

مبادئ تمارين القوة

إن كنتم ترغبون في زيادة وتعزيز رشافتكم البدنية ككل، فإنه من المهم جداً بالنسبة إليكم في هكذا حالة أن تنفقوا بعضاً من أموالكم على شراء مجموعة من الأثقال أو سواها من معدات تمارين القوة، لأن هذه المعدات مهمة إلى تمرينكم تماماً كما أن الحذاء الجيد مهم في رياضة المشي . في الواقع، كلما كانت عضلاتكم قوية، أصبح من الأسهل عليكم القيام بواجباتكم اليومية كحمل الأطفال أو جز عشب المرجة أو رفش الثلج عن الطريق أو جر المكنسة الكهربائية.

تشتمل تمارين القوة على استخدام الأوزان المستقلة، ووزن جسمكم الخاص وأربطة المقاومة أو الآلات المزودة بأثقال. وذلك لكي تزيدوا من قوة عضلاتكم كما من قدرتها على الاحتمال . يمكن للأشخاص كافة أياً كان عمرهم، أن يستفيدوا من تمارين القوة . أما في حال كنتم قد تخطيتم الثلاثين من عمركم وكنتم لا تقومون بأي نشاط جسدي على الإطلاق، فسوف يؤدي ذلك لا محالة إلى خسارتكم كل عقد حتى 10% من حجم عضلاتكم الهزيلة. لكنكم في حال كنتم تقومون بتمارين القوة فلا شك في أنك تحافظون وتزيدون من حجم عضلاتكم.

في الواقع، إن تمارين القوة مفيدة من نواح عدة. إليكم في ما يلي بعض الأمثلة:

- تزيد تمارين القوة من قوة عضلاتكم وأوتاركم ورباطاتكم مخففة بالتالي من خطر إصابتها بأي أذى.
- تزيد تمارين القوة من كثافة عظامكم، مخففة بالتالي من خطر إصابتكم بمرض ترقق العظم وتخلخله.
- تزيد تمارين القوة من حجم عضلاتكم الهزيلة مما يساعد على معدلكم الأيضي أو الاستقلابي، مسهلة بالتالي عليكم عملية حفاظكم على وزن جسمكم الصحي والسليم.
- إن الأشخاص الذين يعانون من ألم مزمن في أسفل ظهركم غالباً ما يخف ألمهم هذا مع بدئهم ببرنامج يهدف إلى تقوية المنطقة القطنية والناحية البطنية أو الجوفية من جسمهم؛ الأمر الذي يزيد من قدرتهم على القيام بواجباتهم اليومية.
- يمكن لممارسة تمارين القوة بشكل دائم ومنظم أن تحسن قدراتكم العقلية.
- بما أن تمارين القوة تساهم في تحسين رشاقة الشخص وتوازنه وتناسق حركاته فهي تساهم إذا بالتالي في التخفيف من احتمال وقوعه عند تقدمه في السن.

- الأشخاص الذين يلتزمون ببرنامج منتظم من تمارين القوة يكونون إجمالاً أقل عرضة للأرق من سواهم.

- يمكن لتمرين القوة أن تحسن قدرتكم على احتمال الغلوكوز ومقاومته كما ويمكنها أيضاً أن تحسن حساسيتكم حيال الأنسولين مخففة بالتالي من خطر إصابتكم بداء السكري.
- لقد أظهرت الدراسات العلمية أن لتمرين القوة أثر متواضع على ال تخفيف من حدة الضغط في أوعيتكم الدموية في الفترات التي يكون فيها قلبكم مسترخياً (ضغط الدم الانبساطي أو التمددي).

سلامة تمارين القوة

للبدء ببرنامج آمن وفعال من تمارين القوة يتعين عليكم إتباع الإرشادات التالية:

- استخدموا دائماً الشكل الملائم
- تجنبوا تمرين الناحية السفلية من جسمكم مع الأثقال في حال كنتم قد خضعت لعملية جراحية في أحد وركبكم أو ركبتيكم . استخدموا وزن ساقكم كقوة مقاومة وابتحنوا مع طبييكم كيف يمكنكم أن تزيدوا هذه القوة المقاومة بطريقة سليمة وآمنة من دون أن تؤذوا أنفسكم.
- اسعوا إلى أن تكون حركاتكم سلسلة وثابتة خلال استخدامكم الأثقال المستقلة . لا تتخعوا الأثقال نخباً عنيفاً عند رفعها، وكذلك عند إعادة إنزالها.
- توقفوا فوراً عند شعورك بالآلم، فصحیح أن الآلم الخفيف في العضلات أمر طبييعي بعد القيام بتمارين القوة، إلا أن الآلم الحاد في المفاصل والعضلات دلالة على إصابتها بالأذى . علاوة على ذلك، فإن انتفاخ أحد مفاصلكم دلالة أيضاً على أنكم بالغتم في تمرينه.
- لا تثبتوا مفاصلكم: أثثوا قليلاً مفاصل ركبكم ومرفقكم وأنتم تقومون بالتمارين.

كيفية البدء بممارسة بتمارين القوة

لستم بحاجة لأن تخصصوا 90 دقيقة من وقتكم يومياً لتمرين رفع الأثقال لكي تستفيدوا من تمارين القوة. في الواقع إن حصص تمارين القوة التي تدوم مدة تتراوح بين 20 و 30 دقيقة والتي نقوم بها مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع كافية إجمالاً بالنسبة لمعظم الأشخاص، ومن شأنها أن تؤدي إلى تحسن كبير وملحوظ بعد مرور بضعة أسابيع فقط.

يمكن لتمرين القوة أن تمارس بأربع طرق مختلفة – إما بواسطة الأوزان المستقلة، وإما بواسطة وزن الجسم، وإما بواسطة الآلات وإما أخيراً بواسطة أربطة المقاومة؛ وهناك أيضاً ثمة طريقة خامسة لممارسة تمارين القوة ألا وهي الـ plyometrics . فيمكنكم إذاً إما اختي ار أحدي هذه الطرق وممارستها على حده وإما دمج كل هذه الطرق ببعضها البعض للحصول على برنامج تماريني أكثر

تنوعاً وتسليّة. لكنه قد يكون من المفيد لكم وقبل أن تبدأوا بأي من تمارين القوة هذه ، أن تمضوا بعض الوقت مع أحد المدربين المحترفين، إذ أنه قد يساعدكم على وضع برنامجكم التمريني الخاص، كما وأنه قد يسدي إليكم بعض النصح حول المسائل المتعلقة بسلامتكم العامة.

الأنقال المستقلة : يشير هذا المصطلح إلى بعض المعدات كالثقلّة والدمبل وهما من المعدات الأساسية المعتمدة في تمارين القوة أو تمارين رفع الأنقال . صحيح أنه يمكن للأنقال المنزلية الصنع، الأوعية البلاستيكية المملوءة ماء أو رملاً، أن تكون مفيدة في بعض الأحيان، إنما يستحسن استخدام الأنقال التي تباع في المحال الخاصة بالمعدات الرياضية.

يتعين على حركاتكم أن تكون كلها بطيئة وسلسة خلال قيامكم بتمارين القوة، وفي حال شعرتكم خلال استخدامكم تلك الأنقال بألم ما في أحد مفاصلكم، خففوا عندئذ كمية الوزن الذي ترفعونه، أو انتقلوا إلى تمرين آخر . يمكنكم أن تستخدموا عند الضرورة مراقباً أو مساعداً يأخذ الأنقال منكم ويعيدها إلى مكانها في حال فقدتم السيطرة على الوضع.

آلات المقاومة : تقوم هذه الآلات بتشغيل نواح عديدة ومختلفة من جسمكم، وذلك بواسطة أنقال مقاومة مضبوطة بإحكام . يكون بعض هذه الآلات مزوداً بأنقال مكدسة فوق بعضها البعض، في حين يكون بعضها الآخر مزوداً بقطع بلاستيكية قابلة للثني، أما بعضها الأخير فيكون مكوناً من قطع وأجزاء هيدروليكية. تعمل كل واحدة من تلك الآلات بطريقة أو بأخرى على تأمين القوة المقاومة للحركة. يكون إجمالاً معظم النوادي الرياضية مزوداً بأنواع وأصناف مختلفة من آلات المقاومة التي تشغل كل عضلة من عضلات مجموعاتكم العضلية الرئيسية . يتعين عليكم أخيراً تعديل آلات المقاومة تلك بحسب طولكم، وذلك لكي تتمكنوا من القيام بتمارينكم بالشكل الملائم . تعتبر هذه الآلات آمنة وسهلة الاستعمال عموماً.

أربطة أو أنابيب المقاومة : تشبه هذه الأخيرة الحبال أو الأنابيب المطاطية أو الأربطة المسطحة التي تؤمن مقاومة أشبه بمقاومة الأنقال عندما تسحبونها أو تشدون عليها . تأتي أربطة المقاومة هذه بشدات مختلفة، وذلك لكي تتلاءم مع قدرات الناس المختلفة وهي تصنف إجمالاً وفقاً لرموز شفرية ملونة. تكون أربطة المقاومة سهلة الحمل وهي تعتبر بديلاً رخيصاً للنادي الرياضي كما ومن شأنها أن تضيف بعض التنوع على برنامجكم . تذكروا أنه قد يكون أحياناً من الصعب عليكم تحديد الفارق في ما بين مختلف مستويات المقاومة التي توفرها تلك الأربطة فقط بمجرد استخدامها؛ لذا يجدر بكم بالأحرى أن تكونوا مطلعين على مختلف الرموز الشفرية الملونة وقادرين بالتالي على فهمها.

التمارين البلايومترية Plyometrics: تعتبر التمارين البلايومترية شكلاً خاصاً من أشكال تمارين القوة، وهي تعتمد على قدرة العضلات على توليد المزيد من القوة بعد أن تكون هذه الأخيرة قد مططت تمطيلاً طفيفاً، ويشار أحياناً إلى هذا التمطيظ الطفيف على أنه تمطيظ قصير أو مقتضب . يمكنكم تشبيه الجزء المتعلق بالت مطيظ في الحركة البلايومترية بعملية تمطيظ رباط المقاومة (التحميل). في حين أن الجزء المتعلق بالتقصير (التقريع) في الحركة البلايومترية فيمكنكم في الواقع تشبيهه بعملية إفلات الرباط المطاطي . تعد الحركات البلايومترية من الحركات الشائعة في بعض الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والعدو السريع وسواها من النشاطات التي تتطلب تجاوباً عضلياً دفعياً وسريعاً . في الواقع، تقوم التمارين البلايومترية بضبط قوتكم ومرونتكم وتعزيزهما بهدف توليد قدر كبير وهائل من القوة خلال فترات قصيرة من الوقت، فتصبحون بالتالي قادرين على القيام ببعض الأمور كالقفز ورمي الكرات وتغيير وجهة السير بطريقة سريعة ودفعية. لكي تتمكنوا من تأدية التمارين البلايومترية بطريقة صحيحة وفعالة يتعين عليكم أن تتحلوا أولاً بالقوة والمرونة الملائمتين. في الواقع، تعتبر التمارين البلايومترية من التمارين الصعبة التي من شأنها أن تعرض الشخص الذي يقوم بها للأذى في حال لم يكن قادراً على تأديتها على النحو الصحيح والملائم. تشمل التمارين البلايومترية الأكثر شيوعاً على أنواع عديدة ومختلفة من الوثبات والقفزات التي تمرّن الساقين والناحية السفلية من الجسم.