

القفز بالحبل

وثب الحبل رياضة بسيطة تساعد على تشغيل كثير من عضلات الرجلين والبطن والخصر وإكسابها لياقة عالية وحرق الدهون بها وتتعدد طرق نط الحبل، وباختلاف الطريقة تختلف العضلات العاملة وتعتبر رياضة مهمة

أن وثب الحبل لاقى اهتماماً وعناية متزايدتين في العديد من دول العالم، وقد طورت العديد من الدول هذا النشاط لشدة الإقبال عليه وصنعت الحبال من أوزان مختلفة ومن مواد متينة وقوية وبألوان زاهية وبمقايض مزودة بعداد لحساب عدد مرات دوران الحبل الذي سهل كثيراً حساب عدد مرات التدريب

أن هناك أنواع متعددة من الحبال منها ما هو مصنوع من المطاط ويستخدم في التمرينات البنائية العنيفة، ونوع آخر من خيوط القطن أو الكتان وهو المستخدم عادة في تمرينات الوثب والمرجحة، وتعتبر الحبال من أهم الأدوات التي تستعمل في تمرينات الجرى والحبل والوثب والمرجحات وتساهم بقدر كبير في تحسين عمل الأجهزة الداخلية وخاصة التنفس، وكذلك تعمل على تنمية قوة القفز عند اللاعبين والتحمل وترقية عمل القدمين والساقين وزيادة التوافق العضلي العصبي كما تساعد على إتقان الحركات المركبة من الجرى والوثب والحبل.

أن الفضل يرجع إلى «جوتس موتس» و «فريدريش لودفيج يان» في إدخال الحبال ضمن الأدوات اليدوية في التمرينات، إذ قام «جوتس موتس» حوالي عام 1838 بكتابة فصل كامل لبعض التمرينات باستخدام الحبال في كتابه «مقدمة التمرينات الألمانية» ومنذ ذلك الوقت عم استخدام الحبال في التمرينات الغرضية في بعض الرياضات كالملاكمة وألعاب القوى، ولكن لم يتم استخدامه في التمرينات وخاصة في حركات الوثب والمرجحة إلا منذ عام 1920

ويلاحظ من يمارس رياضة نط الحبل بانتظام انها رياضة (بهذه الصفة) تصلح فقط للجسم السليم. وعدم مراعاة النظام عند ممارسة هذه الرياضة، وان الشخص العشوائي الذي يقفز بضع عشرة قفزة سريعة، فانها تنتركه مقطوع الانفاس ولا يستطيع الاستمرار. بينما مع مراعاة قليل من الصبر والمثابرة، فان أي شخص سليم البنية يستطيع اتقان هذه الرياضة. والتأكد من أن فوائدها تتجاوز مجرد حرق السعرات الحرارية ومنع تراكم الشحوم

وفضلا عن ذلك فان رياضة نط الحبل يمكن اعتبارها أسهل على الجسم من الهرولة أو الجري لأن الشخص القافز على الحبل لا يكون ملزماً برفع قدميه فوق الأرض رفعا كبيرا. كما ان النزول على القدمين (بدءا بالإمشاط وليس الكعبين) معا وفي آن واحد، ومن هذه المسافة القصيرة يهون على الجسم عملية العودة إلى الارتطام بالأرض على قدم واحدة في كل خطوة، ففي هذه الحالة (نط الحبل) يتوزع وقع الهبوط على قدمين

أو اي اذى Osteoarthritis لا قدم بمفردها. لا هذا ولا ذاك سهل على شخص مصاب بالفصال العظمي
غضروفي في الركبة أو الورك أو الظهر

من ميزات نط الحبل ان هذه الرياضة لا تحتم على أي شخص يريد ممارستها ان ينتسب إلى أحد الاندية
الرياضية إذ ان المطلوب من الشخص ان يكون لديه حبل خاص وحذاء للرياضة مناسب، وقليل من المكان،
فاذا ما توافرت لديه هذه الشروط فانه يكون قادرا على القفز في أي مكان. كما ان الإنسان لا يستطيع
الانتقال فورا من طور الاتكاء المريح على الاريقة إلى طور سباق 'الماراثون' فكذاك نط الحبل، يستدعي
من الشخص المبتدئ مراعاة الامور التالية

١-الحصول على التجهيزات الصحيحة: حبل وسطي الوزن ذو طول قابل للتقصير والتطوير حسب الطلب،
ينتهي بمقبضين ربما للامساك القوي

٢- ضرورة الاحماء: البدء ببعض الحركات الرياضية البسيطة كالمشي أو المراوحة في المكان، يعقبها
القليل من التمطيه

٣- اختيار المكان المناسب: البحث عن مكان منبسط، وحبذا لو كان ارضية خشبية

٤- تقليد الحركات اولا قبل البدء بممارسة النط الحقيقي: فينبغي القيام ببعض الحركات (من دون حبل) التي
تقلد العملية الفعلية، مثل الاسترخاء الجسماني والقيام بقفزات وهمية، ولا بد اولا من مراعاة قصر المدة، 10
ثوان مثلا

٥- عدم تعجل الامور: بمجرد البدء بالقفز، ياخذ النبض بالتسارع لذلك اطل مدة التمرين على دفعات إلى ان
يشند حماسك، بعد الانتهاء لا تقطع نشاطك فجأة، بل قم بالمشي في ارجاء المكان لمدة قصيرة، حتى تتباطأ
دقات قلبك تدريجيا

٦- المحافظة على ليونة الجسم: بعد الانتهاء من القفز بالحبل عليك بتدليك جسمك وخاصة رولة الساقين
(بطه)
الساقين)

القفزة الصحيحة **

القفزة الصحيحة ليست بالقفزات السريعة المتتاليه وانما عندما نقفز يجب ان نحافظ على الهدوء واللعب
باماكن فارغة واللعب الصحيح يكون بالقفزة لمره واحده قفرتين متتاليتين ومتعاقبتين بالإقدام يمين يسار أو
يسار يمين

تمارين رائع للقلب

قفز الحبل"، هو نشاط يعتبر "بالغ القوة، تعادل الدقيقة الواحدة منه، دقيقتين من النشاط المعتدل، كالمشي" السريع أو لعب التنس. لما يوفره من تدريب للقلب والأوعية الدموية، بسبب الحركة المستمرة التي ترفع معدل ضربات قلبك

فليس معنى أن "القفز بالحبل" من ألعاب الطفولة أن نستهيّن به، فهو وسيلة غير مكلفة، لتمارين مكثف ومليء بالعرق، للحصول على اللياقة للجسم بالكامل، دون الحاجة إلى مغادرة المنزل؛ مما يجعله خيارا مناسباً للجميع

احتياجات للبدء

لن تحتاج إلى أي مهارات أساسية للقفز بالحبل، فكل ما تحتاجه هو

١- **حبل مناسب**، للتأكد من أنك تستخدم الحبل المناسب، تتصحك ماغي موسبارغر، المدربة المعتمدة في مدينة نيويورك، "أن تُمسك بمقبضي أو طرفي الحبل في كل يد، وتُدخل قدما واحدة في منتصفه، ثم اسحب المقابض لأعلى حتى يكونا مع بعضهما البعض عند صدرك؛ فإذا وصلت قمم المقابض إلى الإبط، فهذا "يعني أن طول الحبل صحيح

٢- **أرضية مناسبة**، فمن المهم "تجنب القفز بالحبل على الأسطح فائقة الصلابة مثل الخرسانة أو الأسفلت، حيث يمكن أن يشكل ذلك ضررا على مفاصلك"، كما يقول كولينز إيزيك، المدرب المعتمد، مُحذرا في الوقت نفسه من الأسطح فائقة النعومة، مثل العشب والرمل، "فلن تكون مناسبة لتحقيق الدفع الكافي للخلف، بالإضافة إلى احتمال تعثر الحبل في العشب والرمل". لذلك توصي المدربة موسبارغر بالقفز "فوق بساط اليوغا أو أية أرضية خشبية"، حيث يساعد هذا في تخفيف الضغط على مفاصلك

٣- **ملابس مريحة**، تقول موسبارغر "إن الأحذية الرياضية الداعمة العادية جيدة تماما، وأي ملابس مريحة لديك، بشرط ألا تكون فضفاضة جدا، كي لا تشتبك مع الحبل"، سوف تكون مناسبة

٤- **دراية فنية**، فإذا كنت مبتدئا، يجب أن تبدأ بوضعية جيدة، حيث "الكتفين لأسفل، والصدر لأعلى، والظهر مستقيم، والعينان تنظران إلى الأمام مباشرة؛ ثم تضع مرفقيك في منتصف جسمك، على بعد بوصتين تقريبا من جانبيك، مع مد اليدين الممسكتين بطرفي الحبل

أيضا، تنبه كريستا ديباولو، المدربة المعتمدة، إلى إشراك عضلات البطن، وثنى الركبتين برفق، والقفز عاليا بمقدار ليس كبير و يسمح بتمرير الحبل من تحت القدمين، "وكما كانت قفزاتك أقرب للأرض، كلما "تمكنت من القفز بشكل أسرع، ودون هدر لطاقتك".
كذلك تنصح موسبارغر بالتركيز على القفز بإيقاع ثابت، باستخدام الموسيقى، "بالقفز بالتزامن مع الإيقاع، وتسريع وتيرة الموسيقى لتحسين سرعه

٥-استرخاء، يشدد الدكتور بنديكت نواتشوكو، المتخصص في جراحة العظام بمدينة نيويورك، على "ضرورة فترات الاسترخاء، لتفادي خطر الإصابات التي قد يسببها الإفراط". ويوصي بالبدء بالقفز لمدة 30 ثانية، تتخللها فترات راحة مماثلة؛ وزيادة فترة القفز تدريجيا بحسب القدرة على التحمل".

من أهم فوائد القفز بالحبل

إن فوائد القفز بالحبل ستجعلك ترغب في دمجها ضمن روتينك اليومي، من أهمها:

- **"الكارديو"** الفعال، فالقفز بالحبل "من أفضل التمارين لتقوية قلبك، كما تقول ديباولو، موضحة أنه "يرفع معدل ضربات القلب بسرعة كبيرة، عن طريق مجموعات العضلات التي تعمل معا".
- **تقوية الجسم بالكامل**، تقول موسبارغر "إن القفز بالحبل هو تقوية لكامل الجسم من الرأس إلى أخمص القدمين". ويؤكد إيزيك أن القفز بالحبل "يستهدف عضلات الساقين، وأوتار الركبة، وعضلات القدمين والكاحلين"، كما أنه "يعمل أيضا على العضلات الأساسية والكتفين".
- **تعزيز كثافة العظام**، فالقفز بالحبل يمكن أن "يساعد في بناء كثافة العظام نتيجة لتأثير القفز"، كما يقول الدكتور نواتشوكو، مستندا إلى **دراسة** أجريت عام 2015، وأظهرت أن "القفز على الحبل يمكن أن يحسن كثافة المعادن في عظام الورك".
- **زيادة خفة الحركة**، حيث يساعد القفز بالحبل على "تطوير حركة القدمين وخفة الحركة عبر تغيير الاتجاه بسرعة كبيرة، كما في الملاكمة وكرة السلة والكرة الطائرة".
- **تحسين التنسيق**، يتطلب القفز بالحبل درجة عالية من التنسيق، كما تقول موسبارغر؛ فهو يحتاج إلى اليدين والقدمين والعينين، للعمل معا لضمان تأرجح الحبل بشكل صحيح، والقفز فوقه في الوقت المناسب، ثم تكرار ذلك بإيقاع ثابت".
- **تعزيز التوازن**، فالقفز بالحبل وسيلة فعالة لتعزيز التوازن، بحسب **دراسة** أجريت على لاعبي كرة قدم، وأشارت إلى أن "القفز بالحبل يمكن أن يكون وسيلة إضافية لتحسين التوازن".