**تدريب القوة للعدائين**

حان الوقت لأن نحسن الفكرة العامة العدائين عن تدريب القوة العضلية ، وعن أخصائي الركض **Jay Dicharry** (أخصائي العلاج الطبيعي ومدير الإعداد والقوة العضلية ومختبر التحليل الحركي في جامعة فرجينيا): تقريبا" نصف العدائين يصابون و82% منهم تحصل لهم خبرات تتعلق بالإصابة خلال حياتهم الرياضية ، ووفقا" لهذا فإن الحكمة هي : لا تركض أبدا" أليس كذلك؟

إذا كان هذا بهذه البساطة فإن الناس سوف لن تركض .

وبالعودة إلى **Jay Dicharry** الذي قدم عرض آخر : تعامل مع الركض كمهارة ، تدرب عليه وطوره وركز على النوعية فضلا" عن الكمية ، وباختصار أحترم الركض مثلما يحترم الرباع بار الأثقال ، إن الناس أسرى لأفكارهم ، ومن السهل عند ملاحظة الكثير من الرياضيين من عدائي المسافات الطويلة أو رافعي الأثقال ، فالعدائين يتجنبون الدخول إلى صالة الأثقال وكأنها من النار، في حين أن الرباعين يعرضون عن الركض وكأنه نوع من الكوارث.

هل هؤلاء على خطأ في أفكارهم عن النشاط الآخر ؟

إن الفكرة الأساس أن الأثنين هما على خطأ قاتل ، فقد أثبتت الكثير من الدراسات والبحوث أن رفع الأثقال ذو فوائد لا تحصى للعدائين وبطرائق عديدة والتي تخفض كذلك مخاطر الإصابة وتطور الإنجاز ، لذا نقول للعدائين : أخلوا إلى غرفة الأثقال ، وبالتأكيد ستكون أهميتها مختلفة ووفقا" لأوقات السنة واعتمادا" كذلك على العمر التدريبي، فيكون من الأهمية الكبيرة للعداء أن يرفع الأثقال ويتدرب بها.

ولكن ماذا عن الطرف الآخر ؟ ما الذي يكون الأفضل في أهميته للرباع عند الركض؟

يقول **Nick Colliris** : يوجد هنا أختلاف قليل، إذا كان هدفك هو كسب أكبر كتلة عضلية ممكنة ، فإنك لن تبحث عن بيانات القلب بالأسبوع لذا فانك تحتاج إلى ان تنظر إلى اهدافك ، فإن كنت تبحث عن الصحة واللياقة البدنية العامة الجيدة فإن تدريب القلب يكون فعال بشكل مذهل ولكن بالكميات المناسبة وفي الوقت المناسب والوقت يتغير في كل موسم وفي كل يوم .

بالتأكيد انك لا تبحث عن تدريب كبير للقلب بعد يوم الأثقال ولكن عمل البعض منه قبل يوم الأثقال أو بعده سوف لن يضره ، إن الموضوع الرئيس هنا في عنونة التوازن التشريحي خلال التدريب المناسب قبل أن يصبح عدم التوازن هذا كأعراض لحالات سلبية مثل الإصابات .

شكل 2 نموذجي القوة العضلية والماراثون



نموذج القوة العضلية عداء ماراثون

الاسم: **Kelechi Opara** الاسم: **Coolboy Ngamole**

الطول: 5.9 قدم / الوزن : 181 باوند الطول: 5,5 قدم / الوزن : 128 باوند

الغرض : بناء الأجسام الغرض : التحمل

إن رأيت رياضي ما يعمل تمرين القرفصاء بـ200كغم ، فإن الفكرة ستكون أن هذا الرجل قد حمل الكثير على ظهره وتتمنى ان تكون مثله ، ولكن هل هو قد حمل هذا الوزن عندما بدأ يتدرب في البداية ؟ ونفس الفكرة يمكن أن تنسحب على الركض.

إن الفكرة التي أريد أن اوصلها أن الركض لوحده سوف لن يساعدك لتصل إلى ما ترغب به، لذا حاول أن تشكل ما الذي يكون هو العامل المحدد ، فنحن عند البداية ينقصنا الكثير من السيطرة العضلية الخاصة لكثير من الأشياء المختلفة وكلما كثر عملنا لهذه الأشياء كلما كبرت قابليتنا الرياضية الفطرية ، لذا يكون السؤال هنا : ما الذي تعمله لأكمال ركضك؟

إذا صرفت وقت ما في غرفة الأثقال إجعل هذا الوقت مثمر ، وأعمل تلك الأشياء بشكل محدود : فإن يكن بمقدورك مثلا"أن تعمل القرفصاء بـ 200كغم فهذا سوف لن يساعدك كراكض مسافات طويلة، ولكنه يساعد بالحفاظ على الشكل والقوام إن عمل بوزن أقل وبشكل أفضل.

لكن الأمر يختلف عندما نتحدث عن رياضيي النخبة فبناء جذع قوي ورجلين وبناء عضلات مقعدة قوية والتركيز على هذه المساحات يساعدهم بشكل كبير ، فعندما يركض رياضي أسرع فإن مقدار زمن أتصال قدمه بالأرض يكون منخفضا" ، ومن الطبيعي أن هذا صعب إذ يجب على الرياضي أن يكون قادرا" على تجهيز قوى أكثر على الأرض وبسرعة، وهذا هو السبب بكيفية مساعدة تدريب القوة العضلية للعدائين، فعليهم أن يطوروا النهاية العالية لمطالب القوة العضلية والقدرة العالية التي يحتاجوها لأداء زمن الأتصال القصير جدا" مع الأرض، فإذا طوروا جذعا" قويا" فإنهم سيجعلوا الجذع ثابتا" وتستطيع العضلات الأليوية القوية أن تدفع الجسم عن الأرض بسرعة، وهذا هو الأختلاف بين الدفع في طريقتي المشي والركض، إذ حينما نمشي فإن أكثر القدرة للدفع تأتي من عضلات الكولفين ، أما عند الركض فإن معظم القدرة تأتي من الوركين، وعليه عندما نتكلم عن الركض يكون الكلام عن مد الوركين ، وإن تطورت القوة العضلية للجذع وللعضلات المادة للورك فإن الرياضي يكون في طريقه ليصبح عداء أكثر كفاية.

إن بناء جذع قوي للركض وللحياة يكون عامل أيجابي لثبات الجذع وكفايته، فثبات الجذع يمثل مقدار الجودة التي يمكن أن يثبت فيها الجزء العلوي على الجزء الأسفل من الجسم، ويمكن أن يتحقق هذا من عمل بعض أنواع الفتل الروسي وهو يحقق مقادير من التثبيت لدوران الجذع مع الحفاظ على الجذع ثابتا" في مجالات أخرى.



شكل3

يبين الفتل الروسي

عند الركض نبحث عن كيفية تحريك الجزء العلوي من الجسم بالتبادل مع الجزء الأسفل منه وهما يعملان بشكل متعاكس إذ يعمل الجزء العلوي بالتوافق مع التوازن المتعاكس للجزء الأسفل من الجسم، ولكن ما نبحث عنه هو : كيف يحافظ الرياضي على ثبات ذلك الربط بين الجزء العلوي من الجسم والأسفل منه؟ وهذا مهم جدا" إذ عند السماح للجزء الأسفل من الظهر بالتأرجح أو التقوس للأمام فسوف تعتاد عضلات الجذع هذا وينتقل إلى الوركين اللذان يعملان نفس الشئ، فتكون الطريقة التي يوصف فيها الركض بهكذا حال أشبه ما تكون بمشاكل القوام فضلا" عن مشاكل القوة العضلية، فما المقدار الذي يمكن أن يجعل هذه القضية بعيدة عندما يبدأ الرياضي بالركض؟

يعرف أخصائي العلاج الطبيعي **Vladimir Janda** هذا الخلل ويدعوه بـ "أعراض الربع الأسفل المتقاطع" ويتهرب الكثيرون منها كأعراض لأختبار المراهقين ، وفي الحقيقة انها كلها نفس الشئ، فما الذي نقوله حين يتخذ شخص وضع ما بقوام ووقفة ضعيفة، وبالمقابل هو تنشيط للوركين وعضلات الساق وكذا القدمين ، وهذه هي نفسها القضية في الركض.

إذا كنت تصرف كل ذلك الوقت في غرفة الأثقال بتدريب عضلات معينة ولكنك تقف بالطريقة الموصوفة أعلاه ، فسوف لن تستطيع إلا أن تطلق حوالي (50-60%) من الألياف العضلية بدلا" من (90-95%) منها في الركض،وهذا أعتياديا" سيجعلك تبدأ بمستوى متخلف عن الآخرين وهو شئ ليس جيد.

إن القوام هو بالتأكيد شئ مهم ، وهو ليس فقط ما نتدرب عليه عند الركض أو في غرفة الأثقال، فهو شئ يحتاجه الناس ليس للوقوف فقط في المطبخ أو العمل وثم الجلوس طوال اليوم، ومن هنا أنبثقت فكرة الكرات السويسرية .

عموما" كلما أختلفت الطرائق التي تستعملها وتحافظ بها على القوام كلما تخطيت إلى مراحل أفضل، لذا يجب أن يعمل الأفراد العاديين القرفصاء و"كرسي الموت" في غرف المنزل فالضرورة تدفعهم لعمل تمارين بدون وزن إضافي (وزن الجسم فقط) لتطوير عضلاتهم.

إن هذا مهم جدا" وهو ليس بعيد جدا"عن القوة العضلية، ولكن إلى حد ما أقرب "للذاكرة العضلية"، وإن عمل تمارين بسيطة في البيت مثل "كرسي الموت" الصورة أسفلا" وهي حركة صغيرة تستعمل رغم صعوبة أدائها ولكن بالتكرار يمكن أدائها بشكل جيد ، إذ قد يفشل حتى الرياضيون بعملها ، ولكن الذين يفشلون في هذا التمرين هم أولئك الذين يحاولن الأتصال بالأرض إلى الأمام بمسافة بعيدة جدا"، ومن الطريف أن يصحح المدرب أو المختص بالقول : "نعم حاول جعل الخطوة أقرب لك وحاول الدفع أكثر للخلف"، وهم ببساطة لن يستطيعوا ولن يقدروا عليه ، إنها ليست مشكلة الركض معهم بل السبب هو العضلات الضعيفة التي تثبت الجذع وأسفل الظهر.



شكل4 كرسي الموت

إن كرسي الموت ليس فقط تمرين ، إنه كيف تتحرك وتساعد الآخرين في قوامهم ، والتمرين يعمل كما في الشكل، تدرب بالتمرين وكأنك تعمل تلك المهارة عند الركض وأنت ستعرف ما مطلوب فيه ، يمكن أن يعمل هذا التمرين في البيت عند حدوث الآلام الشديدة من الشنسبلنت بسبب الخطوات الواسعة أو الأرضية الصلبة ، وهذا الجزء من القوام مطلوب في ركض العداء وهو مهم جدا".