

القفز بالحبيل ينمي مهارات التوازن والثبات

الوثب عند اللاعبين وتحسين عمل القدمين والساقين وزيادة التوافق العضلي العصبي، كما تساعد على إتقان الحركات المركبة من الركض والوثب.

وفضلاً عن ذلك فإن رياضة القفز بالحبيل يمكن اعتبارها أسهل على الجسم من الهولة أو الركض لأن الشخص الذي يقفز على الحبل لا يكون ملزماً برفع قدميه فوق الأرض رفعا كبيرا. كما أن النزول على القدمين معا وفي أن واحد، ومن هذه المسافة القصيرة، يهون على الجسم عملية العودة إلى الارتطام بالأرض على قدم واحدة في كل خطوة. ففي هذه الحالة (عملية القفز بالحبيل) يتوزع وقع الهبوط على قدمين لا قدم واحدة.

ومن مميزات القفز بالحبيل أن هذه الرياضة لا تحتتم على أي شخص يريد ممارستها أن ينتسب إلى صف خاص في أحد الأندية الرياضية، إذ أن المطلوب من الشخص أن يكون لديه حبيل خاص وحذاء رياضي، وحبس مكاني يمارس فيه هذه الرياضة، فإذا توفرت لديه هذه الشروط يصبح قادراً على القفز بالحبيل متى شاء. وتختلف أنواع القفز بالحبيل إلا أن أكثرها شيوعاً ما يطلق عليه اسم القفز المزودج. وغالباً ما يحتاج هذا النمط إلى سرعة عالية في الأداء للتمكن من حرق السعرات الحرارية. وتختلف كثافة القفزات المزودجة تبعاً للسرعة وحسب ارتفاع القفز سواء كانت القدمان قريبتين من الأرض أو أن هناك مسافة كافية لتمير الحبل منها.

لضبط طول الحبل ضبطاً صحيحاً، ينبغي الوقوف على أطراف أصابع القدمين في منتصف الحبل والإمساك بالمقابض تحت الصدر

وهناك نوع ثان يسمى القفزات المتقاطعة. ويحتاج هذا النمط إلى أخذ قسط من الراحة بين القفزات ولا يفضل الاستمرار في ممارسته فترة طويلة. ويتلخص التمرين في القفز بقدم واحدة تليها فوراً القدم الأخرى، وتكرار الحركة بأسرع ما يمكن مع الحرص على عدم التواء القدمين.

ويذكر أن الفرق بين أسلوب القفز هو أن القفز المزودج يتضمن على القفز بالقدمين معاً في وقت واحد والقفز المتقاطع يتضمن على القفز بقدم واحدة تليها فوراً القدم الأخرى.

ويعتبر القفز بقدم واحدة نمطاً متقدماً جداً من أنماط رياضة القفز بالحبيل ويحتاج إلى مهارة عالية في القفز وتحقق التوازن، وقبل البداية يمكن ممارسة تمارين التوازن؛ وهي الوقوف على ساق واحدة مدة معينة، يلي ذلك البدء بعدد مقابض الحبل في اليدين جيداً ورفع الصدر والكتف للأمام ثم البدء في القفز بساق واحدة والحفاظ على الساق الأخرى مرفوعة في الهواء.

ويوصي المدربون بمحاولة البدء بقفزات بطيئة، وذلك لأن القفزات السريعة يمكن أن تتسبب في إصابات الساق أو تؤدي إلى السقوط.

يذكر أن الفضل في إدخال الحبال ضمن الأدوات البدوية في التمرينات يرجع إلى جوتس موتس وفريدريش لوفنغ يان. ففي عام 1838 كتب جوتس موتس فصلاً كاملاً عن بعض التمرينات باستخدام الحبال في كتابه "مقدمة التمرينات الألمانية". ومنذ ذلك الوقت عم استخدام الحبال ضمن التمرينات المعدة لبعض الرياضات كاللاعبة والعباب القوى، ولكن لم يتم استخدامه في التمرينات وخاصة في حركات الوثب والمرجحة إلا منذ عام 1920.

كولن (ألمانيا) - قال مدربو اللياقة إن القفز بالحبيل يعد تدريباً شاملاً للجسم؛ فهو يعمل على تقوية عضلات البطن والظهر والذراعين والساقين.

ويسهم القفز بالحبيل في تنمية مهارات التوازن وتحسين ثبات الجسم واستقراره، ما يساعد في الحد من خطر السقوط والإصابات.

وأوضح البروفيسور إنجو فروبوزه، استاذ العلوم الرياضية الألماني، أن القفز بالحبيل يعد أيضاً بمثابة مفتاح الرشاقة؛ إذ أنه يساعد على إنقاص الوزن، موضحة أن ممارسة القفز بالحبيل مدة نصف ساعة تسهم في حرق 400 سعرة حرارية.

كما توصل باحثون يابانيون إلى مدى إسهام ممارسة رياضة القفز بالحبيل في كبح الشهية والشعور بالشبع على الفور، فضلاً عن أنها تستطيع التحكم في هرمونات الجوع وتخطي أوقات تناول الوجبات دون الشعور بالانزعاج أو الحرمان.

وقال باحثون بكلية العلوم الرياضية في جامعة واسيدا باليابان إن التحرك والقفز هبوطاً وصعوداً ويمينا ويساراً باستعمال الحبل يعدان أفضل وسيلة للحد من الشهية وطرد الأم الجوع وخسارة السعرات الحرارية والحصول على جسم نحيف ومثالي في دقائق معدودة مقارنة برياضة ركوب الدراجات الهوائية والمشي.

وكان المتطوعون، الذين شاركوا في الدراسة معرفة أي شكل من أشكال الرياضة وممارسة التمارين كان له الإسهام الأقوى في كبح الشهية، أقل عرضة لتناول الوجبات الخفيفة بعد قضاء بضع دقائق في ممارسة القفز بالحبيل مقارنة بركوب دراجة هوائية.

وأشار فروبوزه إلى أنه ينبغي على المبتدئين ممارسة رياضة القفز بالحبيل لمدة 10 دقائق بمعدل حوالي 60 قفزة في الدقيقة. ولضبط طول الحبل ضبطاً صحيحاً، ينبغي الوقوف على أطراف أصابع الأقدام في منتصف الحبل والإمساك بالمقابض تحت الصدر بقليل، مع ثني المرفقين بزوايا 90 درجة.

تعتبر رياضة القفز بالحبيل من رياضات قوة التحمل التي تساعد على التمتع بالصحة وتعزيز اللياقة البدنية، فضلاً عن أنها من الرياضات التي تجلب المتعة أثناء ممارستها.

وتفسر إليزابيث غراسر المحاضرة في الجامعة الألمانية للوقاية وإدارة الصحة في ساربروكن، أن رياضة القفز بالحبيل تمتاز -شأنها في ذلك شأن جميع رياضات قوة التحمل- بتأثير إيجابي على القلب والأوعية الدموية.

كما تعمل على تعزيز التنسيق بين الزراع والساق والتوازن والتركيز، إضافة إلى أنها تقوي ببطبيعة الحال العضلات في مناطق الجذع والساقين والإرداف.

ومن جانبه، قال هانو كرامر مدرب اللياقة البدنية إن رياضة القفز بالحبيل تعتمد -شأنها في ذلك شأن جميع

الرياضات الأخرى- على من يمارسها؛ حيث أن زيادة الوزن أو التشوهات تنتج ضمن موانع ممارستها، وذلك لأن القفز يمكن أن يتسبب في التحميل الزائد على المفاصل.

وينصح الخبراء من انقطع عن ممارسة التمارين الرياضية لفترة طويلة بإجراء الفحص الطبي قبل البدء في ممارسة مثل هذه الرياضة المكثفة. وتجدر الإشارة إلى أن رياضة القفز بالحبيل تساهم بقدر كبير في تحسين عمل الأجهزة الداخلية وخاصة التنفس، وكذلك تعمل على تنمية قوة

حقائق وأساطير عن «حمية» الفلفل الحار

الفلفل الحريف يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن



مادة الكابيسين في الفلفل تزيد معدل التمثيل الغذائي

الوزن الزائد، ومضادة للسرطان وارتفاع ضغط الدم.

وأجرى باحثون من بكين دراسة على عينة تتكون من نصف مليون صيني، مركزين على عاداتهم في الطعام.

ووجد الباحثون أن من يأكلون الأطعمة ذات المذاق الحار يشكّلون يوميًا ثقل لديهم حالات الوفاة الناتجة عن السرطان وأمراض السكته الدماغية والقلب، وأمراض التنفس لدى الجنسين، والوفاة بسبب الالتهابات لدى النساء، بنسبة 14 في المئة، مقارنة بمن يأكلونها كل أسبوع مرة.

وقال الباحثون إن نتائج دراستهم مبنية على المراقبة المحضة، لكنهم لاحظوا أن المركب الرئيسي النشط في الفلفل الحار، وهو الكابيسين، والذي ذكر في عدة دراسات سابقة، يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والالتهابات.

ويتماشي هذا البحث -الذي قاده مركز العلوم الصحية في جامعة بكين- مع أدلة سابقة بشأن فوائد الأطعمة ذات المذاق الحار بالنسبة إلى صحة الإنسان.

وأشار الباحثون إلى أن الأطعمة ذات المذاق الحار بصفة عامة، ومن بينها الفلفل الحار، مضادة للميكروبات، إلا أن الدكتور نيتا فروهي، التي ترأس وحدة علم الأوبئة في جامعة كامبريدج، اقترحت إجراء دراسات أخرى في المستقبل تبحث مسألة ما إذا كان تناول الأطعمة ذات المذاق الحار يؤدي هو نفسه إلى شرب الماء بكثرة، أم أن هناك أنواعاً من الشاي هي التي تؤدي إلى ذلك.

ولكن بصرف النظر عن أسباب التأثيرات الصحية الكامنة في الفلفل الحار، وعن مدى حرارته وإيلاجه، فإن الكثيرين يجدون راحتهم في التلذذ بالمذاق الحريف، وخصوصاً في الأطباق التايلاندية والصينية والهندية والإثيوبية، وغيرها من الأطعمة الحارة الشهيرة، التي قد تجعل بشرتهم تتوهج حرارة، وأجسادهم تتصبب عرقاً وصورهم حارقة للطاقه.

وأشارت أبحاث كثيرة إلى أن مادة الكابيسين تساعد على التخلص من

يكونوا حزينين حيال هذه الآثار الضارة، ونصحهم بأن يطلبوا العناية الطبية على الفور إذا أصيبوا بصداد مفاجئ بعد تناول الفلفل الحار.

في مقابله ذلك تؤكد دراسة أميركية حديثة أن الفلفل الحار يمكنه بالفعل أن يساعد على إنقاص الوزن من خلال تسريع عملية الأيض في الجسم.

ووجد الباحثون المشرفون على الدراسة من جامعة أوبونغ على مادة الكابيسين التي تمنح الفلفل مذاقه الحريف يمكن أن تلعب دوراً فعالاً في المساعدة على حرق دهون الجسم.

وقال الباحثون إن الرغبة في تناول الأطعمة الدسمة تكون قوية للغاية إلى درجة أن الكثيرين لا يتمكنون من مقاومة تناول تلك الأطعمة حتى إن كانوا يحاولون خفض السرعات الحرارية التي يستهلكونها بهدف إنقاص الوزن.

وأشار الباحثون إلى أن مادة الكابيسين يمكن أن تقدم حلاً لهذه المشكلة من خلال تسريع عملية التمثيل الغذائي دون الحاجة إلى تقييد أنفسنا بتناول أطعمة معينة.

وشدد الباحثون على أن مادة الكابيسين قد تحفز الجسم على حرق الطاقة وتوليد الحرارة، وهذا بدوره يحرق السرعات الحرارية، وهي تفعل ذلك من خلال تنشيط مستقبلات في الجسم تطلق عملية حرق الطاقة، وتتواجد تلك المستقبلات في خلايا الدهون البيضاء والبنية.

ووجد الباحثون أن إدخال مادة الكابيسين في النظام الغذائي اليومي يلعب دوراً فعالاً في تخفيف مستقبل بنشط قناة بروتينية تعرف باسم "فانيلويد 1" (تي.آر.في.1)، مما يقلل من السمنة المرتبطة بتناول أطعمة غنية بالدهون، لأنه يحفز خلايا الدهون البيضاء الضارة على أن تصبح خلايا دهون بنية جيدة حارقة للطاقه.

وأشارت أبحاث كثيرة إلى أن مادة الكابيسين تساعد على التخلص من

وقال كولوونجان غوناسيكاران، الطبيب بمستشفى هنري فوردي في ديترويت والذي كتب التقرير للمجلة الطبية البريطانية، إن الناس بحاجة إلى أن يدركوا هذه المخاطر إذا تناولوا الفلفل الحار.

وأضاف "في الوقت الحالي لا ننصح بعدم تناول الفلفل من نوع كارولينا ريبير، لكننا نوصي عامة الناس بأن

ويمنوا هذا النوع من الفلفل في شمال الهند وفي بنغلاديش، وفي بعض الحالات يمكن لأقل من 4 غرامات قتل إنسان بالغ.

ويعود تاريخ اكتشاف الفلفل إلى ما قبل 7500 سنة قبل الميلاد، وموطنه الأصلي الأمريكتان، إلا أنه انتشر في العالم على نطاق واسع خلال القرنين السادس عشر والسابع عشر، متغلاً مع النجار الأوروبيين، وتعتبر الهند أكبر دولة منتجة ومصدرة ومستهلكة للفلفل الحار في الوقت الحالي.

ورغم أنه من المستبعد أن يتأذى المرء جراء الكميات التي يتناولها يومياً من الطعام الحار، فإن البعض من عشاق الإثارة الحريفة قد مروا بتجارب مقلقة في هذا الشأن، إذ تعرض رجل أميركي في عام 2018 لـ"صداع رعدي"، وهو حالة طوارئ صحية، تشير إلى وجود نزيف في المخ أو جلطة أو غيرهما من الحالات التي تهدد الحياة، في المسابقة التي أقيمت بولاية نيويورك الأميركية.

فيعد أن التهم الرجل البالغ من العمر 34 عاماً لفلفل كارولينا ريبير، الذي كان يلعب بأنه أشد أنواع الفلفل الحار في العالم، خلال مسابقة لتناول الفلفل الحار أقيمت في ولاية نيويورك، أصيب بالإحادة في الرأس والرقبة ونوبات صداع قصيرة لكن شديدة استمرت عدة أيام.

ولكن لحسن حظ الرجل نتج هذا الألم عن متلازمة ضيق الأوعية الدموية الدماغية، وهو ضيق مؤقت في الشرايين التي توصل الدم إلى المخ. وفي العادة لا تكون لهذه المتلازمة آثار مرضية على المدى الطويل لكنها تقود في بعض الأحيان إلى الإصابة بجلطة.

وقد نشرت حالة الرجل في المجلة الطبية البريطانية باعتبارها أول حالة ترتبط بتناول الفلفل الحار.

وقد طالب الطبيب الذي راجع حالة الرجل أي شخص يأكل الفلفل الحار بالحصول على الرعاية الطبية فوراً في حال شعوره بصداد مفاجئ.

من المتع الكبيرة لدى الكثيرين أن ينعموا بلذة المذاق الحريف اللاذع الموجود في الأطباق الحارة التي تجعل بشرتهم تتوهج حرارة، وأجسادهم تتصبب عرقاً، وتزيد في معدلات دقات قلوبهم، ومن حسن حظهم أنها قد تساعدهم أيضاً على تخفيف أوزانهم.

محمد اليعقوبي

لو ثمة دليل واحد قوي على قدرة الفلفل الحار على تخفيف الوزن وجعل من يتناوله يتمتع بصحة جيدة وجسم رشيق، فمن المؤكد أنه سينفذ من قائمة مبيعات الأغذية.

لكن البعض من الأبحاث تقول إن المركب الرئيسي النشط في الفلفل الحار هو مادة الكابيسين التي تساعد على زيادة معدل التمثيل الغذائي (الأيض)، ما يحسن من عملية حرق الدهون وفقدان الوزن، بالإضافة إلى أنه يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والالتهابات.

ويوجد مقياس يطلق عليه اسم "سكوفيل" لتصنيف أنواع الفلفل المختلفة، بحسب ما تتسم به من طعم حريف ولاذع وحار، وقد وضعه عالم الأدوية والكيمياء الحيوية الأميركي ولبر سكوفيل في عام 1912، وحجم الوحدة يدل على نسبة مادة الكابيسين الموجودة في الفلفل.

ويبدأ هذا التصنيف من "الفلفل الرومي" أو "الفلفل الحلو"، الذي يحتل أدنى درجات المقياس نظراً لافتقاره إلى الطعم الحرق واللاذع، وصولاً إلى القفزة، حيث هناك نوع مفزع كثيراً، ويحمل اسم "كارولينا ريبير" وتصل درجة حرارة طعمه إلى 2.2 مليون وحدة سكوفيل.

وحدثاً تم اكتشاف نوع جديد يلقب بـ"الفلفل الشبح"، وتم تسجيله ضمن موسوعة غينيس للأرقام القياسية كأكثر أنواع الفلفل حرارة وقد حطم الرقم القياسي في لذعته، إذ قيست حرارته بمليون وحدة من مقياس سكوفيل.

ويظهر الفلفل الشبح المعروف أيضاً باسم "ناغا جولوكي" لأول مرة في الهند، وقد تسبب بنور هذا النوع من الفلفل شعوراً باحترق شديد في الفم لمدة تصل إلى نصف ساعة.

ويمنوا هذا النوع من الفلفل في شمال الهند وفي بنغلاديش، وفي بعض الحالات يمكن لأقل من 4 غرامات قتل إنسان بالغ. ويعود تاريخ اكتشاف الفلفل إلى ما قبل 7500 سنة قبل الميلاد، وموطنه الأصلي الأمريكتان، إلا أنه انتشر في العالم على نطاق واسع خلال القرنين السادس عشر والسابع عشر، متغلاً مع النجار الأوروبيين، وتعتبر الهند أكبر دولة منتجة ومصدرة ومستهلكة للفلفل الحار في الوقت الحالي.

ورغم أنه من المستبعد أن يتأذى المرء جراء الكميات التي يتناولها يومياً من الطعام الحار، فإن البعض من عشاق الإثارة الحريفة قد مروا بتجارب مقلقة في هذا الشأن، إذ تعرض رجل أميركي في عام 2018 لـ"صداع رعدي"، وهو حالة طوارئ صحية، تشير إلى وجود نزيف في المخ أو جلطة أو غيرهما من الحالات التي تهدد الحياة، في المسابقة التي أقيمت بولاية نيويورك الأميركية.

فيعد أن التهم الرجل البالغ من العمر 34 عاماً لفلفل كارولينا ريبير، الذي كان يلعب بأنه أشد أنواع الفلفل الحار في العالم، خلال مسابقة لتناول الفلفل الحار أقيمت في ولاية نيويورك، أصيب بالإحادة في الرأس والرقبة ونوبات صداع قصيرة لكن شديدة استمرت عدة أيام.

ولكن لحسن حظ الرجل نتج هذا الألم عن متلازمة ضيق الأوعية الدموية الدماغية، وهو ضيق مؤقت في الشرايين التي توصل الدم إلى المخ. وفي العادة لا تكون لهذه المتلازمة آثار مرضية على المدى الطويل لكنها تقود في بعض الأحيان إلى الإصابة بجلطة.

وقد نشرت حالة الرجل في المجلة الطبية البريطانية باعتبارها أول حالة ترتبط بتناول الفلفل الحار.

وقد طالب الطبيب الذي راجع حالة الرجل أي شخص يأكل الفلفل الحار بالحصول على الرعاية الطبية فوراً في حال شعوره بصداد مفاجئ.

