

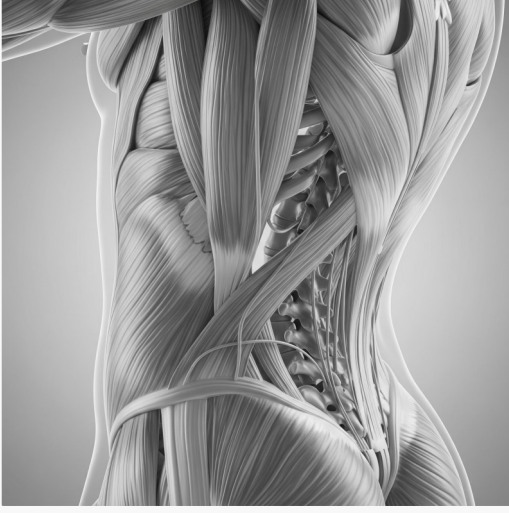
اليوم التدريبي الثاني

تعليمات عملية مقاومة الدوران وثبات الجذع

صباح الخير وأهلاً بكم في اليوم الثاني من برنامج IFBB للمدرب الشخصي الوظيفي. بالأمس، استعرضنا نظرية تصميم البرامج، واليوم سنقوم بتطبيق هذه المعرفة عملياً من خلال ورشة عمل تفاعلية مكثفة. موضوع اليوم هو قدرة الجذع على مقاومة الدوران (anti-rotation)، وهي إحدى أهم الوظائف الأساسية لثبات الجذع الحقيقي.



أهمية مقاومة الدوران في التدريب الوظيفي



لماذا نركز على Anti-Rotation؟

القدرة على مقاومة الدوران ليست مجرد تمرين إضافي، بل هي **حجر الأساس** لكل حركة قوية وآمنة. عندما يتمكن الجذع من مقاومة القوى الدورانية غير المرغوب فيها، فإنه يحمي العمود الفقري من الإصابات ويمكن من نقل القوة بكفاءة من الطرف السفلي إلى الطرف العلوي.

في الحياة اليومية والرياضة، نادراً ما نواجه قوى متماثلة. حمل كيس تسوق بيد واحدة، دفع باب ثقيل، أو حتى المشي - كلها تتطلب **ثباتاً ديناميكياً** يمنع الدوران غير المرغوب فيه.

أداء رياضي أفضل

قاعدة صلبة لكل حركة قوية وانفجارية

نقل القوة الفعال

تحسين انتقال الطاقة الحركية عبر الجسم

حماية العمود الفقري

منع الحركات الدورانية الضارة تحت الحمل

منهجية العمل الثنائي

سيتم تنفيذ جلسات اليوم على شكل **عمل ثنائي تعاوني**. هذا النهج ليس فقط لممارسة التمارين، بل لتطوير مهارات الملاحظة النقدية والقدرة على تقديم تغذية راجعة بناءة - وهي مهارات أساسية لكل مدرب شخصي محترف.

"المدرّب الماهر ليس فقط من يؤدي التمارين بإتقان، بل من يستطيع أن يرى الأخطاء الدقيقة ويصححها بفعالية"

01	02	03
اختيار الشريك	الأداء والملاحظة	التغذية الراجعة الفورية
اختر شريكاً بمستوى خبرة مشابه وحدد الأدوار: الشخص أ والشخص ب	الشخص أ يؤدي المجموعة بينما يراقب ب بدقة جميع نقاط الأداء الفني	بعد انتهاء المجموعة مباشرة، يقدم ب ملاحظات محددة وبنّاءة
04	05	
تبادل الأدوار	التكرار والتحسين	
عكس الأدوار: ب يؤدي وأ يلاحظ ويقدم التغذية الراجعة	إكمال 2-3 جولات لكل تمرين مع التركيز على التحسين المستمر	

ملاحظة مهمة: سأقوم بالجولات بينكم خلال اليوم للمساعدة وتقديم نصائح إضافية وتصحيح الأخطاء الشائعة. لا تتردد في طلب المساعدة عند الحاجة.

جدول اليوم التدريبي

1

09:30 - 09:00

إحماء مستقل

بروتوكول RAMP الكامل لإعداد الجسم والجهاز العصبي

2

11:30 - 09:30

الجلسة العملية الأولى

تمارين مقاومة الدوران الأساسية: Pallof Press، Bird-Dog، Renegade Row

3

12:30 - 11:30

استراحة الغداء

وقت للراحة واستعادة الطاقة والتواصل مع الزملاء

4

14:30 - 12:30

الجلسة العملية الثانية

حركات أكثر ديناميكية وتحدياً: Farmer's Walk، Landmine Press، Cable Chop

5

15:00 - 14:30

التهنئة والملخص

إطالات، تنفس بطني، مراجعة اليوم، والإجابة على الأسئلة

بروتوكول RAMP للإحماء المستقل

الإحماء ليس مجرد تحضير بدني، بل هو **تنشيط شامل للجهاز العصبي العضلي** يضمن الأداء الأمثل ويقلل من خطر الإصابات. بروتوكول RAMP يتبع تسلسلاً علمياً مدروساً يحضر الجسم تدريجياً للأحمال التدريبية.



الرفع - Raise

رفع درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب والتنفس تدريجياً

- مدة: 3-5 دقائق
- شدة: خفيفة إلى معتدلة



التنشيط - Activate

تنشيط العضلات المثبتة وتحريك المفاصل الأساسية

- مدة: 5-7 دقائق
- تركيز: الجذع والأرداف



التحفيز - Potentiate

إعداد الجهاز العصبي بحركات انفجارية خفيفة

- مدة: 2-3 دقائق
- شدة: عالية، حجم منخفض

R - Raise: خيارات الرفع

- جهاز التجديف
- الدراجة الثابتة
- الركض الخفيف في المكان
- القفز على الحبل

A&M - Activate & Mobilize

- القط-الجمال: 10 تكرارات
- الطائر-الكلب: 8/جانب
- جسر الأرداف: 15 تكرار
- اندفاع سبايدرمان: 6/جانب
- سكوات بوزن الجسم: 15 تكرار

P - Potentiate: خيارات التحفيز

- قفز الصندوق: 3x3
- سكوات الكأس السريع: 5x2
- ركز على السرعة والانفجارية

الجلسة العملية الأولى: التمارين الأساسية

التمرين 1: Pallof Press في وضعية الركوع

يعتبر Pallof Press **المعيار الذهبي** لتمرين مقاومة الدوران. هذا التمرين البسيط ظاهرياً يتحدى قدرة الجذع على مقاومة قوة دورانية خارجية، مما يبني ثباتاً وظيفياً حقيقياً.

نقاط الملاحظة الحرجة

تعليمات الأداء الصحيح

1. اركع بجانب جهاز الكابل أو شريط مقاومة مثبت على مستوى الصدر
2. أمسك المقبض بكلتا يديك أمام صدرك مباشرة
3. شد عضلات الجذع والأرداف بقوة، كأنك تستعد لتلقي لكمة
4. ادفع يديك ببطء للأمام بشكل مستقيم تماماً
5. قاوم الرغبة الشديدة في الدوران نحو الكابل
6. أعد يديك إلى صدرك بطريقة مسيطر عليها
7. أكمل 8-10 تكرارات لكل جانب



ما يجب أن يراه المدرب:

- **الحوض والكتفان:** هل يبقيان متجهين للأمام بشكل مستقيم تماماً؟
- **الدوران:** هل يحدث أي دوران أو ميلان عند دفع اليدين؟
- **التحكم:** هل الحركة مسيطر عليها في كلا الاتجاهين بنفس السرعة؟
- **التنفس:** هل يحافظ على التنفس المنتظم أم يحبس النفس؟

التمرين 2: Bird-Dog (الطائر-الكلب)

تمرين Bird-Dog هو **حجر الزاوية** في تدريب ثبات الجذع. يبدو بسيطاً، لكن الأداء الصحيح يتطلب تنسيقاً عصبياً عضلياً دقيقاً وسيطرة كاملة على وضعية العمود الفقري.

العودة المسيطر عليها

عد إلى البداية بنفس السرعة البطيئة والمسيطر عليها. لا تسمح للحوض بالدوران أو السقوط. أكمل 8 تكرارات لكل جانب.

تنفيذ الحركة

شد الجذع كأنك تحضر لتلقي لكمة. مد الذراع والساق المعاكسين ببطء شديد حتى يصبحا مستقيمين ومتماشين مع الجذع. احتفظ بهذا الوضع لثانية واحدة.

وضعية البداية المثالية

ابدأ على أربع مع يدين تحت الكتفين مباشرة وركبتين تحت الوركين. الظهر يجب أن يكون في وضع محايد تماماً - لا تقوس ولا انحناء.

خطأ شائع: معظم المتدربين يركزون على رفع الأطراف عالياً بدلاً من الحفاظ على ثبات العمود الفقري. الهدف ليس رفع الذراع والساق لأعلى مستوى ممكن، بل الحفاظ على **استقامة مثالية** للعمود الفقري.

التمرين 3: Renegade Row - التحدي الكامل

تمرين Renegade Row يجمع بين تحدي البلانك الثابت وحركة السحب الديناميكية، مما يخلق **تحدياً شاملاً** لثبات الجذع ومقاومة الدوران. هذا التمرين يحاكي المواقف الرياضية الحقيقية حيث يجب الحفاظ على الثبات أثناء حركة الأطراف.



السحب المسيطر عليه

دون السماح للجذع بالدوران أو الميل، اسحب أحد الدمبلز للأعلى نحو جانبك. المرفق يجب أن يبقى قريباً من الجسم. أنزله بتحكم كامل.



تنشيط الجسم بالكامل

شد كل عضلة في جسمك: الأرداف، الفخذين، الجذع، حتى اليد الحرة يجب أن تضغط في الأرض. هذا التوتر الكلي ضروري للثبات.



الإعداد الصحيح

اتخذ وضعية البلانك ممسكاً بدمبلز سداسية (لمنع التدرج). ضع القدمين أوسع قليلاً من عرض الوركين لزيادة قاعدة الدعم والثبات.

نقاط الملاحظة الدقيقة للمدرب

نقطة الملاحظة	ما يجب البحث عنه
استقرار الحوض	يجب أن يبقى الحوض ثابتاً تماماً وموازياً للأرض طوال الحركة
وضعية الظهر	لا تقوس في أسفل الظهر ولا انحناء في الأكتاف
مسار السحب	الدمبل يتحرك في خط مستقيم عمودي، لا يتأرجح للأمام أو الخلف
التنفس	زفير أثناء السحب، شهيق أثناء الإنزال - لا حبس للنفس



تعديل الصعوبة

للمبتدئين: ابدأ بوزن خفيف جداً أو حتى بلا وزن، مع التركيز على الثبات

للمتقدمين: استخدم أوزاناً أثقل أو اجعل القدمين أقرب لبعضهما لتقليل قاعدة الدعم

قم بأداء 6-8 تكرارات لكل جانب. إذا لم تستطع الحفاظ على الثبات الكامل، قلل الوزن أو التكرارات. **الجودة دائماً أهم من الكمية.**

الجلسة العملية الثانية: الحركات الديناميكية

التمرين 1: Farmer's Walk بذراع واحدة

مشية المزارع بذراع واحدة هي واحدة من أكثر التمارين **وظيفية وتطبيقاً** للحياة الواقعية. كم مرة تحمل حقائب تسوق ثقيلة؟ هذا التمرين يدرّب جسمك على مقاومة الميل الجانبي والحفاظ على قوام مستقيم تحت حمل غير متماثل.

3

المشي المسيطر عليه

امشِ للأمام لمسافة 20-30 متراً بخطوات طبيعية. قاوم الرغبة الشديدة في الميل بعيداً عن الوزن. الهدف: جسم مستقيم كالعمود.

2

التنشيط قبل الحركة

قبل أن تبدأ المشي، شد جذعك وأردافك. تخيل أنك تحاول سحب كتفك الحامل للوزن للأسفل بعيداً عن أذنك.

1

اختيار الوزن والإعداد

اختر دمبل أو كرة حديدية ثقيلة - يجب أن تشعر بتحدي حقيقي. قف بشكل مستقيم تماماً مع الكتفين على نفس المستوى.

التمرين 2: Landmine Anti-Rotation Press

تمرين Landmine Press يخلق **قوة دورانية قوية** يجب على الجذع مقاومتها. الزاوية القطرية للحركة تجعل هذا التمرين أكثر تحدياً من Pallof Press التقليدي.

خطوات التنفيذ:

- ضع طرف البار في وحدة "لاندامين".
- قف بشكل جانبي وأمسك الطرف بكلتا يديك.
- شد الجذع وادفع للأمام وللأعلى.
- عد بتحكم كامل.
- 8-10 تكرارات لكل جانب.



نقاط التركيز للمدرب

- ثبات الحوض:** يجب أن يبقى متجهاً للأمام طوال الحركة، لا دوران.
- مصدر القوة:** الحركة تأتي من الصدر والذراعين، الجذع ثابت.
- مسار الدفع:** خط مستقيم للأمام وللأعلى بزاوية 45 درجة.
- العودة:** مسيطر عليها تماماً مثل مرحلة الدفع.

التمرين 3: Cable Chop - الحركة الدورانية المسيطر عليها

على عكس التمارين السابقة التي تركز على منع الدوران، Cable Chop يدرّب القدرة على **السيطرة على الدوران** نفسه. هذه مهارة بالغة الأهمية للرياضات التي تتطلب حركات دورانية مثل الجولف أو التنس.

العودة المقاومة

مرحلة العودة هي الأهم - يجب أن تكون مسيطر عليها تماماً وببطيئة مثل مرحلة السحب. لا تسمح للكابل بسحبك للخلف.

حركة السحب المسيطر عليها

بذراعين شبه مستقيمتين، اسحب المقبض عبر جسمك من أعلى لأسفل باتجاه الورك المقابل. الدوران يجب أن ينشأ من الجذع وليس الذراعين فقط.

الإعداد والوضعية

قف بشكل جانبي لجهاز الكابل مع البكرة في وضع مرتفع. القدمان بعرض الكتفين للحصول على قاعدة ثابتة.

أكمل 10-12 تكراراً لكل جانب مع التركيز على السيطرة الكاملة في كلا الاتجاهين.

التهدئة والاستشفاء: التنفس البطني الكامل

بعد جلسة تدريبية مكثفة، يحتاج الجهاز العصبي إلى **إشارة واضحة** للانتقال من حالة التنشيط العالي إلى حالة الاستشفاء. التنفس البطني الكامل هو أقوى أداة لتحقيق ذلك - فهو ينشط الجهاز العصبي السمبتاوي المسؤول عن الاسترخاء والتعافي.

الشهيق - المرحلة الأولى

استنشق ببطء من خلال أنفك. يجب أن ترتفع اليد على بطنك أولاً، حيث ينقبض الحجاب الحاجز ويدفع الأحشاء للأسفل.

الوضعية المثالية

استلقي على ظهرك في وضع مريح. ضع وسادة تحت رأسك إن أردت. ضع يداً على بطنك والأخرى على صدرك لتشعر بالحركة.

الزفير الكامل

ازفر ببطء شديد من خلال أنفك أو شفتين مضمومتين قليلاً. البطن يهبط أولاً، يليه الصدر. أفرغ الرئتين تماماً.

الشهيق - المرحلة الثانية

واصل الاستنشاق واسمح لصدرك وأضلاعك بالتوسع في جميع الاتجاهات - للأمام، للجانبين، وحتى للخلف. هذا توسع 360 درجة.

الفوائد الفسيولوجية

- تنشيط الاستجابة السمبتاوية (الاسترخاء)
- خفض معدل ضربات القلب وضغط الدم
- تحسين أكسجة الأنسجة
- تسريع إزالة المخلفات الأيضية
- تقليل التوتر العضلي

البروتوكول الموصى به

المدة: 5-10 دقائق

الإيقاع: استنشق لمدة 4 ثوانٍ، ازفر لمدة 6-8 ثوانٍ

التكرار: 10-15 دورة تنفس كاملة

التركيز: على توسع الجذع بزاوية 360 درجة

"التنفس هو الجسر بين العقل والجسد. السيطرة على تنفسك تعني السيطرة على حالتك الفسيولوجية" - د. أندرو هوبرمان

□ للمدربين: علموا عملاءكم هذه التقنية. التنفس البطني الصحيح ليس فقط أداة للتهدئة، بل هو أيضاً أساس لثبات الجذع أثناء التمارين. العميل الذي يتنفس بشكل صحيح يؤدي أفضل ويتعافى أسرع.

الملخص والنقاط الرئيسية

لقد أكملت يوماً تدريبياً مكثفاً ومثمراً. اليوم لم يكن مجرد تعلم تمارين جديدة، بل كان **رحلة في فهم عميق** لوظيفة الجذع الأساسية ومقاومة الدوران. كمدرّبين شخصيين محترفين، أنتم الآن مجهزون بالمعرفة والمهارات لتطبيق هذه المبادئ مع عملائكم.

الملاحظة والتغذية الراجعة

مهارة رؤية الأخطاء الدقيقة وتصحيحها هي ما يميز المدرب المحترف عن الهاوي.

التدرج والجودة

ابدأ بالأساسيات وأتقنها قبل الانتقال للتمارين الأكثر تعقيداً. الجودة دائماً تسبق الكمية.

الثبات قبل الحركة

مقاومة الدوران هي الأساس لكل حركة قوية وآمنة. بدون ثبات، لا يوجد قوة حقيقية.

ما تعلمناه اليوم

5

ساعات عملية

من التطبيق المباشر والممارسة المكثفة

3

مراحل RAMP

بروتوكول علمي كامل للإحماء الفعال

6

تمارين أساسية

من الأساسي إلى المتقدم لبناء مقاومة دوران شاملة

التطبيق مع العملاء

عند العمل مع عملائك، تذكر أن كل فرد لديه مستوى مختلف من القدرات. ابدأ دائماً بالتقييم - اختبر قدرة العميل على الحفاظ على وضعية محايدة للعمود الفقري قبل إضافة حمل أو حركة. استخدم التدرج المناسب: من الثبات في وضعيات بسيطة إلى الحركات الديناميكية المعقدة.

100%

التزام بالجودة

هو سر النجاح كمدرّب محترف

40%

تحسن في الأداء

عند تطوير مقاومة الدوران

80%

من إصابات أسفل الظهر

يمكن تجنبها بثبات جذع صحيح

رسالة ختامية: كمدرّبين في برنامج IFBB للمدرّب الشخصي الوظيفي، أنتم تحملون مسؤولية كبيرة - ليس فقط تدريب العملاء، بل تثقيفهم وحمايتهم. المعرفة التي اكتسبتموها اليوم هي استثمار في مستقبلكم المهني وفي صحة وسلامة كل من سيثق بكم. استمروا في التعلم، واستمروا في التطبيق، واستمروا في التميز.

شكراً لجهودكم اليوم. نلتقي غداً لمواصلة رحلتنا التدريبية!