بالعضلات الطرفية. هذا المفهوم وحده يبرر ممارسة هذه الرفعات والتدريب عليها. توظيف العضلة من البدء بالعضلات الأساسية والانتهاج بالعضلات الطرفية أمر أساسي لفعالية وكفاءة الحركة الرياضية.

أكثر الأخطاء شيوعاً في الملاكمة والقفز والرمي وعدد كبير من الحركات الرياضية الأخرى عادة ما يتم التعبير عنها باعتبارها انتهاك لهذا المفهوم. لأن الحركة الرياضية الجيدة تبدأ بالعضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية، حيث إن قوة الجذع ضرورية للغاية لنجاح الرياضي. وعادة ما يشار إلى تلك المنطقة في الجسم، وهي الأساس التي يصدر عنها هذه الحركات، "بمنطقة القوة". تتضمن مجموعة العضلات التي تكون "منطقة القوة" العضلات القابضة للورك والعضلات الباسطة للورك (عضلة الألوية وأوتار الركبة) والعضلات الناصبة للعمود الفقري والعضلة الفخذية رباعية الرؤوس.



## شولدر برس

- التحضير: خذ البار من وضع الدعامة، أو من وضع كلين إلى وضع المسند. يستقر البار على الأكتاف بقبضة أوسع قليلاً من عرض الكتفين. المرفقين بالأسفل وأمام البار. التمرکز بما يقرب من عرض الفخذ.
- برس: برس البار للوضع العلوي مباشرة. يجب أن يتلاءم وضع الرأس مع وضع البار.



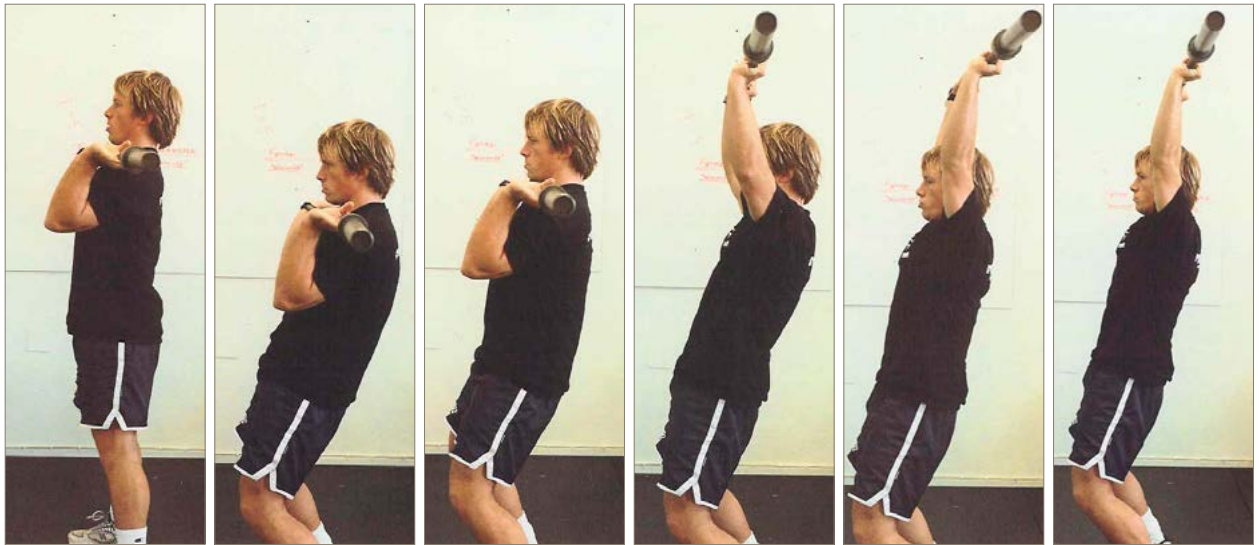
## بيش برس

- الدفع: دون الانتظار أثناء الوضع لأسفل في تمرين الدب، يتم تمديد الفخذين والساقين بالقوة.
- برس: مثل التمديد الكامل للفخذين والساقين، فإن الكتفين والذراعين يضغطان البار لأعلى بقوة حتى يتمدد الذراعان بشكل كامل.
- التحضير: التحضير تمامًا مثل شولدر برس.
- دب: ابدأ الدب بثني الفخذين والركبتين أثناء بقاء الجذع مفرداً. سيكون الدب على بُعد بوصتين فقط.



- برس لأسفل: بدلاً من الضغط فقط، فأنتك تضغط مع النزول الرأسي لمدة ثانية في نفس الوقت، مع الإمساك بالبار في وضعية سكوات جزئية بذراعين ممددتين على اتساعهما بأعلى.
- الإنهاء: قف حتى تستوي مباشرة مع وضع البار أعلى الرأس، بما يماثل الوضع النهائي في بش برس وشولدر برس.

- بش جرك**
- التحضير: التحضير تماماً مثل شولدر برس وبش برس.
  - دب: الدب مماثل تماماً لبش برس
  - الدافع: النشاط مماثل تماماً لبش برس.



ورك غير فعال، حيث يعقب الحوض عظم الفخذ في مرحلة دب.



## دور عضلات البطن في الرفعات العلوية

من الناحية الرياضية، فإن الدور الأساسي لعضلات البطن هو تثبيت خط الوسط وليس ثني الجذع. كما أنها تمثل عنصرًا شديد الأهمية في السباحة والعدو وركوب الدراجات والقفز ولكن ليس بخطرورة دورها عند محاولة تحريك أوزان علوية، وبالطبع كلما ازداد ثقل الوزن زادت أهمية عضلات البطن. نحن ندرّب رياضيينا على التعامل مع كل تمرين وكأنهم يمارسون تمارين البطن، ولكن في الرفعات العلوية من الضروري عمل ذلك. يتضح ذلك بسهولة عندما لا يوظف المتدرب عضلات البطن بشكل جيد عند ممارسة تمرين أوفير هيد برس، حيث يتفوس الجسم لدفع الوركين والحوض والبطن أعلى البار. فإن اليقظة مطلوبة من كل متدرب لمنع هذا التشوه الوضعي وتصحيحه.

## الخلاصة

تزداد الحركات حيوية وحرفية في التتابع من شولدر برس إلى بش جرك وتصبح أكثر ملائمة للأحمال الأثقل. ويزيد اعتماد التدرج هنا على منطقة القوة. تستخدم منطقة القوة في شولدر برس للحفاظ على الثبات فقط. أما في بش برس فإن منطقة القوة لا توفر الثبات فقط بل توفر قوة الدفع الأساسية لدب والدفع. في بش جرك تشدّد منطقة القوة كامل طاقتها لتمرين دب والدفع، ودب الثاني والسكوات. يتزايد دور عضلة الورك في كل تمرين.

مع تمرين بش برس سوف تتمكن من رفع وزن أعلى الرأس أثقل بنسبة 30% مما يمكن رفعة بتمرين شولدر برس. في حين ستمكنك بش جرك من رفع وزن أثقل بنسبة 30% من تمرين بش برس.

في الواقع فإن توظيف عضلة الفخذ بشكل متزايد من خلال تدرج الرفعات يكون لمساعدة الذراعين والأكتاف في رفع الأحمال عاليًا. بعد إتقان بش جرك ستجد أنها ستحل محل بش برس تلقائيًا كأسلوب مفضل لديك للرفع عاليًا.

وسوف تصبح حركة دب الثانية على بش جرك أكثر انخفاضًا فأكثر عند إتقانك للأسلوب وزيادة الحمل. في مرحلة ما من مراحل تقدمك ستصبح الأحمال كبيرة بدرجة تجعل الجزء العلوي من الجسم لا يمكن أن يساهم سوى بنذر يسير في الحركة، وفي هذه المرحلة تحديدًا تصبح قبضتك منخفضة للغاية ويتم إنجاز الجزء الأكبر من الرفع من خلال تمرين أوفير هيد سكوات.

تُعد حركة دب في كل من تمريني بش برس وجرك من الحركات الضرورية لأداء الحركة بأكملها. حيث تنقبض المعدة انقباضًا شديدًا ويكون التحول الناتج من دب للتحفيز تحولًا مبالغًا واندفاعيًا وعنيفًا.

## جرب هذه

ابدأ بوزن 95 رطلاً وقم بأداء 15 مرة بش برس أو بش جرك واسترح لمدة 30 ثانية، كرر ذلك بإجمالي خمس مجموعات تتكون من 15 مرة لكل تمرين. لا تزيد الوزن إلا عندما تتمكن من إكمال الخمس مجموعات بفترة راحة لا تزيد عن 30 ثانية بين كل منهم ولا تتوقف خلال أي مجموعة.

التكرار الأول: شولدر برس والتكرار الثاني: بش برس والتكرار الثالث: بش جرك. كرر ذلك حتى تعجز عن أداء شولدر برس ثم استكمل حتى تعجز عن أداء بش برس ثم أدي خمس مرات بش جرك أخرى. ابدأ بوزن 95 رطلاً ولا تزيد حتى تصل لإجمالي تكرارات تتجاوز 30.



## ديديلفت

يجد الرياضي أي أداة مفيدة لتحسين قدرته البدنية العامة مثل حركات الكلين والسنتاش والسكوات التي يجب أن يطورهم جيداً.

يعبر تمرين ديديلفت التي تتميز بأداء وظيفي لا مثيل له يناسب طبيعة الجسم بأكمله والميزة الميكانيكية من خلال حمل الأثقال الكبيرة، عن تأثير قوي على الغدد الصم العصبية.

إن كنت تريد أن تزداد قوة، فحسن من أداء تمرين ديديلفت. يمكن أن يعزز تمرين ديديلفت من رفعتك الأخرى وعلى الأخص الرفعات الأولمبية.

يشعر البعض بالخوف من تمرين ديديلفت شعوراً مماثلاً للخوف من السكوات ولكنها مخاوف لا مبرر 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 ديديلفت (انظر المرفق الداخلي "طبيب ومدرب").

نوصي بأداء ديديلفت بالأحمال القريبة من القصوى مرة أسبوعياً ويمكن تكرارها مرة أخرى بأحمال بسيطة. كن صبوراً وتعلم الاحتفال بالإنجازات التي تحقّقها من وقت لآخر.

المقاييس المعيارية للأحمال في ديديلفت هي الأحمال المتساوية لوزن الجسم وتمثل مستوى "المبتدئين"، والأحمال المتساوية لضعف وزن الجسم وتمثل المستوى "الجيد"، والأحمال المتساوية لثلاث أضعاف وزن الجسم وتمثل المستوى "الصعب".

بالنسبة لنا تعتمد المبادئ التوجيهية للأسلوب المناسب على ثلاث دعائم: سلامة العظام والأداء الوظيفي والميزة الميكانيكية. وتمثل مخاوفنا من الإجهادات على العظام والأداء الوظيفي المحدود سبب رفضنا للوضع الأكثر اتساعاً من النقطة ما بين الورك والكتف. وفي حين أننا نقر بالإنجازات الملحوظة التي حقّقها لاعبو رياضة القوة من ديديلفت فأنّنا نشعر أن أدائها الوظيفي المحدود (حيث أننا لا نستطيع المشي أو الكلين أو السنتاش بأمان من هذه الأوضاع) والأحمال المتزايدة على الفخذ نتيجة للأوضاع الأكثر اتساعاً تجعلها صعبة التكرار وتتطلب ممارسة معتدلة بسيطة لهذه الأوضاع.

أول نشر كان في أغسطس 2003

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

بغض النظر عن أهدافك للسعي لتحقيق اللياقة البدنية، سواء كانت لرفع كفاءة التمثيل الغذائي لديك أو زيادة القوة أو تصبح كتلة الجسم من غير الدهون أو تقليل الدهون أو تأهيل عضلات الظهر أو تحسين الأداء الرياضي أو الحفاظ على استقلالية أدائك فإن تمرين ديديلفت هو أبرز الطرق المختصرة لتحقيق هذا الهدف.

ومما يدعو للدهشة ويضر بالكثير من الأشخاص أن تمرين ديديلفت غير شائع بين العامة ونادراً ما يشاهده الجميع سواء من العامة المتمرنين و/أو الرياضيين.

يجمع تمرين ديديلفت بين التحمل والجري والقفز والرمي وهذه تمارين للفاعلية، ولكنه يمنح المزايا الرياضية البارزة والسريعة بخلاف أي تمرين آخر.

قد يرجع ذلك بسبب تسمية التمرين التي أثارت رعب العامة، فقد كانت تسميتها القديمة "رفعة الصحة" هي الاختيار الأفضل للحركة الأمثل.

والتطبيق الأكثر تقدماً منها شرط أساسي، ومكون رئيسي "الرفعة الأسرع عالمياً" وهي السنتاش، و"الرفعة الأقوى عالمياً" وهي كلين، ولكنها أيضاً وببساطة شديدة لا تزيد عن كونها الطريقة الآمنة والسليمة لرفع أي شيء.

حيث أن ديديلفت لا يتعدى كونه رفع شيء عن الأرض، يجب إذن أن يرافقه الوقوف والجري والقفز والرمي لتحسين الأداء الوظيفي وإضفاء ميزة رياضية سريعة وبارزة لا يحقّقها أي تمرين آخر. لن



قبضة عكسية



قبضة متوازية

مارس التدريب والتمرين باستخدام القبضات البديلة والمتوازية والخطافية. استكشف بحرص وحذر التنوعات في الوضعيات واتساع القبضة وحتى قطر اللوح حيث إن كل تغيير يؤثر بشكل فريد على حدود الحركات الوظيفية الهامة. يمثل ذلك مساراً فعالاً لزيادة قدرات الورك.

تأمل التلميحات التالية من أجل أداء ديدليفت صحيح. تحفز العديد من هذه الإشارات سلوكيات مماثلة ومع ذلك يستجيب كل منا بشكل مختلف إلى التلميحات المختلفة.

- وضعية طبيعية مع الأقدام أسفل الفخذ
- قبضة متناظرة سواء كانت متوازية أو خطافية أو بديلة
- اليدين في مستو يجعل الذراعين لا يتداخلان مع الساقين أثناء رفع الثقل من الأرض
- البار أعلى منعطف الأصبع الصغير والقدم
- الكتفان يتقدمان قليلاً عن البار
- الجانب الداخلي من المرفقين يواجهان بعضهما البعض
- الصدر مرفوع ومتضخم
- البطن مشدودة
- الذراعان ثابتان وغير مشدودان



ديدليفت.

- الكتفان مثبتان إلى الخلف وإلى الأسفل
- العضلة الظهرية والعضلات ثلاثية الرؤوس منقبضة ومضغوطة في مقابل بعضهما البعض
- حافظ على حمل وزنك على كعب القدم
- يظل البار قريباً من الساقين ومن الضروري أن يتم رفعه مستقيماً عند رفعه وإنزاله
- يجب أن تظل زاوية ميل الجذع ثابتة أثناء وجود البار أسفل الركبة
- يجب أن يكون الرأس مرفوعاً ومستقيماً
- ترتفع الأكتاف والأفخاذ بنفس المعدل أثناء وجود البار أسفل الركبة
- يظل الذراعان في زاوية عمودية مع الأرض حتى ترك البار



## الطبيب والمدرّب

## (نص محاثة فعلية)

الطبيب: لا ينبغي على العديد من المرضى أداء تمرين ديديفنت.

المدرّب: أي من المرضى تقصد يا دكتور؟

الطبيب: معظمهم من كبار السن ممن يحتاجون إلى رعاية متنقلة، والضعفاء ومن يعانون من هشاشة العظام.

المدرّب: دكتور هل تسمح لمريضة ولتكن سيدة كبيرة في السن بالمشي في المتجر من أجل شراء طعام لقطتها؟ الطبيب بالتأكيد إن لم يكن المشي لمسافة طويلة سوف أسمح به.

المدرّب: حسناً لنفترض أنها عند وصولها باب المنزل اكتشفت أن مفاتيحها في جيبها. هل يمكنها طبيباً أن تضع الحقيبة على الأرض ثم تخرج مفاتيحها من جيبها ثم تفتح الباب وتلتقط الحقيبة مرة أخرى وهكذا؟

الطبيب: بالطبع فذلك نشاط أساسي

المدرّب: من وجهة نظري الفرق الوحيد بيننا هو أنني أريد أن أريها كيفية القيام بهذا "النشاط الأساسي" على نحو آمن وسليم بينما لا تريد أنت ذلك.

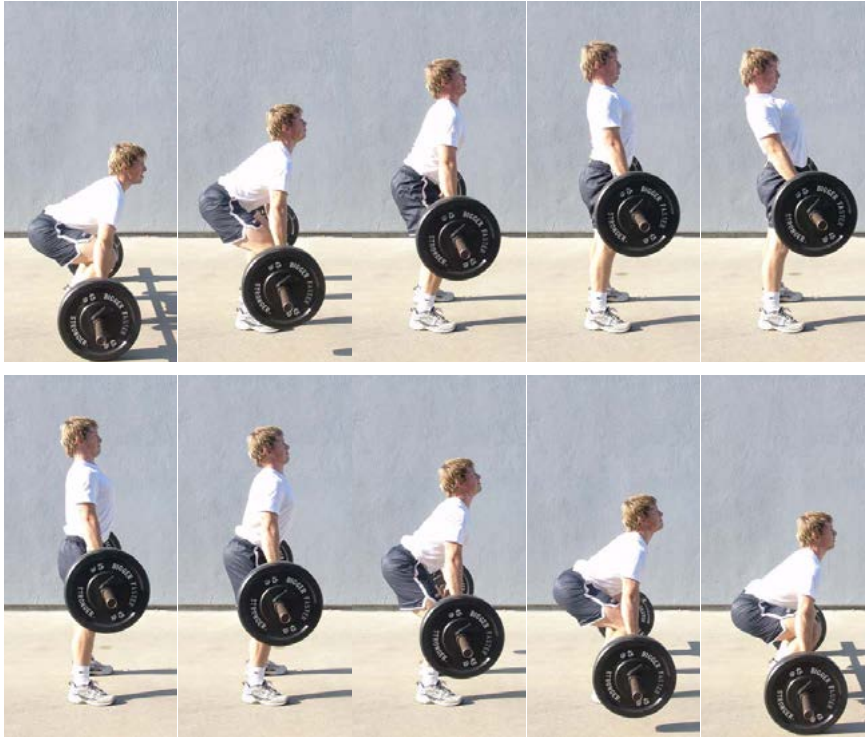
الطبيب: أتفهم وجهة نظرك. نقطة جيدة.

المدرّب: لم نسبب أي أذى بالتأكيد.

## ديديفنت

- أنظر للأمام في خط مستقيم
- حافظ على الظهر متقوساً
- الذراعان غير مشدودين بل فقط مطوقان
- يرتفع البار بطول الساقين
- ادفع عبر الكعبين.

الديديفنت حركة وظيفية أساسية مثل السكوات وتحمل تحفيزاً هرمونياً قوياً. يمثل ذلك تدريباً أساسياً لا يضاهيه تدريب





## سومو ديدليفت هاي بل

- ابدأ من على الأرض
- اتخذ وضعية السامو بفتح الساقين
- أحكم قبضتيك على البار مع مسافة متقاربة بين اليدين
- أنظر للأمام في خط مستقيم
- حافظ على ظهرك متقوساً
- اسحب باستخدام الوركين والساقين فقط حتى يكونان في وضع التمديد بالكامل
- افتح فخذيك بشدة فتحة كاملة
- هز الكتفين بقوة
- قم على الفور بالسحب بواسطة الذراعين مع الاستمرار في رفع البار لأعلى
- حافظ على مرفقك فوق يديك بقدر الإمكان
- اسحب البار حتى أسفل الذقن
- أنزل البار قليلاً واتركه معلّقاً
- أنزل البار إلى الأرض

تمثل سومو ديدليفت هاي بل من خلال نطاق الحركة التام للعضلات وخط النشاط ومدة وسرعة النشاط محرّكاً ودافعاً رائعاً. تمثل الأحمال المنخفضة مجموعتنا البديلة المفضلة بالنسبة للتجديف المفهوم 2

## ميد بول كلين



أول نشر كان في سبتمبر 2004

للأسف، يتجنب العديد من المدربين والرياضيين هذه الحركات على وجه التحديد بسبب تعقدها التقني. من المفارقات غير المدهشة أن التعقيد التقني للرفعات السريعة هو الذي يوضح قيمته وأهميته. أي إنها في نفس الوقت تحسن وتطور القوة والقدرة والسرعة والمرونة والتنسيق والبراعة في تغيير الاتجاه والتوازن والدقة.

عند دراسة الأسباب المعروضة لعدم تعلم رفع الأثقال الأولمبية، لا يمكننا المساعدة ولكن نظن أن منتقدي الرفعات ليس لديهم تجربة (فعلية) معهم. نريد أن نري شخصًا ما أو أي شخص يؤدي حركة كلين أو سناتش بطريقة صحيحة من الناحية التقنية مع أي وزن ثم نقدم تبريرات منطقية لتطبيقات الحركة المقيدة. إذا كانت خطرة أو غير مناسبة لمجموعة معينة من الأفراد،

تمثل الحركات الأولمبية كلين وجرك والسنتاش أصعب التحديات لتعلمها في جميع تدريبات رفع الأثقال. في غياب هذه الحركات لا توجد أي حركات معقدة في غرفة تمارين رفع الأثقال. وعلى العكس من ذلك يتعلم لاعب الجيمباز متوسط المستوى، الذي ربما لا يزال في المرحلة الجامعية، مئات الحركات بنفس قدر تعقيد وصعوبة ودقة حركتي الكلين والسنتاش. لأن معظم تدريبات الوزن بسيطة إلى حد كبير، يعد تعلم رفع الأثقال الأولمبية للعديد من الرياضيين صدمة من الإحباط وعدم الكفاءة.





ميد بول ديناماكس عبارة عن كرة لينة كبيرة يتراوح وزنها من 4 إلى 28 رطل، متاحة في أوزان من 2 رطل وتزداد لتصل إلى 20 رطل. إنها غير مخيفة، بل إنها ودودة جدًا.

من خلال العمل مع كرات ديناماكس نقدم موضع البداية ووضعيتها الديديليفت ثم الرفعة نفسها. في غضون دقائق نغير جهدنا للسكوات الأمامي مع الكرة. بعد قليل من ممارسة تمرين السكوات ننتقل إلى تمرين كلين. (منهج مشابه يستخدم لتدريس تمرين شولدر برس وبيش برس وبيش جرك).

نجد ان المدربين يشرحون بتفصيل اسباب عدم ملائمة رفع الاثقال الاولمبية. نحن لا نفعل ذلك.

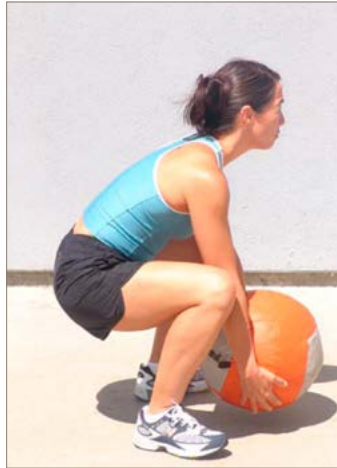
في كروسفت، كل شخص يتعلم رفع الأثقال الأولمبية نعم كل شخص.

نستعرض هنا السمعة السيئة التي تحوم حول رفع الأثقال الأولمبية لأننا حققنا تقدمًا مثيرًا من خلال العمل على المفاهيم الخاطئة الشائعة والمخاوف التي تحيط بها من البداية والتنفيذ والتطبيق على العامة. ميد بول كلين جزء لا يتجزأ من نجاحنا.

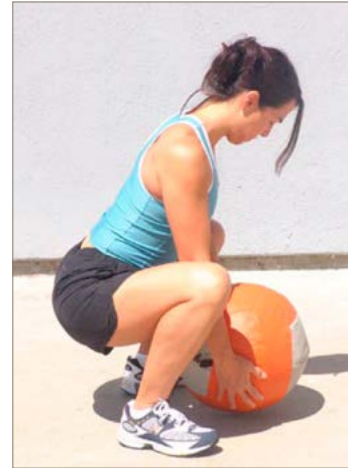
### ميد بول كلين وجرك: الأخطاء الشائعة والتصحيحات



رفع الكعبين



تقوس الظهر



انخفاض الرأس



وضعية بدء تم تصحيحها: الكعبان منخفضان والرأس مرفوعة والظهر منقوس



ثني الذراعين



السحب لأعلى بشدة

الأخطاء الشائعة والتصحیحات، (تابع)



ثني العضلة ذات الرأسين



بدون رفع الكتفين



بدون هب إكستنشن



التصحیحات:  
الإمساك والمرفقين لأعلى



انخفاض ويطء المرفقين



التصحیحات: تثبيت الذراعين وتمديد  
الذراعين ورفع الكتفين وعدم رفع الكرة على  
ارتفاع كبيرة، بقاء الكرة قريبة من الجسم



تصحیح وضع أعلى الرأس



الذراعان غير مفرودين أعلى الرأس



ثني الذراعين أعلى الرأس

بعد عدة أسابيع من التدريبات سوف تتحول مجموعة من التمارين "المتشنجة" إلى التمارين الجماعية الدقيقة باستخدام ميد بول في مزامنة مثالية. في الواقع، يمثل ذلك أسلوبنا في إدارة الجهود التدريبية.

نضع الرياضيين في دائرة صغيرة، ثم نطلب من أفضل متدرب ممارسة حركة كلين في المنتصف بوصفه القائد ثم نطلب من الرياضيين محاكاة المتدرب في منتصف الدائرة. تظهر الأخطاء بوضوح عندما يكون الرياضيون في أوضاع أو وضعيات خارج المزامنة. عندها ينصب الاهتمام على المثال الجيد أثناء تقليد الحركة في الواقع. ومن الرائع غياب "الإفراط في تحليل التفاصيل" عند تطبيق هذا الأسلوب. حيث يتحول التفكير إلى حركة.

ثم ينخفض تمرين كلين إلى "رفع الورك ثم إنزاله- مع عودة الثبات في وضعية السكوات" وبذلك تكون قد أدت الحركة. التفاصيل ذات أهمية كبيرة لذا تمارس المجموعة تمرينات كلين في خمس دقائق. هذا أمر جازم، تمرين كلين الوظيفي. قد يكون لتمرين كلين في الواقع تطبيق أكثر وضوحًا من مجرد ممارسته على البار أي رفع كيس من الأسمنت إلى عربة النقل أو رفع طفل صغير لوضعه في مقعد السيارة.

تنشأ أخطاء الرفع العالمية على مرأى من الجميع مع الكرة كما هو الحال مع البار. دقة أسلوب البار الكامل الحديث غير الممكن مع الكرة ليست مخاوف فورية، ويبرر بوضوح غيابهم من خلال الفهم الواضح وهذا الطاقم الوظيفي ويطبق على كل الأشياء التي نرغب أن نسحبها من على الأرض إلى الصدر.

استعرضنا هنا السمعة السيئة لرفع الأثقال الأولمبية لأننا أحرزنا تقدمًا مثيرًا من خلال العمل على المفاهيم الخاطئة والمخاوف المحيطة بتقديمها وتنفيذها وقابلية تطبيقها على الجمهور العام. وكانت تمارين ميد بول كلين جزء لا يتجزأ من نجاحنا.

يتمكن الأشخاص الذين لا يستفيدون من التلميحات الكلامية من تصحيح أخطائهم بأنفسهم التي تصبح واضحة من خلال المراقبة والمقارنة مع الآخرين. لا تستغربون عندما تجدون المشاركين في الدائرة يواجهون بعضهم البعض على القيام بالخطوات الصحيحة أيضًا. تقل عدد التلميحات والمناقشات التدريبية إلى أقل حد ولا يتم استخدامها إلا عند الضرورة حيث تتحول العملية إلى ما يشبه لعبة الطفولة "اتبع القائد".

لا نعتزف بالتحذيرات الروتينية غير المنطقية عن تدريبات رفع الأثقال باعتبارها "خطيرة" أو "مؤذية إلى المفاصل" أو "فنية للغاية وصعبة التعلم".



في المجموعات ذات القدرات المختلطة يحصل المبتدئون على الكرات الخفيفة بينما يحصل قدامى الرياضيون على الكرات الثقيلة. من خلال 30 مرة تكرار سوف يؤدي الرياضي الذي لديه كرة وزنها 28 رطلاً تمرينًا مناسبًا بغض النظر عن قدراته أو قدراتها. حيث تترك الكرات الأثقل أثرًا حادًا أكثر بكثير من القيام بنفس التمرين ولكن باستخدام بار أو دمبل مساوي في الوزن؛ حيث يبذل اللاعب جهدًا أكبر مع الكرات الأثقل في تقريب الذراعين بالقدر المطلوب "القبض" على الكرة والمحافظة عليها من الانزلاق.

نستخدم الميد بول كلين في تمارين الإحماء وتمرين ما بعد الانتهاء من التدريب لتقوية الحركات، حيث تظهر النتائج بوضوح من خلال عدد ومعدل الأرقام الشخصية التي نشهدها في تمارين كلين البار التي يحققها كافة الرياضيين لدينا. أجل، كما تنتقل الفائدة أيضًا إلى التمارين باستخدام البار حتى إلى أفضل رافعي الأثقال!

خلال مدة الإحماء توجد فرص لا تحصي للتخلص من ميكانيكا الحركة السيئة خلال التمارين. من الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها خلال أداء الديدليفت السحب بواسطة الذراعين مع عدم إتمام حركة هب إكستنشن أو الإخفاق في رفع الكتفين وإنزالهما أو السحب لأعلى بشدة أو رفع الكعبين في الرفعة الأولى أو انحراف الكرة أو عدم القدرة على تمديد الظهر أو النظر لأسفل أو الالتقاط من ارتفاع عال ثم النزول إلى وضع السكوات أو الإنزال البطيء لأسفل أو حركة المرفقين البطيئة.

## أجهزة تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض

أول نشر كان في أكتوبر 2005

أصاب التمرين "مات" (Matt) بالتعب بعد انتهائه مباشرة. بالتأكد الأمر كان مفاجئاً لـ"مات" (Matt) حيث إنه لم يكن مستعداً لما ينتظره اليوم التالي: "استيقظت في اليوم التالي وأنا غير قادر تماماً على الجلوس مستقيماً. ويبدو أن كافة عضلات البطن (سيكس باكس) اختفت على الرغم من بقاء الضلوع. كل ما استطعت القيام به هو التدرج والرحف إلى طرف السرير مثل الثعبان. بعدها اضطررت إلى استخدام ذارعي بطريقة مهينة للتحرك. تجذبت أن يراني أحد. وبعد مرور أسبوع بدأت في التعافي".

ولكن الأسوأ لم يأتي بعد! بعد فقدان لقب ملك تمارين شد البطن بدأت بطنه في التورم والانتفاخ بشكل ملحوظ. أصبح شكل الفتى سميناً وأمسر البشرة على الرغم من أنه كان ممشوقاً وأبيض البشرة من أسبوع فقط. مع انخفاض حدة التورم بدأ كيس الصفن في جسمه في النمو. استشار "مات" (Matt) والده الطبيب "جون" (John). ضحك والده كثيراً.

فقبل توقف التضخم وصل كيس الصفن في جسم "مات" (Matt) إلى حجم حبة صغيرة من الشمام. ليتنا لدينا صوراً لنفهموا بشكل أفضل.

من الواضح أن السوائل التي تسببت في تورم بطن "مات" (Matt) تصرفت إلى القناة الأربية وملئت كيس الصفن. ومن الواضح أيضاً أن تدريبات شد البطن على جهاز تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD) قد استخدمت بالفعل عضلات البطن. اقتنع "مات" (Matt) الآن.

الدرس الذي نتعلمه إذن من تمارين شد البطن على جهاز تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD) هو أنه على الرغم من أسبقية عضلات الفخذ القابضة على عضلات الجذع أو البطن القابضة فإن هذا التمرين يستخدم البطن بقوة بطريقتين. أولاً تبدأ الحركة بنقل الجذع من التمديد إلى الانقباض ولكن مع حمل ضئيل. (لا يوجد تمرين طحن مساو لنطاق الحركة التام للعضلات). ثانياً دور عضلات البطن في تمارين الشد تلك قوي متساوي القياس بشكل كبير؛ أي أنها تثبت الجذع من التمديد غير المرغوب فيه.

النقطة الثانية تتفق مع اعتقادنا بأن أقوى الانقباضات وأكثرها وظيفية وإنمائية للجذع هي أن يكون متساوي القياس وليس متساوي الحركة. تمارين البطن المفضلة لدينا هي في الغالب تمارين تحقيق الثبات أو تمارين متساوي القياس. تتشارك تمارين تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD) وتمرين L بل أب وتمرين اوفير هيد سكوات هذا الدور التثبتي. غياب انقباض الجذع في هذه الحركات يخفي قوتها عن المبتدئين.

يتوافر لدى مقر كروسفيت الأصلي في سانتا كروز أربعة أجهزة تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD). وتستخدم هذه الأجهزة في تمارين تمديد الظهر وتمارين شد البطن على جهاز تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD) والتي كان يُطلق عليها سابقاً "تمارين شد البطن على الكرسي الروماني".

كانت تمارين شد البطن على جهاز تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD) من التمارين الأساسية في الصالات الرياضية. ولكن حالياً نادراً ما تجدون شخصاً يمارس تمارين تزيد عن تمديدات الظهر على جهاز تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD) أو تمرين البطن على جهاز الكرسي الروماني والتي شهدت هذا التراجع في الاستخدام مع قديم أجهزة الطحن أو الكرنش. وقد لاقى استخدام أجهزة الطحن رواجاً بسبب التحذيرات والإدعاءات الإعلامية من التأثير المدمر لتمرين شد البطن التقليدي على الظهر.

وقيل أن أكثر العضلات الأساسية تحركاً أثناء تمارين شد البطن على جهاز تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD) هي العضلات القابضة للورك وليس البطن ولذا فإن هذه التمارين ومثيلاتها ليست جيدة للبطن. وقيل أيضاً أن استخدام العضلات القابضة في الفخذ لرفع الجذع هو أمر مدمر للعمود الفقري القطني.

يطل علينا إخصائي تمارين من حين إلى آخر مردداً نفس الرسالة عن الاستخدام الضعيف لعضلات البطن وتدمير عضلات الظهر السفلية الناتجة عن التمرن على جهاز تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD). لا يسعنا إلا أن نطلب منهم الصعود على جهاز تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD) وأداء مجموعة تمارين شد بطن 30 مرة واسترجاع إدعائهم حول ضعف استخدام عضلات البطن في التمرين.

ويتمثل الجزء الممتع في اليوم التالي عندما يصدر تقرير من عالم التمرينات يخبرهم بأن عضلات بطنهم مشدودة لدرجة عدم قدرتهم على الجلوس مستقيمين. الضحك والمشي والوقوف والحركة جميعها حركات مؤلمة. أي منطقة استهدفتها هذه التمارين؟ منطقة البطن

من قصصنا المفضلة الداعمة لما قلناه في السطور السابقة قصة "مات ويفر" (Matt Weaver) الذي يمكن القول بأنه أسرع شخص في العالم فبالإضافة إلى تحقيقه رقم 85 ميلاً/ساعة في ركوب الدراجات فقد حاز أيضاً على لقب "ملك تمارين شد البطن" في المدرسة الثانوية عندما استطاع أداء 100 تمرين شد بطن كامل مثالي خلال دقيقة واحدة فقط. خلال إحدى زيارته الأولى لكروسفيت في سانتا كروز وجد "مات ويفر" (Matt Weaver) نفسه وسط دائرة من مجموعة من قدامى المتمردين لدى كروسفيت يؤدون 21 تكراراً لتمارين شد البطن كاملة الحركة حيث تلمس اليدين الأرض على جهاز تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD).

المستقيمة يظل العمود الفقري متعادلاً ولا ينثني. يحدث الانقباض دون حمل فعلي بل تغوص البطن والظهر بشكل أقرب إلى الأرض. يوقف ذلك تمرين شد البطن ولكن يتلاقى الحوض وأسفل الظهر بقوة مع الأرض وبالتالي تكمل العضلات القابضة للورك الحركة. تمرين شد البطن العسكري العادي ثنائي الطور ذو الجزأين هو تكرار لقيام أجزاء البطن العلوية بتكليف عضلات الفخذ القابضة بإتمام الحركة. عضلات البطن العلوية، العضلات القابضة للورك. عضلات البطن العلوية، العضلات القابضة للورك. لا يوجد تمرين فعال لعضلات البطن الوسطى.

حيث تقودنا خبرتنا مع الرياضيين وتمارين ثني الورك مثل تمارين L بل أب والتمارين الأكثر ديناميكية مثل تمرين شد البطن باستخدام جهاز تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD) إلى عدة استنتاجات:

- تشير قوة العضلات القابضة للورك إلى أهميتها في الحركة الوظيفية. ووفقاً لحسابات أحد الخبراء تستطيع العضلات القابضة للورك توليد قوة مضاعفة للقوة التي يمكن أن تولدها عضلات البطن. الاعتقاد بعدم وجوب استخدام عضلات تحمل هذا القدر من الميزات الميكانيكية لتحقيق فوائد هو أمر سخيف حقاً.

- حيث يتميز أغلب الرياضيين في العصر الحديث بضعف عضلات الفخذ القابضة مما يؤثر على أداء معظمهم.

- العضلات القابضة للورك الضعيفة ينتج عنها عضلات بطن ضعيفة، وخاصة عضلات البطن السفلية، ولن تعوض تمارين الطحن هذا الضعف مهما كان عددها. (يبدو أن لكل صالة ألعاب مدرب فصول تمارين بطن يعاني من ترهل العضلات السفلية. اطلب منها أن تمسك بإحدى ركبتيهما أثناء الوقوف على الساق الأخرى ومقاومة محاولتك دفع الركبة إلى الأسفل باستخدام أصبعين. من السهل دفع الركبة إلى الأسفل ولا يجب أن يكون الأمر بهذه السهولة).

- مع تمارين الانقباض/ التثبيت الساكنة لا تتعلم منطقة البطن أبداً أداء دورها الأكثر أهمية ووظيفة وهو ثبات منطقة الوسط.

ولكن ماذا عن خطورتها على أسفل الظهر التي يُزعم أن تمارين عضلات الفخذ القابضة تسببها؟ لم نتسبب في هذا الضرر ولم نره أيضاً. مع ذلك يمكن أن نفهم كيف أمكن حدوث هذا الضرر في المجموعات التي تحظى فيها تمارين البطن على جهاز الكرسي الروماني وتمارين شد البطن العسكرية بقبول واسع أيضاً.

أولاً في تمارين اللياقة المميتة العسكرية والشرطية التي تُعد فيها تمارين شد البطن من أهم التمارين، نجد أن هذه التمارين كانت ومازالت ثنائية الطور في الأساس. مع تثبيت القدم وثني الركبة نجد أن هذا التمرين يتسم بتوقف بسيط في منتصف الحركة. شاهد مقطع فيديو لشخص يؤدي هذا التمرين وسوف تلاحظ التوقف.

ما يحدث هو أن عضلات الظهر العلوية تلتقي التقاءً قوياً مع الأرض تحت عضلات البطن العلوية وبالتالي يمكن أن يسببوا ثنيًا في الجذع ونقطة الارتكاز بعيداً عن نقطة الالتقاء. مع استمرار التمرين يقوم الجزء الأوسط بثني الجذع ولكن يستسلم تقوس منطقة أسفل الظهر دون مقاومة؛ وعند الوصول إلى انقباض أوسط تام للعضلة

”ثبات الوسط والتحكم في محور الجسم الرئيسي، هو ثابت لكروسفت“

### المدرّب جلاسمان (Glassman)

قد يؤدي النقص في عمل الوسط وبالتالي قوة العضلة المستقيمة المتوسطة بالإضافة إلى العنف من القذف من أعلى لأسفل إلى إنهك غير صحي وتلف الفقرات القطنية. هذا الفهم يأتي من بعض الأعمال الرائعة لـ”كوك“ (Koch) و”بلوم“ (Blom) و”جاكوب“ (Jacob) في إنتاج بساط البطن “AbMat”.

ثانياً، من خلال مراقبة الناس أثناء تأدية تمارين البطن على جهاز GHD نلاحظ أن قليل منهم من يوظف مجموعة العضلات القابضة للورك أثناء وضع الجلوس. العضلات القابضة للورك تتضمن العضلة القطنية وعضلة الفخذ المستقيمة. العضلة القطنية تتولد عند العمود الفقري القطني وتتعلق بعظم الفخذ. في تمرين البطن تسحب الرياضي ليجلس من خلال العمود الفقري، ومن المحتمل أن تنشأ قوة القص على العمود الفقري. عضلة الفخذ المستقيمة هي أعلى قطعة من العضلة الرباعية حيث تطيل القدم وثني الفخذ. تنشأ عضلة الفخذ المستقيمة عند الحوض وتتصل بالرضفة من خلال الوتر الرضفي. في تمرين البطن، تسحب عضلة الفخذ المستقيمة الرياضي من الحوض والعمود الفقري الرضفي. يتمثل أهمية تفعيل العضلة المستقيمة للفخذ أثناء تمرين تقوية عضلات البطن على جهاز GHD في جانبيين. أولاً تضيق قوة هامة على الحركة. تسارع الجذع ليستقيم قوي جداً عندما تعمل عضلة الفخذ المستقيمة حيث يمكن لمدرّبينا اكتشاف استخدامهما أو عدم مشاركتها من رؤيتهم الطرفية. ما يضاف للحركة يتضح في سرعة وتسارع الجذع. ثانياً عضلة الفخذ المستقيمة تقلل من قوة القص على فقرات أسفل الظهر من خلال السحب من الحوض والعمود الفقري الحرقفي بدلاً من الفقرات القطنية.



نحذر أيضا من النوبات الجامحة الناتجة عن تمرين تقوية عضلات البطن على جهاز GHD للقادمين الجدد لتجنب متلازمة "مات ويفر" (Matt Weaver) كونهالوب والتي سبق شرحها. هذه ممارسة فعالة، وقد يغيب العشرات من الرياضيين الأقوياء لعدة أيام أو أسبوع.



هذا الفيديو يوضح الحركات الأساسية لجهاز GHD.

عند التدريب على تمرين تقوية عضلات البطن على جهاز GHD، نلمح إلى الرياضي ليمد ساقه بشكل حاد عند الارتفاع. الاختلاف واضح لكل شخص يشاهد التمرين عندما تضرب عضلات الفخذ الخلفية. هؤلاء الذين ذكروا أن تمرين تقوية عضلات البطن على جهاز GHD وغيرها من تمارين البطن مع تثبيت القدم كانت سبباً للشعور بالألم الجزء السفلي من الظهر يبدو أنهم يسحبون أنفسهم من القطنية ولا يستخدمون تماماً عضلة الفخذ المستقيمة. هؤلاء الذين يعانون من ألم الجزء السفلي من الظهر بسبب ممارسة تمرين تقوية عضلات البطن على جهاز GHD أو تمرين البطن على جهاز الكرسي الروماني سوف يتخلصون من الألم من خلال التدريب لاستخدام مجموعة كاملة من العضلات القابضة للورك عند أداء تمارين تقوية عضلات البطن.

ثالثاً، غالباً ما تهمل معظم المجتمعات التي تهتم بتمرين ثني الجذع ممارسة تمرين هب إكستنشن. التدرجات البدنية لدى رجال الجيش والشركة كانت على مر التاريخ تفضل وتعشق تمرين البطن. وهي أحد التمارين التي تقيس الشرطة من خلالها اللياقة العسكرية. في معظم هذه البرامج لا يوجد سكوات أو ديدليفت، وبالتالي لا يشعر المرء بأنه على ما يرام صباحاً، كما لا يوجد تمارين ديدليفت لتقوية الساقين أو تمارين تمديد الظهر أو هب إكستنشن. السلسلة الخلفية في هذه المجتمعات ترى أنه لا يوجد أي نشاط غير الجري أو بربيز. يبدو أن عدم التوازن في أثناء ممارسة تمارين ثني الورك مع بعض تمارين هب إكستنشن وعدم إطالة تمرين هب إكستنشن لدورة كاملة قد يعرض الرياضي لإصابة لا نعلمها. ولكن، عدم التوازن لا يمكن أن يكون شيئاً جيداً. على أي حال، نحن نرى أن تمرين تمديد الظهر وهب إكستنشن لا غنى عنها في تمرين تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD) للحفاظ على صحة الجزء السفلي من الظهر.

نبدأ مع اللاعبين الجدد بممارسة تمرين تقوية عضلات البطن على جهاز GHD من خلال كشف ما إذا كان يمكنهم الهبوط إلى التوازي بدون الانهيار. (وقد قمنا العام الماضي بتدريب مدرب جامعة ستانفورد لفترة وجيزة والذي شارك بدوره في التأكيد على الأهمية القصوى للتركيز على تدريب الاتزان على الكرة السويسرية. وعندما طلبنا منه أداء تمرين تقوية عضلات البطن على جهاز GHD، فقد توازنه وسقط من الأفق ولم يستطع النهوض. كان عليه أن يؤدي حركة ديدليفت من الخلف إلى الخط الأفقي). لو أصيب أحد من رياضينا بضعف في الاتزان مثل مدرب "ستانفورد" (Stanford)، فسوف نبدأ معه على بساط البطن (AbMat)، ونعيد تقديم تمرين تقوية عضلات البطن على جهاز GHD في تاريخ لاحق عندما تتطور القوة الأولية أكثر.

## ملخص الحركات التسع الأساسية

يتطلب التدريس معرفة نقاط الأداء الضرورية للتنفيذ السليم، بما في ذلك إعداد الأوضاع وإنهائها. تُبنى الرؤية على المعرفة من خلال مطالبة المدرب بتقييم نقاط الأداء (والانحراف عنها) في الوقت الفعلي. التصحيح هو القدرة على تحسين ميكانيكية العميل للأفضل من خلال الالتزام بنقاط الأداء.

كل حركة تحتوي على قسمين على الأقل: (أ) نقاط الأداء؛ (ب) الأخطاء الشائعة والتصحيحات. بعض الحركات تحتوي على قسم ثالث، حيثما ينطبق: (ج) تدرج التدريب هذا التدرج يحطم 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 ليسانع المدربين الجدد في التحسن والتطور.

التدريب الفعال يمكن أن يقاس من قدرة المدرب في ستة مجالات: التدريس والرؤية والتصويب وإدارة المجموعة والتواجد والتوجه والظهور (انظر مقال "تطوير البراعة في التدريب"). هذا القسم يساعد المشاركين على تعلم الأساسيات الثلاثة الأولى: وهي تدريس ورؤية وتصويب التسع حركات الأساسية لدورة وثيقة المستوى الأول لكروسفت.

فيما يلي الحركات التسع الأساسية لدورة المستوى الأول:

- سكوات الهواء
- سكوات الأمامي
- أوفير هيد سكوات
- شولدر برس
- بش برس
- بش جرك
- ديدليفت
- سومو ديدليفت هاي بل
- ميد بول كلين

"التزم بالأساسيات وعندما تشعر أنك أتقنتها عندها يحين الوقت لتبدأ من جديد، ابدأ من جديد مرة أخرى بالأساسيات، وهذه المرة تحلى بالمزيد من الانتباه؛"

المدرّب جلاسمان (Glassman)

## سكوات الهواء

سكوات الهواء هي حجر الزاوية في برنامج كروسفيت وهي أساس السكوات الأمامي والافير هيد سكوات. ترفع حركة السكوات الهوائية كتلة مركز الجسم من وضع الجلوس إلى وضع الوقوف.

## 1. نقاط الأداء

التحضير:

- يقف الشخص بحيث تكون المسافة بين الكعبين مماثلة لعرض الكتفين
- التمديد الكامل على الوركين والركبتين
- الوزن على الكعبين
- حافظ على الصدر مرفوعاً مع تدعيم أجزاء البطن للحفاظ على تعادل العمود الفقري

التنفيذ:

- الوركين يتراجعان إلى الخلف ولأسفل
- تتكمّل وضعية السكوات السفلية عندما تكون ثنايا الورك أسفل عظمة رأس الركبة ("التوازي السفلي")
- تظل الركبتان بالتوازي مع القدم
- وضع الرأس متعادل

الإنهاء:

- قم بتمديد الوركين والركبتين لإتمام الحركة

## 2. الأخطاء الشائعة والتصحيحات

الخطأ-خسارة العمود الفقري المتعادل من خلال تقوس منطقة أسفل الظهر.

- التلميح- الإشارة إلى المتدرب برفع الصدر.
- التلميح- يرفع الرياضي ذراعيه أثناء الهبوط إلى وضعية نهاية السكوات.

خطأ- تحويل الوزن إلى الكعبين أو أصابع القدمين.

- التلميح- قم بمضاعفة الوزن على الكعبين من خلال تعويم أصابع القدم قليلاً من خلال الحركة الكاملة.
- التلميح- استخدم التوجيه باللمس لدفع الوركين إلى الخلف لأسفل.

خطأ- لم تنخفض بدرجة كافية.

- التلميح- الإشارة إلى المتدرب بقول "اخفض أكثر!" بلا كلل.
- التصحيح- اتخاذ وضعية السكوات بالجلوس على صندوق 10 بوصة أو كرة رياضية لإدراك مستوى الهبوط المطلوب.

الخطأ- تتابع الحركات بصورة غير صحيحة: حيث تتحرك الركبتان تحركاً زائداً إلى الأمام بحيث يتركز الوزن على أصابع القدمين.

- التلميح- استخدم التوجيه باللمس لدفع الوركين إلى الخلف وإلى أسفل.
- التلميح- ثبت الركبتين مع تحريك اليدين إلى الأمام خلال الجزء الأول من الهبوط.

الخطأ- لا تتخذ الركبتان وضعةً متوازياً مع أصابع القدمين وعادة ما يحدث ذلك نتيجة لالتفاف الركبتين في الحيز بين القدمين.

- التلميح- الإشارة إلى المتدرب بقول "ادفع ركبتك" أو "مرر قدميك بقوة على الأرض".
- التلميح- استخدم هدفاً على الجزء الخارجي لركبة الرياضي بحيث يتمكن من لمسه.

خطأ- سكوات خاطئة بالكامل (train wreck): عدم القدرة على الحفاظ على تقوس منطقة أسفل الظهر والحفاظ على الوزن على الكعبين وإبقاء الركبتين في مستوى القدم والهبوط مرة واحدة في نفس الوقت.

- التصحيح- "طرق علاج السكوات": قم بتجهيز الرياضي بحيث يواجه الحائط أو بار موضوع على راك (Rack) مع وجود صندوق بطول 10 بوصة تحت الوركين. قم بتجهيزهم في الوضعية الصحيحة بحيث يواجه الكعبين الصندوق ويكون الصدر قريباً من الحائط. اجعلهم يتخذون وضع السكوات في مستوى الصندوق ببطء مع الحفاظ على التحكم والوزن مرتكزين على الكعبين.

خطأ- سكوات غير ناضج: الحفاظ على تقوس منطقة أسفل الظهر في الوضع الصحيح والوصول إلى أقصى هبوط بحيث يلامس الكعبين الأرض ولكن يستند الرياضي إلى الأمام بشكل زائد عن اللزوم على العضلات رباعية الرؤوس للحفاظ على الاتزان.

- التصحيح- "طرق علاج السكوات": انظر أعلاه.



## سكوات الأمامي

نقاط الأداء، والأخطاء الشائعة والتصحيحات المُرحلة من تمارين سكوات الهواء. العنصر الجديد في السكوات الأمامي هو الحمل المضاف إلى وضع المسند الأمامي.

## 1. نقاط الأداء

التحضير:

- وضعية البدء هي الوقوف حيث تكون المسافة بين الكعبين بعرض الكتفين
- التمديد الكامل على الوركين والركبتين
- إسناد البار على الكتفين (وكان الكتفين بمثابة رف للبار يستقر عليه) واليدين خارج حيز الكتفين مع القبض على البار بأطراف الأصابع بخفة
- المرفقان مرتفعان والجزء العلوي من الذراع متوازي مع الأرض
- حافظ على الصدر مرفوعاً مع تدعيم أجزاء البطن للحفاظ على تعادل العمود الفقري

التنفيذ:

- الوركين يتراجعان إلى الخلف وللأسفل
- تكتمل وضعية السكوات السفلية عندما تكون ثنايا الورك أسفل عظمة رأس الركبة ("التوازي السفلي")
- تظل الركبتان بالتوازي مع القدم
- وضع الرأس متعادل
- حافظ على البار مسنود جيداً (بواسطة إبقاء المرفقين مرتفعين) خلال الحركة كلها

الإنهاء:

- قم بتمديد الوركين والركبتين لإتمام الحركة

## 2. الأخطاء الشائعة والتصحيحات

تنطبق كافة الأخطاء والتصحيحات المذكورة في حركة سكوات الهواء على هذه الحركة بالإضافة إلى ما يلي:

الخطأ-وضع المسند غير صحيح حيث لا يلامس البار الجذع.

- التلميح- الإشارة إلى المتدرب بقول "ارفع المرفقين عاليًا" و"أسند البار بأطراف الأصابع".
- التلميح- اضبط وضع المسند يدويًا.

الخطأ-سقوط المرفقين أثناء أداء السكوات.

- التلميح-الإشارة إلى المتدرب بقول "ارفع المرفقين!" لرفع الصدر.
- التلميح- ضع يدك أو ذراعك أسفل مرفقي الرياضي لمساعدته على رفعهما.

## أوفير هيد سكوات

نقاط الأداء، والأخطاء الشائعة والتصحيحات المُرحلة من تمارين سكوات الهواء. العنصر الجديد في سكوات الأمامي هو الحمل المضاف في أوفير هيد سكوات.

### 1. نقاط الأداء

التحضير:

- يقف الشخص بحيث تكون المسافة بين الكعبين ماثلة لعرض الكتفين
- التمديد الكامل على الوركين والركبتين
- الإمساك بالبار بحيث يكون فوق الرأس في المستوى الإكليلي "Frontal Plane"، مع مسكة بقبضة واسعة
- أكتاف مفعلة (Active Shoulder) (الإبطان متقدمان إلى الأمام والكتفان يدفعان على البار)
- ثبات المرفقين
- الوزن على الكعبين
- حافظ على الصدر مرفوعاً مع تدعيم أجزاء البطن للحفاظ على تعادل العمود الفقري

التنفيذ:

- حافظ على ضغط تصاعدي ثابت وأكتاف مفعلة لدعم الحمل
- يظل البار في المستوى الإكليلي "Frontal Plane" أو إلى الوراء قليلاً
- الوركان يتراجعان إلى الخلف وللأسفل
- تكتمل وضعية السكوات السفلية عندما تكون ثنايا الورك أسفل عظمة رأس الركبة ("التوازي السفلي")
- تظل الركبتان بالتوازي مع القدم
- وضع الرأس متعادل

الإنهاء:

- ارجع إلى التمديد الكامل للوركين والركبتين بحيث يكون البار مرفوعاً فوق الرأس في المستوى الإكليلي لإكمال الحركة.

### 2. الأخطاء الشائعة والتصحيحات

تنطبق كافة الأخطاء والتصحيحات المذكورة في حركة سكوات الهواء على هذه الحركة بالإضافة إلى ما يلي:

الخطأ- وضعية فوق الرأس غير فعالة، سواء مع مرفقين مثنيين و/أو كتفين غير فعالين.

- التلميح- الإشارة إلى المتدرب بدفع البار لأعلى.
- التلميح- استخدم التوجيه باللمس لدفع المرفقين ومن ثم فردهما ورفع الكتفين وتحريك الإبطان إلى الأمام.

الخطأ- يتحرك البار للأمام للمستوى الإكليلي "Frontal Plane".

- التلميح- الإشارة إلى المتدرب بقول بدفع البار لأعلى وسحبه إلى الخلف فوق الرأس أو خلف المستوى الإكليلي "Frontal Plane".

## شولدر برس

تمارين شولدر برس أساسية لكافة تمارين رفع البار 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. نقاط الأداء

التحضير:

- وضع البدء هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين الكعبين بعرض مفاصل الورك
- اليدين للخارج بعيدة عن الذراعين بقدر بسيط
- البار مسنود على "المسند" أو "الرف" الذي يحدده الكتفان
- المرفقان أمام البار ومنخفضان عن وضعهما في وضع سكوات الأمامي ولكن لا يجب أن يكون المرفقين خلف البار
- حافظ على الصدر مرفوعاً مع تدعيم أجزاء البطن للحفاظ على تعادل العمود الفقري
- القبضة المغلقة مع استخدام الإبهام في القبض على البار

التنفيذ:

- الحركة هي: برس
- إرجاع الرأس إلى الخلف (الرأس متناسبة مع البار)، ودفع البار إلى ما فوق الرأس مع إنهاء الحركة بذراعين مغلقتين.
- يمكن إرجاع الرأس إلى وضعها الطبيعي بعد تمرير البار

الإنهاء:

- تنتهي الحركة بتثبيت البار فوق الرأس في المستوى الإكليلي "Frontal Plane" مع أكتاف مفعلة والوركين والركبتان في وضع تمديد كامل
- لإعادة البار، يتم دفع المرفقين إلى الأمام وإرجاع الوجه حتى إعادة إسناد البار.

## 2. الأخطاء الشائعة والتصحيحات

الخطأ-الميل إلى الخلف مع إبراز الضلوع إلى الخارج.

- التصحيح- يقوم الرياضي بشد البطن من خلال سحب القفص الصدري إلى الأسفل (تأكد من العودة إلى وضع ما فوق الرأس مرة أخرى بعد التصحيح).

الخطأ-تنتهي الرفة بتقدم البار عن المستوى الإكليلي "Frontal Plane".

- التصحيح- ارفع لأعلى ثم أرجع البار إلى الخلف أثناء رفعه فوق الرأس.

الخطأ-الأكتاف غير مفعلة أو المرفقان متقوسان.

- التلميح- الإشارة إلى المتدرب بقول "ارفع" واستخدام التوجيه باللمس لتثبيت المرفقين ودفع الأكتاف إلى الأعلى.

الخطأ-البار مقوس للخارج حول الوجه في مسار غير صحيح للبار.

- التصحيح- إرجاع الرأس إلى الخلف بعيداً عن مسار البار.
- التصحيح-تأكد من أن المرفقين غير منخفضين بشكل زائد أثناء التحضير.
- التصحيح- احجب مسافة ارتفاع البار (مثال باستخدام أنبوب بلاستيكي آخر).

## بش برس

تعتمد بش برس على شولدر برس. التحضير ومسار البار وخط الوسط متعادل ووضعية أعلى الرأس جميعها حركات مماثلة تمامًا لتدريب شولدر برس. ما تتفرد به حركة بش برس هو النزول الرأسي وتحريك الوركين لإضافة السرعة إلى الحركة.

## 1. نقاط الأداء

التحضير:

- وضع البدء هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين الكعبين بعرض مفاصل الورك.
- اليدان للخارج بعيدة عن الذراعين بقدر بسيط.
- البار مسنود على "المسند" أو "الرف" الذي يحدده الكتفان.
- المرفقان أمام البار ومنخفضان عن وضعهما في وضع سكوات الأمامي ولكن لا يجب أن يكون المرفقين خلف البار.
- حافظ على الصدر مرفوعًا مع تدعيم أجزاء البطن للحفاظ على تعادل العمود الفقري.
- القبضة المغلقة مع استخدام الإبهام في القبض على البار.

التنفيذ:

- تسلسل الحركات هو: حركة دب والصعود وبرس
- دب (النزول): قم بأداء حركة دب بسيطة (انثناء) للوركين بحيث تدفع الركبتين دفعًا بسيطًا مع تراجع الوركين إلى الخلف قليلًا ويظل الصدر مفروودًا
- الصعود: قم ببسط الوركين بسرعة انبساطًا كاملًا
- برس (الرفع): ارجع الرأس إلى الوراء ثم اضغط على البار فوق الرأس مع تثبيت الذراعين

الإنهاء:

- تنتهي الحركة بتثبيت البار فوق الرأس في المستوى الإكليلي "Frontal Plane" مع أكتاف مفعلة والوركين والركبتان في وضع تمديد كامل

## 2. الأخطاء الشائعة والتصحيحات

تنطبق كافة الأخطاء والتصحيحات المذكورة في حركة شولدر برس على هذه الحركة بالإضافة إلى ما يلي:

الخطأ-ميل أمامي للصدر.

- التصحيح- يقوم الرياضي بالثبات عند وضع دب ثم قم بتعديل جذعه يدويًا ليصبح مستقيمًا.
- التصحيح- الإشارة إلى المتدرب بالقيام بدب أقل عمقًا.
- التصحيح- الإشارة إلى المتدرب بقول "قدم ركبتك إلى الأمام" أكثر.
- التصحيح- قف أمام الرياضي لمنع الصدر من البروز إلى الأمام.
- التصحيح- "علاج دب": قف بحيث يكون الظهر مقابلًا إلى الحائط والوركين والكتفان يلمسان الحائط (بينما الكعبان بعيدان قليلًا عن الحائط) ثم قم بأداء حركة دب ثم الصعود مع إبقاء الوركين والكتفين ملامسين للحائط.

الخطأ-ورك غير فعال.

- التصحيح- استخدم التوجيه باللمس لمساعدة الرياضي على ثني الورك أثناء النزول.

الخطأ-الرفع المبكر: البرس يبدأ قبل تمديد الورك.

- التصحيح- العودة بالمتدرب لبدائية تدرجه في التدريب وأداء حركتي دب والصعود قبل إضافة حركة برس.

الخطأ-التوقف عند الوصول إلى نهاية حركة دب.

- التصحيح- استخدم تلميح لفظي لحث الرياضي على الإسراع.

## 3. تدرج التدريب (باستخدام الوند/أنبوب PVC)

1. دب
2. دب دراييف، بطيء
3. دب دراييف، سريع
4. بش برس كامل.

## بش جرك

تعتمد بش جرك على كل من شولدر برس وبش برس. التحضير للتمرين ومسار البار وتحديد منطقة الوسط والوضع فوق الرأس مماثلة جميعاً لحركة النزول والصعود. تتميز حركة بش جرك بالدفع أسفل البار. بعد تمديد الورك بالكامل يدفع الرياضي البار مع القيام بالرفعة في وضعية أوفير هيد سكوات ولكن بشكل جزئي قبل الوقوف لإنهاء الرفعة.

### 1. نقاط الأداء

التحضير:

- وضع البدء هو الوقوف بحيث تكون المسافة بين الكعبين بعرض مفاصل الورك.
- البدان للخارج بعيدة عن الذراعين بقدر بسيط.
- البار مسنود على "المسند" أو "الرف" الذي يحدده الكتفان.
- المرفقان أمام البار ومنخفضان عن وضعهما في وضع سكوات الأمامي ولكن لا يجب أن يكون المرفقين خلف البار.
- حافظ على الصدر مرفوعاً مع تدعيم أجزاء البطن للحفاظ على تعادل العمود الفقري.
- القبضة المغلقة مع استخدام الإبهام في القبض على البار.

التنفيذ:

- تسلسل الحركات هو: دب والصعود والدفع لأسفل والوقوف.
- دب (النزول): قم بأداء حركة دب بسيطة (انثناء) للوركين بحيث تدفع الركبتين دفْعاً بسيطاً مع تراجع الوركين إلى الخلف قليلاً ويظل الصدر مفروداً.
- الصعود: قم ببسط الوركين بسرعة انبساطاً كاملاً.
- برس لأسفل: يتراجع الورك إلى الأسفل ويصعد الجسم تحت البار أثناء الدفع السريع للبار فوق الرأس.
- ارفع البار مع تثبيت الذراعين فوق الرأس (لا ينبغي أن يكون الجذع مستقيماً عند هذه النقطة).
- قف بتمدد كامل بحيث يكون البار مثبتاً فوق الرأس.

الإنهاء:

- تنتهي الحركة بتثبيت البار فوق الرأس في المستوى الإكليلي "Frontal Plane" مع أكتاف مفعلة وتمديد كامل للوركين والركبتين.

### 2. الأخطاء الشائعة والتصحيحات

تنطبق كافة الأخطاء والتصحيحات المذكورة في شولدر برس وبش برس على هذه الحركة بالإضافة إلى ما يلي:

الخطأ-عدم التمديد الكامل للورك.

- التصحيح- الإشارة إلى المتدرب بقول: "اقفز عاليًا".
- التصحيح- ضع يدك أعلى رأس الرياضي عندما يقف تماماً؛ وثبتها عند هذا الارتفاع ثم اطلب منه لمس يدك برأسه أثناء الصعود.
- التصحيح- اجعل الرياضي يعيد الخطوة 1-3 من تدرج التدريب. ركز على أداء هب إكستنشن جيداً قبل الانتقال إلى الخطوة التالية.

الخطأ-وضعية الرفع فوق الرأس النشطة غير صحيحة (وخاصة عند تلقي البار).

- التصحيح- الإشارة إلى المتدرب بالرفع فوق البار.
- الخطأ-عدم الوقوف مع الإمساك بالبار قبل إعادة إسناده على الكتفين.
- التلميح- الإشارة إلى المتدرب بالحفاظ على البار فوق رأسه حتى فرد الساقين.

الخطأ-النزول مع فتح الساقين لأقصى درجة.

- التلميح- شدد على التصحيح ووجه الرياضي إلى أداء الحركة دون تحريك القدم بعيداً عن الوركين.
- التصحيح- "ثبت" القدم بشرط أو طباشير على الأرض بحيث لا يفتح الرياضي ساقيه.

### 3. تدرج التدريب (الخطوات 1-3 # دون استخدام الوتد/ أنبوب PVC)؛

الخطوة 4 # باستخدام الوتد/ أنبوب PVC

1. اقفز ثم اهبط ويديك بجانبك. اضبط الهبوط قبل الوقوف.
2. اقفز ثم اهبط واليدين على الكتفين خلال الحركة. اضبط الهبوط قبل الوقوف.
3. اقفز مع وجود اليدين على الكتفين ثم قم بمدهما فوق الرأس بعد فتح الوركين قبل الهبوط. اضبط الهبوط قبل الوقوف مع وجود الذراعين فوق الرأس.
4. مع وجود الوتد/ أنبوب PVC في اليدين، أكمل البش جرك بالكامل.

## ديدليفت

ديدليفت هي حركة أساسية لكافة حركات الرفع وتكمن عوامل تنفيذها الأساسية في الحفاظ على منطقة وسط "Midline" متعادلة والحفاظ على الأداة بالقرب من المستوى الإكليلي "Frontal Plane".

## 1. نقاط الأداء

التحضير:

- قف بحيث يقع الكعبان بين حيز عرض مفاصل الورك وحيز عرض الكتف
- الوزن على الكعبين
- حافظ على الصدر مرفوعاً مع تدعيم أجزاء البطن للحفاظ على تعادل العمود الفقري
- ضع الكتفين عاليًا أو أجعلهما أعلى بقليل أمام البار
- البار يلامس الساقين
- الذراعان مفردان
- قبضة متناظرة خارج الركبتين بالاتساع الكافي لعدم تداخلها مع الركبتين.
- الرأس متعادلة أو تتوجه نحو الأفق

التنفيذ:

- الصعود على الكعبين
- تمديد الساقين مع ارتفاع الوركين والأكتاف بنفس المعدل
- بمجرد اجتياز البار للركبتين يتباعد الوركين.
- يظل البار ملاصقاً للساقين طوال الوقت
- عند العودة إلى الأرض ادفع الوركين أثناء تحريك كتفيك إلى الأمام مع تأخير ثني الركبة
- بمجرد هبوط البار أسفل الركبتين وضبط زاوية الجذع اثني الركبتين للعودة من البار إلى وضع التحضير

الإنهاء:

- تنتهي الحركة برفع البار مع تمديد الوركين والركبتين بالكامل.

## 2. الأخطاء الشائعة والتصحيحات

الخطأ-فقدان تقوس منطقة أسفل الظهر بسبب ثني العمود الفقري.

- التصحيح- انزل الحمل ثم خفضه إلى الحد الذي يحافظ على تقوس منطقة أسفل الظهر.
- التصحيح-مع الثقل الأقل وزناً قم بتوجيه الرياضي إلى "رفع الصدر" دون تهاون.

الخطأ-الوزن على أصابع القدم أو الانتقال إليها.

- التصحيح- اجعل الرياضي يستقر على كعبيه ثم يدفع وركبيه إلى الخلف. اجعلهم يركزون على الصعود من خلال الكعبين.

الخطأ-الأكتاف خلف البار أثناء التحضير.

- التصحيح- ارفع الوركين لتحريك الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً.

الخطأ-البار يصطدم بالركبتين عند النزول.

- التصحيح- الإشارة إلى المتدرب بالعودة مجددًا من خلال دفع الوركين إلى الوراء وتأخير ثني الركبة.

الخطأ-البار لا يلامس الساقين.

- التصحيح- الإشارة إلى المتدرب بقول "اسحب البار على ساقيك طوال الوقت".

الخطأ- ارتفاع الوركين قبل الصدر (ديدليفت مع تصلب الركبة).

- التصحيح- الإشارة إلى المتدرب بقول "ارفع الصدر بمزيد من القوة".
- التصحيح- استخدم التوجيه باللمس على ركبتك المتدرب وكثفيه لرفعهما بانسجام.

الخطأ- ارتفاع الكتفين دون الوركين. يرتفع البار حول الركبتين بدلاً من الارتفاع المستقيم.

- التصحيح- الإشارة إلى المتدرب بقول "ادفع ركبتك للخلف أثناء رفع صدرك".
- التصحيح-تأكد من أن الرياضي يقف بشكل صحيح وأن الورك ليس منخفضاً بدرجة كبيرة.

## سومو ديدليفت هاي بل

تقوم حركة سومو ديدليفت هاي بل على تمرين الديدلغت العادي، ولكنها تكون بوضع أعرض ومسكة ضيقة. تضيف حركة سومو ديدليفت هاي بل مقدارًا من السرعة ونطاقًا من الحركة، كما أنها تعد مثالًا جيدًا للحركات التي تبدأ بالعضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية، حيث تتولد القدرة من الوركين والقدمين، ثم تنتقل إلى الجزء الأعلى من الجسم.

### 1. نقاط الأداء

التحضير:

- قف مع كون الكعبين في وضعية أعرض من الكتفين، ولكن لا تجعلها أعرض من اللازم حتى لا تصبح الركبة منحنية لداخل القدمين
- الوزن على الكعبين
- حافظ على الصدر مرفوعًا مع تدعيم أجزاء البطن للحفاظ على تعادل العمود الفقري
- ضع الكتفين عاليًا أو أجعلهما أعلى بقليل أمام البار
- البار يلامس الساقين
- الذراعان مفردان
- مسكة متماثلة داخل الركبة

التنفيذ:

- تسلسل الحركة يكون كالتالي: ديدليفت، ثم الرفع والسحب
- الصعود على الكعبين
- تمديد الساقين مع ارتفاع الوركين والأكتاف بنفس المعدل
- بمجرد اجتياز البار للركبتين يتباعد الوركين.
- رفع الكتفين مع الحفاظ على استقامة الذراعين
- بعد ذلك ترفع الذراعين من خلال السحب إلى أسفل الذقن مع رفع المرفقين لأعلى وإلى الخارج.
- إرجاع البار إلى أسفل بسلاسة في ترتيب عكسي: الذراعان ثم الكتف ثم الورك وبعده الركبتين حتى العودة إلى وضع البدء

الإنهاء:

- تنتهي الحركة عندما تكون الركبتان والورك بكامل امتدادهما ويكون البار مرفوعًا للأعلى حتى الذقن مع جعل الذراعان في الأعلى وللخارج.

### 2. الأخطاء الشائعة والتصحيحات

تنطبق كل الأخطاء والتصحيحات الخاصة بالديدلغت على هذه الحركة، بالإضافة إلى ما يلي:

الخطأ-السحب بسرعة: حيث يكون الورك ليس مفتوحًا بالكامل قبل رفع الكتفين أو ثني الذراعين.

- التصحيح-العودة بالمتدرب لبداية تدرجه في التدريب لأداء الديدلغت والرفع بسرعة التي يصبح فيها توقيت الحركة صحيحًا. بمجرد أن يصبح الرفع مع الديدلغت صحيحًا من ناحية السرعة، جرب أداء حركات السحب مرتين لكل حركة سومو ديدليفت هاي بل كاملة.

الخطأ-يسحب المتدرب مع إبقاء المرفقين في وضع منخفض وللداخل.

- التصحيح- الإشارة إلى المتدرب بقول: "ارفع مرفقيك!"

الخطأ-يتحرك المتدرب ببطء شديد ويقسم الحركة.

- التصحيح-الإشارة بالقول: "تحرك بسرعة أكبر!"

الخطأ-النزول بشكل غير صحيح (ثني الورك قبل فرد الذراعين).

- التصحيح-قم بإبطاء الحركة مع التدريب على الرجوع إلى الطريقة المُقسمة، وزيادة السرعة بالتدريج بعد ذلك.

الخطأ-ميل الكتف للأمام أثناء السحب.

- التصحيح-تصحيح الوضع باستخدام وتدء/أنبوب PVC عند البدء أو في بداية السحب.
- التصحيح-توسيع المسكة و/أو تقليل نطاق الحركة بحيث يبقى الكتف في الوضع الطبيعي.

### 3. تدج التدريب (باستخدام الوتد/أنبوب PVC)

1. سومو ديدليفت
2. رفع مع سومو ديدليفت، ببطء
3. سحب مع سومو ديدليفت، بسرعة
4. سومو ديدليفت هاي بل كامل

## ميد بول كلين

يعتمد ميد بول كلين على الديدلفت وسومو ديدلفيت هاي بل. والشيء الجديد في ميد بول كلين هو السحب لأسفل، وهو الأمر الذي يسمح للرياضي بوضع العنصر في مركز دعم (وضع المسند الأمامي).

### 1. نقاط الأداء

التحضير:

- قف مع جعل وضع الكعبين أعرض من الكتفين أو أوسع قليلاً
- الوزن على الكعبين
- حافظ على الصدر مرفوعاً مع تدعيم أجزاء البطن للحفاظ على تعادل العمود الفقري
- الكتفان للأمام مع مسك الكرة
- الكرة على الأرض مع وضعها بين القدمين مع فرد الذراعين
- الذراعان مفردان، مع وضع راحتي اليد في الجزء الخارجي من الكرة مع توجيه أطراف الأصابع إلى الأسفل
- يمكن رفع الرأس مع تركيز العينين في الأفق

التنفيذ:

- تسلسل الحركة يكون كالتالي: ديدلفيت، ثم الرفع والسحب لأسفل ثم الوقوف
- الصعود على الكعبين
- تمديد الوركين والساقين
- رفع الكتفين مع الحفاظ على استقامة الذراعين، سحب الجسم إلى وضع السكوات الأمامي مع توجيه المرافق لأسفل الكرة
- الوقوف بتمديد كامل مع جعل الكرة في وضع المسند لإكمال الحركة

الإنهاء:

- تنتهي الحركة مع جعل الركبتين والوركين في كامل امتدادهما مع وجود الكرة في وضع المسند

### 2. الأخطاء الشائعة والتصحيحات

تنطبق كل الأخطاء والتصحيحات الخاصة بالديدلفت والسومو ديدلفيت هاي بل على هذه الحركة، بالإضافة إلى ما يلي:

الخطأ-عدم التمديد الكامل للورك.

- التصحيح-العودة بالمتدرب لبدائية تدرجه في التدريب وجعله يقوم بتأدية سحب ديدلفت لكل حركة ميد بول كلين.

### 3. تدرج التدريب (باستخدام الكرة)

1. ديدلفيت
2. رفع مع ديدلفيت
3. سكوات الأمامي
4. السحب لأسفل
5. ميد بول كلين كامل

- التصحيح-وضع يد المدرب على أعلى رأس المتدرب بينما هو/هي يحاول الوقوف. جعل المتدرب يقوم بحركة ميد بول كلين مع التأكد من لمسه ليدك أثناء الحركة وقبل السحب إلى السكوات الأمامي.

الخطأ-الانحناء بالكرة.

- التصحيح-الوقوف أمام المتدرب لمنعه من الانحناء (يمكن استخدام الحائط أيضاً).
- التصحيح-مطالبة المتدرب بإحضار أشرطة (أو أي علامات) للكرة لتظل في مواجهة للجانب الخارجي أثناء أداء الحركة بالكامل.

الخطأ-الانحناء في وضعية الاستلام.

- التصحيح-العودة بالمتدرب لبدائية تدرجه في التدريب بأداء السحب لأسفل بشكل صحيح عن طريق ميكانيكا الحركة للسكوات الأمامي.
- التصحيح-الإشارة إلى المتدرب بقول "أرفع صدرك للأمام" أثناء تأدية السكوات الأمامي.

الخطأ-وضع الاستلام عالي.

- التصحيح-العودة بالمتدرب لبدائية تدرجه في التدريب وجعله يقوم بتأدية سحب لأسفل مرتين لكل حركة ميد بول كلين.
- التصحيح-تثبيت الكرة في أعلى نقطة أثناء الرفع مع جعل المتدرب يسحب للأسفل دون تحريك الكرة لأعلى.

الخطأ-عدم السحب لأسفل، عن طريق القذف أو تحريك ميد بول لأعلى.

- التصحيح-جعل المتدرب يمسك الكرة بدون استخدام أطراف الأصابع عن طريق راحتي اليد أو القبضتين فقط.
- التصحيح-تثبيت الكرة في أعلى نقطة أثناء الرفع مع جعل المتدرب يسحب للأسفل لإحساس بدوران اليد.

الخطأ-عدم الوقوف قبل إنزال الوزن.

- التصحيح-الإشارة للمتدرب لجعله يُبقي الكرة في مواجهة الصدر حتى يتم فرد الساقين.



## التدريب المسؤول

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

- اتباع توجيه (Charter) ميكانيكا الحركة والانتظام والشدة.
- تعرف على الحركات التي تكون معدلات حدوث حالات رابدو معها أعلى من غيرها (وهي تلك التي تزيد فيها مدة التقصص اللامركزي للعضلة)، مع وضع الحجم الإجمالي المصمم مع هذه التمارين في الاعتبار.
- قم بتعديل التمارين للعملاء تدريجياً بالشكل المناسب.
- تجنب التعديل التدريجي.
- قم بتعريف العملاء بأعراض حالة رابدو والوقت الذي يكون فيه التماس الرعاية الطبية مناسباً.

اتباع توجيه (Charter) ميكانيكا الحركة والانتظام والشدة من أجل إعداد الرياضي بأفضل طريقة ممكنة لتحقيق النجاح على المدى الطويل، ولكنه أيضاً طريقة لتقليل احتمالات الإصابة بحالة رابدو (وإصابات أخرى). تسمح الزيادة البطيئة والتدرجية في الشدة والحجم للجسم بالتأقلم مع التمارين عالية الشدة والتمارين بأوزان أكثر. حتى الرياضي الذي يُظهر حركة سليمة بشكل سريع، لا يزال يحتاج لزيادة تدريجية في الشدة والحجم. عند العمل مع رياضيين جدد، ينبغي على المُدرِّبين التركيز على استخدام أحمال معتدلة، وتدريب الرياضي على الأداء الصحيح. توجد في كروسفت أفليبيت بوكس "عناصر" أو حصص "تمهيدية" تستمر لبضعة أسابيع، ولا يزال ينبغي على الرياضيين أن يتقدموا بقوة متجاوزين هذه الفترة التمهيدية لضمان الحصول على ما يكفي من الوقت للتأقلم مع برنامج تدريب كروسفت. إذا لم تكن هناك حصص منفصلة للمبتدئين، تُعامل 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 ارتكاب الخطأ مع 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 لأفضل الرياضيين، ويُمكن بعد ذلك زيادة الشدة بشكل تدريجي. ينبغي على المدرِّبين التواجد مع الرياضيين بشكل متكرر لتحديد مدى تأثير جرعة التمرين السابقة عليهم. على الرغم من أن الشدة هي جزء هام من كروسفت، إلا أن أمام كل رياضي عمر طويل ليواصل خلاله تحسين لياقته البدنية ومدى تحمله للشدة.

أن تكون مدرّباً خبيراً، فهذا أمر يتعلق بتحسين اللياقة البدنية لعملائك والحفاظ على صحتهم. الإبقاء على سلامة العملاء يشمل جميع الاعتبارات التي أثّرت في المقالة "تطوير البراعة في التدريب"؛ أي معرفة نقاط الحركة الخاصة بالأداء والقدرة على تحديد الأخطاء وتصحيحها. ومع ذلك، تشتمل سلامة العميل على عوامل لوجيستية متعددة أيضاً، كإعداد البرامج والاحتياجات المعينة للفئات الخاصة وتنسيق الأجهزة والتوضيح الدقيق للمقومات التي تعزز الثقة في المدرّب. تهدف هذه المقالة إلى الارتقاء بكفاءة المدرِّبين الجدد من المستوى الأول إلى تدريب أشخاص آخرين تدريجياً موثوقاً إلى جانب اكتساب الخبرات.

### تقليل مخاطر حالة رابدو لدى العميل

على الرغم من أن حالة رابدو أمر نادر الحدوث، إلا أنه قد يصيب المتدرب جراء التدريبات عالية الشدة أو ذات الكم الكبير من الأوزان، والتي قد تحدث من أي برنامج سواء لكروسفت أو أي تدريب أخرى وتدمر الخلايا العضلية. حالة رابدو (والتي غالباً ما يُشار إليها ببساطة باسم "انحلال العضلات") هي حالة مرضية قد تنشأ عن انهيار الأنسجة العضلية وتحرّر محتويات الخلايا العضلية وسريانها في مجرى الدم. يمكن لهذه العملية أن تؤدي إلى حدوث تلف في الكلى أو فشل كلوي أو حتى الموت في بعض الحالات النادرة.

رابدو يشخص عندما المريض له تاريخ طبي ملائم و لديه معدل مرتفع من جزيء كرياتين كيانيز. المعروف أيضاً ب CK او CPK

سي بي كاي اسهل قياساً في الدم من الميوجلوبين ، وهو يعتبر عادةً مؤشر لرابدو، حتى ولو كان الميوجلوبين هو سبب الضرر.

المعالجة تتكون من كميات كبيرة من السوائل المعطات عبر الأوردة لتخفيف و طرد الميوجلوبين عن طريق الكليتين.

المريض قد يحتاج لغسيل كلوي بينما تتعافى كليتيه .

الموت، ولو نادراً ، قد يحدث. عندما فشل الكليتان يسبب خلل في توازن الالكتترولايّتس الاعتيادية.

والذي قد يحدث عدم انتظام في ضربات القلب.

اغلبية المرضى يحققون شفاء كامل بعد المعالجة بالتغذية الوريدية بالسوائل من عدة ساعات لإسبوع حسب حالة المريض.

تشمل أعراض حالة رابدو آلام عضلية شديدة في جميع أجزاء الجسم، وغثيان وقيء وتقلصات في البطن، وفي الحالات الحادة، بول أحمر داكن أو بول 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)، ينبغي على الرياضي التماس الرعاية الطبية على الفور.

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

#### تقليل المعدات والتركيز على الإصابات المتعلقة بالرد.

بعيداً عن اتباع توجيهه (Charter) ميكانيكا الحركة والانتظام والشدة، يُمكن لمالكي كروسفيت أفيليت بوكس 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 الحركات.

تُشير حالة المعدات إلى كل من التركيب والصيانة اليومية. غالباً ما ينطبق التركيب على بناء منصات بل أب، وتعليق حلقات الجمباز، وتجميع جهاز GHD، ضمن بنود أخرى. ينبغي طلب المساعدة الاحترافية عندما يكون أحد مالكي كروسفيت أفيليت بوكس غير متمرس.

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

إجراء عمليات الصيانة بانتظام، لجميع المعدات، وفقاً للجدول الزمني الموضوع، هو أمر بالغ الأهمية. تتطلب المعدات التي ترفع قدمي الرياضي من على الأرض أو تقلب وضع جسمه لمزيد من الوقت والعناية. تحتاج الأجزاء المساعدة مثل الأشرطة والأرفف والبرارات وآليات الإقفال، إلى المحافظة عليها في حالة صالحة للتشغيل وفحصها بانتظام لعمل الصيانة اللازمة لإصلاح الأعطال والمشاكل الناتجة عن الاستهلاك العادي. قد يصبح بعض الأشخاص معرضاً للخطر أثناء استخدام هذه المعدات. حيث يكون هناك خطر من إمكانية تمزق المقابض أو الحلقات الداخلية للبرارات، ينبغي فحص الدمبلز والكاتل بل، وحتى الباربلز بانتظام للتأكد من سلامتها. يجب على المدربين إصلاح واستبدال وإيقاف استخدام المعدات التي بها عيوب على الفور.

الطريقة الثانية لتقليل مخاطر حالة رابدو هي معرفة الحركات المرتبطة بارتفاع معدل حدوثها. ينبغي على الرياضيين المبتدئين الاحتفاظ بالحد الأدنى من "الحركات السلبية" (حركات تطيل مرحلة التقلص اللامركزية للعضلة). على الرغم من أن الحركات السلبية يُمكن أن تكون طريقة فعالة لزيادة القوة، إلا أنه ينبغي عدم استخدامها بكميات كبيرة مع المبتدئين. يُمكن للرياضيين زيادة معدل الحركات السلبية تدريجياً مع مرور الوقت.

في الوقت الذي لا يمكن ولا ينبغي تجنب مرحلة التقلص اللامركزية للحركات، هناك حركات غالباً ما يتم فيها إطالة الأشخاص لمرحلة التقلص اللامركزية للعضلة. في كروسفيت، هناك ميل لممارسة تمارين بل أب مع القفز بنطاق كامل لحركة تمارين المعدة وذلك باستخدام أجهزة تقوية عضلات المؤخرة وأوتار المأبض (GHD). في تمارين بل أب مع القفز، ينبغي على الرياضي ألا يطيل النزول ولكن ينبغي عليه بدلاً من ذلك أن ينتقل بسرعة إلى وضع الذراع الممدودة بمجرد أن يرفع نفسه لتصبح ذقنه على مستوى البار، وبذلك يمتص التأثير باستخدام قدميه. وبالمثل، في نطاق الحركة الكامل لتمارين المعدة على جهاز GHD، ينبغي على الرياضيين الجدد استخدام عدد مرات تكرار أقل وربما نطاق حركة أقل، إلى أن تتطور قدراتهم. يفضل أيضاً للمدربين أن يقوموا بزيادة عدد مرات التكرار ونطاق الحركة بشكل تدريجي للرياضيين الذين لا يُمارسون تمارين المعدة على جهاز GHD بانتظام، بغض النظر عن خبرتهم مع كروسفيت. لا توجد قواعد محددة للحجم الإجمالي، ولكن ينبغي على المبتدئين ورياضيي كروسفيت الجدد (وحتى الكروسفترز المتقدمين الذين لم يكونوا يستخدمون جهاز GHD بانتظام) أن يبدؤوا بمرات تكرار قليلة نسبياً لنطاق الحركة الجزئي لتمارين المعدة على جهاز GHD (أي، برلل) ويقوموا بزيادة المعدل تدريجياً من خلال الأداء المستمر.

يجب تجنب التعديل التدريجي – أي ممارسة التعديل المستمر لمستوى صعوبة التمرين بحيث يُمكن للرياضي المُنَهَك الاستمرار في الحركة – وكذلك مع الرياضيين المبتدئين أو حتى أصحاب الخبرة المتوسطة. اسمح لهذه الفئة بالراحة المطلوبة لانجاز التمرين. أحد الأمثلة على ذلك قد يكون، أنه إذا حافظ الرياضي على تقليل الحمل بحيث لا يضطر للتوقف عن استكمال مرات تكرار التمرين (على سبيل المثال، باربل وزن 135 رطلاً للترسترز يتم خفضها إلى 115 ثم إلى 95 ثم إلى 65 ثم إلى 45 على مدى فترة التمرين). يُمكن استخدام التعديل التدريجي، ولكن يجب تطبيقه بحذر شديد حتى مع الرياضيين الأكثر تقدماً.

من الحكمة أيضاً تعريف الرياضيين بالمخاطر المحتملة لحالة رابدو، واستراتيجيات تقليل المخاطر والأعراض. سيساعدهم هذا على فهم الأساس المنطقي للتدرج في تمارينهم، وخصوصاً عندما يكونون متحمسين لأداء التمرين "بالشكل المطلوب، وبدقة" ويُشار إلى ذلك باختصار بـ ("Rx'd").

تعاطي الكحول والمخدرات يزيد من خطر الإصابة بحالة رابدو، وينبغي على الرياضيين 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.

يُمكن أيضًا أن يقوم المدربون أو الرياضيين المتمرسين بتوفير مكان لأداء حركات الجمباز. ينبغي على المدربين 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 ناجحًا (على سبيل المثال، الوقوف على اليدين). يُمكن أن يكون الراصد لظهور الرياضي إذا كان الخطر من احتمال التعرض للاصطدام قليلاً (على سبيل المثال، الدعم على الحلق، وتمارين البطن على جهاز GHD)، ولكن غالبًا ما يكون الوضع الأفضل هو بجانب الرياضي (على سبيل المثال، الوقوف على اليدين).

ينبغي على المدربين التأكد من تنظيف المعدات بانتظام لتقليل فرص العدوى، وينبغي توفير المطهرات والمعقمات بالقرب من صالة الألعاب الرياضية لتنظيف الدم من على الباربات على الفور. يُمكن الاطلاع على إجراءات تنظيف الدم المتناثر هنا.

**مراقبة الرياضيين لاحتمال حدوث حالات قد تحتاج للرعاية الطبية.** على الرغم من أن المدرب موجود أساسًا لتوجيه وتحسين حركات الرياضيين، إلا أنه ينبغي عليه مراقبة مستوى الجهد أثناء التمرين وضمان حماية صحة الرياضيين. ولأن تمارين كروسفيت 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 مشاكل. ينبغي على المدربين أن يكونوا مستعدين في أوقات ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة لمستويات غير معتادة من خلال توفير كميات كافية من الماء، وينبغي عليهم أن يكونوا منبهين لاحتمال ظهور العلامات الشائعة لزيادة الإجهاد (مثل، الدوخة). يزيد الطقس الحار أيضًا من الخطر المحتمل للإصابة بحالة رابو (على الرغم من أنه قد حدثت بعض الحالات في المناخات الباردة)، وينبغي على المدربين تشجيع الرياضيين على شرب المياه باستمرار (مع تحذيرهم من الترطيب الزائد). وتُقدَّر كتابات ومطبوعات الاتجاه العام الحالي معدلات 1,2 لتر/ ساعة، والتي هي في الحقيقة مرتفعة جدًا 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 على المدرب أن يخلع عن الرياضي الملابس الزائدة ثم يعطيه جرعة من الماء البارد قبل وصول العناية الطبية.

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

يُشير الترتيب إلى وضع خطة لتنظيم المعدات والرياضيين خلال الحصة أو التمرين. يحتاج كل رياضي لمساحة 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 على المدرب ألا يسمح بوجود معدات زائدة مثل الباربات أو الألواح أو الصناديق وغيرها، وتركها متناثرة في أرجاء أماكن ممارسة التمارين. قد تتسبب هذه المعدات في تعثر الرياضيين أو حدوث تأثير ارتدادي في حال سقطت معدات أخرى عليها.

من الضروري أيضًا للمدرب أن يستعد لحالات السقوط أثناء الحركات الديناميكية. يُمكن أيضًا 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 أن القبضة قد تكون في بعض الأحيان أقل إحكامًا، وخصوصًا بالنسبة للرياضيين أصحاب الأيدي الصغيرة. مهما كان الوضع المختار لليد، فهو ليس بديلاً لضرورة تنمية الرياضي لوعي الجسم بالوقت الذي ينبغي فيه الحركة إذا فقد السيطرة (ينصح دائمًا بلف الإبهام لحركات الباربل والرينغ لمساعد ذلك على توفير مزيد من الاتزان والتحكم، وخصوصًا في الحالات الأعلى خطرًا مثل بنش برس أو مصل أب). ينبغي ألا توضع الصناديق والأرفف أسفل أو مباشرة أمام الرياضيين. 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 مبكرًا. أحد الأمور التي يُمكن اقتراحها على المدربين لمحاولة إدارة هذه المخاطر هو أن يُقوموا بإجراء "تجربة" للتمرين قبل بدايته: التحقق من المساحة الخاصة بممارسة التمارين لكل رياضي لكل حركة من الحركات المقترحة. قد يكون الأمر بسيطًا مثل تنظيم الصف لتدوير الأجهزة عندما يطلب المدرب والقيام بجولة سريعة في المكان لفحص مسافات التباعد والتنظيم. يستطيع المدربون بعد ذلك أن يُوجهوا المشاركين للانتقال إلى نفس المكان أثناء التمرين لضمان سلامتهم.

يحتاج الرياضي أيضًا للتوجيه في كيف يقوم بإنزال الأثقال بعد رفعها بشكل آمن، وكيف يرصد الرياضيين الآخرين عندما يكون ذلك مناسبًا. في معظم حركات رفع الأثقال، يحتاج الرياضيون فقط لتعلم كيفية إنزال الأثقال بشكل آمن. ينبغي على المدربين أن يعلموا الرياضيين هذه المهارة ويسمحوا لهم بالتدريب عليها قبل رفع أي حمل كبير. ينبغي أيضًا أن يتأكد المدربون من وجود مساحة خالية كافية حول الرياضي الذي يُمارس التمارين حتى لا يكون للرفعة الخاطئة تأثيرًا ارتداديًا، كما بالشكل المذكور أعلاه. لا ينصح بالرصد لحركات رفع الأثقال، إلا بالنسبة للبنش برس (حيث يكون ضروريًا) وربما للسكوات الخلفي (خصوصًا حين يستخدم وضع البار المنخفض). لا يمكن أن يفترض المدرب أن الرياضي يفهم كيف يقوم بالرصد بشكل صحيح، ومرة أخرى، فإن التوجيه والتدريب على أحمال أخف هما من الأمور الضرورية.

من أن المدربين مشجّعون على طرح الأسئلة المرتبطة بالحالات المرضية وأن يكونوا على بينة بالحالات المرضية الشائعة التي تحتاج إلى تصريح من جانب الطبيب (على سبيل المثال، مرض السكري، والوصفات الطبية).

يندرج تحت الفئات الخاصة الرياضيات الحوامل، ويجب على المدرب مواصلة طلب تصريح طبي والتماس إرشادات من الطبيب عند معرفة تلك الحالة. تحتوي صحيفة كروسفت جورنال على العديد من الموارد المتعلقة بالتدريب للرياضيات الحوامل. 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)، ومراقبًا جيدًا للشكاوى الخاصة بوجود ألم في الساق أو التورم، والتي قد تكون أعراضًا لمشكلات خطيرة.

لاحظ العديد من الرياضيين تحسنًا أفضل في الاستشفاء إلى جانب بقائهم نشطين بعد العمليات الجراحية. على الرغم من أن تمارين كروسفت قابلة للقياس بالفعل لهؤلاء الرياضيين، يجب أن يحصل المدربون على تصريح من الطبيب الجراح قبل إعادة بدء نظام التمارين على هؤلاء الرياضيين.

يتيح نطاق ممارسة المدرب إمكانية تعزيز رغبة أي فرد في المشاركة في التمارين الرياضية وتقديم التوجيه؛ لا يمتد هذا إلى تشخيص أي حالة طبية أو علاجها.

### الاستخدام القانوني لشهادة وثيقة "مدرب كروسفت المستوى الأول"

يؤدي اجتياز دورة وثيقة المستوى الأول لكروسفت (CF L1) إلى منح الفرد لقب "مدرب كروسفت المستوى الأول"، والتي قد يرمز إليها بالاختصار بـ "مدرب CF-L1". وقد أقر هذا اللقب المعهد القومي الأمريكي للمواصفات القياسية (ANSI)، وهو الطرف الثالث الذي يتم من خلاله اعتماد الدورة.

من المهم لمدربي كروسفت:

- استخدام المصطلحات الصحيحة للحصول على الشهادة.
- التصرف وفق اتفاقية ترخيص المدرب.

يقوم كل مشارك بقبول اتفاقية ترخيص المدرب أثناء التسجيل في الدورة التدريبية للمستوى الأول.

يحصل مدرب كروسفت المستوى الأول على شهادة المستوى الأول. تسري الشهادة لمدة خمس سنوات. للحصول على تفاصيل بشأن الاحتفاظ بحالة مدرب نشط. بالإمكان زيارة دليل مدرب كروسفت للتأكد من صلاحيات أي مدرب. راجع كتيب دليل المشارك. من يجتازون الاختبار يجب عليهم عدم استخدام مصطلح "مُعتمد" أو "certified". على الرغم من أن التمييز في المصطلحات طفيف، إلا أن استخدام "المستوى الأول معتمد" هو تحريف للاعتماد ولن تصدق عليه كروسفت. إن "دورة الشهادة" مثل دورة وثيقة المستوى

يُمكن أن يستعد المدربون ليكونوا على أتم الاستعداد للحالات الطبية الطارئة، بأن يتدربوا على الإنعاش القلبي الرئوي، واستخدام مُزيل الرجفان الداخلي التلقائي، ومن خلال الاحتفاظ بجهاز إزالة الرجفان في صالة الألعاب الرياضية. والأمر في معظم الدول إلزاميًا بموجب القانون، وينبغي على مدربي كروسفت وكروسفت أفيلبيت بوكس ضمان التزامهم بجميع قوانين الدولة. غالبًا ما يستمر الإنعاش القلبي الرئوي/ إزالة الرجفان لمدة عام أو عامين حسب المنظمة (مثل، الصليب الأحمر، والجمعية الأمريكية للقلب)، وينبغي على المدربين أن يحافظوا على استمرارهما.

### التطريب

توصياتنا المتعلقة بالتطريب هي توصيات بسيطة للغاية: اشرب عند العطش، لا تشرب في غياب العطش.

نحن لا ننصح باستراتيجيات التطريب التي تُشجّع على شرب السوائل لمنع خسارة وزن الجسم أثناء ممارسة النشاط. فقدان المياه خلال ممارسة النشاط البدني هي عملية وظيفية طبيعية، وآلية العطش كافية لتنظيم التطريب وتركيز الصوديوم خلال ممارسة التمارين.

شرب الماء والسوائل بكميات زائدة عما يروي العطش لمحاولة منع خسارة الوزن أثناء ممارسة التمارين هو أمر غير مفيد صحيًا وليس له تأثير إيجابي على 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 لحدوث الوفاة. تسبب الزيادة الكبيرة في شرب السوائل في الإصابة بحالة انخفاض الصوديوم في الجسم خلال ممارسة التمارين الرياضية (EAH)، وهي حالة مرضية تحدث 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 الإليكترووليتية للرياضيين. على عكس الاعتقاد المنتشر، فإن هذه المشروبات التجارية لا تقلل من خطر الإصابة بحالة انخفاض الصوديوم في الجسم خلال ممارسة التمارين الرياضية. بسبب تطعيمها بالنكهات وما تحتويه من السكر، قد تُشكل هذه المشروبات خطرًا لزيادة استهلاك سائل أخرى إلى جانب الماء فقط، مما يزيد من خطر الإصابة بحالة انخفاض الصوديوم في الجسم خلال ممارسة التمارين الرياضية (EAH)، والتي قد تُسبب الوفاة.

### الفئات الخاصة

يجب أن يسمح الطبيب لأي رياضي يعاني من حالة مرضية بممارسة التمارين الرياضية وذلك قبل أن يوصي المدرب بنظام غذائي معين. قد تصبح استمارة التاريخ الطبي الخاصة بالمتدرب أداة مفيدة للمدرب من أجل تقييم أي مشاكل محتملة في المستقبل، على الرغم

أثناء دورة المستوى الأول، عُرض على المشاركين قدرًا كبيرًا من المعرفة. يمكن العثور على قدر كبير من هذه المعرفة مجانًا وهذه المعرفة متاحة في كل مكان للعامة ومعروفة جيدًا أو مقبولة في مجال اللياقة البدنية بشكل أو بآخر. ومع ذلك، لا يتم العثور على هذه المعرفة في صورة منتظمة أو مضمومة خارج دورة المستوى الأول. وهذا يحدد أسلوب كروسفيت. يمكن للفرد استخدام أسلوب كروسفيت لتدريب نفسه وأصدقائه وعائلته دون تكاليف. ومع ذلك، فإنه لاستخدام اسم كروسفيت أو شعارها (أي، العلامة التجارية لكروسفيت) لتسويق الخدمات (على سبيل المثال، التدريب)، يجب الانضمام إلى دورة المدرب المستوى الأول. لا يجوز للفرد الإعلان أو التسويق أو الترويج أو الالتماس، في مجال الأعمال التجارية أو الخدمية، دون الحصول على ترخيص باسم كروسفيت. يطلق على ترخيص اسم كروسفيت كلمة "انتساب" "affiliation". يمكنك العثور [هنا](#) على مزيد من المعلومات بشأن الانتساب.

الأول لكروسفيت (CF L1)، 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 أو لا. "شهادة"، مثل مدرب كروسفيت المعتمد أو **شهادات** مدرب كروسفيت المعتمد، ليست سوى اختبار لا يضم مكونًا تعليميًا. تم تصميم الشهادات لتقييم الكفاءة على صعيد المهنة بأكملها. يتم إعداد العمل التجهيزي للشهادات على حساب الوقت الخاص بالمتقدم ووفقًا لتوجيهاته. بالنسبة للشخص العادي، وفي حالة شهادات الاعتماد من كروسفيت، فهي شهادة تبرز بوجه عام نطاقًا أكبر من الكفاءة المهنية مقارنة بكونها شهادة.

يمكن استخدام شهادة اعتماد مدرب كروسفيت المستوى الأول بجانب اسم الشخص بما يشبه الشهادات التعليمية الأخرى (على سبيل المثال، M.S., R.N., D.C.). ويمكن استخدامها على موقع على الإنترنت مع سيرة ذاتية أو على بطاقة أعمال. ولا يُسمح باستخدام اسم كروسفيت لتسويق الخدمات (على سبيل المثال، تدريب كروسفيت الشخصي، وجلسات كروسفيت). لتسويق الخدمات، يجب على المدرب أولاً تقديم طلب لإدارة كروسفيت **أفيليت بوكس**.

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



## تطوير البراعة في التدريب

1 . التعليم— هو القدرة على التعيير والتوجيه بأليات كل حركة بشكلٍ فعال. وهذا يشمل القدرة على التركيز على النقاط الرئيسية للأداء قبل إضفاء مزيداً من الدقة أو التمييز بين الفروقات البسيطة، والقدرة على تغيير الإرشادات بناءً على احتياجات الرياضي وإمكاناته.

تعكس قدرة المدرب على تعليم الآخرين بفعالية مدى المعرفة التي لديه فضلاً عن القدرة على توصيل تلك المعرفة بشكلٍ فعال. ولتوصيل المعرفة إلى الآخرين، يجب على المدرب فهم الأمور التي تحدد ميكانيكا الحركة السليمة والأمور التي تؤدي إلى حركة سيئة أو غير فعالة. ويتطلب هذا دراسة مستمرة، وسوف يتحسن تعلم المرء بالفهم الكبير في كل المجالات التي تخص اللياقة البدنية.

يتمتع أيضاً المعلم الكفاء بقدرة فريدة على التواصل مع كل طالب، بغض النظر عن خلفيته أو قدرته. 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 حبل التواصل بينه وبين الرياضي. وبشكلٍ عام، كلما كان المعلم قادراً على توظيف مزيد من أشكال التواصل (الشفهي والبصري والحسي) واستخدام الأمثلة المختلفة/والقياس التمثيلي المنطقي، وما إلى ذلك، كان التدريب أكثر نجاحاً.

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

يبرز المدرب الكفاء القدرة على رؤية الحركة وتحديد ما إذا كانت ميكانيكا الحركة سليمة أو 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، مركز الضغط على القدم من حيث تعشيق السلسلة الخلفية للجسم). كما تتطلب معرفة بالاختلافات بين الأوضاع الجيدة والسيئة. يتمتع المدرب الكفاء بإمكانية رؤية الأخطاء سواء عند حركة الرياضي (على سبيل المثال، هب إكستنشن) أو عند عدم حركته (على سبيل المثال، وضعية استلام كلين). يكون لدى المدربين الجدد صعوبة كبيرة جداً في اكتشاف أخطاء الحركة عند أداء الرياضيين للحركات.

إن مصطلح **البراعة** "أداء المعتاد بشكل جيد إلى حد غير معتاد" قد يُستخدم لوصف أسلوب التمرين عندما يقدم الرياضي أداءً شبيه مثالي حتى في الأحمال الكبيرة والسرعات العالية. وهو يعتبر إتقان يسعى المشاركون في كروسفيت إلى تحقيقه. كما يمكن أيضاً استخدام مصطلح **تعقب البراعة** لوصف المسار الذي يسلكه المدرب ليكون من نخبة مدربي كروسفيت. يُظهر فنانو التدريب قدرة لا مثيل لها لتحسين اللياقة البدنية للآخرين، بيد أن هؤلاء الفنانين لا يعتبرون تطورهم كاملاً بل يسعون دائماً لبذل المزيد من أجل تحسين أدائهم.

تعد دورة وثيقة المستوى الأول لكروسفيت (CF L1) دراسة تمهيدية لمنهجية كروسفيت، ويعتبر الحصول على شهادة المستوى الأول الخطوة الأولى لتصبح ضمن مدربي كروسفيت. يشير اجتياز اختبار المستوى الأول إلى أن الفرد لديه الفهم الأساسي لبرنامج كروسفيت وحصل على لقب مدرب كروسفيت المستوى الأول.

يتمثل الغرض من هذه المقالة في توفير إرشاد لكيفية اتخاذ المدرب الجديد لخطوات إضافية من أجل تطوير براعته في التدريب.

### صفات المدرب الفعال

يجب أن يمتلك المدرب الكفاء ست قدرات مختلفة:

1. التعليم.
2. المشاهدة.
3. التصحيح.
4. إدارة مجموعة أو صالة ألعاب رياضية.
5. الحضور الجيد والسلوك.
6. التوضيح.

يمكن النظر إلى هذه القائمة على أنها مماثلة من حيث المبدأ لقائمة المبادئ العشرة للمهارات البدنية العامة للياقة (ما هي اللياقة البدنية؟ (الجزء الأول)). يعتبر الرياضيون المتميزون في كل مهارة من المهارات العشرة 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 الستة المذكورة أعلاه، وليس واحدة أو اثنتين منها فقط. وكلما كان المدرب أكثر فعالية، زاد تميزه في كل واحدة. وهذا أيضاً هو محور الدراسة والتطبيق العملي في دورة وثيقة المستوى الثاني لكروسفيت (CF L1).

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

4. إدارة المجموعة- القدرة على التنظيم والإدارة، سواء على المستوى الجزئي (ضمن كل فئة)، وعلى المستوى الكلي لصالح الألعاب الرياضية. ويشمل ذلك إدارة الوقت إدارة جيدة وتنظيم المساحات والمعدات والمشاركين بسهولة الأداء والتجريب والتخطيط للمضي قدمًا، وما إلى ذلك.

بمجرد أن يكون المدرب قادرًا على تعليم الحركات ومشاهدة الأخطاء، فسيكون قادرًا على التصحيح للرياضي. التصحيح الفعال يجعل الرياضي يؤدي أفضل من حيث ميكانيكا الحركة.

يتوقف تصحيح أوضاع المفاصل على قدرة المدرب على:

1. استخدام التلميحات الناجحة.
2. معرفة تصحيحات متعددة لكل خطأ.
3. فرز الحركة الخاطئة.
4. الموازنة بين النقد والإطراء.

أي تلميح يؤدي إلى تحسين ميكانيكا الحركة يكون ناجحًا وبالتالي فهو تلميح "جيد". لا توجد أشكال أو صيغ أو قواعد محددة يجب اتباعها في التلميحات وتستند قيمتها على النتيجة. ومع ذلك، فإن جعل التلميحات قصيرة ومحددة ومؤثرة وقابلة للتنفيذ بشكل عام يُحدث نسبة نجاح أكبر. يحتاج المدرب إلى العديد من الاستراتيجيات لكل خطأ لأن مختلف العملاء غالبًا ما يستجيبون لنفس التلميح بطريقة مختلفة.

عند حدوث العديد من الأخطاء في آن واحد، فأفضل طريقة لمواجهتها هو تقويمها جميعًا مرة واحدة مع إعطاء الأولوية للأهم منها (أي الفرز). يستند الترتيب على شدة الانحراف عن المثالية وقدرة الرياضي المرتبطة بهذه المهمة؛ ومن ثم لا يمكن استخدام ترتيب واحد من الأخطاء لكل الرياضيين في كل التطبيقات. 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.

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

تحاكي إدارة المجموعة قدرة المدرب على تقليل وقت التحضير والإعداد اللوجستي أثناء الحصة وذلك لتحقيق أقصى استفادة من وقت التعليم والحركة. وهذا يعني أن المدرب يخطط للتعليمات في وقت مبكر، وربما قبل إعادة ترتيب المعدات و/أو الأوزان لتجنب الإفراط في الحديث على حساب الحركة.

يكون من الضروري السماح بوقت كافٍ للممارسة في كل حصة لكل من المدرب والعميل. يعطى الوقت القليل من الممارسة للمدرب وقتًا أقل لمراقبة ميكانيكا الحركة وإعطاء تلميحات بشأنها، كما أنه يعطى العميل وقتًا أقل للعمل على الحركة مع تحسين الأداء.

ينبغي أن يشعر كل طالب بأنه يتلقى تدريبًا شخصيًا لا في مجموعة. بغض النظر عن الخبرة، يجب على المدربين وضع تقييم صادق للوقت والاهتمام 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 ويخلق علاقة جيدة معهم.

على الرغم من أن الحضور الجيد والسلوك شينان إدراكهم غير ملموس مقارنة بالمعايير الأخرى، إلا أن العملاء يشعرون بنقصها على الفور. "إيجابي" لا ينبغي تفسيرها على أنها صفة وهمية أو مجبر عليها. قد تتخذ بيئة التعليم الإيجابية العديد من الأشكال المختلفة. يجب أن يكون المدرب جديرًا بالثقة، ويضع نُصب عينيه هدف تقديم تجربة تدريب إيجابية لعملائه. يدرك المدرب الكفاء أن كل شخص له حاجاته وأهدافه المختلفة. ويقع على عاتق المدرب مسؤولية تحديد كيفية بناء الارتباط بكل فرد وتحفيزه من أجل تقديم يد العون له في تحقيق أهدافه الخاصة. يبرز المدرب الكفاء مهارات التعامل إلى جانب القدرة على التفاعل والتواصل مع كل عميل على حدة.

إن الرعاية والتعاطف وشغف الخدمة هي من الصفات التي يجب أن يتسم بها المدربون جنبًا إلى جنب مع الحضور والسلوك الجيد. يعتني المدربون الأكفاء بتحسين جودة الحياة الرياضية لعملائهم. يدرك العملاء هذه الرعاية بسرعة أكثر من إدراكهم لقدرة المدرب على شرح ميكانيكا الحركة أو التشريح أو التغذية.

## إتقان الأساسيات

يعد الرياضيون الجدد هم الأكثر نجاحًا من خلال الالتزام بتوجيه (Charter) ميكانيكا الحركة وكذلك الانتظام، ثم الشدة. غالبًا ما يدير المدربون الإطار الزمني بحيث يصل العملاء إلى مستوى عالٍ من الشدة. يجب ألا ينخدع المدرب بالتفكير في أن العملاء الجدد يحتاجون إلى حركات بالغة التعقيد وتدرجات بكم كبير من أجل "كسب الشهرة" في مجال الخدمات التي يقدمها. كتب المدرب "جلاسمان" تحديداً عن هذا الموضوع في خطاب مفتوح إلى مدربي كروسفـت عام 2005 بعنوان (الأساسيات والبراعة والإتقان: رسالة مفتوحة لمدربي كروسفـت). يحتاج المدربون بعض الوقت لتعليم العملاء ميكانيكا الحركة المناسبة وضمان أنهم يتحركون على نحو سليم قبل أن تطبق مستويات عالية من الشدة. ينبغي الإصرار باستمرار على أن تكون ميكانيكا الحركة آمنة وصحيحة، ومن ثم الزيادة التدريجية 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 في السرعة والأحمال مقارنة بأي وقت مضى.

يؤدي تطبيق الشدة عند إحدى نهايتي السلسلة-مكثف للغاية في وقت قصير للغاية مقابل قليل للغاية أو لا شيء على الإطلاق إلى تقليل المنفعة العامة من البرنامج. إن بذل أقصى استطاعتك خلال التمرين تجعل الجسم يتكيف مع أحمال أكبر، وهذا لا يمكن أن يحدث دون الحدة في التمرين. ومن ناحية أخرى، قد يؤدي بذل مجهود فائق في وقت قصير للغاية، إلى عدم كفاءة أو إصابة على المدى الطويل. إذا تسلسل الشك إلى نفس المدرب، فإنه من الأفضل أن يميل إلى جانب الحيلة والتقدم ببطء. حتى في الشدة المنخفضة، يحصد المشاركون العديد من الفوائد ببساطة عند أداء حركات وظيفية متنوعة، وسيتمتع بمرور الوقت إمكانية إضافة مزيد من الشدة.

## تحديد النطاق

يتبع العديد من المنتسبين إلى كروسفـت أفيلبيت بوكس نظام الحصص المجمع، والتي قد تكون صعبة على المدرب المبتدئ. غالبًا ما تأخذ طلبات التعليم وإدارة الحصص 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 حصص بها مجموعة كبيرة. وهناك خيار آخر وهو مساعدة مدرب كبير وتدريب مجموعة صغيرة. يمكن للمدرب الجديد تحسين قدرته على تمييز الحركة الخاطئة والصحيحة منها، بينما يتناول المدرب الرئيسي الاتجاهات الأخرى. يجب أن يسعى المدربون الجدد لمحاكاة الأدوار المساعدة في كروسفـت أفيلبيت بوكس لاكتساب هذه الخبرة. يحتاج المدرب إلى زيادة حجم الحصص تدريجيًا لتقديم تدريب جيد باستمرار، كما أورد المدرب جلاسمان في عام 2006:

6. التوضيح- القدرة على تزويد الرياضيين بمثال بصري دقيق للحركة قيد التدريب. قد يتخذ المدرب من نفسه مثالاً للحركة المرغوب في شرحها أو عن طريق اختيار رياضي آخر لشرح المثال عليه. وهذا يتطلب وعيًا شديدًا بميكانيكا الحركة لدى المدرب. كما يتضمن التوضيح أيضًا مفهوم القدوة الحسنة: ينبغي على المدرب الالتزام بالنصيحة التي يقدمها وأن يكون مصدر إلهام للعملاء.

”لا نتمرن هنا على رفع الأثقال، بل على الالتزام. والنجاح هو ثمرة الالتزام، يمكننا إدراك النجاح فقط عن طريق مضاعفة جهودنا. توقع النجاح لتحفيز الجهد، هو رهان خاسر“

## المدرب جلاسمان (Glassman)

يجب أن يكون المدرب قادرًا على توفير توضيح عملي للحركة. يعتبر التوضيح أداة تعليمية مفيدة لإظهار أن الحركة آمنة وفعالة إلى جانب مجموعة من المعايير الحركية. من المقبول استخدام أشخاص آخرين لهذا الغرض (التوضيح) وذلك في حالات المعوقات البدنية. ينبغي أن يتسم المدرب بعين ثاقبة بحيث لا يجد مشكلة في إيجاد الشخص المناسب لهذا الغرض (التوضيح) سريعًا.

يتجاوز التوضيح التحرك جيدًا في حصة منفردة؛ بل يمتد أيضًا ليبين أن المدرب هو القدوة والمثال المحذرى به، ويلتزم بنفس معايير نطاق الحركة شأنه في ذلك شأن العملاء، أو يلتزم ببرامجه أو بنصائح التغذية التي يقدمها، أو يقدم موقفًا إيجابيًا وداعمًا لما يريد أن يراه في عملائه.

## مبادئ الإرشاد أثناء اكتساب الخبرات

تأتي الخبرة في التدريب من خلال سنوات من التجربة والدراسة الطويلة بعد إتمام دورة وثيقة المستوى الأول لكروسفـت (CF L1). ومع ذلك، فإن الشخص المبتدئ أو ذا الخبرة القليلة لا تزال لديه القدرة على تدريب الآخرين. ينبغي أن توجه ثلاثة مبادئ مهمة المدربين خلال جميع المستويات:

1. إتقان الأساسيات.
2. تحديد النطاق.
3. "معرفة ما لا تعرفه".



ويظهر التزامي تجاه الرياضيين لدينا بوضوح وتجلي في اجتماعنا الأول. فأنا ومعرفتي تحت تصرفهم، وهم محور اهتمامي وجوهر تركيزي خلال الحديث. فهم يرجعون مرة أخرى ليس بسبب قدرتي البدنية، ولكن لأنهم يثقون في قدراتي على تطوير قدرتهم البدنية.

تعني هذه الفكرة الخاصة بتحديد نطاق المدرب المبتدئ أن تجنب الالتزام بعدد كبير جدًا من العملاء أو المجموعة يتجاوز النتيجة الحاصلة في التدريب الجيد. على الرغم من أن التدريب الجيد يكون ذاتيًا، إلا أن الهدف ينبغي أن يتمثل في أن يترك كل رياضي الجلسة وقد تحسنت الحركة لديه وشعر بتجربة إيجابية بحيث تتولد بداخله حماسة تدفعه للعودة إلى الجلسة المقبلة.

#### “معرفة ما لا تعرفه”

يعني المبدأ التوجيهي “معرفة ما لا تعرفه” أنه يجب على المدرب أن يكون واضحًا ويتمتع بالوعي الذاتي اللازم للاعتراف عندما يصادفه شيء لا يعرفه. سواء كان هذا الأمر عبارة عن سؤال بشأن التشريح في تمرين السكوات، لماذا يشعر الشخص بالألم في الظهر أو لماذا قد يضر السكر الزائد بالصحة، فإنه ليس من الحكمة تأليف معلومات عندما تتجاوز المسألة حدود مستوى المعرفة الحالي للمدرب أو نطاق ممارسته. سيساعد العمل فقط ضمن حدود المعرفة الفردية في حماية وأمان العملاء وبناء المصداقية. من الطبيعي ألا يدرك المدرب جميع الأمور المتعلقة بالصحة واللياقة البدنية. إن تطوير مجتمع من العملاء والمهنيين يرتبط بالثقة عند الضرورة. نسعى لمعرفة إجابات عن أي أسئلة، وفي حال وجود أي حالة مرضية، ينبغي على المدرب توجيه العميل إلى الطبيب مباشرة.

#### السعي نحو التفوق

لتصبح مدربًا ناجحًا (أو تنتسب لكروسفيت أفيليت بوكس)، “فنموذج العمل” المستحسن لك في هذه الحالة هو نموذج كروسفيت والذي يعتبر سعي دائم لا يكل نحو التفوق. فالسعي نحو التفوق والنجاح كان المبدأ المرشد لنا منذ الأيام الأولى في صالة كروسفيت الرياضية في سانتا كروز، واستمر هذا النهج ليقودنا إلى العديد من القرارات الكبرى المتعلقة بـ CrossFit.com وصحيفة كروسفيت جورنال وحتى المستوى الأول من دورة الشهادة وذلك على سبيل المثال وليس الحصر. وكان الغرض الأساسي من ذلك هو توفير تدريب متميز لأكثر عدد ممكن من الناس. وبدلاً من ابتكار نموذج عمل يسعي وراء المال، ابتكارنا نموذجًا يركز على تحسين مستوى المدرب (والعميل بالتبعية). وهذا هو الفارق الذي يوجد بين النجاح والفشل:

“إن تخفيض المدرب لعدد المدربين قد يخفف من المعايير المهنية للتدريب التي انتهجناها. ومع ذلك يمكن التعويض عن ذلك الإخلال الطبيعي من خلال تطوير المدرب لمجموعة مهارات نادرًا ما تكون موجودة. لتدريب حصص جماعية دون أن نحيد عن تركيزنا واهتمامنا الأساسي 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 عرفنا أن هذه المهارة تتطور بشكل كامل ومناسب خلال طريقة واحدة: الانتقال تدريجيًا من التدريب الشخصي إلى جلسات التدريب الجماعي. المدربون الذين يديرون حصصًا جماعية دون أن يصلوا إلى ذلك تدريجيًا، عادة لا يعملون وفقًا لمعايير التدريب الاحترافية التي وضحنها.

ومع ذلك، ترتفع بشدة جميع المطالب المرتبطة بالمدرب في هذا الموقف. ينبغي رفع مستوى الاهتمام والحماس والمشاركة. إنها مهارة مكتسبة— فن بالمعنى الحقيقي للكلمة. يتمثل هدفنا في تقديم الكثير والكثير من الاهتمام “بحيث يبدو ذلك على وجهك” لكل مشارك بحيث يشعر الجميع بالامتنان بالفعل لحصوله على مزيد من الاهتمام. إن التحول الأساسي يكمن في تصعيد مستوى التدقيق والنقد جنبًا إلى جنب مع معدل الثناء والمدخلات لكل عميل. يصبح المدرب مشغولًا للغاية. ويستحيل أن يمضي المدرب الجديد قدمًا في هذه البيئة ويبلي بلاءً حسنًا.”

وبغض النظر عن مطالب إدارة المجموعة بجودة عالية، فهناك أيضًا المطلب المتمثل في توفير تدريب جيد لجلسات متعددة في اليوم الواحد. كما قال المدرب جلاسمان عندما كان يُدرّب في سانتا كروز، بكاليفورنيا:

ما نقوم به في عملنا هو التدريب مع الانتباه والالتزام، من خلال المرح والمكافأة المستمرة، فهي أيضًا تطلب الكثير، وخمسة مواعيد في اليوم هي كل ما نستطيع تحمله دون أن نتعب أو يقل تركيزنا أو تقل جودة تدرّياتنا المحترفة.

## تقديم المستوى العملي للمدرب

من المُفضل عدم توقف المدربين عن التعلم، يجب على مدرب كروسفت اعتبار المستوى الأول كخطوة صغيرة نحو التعلم بل ويجب عليه الاستمرار في تطوير نفسه بالتعليم الذاتي في كل المجالات المتعلقة باللياقة والتشريح العضلي والوظائف الفسيولوجية والتغذية وكذلك الكيمياء الحيوية وغيرها. فالفهم الواعي لكل من هذه العلوم سيساعد في تدريب العملاء، خاصة عند الإجابة على أسئلة مثل "لماذا توجد حركة أو أسلوب معين في تمرين ما؟". وكذلك يمكن أن يساعد العمل مع المدربين الآخرين خاصة المتخصصون منهم، في مشاهدة أخطاء حركة ما وتعلم أساليب التصحيح. يجب فهم آليات الحركة والتلميحات وأساليب الحركات المعقدة والقدرة على تعليمها للآخرين.

ولمواكبة ومتابعة تقدم الرياضيين، يجب على المدرب الاستمرار في تحسين فهم المهارات العالية وتعزيزها. إذا لم يختبر عملاء المُدرب حدود معرفته، فهو على الأرجح لا يقوم بعمل جيد معهم بشكل كاف. فالمدرب المتمرس هو الذي يشعر بشغف وفخر بأن تلاميذه يتجاوزون قدراته، وهو يسعى لتأجيلها عن طريق سبق متطلباتهم بدلاً من الوقوف كعقبة في مسار نمو الرياضيين.

إليك بعض الاقتراحات الخاصة التي تساعد المدربين على تحسين تعليمهم وثقافتهم:

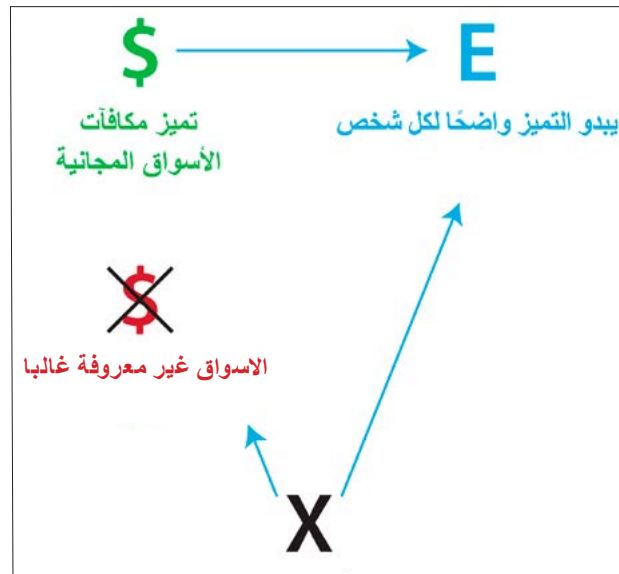
1. أولاً وقبل كل شيء، عَلم لتتعلم. هناك العديد من الطرق لتعليم تحمل المسؤولية؛ مثل الإصرار على تعليم نقاط الأداء في المستوى الأول والالتزام بتوجيهه (Charter) ميكانيكا الحركة وكذلك الانتظام والشدّة. وهذه الإرشادات تمكن المدربين من التعلم واكتساب الخبرة مع الحفاظ على صحة وسلامة الأشخاص الذين هم تحت رعايتهم. ويعمل نفس الأمر مع الأشخاص الآخرين في البيئة العملية، سواء كانوا أصدقاء أو من العائلة أو حتى رياضيين في كروسفت أفيلبيت بوكس محلية. وهو من خلال الخبرة التي يحصل عليها المدرب سيتعلم وسيكون التفوق حليفه. فهم الكيمياء الحيوية والتشريح وأساليب التدريس هو أمر هام وداعم لهذا المسلك، ولكن هذا ليس كافٍ للسماح للمدرب بتطبيق المعرفة في الوقت الحقيقي.
2. مشاهدة المدربين الآخرين-خاصة هؤلاء الذين لديهم خبرة أكبر. مشاهدة ما يشاهدونه ومعرفة متى يشاهدونه. الاستماع إلى تلميحاتهم. أفضل المدربين غالباً ما يحتاجون لكلمات قليلة لإظهار تحسن ملحوظ في ميكانيكا الحركة. وكذلك يبدون انتباهاً لعلاقتهم مع العملاء، وما يجذب العملاء إليهم؟

3. حضور دورة وثيقة المستوى الثاني لكروسفت (L2). المستوى الثاني هو للمدربين للعمل على تدريبهم بشكل أفضل (خاصة

"السعي وراء التفوق هو قلب خطة عمل كروسفت. بالنسبة للمال فهو أمر محير للكثيرين لأن الأسواق غير مضمونة، ولكن بالرغم من ذلك، فالتفوق واضح لمعظم الأشخاص، خاصة في الأسواق الحرة والكبيرة. إذا كان يمكنك قبول الحقائق الثلاث التالية:

1. الأسواق غير مضمونة بشكل كبير
2. التفوق ظاهر لكل الأشخاص
3. الأسواق الحرة تكافئ التفوق

وبدا جلياً أن أكثر خطط العمل نجاحاً تأتي بعد تحقيق التفوق وبعد ذلك يأتي المال طواعية من الأسواق (الشكل 1). وفعالية ونتيجة هذا المنطق رائعة فعلاً:



الشكل 1. الأسواق الحرة تكافئ من يحققون التفوق.

التسويق في حد ذاته (من ناحية الإعلان والترويج) ليس أمراً جوهرياً في سياق تحسين المنتج أو الخدمة، ولذا فهو ليس في طريق السعي نحو التفوق. للسعي نحو التفوق، اطرح السؤال التالي، "ما الذي يجعل التدريب أو كروسفت أفيلبيت بوكس أفضل؟" ويؤدي أي تحليل للمميزات أو العيوب إلى تشويش اتخاذ أي قرار، ولكن يمكن التخلص من كافة المشاكل عن طريق طرح سؤال بسيط: "هل سيؤدي "قرارك" إلى تحسين جودة البرنامج أو التجربة التدريبية؟" وإذا كانت الإجابة "نعم!" فأنت على الأرجح على درب السعي نحو التفوق.

معتمد" (المستوى الرابع). المزيد من المعلومات حول هذه الشهادات موجودة هنا. شهادة مدرب كروسفت هي أعلى تقدير ممكن أن يُمنح لمدرب من كروسفت: والهدف من هذا التطور هو توفير مجموعة متميزة من خبراء التدريب في المجتمع الرياضي.

#### مجتمع كروسفت والعرض

عرض العديد من المشاركين في دورة وثيقة المستوى الأول لكروسفت (CF L1) فريق المدربين في السمينار بصفة "كروسفت" أو كسفراء لكروسفت. بالرغم من أن كل طاقم السمينار كانوا سفراء لكروسفت، إلا أن أهم السفراء هم هؤلاء المشاركون الذين يستطيعون الاستمرار ليصبحوا مدربين كروسفت في المجتمع. يعمل مدربو كروسفت على مستوى كروسفت أفيلبيت بوكس ويغيرون في حياة الأشخاص كل يوم.

وتأمل كروسفت في أن يهتم هؤلاء المدربون بالمجتمع ويحمونه كما يهتموا ويحموا كل شيء يقدرونه ويحترمونه. ويظهر ذلك في الالتزام بالإرشادات المتمثلة في **التدريب المسؤول**، خاصة مع احترام كل الأشخاص. الخبير الحقيقي لا يتوقف أبداً عن التعليم ويحاول ألا يسبق المقدر المحدد لمعرفة المتدربين أبداً. يلقي عملاء كروسفت سلامة صحتهم بين يدي مدربي كروسفت، وهي تحت مسؤوليتهم ليحافظوا عليها ويحسنوها بالنسبة لكل العملاء.

معظم ما تراه أمامك الآن كجزء من كروسفت تم اقتراحه بواسطة أعضاء المجتمع ثم بعد ذلك تم تطبيقه بواسطة كروسفت لزيادة جودة التمرين لمزيد من الأشخاص. فموقع [CrossFit.com](https://www.crossfit.com) و صحيفة كروسفت جورنال وحتى المستوى الأول من دورة الشهادة جميعها أنشئت بناءً على اقتراحات من المجتمع. وبما أن الهدف الدائم لكروسفت هو التأثير بشكل إيجابي على حياة المزيد من الأشخاص بواسطة تدريب كروسفت، فكل واحد من هذه الموارد لديه الطاقة والقدرة على القيام بذلك. تريد كروسفت من مدربيها أن يكونوا إضافة قوية ومؤثرة للمجتمع. يشجع "قسم التدريب والشهادات في كروسفت" كل أعضاء المجتمع على حضور الدورات والفاعليات، ليحصلوا على أعلى مستويات الشهادات وكذلك ليقدّموا ردود أفعال وملاحظات حول ما شاهدوه. يُطلب من المشاركين في دورة وثيقة المستوى الأول لكروسفت (CF L1) توفير تقييم بمجرد إكمال الدورة، ولكن يمكن لأي شخص مراسلة [coursefeedback@crossfit.com](mailto:coursefeedback@crossfit.com) في أي وقت لتقديم تعليق أو أي ملاحظات.

مشاهدة وتصحيح الحركات) في وجود زملائهم. تم تصميم برنامج الدورة لمنح المدربين رد فعل عملي على عناصر الجودة الستة للمدرب الفعال أو الناجح. بينما تم تخصيص المستوى الأول من الدورة لفهم الإطار العقلي لكروسفت، فالهدف من المستوى الثاني هو تحسين مجموعة المهارات المطلوبة يوميًا من المدرب.

4. حضور الدورات الإضافية. لدى كروسفت العديد من الدورات المتخصصة: رفع الأثقال والجمباز والتحمل والكاثل بل والأطفال وكرة القدم والحركة والتنقل وغيرها، ولقد تم تغطية بعضًا من هذه التخصصات بشكل مختصر في دورة وثيقة المستوى الأول لكروسفت (CF L1)، ولكن الدورة المتخصصة تقدم نظرة أعمق في نمط معين أو مجموعة مهارات محددة. وقد تختلف الأساليب الخاصة بتدريس هذه الأساليب عن المعلومات العامة المتوفرة في دورة المستوى الأول. حاول أن تفهم كيفية كون الأساليب المختلفة مناسبة للتطبيقات المتنوعة. تقدم الدورات أيضًا تحت فرع **شهادات كروسفت** وتغطي موضوعات مثل التشريح العضلي والوظائف الفسيولوجية وأفضل ممارسات الأعمال. وقد يستخدم هؤلاء الذين يسعون للحصول على شهادات متقدمة من كروسفت هذه الشهادات ضمن الإثباتات المطلوبة لإكمال التعليم المفتوح، ومع ذلك تبقى الدورات مفتوحة لأي شخص مهتم أو لديه شغف بها.

5. اقرأ وادرس كل شيء متعلق بالتدريب والحركة والصحة. وتعتبر صحيفة **كروسفت جورنال** هي المكان الأفضل للبدء، وهي مجانية ومتوفرة لكل شخص. فهي يشتمل على مواد من كل دورات السمينار وتوفر أمثلة وآراء وتجارب عملية من أفضل المدربين في المجتمع الرياضي.

6. ولا تخشى الخروج من مجتمع كروسفت لانتهاز الفرص التعليمية، فهذا قد يساعدك على رؤية طريقة تدريب الآخرين، والتغييرات في ميكانيكا الحركة والبرنامج. حتى إذا كان المدرب يعلم أشياء متخصصة، فمحتمل أن يكون جزءاً من أسلوبه يمكن تطبيقه على عملاء كروسفت.

7. دراسة [CrossFit.com](https://www.crossfit.com) يحتوي الأرشيف (منذ 2001) على سنوات من برامج كروسفت الأصلية، وهي مصدر عظيم للتعلم والتجريب باستخدام التدريبات والتمارين،

يساعد زيادة مستوى التعلم في التحضير للحصول على شهادات، مثل "مدرب كروسفت معتمد" (المستوى الثالث) و"مدرب كروسفت

استخدم الآلاف من مدربي كروسفت دورة وثيقة المستوى الأول لكروسفت (CF L1) كمنصة انطلاق لحياتهم المهنية كمدرّبين. وعلى المدربين الجدد استخدام المواد المستخدمة في دورة المستوى الأول ودليل التدريب هذا وتطبيقها على الآخرين بالتدرّج، مما يؤدي إلى زيادة نطاق معرفتهم مع الوقت. يمكن تحسين اللياقة البدنية على مدار العمر، وكذلك التدريب. يفخر المدرب/المدرّبة بالالتزام في مواصلة السعي نحو البراعة والتميّز في النواحي التي تصب في مصلحة تحسين الصحة والأداء لكل العملاء.



## الأساسيات والبراعة والإتقان: رسالة مفتوحة لمدربي كروسفيت

أول نشر كان في شهر أغسطس 2005

عدم الالتزام بالأساسيات هو الأمر الذي حتمًا يُدمر برنامج التدريب ويُقلل كفاءة المدرب. نحن نشاهد ذلك بشكل مكثف في البرامج وعند الإشراف على الأداء، نادرًا ما نرى المجموعات القصيرة الثنائية أو الثلاثية التي تلخص برنامج كروسفيت. ونادرًا ما نرى مدربين يتصيدون أخطاء ميكانيكا الحركات الأساسية.

في الجمباز، أكمل الروتين أو البرنامج العادي فقط دون أخطاء لن يجعلك تحصل على أفضل نتيجة، فـ 10.0 ما هي إلا 9.7 للحصول على آخر ثلاثة أعشار من النقطة الأخيرة، يجب أن تحدد "المخاطرة والإبداع والبراعة" وكذلك عدم القيام بأي خطأ في تنفيذ الروتين.

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

والمخاطرة هي القيام بحركة غالبًا ما تترك أو لا يتم أداؤها بشكل صحيح؛ بينما الإبداع هو القيام بحركة أو مجموعة حركات فريدة وخاصة بالرياضة، حركة أو تسلسل حركات لم يشاهده أحد من قبل. ومن المفهوم أن لاعبي الجمباز المبتدئون يحبون إظهار المخاطرة والإبداع، لأنهما مثيران وممتعان ويحفزان على الإبداع، خاصة بين اللاعبين أنفسهم، على الرغم من عدم إدراك الجمهور لذلك أثناء أداء الحركات.

عدم الالتزام بالأساسيات هو الأمر الذي حتمًا يُدمر برنامج التدريب ويُقلل كفاءة المدرب.

البراعة، هي أمر كبير وعظيم وتختلف عما سواها. ويتم تعريفها في الجمباز "بأداء الحركات الشائعة بطريقة جيدة بشكل غير مسبوق". وعلى عكس المخاطرة والإبداع، فإن البراعة صعبة المنال للغاية، حيث يلاحظها الجمهور وكذلك اللاعبين والمدربين. ولكن الأهم من ذلك، من وجهة نظري، فالبراعة أمر ضروري للحصول على العشر الأخير من الدرجة النهائية، فهي دائما ما تكون علامة التمكن الحقيقي (وللعقيرة والجمال).

إذا ركزت على الأساسيات بشكل جيد، فسيدرك عملاؤك حينها أنك مدرب متمكن. ولن يصيبهم الملل، بل سيحترموا الأساسيات، وأعدكم بأنهم سيدركون فاعلية الأساسيات، كما سيتقدمون بشكل ملحوظ على هؤلاء الذين لم يحالفهم الحظ في العثور على مدرب يُثبت لديهم الأساسيات ويلزمهم بالأسس الأولية،

هناك اقتناع سائد بين المبتدئين عند تطوير أي مهارة أو فن، سواء كان تعلم لعب الكمان أو كتابة الشعر أو المنافسة في الجمباز، وهو المرور بسرعة على الأساسيات والتركيز بشكل أكبر على توضيح وإتقان الحركات أو المهارات أو الأساليب الأكثر تعقيدًا. وهذا الاعتقاد هو لعنة المبتدئ، العجلة نحو الإبداع والمخاطرة،

سيتحسن التمرين ويتقدم العملاء في المستوى وستظهر بصورة المحترف الخبير وستحظى بمزيد من الاحترام إذا ما التزمت ببساطة بالأساسيات.

يمكن تلخيص لعنة المبتدئين تلك في التفاخر المفرط والإبداع المزيف وكذلك ضعف الأساسيات بالإضافة إلى قلة البراعة والتمكن المؤجل. إذا ما أتيت لك الفرصة لتتعلم على يد أفضل من هم في مجال ما، فربما تفاجئ ببساطة التعليمات وسهولتها وعدم تعقيدها. تؤثر لعنة المبتدئين على المُتعلم والمُعلم على حد سواء. لا يختلف التمرين الرياضي عن ذلك.

الأساسيات والبراعة والإتقان: رسالة مفتوحة لمدربي كروسفيت (تابع)

يملك مدربو كروسفيت الأدوات التي تمكنهم من أن يصبحوا أفضل المدربين على وجه الأرض. أنا أؤمن بذلك، ولكن الجيد بما فيه الكفاية، ليس ما نريده، نحن نريد الدرجة النهائية حتى آخر عشر، نريد الدرجة الكاملة 10.0. نحن نريد البراعة!

مع تحياتي،




هناك الكثير من الوقت خلال جلسة الساعة الواحدة للإحماء والتدريب على حركة أساسية أو مهارة أو الحصول على رقم شخصي جديد (PR) أو أقصى رفعة ومناقشة ونقد جهود الرياضيين، ثم بعد ذلك القيام بتمرين مزدوج الحركة أو ثلاثي الحركة صعب للاستفادة من المهارات المكتسبة أو للتسلية فقط. اللعب مهم، تعتبر قلب الإطارات وكرة السلة وسباقات الرالي والرياضات الزوجية وكرة اليد كلها أساسيات لبرنامج جيد، ولكنها تظل عناصر مكملة كملح والفلفل والزعتر، وليست هي الدورات الرئيسية.

## التدريب المحترف

أول نشر كان في شهر يناير 2006

ألتزم بفاعلية غير مسبوقه، كان عليّ في بعض 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.

أنا مدرب لياقة بدنية. التدريب الذي أقوم به ليس مجرد وظيفة، فأنا شغوف به في الواقع. وعملائي على رأس أولياتي ونجاحهم هو الهدف من حياتي، أنا محترف.

يمكن تحديد الكفاءة من خلال الفاعلية، والتي يمكن تحديدها بشكل كبير من خلال أداء المتدربين، هذا الأداء الذي يجب قياسه. المنافسة والاختيار والحفاظ على الأرقام القياسية هي التي تعرفني الفرق بين كوني أشعر أو أبدو أنني أفضل وبين أن أكون بالفعل الأفضل فيما أقوم به.

من الخارج، وظيفتي هي رعاية الرياضيين وإرشادهم (وأنا أنظر لكل عملائي على أنهم رياضيون بغض النظر عن أعمارهم أو قدراتهم) إلى القدرة الرياضية الكاملة، ولكنني أدرك أن الغرض من جهودي والتأثير الذي أحدثه على الرياضيين والذي يسمو بحالة الصحية بشكل عام. أنا أتعامل مع التدريب كصورة حية للعدادات والسلوكيات التي تزيد من نجاحي في كل التحديات. أنا أركز على هذه النقطة مع كل من يتدرب معي وأعلم أنني أنجح عندما يسترجعون أمثلة الصمود.

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



الدروس المستفادة من التدريب البدني أمر لا مفر منه. فالصفات الشخصية المطلوبة والتي تتطور خلال التدريب البدني مطبقة عالمياً في كل النواحي. صفات مثل المثابرة والصبر والتضحية والتحكم في الذات وضبط النفس والنزاهة والأمانة والالتزام يمكن اكتسابها بسهولة في الصالة الرياضية. حتى العملاء الذين حققوا نجاحاً باهراً في الأعمال أو الرياضة أو الحرب أو الحب، وجدوا أهم القيم مدعومة ومصقولة خلال أداء التدريبات الصارمة.

أنفهم أن الاتجاهات الحديثة والعالمية في برامج المهارات القليلة أو المنخفضة تؤدي إلى نتائج ضعيفة وتجعل من الرياضيين مشجعون لا أكثر. هذا الأمر لا يحدث معي، يجب عليّ أن أفهم ميكانيكا الحركة والتلميحات وأساليب الحركات المعقدة والقدرة على تعليمها للآخرين. أعلم المتدربين مجموعة مهارات يخشى أن يقوم بها أغلب المدربين.

لكوني محترفاً، أعتقد أن هناك أمر واحد يمكننا من تحديد الكفاءة وهو الفاعلية. يجب أن تكون أساليب في المركز الثاني من أي أحد. وعلى ذلك، فإن اتجاهات اللياقة البدنية تفرق ولا تجمع. لدرجة أن أساليب قد تكون غير تقليدية أو غير مقبولة أو فريدة، يقبسون الأمر بالهامش أو القدر الذي أستحوذ عليه في هذه الصناعة، وأنا أخذ هذه الهوامش وأضعها في البنك. فالمدرّب الذي يسعى بجهده نحو القبول العام، يطارده المركز المتوسط أو أسوأ من ذلك.

ولمواكبة ومتابعة تقدم الرياضيين، يجب عليّ الاستمرار في تحسين فهمي للمهارات العالية وتعزيزها. إذا لم يختبر عملاء المدرّب حدود معرفته، فهو على الأرجح لا يقوم بعمل جيد معهم بشكل كاف. فالمدرّب المتمرس هو الذي يشعر بشغف وفخر بأن تلاميذه يتجاوزون قدراته، وهو يسعى لتأجيلها عن طريق سبق متطلباتهم بدلاً من الوقوف كعقبة في مسار نمو الرياضيين.

تجتمع صداقتنا والمرح الذي نحظى به والمرات التي نتواصل فيها معًا، مع مقدار التأثير البدني والمزايا الفنية من التدريب، والمساهمة في هذه العلاقة الاحترافية مع عملائي هي التي يقدرونها بشكل فريد.

بالتقدير الذي يكنوه لي، هذا هو التسويق الحقيقي لي. فأنا لا أقوم بالترويج أو عمل الإعلانات أو غيرها، أنا أدرب بشكل ممتاز، يزداد عملائي ويحضرون المزيد والمزيد من العملاء. وليس لدي وقت للترويج؛ أنا مشغول جدًا في التدريب.



ولأنني أريد أن تكون تجربة عملائي مع التدريب دافعًا نحو حالة بدنية أفضل، فأنا مجبر على فهم وظائفهم وهوايتهم وعائلاتهم بل وأهدافهم أيضًا. يتطلب تحفيز العملاء ليحصلوا على اللياقة البدنية أن أكون معني بحياتهم. وهذا لن يحدث بدون أن أكون مهتم بهم ومهم بالنسبة لهم أيضًا.

ولكوني قارئ نهم للكاتب والمجلات والصحف، فليس لدي تقصير في التحدث أو الأفكار أو مشاركة المعرفة ولهذا ستجدني في حفلات عملائي وفي مناسباتهم الشخصية مثل الزفاف أو التجمعات العائلية. فحسبًا أنا صديق شخصي لكل عملائي تقريبًا. هذا العمل ممتع حقًا وغالبًا ما يقويني عاطفيًا، ولكن هذا لأنني جزء لا يتجزأ من حياة الرياضيين والحياة كما تعلمون بها الفرح والحزن والأمل.

---

إذا لم يختبر عملاء المُدرب حدود معرفته، فهو على الأرجح لا يقوم بعمل جيد معهم بشكل كافٍ.

---



## التدريب المحترف بالتعديل حسب قدرة الشخص

أول نشر كان في شهر يناير 2006

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

لندير حصص جماعية دون أن نحيد عن تركيزنا واهتمامنا الأساسي 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.

ولقد عرفنا أن هذه المهارة تتطور بشكل كامل ومناسب خلال طريقة واحدة: الانتقال تدريجياً من التدريب الشخصي إلى جلسات التدريب الجماعي. المدربون الذين يديرون حصص جماعية دون أن يصلوا إلى ذلك تدريجياً، عادة لا يعملون وفقاً لمعايير التدريب الاحترافية التي وضعناها. كما بدأ أن لديهم صعوبة بالغة في ملء حصصهم.

وهذا بالضبط ما نقوم به لبناء الحصص الجماعية. بعد أن عملنا لسنتين محددتين قدراتنا بالتدريب الشخصي فقط، بدأنا في قبول عملاء جدد عن طريق إضافتهم مع العملاء الذين يتلقون التدريب الشخصي لنكون مجموعات من مدرب واثنين من المتدربين.

ولقد قدمنا هذا التغيير إلى الحصص الجماعية عن طريق إبلاغ العملاء الذين يتلقون التدريب الشخصي، أننا لدينا أخبار جيدة لهم: "معدل تدريبكم سيقبل وسوف نقدم لكم صديقاً جديداً". وفي حالة حدوث رفض أو مقاومة في مشاركة الوقت، كنا نطلب منهم تجريب الأمر لفترة. ومضت بسلاسة على نحو جيد.

قمنا فقط بتنظيم عملية الدفع بحيث إن العميل الذي يدفع 75 دولاراً 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 معدل الدفع ليصبح 40 دولار في الجلسة، ومرة أخرى يرتفع أجر المدرب في الساعة وتنخفض 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.

المعايير الموضحة في "التدريب المحترف"، هي التزام جاد نحو العميل والكفاءة، وهي التي قادت كل المجهود الذي قمنا به. ليست فقط العمود الفقري لقوة ونجاح كروسفت فقط، بل وهي السبب الأساسي لنجاحنا.

نقوم باستخدام هذا القالب لبناء تدريبات تجعلنا مشغولين من الخامسة حتى العاشرة صباحاً تقريباً من الاثنين إلى السبت. يوفر هذا الجدول دخل أقل من ستة أرقام، وهو فعلاً أمر رائع مع الوضع في الاعتبار أننا نعمل معاً ومع أصدقائنا ونحصل على تأثير إيجابي على حياة الأشخاص ونيفي فترة ما بعد الظهر للعائلة والتسليّة والدراسة.

ما نقوم به في عملنا هو التدريب مع الانتباه والالتزام، من خلال المرح والمكافأة المستمرة، فهي أيضاً تطلب الكثير، وخمسة مواعيد في اليوم هي كل ما نستطيع تحمله دون أن نتعب أو يقل تركيزنا أو تقل جودة تدريباتنا المحترفة.

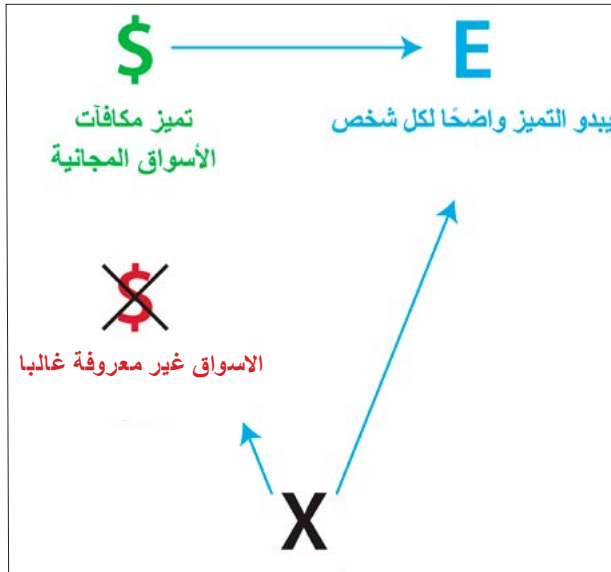
وفي النهاية، يتجاوز الطلب من التدريب الوقت الذي نستطيع أو نتمكن من تخصيصه بشكل احترافي. ومن أجل استيعاب المزيد من الرياضيين، شرعنا في عمل حصص جماعية.

استخدمنا الحصص الجماعية لتدريب بعض الفرق الرياضية وكل شخص يهتم بهم مدربون ورياضيون على حد سواء. الحركة الاجتماعية للحصص الجماعية قوية للغاية، عند إدارتها بشكل صحيح، يحفز ذلك الناتج من الرياضي والذي نادراً ما يحدث إلا في التدريب الشخصي الخاص. تحفز المنافسة والمودة في الحصص الجماعية من قولتنا المشهورة "يموت الرجال من أجل النقاط" كما تزيد من الفهم وإدراك بأن كروسفت هي "رياضة اللياقة البدنية".

تزيد الحصص الجماعية من الفائدة من التدريب بشكل هائل!

ومع ذلك هناك 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 لشخص واحد، والمساحة المناسبة لشخص واحد يمكن أن تتسع لثلاثة أو أربعة آخرين أيضاً.

إننا نجتهد لا من أجل المال ولكن من أجل التميز. نحن نؤمن بأن الفارق الوحيد هو الفارق بين النجاح والفشل. "السعي وراء التفوق هو قلب خطة العمل."



بالنسبة للمال فهو أمر محير للكثيرين لأن الأسواق غير مضمونة، ولكن بالرغم من ذلك، فالتفوق واضح لمعظم الأشخاص، خاصة في الأسواق الحرة والكبيرة.

إذا كان يمكنك قبول الحقائق الثلاث التالية:

1. الأسواق غير مضمونة بشكل كبير
2. النجاح ظاهر لكل الأشخاص
3. الأسواق الحرة تكافئ التفوق

ويدا جلياً أن أكثر خطط العمل نجاحاً تأتي بعد تحقيق التفوق وبعد ذلك يأتي المال طواعية من الأسواق. وفاعلية هذا المنطق وكفاءته رائعة فعلاً.

لقد استخدمنا السعي وراء التفوق لتوجيه كل خطوة لدينا. على سبيل المثال، عندما كنا نفكر في التوسع الأخير لكروسفيت فرع سانتا كروز،

ومع ذلك، ترتفع بشدة جميع المطالب المرتبطة بالمدرب في هذا الموقف. ينبغي رفع مستوى الاهتمام والحماص والمشاركة. إنها مهارة مكتسبة— فن بالمعنى الحقيقي للكلمة. يتمثل هدفنا في تقديم الكثير والكثير من الاهتمام "بحيث يبدو ذلك على وجهك" لكل مشارك بحيث يشعر الجميع بالامتنان بالفعل لحصوله على مزيد من الاهتمام. إن التحول الأساسي يكمن في تصعيد مستوى التدقيق والنقد جنباً إلى جنب مع معدل الثناء والمدخلات لكل عميل. يصبح المدرب مشغولاً للغاية. ويستحيل أن يمضي المدرب الجديد قدماً في هذه البيئة ويبلي بلاءً حسناً. (تخيل وجود انخفاض في المعايير لدى أولئك المدربين الذين يشاركون في حصصهم بينما يحاولون تدريبهم وتوجيههم. إننا نرى هذا كثيراً للغاية، ودائماً ما يكون التدريب دون المستوى المطلوب).

في غضون عامين تغير شكل ممارستنا الخاصة بالتدريب الشخصي (مدرب لكل شخص) وذلك في جميع الحصص الجماعية دون زيادة عدد الساعات التي عملنا بها كل أسبوع، على الرغم من أننا احتفظنا بخيارين لعملاء التدريب الشخصي. ووضعنا رسوماً للحصص وهي 15 دولار بمتوسط من 10 إلى 15 رياضياً في كل جلسة.

وهذا رفع مستوى دخلنا بشكل ملحوظ. كما عزز من استقرار ممارستنا بشكل ملحوظ للغاية. واختفت التقلبات الموسمية بسبب الصيف وإجازات عيد الميلاد إلى حد كبير. في التدريب الشخصي، عندما ترى ثلاثة عملاء مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، عن طريق الصدفة، في العطلة وفي وقت واحد، يرتفع الدخل نوعاً ما. ولا يحدث نفس الأمر مع حصص المجموعات.

بدأنا في الوقت نفسه تحويل ممارستنا من التدريب الشخصي إلى حصص المجموعات عند إطلاق الموقع الإلكتروني CrossFit.com. إن إطلاق الموقع الإلكتروني كان بدافع التزامنا نفسه تجاه العميل والكفاءة التي حفزت تدريبنا. لم تكن نبحث عن زيادة عائداتنا فقط بل كنا مشغولين بترك تأثير إيجابي على مزيد من الناس من خلال التمرين. قد يبدو الفارق غير واضح، ولكن الجمهور يعرف الفرق بوضوح.

تم تقديم كل من حصص المجموعات والموقع الإلكتروني وهذه المجلة ودورات السمينار وبرنامج كروسفيت أفيلييت بوكس من أجل إضفاء مزيد من الجودة على التدريب لأكثر عدد من الناس. وقد زادت أيضاً كل هذه الإضافات من قيمة كروسفيت لدى جميع الأشخاص المعنيين. لقد كان عملاؤنا الأصليون الذين حصلوا على تدريب شخصي أول من جاؤوا في بادئ الأمر واستفادوا من حصص المجموعات واشتركوا في المجلة وزاروا الموقع الإلكتروني وحضروا الحلقات السمينار. لقد خدم كل توسع من توسعات كروسفيت المجتمع بأكمله.

من الحصة إلى جيل جديد من مدربي كروسفت والذين يغطون الآن معظم التكاليف العامة لكروسفت فرع سانتا كروز. وقد أتاح لنا هذا الوقت والفرصة لبذل المزيد من الجهد وتوفير الموارد للمشاريع الجديدة التي من شأنها دعم مجتمعنا والعمل على تطويره.



لم نكن متأكدين من فائدته من الناحية المادية. لقد كانت المتغيرات عديدة جدًا والافتراضات غير مؤكدة بالمرّة لإقناع أي محاسب بحكمة التوسع، ولكن عندما سؤلنا سؤالاً بسيطاً وهو "هل سيؤدي هذا إلى تحسين جودة إعداد البرامج وخبرة التدريب؟" كان الجواب مدوياً "نعم!" وعند التوسع، تضاعفت الأرقام بالنسبة لكروسفت فرع سانتا كروز في غضون ستة أشهر، وسمحت المساحة الإضافية ببعض التحسينات والإضافات على برامجنا والتي لم تكن لتضاف إذا لم نقم بالتوسع.

وبينما تزيد وتنتشر حلقات السمينار والمجلة والموقع الإلكتروني وبرنامج كروسفت أفيلييت بوكس الذي وضعناه، قمنا بتقديم مجموعة

## اتفاقية ترخيص مدرب كروسفت المستوى الأول باللغة العربية

من أجل التسجيل في دورة وثيقة المستوى الأول لكروسفت (CF L1)، يجب عليك الموافقة على اتفاقية ترخيص المدرب. تأكد من قراءتها قراءة جيدة لتتفهم وبوضوح ما هو مسموح به وما هو ممنوع في دورة مدرب كروسفت المستوى الأول (CF-L1). إذا كنت تشارك في أي نشاط محظور في هذه الاتفاقية، فمن الممكن أن تقاضي، وأو تخسر شهادة المستوى الأول الخاصة بك، وأو يتم رفض طلبك عند التقديم على برنامج انتساب إلى كروسفت.

تهدف هذه الوثيقة إلى تقديم ملخص بلغة الأشخاص العاديين، على الرغم من أنك مسؤول عن كل شيء في اتفاقية ترخيص المدرب الأصلية. وفي البداية، يجب علينا التمييز بين منهجية كروسفت، واسم علامتنا التجارية.

إن منهجية كروسفت (TM CrossFit) مجانية. وهي متوفرة على موقعنا الإلكتروني [CrossFit.com](https://www.crossfit.com) كل يوم لأكثر من عقد من الزمان، ومجانية ليستخدمها كل شخص في العالم.

ولكن اسم العلامة التجارية الخاص بكروسفت ليس مجانيًا. حتى مع وجود شهادة المدرب المستوى الأول (أي، حتى لو كنت اجتزت اختبار المستوى الأول)، لا يمكنك استخدام اسم العلامة التجارية الخاصة بكروسفت من أجل الإعلان أو التسويق أو الترويج أو الالتماس، في مجال الأعمال التجارية أو الخدمة بأي شكل من الأشكال. إذا قمت بذلك، فقد تُسحب منك شهادة المدرب، وقد تتم مقاضاتك، وقد يُلغى انتسابك.

وللحصول على ترخيص للإعلان وترويج لتدريبات كروسفت، ينبغي عليك أن تكون ضمن كروسفت أفبلييت بوكس. وقد تم وصف الانتساب بالتفصيل [هنا](#). إذا كنت قد اجتزت اختبار المستوى الأول، فقد تضع "مدرب كروسفت من المستوى الأول" ضمن سيرتك الذاتية أو على بطاقة أعمالك، أو على موقع إلكتروني بشبكة الإنترنت. وهذه خلاصة الأمر. لا يوجد شيء آخر مسموح به تجاه استخدام اسم العلامة التجارية لكروسفت. يمكنك تدريب نفسك، وتعليم أصدقائك مجانًا، وتقديم المنهجية لآخرين، وارتداء قميص كروسفت بفخر، ولكن لا يمكنك استخدام اسم العلامة التجارية لكروسفت أو حقوق طبع المواد المحفوظة لكروسفت لوصف ما تفعله أو لتسويق السلع والخدمات التي تقدمها. بالإضافة إلى ذلك، لا يمكنك إعادة تقديم المنهجية وإعادة صياغة التعبيرات والإدعاء بأنها من إبداعك. سيكون هذا الأمر بمثابة انتحال، وهذا ليس أمرًا غير لائق فحسب وإنما انتهاك لحقوق النشر.

وسيرد قسم الشؤون القانونية لدينا ردًا قويًا ضد ما هو غير مرخص ويحمل اسم علامتنا التجارية أو ينتهك حقوق الطبع والنشر الخاصة بالمواد التي نقدمها في كل مكان في العالم. إذا كنت غير متأكد من الاستخدام المناسب لاسم علامتنا التجارية، يرجى مراسلتنا على [affiliatesupport@crossfit.com](mailto:affiliatesupport@crossfit.com)، أو توكيل محام. ولالإبلاغ عن اشتباه في استخدام غير مخول لاسم علامتنا التجارية، تفضل بإرسال بريد إلكتروني إلى [iptheft@crossfit.com](mailto:iptheft@crossfit.com).

## الأسئلة الشائعة

هل أستطيع تدريس حصص كروسفيت بعد الحصول على شهادة المستوى الأول؟

إذا كنت ضمن كروسفيت أفيليت بوكس، فيمكن لمدرّب كروسفيت المستوى الأول تدريب مجموعات كروسفيت.

إذا لم تكن ضمن كروسفيت أفيليت بوكس، كأن تكون في صالة رياضية تجارية، فقد تستطيع وبكل تأكيد استخدام ما تعلمته، ولكن لا يمكنك تسميتها باسم كروسفيت أو استخدام العلامة التجارية لكروسفيت بأي شكل من الأشكال.

إذا كنت مدرّب بالمستوى الأول في كروسفيت، هل يمكنني الإعلان أو التسويق على غرار كروسفيت دون استخدام اسم كروسفيت؟

باعتبارك مدرّب كروسفيت من المستوى الأول، يمكنك استخدام منهجية كروسفيت ويمكنك تدريب الناس بنفسك، ولكن كروسفيت أفيليت بوكس فقط هي ما يؤهلك لاستخدام علامة كروسفيت التجارية لوصف برامجك.

إذا كنت مدرّب كروسفيت من المستوى الأول، هل يمكنني إخبار عملائي بأنني أدريهم وفق مبادئ كروسفيت دون الإعلان عن ذلك في أي مواد مكتوبة أو تسويقية؟

لا، لا يسمح لك بالتسويق الشفوي لتدريب كروسفيت قبل أن تصبح أولاً ضمن كروسفيت أفيليت بوكس. باعتبارك مدرّب كروسفيت من المستوى الأول، يمكنك استخدام منهجية كروسفيت ويمكنك تدريب الناس بنفسك، ولكن كروسفيت أفيليت بوكس فقط هي ما يؤهلك لاستخدام علامة كروسفيت التجارية لوصف برامجك، حتى ولو شفويًا.

لو كنت حاملاً لشهادة المستوى الأول من كروسفيت ولكني لا أعمل في كروسفيت أفيليت بوكس، فكيف يمكنني الترويج لتدريبات كروسفيت دون فتح صالة رياضية؟

لا يمكن للمدرّب الشخصي الحاصل على شهادة المستوى الأول بتدريب العملاء في مواقع غير كروسفيت أفيليت بوكس (على سبيل المثال، في منازلهم، أو الصالات الرياضية التجارية) كما لا يمكنه استخدام العلامة التجارية الخاصة بكروسفيت دون أن يصبح ضمن كروسفيت أفيليت بوكس. انظر أعلاه.

هل من المقبول الإعلان عن تدريب كروسفيت إذا كنت مدرّباً في كروسفيت أفيليت بوكس بالفعل؟

نعم، إذا كنت تعمل في كروسفيت أفيليت بوكس وتحمل شهادة المستوى الأول، يمكن لكروسفيت أفيليت بوكس الإعلان عن تدريب كروسفيت الخاضع للعلامة التجارية، ويمكنك كذلك أن تُعلن أنك مدرب كروسفيت داخل كروسفيت أفيليت بوكس هذا.

ماذا تقدم شهادة المستوى الأول للشخص غير اللقب المعتمد؟

الحصول على شهادة المستوى الأول تمنحه الحق في أن يكون اسمه في "سجل مدربي كروسفيت"، وهي قاعدة بيانات على الإنترنت متاحة للجميع لتحديد مدربي كروسفيت. بالإضافة إلى ذلك فشهادة المستوى الأول هي مطلب أساسي للمدربين للاستخدام الشرعي لشهادات الخبراء المختصين (SME) ومواد لتدريب الآخرين في تخصصات (مثل، "مدرب جمباز كروسفيت").

ماذا تقدم شهادة المستوى الأول للشخص غير التعليم؟

شهادة المستوى الأول هي مطلب أساسي للحصول على دورات كروسفيت المتقدمة، بداية من المستوى الثاني حتى المستوى الرابع. وهي أيضاً ضرورية لاستخدام لقب "مدرب" في دورات الخبراء المختصين. انظر أعلاه.

## نظرة عامة على دليل المشارك

الإصدار 7.2

## 1. معلومات عامة

يجب على المشاركين أثناء عملية التسجيل لشهادة المستوى الأول الموافقة على جميع السياسات و الإجراءات الواردة في دليل المشارك للتسجيل في الدورة التدريبية. يتضمن هذا القسم ملخصاً لهذه السياسات.

وجدير بالذكر أن الدورة التدريبية الوحيدة التي تمنحك لقب مدرب "CrossFit" هي دورة شهادة وثيقة المستوى الأول بـ CrossFit. كما يمكن التحقق من الأحداث الرسمية لعمليات التسجيل فقط من خلال موقع [CrossFit.com](http://CrossFit.com) أو من خلال إرسال استفساراتك عبر البريد الإلكتروني إلى [seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com). بالإضافة إلى ذلك، يمكنك التحقق من المؤهلات الرسمية المطلوب توفرها في المشارك من خلال دليل المدرب.

في حالة إدعاء أي شركة تابعة أو مؤسسة لياقة أخرى ضرورة التحاق المشارك بدوراتها ليصبح جهة تابعة لـ CrossFit أو كمتطلب أساسي/مقدمة للحصول على دورة شهادة وثيقة المستوى الأول، فإن هذه الجهة جهة محتالة. ويجب إبلاغ [ipthefit.crossfit.com](http://ipthefit.crossfit.com) بهؤلاء الأشخاص أو هذه المؤسسات.

## 2. دورة شهادة وثيقة المستوى الأول والغرض منها

دورة شهادة المستوى الأول هي دورة تمهيدية للملتحقين الراغبين في أن يصبحوا مدربين CrossFit. وهي مصممة لتدريس منهجية وأنشطة CrossFit الأساسية. ويتضمن إكمال دورة شهادة وثيقة المستوى الأول علاوة على اجتياز الاختبار منح المشارك:

(1) شهادة وثيقة مدرب المستوى الأول (صالحة لمدة 5 سنوات)؛ و

(2) لقب مدرب CrossFit المستوى الأول (CF-L1).

ثمة معلومات إضافية بشأن ما يمكن للملتحق فعله بهذا اللقب واردة في القسم 5.

## 3. التأهيل للحصول على شهادة وثيقة المدرب

للحصول على شهادة مدرب بالمستوى الأول من CrossFit (ولقب مدرب CrossFit بالمستوى الأول)، يجب أن يكون الملتحقون في سن 17 وقت اجتياز الاختبار.

وجدير بالذكر أن الأشخاص الأقل من 17 الراغبين في حضور الدورة التدريبية يخضعون لسياسات إضافية فيما يتعلق بوقت ورسوم الاختبار.

## 4. متطلبات الحصول على شهادة وثيقة مدرب

يتوقف إصدار شهادة وثيقة مدرب بالمستوى الأول من CrossFit على استيفاء متطلبات البرنامج التالية:

- حضور الدورة التدريبية كاملة التي تستغرق يومين من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 5 مساءً تقريباً، ويتضمن كلا اليومين:

○ حضور جميع المحاضرات بنسبة 100%،

○ ومشاركة بنسبة 100% في جميع الجلسات العملية،

نظرة عامة على دليل المشارك (تابع)

- ومشاركة بنسبة 100% في جميع التدريبات، و
  - اجتياز اختبار المستوى الأول شخصياً بمجموع نقاط 33/50 (66%) أو مجموع أعلى.
- وجدير بالذكر أن الملتحق لن يحصل على شهادة وثيقة مدرب بالمستوى الأول من CrossFit (CF-L1) واستخدام لقب مدرب CrossFit المستوى الأول (CF-L1) إلا من خلال استيفاء جميع المتطلبات السابقة فقط.

#### 5. الاستخدام المصرح به لشهادة المدرب المستوى الأول

يمكن للمشارك الحاصل على شهادة وثيقة مدرب المستوى الأول من CrossFit تسجيل مؤهلاته بالقرطاسية ومواقع الويب وبطاقات التعريف بالأنشطة التجارية والمواد الأخرى على النحو التالي:

اسم المشارك، مدرب CrossFit المستوى الأول (مدرب CF-L1)

ولا يجوز للحصول على شهادة الوثيقة التصريح أو التلميح باعتماده أو تسجيله أو حصوله على ترخيص أو استخدام أي ألقاب أخرى غير المذكورة سابقاً.

ولا تخول شهادة وثيقة CF-L1 لحاملها استخدام اسم CrossFit أو شعاراته أو أعماله الفنية أو صورته أو أي محتوى من محتويات صحيفة CrossFit أو موقع CrossFit على الويب في أي أنشطة تجارية أخرى أو أنشطة ترويجية. وجدير بالذكر أن الالتحاق فقط يمنح لصاحبه الحق القانوني في استخدام اسم CrossFit في الأنشطة التجارية أو الأغراض الترويجية. كما أن الحصول على شهادة وثيقة المستوى الأول يؤهل المشاركين للتقدم بطلب الالتحاق بـ CrossFit.

شهادات الحضور (مثل حضور الدورة التدريبية وعدم اجتياز الاختبار) لا تمنح أي امتياز من هذه الامتيازات. وجميع الشهادات غير قابلة للتحويل.

#### 6. انتهاء صلاحية شهادة الوثيقة

شهادة الوثيقة واللقب صالحين لمدة 5 سنوات يقوم خلالها حامل شهادة الوثيقة بإعادة الالتحاق بالدورة التدريبية واجتياز الاختبار مرة أخرى (وهذه العملية يُطلق عليها "إعادة التصديق") ليتسنى لحامل شهادة الوثيقة استخدام لقب CF-L1 و/أو الحفاظ على العضوية. وجدير بالذكر أن الحصول على مستويات أخرى إضافية قبل نهاية 5 سنوات (مثل CF-L3) يلغي متطلبات عملية إعادة التصديق.

#### 7. التسجيل والرسوم وعمليات الإلغاء

- يجب على المشاركين التسجيل باستخدام اسمائهم القانونية (وليس استخدام الألقاب)
- التكاليف
- الدورة التدريبية: 1000 دولار أمريكي
- إعادة الاختبار: 150 دولار أمريكي
- إعادة التصديق: 500 دولار أمريكي (كل 5 سنوات، يجب إعادة حضور الدورة التدريبية واجتياز الاختبار مرة أخرى)
- يجب إكمال إجراءات دفع الرسوم قبل حضور الدورة التدريبية أو الاختبار. وسيتم تحصيل أي تكاليف نهائية بموقع التدريب قبل المشاركة. سيتم تعليق نقاط الاختبار والشهادات حتى يتم دفع جميع التكاليف كاملة.

نظرة عامة على دليل المشارك (تابع)

- يحق للمشارك إعادة الاختبار لعدد غير محدود خلال عام واحد من حضور الدورة التدريبية. وفي حالة عدم اجتياز المشارك للاختبار في غضون عام واحد، سيتحتم عليه إعادة حضور الدورة التدريبية كاملة.
- وجددير بالذكر أن CrossFit لا تقم بتسوية أي طلبات لاسترداد أي مدفوعات أو تحويلات خاصة بالدورة التدريبية أو الاختبارات.
- وفي حالة اضطرار CrossFit لإلغاء إحدى الدورات التدريبية، فسيتم إعادة جميع رسوم الدورة التدريبية. ولا تتحمل CrossFit مسؤولية أي تكاليف انتقالات مهدرة.

## 8. اللغة المستخدمة بالدورة التدريبية والاختبار ومواد الدورة التدريبية

تسعى CrossFit بشكل متواصل لتوسيع نطاق اللغات الأجنبية المستخدمة في موادها لتلبية احتياجات مجتمعها الدولي المتزايد. علمًا بأن اللغة الافتراضية المستخدمة في الدورة التدريبية والمواد المساعدة هي اللغة الإنجليزية. وفي حالة عدم ترجمة الاختبار أو مواد الدراسة إلى لغة المشارك الأصلية، وكان المشارك غير واثق من فهمه للغة الإنجليزية، فنحن نحث المشارك بشدة على حضور الدورة التدريبية في وقت لاحق ريثما يتم توفير الدورة التدريبية بلغته الأصلية.

### الدورات التدريبية:

يتم توفير الدورات التدريبية التي تحتوي على مترجم بقسم "اللغة" بارتباط التسجيل بالحلقة الدراسية على [CrossFit.com](https://www.crossfit.com).

في حالة عدم احتواء الدورة التدريبية على مترجم وكانت لديك الرغبة في إحضار مترجم، يرجى الاتصال بـ [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) بأسبوعين على الأقل قبل تاريخ بدء الدورة التدريبية. وقد لا يتسنى للمترجم مساعدتك في الاختبار.

### الاختبار

- يمكن للمشاركين أثناء التسجيل تحديد اللغة التي يرغبون في كتابة الاختبار بها
- يتم توفير الاختبار التحريري في الوقت الحالي باللغات التالية:

العربية	○
الصينية	○
الهولندية	○
الإنجليزية	○
الألمانية	○
الفرنسية	○
الإسبلندية	○
الإيطالية	○
اليابانية	○



نظرة عامة على دليل المشارك (تابع)

- الكورية
- النرويجية
- البولندية
- البرتغالية (البرازيلية)
- الروسية
- الإسبانية (أمريكا اللاتينية والأوروبية)

- كما يمكنك أيضًا اصطحاب قاموس ورقي للغة الأجنبية. ولا يسمح باصطحاب أي قواميس أو موارد إلكترونية. يرجى مراسلة [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) بخصوص هذا الأمر قبل موعد الدورة التدريبية بأسبوعين على الأقل.
- وفي حالة عدم تحديدهم للغة أو تريد تغيير طلبك، يرجى مراسلة [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) بخصوص هذا الأمر قبل موعد الدورة التدريبية بأسبوعين على الأقل.

#### مواد الدورة التدريبية:

- يتم تحضير مواد الاختبار من المعلومات التي يتم عرضها بالدورة التدريبية والمحتوى الوارد **بدليل التدريب**. ومن ثم يجب على المشاركين الإلمام بكليهما.
- وجددير بالذكر أن دليل التدريب المحدث متوفر باللغة الإنجليزية.
- كما يتوفر دليل التدريب للمستوى الأول باللغات الأخرى التالية:

- الفرنسية
- الألمانية
- الإيطالية
- الكورية
- البرتغالية
- الروسية
- الإسبانية (أمريكا اللاتينية)

- وبمجرد توفر الموارد التعليمية بلغات جديدة أو تحديث الموارد المتوفرة باللغات الحالية، سيتم نشرها **هنا**.

#### 9. الاختبار

- يجب على المشاركين أن يتوفر لديهم معرف بطاقة الهوية ومعرف التسجيل للخضوع للاختبار.

- ويخضع المشاركون للاختبار بالمكان نفسه الذي تعقد فيه الدورة التدريبية، مما يعني أن بيئة الاختبار أكثر بساطة من بيئات الاختبار التقليدية. ويجب على المشاركين الذين يساورهم القلق بشأن الظروف البيئية التي تؤثر على نتائجهم التواصل مع المدرب الرئيسي لهذه الدورة التدريبية قبل بدء الاختبار.
- ويدرر بالذكر أن أسئلة اختبار المستوى الأول غير مصاغة من أو مستندة إلى أي مصدر لياقة آخر أو مجالاً أو مواد مرتبطة. بل الأسئلة مشتقة من المادة التي تم تقديمها بالدورة التدريبية ومن المعلومات الواردة بالمستوى الأول من دليل للتدريب.
- ويتضمن الاختبار 55 سؤالاً ومدته 60 دقيقة (75 دقيقة للمشاركين الخاضعين لنسخة الاختبار باللغة الأجنبية)
- ثمة إجابة صحيحة واحدة لكل سؤال. سيتم وضع علامة إجابة غير صحيحة عند ملء العديد من الفقائيع.
- سيتناول الامتحان 6 مواضيع مختلفة لا يتم احتسابها بشكل متساوي. فيما يلي جدول يُطلق عليه "مخطط" الاختبار يوضح عدد أسئلة كل موضوع:

الموضوع عدد الأسئلة النسبة المئوية لدرجات السؤال

الموضوع	عدد الأسئلة	النسبة المئوية لدرجات السؤال
ما المقصود بـ CrossFit؟	5	10%
ما هي اللياقة؟	5	10%
الحركات	22	44%
البراعة الفنية	4	8%
التغذية	5	10%
البرمجة والتدريب المسؤول والجانب القانوني	9	18%
<b>الإجمالي</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

- يتم تقييم المشاركين من خلال تسجيل درجات 50 سؤالاً في حين أن الإجابة الصحيحة على 33 سؤال أو أكثر يحرز صاحبها درجة نجاح بالاختبار.
- وعلاوة على درجات الخمسين سؤال، يتضمن كل اختبار خمس أسئلة بدون درجات تتناول مجالين أو أكثر من مجالات المحتوى المذكور أعلاه.
- ولا يمكن استخدام أداء المشارك بالأسئلة التي ليست لها درجات لإحراز درجة النجاح.
- ولا يمكن لـ CrossFit الإفصاح عن الأسئلة التي أجاب عليها المشارك إجابة غير صحيحة لأغراض تعليمية أو دراسية.
- وتقوم CrossFit بتحديث الاختبار بشكل دوري دون إعلام المشاركين. وتخضع جميع نسخ الاختبار للمراجعة الإحصائية للتأكد من نزاهة تصحيح الاختبار وصحة رصد الدرجات.

## 10. قواعد الاختبار

فيما يلي القواعد السارية بجميع مواقع الاختبار:

- يجب على جميع المشاركين أن يكون لديهم إيصال التسجيل ورقم بطاقة هوية صحيح صادرة من قبل الحكومة ليتم قبولهم.
- يتم قبول المشاركين بالدورة التدريبية والاختبار المحددين لهم فقط.
- لن يتم قبول المشاركين المتأخرين عن موعد الاختبار بأكثر من 5 دقائق وسيتم مصادرة رسومهم.
- غير مسموح بحضور أي ضيوف بالدورة التدريبية أو الاختبار.
- غير مسموح باصطحاب أي مواد مرجعية غير مصرح بها أو كتب أو أوراق أو مقتنيات شخصية (محافظة أو حقائب أو معاطف ..إلخ) بموقع الاختبار.
- غير مسموح باستخدام أي أجهزة إلكترونية أثناء الاختبار بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر الهواتف الجواله أو الأجهزة اللوحية أو أجهزة الإشارات أو أجهزة الكمبيوتر الكفية.
- غير مسموح بنسخ أو كتابة أو إجراء النسخ الضوئي أو التصوير الفوتوغرافي أو حفظ أو تسجيل أو نقل مواد الاختبار بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر أسئلة الاختبار أو الإجابات أو التخطيط أو المحتوى.
- غير مسموح بمساعدة المشاركين الآخرين أو بطلب المساعدة منهم أو من المسؤولين عن الإشراف على الاختبار.
- غير مسموح بأخذ أي مواد أو مستندات أو مذكرات من أي نوع خاصة بالاختبار من موقع الاختبار.
- لا يحق للمشاركين التواصل مع المشاركين الآخرين أثناء إجراء الاختبار.
- لا يحق للمشاركين مغادرة غرفة الاختبار أثناء إجراء الاختبار (مثل المرحاض)

في حالة ضبط أحد المشاركين أثناء انتهاكه لقواعد الاختبار، سيتم طرده من موقع الاختبار وقد يتم إعلان عدم أهليته للالتحاق بدورات CrossFit التدريبية والاختبارات التي ستعقد في المستقبل على نحو دائم. من حق مشرفي الاختبار/مدرربي الدورة التدريبية اتخاذ إجراءات فورية ومناسبة ضد المشاركين الذين تم ضبطهم أثناء انتهاكهم لقواعد الاختبار.

## 11. نتائج الاختبار والشهادات والتسجيل بدليل المدربين

يتم تسليم نتائج الاختبار (النجاح أو الفشل) إلى المشاركين عبر البريد الإلكتروني في فترة تتراوح من 5 (حد أدنى) إلى 7 (حد أقصى) أيام من تاريخ الاختبار. افحص مجلد البريد الإلكتروني غير مرغوب فيه للاطلاع على البريد الإلكتروني الخاص بنتائج الاختبار. في حالة عدم استلام نتائج الاختبار في خلال الفترة المذكورة آنفًا، تفضل في اليوم الثامن من تاريخ الاختبار بمراسلة [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com).

جدير بالذكر أن CrossFit لن تعلمك بمجموع درجاتك في الاختبار أو الأسئلة التي أخطأت في الإجابة عليها أو الأسئلة التي لم يتم احتساب درجات لها. سيتم إعلامك فقط باجتياز الاختبار أو عدم اجتيازه.

نظرة عامة على دليل المشارك (تابع)

سيتم إرسال شهادات الوثائق للمدربين عبر البريد الإلكتروني بصورة فردية، وسيستغرق وصولها إلى أصحابها المقيمين خارج الولايات المتحدة حتى 8 أسابيع. كما سيتم إرسال شهادات الحضور بشكل إلكتروني في غضون أسبوعين تقريباً من حضور الدورة التدريبية. ينبغي إرسال الأسئلة المتعلقة بالشهادات على البريد الإلكتروني التالي: [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com).

وجدير بالذكر أن جميع مدربي CrossFit المعتمدين مدرجين بدليل المدربين [يستغرق نشر](#) السجلات حوالي 4 أسابيع من تاريخ الدورة التدريبية.

## 12. قواعد سلوك مدربي المستوى الأول من CrossFit

فيما يلي السلوكيات التي تعدها CrossFit سلوكيات غير مقبولة. وأي مدرب من مدربي المستوى الأول من CrossFit تصدر منه هذه السلوكيات سيتم: ( شطبه من دليل المدربين، و (2) واعتباره سيئ السمعة بالنسبة لـ CrossFit, Inc. وحرمانه من الحصول على أي أوراق اعتماد أخرى.

تتضمن السلوكيات المحظورة ما يلي:

- انتهاك اتفاقيات الخصوصية مثل اتفاقية عدم الإفصاح التي تم توقيعها لاختبار المستوى الأول.
- الاستخفاف العلني بالعلامة التجارية لـ CrossFit أو موظفيها في أي وسيلة من وسائل الإعلام بما في ذلك جميع وسائل التواصل الاجتماعي.
- مشاركة التخفيضات بما في ذلك التخفيضات الخاصة بالتسجيل في الدورات التدريبية.
- بيع المنح الدراسية بمواقع CrossFit مثل الأماكن المخصصة لاستضافة الحلقات الدراسية الخاصة بـ CrossFit.
- الاستخدام غير القانوني لاسم CrossFit مثل تسويق خدمات CrossFit بدون عضوية.

## 13. ترتيبات خاصة

سيتم توفير ترتيبات خاصة للمشاركين من ذوي الاحتياجات الخاصة (على النحو الموضح في القسم 3 من قانون المواطنين الأمريكيين ذوي الاحتياجات الخاصة (ADA)) ممن يقدمون مع تسجيلهم بالدورة التدريبية توضيح كتابي باحتياجاتهم مع الوثائق الطبية المناسبة.

النماذج المطلوب استخدامها عند التقدم بطلب لتوفير ترتيبات خاصة مضمنة بقسم النماذج [بدليل المشارك](#) المتوفر باللغة الإنجليزية (القسم 8.2)، أسفل طلب ترتيبات خاصة لـ ADA (القسم 4.3).

يجب إرسال طلبات الحصول على ترتيبات خاصة قبل بدء الدورة التدريبية بأسبوعين على الأقل. وجدير بالذكر أن الترتيبات خاصة يتم منحها بموقع الدورة التدريبية. لا يمكن ضمان قبول الطلبات التي يتم إرسالها في اللحظات الأخيرة.