**تدريب الأثقال للعدائين ج1**

إذا أردت أن تطور الإنجاز فإن القانون المضمون لهذا الهدف هو : كن أكثر خصوصية ، إن المكاسب الأفضل في الإنجاز يمكن أن تتحقق عندما تكون أجزاء مفتاح التدريب أقرب لما يمكن أن يعمل أثناء المنافسة ، وكلما وضعت بهذا الطريق كان التدريب أكثر خصوصية وكلما كبر تأثير التدريب في الإنجاز.

يقول **Owen Anderson**: إن التدريب بهكذا حال يسبب تسريع الطريق النهائي لزيادة خصوصية التدريب ، وتكون الأحتمالية أكبر لمكاسب فسيولوجية ستفيد بشكل أكيد في السباقات وكذلك زيادة الإنجاز.

إن هذه هي حقيقة أكيدة في تدريب الركض، فعمل وتنفيذ (5دق) فترية بخطوة (5كم) سوف تعمل الكثير لأنجازك في سباق 5كم وأكثر مما تعمله الركضات القوية بخطوات أبطأ، وإن تنفيذ (10دق) فترية في خطوة سباق (10كم) ستطور إنجاز وسباق 10كم أكثر مما تعمله (25دق) من "الركضات التوقيتية" وبسرعة أقل من سرعة خطوة 10كم.

ينطبق هذا الكلام على أيضا" على تدريب القوة العضلية ، وقد أظهرت الدراسات العلمية أنه حينما يتدرب الرياضيون بالآيزوكنتك فإن عضلات الذراعين في المرفق بزاوية (90 ْ) تحقق المكاسب الرئيسة في زاوية المرفق تلك ، ولكن غالبا" لا تكون هناك تطورات في زاوية (60 ْ) ورغم كونها نفس عضلات الذراع، وحينما يتدرب الرياضيون الأقوياء بأوزان ثقيلة جدا" قبل الرفعات السريعة فإنهم يعملوا ويحققوا المكاسب الرئيسة في قابليتهم لحمل مقاومات عالية وبسرعات بطيئة، لكنهم لا يزالون فقراء جدا"برفع أوزان متوسطة وبسرعات عالية، وعلى العكس حينما يتدربون بأوزان متوسطة وبسرعات عالية فإنهم يصبحون متكيفين جدا" لهكذا نشاطات ولكنهم يكونوا ذوي قابليات قليلة لرفع الأوزان الثقيلة والقصوية بسرعات بطيئة، وبمعنى آخر فإن الأداء البطئ وبأحمال ثقيلة يميل إلى تدريب القوة العضلية القصوى ولكنه لا يطور المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي من تطبيق القوة، فهي تساعد قوتهم العضلية وليس السرعة أو القدرة.

في المقابل فإن عمل الواجب الإنفجاري يجعل الرياضيين رائعين في تطوير القوة العضلية السريعة لكن القوة القصوى لا تتزحزح هنا ، وقد ثبت ان التأثير اللاحق يكون في العمل مع البليومترك والذي يتدربه الرياضيون ، مثال: الرياضيون الذين ينفذون القفز من السقوط خلال التدريب (في القفز من السقوط يقفز الرياضي عن صندوق أو درجة سلم ويهبط على الأرض وثم بعمل إنفجاري يقفز للأعلى في الهواء بأسرع ما أمكنه) يطور هذا تدرج مفيد المعدل الذي يمكنهم من أن يطوروا القوة في عضلات الرجلين ، ولكن القوة القصوى للرجلين سوف لن تتطور.

من تدريب القوة العضلية إلى الركض : بشكل محدود يطبق النقل للتطور من القوة العضلية إلى الركض،عندما يذهب أكثر العدائين إلى صالة الأثقال فإنهم يركزون على التمارين الأعتيادية والتقليدية التي قرأوا عنها أو سمعوا عنها من الآخرين أو يعرفوا كيف يعملوها، وتتضمن هذه البنج بريس والقرفصاء ورفعات القوة ومد الرجل وثني الرجل وكيرل ذات الرأسين العضدية والجرف للبطن ورفع الكولفين، إن هكذا تمارين جيدة جدا" لتطوير القوة العامة ولكن هناك مشكلة واحدة صغيرة إذ أن ولا واحد منها سيعمل شئ للركض.

في الأساس إن تمرين القرفصاء يجعل الرياضي أقوى والبنج بريس يطور القوة العضلية للعضلات الدالية والصدرية ، والطعن يجعل لرياضي أفضل في جلب الكتفين نحو الورك ومد الرجل يزيد من القوة العضلية للعضلة الرباعية في الفخذ عندما تكون في وضع الجلوس، ولكن ولا واحد منها يساعدك في ركض 5كم ، وذلك هو السبب بأننا نوصي دائما" أن ينفذ العداؤون تدريب القوة العضلية التي تكون أكثر خصوصية إلى الأجزاء العضلية التي تحدث أثناء الركض، وبدلا" من القرفصاء والطعن وكيرل ذات الرأسين على العداء أن ينفذ تمارين القرفصاء برجل واحدة والنهوض والرقود للأعلى من المسطبة المائلة والحجل برجل واحدة في المكان وكلها تكون بأقرب ما أمكن لقوام الجسم وآلية العضلات في الركض.

حالما يصبح الرياضي جيدا" في عمل هكذا تمارين خاصة، نوصيه بأن ينتقل إلى نظام تدريب القوة العضلية الذي يساعده في بذل القوى العضلية بطريقة سريعة في الأتجاه الأفقي مثلما الأتجاه نحو خط النهاية في السباق، وسوف يساعده على عمل ذلك الأرتداد بالسرعة العالية والركض مع إرتداء قمصلة مثقلة وتكرارات التلال.

قد يقول أحد ما : ذلك كله قد يكون غير كافٍ ولكن أين البرهان أن هكذا تدريب يكون أفضل من التقليدي والمتبع لمد الرجل وكيرل ذات الرأسين العضدية؟ إن الجواب يكون من خلال :

مقارنة أنواع تدريبات القوة العضلية : عمل مركز تنظيم علوم الرياضة والتنظيم الرياضي في جامعة ساوثرن كروس في ليزمور/ أستراليا على تقديم برهان واضح وفي متناول اليد ، حيث أجرى العلماء في الجامعة المذكورة تجربة على (30) من طلبة علوم التدريب (والذين أشتركوا في برنامج تدريب الأثقال ولمدة سنة واحدة ، نفذ كل أفراد العينة تمارين نصف القرفصاء وبأوزان أكثر من وزن الجسم) إلى مجموعتين أولهما ضابطة والذين أستمر أفرادها في تدريبهم الأعتيادي ولمدة 8 أسابيع وثانيهما مجموعة تجريبية أدت أيضا" التدريب الأعتيادي مضافا" له وحدتين أضافيتين في كل أسبوع ، إحتوت كل منهما على (4-6) مجموعات من تكرارات (10RM) وبـ (3دق) راحة بين المجموعات، وأستعمل تمرينين فقط فيها وهما القرفصاء والبنج بريس (يكمل لكل منهما 4-6 مجموعات) في كل تدريب.

إن المقاومة في هكذا موضوع يجب أن تنفذ على 6 تكرارات وليس بأكثر من (10) تكرارات، وقد زيدت المقاومة بالتدريج بعد 8 أسابيع كلما يصبح الرياضيون أقوى، وفي نهاية الأسابيع الثمانية قيمت كلا المجموعتين بإختبارات القوة العضلية والقدرة وتضمنت :

1. رميات البنج بريس وبحمل مقاومة (30%) من القصوي (رميات البنج بريس تشبه البنج بريس عدا أنهم يحاولون رمي الأثقال للأعلى بأسرع ما أمكن وبأستخدام جهاز خاص حيث توجد كوابح كهربائية مغناطيسية تمسك الثقل ولا تدعه يسقط بسرعة).
2. أداء القفز العمودي وفي نفس الوقت المرجحة بالذراعين للخلف ثم للأمام الأعلى.
3. القرفصاء والبنج بريس القصويان ( وهما التمرينان المفتاح في الدراسة).
4. أختبار الضغط للأعلى وينفذ على منصة القوى لغرض القياس الدقيق للقوة المولدة من الكتفين والذراعين (وهذا يشبه الضغط العلوي الأعتيادي عدا أن الرياضي يدفع ضد المنصة بأقصى قوة ويحاول أن يحرك الحزء العلوي من الجسم بسرعة بعيدا" عن الأرض بأسرع ما أمكن، وتغادر اليدان الأرض عندما يتحرك الجذع للأعلى.
5. عدو 40م .
6. أختبار تمرين دائري بـ 6ثا حيث يحاول الرياضي بذل قمة القدرة.
7. سلسلة من الأختبارات صممت لقياس القوة العضلية للكتف والرجل وتنفذ على جهاز السايبكس.