

ألكسندر شوموفيتش

عام من جنون الركض

١ يناير



٣١ ديسمبر

كل يوم يواصل الخط.



«هذا الكتاب ليس للأبطال.

إنه لمن يحبون

المغامرة.»

من فصل «عام جديد»

الكتاب كاملاً. مجّاناً.

النسخة العربية

٤	البداية
٨	يناير
١٩	فبراير
٢٩	مارس
٤٠	أبريل
٤٨	مايو
٥٧	يونيو
٦٩	يوليو
٧٦	أغسطس
٩٢	سبتمبر
١١٠	أكتوبر
١١٩	نوفمبر
١٢٦	ديسمبر
١٣٤	عام جديد
١٣٧	بعد الكتاب
١٤٢	قائمة أمنيات العداء
١٤٧	هل أصابك جنون الركض؟
١٥٠	مصادر الاقتباسات
١٥١	دعم الكتاب

runningyearbook.com



البداية

«هذه حكايتي مع ما أصبت فيه وما أخطأت.»



بعد أحد السباقات نشرت على فيسبوك صورة لي وميدالية الإنهاء تتدلى من عنقي. وكتبت، بثقة من اكتشاف سرًا عظيمًا، أن الاستعداد للماراثون ينجح إذا قرأت الإرشادات وعملت بها. فسألني صديقي دينيس كليمنتيف: «وأي إرشادات تقصد؟» قلت: أكتب له سطرين عن زيادة الحمل التدريبي وتخفيفه قبل السباق. ثم تذكرت المسافات الأسبوعية؛ لا بد من شرحها أيضًا. ومناطق النبض، فقد أفادتني كثيرًا. ومعدل الخطوات... كنت قد قرأت كتبًا ومقالات كثيرة، وجربت ما فيها لأعرف ما ينفعني وما لا ينفعني. فقلت أكتب حصيلة التجربة في نهاية العام، لعل أحدًا يجد فيها ما يفيد. وهكذا طال الرد قليلًا. حتى صار كتابًا.

هذه حكايتي مع ما أصبت فيه وما أخطأت. أحكي ما جرى لي، ولا أزعم أن الأمر سيجري معك بالطريقة نفسها. كل ما أرجوه أن تستمتع بالقراءة، وربما تجد، أنت أيضًا، متعتك في الركض.

سميت الكتاب «عام من جنون الركض». فقد جاء وقت لم يعد الركض فيه مجرد تمرين؛ تسَلَّ إلى عاداتي ومواعيدي وأسفاري، ثم استولى على أحاديثي. اتخذت دبي موطنًا لي بعيدًا عن بلدي، وكثرت رحلاتي حتى صار حذاء الركض يحجز مكانه في الحقبة قبل أن أقرر ماذا سأحمل فيها. وهذه حكاية ذلك العام.

لنبدأ من النهاية: ماذا تغير في؟

كان وزني يومًا ٨٩ كغ، وطولي ١٨٠ سم. لم أستطع أن أركض كيلومترًا واحدًا من دون توقف. أما رائحتي، فالأفضل ألا أطيل الحديث عنها.

ثم بدأت أركض، وأخذت الأمور تتحسن. نزل وزني إلى ٨٢ كغ، وأكملت ماراثونًا، أي ٤٢,٢ كم، في أقل من أربع ساعات بقليل. كنت راضيًا عن نفسي، ولا أخفي ذلك.

عندما بلغت ٤٥ عامًا، ازداد تعلقي بالركض. وخلال ذلك العام انخفض وزني إلى ٧٢ كغ، ولم تتجاوز نسبة الدهون في جسدي ٨٪، وقطعت الماراثون في ٣ ساعات

و١٢ دقيقة.

وهذه حكاية ما جرى.

كيف بدأت أركض

قبل ذلك بسنوات، سافرت مع صديقي أليكسي بيرلوف عبر الولايات المتحدة. استأجرنا سيارة وعبرنا البلاد من الأطلسي إلى الهادئ، مروراً بواشنطن وميامي ونيو أورليانز وكولورادو وأريزونا ولاس فيغاس، وصولاً إلى لوس أنجلوس. حلم يراود كثيرين، وقد حقّقناه. كانت مغامرة رائعة. في المساء كنّا نشرب الجعة في الحانات المحلية، وفي الصباح يخرج أليكسي للركض، ثم نتابع رحلتنا بالسيارة طوال النهار.

سألته: «لماذا تركض؟» فقال إنه يرى المدينة من زاوية مختلفة تماماً. وأنت تركض، ترى أكثر مما يراه سائح يمشي ببطء، وأكثر مما يراه سائق يعبر الشوارع الرئيسية. ترى بائع الحليب يوزّعه، وأهل المدينة يذهبون إلى أعمالهم. ترى مناطق المشاة والشواطئ والحدائق، وليس فقط مواقف السيارات والمعالم الشهيرة. ترى الكثير!

أقنعني، فركضت أول خمسة كيلومترات في حياتي قرب بحيرة باول، وسط الحر والغبار. تجربة بائسة: جسمي كله يؤلمني، وسرعتي لا تستحق الذكر، ونفسي لا يكاد يلحق بي. وهكذا انتهى حماسي في أول تجربة.

لكنني اشتريت بعد عودتنا حذاء Nike؛ كانت إعلاناتهم تعجبني، وهذا سبب كافٍ أحياناً لشراء حذاء. وما دام الحذاء موجوداً، نزلت تطبيق Nike Run Club. بدأت أركض، وأخذ الركض يعجبني قليلاً قليلاً. وانضمت، من حيث لا أدري، إلى جماعة Nike.

ثم مضت فترة من دون أحداث تستحق الرواية.

كنت أركض من حين إلى آخر. أكملت نصف ماراتون، ثم ماراتوناً، ثم آخر. لكن نتائجي كانت متواضعة إلى حد بعيد.



ينابر

التحدي: ٣٦٥ يومًا من الركض
الانتظام
الشهر الأول

التحدي: ٣٦٥ يومًا من الركض

ذات يوم في أواخر ديسمبر، رأيت على إنستغرام منشورًا لصديقي أنطون فيرت يلخص فيه عامه ويقول إن الركض كل يوم أمر رائع. وفكرت: هذا هو البطل الحقيقي! ليس شخصية خيالية في مجلة رياضية، بل إنسان عادي، يعمل في التجارة وله أسرة، ومع ذلك استطاع أن يركض كل يوم. لا أعذار، ولا تهاون! يا له من رجل! أريد أن أفعل مثله!

وفي اليوم التالي، الأول من يناير، بدأت تحدي ٣٦٥ يومًا من الركض. لم يكن قرارًا مدروسًا، بل اندفاعًا عفويًا: قرأت المنشور مساءً، وخرجت للركض في اليوم التالي. والحمداء، على أي حال، كان موجودًا عندي.

ركضت كل يوم في ذلك العام. وليس معنى ذلك أنني أفخر بكل مرة خرجت فيها. مرضت مرتين، وكان الركض مع الحمى شاقًا، فاكثفت أحيانًا بثلاثمائة متر أو ستمئة. مسافات لحفظ ماء الوجه أمام التحدي، إن شئت. لكنها أبقت السلسلة متصلة.

ذات مرة استغرقت رحلة طيراني يومًا كاملًا، فاضطرت إلى الركض ذهابًا وإيابًا بمحاذاة مطار أمستردام أثناء توقف لتبديل الطائرة. لم يكن عليّ حذاء رياضي، بل حذاء جبلي ثقيل. كانت سرعتي مضحكة، لكن السلسلة لم تنقطع!

وفي سبتمبر من ذلك العام سافرت للمشاركة في ماراثون موسكو، وأنهيته في أقل من ٤ ساعات. كانت ساقاي تؤلمانني بشدة، وبالكاد استطعت المشي أو صعود الدرج. بدا الركض في اليوم التالي شبه مستحيل. فعدت بضعة أيام إلى المسافات الصغيرة جدًا. والمهم، كالعادة: بلا انقطاع.

وصلت إلى ديسمبر وليس في قطرة حماس. حققت ما كنت أطمح إليه، ثم مللت. صرت أركض مسافات قصيرة، وأحيانًا أقصر من أن أتباهى بها، كي أصل إلى نهاية التحدي وحسب.

ووصلت. في الحادي والثلاثين من ديسمبر سجّلت فيديو أحكي فيه أنني ركضت ٣٦٥ يومًا، وأنتي تعبت، تعبت فعلًا. انهالت الإعجابات، فذهبت إلى إنستغرام لأشكر أنطون، صاحب الفضل في هذا الإلهام كله.

عثرت على المنشور نفسه. وفي ٣١ ديسمبر، آخر أيام التحدّي، قرأته أخيرًا إلى نهايته...

أتضح أنه وضع لنفسه هدفًا على امتداد ٣٦٥ يومًا: أن يجمع عددًا معيّنًا من الكيلومترات خلال العام، لا أن يركض كل يوم!

في مطلع يناير ركض أنطون «كيلومتر الأهداف»، وفكّر خلاله في المسافة التي يريد قطعها على مدار العام. وقد حقّقها، مع أن أيام الركض كانت أقل بكثير من ٣٦٥ يومًا. مرّت عليه نزلات برد وحفلات عمل وتعّب، وسائر المفاجآت التي تتقن الحياة اختراعها. باختصار، كانت هناك أسباب للتوقّف. لكنه قطع كل الكيلومترات التي وعد نفسه بها.

يا للموقف! ليتكم رأيتم وجهي حين فهمت.

ومع ذلك، ما أسعدني بأنني لم أكمل قراءة المنشور يومها! عشت سنة أظن أنني أحاول اللحاق بصديقي، فلم أترك نفسي بابًا للاستثناءات. وسرعان ما صار الركض عادة من عادات يومي. وحين جاء الأول من يناير التالي، وجدت البقاء في البيت صعبًا. احتجت إلى قوّة إرادة كي لا أخرج للركض. نعم، كي لا أخرج! على الأقل خرجت من التحدّي بيقين واحد: أستطيع أن أركض كل يوم. وكل يوم هنا تعني كل يوم فعلًا.

ساعة رياضية لعداء الماراثون

في رأس السنة التالية أهدتني زوجتي ساعة Garmin Forerunner. لم تكن أغلى طراز، بل ساعة بسيطة نسبيًا، لكنها تجمع من المعلومات عن جسمي ما لم أكن أعرفه عنه. جسمي البديع هذا، بكل ما يدور في داخله.

وخلافًا لساعة Apple Watch التي كنت أستخدمها آنذاك، لم تكن بطايرتها تنفذ بنهاية اليوم، بل تدوم ٣-٤ أيام. وكان بإمكانني النوم بها وتحليل يومي. وهذه

ميزة أغرتني جدًا.

كنت أركض سابقًا بساعة Apple Watch، لكن متابعة النبض عليها كانت صعبة، ولذلك يمكن القول إنني لم أكن أتابعه. وكان ذلك خطأ؛ كان ينبغي أن أهتم به.

بدأت أراقب نبضي، والطاقة التي استعديتها ليلاً، ومستوى توترتي. وكانت الساعة تعطيني أيضًا إحصاءات دقيقة جدًا عن الركض. رحلة ممتعة لاكتشاف نفسي. حين وضعت الساعة في معصمي، قلت لنفسي: ما دام الأمر كذلك، أستطيع العودة إلى الركض كل يوم.

في العام الذي تلا التحدي الأول، ركضت طبعًا، لكن بانتظام أقل. خلال عام الركض اليومي قطعت ١٦٠٠ كم، أما في العام التالي فلم أقطع سوى ٥٧٧ كم في ٩٠ جولة. تسعون جولة فقط في عام كامل! وكان لا بد أن ينعكس ذلك على النتائج. تراجع زمني في الماراثون من ٣ ساعات و٥٦ دقيقة إلى ٤ ساعات و١٢ دقيقة. عانيت أثناء الركض، وضغطت على نفسي، ومع ذلك كنت أبطأ.

والحقيقة أنني اشتقت إلى الركض. لذلك كانت العودة إلى تحدي ٣٦٥ يومًا فكرة رائعة. الأهداف العالية توقظك من سباتك. ومع ساعة الركض الجديدة قررت أن أكرر عام الركض، ولكن بذكاء أكبر هذه المرة. فقد أصبحت لدي أداة جديدة.

الانتظام

أكثر ما شدني في تجربتي، وربما أكثر ما يختلف الناس بشأنه، هو الركض كل يوم.

كلما قرأت عن الركض وجدت تأكيدًا على الراحة وإعطاء الجسم وقتًا ليتعافى. وهذا صحيح؛ إهمال الراحة قد يضر بالصحة. حتى الأبطال يخصصون لها أيامًا، بل هم أولى الناس بالحرص عليها.

لكنني أعرف نفسي. في شيء من الكسل، والنظام ليس أبرز فضائلي. افتح لي بابًا صغيرًا للتملّص أجد لك عشر حجج: نؤجل الحصة إلى الغد؟ نستريح أكثر هذا الأسبوع، أو الأسبوع المقبل؟ ولعلي أخطأت في قراءة الجدول أصلًا؟ لا تقلق، لن تعوزني الأعذار.

حاولت في شبابي مرارًا أن أستيقظ مبكرًا للرياضة، أو لتعلّم لغة، أو للعمل. وفي كل مساء أقسم لنفسي: غداً أستيقظ بكامل نشاطي. غداً أصبح رجلًا آخر: أخف وزناً، وأقوى عضلات، وأكثر مرونة. أركض، وأتمرن على العقلة، وأستقبل الصباح في الحديقة. غداً طبعًا، لا الليلة.

لكن حين يرّن المنبه في السادسة صباحًا، يستيقظ العقل ويقدم حججًا معقولة: نمت متأخرًا، والنوم ٨ ساعات مفيد، ولا أحتاج إلى التمرين كثيرًا فأنا في حالة جيدة أصلًا، ويمكنني أن أتمرن مساءً. ثم إن الاثنين أفضل للبداية. تعرف هذه المرافعة، أليس كذلك؟ يقول المتنبي: «على قدر أهل العزم تأتي العزائم». كان عزمي عظيمًا في المساء. أما في السادسة، فكان محاميه يطلب تأجيل الجلسة.

وهكذا انتصرت قوة العقل على قوة إرادتي مرارًا. نعم، أنا إنسان عاقل، وهذا مدعاة للفخر. ماذا بيدي أن أفعل؟

وأعرف عن نفسي شيئًا آخر: العناد. في تحدي ٣٦٥ يومًا، تعني خسارة يوم واحد خسارة التحدي كله. أما بقية الشروط فمتروكة لي: لا أحد يطالبني بعشرة كيلومترات، أو بموعد عند الفجر، أو بسرعة محدّدة. أستطيع أن أركض قليلًا وببطء، في الوقت الذي يناسبني. شرط واحد فقط: أن أعود في اليوم التالي.

يمكن دائمًا إيجاد ١٠ دقائق في اليوم على الأقل، ما دامت الساق غير مكسورة. وكنت أقول لنفسي إن الذراع المكسورة لا تمنع الركض، بل تجعلني أبطأ فحسب. وفوق ذلك، سبق أن ركضت عامًا كاملًا كل يوم، وكنت واثقًا بأنني أستطيع تكرار التجربة. مرّ الوقت، ونسيت المتاعب، ولم يبقَ في ذاكرتي إلا أنها كانت ممتعة. ثم إن عبارة «أنا أركض كل يوم» تصلح للتباهي في الأحاديث العابرة. يا لبراعتي!

هكذا حللت مشكلة الانتظام: أركض كل يوم وحسب. ليست كل جولة مدعاة للفخر، لكن إذا سُئلت: «في أي أيام تركض؟» فجوابي جاهز: كل يوم. أي يوم من

عام الركض.

هل هناك جدول أبسط من هذا؟

أبسط جدول ممكن. لا أنساه، ولا أخلط بين أيامه.

بسيط. إلى أبعد حد.

أبعد حد فعليًا.

الشهر الأول

يقول العدّاون المتمرسون، بصدق تام، إن الركض سهل. ولعله أبسط الرياضات وأكثرها إتاحة للجميع. لا تحتاج تقريبًا إلى شيء: ارتد حذاءك وملابسك الرياضية وانطلق. وكل الناس يملكون الحد الأدنى منها! لا تحتاج إلى تجهيزات معقدة كما في بناء الأجسام، ولا إلى مدّرب بالضرورة، ولا صالة خاصة كالهوكي، ولا ملعب كالغولف وكرة القدم والكرة الطائرة، ولا حتى شريك كالتنس. وفوق ذلك، هو مجاني!

يمكنك الركض وحدك، في حديقة أو في الشوارع، في أي مدينة وعلى أي أرضية وفي أي وقت. نعم، النتائج العالية تحتاج إلى تجهيزات وأحذية خاصة وعمل مع مدّرب. أما الركض لنفسك، للمتعة، فلا يحتاج إلى كل هذا. المتمرسون يؤمنون بذلك ولا يكذبون. ولو وصلناهم بجهاز كشف الكذب، لقال الجهاز على الأرجح إنهم صادقون تمامًا.

كلام جميل. إلا أنه لا يروي الحكاية كلّها.

المشكلة أن هؤلاء بدؤوا بالفعل وأحبوا رياضتهم. أما معظم الناس فيكرهون الركض ببساطة، لأنهم لا يجدون فيه أي متعة. يشعرون بألم العضلات وضيق النفس وبثور القدمين. يتصبّبون عرقًا، وتفوح منهم رائحة مزعجة، ويشعرون بالإهانة من بطئهم والإحباط من ضعف تحمّلهم. ويشير حنقهم أولئك العدّاون

المتمرسون المبتهجون. وبعد بضع جولات من المعاناة والإذلال، يُشطب الركض من حياتهم حتى المحاولة التالية. وهذا أيضًا منطقي جدًا.

الركض مجهود بدني شديد. ولعل أول جولة أشد من أول تمرين بالأثقال. يفاجأ الجسم بحمل لم يستعد له، فيعجز عن مجاراته فورًا. ومن هنا يأتي ضيق النفس والألم، وتغيب المتعة تمامًا.

لكنني أعرف أن الأمور ستتغير. ستأتي متعة الركض ونشوة الإنجاز. المطلوب الآن هو الانتظام، ليس أكثر. لا حاجة إلى البطولة، بل إلى الاستمرار.

ومع أن لدي خبرة لا بأس بها في الركض، لم تكن العودة إلى التدريب المنتظم سهلة. لكنني كنت أعرف مسبقًا أن هذه مرحلة قصيرة، وأن الأحاسيس المزعجة ستزول سريعًا. كلَّها، حرفيًا.

بدأت بكيلومترين أو ثلاثة. أمشي كثيرًا بين مقاطع الركض، والسرعة لا تذكر، والعضلات تؤلمني. ومنذ اليوم الأول عاد الصوت المألوف: ما هذه الفكرة السخيفة؟ تستطيع أن تركز من دون أن تفعل ذلك كل يوم. خذ استراحة، لن يحدث شيء.

كنت أطرّد تلك الأفكار؛ فقد توقّعت ظهورها من البداية وعرفت أنني سأواجهها. وشيئًا فشيئًا انسجمت مع الركض، وشعرت بأنني أستطيع قطع مسافة أطول والاستمرار وقتًا أطول.

المدرّب الشخصي والبدائل

أعرف أن التدريب مع مدرّب قد يفيد كثيرًا، لكن تجربتي لم تشجّعني. استعنت بمدرّبين في تمارين القوّة واليوغا، وانتهى بي الأمر سريعًا إلى إصابة، ثم فترة

طويلة من التعافي. لذلك أحمل تجاه التدريب مع مدرب تحفظاً شخصياً، مصدره ما جرى لي.

ربما يحدث ذلك لأنك حين تصغي إلى المدرب، تسلمه ضمناً مسؤولية القرار. لكن أثر التمرين يقع عليك أنت، ولذلك ينبغي أن تبقى المسؤولية عندك. نقلها إلى شخص آخر هنا وهم. كأن تتعلم قيادة السيارة بمراقبة المدرب بدلاً من الجلوس خلف المقود بنفسك.

أما بعض أصدقائي فيتدربون مع مدربين ويحفظون تقدماً واضحاً. يعجبهم وجود من يشجعهم، ويجيب عن أسئلتهم، ويضع لهم أهدافاً. لكنني كثيراً ما أختلف مع التوصيات التي أسمعها. أميل إلى الإصغاء إلى جسمي، وفهم نتائجي، والقراءة في الكتب والمقالات والمدونات حتى أستوعب ما أفعله.

أصدقائي الذين يستعينون بمدرب يفعلون ذلك عادة عبر الإنترنت. هناك شخص يفهم الركض، تدفع له مبلغاً متواضعاً لقاء استشاراته، فيضع لك برنامجاً ويتابع تنفيذه، عبر تطبيق مثلاً أو حساب Garmin Connect. يجيب عن أسئلتك، ويصغي إلى مشاكلك وأفراحك مع الركض حين لا تجد من تتحدث إليه. وإذا وعدته بشيء، استحييت أن تخيب ظنه، فتلتزم.

وأنا أميل إلى العزلة، فوجدت راحتي في التدريب من دون مدرب.

التطبيقات كثيرة اليوم، وأنا أفضل الاستعانة بها، وإن لم أطعها دائماً. تعطيني معالم أسترشد بها، وهذا يكفي. ينطبق ذلك على الركض واليوغا وتمارين الصالة، وعلى تطبيقات التغذية والتنفس وغيرها. هذا القدر يكفي.

خطة التدريب

ليس لدي مدرب إذن، ولا من يضع لي خطة. وأنا لا أعرف كيف أضعها، فلم أملك ورقة بأرقام لا أفهمها. ثم إنني قد لا ألتزم بما أكتب. فلماذا أخدع نفسي من البداية؟

لهذا ركزت في الشهر الأول من عام الركض على الانتظام وتسجيل التمارين، بلا خطة. وكانت تلك بداية لا بأس بها. كنت أدرك أنني أبني عادة جديدة، لذلك لم يكن اهتمامي بالنتائج أو السرعة أو المسافة أو الإحساس البدني. كنت أراقب شيئًا واحدًا: الانتظام.

كنت أسمع أن تكرار الفعل إحدى وعشرين مرة يجعله عادة. أعجبتني الفكرة؛ من المريح أن تصدق أن للعادة موعدًا تنتظر عنده وصولها. لكن ما اعتمدت عليه فعليًا كان التكرار اليومي، لا عدّ المرات حتى الرقم السحري.

إلى جانب الركض اليومي، كنت أزن نفسي كل يوم وأُسجل النتيجة، وهذا مهم. أعني كل صباح، فعليًا. وكما في الركض، لم تكن لدي أهداف محدّدة أو خطة مقصودة لإنقاص الوزن. كنت أُسجل وحسب.

الفرق بين وزن الاثنين والثلاثاء ضئيل، يكاد لا يرى. لكن التسجيل يصنع عادة ويوجه انتباهك إلى وزنك. لم أكن أفعل به شيئًا خاصًا؛ كنت أراقبه، أي أسجله. وقد تغيّر، لكن الأمر احتاج إلى بضعة أشهر.

التطبيقات

كان تطبيقني الأساسي هو Nike Run Club، أو NRC. وكان مجتمع Nike للركض كبيرًا. أجد فيه معارف حقيقيين وأقارن إنجازاتي بإنجازاتهم، وأرى ترتيبني الأسبوعي والشهري بينهم. ولأن عدد معارفي لم يكن كبيرًا، أضفت عدائين من بلدان أخرى: ألمانيا والولايات المتحدة واليابان والمكسيك والبرازيل. شعور لطيف: تركض مبكرًا وترى نفسك أول من سجّل جولة، ثم يصل الصباح إلى أوروبا وأفريقيا وأمريكا، فيلحق بك الأصدقاء ويتجاوزونك. وقد تقرّر الخروج مساءً لتحافظ على مكانك في الترتيب.

كنت عادة بين العشرة الأوائل في ترتيب الأسبوع أو الشهر، وفي عام الركض صرت أتصدر كثيرًا. أكثر هؤلاء لم أعرفهم خارج التطبيق، فلم أشعر بحرج كبير

حين أضفت بعضهم وحذفت بعضهم الآخر. أردت رفقة قريبة من مستواي: من يسبقني بمسافات لا أبلغها يثبُط عزمي، ومن يتأخر عني كثيرًا ينفخ غروري بلا فائدة. أفضل رفيق هو من أستطيع تجاوزه، بشرط أن أبذل جهدًا. هذه هي المنافسة التي أحبها.

كان التطبيق يتيح تحدّيات، مثل قطع ٥٠ أو ١٠٠ كم قبل موعد معيّن، وسباقات خيرية افتراضية. كانت Nike تعد، مثلًا، بالتبرّع بمبلغ يتناسب مع الكيلومترات التي تقطعها في يوم محدّد. وطبعًا حاولت أن أركض أكثر.

وكنت أستطيع إنشاء تحدّيات خاصة للمسافة، والاستماع إلى جولات ركض موجهة بأصوات مشاهير. تجربة ممتعة عمومًا. ربما كانت إحصاءات Nike Run Club أقل من تطبيقات أخرى، مثل Strava وadidas Running، الذي كان اسمه Runtastic، وGarmin وUnder Armour وغيرها. لكنها كانت تكفيني، وكنت أشعر بانتمائي إلى مجتمع Nike تحديداً.

وأحببت أيضًا السباقات الافتراضية، مثل خمسة كيلومترات كل أحد ضمن Just Do It on Sunday، وفعاليات الركض الأخرى. كانت في التطبيق نصائح تدريبية وخطط ونصائح غذائية، وسائر الأشياء التي تشجّعك وتدعمك. وكانت فيه صفحة أخبار خاصة، Nike Feed، أنشر فيها صور الركض مع ملصقات Nike اللطيفة. يوميات ركض حقيقية.

بعد كل جولة يظهر المسار على الخريطة. وكان هناك تقويم للجولات؛ أعود إليه بحنين لأرى أين ركضت وكم قطعت. وحتى في الصالة كنت أسجل الركض على جهاز المشي. في البداية كان التطبيق يخطئ كثيرًا في حساب المسافة، ثم تحسّن مع الوقت.

وكان NRC يمنحني شارات إنجاز: لتحقيق أهداف معيّنة أو للركض في أيام خاصة، مثل رأس السنة، ويوم ميلادي، ورأس السنة الصينية، و١٤ فبراير، وعيد سينكو دي مايو المكسيكي.

وأحصل على شارات إذا تمرّنت ٣ أو ٥ أو ٧ مرات أسبوعيًا، أو قطعت أكثر من ٥٠ أو ١٠٠ كم. باختصار، كان NRC يمدحني باستمرار. وكان ذلك يسعدني. وهكذا استطعت، بالركض كل يوم، أن أجمع شارات العام كلّها.



فبراير

الركض في الشتاء
وقت التدريب
التدريبات على جهاز المشي

الركض في الشتاء

في دبي أنتظر الشتاء لأركض. وفي بعض أسفاري أبحث عن طريقة أركض بها رغم الشتاء. الحذاء نفسه، والمشكلة معكوسة. أزور بلادًا يمتد فيها البرد نصف عام؛ وهناك يصبح الثلج والجليد، بل أكوام الثلج أحيانًا، جزءًا من الطريق الذي عليّ أن أتعلّم الركض عليه.

لديّ حذاء Reebok خاص أركض به وسط الثلوج مطمئنًا إلى بقاء قدمي جافّتين. وفي عام الركض اشتريت أيضًا حذاءي Salomon و Nike ACG، أي All Conditions Gear. وكلاهما مقاوم للماء.

وأنا أحب الركض صباحًا. فإذا تساقط الثلج ليلاً في المدينة التي أزورها، وجدت نفسي أركض في الظلام على أرصفة لم تُنظف بعد. هي مسألة تعود، ولم أكن أراها كارثة.

لا أطمع في أرقام قياسية وأنا أركض وسط هذا البرد. إما أن أسافر إلى مكان أدفأ، وإما أن أقبل بسرعة أقل. وأنا راضٍ بالخيار الثاني. أعرف أن الشتاء ينتظرني في دبي بصورة ألطف، وأن حسابي مع الطقس هناك مؤجل إلى الصيف. عندما أخرج إلى شوارع مدينة متجمّدة، أشعر بأنني إنسان، بكل ما في الكلمة من عناد. كائن يستطيع تحدي الطبيعة من دون أن يستسلم. لست نباتًا نام حتى الربيع، ولا دبًا دخل في سبات؛ أستطيع أن أقرر ما أفعله بالشتاء والبرد. لا أحتاج إلى الشمس كي أثق بنفسي، فشمسي في داخلي. إنها المحرك الذي يدفعني فوق الجليد وعبر الثلوج، ويصنع جزيرة صغيرة من الدفء في ذلك العالم البارد. وهذا الدفء يكفيني. أفخر بقدرة الإنسان على العناد والسعادة في شتّى الظروف. إنه اختبار للإرادة والثبات، ويسعدني أنني أجتازه.

في هذه الرحلات الشتوية تصبح التجهيزات مهمة فعلًا. أتابع درجة الحرارة وأحاول أن أفهم استجابة جسمي لها. أرتدي طبقة حرارية تحت الملابس

الرياضية، وقبعة وحذاء مقاومًا للماء. وأستخدم أوشحة Buff الأنبوبية. حين تنخفض الحرارة إلى أقل من ٢٠°م، أسحب الوشاح فوق أنفي؛ كنت أفعل ذلك اعتقادًا بأنه يحميني من الهواء القارس. وبنهاية الجولة يتصلّب الوشاح على نحو طريف. وإذا ارتفعت الرطوبة، يغطي الصقيع الأبيض حاجبي ورموشي. منظر رائع للصور.

للشركات تصوّرات مختلفة عن ملابس الركض الشتوية. بعضها يبيع أطقمًا مخصصة لدرجات حرارة محدّدة، وبعضها يعتمد الطبقات: قطعًا تلبس منفردة أو مجتمعة. Nike تتبع فكرة الطبقات، وأنا أحبها. طبقة داخلية، وملابس من الفليس، وسترات إضافية خفيفة أو معزولة. بحسب الحرارة، يمكن ارتداء ٢ أو ٣ أو ٤ طبقات والشعور بالراحة.

وجهي أقدر على تحمّل البرد؛ اعتاد أن يبقى مكشوفًا حين أخرج. أما أطراف يدي وقدمي فتبرد أسرع، إذ يصل إليها دم أقل. لذلك قد أرتدي زوجين من القفازات، واحدًا فوق الآخر.

على الجليد يمكن أن أنزلق، أو أسقط، أو ألوي قدمي. لذلك أنشغل بموضع الخطوة أكثر مما أنشغل بسرعتي. حتى الحذاء الجيد لا يعصمني من الانزلاق. الرقم الذي يهمني هنا هو عدد الإصابات: أريده صفرًا.

العدّاؤون الكبار لا يتدربون دائمًا على أرض مثالية، بل على مسارات صعبة تقاوم خطواتهم: طين ووحل وأرض يصعب عليها تحريك القدمين. وهكذا يدربون التناسق وقوّة الساقين. حين أجد نفسي في بلد ثلجي، أحاول الاستفادة من صعوبة المسار. وعندما يأتي وقت النتائج، يبدو الركض أسهل. للشتاء، إذن، متعته في الركض. أما شتاء دبي فلا يحتاج أصلًا إلى مرافعة مني.

وقت التدريب

قرأت أن الأفضل أن تتمرّن في الوقت نفسه من اليوم الذي سينطلق فيه سباقك الفعلي. فكرة منطقية. معظم السباقات التي شاركت فيها تبدأ صباحًا، وأنا أصلًا أفضل الركض قبل الإفطار.

أحب أن أرى المدينة تستيقظ: سيارات قليلة، ومشاة أقل، وشوارع أستطيع الركض فيها من دون أن أزعج أحدا. ثم أعود وقد أنجزت شيئًا لنفسني قبل أن يبدأ اليوم بطلباته. لا تبقى الحصة معلقة في رأسي حتى المساء.

أما حين يأتي حر الصيف، فيصعب الركض. يفقد الجسم سوائل كثيرة، وتوجد مخاطر ضربة الشمس. لم أصل شخصيًا إلى تلك المرحلة، لكنني أحاول في الصيف الخروج مبكرًا قدر الإمكان، قبل أن تصبح الشمس خصمي. وفي دبي لا يعني الصباح المبكر أن الحر اختفى؛ إنما أحاول اختيار الوقت الأقل قسوة.

في المساء أكون متعبًا عادة، لذلك أقلل التمارين المسائية. وأظل طوال النهار أفكر في الوقت الذي يمضي وفي الدين الذي لم أسدده بعد. فقد أصبح الركض عادة يومية، واليوم يظل ناقصًا حتى أركض. حمل هذا الشعور من الصباح إلى المساء متعب.

لكن بعض أصدقائي يفضلون الركض مساءً: يختتمون به يومهم، ثم يستحمون ويجلسون إلى مسلسل يحبونه قبل النوم. أفهمهم جيدًا. بل إنني، لسبب لا أعرفه، أركض مساءً أسرع مما أركض صباحًا. للمساء حججه أيضًا.

المهم أن يحدث التمرين أصلًا؛ أما الصباح أو الظهر أو المساء فمسألة تفضيل وظروف. وهناك سباقات ليلية أيضًا، وما أجملها!

التدريبات على جهاز المشي

أفضل، بالطبع، أن تكون الأرض تحت قدمي: إسفلت الشارع أو مضمار الملعب. لكن للظروف أحكامها. في الرحلات الشتوية، يريحني جهاز المشي من متابعة الجليد وتنظيف الأرصفة وتجهيزات البرد. وفي دبي، تؤدي الصالة المكيفة دور الملجأ من حر الصيف. والفكرة ليست سيئة: أضبط السرعة، وأشغل الموسيقى، وأكمل الكيلومترات المطلوبة.

ميزة الصالة أنني لا أحتاج إلى مراقبة الطريق: لا إشارات مرور، ولا حفر أو أرصفة، ولا كلاب أو مستخدمي سكوتر. أركض بانتظام وبسرعة شبه ثابتة، وأعتمد على بيانات الجهاز. أعرف هل قطعت ٢ أم ٤ كم، وأعرف الوقت، وأستطيع التوقف متى شئت. لذلك يمكنني الركض من دون استخدام الهاتف للتسجيل.

وله ميزة أخرى: إذا عذمت على عشرة كيلومترات ثم اكتفيت بخمسة، وهذا يحدث، فلن تحتاج إلى سيارة أجرة تعيدك إلى البيت. تضغط زر التوقف وتمشي إلى غرفة تبديل الملابس. انسحاب قليل التكاليف.

لا يمنحني الجهاز كل ما أجده في الركض خارجاً، لكنه بديل مناسب حين يسوء الطقس.

وأحب فيه إمكان تغيير الميل. فمن اعتاد أرضاً مستوية ثم دخل سباقاً على تلال سيكتشف سريعاً أن ساقه لا تعرفان هذه اللغة: تقل سرعته ويأتي التعب أبكر. اختلاف التضاريس جزء من تجربة العداء، والتدرب على الصعود مهم. يتيح لي الجهاز أن أضيف مرتفعاً إلى الطريق، ولو ظلت في مكاني.

موسيقى

حين تقضي ساعات في الركض، قد يتسلل الملل. فتضع السماعتين وتفتح باباً على عالم آخر.

أستمع إلى الموسيقى والكتب الصوتية. في Apple Music أتُنقل بين قوائم جاهزة، مثل Nike Training، وأخرى أجمعها بنفسى. عندي Fast Run للركض السريع، وSlow Run للهادئ، وقائمة للماراثون، وغيرها. لكل جولة مزاجها.

قائمة Fast Run تشعل حماسي. ليست أغانيها كلها سريعة الإيقاع، لكن حين أسمع لحناً أحبه أشعر بأنني لا أستطيع خذلانه، فأُسرع كأنني أساند الفنان. الروح تغني، والساقان تلتهمان الكيلومترات.

أما Slow Run فموسيقاها هادئة. لا تدفعني إلى السرعة، بل تساعدني على الاحتفاظ بمزاج رائق والركض مبتسماً. وهي ممتازة لمسافة طويلة بنبض منخفض.

ثم اكتشفت قوائم الأغاني الأكثر استماعاً في بلدان ومدن مختلفة. اكتشاف ممتع فعلاً! بدا أن كثيراً من المدن لا يكاد يظهر في قوائمها شيء محلي، بل أغنيات عالمية، أمريكية أو أوروبية غالباً. لكن ليس كل المدن، لحسن الحظ. أعجبتني قوائم بوغوتا وساو باولو وليمبا، وكذلك نيروبي ولاغوس وكيب تاون. إيقاعات مختلفة وأصوات غير متوقّعة تشجّعني على الركض. وإذا لم تعجبك قوائم المدن، فجرب قوائم البلدان.

إنها رحلة صوتية صغيرة. تختار بلداً تريد زيارته، أو تتذكر رحلة قمت بها، وتستمع إلى موسيقاه. نادراً ما كنت أختار قوائم ألمانيا أو فرنسا أو بولندا؛ كنت أميل إلى البلدان الأبعد عن مألوفي، وإن لم ألتزم بذلك دائماً. أعود من الركض وأقول لزوجتي إنني ركضت اليوم على موسيقى كولومبيا أو باراغواي أو كينيا

أو اليابان. هذا يغيّر إيقاع الحياة المعتاد. ومن الجميل أيضًا سماع أغان بالسواحيلية أو الماراثية، لا بالإنجليزية أو الروسية فقط.

وطبعا أرشح قوائم كينيا؛ هناك يعيش بعض أفضل عدائي العالم. وأحب أن أظن أن للموسيقى التي يسمعونها يدًا في نتائجهم. أغاني نيروبي حيوية وإيقاعها رائع.

أما قائمة بوتسوانا فكانت مختلفة تمامًا. كنت قد قرأت عن قلة الفساد فيها، وعن تجنبها الحروب الأهلية منذ الاستقلال، ونمو اقتصادها، وتقديمتها مثالًا على نجاح دولة أفريقية. لذلك أثار فضولي أن أعرف ما الموسيقى التي يسمعونها أهلها.

حين تسمع قوائم البلدان، تلاحظ اختلاف الناس وأذواقهم: ألحان هادئة، أو أغنيات حماسية، وروك وبوب وتكنو. أما قائمة بوتسوانا، فبدت لي كأن الجميع فيها متفقون على ذوق واحد. كأن منسقًا موسيقيًا واحدًا أعدها وفق مزاجه، فلا تكاد تلاحظ الانتقال من أغنية إلى أخرى. من الناحية الموسيقية، بدا لي سكان الأرض كلهم مختلفين، إلا أهل بوتسوانا! والركض على موسيقاهم رائع.

هكذا أطوف بقوائم الأغاني حول العالم. وكلما صادفت أغنية أحببتها، أضفتها إلى قائمتي.

كتب صوتية

أما الكتب، فلا أصلح أثناء الركض قارئًا لأثقل كتب الإدارة والأعمال. نصف انتباهي للطريق: سيارة هنا، وحفرة هناك، وخطوة قد تعثرني. تضع مني الأفكار المركبة. أجد متعتي أكثر في حكايات الشركات، مثل Netflix و Goldman Sachs، وقد استمعت أيضًا إلى «البجعة السوداء» لنسيم طالب.

وتناسبني كتب العلوم الموجهة للقارئ العام. استمعت مثلًا إلى Darwin Comes to Town، وعنوانه يعني «داروين يأتي إلى المدينة». يحكي كيف تتكيف الكائنات مع المدن، وتتطور، وتجد لنفسها مواضع جديدة للحياة. رفيق مناسب تمامًا لمن يركض في الشوارع.

وأعجبني «البنادق والجراثيم والفولاذ»، عن أسباب تفوق مجتمعات، خصوصاً في أوروبا وآسيا، واستعمارها أفريقيا وأمريكا وأستراليا، لا العكس. واستمعت أيضاً إلى برامج صوتية أدبية، وسرد تاريخي، وخيال علمي. ومن اكتشافاتي سلسلة «هايريون» لدان سيمونز و«مارتن إيدن» لجاك لندن. استمعت إلى أعمال بيليفين كلاً، واكتشفت بدهشة الخيال العلمي الصيني المذهل لليو تسي شين. لو لم أنجز شيئاً آخر، لكفى هذا وحده سبباً للركض.

لا أركض بسرعة وأنا أستمع إلى كتاب صوتي. هذه الصحبة تناسب ركضاً هادئاً منتظماً، وهذا ممتاز؛ فهي توسع الأفق على نحو مدهش. قال المتنبي: «وخير جليس في الزمان كتاب». صار جليسي يركض معي، ومن حسن حظّه أنه لا يحتاج إلى حذاء.

قبل مشاهدة «كثيب»، قرّرت الاستماع إلى الرواية التي اقتبس منها الفيلم. ولأنني ركضت كثيراً في ذلك الأسبوع، أنهيت الكتاب في الوقت المناسب. وكان قراراً صائباً؛ من دونه لفاتني فهم أشياء كثيرة. هكذا صرت، بفضل الركض، أشاهد الأفلام على نحو أفضل.

فيديو

نعم، يمكن مشاهدة الأفلام والمسلسلات أثناء الركض. لكن ليس في الشارع، بالطبع.

في الصالة، جهاز المشي يتابع السرعة والمسافة، فأعرف ما قطعته وكيف ركضت. لذلك لا أحتاج إلى الهاتف لتسجيل إحصاءات التمرين.

أضع الهاتف أمامي على رف الجهاز، وأصل السماعتين، وأشغل شيئاً على Netflix. ثمانية كيلومترات أو عشرة تكفي عادة لحققة. وهكذا لا تفوتني المسلسلات، ولا تفوتني الحصة. من قال إن متابعة الثقافة لا تحتاج إلى لياقة؟

حين يرسم التمرين مشطاً

قرأت كتاب هاروكي موراكامي «ما أتحدث عنه حين أتحدث عن الركض». ليس دليلاً تدريبياً، بل أدب سيرة ذاتية، يروي فيه حكايات كثيرة عن الركض. ومع أنه ليس كتاباً رياضياً بالمعنى المباشر، فقد أسهم كثيراً في انتشار الركض بين الهواة. يقول موراكامي إنه يفخر بكونه رجلاً لا يتوقف: يركض المسافة كاملة، مهما طال. رأيت في ذلك شيئاً ينسجم مع تصوّري عن الطبع الياباني. واليابانيون عدّاؤون رائعون، حقّقوا أرقاماً قياسية كثيرة. ربما كان لإصرارهم على عدم التوقف دور في ذلك.

أما أنا، فلا أستطيع. في السباق الرسمي أحاول ألا أتوقف، لكن أثناء التدريب، لم لا؟ إذا طلب الجسم ذلك، فالأجدر أن أصغي إليه.

يعرض Garmin سرعتي خلال التمرين، لا متوسط كل كيلومتر أو ميل فحسب. وحين قارنت الرسوم مع أصدقائي، لاحظت أنهم يحاولون غالباً الثبات على وتيرة واحدة. لا بأس بذلك، لكنه ليس ما أفعله أنا.

كثيراً، لا دائماً، أركض بوتيرة متقطعة. أركض ما أستطيع، للمدة التي أستطيعها، بوتيرة مريحة. وحين أشعر بأن الحركة تفقد دقتها أو أن نفسي ينقطع، أمشي أو أتوقف. وما إن استعيد أنفاسي حتى أعود إلى الركض، إلى أن أكمل المسافة التي حدّتها.

وتفضّحني الرسوم البيانية بوضوح. لدى أصدقائي خط يمتد طويلاً بسرعة متقاربة ثم يهبط. أما عندي فشيء يشبه المشط: أسنان كثيرة، ترتفع عند الركض وتهبط كلما توقفت، حتى تقترب السرعة من الصفر.

وجدت في هذا الإيقاع ما يساعدني حين لا أكون مستعداً لركض متّصل. أقسم الجهد فأقدر على إكمال المسافة. وإذا أتفقت مع نفسي على هذه الوقفات منذ

البداية، فلا داعي لأن أتهمها بالضعف كلما توقفت. الوقفة جزء من الخطة، وليست خيانة لها.

كنت أجد أنني أقطع بهذه الطريقة مسافة أطول، مع متوسط نبض أقل، وأحتفظ بشيء من القوة لمقاطع الركض. أهدأ قليلًا، وينتظم النبض، ثم أشعر بأن الجسم يقول: حسنًا، أنا جاهز الآن. فأعود إلى الركض.

أحب هذه الأمشاط. لا أقصد التدريب الفئري الذي يحد لي مسافة وسرعة عاليتين؛ أقصد مقاطع قصيرة أركضها، وأستريح قليلًا بينها، حتى أدخل في الإيقاع. لا سر في الأمر. أكرر ذلك مرات كثيرة خلال الحصة الواحدة.



مارس

السعادة
شؤون القلب
عن الأسود والركض الهوائي

السعادة

ينتهي التمرين، فينحسر التعب فجأة وتغمرني راحة عجيبة. كأن الجسم، بعد كل ما حملته، قرّر أن يكافئني بالسعادة.

أعرف إحساساً قريباً من هذا في الجبال. أصعد، فيقلّ الأكسجين ويصعب كل شيء، كأن الجسم مشغول بمحاولة البقاء. ثم أبدأ النزول، فيزداد الهواء الذي يصلني مع كل خطوة، وتحلّ النشوة محلّ العناء.

وبعد التمرين أشعر بشيء مشابه. أثناء الجهد الشديد تستهلك العضلات الأكسجين للحركة، وتعمل الرئتان بقوة لاستخراجه من الهواء، والكبد على تنقية الدم من حمض اللاكتيك. هكذا كنت أتصوّر المشهد. وفجأة ينتهي الجهد: يعود النبض إلى طبيعته، وتستريح العضلات، ويكفي الأكسجين. فتأتي نشوة، كأنني ثملت بالأكسجين. تُفرّز الإندورفينات ويستقبلها الدماغ كإحساس بالسعادة. بل إن الأمر لا يقف عند الإندورفينات: هناك أبحاث عن الإندوكانابينويدات، مواد يصنعها الجسم نفسه وتنشط مستقبلات القنب فيه. نعم، قرأت الكلمة كما ينبغي.

يعرف العدّاءون هذا الشعور ويتكرّر معهم. تعتاده سريعاً وتنتظر جرعتك التالية من سعادة ما بعد الركض. ولعلّ كثيراً من الهواة يركضون من أجلها أصلاً. لن أخفي أنها مهمّة لي أيضاً؛ أشعر بتلك السعادة كل يوم. وللوصول إلى هذه النشوة بالذات، لا أحتاج إلى جلسة علاج نفسي، بل إلى حذاء ركض.

شؤون القلب

القلب عضلة لا تأخذ إجازة ما دما أحياء. أربع وعشرون ساعة في اليوم، سنة بعد سنة، وعقدًا بعد عقد. نهتمّ بعضلة الذراع وشكل الأرداف، وننسى أحياناً العضلة

التي تتوقف حياتنا عليها. لعل مشكلتها أنها لا تظهر في المرأة.

الركض من التدريبات التي تقوي هذه العضلة. وكغيرها من العضلات، لا ينبغي مفاجأتها بحمل هائل. الأفضل في تصوّر أن يزيد الحمل تدريجيًا، بسلاسة وثبات وانتظام، كما ندرب سائر العضلات. وعندها يصبح القلب بطل بناء الأجسام الذي نحمله في الداخل: قويًا وقادرًا على التحمل.

أرى أن القلب والأوعية الدموية من أكبر المستفيدين من الركض، وأن التمرين الهادئ يمنحهما فائدة كبيرة. ليس كل ما ينفعنا محتاجًا إلى استعراض القوة.

في السباقات التي أتحدث عنها، كان يلزم إجراء تخطيط للقلب والحصول على تصريح طبي للمشاركة في الماراثون أو نصف الماراثون. أرى هذا منطقيًا: يحاول المنظمون تقليل احتمال أن يتحمل شخص غير مستعد جهدًا يفوق قدرته. لذلك لا ألوم منظم السباق حين يطلب شهادة طبية.

تريد قلبًا قويًا؟ للركض دور في ذلك أيضًا. بعض التغيرات تراها في المرأة، وبعضها يحدث في الداخل. وليس ما لا نراه أقل قيمة.

عن الأسود والركض الهوائي

للأسود واللبؤات عادات مختلفة قليلًا.

للأسد لبدة وكتلة جسم كبيرة، لذلك يتحمل الحرّ بصعوبة أكبر. يقضي معظم وقته في الظل أو يتحرك بتؤدة. قوته كبيرة، لكنه يستخدمها قليلًا: في القتال مع أسود أخرى أو الإجهاز على الفريسة. يستطيع الركض بسرعة هائلة، لكن لوقت قصير جدًا. عداء مسافات قصيرة نموذجي.

أما اللبؤات فأكثر حركة. أجسامها أقل ضخامة ولا لبدة لها، فتتحمل الحرّ بسهولة أكبر. وهي التي تشارك غالبًا في الصيد ومطاردة الفرائس، وفوق ذلك ترعى الأشبال. تتحرك أكثر بكثير، ولذلك تستطيع الاستمرار مدة أطول.

أستعين بهذه الصورة لأقرب الفرق بين الركض الهوائي واللاهوائي.

في الجهد الهوائي يستعين الجسم بالأكسجين لإنتاج الطاقة اللازمة للحركة. وفي النطاق الذي أتحدث عنه هنا، نحو ١٢٠ إلى ١٦٠ ضربة في الدقيقة، تأتي طاقة العداء أساساً من هذه العمليات. يتنفس الجسم، ويستفيد مما يصله، ويواصل العمل.

أرفع نبضي قليلاً وأركض على مهل. بهذا أبني لياقتي وقدرتي على التحمل. أستطيع الاستمرار وقتاً طويلاً؛ أما السرعة، فليست غايتي في هذه الحصة. بهذا تبني رصيماً لسباقاتك السريعة القادمة: تطوّر قدرتك الهوائية شيئاً فشيئاً، كيلومترًا بعد كيلومتر، وتراكم التحمل. سأسمي هذا «ركض اللبؤة»، ليسهل تذكره.

الجري اللاهوائي

اندفاع قصيرة بأقصى سرعة: هذا حمل لاهوائي، أي يعتمد على إنتاج الطاقة دون الأكسجين. طبعاً نستمرّ في التنفس، لكن الأكسجين الداخل لا يكفي لتغطية الطاقة التي ننفقها. تعمل العضلات فترة على مخزونها السابق. نفق الآن، لكننا سنحتاج لاحقاً إلى التعويض. هذا ما أصفه هنا بـ«الدين الأكسجيني»: أبذل الطاقة الآن وأستعيدها لاحقاً. أحتاج إلى استعادة أنفاسي وإمداد الخلايا بالأكسجين والراحة. وبعد جهد طويل بهذا الأسلوب قد يستغرق التعافي أياماً.

أما التدريب اللاهوائي فيعلّمني تحمّل الجهد الشديد مدة أطول.

وهنا يبدأ الجزء الشاق. في الحصص التي أقصدها أبذل جهداً عالياً ويصعد نبضي كثيراً. وفي نطاق يقارب ١٦٠ إلى ١٨٠ ضربة في الدقيقة تعمل الآليتان الهوائية واللاهوائية معاً؛ وكلما اشتدّ الجهد زاد اعتمادي على الثانية. هذه الأرقام جزء من الصورة التي تعلّمت بها، وليست حدوداً واحدة لقلوب الناس جميعاً.

لتطوير القدرات اللاهوائية تُستخدم التمارين الفترية والركض المتدرّج، وسأعود إليهما لاحقًا. هذه القدرات تمنح السرعة. وستريد السرعة حتمًا، صدّقي. وأجد أحيانًا ما يوقظ الأسد فيّ من دون خطة تدريبية: دراجة تسبّقي، أو سكوتر كهربائي يمرّ بجانبني. وفي المدن التي أزورها قد يكون المنافس ترمًا أو حافلة، بل قاربًا يسير بمحاذاة النهر. أعرف أن لبعضها محرّكًا وأن فرصتي ضعيفة. لكنني أحاول مجاراتها مسافة قصيرة، وربما تجاوزها. أشغل «وضع الأسد» وأنطلق أسرع مما اعتدت.

شعور لا يُصدّق حين تتجاوز راكب دراجة وتظلّ أمام رفيق الطريق المدهش ١٠٠ أو ٢٠٠ متر، وربما أكثر. أحب تشغيل وضع الأسد. وحين تنتهي الاندفاع ولا أعود قادرًا على مواصلة تلك السرعة، أحاول ألا أتوقّف تمامًا. أخفف السرعة وأواصل قليلًا، مستعيدًا أنفاسي وأنا أركض.

الألم والمعاناة

في البداية لم أهتمّ إلا بانتظام التدريب وتجنّب الإصابة. كان تصوّري أنني إذا لم أستعجل النتائج، ولم أطارد السرعة والمسافة، فسيتمّود الجسم تدريجيًا من دون انهيارات، ويخفّ الألم والعناء.

بعد أن ترسّخت العادة، جاء وقت التفكير في تنظيم الحصص نفسها.

الركض بنبض منخفض هو الأساس الذي يتحدّث عنه المدّربون ويبنّي عليه ملايين العدّائين تدريباتهم. قلت لنفسي إنه يستحقّ التجربة. فالجهد الشديد الذي لا أحتمله قد يضرّني، ولا حاجة إلى ذلك. أريد تدريبًا مريحًا ذا معنى، أم معاناة بلا فائدة؟ اخترت ما يجمع المتعة والفائدة.

تقول كتب الركض جميعًا تقريبًا: لا تستعجل. يسهل أن تقرأ النصيحة، ويصعب أن تعمل بها. وسأحكي لماذا.

ثم إن تطبيقات الركض، ما إن تبدأ بالتدرب بانتظام، تنهال عليك بالأرقام الشخصية الجديدة: أطول مسافة، وأفضل زمن لكيلومتر، ولخمس كيلومترات، ولميل، ولعشرة كيلومترات. يصعب كبح الحماس؛ كل شيء يبدو رائعاً. تريد الانخراط في هذا السباق والركض أسرع قليلاً مما استطعت مؤخراً، ولا سيما أنك تشعر بأن لديك القوة.

لكن الحماس قد يجعل كل حصة أشدّ مما ينبغي. يعود ضيق النفس والنبض المتسارع وألم العضلات، كما حدث في البدايات، من دون فائدة تبرّر هذا العناء. ما كنت أتوقعه من جسم لم يعتد الركض صار الآن علامة على خطأ في طريقي.

حين أجلس خلف مقود السيارة، أسأل نفسي: هل سأخطر اليوم أم سأقود بأمان؟ وجوابي دائماً أن القيادة يجب أن تكون آمنة، فلا داعي للمخاطرة. وبالمنطق نفسه، قررت أن أترك الألم والعناء للتمارين الخاصة، عندما أختار عن وعي أن أركض أسرع أو أبعد من السابق، أو عندما أخوض سباقاً مهماً لاختبار مستواي. أستعدّ له تحديداً، وأقبل مشقته هناك، لا في كل جولة عادية.

اتفقت مع نفسي إذن: لن أحول كل حصة عادية إلى معاناة. ومن هنا دخلت عالم الركض بنبض منخفض، فوجدت فيه ما لم أتوقعه من متعة.

مناطق النبض: كيف تكسب دراهم الركض وتنفقها

يتغيّر النبض مع تغيّر الجهد وحاجة الجسم إلى الأكسجين. قد يتراوح أثناء النوم، مثلاً، بين خمسين وسبعين ضربة في الدقيقة، ثم يبلغ ١٨٠ أو ٢٠٠ أو أكثر حين نركض بأقصى ما نستطيع. تختلف الأرقام بين الناس، ولا سيما الرياضيين؛ لكن هذا كان الإطار الذي بدأت به لفهم ما يحدث لشخص مثلي.

عدد ضربات القلب في الدقيقة هو ما نسميه معدّل ضربات القلب، أو النبض اختصاراً.

داخل هذا النطاق الواسع تتغير طريقة عمل الجسم مع اشتداد الجهد. نقسمه إلى نطاقات أصغر نسّميتها مناطق النبض.

احتجت إلى وقت لأفهم هذه المناطق، ثم وجدت تشبيهاً قريباً إليّ. لنتخيل أن للركض اقتصاداً، له دخل ومصروف وأدخار وديون. ليست هذه محاسبة دقيقة للخلايا؛ إنها حكاية تساعدني على فهم تجربتي. فلنفتح الدفاتر.

وعملتنا فيها «دراهم الركض»: دراهم متخيلة نكسبها وننفقها، ونجمع منها رصيّدًا، أو نبّدها بلا حساب. تشبه المال في كل ذلك، إلا في أمر واحد: لا تنفع معها البطاقة الائتمانية لشراء لياقة إضافية.

١. تبدأ الحكاية في بيت أهلك، أو في زيارة طويلة لجذتك. الطعام حاضر، ومن يرفعك حاضر، وأنت تستريح وتستعيد قوّتك. لا تقلق كثيرًا بشأن المال؛ فمصروف صغير يكفيك. تقرأ، وتأمل، وتضع الخطط. حياة مريحة، لكنك لا تبني فيها مشروعًا كبيرًا، ولا تدخر ثروة من مصروف الجيب.

هذه هي المنطقة البيضاء، منطقة التعافي. الجسم هادئ؛ كأنك تستريح، ولو كنت تهرول ببطء شديد. وفي تشبيهي، ليست هذه مرحلة المكاسب الكبيرة، بل وقت هادئ تمضيّه. لا تكسب دراهم الركض ولا تنفقها.

في هذه الحكاية المتخيلة، هي المرحلة التي تسبق بدء «النشاط الاقتصادي» الهوائي أثناء الركض.

٢. ثم تخرج من بيت الأسرة وتبدأ إعالة نفسك. تدخل الحياة الاقتصادية وتقدّم شيئًا للمجتمع. وقد ترك لك والداك قليلًا من المال، فيكون لديك احتياطيّ للأيام الصعبة، وإن كان صغيرًا في البداية.

في البداية لا تملك خبرة كثيرة، ولا مالا كثيرًا. تعمل عملًا عابرًا هنا وآخر هناك، وتكفيك حصيلته للقهوة والسينما والألعاب وبعض المتع الصغيرة. تأكل ما تجده سريعًا ولذيذًا، وتشتري الحلوى لتأكلها فورًا. لا تخطط كثيرًا ولا ترهق نفسك.

هذه هي المنطقة الزرقاء في حكايتنا. بدأ العمل الهوائي، والأكسجين متاح يكفي حاجة الجسم المتواضعة. أتصور الطاقة هنا قريبة المنال، من مخزون

الكربوهيدرات، أي الغليكوجين. لا أشعر بعناء كبير.

ومن المفيد أن تمكث هنا قليلاً كي يدور «النشاط الاقتصادي». لقد تجاوزت العتبة الهوائية وبدأت الركض.

تدّخر دراهم الركض قليلاً قليلاً، وتزداد ثقتك. تعلّمت كيف تكسبها بمهارة، وأصبحت مستعداً للخطوة التالية. فلنرفع سقف الطموح!

٣. تجد في المرحلة التالية عملاً ثابتاً. يزيد دخلك ويكفي الآن لأشياء أكثر إثارة: سيارة وشقة وعطلة. تعمل بعرق جبينك، لكن الرغبة تكبر مع النجاح. تريد المزيد وتستطيع تحقيقه، والأجمل أن مالك لا يزال يكفيك. صار تداول دراهم الركض كبيراً: تكسب كثيراً وتنفق كثيراً.

وتكتشف، فوق ذلك، أن حياتك مليئة بأشياء زائدة، فتبدأ التخلص منها، لا مجاناً. تباع ما تراكم عندك من خردة، فتدخل إلى جيبك دراهم ركض إضافية. شيئاً فشيئاً يتغيّر البيت، تفرغ المساحات ويصبح أريح. وبثمن الأشياء القديمة تستمتع أكثر وتشتري أشياء ناعمة وجميلة.

حتى أكلك يتغيّر. تقلّ الوجبات السريعة، وتختار طعماً أنفع، ولا تأكل كل قطعة حلوى تقع في يدك. تترك شيئاً لوقت الحاجة. يبدأ الأذخار، ويكبر الاحتياط شيئاً فشيئاً.

حياة طيبة، أليس كذلك؟ تستطيع أن تستقرّ فيها طويلاً، وأنت راض عن يومك.

هذه المنطقة الخضراء، منطقة التطوير. يستهلك الجسم الأكسجين بنشاط، ويستعين لإنتاج الطاقة بالكربوهيدرات والدهون معاً. ومع إنفاق شيء من مخزون الدهون في التدريب، بدأت أنحف وأصبح أكثر تحملاً وأجمل في عيني نفسي. هذا ما أردته لصّحتي. إنها منطقة التقدّم المفضّلة عندي.

لكن الطموح لا يهدأ. تريد المزيد. تريد، مثلاً، أن تركض أسرع.

٤. صرت صاحب خبرة، ودخلك جيد، لكن مصروفك ازداد معه. ثم تصل إلى لحظة يتساوى فيها الاثنان تقريباً. قد تستعين ببطاقتك الائتمانية، لكنك تسدّد في موعدك، فلا تترك الديون الصغيرة أثراً يذكر في حسابك.

يصعب تحديد تلك اللحظة بالفلس. كل ما تعرفه أنك تكسب بقدر ما تنفق، وتبذل جهداً كبيراً لتحافظ على التوازن. لا يزال الحساب منضبطاً، لكنه يحتاج إلى انتباهك الكامل. أحسنت!

رائع! وجدت عتبتك اللاهوائية.

أما الطعام، فتصبح قصته غريبة. تعمل كثيراً ولا تجد وقتاً للذهاب إلى المطاعم والالتزام بأكل متوازن كما ينبغي. تأكل ما تيسر: وجبة متوازنة أو طعاماً سريعاً، وتفتح مخزونك إذا جعت فجأة. لا يهم ماذا، المهم أن يصل سريعاً. وما لديك لا يزال يكفي، ولكن بالكاد.

هذه المنطقة الصفراء، منطقة العتبة، وهي الأضيّق. تمتد قليلاً قبل نقطة التوازن السحرية، العتبة اللاهوائية، وقليلاً بعدها. لذلك قد تنقلك زيادة أو نقصان ٥-١٠ ضربات في الدقيقة خارجها.

في الركض، أستفيد من هذه المنطقة للتدرب على الوتيرة المستهدفة، وأنا قريب من الحد الفاصل بين الجهد الهوائي واللاهوائي.

٥. ثم تكبر أحلامك من جديد. تريد حياة أوسع، ومشتريات أغلى، ومشروعات يطيب لغرورك أن يذكرها. ولم لا؟ هكذا تقول لنفسك.

ويبدأ الإسراف. ما تريد إنفاقه أكبر مما تستطيع كسبه. تجمع أجرك الثابت وكل دخل عابر، ثم تمدّ يدك إلى ما أدخرته في المنطقة الخضراء. وحين لا يكفي، تقترض. قليلاً أولاً، ثم أكثر، ثم أكثر.

تنفق كل شيء هنا والآن حتى ينفد الرصيد. ودراهم الركض تنفذ عند الجميع عاجلاً أم آجلاً، في هذا التشبيه؛ السؤال هو متى. يستطيع العداء الخبير، صاحب المخزون الجيد، الاستمرار «بالدين» إلى ما بعد خط النهاية. أما غير الخبير فقد يفلس في منتصف المسافة ويصطدم بـ«الجدار». لا يحتاج هذا الجدار إلى بناء؛ يكفي أن يفرغ الحساب.

وفي حفلة الإنفاق هذه تأكل وتشرب ما يقع في يدك. الوقت قليل، فلا تتفرغ لبيع الخردة، وإن بعت منها شيئاً بعتته بأي ثمن. تأكل الطعام السريع، أي الكربوهيدرات،

ووجبات المطاعم الدسمة، أي الدهون، وما تيسر من وجبات خفيفة. ولأنك لا تجد وقتًا للتسوق، تستهلك مؤونة البيت التي أعدتها مسبقًا: ألواح الشوكولاتة والعسل وكل ما تجده.

مرحبًا بك في المنطقة الحمراء اللاهوائية. بعد تجاوز العتبة اللاهوائية تجد نفسك في حالة غريبة: مصادر الطاقة الهوائية المعتادة لا تكفي الركض. يجمع الجسم الطاقة بكل الوسائل؛ تستمر العمليات الهوائية، لكن حصتها لا تكفي. وفي الصورة المبسطة التي أرويها هنا، تأتي الحصة الأكبر من إنتاج الطاقة دون الأكسجين.

تتنفس بأعمق وأسرع ما تستطيع، ويخفق القلب بعنف، ومع ذلك يتراكم اللاكتات ويبدأ ما كنت أسميه «تحمض» الجسم. هكذا يتكون في تشبيهي «الدين الأكسجيني»، الذي سأحتاج إلى سداذه حين أعود لاحقًا إلى المنطقة الصفراء والخضراء.

إذا كان سجلك الائتماني جيدًا، أي عملت طويلاً وبانتظام وسدّدت فواتيرك في موعدها، استطعت الاقتراض بمبالغ أكبر ولآجال أطول. أما إذا تهربت من العمل في المنطقة الخضراء، فالقرض قليل ومدته قصيرة.

في فترة التبذير هذه تقترب حتمًا من الإفلاس، وأفضل ما يمكنك تعلّمه هو تأخير تلك اللحظة قدر الإمكان. أن تصمد قليلًا أطول في هذه المرحلة الطموحة.

ومع ذلك، فالركض في المنطقة الحمراء جزء مهم من التدريب كما فهمته. هنا أدرب قدرتي على تحمل اللاكتات، أو «الدين» في الحكاية، من خلال فترات قصيرة سريعة وتسارعات. كنت أرى أن النتائج اللاحقة تحتاج إلى هذه القدرة أيضًا، ولذلك أتمرن عليها من حين إلى آخر.

أما إذا أكرّث الإقامة في المنطقة الحمراء، فقد أفسدت سجلك الائتماني، وربما صحتك أيضًا. والعودة إلى راحة المنطقة الخضراء لن تكون فورية؛ ستحتاج إلى وقت للتعافي وتسوية الحساب.

الحدود الشخصية

لكل شخص حدوده، وقد تتغير مع التدريب. وهذه، مثلًا، المناطق التي كنت أتدرب وفقًا:

١. البيضاء، للتعافي: حتى ١٢٥ ضربة في الدقيقة. أصل إلى هذا النبض عادة بالمشي، لا بالركض.

٢. الزرقاء، الهوائية الأولى: من ١٢٦ إلى ١٥١ ضربة في الدقيقة؛ منطقة التدريب الأساسي.

٣. الخضراء، الهوائية الثانية: من ١٥٢ إلى ١٥٩ ضربة في الدقيقة؛ منطقة تطوير التحمل.

٤. الصفراء، منطقة العتبة: ١٦٠-١٦٧ ضربة/دقيقة؛ للركض بوتيرة مستهدفة والفترات الطويلة.

٥. الحمراء، اللاهوائية: ١٦٨ ضربة/دقيقة فما فوق؛ لتدريب تحمّل اللاكتات والفترات السريعة والتسارع.

ومع ذلك، أستطيع الركض أكثر من ساعة في المنطقة الحمراء. بمرور الوقت كُنت «سجلًا ائتمانيًا جيدًا»، وتعلّمت تحمّل فترات الإسراف هذه.

ثم خيل إلي أنني أصبحت خبيرًا بنبضي: أشعر بارتفاعه أو انخفاضه، ولا أنظر إلى الساعة إلا لتأكيد. يا لسذاجتي! هذا الإحساس يخدعني كثيرًا، فلا أطمئن إليه تمامًا. قد أشعر بأنني في أفضل حال، فيما يكون النبض قد ارتفع فعليًا. ومن المفيد أن أعرف ذلك في وقته.



أبريل

الركض في الربيع
ذلك السؤال الدائم: كيف أنحف؟
نصف ماراتون بقميص جاف



الركض في الربيع

لكل فصل طريقته في امتحان العداء. في أسفاري إلى المدن الباردة، ما إن يبدأ الثلج بالذوبان حتى أستقبل البرك المائية. أحتاج إلى حذاء يقاوم الماء، وربما سترة للمطر، وإلى شيء من الحكمة في اختيار الملابس: طبقة زائدة فأتسبب عرقاً، وطبقة ناقصة فأرتجف. وحين أعود إلى دبي، أجد الدفء قد سبقني، وأبدأ بتقديم موعد الركض صباحاً.

يطول النهار، فأرى من الطريق ما كان يخفيه الظلام. وفي المدن التي تنفض عنها الثلج، تعود مسارات الحداثق إلى الظهور، ومعها الطيور وأولى الزهور. من مزايا الخروج مبكراً أن ترى هذه الأشياء قبل ازدحام المشاة. أحب أن تكون لي من المدينة هذه الساعة الهادئة.

بعد السفر في الشتاء أفرح بالعودة إلى حذائي العادي: حذاء للأسفلت الجاف وللسرعة، لا لمقاومة الماء والبرد. أغير الحذاء فأشعر أنني أخف وأسرع. لم تتغير ساقي، لكنهما تتصرفان كأنهما تلقتا خبراً ساراً.

أغبط المدن المعتدلة على أيام الربيع والخريف. قرأت كثيراً عن مزايا الركض في حرارة تقارب عشر درجات مئوية: يبرد الهواء الجسم، ويقلل الجهد الذي يبذله لتنظيم حرارته. وتبدأ هناك السباقات الربيعية؛ فرصة لأختبر نفسي في رحلة جديدة. أتابع مواعيدها من دبي، وأفكر في الحذاء قبل حجز الطائرة.

والربيع يغري بالبدايات: تستعد للصيف، وتريد جسماً أخف ولياقة أفضل. لا يشترط عام الركض أن يبدأ في يناير. ابدأ حين تقرّر؛ أما أنا، فأحسب في دبي حساب الصيف الآتي كلما اخترت موعد الحصة ومكانها.

الربيع وقت مثالي للركض، ما دمت تختار وقتك ومكانك بعناية.

ذلك السؤال الدائم: كيف أنحف؟

ما أسهل أن نَعْقِد الأمر، وما أصعب أن نبسّطه.

لست اختصاصي تغذية. أفهم المسألة ببساطة ما بقي في ذاكرتي من دروس المدرسة: يدخل الطعام والشراب حاملين طاقة نقيسها بالسعرات الحرارية، وينفق الجسم هذه الطاقة ليبقى حيًا ويتحرك. مفاعل حيوي صغير نحمله معنا أينما ذهبنا.

الفكرة البسيطة أن الطاقة الداخلة، إذا زادت على المصروفة، قد تتراكم في مكان ما، مثل الدهون في أنحاء الجسم. وإذا أنفقت أكثر مما استهلكت، احتاج الجسم إلى فتح مخزونه واستخدام الطاقة المدخرة. أتعمد تبسيط الصورة إلى أقصى حد كي يتضح المبدأ.

تركّز حميات كثيرة على ما يدخل الجسم: ماذا نأكل، ومتى، وكم من الدهون والبروتين والكربوهيدرات؟ وتساعدنا التطبيقات في عدّ السعرات ومتابعة القيود. أما أنا، فأحد قيودي البسيطة أنني لا أضيف السكر إلى القهوة أو الشاي أو الطعام. إذا كان موجودًا أصلًا في طبق جاهز، لا أقيم الدنيا بسببه. طرق ضبط الطعام كثيرة؛ وهذا كل ما أريد قوله هنا.

لكن مراقبة ما آكله بهذه الدقة تملّني. يشدني الطرف الآخر من المعادلة أكثر: ماذا أفعل بالطاقة بعد أن تدخل جسمي؟

بهذا المعنى يتيح الركض إنفاق قدر كبير من الطاقة. كلما ركضت أكثر، أنفقت أكثر. وحين يميل الميزان إلى أن يكون ما تنفقه أكبر مما تتناوله، ويستمر ذلك بانتظام مدة كافية، ينخفض الوزن. تبدو الفكرة واضحة!

إذن، انتبه: كان سرّ خسارة الوزن عندي بهذه البساطة، «اركض أكثر مما تأكل». وكلما انتظمت في الركض، أسرع نزول وزني. لكن حجم التدريب لا يُزاد فجأة؛ ينبغي أن يرتفع تدريجيًا، وإلا عرّضت نفسي للإصابة.

رأيت مرة في الصالة رجلاً ثقیل الوزن یجتهد فی تمارین البطن. لم یبدُ ضعیفًا؛ تخيلت أن عضلاته موجودة وقوية، لكنها تختبئ تحت طبقات من العشاء الدسم. وقلت لنفسي إن ثلاث حصص أو أربعًا أسبوعيًا قد لا تكفي لما يريده. كنت أفكر وقتها في أثر شهرين أو ثلاثة من الركض اليومي، عشرة كيلومترات أو اثني عشر في اليوم. ذلك كان تصوّري وأنا أراقبه، لا معرفة مني بجسمه أو بطعامه.

وهذا أحد أسباب ركضي كل يوم. وأمشي مع الكلب أيضًا. في أيام كهذه كنت أنفق، بحسب ما أسجله، خمسمئة سعرة إضافية أو ثمانمئة، وربما ألفًا وخمسمئة.

في تطبيق Garmin قسم اسمه Insights، أقارن فيه نتائج بنتائج المستخدمين الآخرين. أتصور أنهم كثيرون جدًا، ربما مئات الآلاف أو الملايين. وفوجئت، بعد نحو شهرين من التدريب، بأنني ضمن أكثر ١٪ منهم نشاطًا: خطواتي ومسافاتي تجاوزت ما يقطعه ٩٩٪ من مستخدمي Garmin في مختلف الفئات العمرية. يبدو أنني أنفق طاقة كثيرة.

لكن ما معنى «نشاط كثير»؟ كيف وجدت نفسي ضمن هذا الواحد في المئة؟ أمشي في المتوسط ١٧ ألف خطوة يوميًا، وكثيرًا ما أصل إلى ٢٥ ألفًا، ورقمي الأعلى ٤٨ ألفًا. ومتوسط ركضي على مدار العام ٦,٥ كم يوميًا. قبل رؤية إحصاءات Garmin لم أظن أن هذا كثير إلى تلك الدرجة؛ فإذا بي متقدم على ٩٩٪ من المستخدمين في المقارنة. صدمة! فكرت يومها: إلى أي حد أصبحت حياتنا قليلة الحركة إذا كان قطع ١٣ كم يوميًا يضعني ضمن هذا الواحد في المئة؟

قرأت يومًا حكمة صينية قديمة تشبه الحركة بمفصلات الباب: قد يبلى الباب، لكن المفصلات التي تتحرك باستمرار تبقى صالحة. كانت مفصلاتهم خشبية، لكن الصورة بقيت في رأسي ببساطتها. علينا أن نتحرك.

وسأسبق الحكاية قليلًا: أوضح التغيرات في جسمي ظهرت عندما بلغت نحو ثمانين كيلومترًا في الأسبوع. وصلت إلى ذلك في يونيو.

للأمر إزعاجاته أيضًا. صرت أكاد أتوقع التعليق عند كل نافذة جوازات: «لا تشبه صورتك!» أعترف بأن هذا النوع من الإزعاج يسرني.

نصف ماراتون بقميص جاف

بعد أن تعرّفت إلى التدريب بحسب النبض، أردت أن أجربه على مسافة جادة: نصف ماراتون. لم أسجل في سباق؛ خرجت وحدي لأرى ماذا يحدث إذا أبقيت نبضي منخفضًا طوال الطريق.

رسمت في دبي مسارًا يمرّ بحديقة ثم بمحاذاة الواجهة المائية، وخصّصت له وقتًا كافيًا في يومي. استعددت وخرجت في صباح ربيعي مبكر.

كان هدفي صارمًا: ألا يتجاوز نبضي ١٤٥ طوال المسافة. والأفضل ألا ينخفض عن ١٣٤، لكن الأهم ألا يصعد فوق ١٤٥.

لم أطلب من نفسي مزيدًا من السرعة أو المسافة. أردت شيئًا واحدًا: أن يبقى النبض داخل ذلك النطاق الضيق.

كانت لديّ خبرة تكفي لأعرف أنني قادر على قطع المسافة، وأقدر الوقت الذي تستغرقه، ومتى سيأتي التعب، وكيف سأشعر في النهاية. كثيرًا ما أنهيت نصف ماراتون من هنا إلى حدّ حاجتي إلى ساعة نوم كي أستعيد نفسي. جوع وعطش شديداً، وساقان ترتجفان، وقميص يمكن عصره حرفيًا.

كانت التجربة مختلفة عن كل ما سبقها. حتى إحساسي بالركض بدا غريبًا.

كأنني أقود سيارة رياضية في شارع تملؤه كاميرات السرعة. المحرك يزمجر: هيا، نستطيع أسرع من هذا! وأنا أقاوم إغراء الضغط على الدواسة. بل أرفع قدمي عنها كل قليل، ملتزمًا بالحدّ الذي وضعته لنفسي.

أنظر إلى الساعة كل بضع ثوانٍ. ما إن أسرع قليلًا حتى يصعد النبض، فأخفف السرعة، أو أمشي، أو أقف حتى يعود إلى النطاق المطلوب. وكنت أبدأ بكبح

نفسى عند ١٤٢، قبل الحد الأعلى الذي وضعته. أقف ما لزم الأمر، ولو لم يعجب ذلك غروري. تمرين في الانضباط بقدر ما هو تمرين في الركض.

كدت أضحك من نفسى: أخرج للركض ثم أمضي الوقت أكبح رغبتى فيه! لكننى نجحت. كان أول نصف ماراتون أنهيه من دون إنهاك. ولم أشعر بالعطش الذي اعتدته، مع أنني قطعت واحدًا وعشرين كيلومترًا، وكان قميصي شبه جاف.

كان أفضل زمن لي في نصف الماراتون آنذاك ساعة و٥٠ دقيقة. أتدري كم استغرقت هذه الجولة؟ لا أعرف، ولن أفتش حتى في الأرشيف. الزمن هنا لا يهم ولا علاقة له بالفكرة. ربما أكثر من ساعتين.

خرجت من التجربة بمهارة جديدة: أن أركض طويلًا وأنا أراقب النبض كما يراقب السائق عدد دورات المحرك. لا أدعه يرتفع كثيرًا، ولا ينخفض دون النطاق الذي اخترته للحصة. أحافظ عليه كأني ألعب لعبة تحتاج إلى يد هادئة. واكتشفت أنني أستطيع.

وجدت في هذا النوع من التدريب فائدة كبيرة، لصحتي ولنتائجي معًا.

والعجيب أن السرعة التي كانت تبدو عالية جدًا تصبح، بعد مدة، وتيرة عادية لحصة هادئة. تتغير قدرتك من دون أن تظل كل يوم تطارد أقصى ما تستطيع.

عن الوتيرة: دقائق لكل كيلومتر

يستخدم العدّاون كلمة pace، أي الوتيرة، للتعبير عن السرعة من زاوية أخرى. نقيس السرعة عادة بالكيلومترات في الساعة أو الأمتار في الثانية. أما العدّاء فيسأل: كم دقيقة أحتاج لقطع كيلومتر؟ أو ميل، لمن يستخدم الوحدات الإمبراطورية. هذه هي وتيرة الركض.

تحسب التطبيقات الشائعة هذه الوتيرة وتعرضها في نتائج التدريب. فتستطيع مقارنة الحصص بحسب المسافة والزمن، وكذلك بحسب وتيرتك في كل جزء من

المسار. إذا كانت الوتيرة ست دقائق للكيلومتر، فأنت تقطع كيلومترًا واحدًا في ست دقائق، أي عشرة كيلومترات في ستين دقيقة. إذن وتيرة ٦ دقائق/كم تعادل سرعة ١٠ كم/ساعة.

لإكمال الماراثون في نحو ٤ ساعات تحتاج إلى وتيرة تقارب ٥:٤٠ دقائق/كم، ولنحو ٣ ساعات إلى قرابة ٤:١٦ دقائق/كم، وهكذا.

يصعب المحافظة على وتيرة ثابتة تمامًا طوال المسافة، إلا على جهاز المشي. غالبًا تتغير الوتيرة من جزء إلى آخر، وترسم في التطبيق منحنى متعرجًا. وبسبب هذه الأسنان أسمى حصي المفضلة «المشط». وتحليل منحنيات الوتيرة في التطبيق متعة بحد ذاته.

بعض العدائين المدربين جيدًا يستطيعون الحفاظ على وتيرة ثابتة جدًا طوال المسافة. في السباقات الكبيرة يعملون مرشدي وتيرة، أو pacers: منارات متحركة بانتظام، يبينون لك الزمن الذي ستنتهي به السباق إذا بقيت معهم. أناس يستحقون التقدير!

حجم التدريب

إلى هنا، كنت قد ثبتت عادة الركض، وتجاوزت مشقة البدايات، وتعلمت أن أحافظ على نبض منخفض.

وماذا بعد؟

جاء دور حجم التدريب. والمقصود به مجموع المسافات التي أقطعها خلال مدة محددة؛ أهتم عادة بمجموع الأسبوع ومجموع الشهر. هذان الرقمان يقولان عن تدريبي أكثر مما تقوله حصة واحدة.

قد تبدو لك حصة واحدة من ٥ أو ١٠ أو ٢٥ كيلومترًا إنجازًا مهمًا، لكنها لا تعني الكثير وحدها في الصورة العامة. يجدر النظر إلى مجموع المسافات على مدى

أطول.

حين بدأت الركض بنهض منخفض، كدت أتوقّف عن الشعور بالتعب. هنا انكشفت لي متعة الركض كلّها. المسافات التي بدت طويلة جدًا أصبحت ممكنة، وصرت أستطيع اختيار حجم شهري مناسب لي.

بخبرتي السابقة، اعتدت أن أقطع بين مئة ومئة وعشرين كيلومترًا في الشهر، أي نحو خمسة وعشرين إلى ثلاثين كيلومترًا في الأسبوع.

هذا حجم متواضع في الحقيقة، وقد يكفي إذا لم تضع أهدافًا شديدة الطموح. كنت أرى أن هذا الحجم يسمح بنصف ماراتون جيد دون ساعتين، وأن المحافظة عليه ٨-٩ أشهر قد تقود إلى ماراتون في نحو ٤-٤,٥ ساعات.

ومن هنا جاءت علاقتي البسيطة بين الحجم والنتيجة: إذا أردت الركض أسرع، أزيد المسافات تدريجيًا حتى أصل إلى حدي الشخصي. الناس مختلفون واستجاباتهم مختلفة، لكن هذا هو المبدأ الذي كنت أتبعه.

في الشهر الرابع من عام الركض، شعرت بأنني أصبحت مستعدًا لزيادة المسافات. تجاوزت ١٧٠ كم، وفي الشهر التالي تخطيت ٢٠٠ كم. وصار حجمي الأسبوعي، الذي بدأت أراقبه، نحو ٤٠-٥٠ كم.

زيادة المسافة خطوة مفهومة، لكن الاستجابة تختلف من شخص إلى آخر. كنت أهدف زيادة تدريجية بنحو عشرة إلى خمسة عشر في المئة شهريًا، وأتجنب القفزات المفاجئة.

حين بلغت مسافاتي الشهرية نحو مئة وخمسين إلى مئتي كيلومتر، بدأت أشعر بأنني قادر على المزيد. وأردت سباقًا رسميًا أستعدّ له. وجود موعد وهدف محدّد يغيّر معنى الحصص؛ يصبح لكل واحدة مكان في الطريق إلى شيء أنتظره.

مايو أماننا، ومعه فرص للمشاركة في السباقات أثناء السفر. الهدف يقترب.



مايو

داء المرتفعات والركض
حكايتي مع $VO_2\max$
دولاب يحملني إلى الأمام



داء المرتفعات والركض

مع الركض دخلت حياتي كلمة جديدة: VO_2max . رقم لم أكن قد سمعت به، ثم صرت أراقبه باهتمام شديد.

بدأت أستخدم ساعة Garmin، فرأيت أمامي مؤشرات كثيرة. بعضها يظهر فوراً، كالنبض، وبعضها يحتاج إلى وقت قبل أن يحضر في التطبيق. ثم ظهر VO_2max : ثمان وأربعون. هل أفرح أم أقلق؟ لم أكن أعرف. وبعد شهر من الركض اليومي صار اثنتين وخمسين، فقررت أن الزيادة خبر سار، وأن الوقت حان لأفهم ما الذي أفرح به.

شدني الموضوع، واكتشفت أن لي معرفة سابقة بجانب منه، من الجبال.

حين تصعد الجبال وتتجاوز ٣٠٠٠ م، قد تتعرف إلى داء المرتفعات: نقص الأكسجة الناتج عن الهواء المخلخل. يصل إلى الدم مع كل نفس أكسجين أقل، فتتنفس أسرع، ومع ذلك قد يعاني الجسم من النقص: صداع وغثيان ودوار وتشوش. كنت أفهم العملية على النحو التالي: تزداد لزوجة الدم وعدد كرياتة الحمراء والضغط، ويتأثر وصول الدم إلى الشعيرات والأعضاء، فتشمل المشكلة الجسم كله. ثم يتكيف الجسم مع الوقت، ويتغير الدم ويزداد الهيموغلوبين، فيتحسن التعامل مع نقص الأكسجين. ويبدو أن الجسم «يتذكر» التجربة، فتكون الرحلة الثانية أو الثالثة أيسر من الأولى، والتأقلم أسرع وأقل إيلاًماً. لذلك نصعد على مراحل، ونبيت على ارتفاع معين كي يعتاده الجسم، ثم نصعد ونبيت من جديد.

كلما صعدت اشتدّ العناء. عند معسكر قاعدة إيفرست، على ارتفاع ٥٣٤٠ متراً، يصبح ما يتاح للجسم من الأكسجين أقل بكثير مما اعتاده قرب سطح البحر.

وفوق خمسة آلاف متر ترى متسلّقين يستعينون بالأسطوانات. تخطو بضع خطوات، ثم تقف لتلتقط أنفاسك، ثم تعاود.

لكن ليس كل المتسلّقين يستخدمون الأكسجين الإضافي. بعضهم يأتي بالأسطوانات ويحملها، وبعضهم يستطيع التكيف مع نقص الأكسجين. قرأت عن المتسلّق الأمريكي إيد فيستورس، الذي صعد القمم الأربع عشرة التي يتجاوز ارتفاعها ٨٠٠٠ م. جسم استثنائي ورثه عن والديه، هدية ثمينة. صعد من دون أسطوانات أكسجين، يا لحظه! استطاع جسمه تدبّر الأمر، ولا بد أن كثيرين يغبطونه.

والشعوب التي تعيش في الجبال العالية، مثل التبتيين وشيربا نيبال، أكثر تكيفًا مع هذه الظروف. يتنفسون بسرعة أكبر، ولا يتغير تركيز دمهم عند الصعود بالطريقة نفسها. يعتادون منذ الصغر الحياة مع قلة الأكسجين المتاح. لذلك يستطيع حمّالو الشيربا الاستمرار طويلاً من دون أسطوانات، وهم في حال مقبولة.

بوجه عام، تتأثر القدرة على تحمّل نقص الأكسجين كثيرًا بالاستعداد الوراثي. ويمكن تطويرها، مثل قدرات أخرى، لكن لكل منا سقفًا ترتبط بعض حدوده بما وُلد به.

وفي الركض يرتبط VO_2max بقدرتنا على استهلاك الأكسجين، وبشيء من استعدادنا الرياضي. للوراثة نصيب من الحكاية؛ لا نختار الأوراق التي نبدأ بها. لكن التدريب يساعدنا على الاستفادة مما لدينا والاقتراب من حدودنا.

وبالمناسبة، يُقرأ الرمز VO_2max هكذا: الحرف V يدل على الحجم، و O_2 على الأكسجين، و max على الحد الأقصى. أي الحد الأقصى لحجم الأكسجين المستهلك.

حكايتي مع VO₂max

يستحقّ هذا الرقم وقفة. إنه الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، ويُعبّر عنه بعدد المليترات التي يستهلكها الجسم في الدقيقة، لكل كيلوغرام من وزنه: مل/كغ/دقيقة. كنت أتابع ارتفاعه لأرى أثر التدريب في قدرتي على الاستفادة من الأكسجين أثناء الجهد.

يبدأ كثير من الهواة برقم متواضع، ثم يرونه يرتفع مع تحسّن لياقتهم. لكن الارتفاع لا يستمرّ إلى ما لا نهاية. تأتي مرحلة يثبت فيها الرقم تقريباً، وتحتاج الزيادة الصغيرة إلى جهد كبير وتدريب موجه. يقترب المرء من سقفه الشخصي.

الطريقة الأوثق لمعرفة VO₂max هي قياسه في المختبر ضمن اختبار الجهد. وتقدّمه الساعات الرياضية أيضاً، لكن بوصفه تقديراً أقل دقة؛ يفيدني في متابعة الاتجاه: هل ارتفع المؤشر مع التدريب أم انخفض؟

أما قصّتي مع الرقم فكانت كالتالي: ارتفع في الأشهر الستة الأولى من ٤٨ إلى ٥٩. وفي النصف الثاني من العام، مع زيادة الحمل، صار يتأرجح بين ٥٦ و٥٨. كان ينخفض كثيراً بعد السباقات الشاقة والسريعة، ثم يعود حين أخفّف التدريب. لعّلني اقتربت من سقفي كهو.

وقرأت أرقاماً أعلى عند رياضيين متمرسين: فوق الستين، وصولاً إلى السبعين، وفوق الثمانين عند بعض الأولمبيين. وهناك حالات استثنائية بلغت ٨٤، بل ٩٦ مل/كغ/دقيقة. أرقام تجعلني أنظر إلى الثماني والخمسين التي عندي بشيء من التواضع.

من الوسائل التي تعلّمتها لتحسينه زيادة المسافات، ولا سيما الركض الهادئ، إلى جانب التدريب الفترتي والراحة والنوم والطعام الجيد. لكنه لا يرتفع بلا حدود. وإذا انخفض، أراجع ما فعلته: هل بالغت في الحمل؟ هل استرحت بما يكفي؟ وهل تغيّر وزني؟

وبحثت عن تمارين موجهة لهذا الغرض، فوجدت تمرين بيلات ٣٠-٣٠، المنسوب إلى الباحثة فيرونيك بيلات. فكرته، باختصار، تكرار ثلاثين ثانية من الركض السريع، تتبعها ثلاثون ثانية من الركض الخفيف.

ومع ذلك، يمكن الاسترخاء قليلاً وتذكر أنه مؤشر غير مباشر. قياس $VO_2\max$ عند رياضيين مختلفين لا يحسم من الأسرع أو الأقدر على التحمل. السباق وحده يكشف كيف استثمر كل واحد إمكاناته. رياضيو النخبة قد يحسنون نتائجهم من دون تغيير هذا الرقم. وقد يكون زميلك المدخن في العمل قد ولد باستعداد يتيح له بلوغ ٩٠، لكنه لا يستطيع ركض كيلومترين. ربما كان سيصبح بطلاً لو سارت حياته في اتجاه آخر.

دولاب يحملني إلى الأمام

في الحصص الطويلة تسرح أفكارني كما تشاء. أقطع دورة في المضمار، ثم أخرى، وأفكر في الدوران نفسه: عجلة تدور، ودولاب فخار يدور. في هذه الحركة شيء يسحرني.

وجدت حيلة نفسية للتعامل مع المسافات الطويلة: أتخيل أن دولاباً هائلاً يدور تحتي ويحملني، وأن الركض ليس إلا طريقة للبقاء فوقه. يريحني أن أتخيل أنني لا أَدفع نفسي في المكان بجهد شاق، بل تحملني قوّة أخرى. وبعض دورات هذا الدولاب ألطف من غيرها: الكيلومترات السابع والحادي عشر والسابع عشر تبدو لي أسهل. لذلك أنتظرها بشوق أكبر.

أحياناً يأتي إحساس الدوران هذا عفويًا، وأحياناً أهينه مسبقًا. أبرمج نفسي على أن الدورة السابعة ستكون أيسر، وأن القوّة ستعود عند الكيلومتر السابع تحديداً. جرب ولو مرة أن تركب دولاب الركض الذي تصنعه في خيالك.

معدل الخطوات

الفهد أسرع العدائين على اليابسة. يسبق الجميع، وإن لم يستطع الاحتفاظ بتلك السرعة طويلاً.

قرأت عن تجربة تفسر جانباً من سرعته: حين يسرع يزداد عدد قفزاته، لا طول القفزة وحده. أما حيوانات سريعة أخرى، كالكلاب السلوقية، فتحاول إطالة قفزاتها، وتبقى متأخرة عنه في هذا السباق. لفتتني الفكرة، ثم عدت إلى قدمي لأرى ماذا تفعلان.

عدد الخطوات في الدقيقة هو معدل الخطوات، أو cadence. عند العداء يعني عدد مرّات ملاسة القدمين للأرض في الدقيقة. وفي هذه الفكرة الصغيرة يكمن سرّ من أسرار السرعة.

كنت أعرف هذا المعدل، لكنني لم أعطه ما يستحقّ من اهتمام. بعد قراءة قصة الفهد، راجعت بياناتي، فوجدته في أفضل جولاتي ١٦٣ خطوة في الدقيقة تماماً، وطول الخطوة ١٣٠-١٣٥ سم. معدل مألوف لهاو متوسط السرعة. فلا عجب أنني لم أتقدّم أكثر. في الركض البطيء يقلّ، وفي السريع يرتفع. هذا هو السرّ.

يمكن اختصار سرعة الركض في المعادلة التالية:

سرعة الركض = متوسط طول الخطوة × معدل الخطوات.

أريد سرعة أكبر؟ إذن أزيد طول الخطوة، أو عدد الخطوات في الزمن نفسه، أو كليهما.

للأسف، حين حاولت الإسراع كنت أطيل الخطوة عادة. خطأ شائع: ما يصلح لعداء المسافات القصيرة لا يصلح بالضرورة لعداء الماراثون. أصبت مرّات بشدّ خفيف في أوتار المأبض، من دون مكسب كبير في السرعة الإجمالية.

يرى كثير من مدربي الركض أن معدّل الخطوات «المثالي» هو ١٨٠ خطوة في الدقيقة. في أولمبياد ١٩٨٤ لاحظ المدرب جاك دانييلز، وهو اسم يسهل تذكره صاحبه مدرب معروف جدًا، أن واحدًا فقط من ٤٦ عداء مسافات طويلة محترفًا كان معدله أقل قليلًا من ١٨٠، فيما تجاوز الآخرون هذا الرقم. أما الهواة فعادةً ما تكون معدلاتهم أقل.

نعرف أن أجسامنا تختلف، ومع ذلك يبقى رقم ١٨٠ مغريًا. صار عند العدائين أشبه برقم ذهبي، يلتفتون إليه كلما تحدّثوا عن الخطوات.

تدريب معدّل الخطوات صعب وطويل ومملّ. وفي البداية يبدو مضحكًا أيضًا. كنت أركض بطريقة تبدو جميلة وطبيعية، وإن لم تكن سريعة جدًا. وفجأة صرت مضطّرًا إلى تقصير الخطوات وتحريك القدمين بسرعة، كأنني أخطو بخطوات صغيرة متلاحقة.

إذا كنت لا تطارد السرعة، فقد لا تحتاج إلى هذا. أما أنا، حين أردت الإسراع، فبدأت أتدرب على معدّل محدّد يتجاوز ١٧٠ خطوة في الدقيقة. توجد تطبيقات مثل Metronom، تنقر بانتظام، وأحاول تحريك قدمي على إيقاعها. تقصر الخطوة، لكن يتسارع تتابعها.

الأرجح أن تطبيقك أو ساعتك يعرضان معدّل خطواتك. تنظر فتجد رقمًا بين ١٣٠ و١٦٠، أليس كذلك؟ عندئذ قد لا تستطيع الوصول فورًا إلى ١٨٠ خطوة في الدقيقة. لكن يمكنك التدرج: زيادة بنحو ٥% أولًا، ثم تثبيت المعدل الجديد. ومع التحسن تتعلم الركض بمعدل أعلى قليلًا، ثم أعلى، حتى تبلغ ما يناسب قدرتك.

لماذا قد يفيد ذلك؟ كنت أرى أن معدّل الخطوات المرتفع يجعل تقنية الركض أوفر للطاقة، فأقلّ تعبًا وأقدر على الحفاظ على وتيرة أفضل مدة أطول.

التدريب مع المترونوم

الركض مع المترونوم، أي ضابط الإيقاع، تجربة مختلفة تمامًا عن الركض مع الموسيقى. قد يبدو رتيبًا ومملًا، ومن غير المرجح أن تصبح عاشقًا لهذا التدريب.

لكن بضع جولات تكفي للتقاط الإيقاع وسماعه داخل رأسك. وتلتقط الذاكرة العضلية الإحساس بالحركة سريعاً أيضاً.

تحدد سرعة النقرات ومدة التدريب، ثم تسمع الإيقاع وتحاول أن تزامن خطواتك معه. كنت أضبط المترونوم على معدل أعلى قليلاً من أفضل جولاتي، وأحاول تسريع خطواتي وفقه.

تجربة لا تنسى. ينقر المترونوم كالزيز بإصرار آلي لا يبالي بك ولا بسرعة ركضك. لكنك تركض أسرع بكثير.

وبعد التدريب يظل رأسك ينقر طويلاً، كأن ساعة وقواق سكنت فيه.

وإذا لم ترغب في سماع النقرات، فهناك موسيقى يحدد إيقاعها بعدد النبضات في الدقيقة، مثل ١٦٠ أو ١٧٠، على Apple Music وغيرها. لعل معجبيها المخلصين قليلون، لكنها مناسبة لتدريب معدل الخطوات. أما إذا أردت ضبط الإيقاع بدقة، فالمترونوم أسهل لي.

ولا يلزم أن تحافظ على هذا المعدل طوال الحصة، أو في كل حصة. اختر مقطعاً تلتزم فيه بمعدل الخطوات المستهدف، واركض بقية الوقت على راحتك.

لا أعرف يقيناً، لكنني أشك في أن كيبتشوغي يسمع الموسيقى في سماعتيه. ربما يسمع مترونوماً.

ميل إضافي

في الإنجليزية عبارة go the extra mile، أي «اقطع ميلاً إضافياً». يحبها أهل الخدمة والتسويق: أن تقدم أكثر مما وعد به العميل. ثلاثة تصاميم بدل اثنين، أو قطعة بسكويت مع القهوة، أو عملاً ينجز أسرع وأفضل مما توقع. لفترة صغيرة تكسب بها قلباً، وتسعد بها أنت أيضاً. وفي الركض أستطيع أن أفهم العبارة حرفياً. أخرج لعشرة كيلومترات، ثم أجد في نفسي متسعاً لخمس مئة متر أخرى، أو

لكيلومتر، أو لميل كامل، كنت أقرب به يومها إلى ١٧ كم. يا لفرحة أن أفاجئ نفسي! وقد أنفق معها مسبقًا على زيادة صغيرة: خمسون كيلومترًا هذا الأسبوع بدل ثمانية وأربعين، ثم أبلغها على الرغم من شكوكي.

المسألة ليست عدد الكيلومترات، بل الجهد الإضافي الذي تبذله. هل تستطيع تجاوز نفسك، أم ستتكتفي بتنفيذ ما وعدت به؟ هل تصنع معجزة صغيرة وتترك الكسل والتسويق والتوتر جانبا؟

الإحساس بأنك تجاوزت نفسك هو المكافأة الجميلة لذلك الميل الإضافي الذي تمنحه لنفسك بين الحين والآخر. دّل نفسك. وفاجئها!



يونيو

الركض في الصيف
التدريبات الأسبوعية
أنواع مختلفة من التدريب

الركض في الصيف

أحب ما يمنحني الصيف من رحلات: بلد أهدأ حرارة، ووقت أطول لاكتشافه، ومسارات مفتوحة لم أرها من قبل. أجمع الكيلومترات كما أجمع صور السفر. أما حين أكون في دبي، فتدخل الحرارة في كل قرار أتخذه، من ساعة الخروج إلى الطريق الذي أسلكه.

في بعض المدن الصيفية يسبقني الضوء إلى الشوارع الخالية والواجهات المائية. أشعر بأن المكان لي وحدي. قد يعد النهار بثلاثين درجة، لكن السادسة صباحاً تمنحني ساعة ألطف؛ أتأخر عنها قليلاً فأدفع الثمن عرقاً. وفي دبي لا أعتد على الساعة وحدها: أنظر إلى حال اليوم وأختار ما يناسبه.

الركض في الحرّ امتحان قاسٍ. أكثر من مرة عصرت قميصي بعد الجولة حرفياً. لم أعتد حمل قارورة ماء في يدي، لكن هناك أياماً لا أستغني فيها عنها. وفي ضوء النهار أستخدم نظارة شمسية وقبعة. باختصار، الحرارة والسوائل جزء من حساب التمرين، وليستا تفصيلاً جانبياً.

وعلى شاطئ في إحدى رحلات الصيف، كنت أعود من الركض وقد اكتسبت لوناً برونزياً. أخلع القميص حين يسمح المكان بذلك: نصف الطريق للشمس على جانب، والنصف الآخر للجانب المقابل. محاولة متواضعة لتحقيق العدالة بين كتفي. لكن واقى الشمس لا يغيب، خصوصاً في حصة قد تطول ساعتين.

وفي بعض البلدان التي أزورها تُقام سباقات صيفية أيضاً. عندها أبحث عن الجانب المظلل من الشارع كي أجد قليلاً من البرودة.

الصيف وقت مثالي للركض، إذا اخترت له المكان والوقت المناسبين. يبدو أن لدي قدرة عجيبة على إيجاد حجة لصالح كل فصل.

التدريبات الأسبوعية

تعطيك تطبيقات الركض إحصاءات كثيرة. ومن أبسطها وأهمها عدد الكيلومترات: تعرف مسافة تمرينك الحالي، وما قطعتة هذا الأسبوع أو الشهر أو العام، أو خلال أي فترة أخرى.

كنت في البداية أنظر إلى مجموع الشهر فقط. أرى مئة كيلومتر أو مئة وخمسين فأقول: جيد. وتطبيق NRC يعرض الشهر أمامي أصلًا، فلم أبحث كثيرًا عما وراءه.

في أفضل أشهر الأعوام السابقة تجاوزت ٢٠٠ كم بضع مرات، وظلّت في ذاكرتي أشهرًا شاقّة. ولأنني لم أكن أطاردهدًا محددًا، لم أسع إلى تكرارها.

ثم قرأت مقالًا يربط الاستعداد لماراثون بنتيجة جيدة بقطع نحو ثمانين كيلومترًا في الأسبوع. حسبتها: مئة وعشرون إلى مئة وخمسين في الشهر تعني نحو ثلاثين أو أربعين في الأسبوع. كنت إذن عند نصف المسافة التي يتحدّث عنها المقال تقريبًا. إن أردت تجربة ذلك، فعلي أن أتدرب أكثر.

بعد ستة أشهر من الانتظام، قرّرت أن أجرب بلوغ الثمانين في أسبوع واحد.

إذا تمرّنت في أيام الأسبوع السبعة، احتجت إلى متوسط يزيد قليلًا على ١١ كم يوميًا. وهكذا تصل إلى ٧٧-٨٠ كم. وبعد ستة أشهر من الانتظام، لم تعد ١١ كم مخيفة: ساعة وشيء كل يوم، من دون انقلاب كبير في الجدول.

إذا كانت حصصك أقل، زادت مسافة الحصة الواحدة. مع خمس حصص أسبوعيًا، تحتاج إلى ١٦ كم في كل مرة. وهذا أصعب.

بدأت بحصص تقارب أحد عشر كيلومترًا، ونجحت من المحاولة الأولى. لكن المحاولة لم تأت من فراغ: وراءها ستة أشهر من الركض اليومي، بحصص سهلة

وأخرى شاقّة. شعرت بزيادة الجهد، نعم، لكنها بدت درجة جديدة على سّلم أعرفه.

ثم صار للثمانين وقع خاص في نفسي. تغيّر إحساسي بالركض، وبدأت أرى التغيّر في جسمي أيضًا.

تحوّلات الجسم بعد الثمانين... كيلومترًا في الأسبوع

ثمانون كيلومترًا أسبوعيًا مسافة مؤثرة، شعرت بأنها تدفع الجسم إلى إعادة بناء نفسه. وقد رأيت في نفسي، خلال شهرين من هذا التدريب، تغيّرًا جعلني أشعر كأنني شخص آخر.

الغريب أن رائحة جسدي تغيّرت حين تجاوزت ٨٠ كم أسبوعيًا. كنت أتصوّر أن السموم التي يحملها جسم أي ساكن مدينة تخرج بكثرة أثناء الركض، ولا تجد وقتًا للتراكم بين تمرين وآخر. وكنت أفسر ذلك بأنني أسرع الأيض فينظف الجسم نفسه أسرع. هذا كان تفسيري الشخصي لما لاحظته.

بعد خمسة أو عشرة كيلومترات، لم أكن أشعر بعطش يزيد كثيرًا على عطشي بعد ساعة من الحديث العادي. أعرف أنني فقدت سوائل وأن عليّ تعويضها، لكن الشرب صار قرارًا واعيًا، لا صرخة استغاثة من الجسم.

كنت قد خسرت وزنًا كثيرًا منذ بداية عام الركض. لكن بعد تجاوز ٨٠ كم أسبوعيًا قلّت الدهون تحت الجلد، وبرزت الأوردة في ذراعيّ وساقَيّ وربّلتَيّ.

أقف أمام المرأة وأكاد لا أصدق أن هذا أنا. كأنني استلمت جسمًا آخر. هكذا ارتبطت الثمانون كيلومترًا في رأسي ببداية التحوّل.

وبعد شهرين على هذا النسق سجّلت في ماراثون بنيجني نوفغورود، في أواخر أغسطس. أضفت الرحلة إلى مواعيدي، وبقي ماراثون موسكو في سبتمبر الهدف الكبير الذي أفكر فيه.

أنواع مختلفة من التدريب

الطريق نفسه، والتضاريس نفسها، والسرعة نفسها؛ بعد مدة يعتاد الجسم، وأشعر أنا بأنني لا أتقدم. ثم يأتي الملل ليكمل الباقي. أحتاج إلى تغيير.

أبدل المسار والمسافة، وأنتقل بين الأرض المستوية والصعود والهبوط، وأجرب السرعة مرة والهدوء مرة. حتى من دون نظام محكم، يضعني هذا أمام جهود مختلفة، ويحمل الجسم على التكيف معها.

لكنني لا أريد التنوع لمجرد التنوع. أريد أن أعرف لماذا اخترت حصة اليوم. لكل نوع من التدريب تفاصيله التي تستحق حديثاً طويلاً؛ وهذه صورة مختصرة للأنواع التي أستخدمها.

الحصص الطويلة

الاسم يشرح الفكرة: جولة طويلة تزيد مسافتها تدريجياً. لم أجد بين عدائي الماراثون من ينصحني بتجاوز ٣٥ كم في التدريب، فالماراثون الكامل اختبار قائم بذاته، لا تمرين عادي. إذا بلغت بعض جولاتك ٢٥-٣٠ كم، فهذا كافٍ في التصور الذي أتبعته. ولا أركضها بوتيرة عالية، بل أبطأ من جولاتي القصيرة المعتادة. ولتجنب الإصابة أبدأ هذه الجولات بإحماء بطيء، وأنهيها بتهدة تدريجية لإرخاء العضلات واستقرار النبض. من الواضح أنها تمارين للتحمل.

الفترات السريعة

في هذه الحصص تتخلل الركض اندفاعات قصيرة وسريعة. أبدأ بإحماء هادئ من خمس إلى خمس عشرة دقيقة، ثم أسرع مدة قصيرة، وأعود إلى الركض الخفيف حتى ينتظم النبض والنفس. وبعدها أكرر.

قد أركض سريعاً دقيقتين، ثم أهدأ دقيقة أو دقيقتين، من دون أن أتوقف. وأعيد الدورة خمس مرات أو سبعا أو عشرا، بحسب الخطة وما أشعر به. حصة شاقّة، أخصّصها لتنمية السرعة والقدرة اللاهوائية. لم أكن أجعلها أكثر من مرة في الأسبوع.

الركض بوتيرة مستهدفة

هذه التمارين أقصر من الجولات الطويلة. أحّد وتيرة مستهدفة والوقت الذي أريد الحفاظ عليها خلاله. جزء من التمرين بسرعة مريحة معتادة، وجزء بسرعة مرتفعة أحاول تثبيتها مدة أطول. يختلف ذلك عن الفترات القصيرة بأقصى سرعة التي تتبعها استراحة مباشرة. هنا أحافظ على وتيرة مرتفعة نسبياً زمناً متصلاً، ثم أخفّضها للتعافي والتهدئة في نهاية التمرين.

مثلاً، في جولة ٧ كم أركض الكيلومتر الأول والأخير ببطء، والخمسة الوسطى بالوتيرة المرتفعة التي اخترتها. أو أخرج لمسافة ١٥ كم: بعد الإحماء، ٢ كم بالسرعة المعتادة، ثم ٣ كم سريعاً، وأكرّر ٢ كم معتادة و٣ كم سريعة، ثم أعود بوتيرة ثابتة.

أستخدم هذه الحصص لتطوير السرعة والتحمّل، ولأعتاد الاستمرار مع ارتفاع اللاكتات.

أسرع في آخر الحصة

فكرة الحصة أن تركض بوتيرة ثابتة مدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة، أو نحو ساعة، ثم تزيد السرعة. الهدف أن يتعلم الجسم التسارع حتى بعد جهد طويل؛ أي أن ندرّب العضلات التي بدأت تتعب على أداء أفضل.

تلك هي الصورة التقليدية. أما للمبتدئ، فالمحاولة الأولى قد تكون أن يركض الكيلومتر الثالث أسرع من الأولين. الفكرة أن يبدأ التعب ثم يأتي التسارع. المعتاد هو العكس: نطلق بحماس، ثم نتعب ونتباطأ. وهذا التدريب يحاول تغيير تلك العادة.

ومع الوقت أحتاج إلى مسافة أطول قبل أن يأتي التعب. أفاجأ بأن ما كان يرهقني صار مجرد بداية، وهذا وحده يبعث الحماس. وجدت طريقًا يساعدني على هذه الفكرة: أصعد قليلًا في الجزء الأول، حين أركض بهدوء، ثم أترك النزول للنهاية فأسرع. كنت أرجو أن تتعلم عضلاتي إحساسًا جديدًا: أن السرعة ممكنة حتى بعد التعب.

فارتلك

فارتلك كلمة سويدية تعني «اللعب بالسرعة». ظهر هذا الأسلوب في السويد قبل الحرب، وفكرته التنقل بين جهد هوائي وآخر لاهوائي، ثم العودة، كي يعتاد الجسم أحوالًا مختلفة.

غالبًا ما يُمارس الفارتلك في الغابة وعلى التراب، حيث تتغير التضاريس فتدعو إلى التسارع والتباطؤ طبيعيًا. ومن عناصره الركض السريع صعودًا وهبوطًا. ويمكن اللعب بالسرعة على مضمار الملعب أيضًا: أندفع، ثم أهدأ لأتعافى، ثم أندفع من جديد. لا تتساوى المقاطع بالضرورة، وفي ذلك بعض جمالها. لكنها حصة شاقة؛ كنت أحصرها، كهو، في مرة أسبوعيًا على الأكثر.

التمارين المركبة

يمكن جمع أكثر من نوع من الركض في جولة واحدة.

مثلًا: إحماء، وفترات سريعة، ثم وتيرة مستهدفة، وعمل على الوتيرة، وتهدئة. أو إحماء، ثم ركض بوتيرة مستهدفة، ومقطع بطيء قصير للتعافي، ثم فترات

سريعة وتهدة.

هذا النوع المركب شاق على هـو مثلي، وإن أحببت تجربته أحياناً. والفرق عن الفارتك أنني أضع مقاطعه وترتيبها مسبقاً؛ لا أتركها لمفاجآت الطريق أو المزاج.

ركض التعافي الخفيف

ركض بطيء ومنتظم، بنبض منخفض. لا أحاول أن أثبت فيه شيئاً لأحد، ولا أن أنفق كل ما عندي من طاقة.

أستعين به لأدخل في إيقاع التدريب، ولأعود إلى الحركة بعد الحصص الشاقة والسباقات. كنت أفضله أحياناً على الجلوس في الأريكة؛ تتحرك العضلات ويعمل القلب، من دون أن أطلب منهما معركة جديدة.

ليست هذه كيلومترات «فارغة» كما قد تبدو. إنها مهمة لبناء رصيد الركض. تدخر فيها دراهم الركض، وستحتاج إلى كثير منها.

متى أتمهل؟

لا أبدأ أشد أنواع التدريب إذا كانت خبرتي قصيرة، كأقل من نصف سنة، أو إذا كان حجمي الأسبوعي أقل من ٤٠ كم. تمهل. هذه كانت القاعدة التي أخذت بها: أبني أولاً حجماً يتجاوز ٥٠ كم أسبوعياً، ثم أجرب. وإلى ذلك الحين أركز على الركض الخفيف والجولات الطويلة؛ يكفيني ذلك.

ساعة الركض

للعدائين أدوات إلكترونية كثيرة، وأهمها عندي الساعة الرياضية. أستخدم Garmin، وهناك Suunto وPolar وXiaomi وSamsung Gear وApple Watch وغيرها. المقارنات والمراجعات كثيرة، والاختيار، كما في الأحذية، يتعلّق بما يريح كل واحد منّا.

ما أطلبه من الساعة هو أن ترافقني وتعطيني أرقامًا أراجع بها إحساسي. فقد أظنّ أنني أركض بسهولة، فتنبّهني إلى ارتفاع النبض. وأشعر أنني أسرع من أي وقت، فأكتشف أنني أبطأ من الأسبوع الماضي. لا بأس بوجود شاهد لا يجاملني.

إلى جانب السرعة والنبض، تقيس الساعة مؤشرات كثيرة أخرى. أحب تحليل جودة النوم، وعدد الخطوات اليومية، ومعدّل الخطوات أثناء الركض، وتغيّر ارتفاع المسار. في الصباح أفتح Garmin Connect لأرى كيف استرحت «فعلًا». وأثناء الركض أتابع مناطق النبض على شاشة الساعة.

ترتدي الساعات «العادية» للأناقة والمكانة والتعبير عن نفسك؛ تريدها أن تناسب الملابس والمناسبة. أما الساعة الرياضية فترتديها باستمرار لتجمع معلومات عنك ليلاً ونهاراً. لا ترغب في خلعها، وتصبح مع الوقت جزءاً منك. والمفاجأة أنها تزامم الساعات الأخرى تدريجيًا حتى تبقى وحدها. تحوّل لم أكن أتوقعه.

لماذا أدخل سباقًا؟

إن كنت عداءً متمرسًا، فلا تحتاج غالبًا إلى جوابي؛ لديك جوابك منذ زمن. أما إن لم تجرّب سباقًا بعد، فاسمح لي بهذا الحماس: التجربة تستحقّ. تستحقّ فعلًا.

شاهدت ذات مرة مسلسل «الفايكنغ»، وأحسست بوضوح بذلك المزيج من الخوف والنشوة الذي قد يعيشه محاربو العصور الوسطى وهم في الصفوف ينتظرون بدء القتال. الصفوف الأولى وحدها ترى العدو، والبقية ترى ظهور الرفاق وتسمع الدويّ أمامها. يفحصون أسلحتهم، ويأخذون أماكنهم في وسط الصف أو آخره، وينتظرون. يصغون إلى أجسادهم: هل ستخذلهم؟ هل ستتشنج العضلات؟ هل تصمد الأربطة؟ ثم تتحرك الجموع وهي تشجع نفسها بالصياح، ويعرف كل واحد أن أمامه مواجهة سيقرر فيها مصيره بنفسه. اختبار للقوة والحظ. وكان الفايكنغ الإسكندنافيون يعيشون في مناخ قاسٍ: برد وبلل وربما مطر، وملابس لا تكفي للراحة، ولا يجوز الإفراط فيها كي تبقى الحركة خفيفة. شعرت بشيء قريب وأنا واقف في مجموعة الانطلاق D قبل الماراثون. يبدأ العدّ التنازلي، ويهتف المشجعون، ويعدّ العدّاءون الثواني، وأعدّ معهم. تتحرك الكتلة البشرية ببطء ثم أسرع، وأرى خط البداية وأعبره. ومن هنا يصبح الأمر مسؤوليتي: اركض وأرنا ما تستطيع. خط النهاية، إن وصلت إليه، سيقول كم كنت مستعدًا.

في التدريب أستطيع إيقاف التسجيل مؤقتًا كي أربط الحذاء، أو أدخل حمام مقهى قرب الطريق، أو أشرب الماء. في السباق الرسمي لا يوجد زر إيقاف؛ كل ثانية ضائعة تُحسب عليّ. لا أعدّار من نوع الوقوف عند إشارة مرور وترك السيارات تعبر، بينما أَسْرَقُ فرصة للتقاط الأنفاس. هنا النتيجة الصادقة، حين أبذل ١٠٠% بلا تنازلات.

لا أبذل أقصى ما لديّ في كل تمرين؛ أترك العطاء الكامل للسباق الرسمي. إنها طريقة مختلفة لعيش قطعة صغيرة من حياتي. التدريب إعداد لشيء، والمشقة فيه يفترض أن تجعل المواجهة أيسر. السباق الحقيقي ليس تمرينًا، بل لحظة أختبر فيها جودة استعدادي، وقدرتي على إدارة جسمي والإحساس به، والتقدم الذي أحرزته، وما أستطيعه في قمة الجهد. إنه الواقع، لا رسم بياني لنجاح آت. تنتظر الموعد، وتستعدّ له، وتعدّ الأيام. ثم يأتي، وتعيش ما كنت تتخيله طوال الشهور. يا لها من تجربة!

الركض مع الأصدقاء

لا أتذكر أول عشرة كيلومترات لي، لكنني أتذكر نصف الماراثون الأول جيداً. خفت أن أعجز وأستسلم في المنتصف. رسمت مساراً داخل الحديقة، وحسبت عدد الدورات، وخبأت زجاجة ماء في مكان هادئ خلف مقعد. وبعد الدورة الأولى جلست على ذلك المقعد لأستريح. كانت تجربة مرهقة، لا أرى فيها فائدة صحية. سرعتي منخفضة، وتوقفاتي كثيرة؛ وفي النهاية كنت أمشي أكثر مما أركض، حتى أكملت المسافة للمرة الأولى. استغرق الأمر ساعتين وأربعين دقيقة، وظللت فترة فخوراً بذلك.

لم تكن تلك الحصة عديمة الجدوى؛ فقد أعطتني ثقة لم تكن عندي. انكسر الحاجز: عرفت أنني أستطيع قطع المسافة، ولو ببطء ومشقة، والعودة من دون سيارة إسعاف أو سيارة أجرة.

لا أتذكر أول ١٠ كم لي، لكنني أتذكر كيف رافقت أصدقاء إلى أول عشرة لهم، كأني أمسك بأيديهم. أحدهم كان قد ركض ٥ و ٨ كم على جهاز المشي في الصالة. كان جاهزاً بدنياً، لكنه لم يجرؤ على عشرة كيلومترات وحده على الواجهة النهرية. أراد رفقة: في الصالة يمكن التوقف دائماً، والماء قريب، والمدرب حاضر. ظروف مريحة ومحمية؛ أما الحديقة فعالم حقيقي لا تعرف إن كانت قوتك ستكفيه.

في موسكو، ذهبنا يومها إلى حديقة غوركي، وبدلنا أحذيتنا عند السيارة ثم انطلقنا. طقس لطيف، وحديقة جميلة، وعداؤون حولنا؛ ما الذي ينقصنا؟ ظللت أشجعه حتى أكمل المسافة. عاد متعباً وغارقاً في العرق، لكنه كان فخوراً بنفسه. رأيت الحاجز الذي يخيفه يتهاوى.

وبعد عام أكمل ماراثوناً، ثم دخل الترياثلون وأصبح من مُنهي سباق Ironman الكامل، بل شارك في ألثرا ماراثون بجنوب أفريقيا. يا له من إنجاز! أفخر بأنني

لمست بداية هذه الحكاية.

الركض تجربة شخصية جداً، ومع ذلك يرفع العداء يده لعداء يمر به ولا يعرف اسمه. تحية صغيرة تقول: أعرف ما تفعله. وأحسب أن هذا التشجيع جزء مهم من روح الرياضة.

تدريب مزدوج

كانت لديّ فرضية: إذا ركضت ١٠-١١ كم في يوم، ومثلها في اليوم التالي، فأنا أنهياً لنصف ماراثون، إذ أجمع تلك المسافة خلال نحو يوم. نعم، بين الجزأين راحة طويلة، لكنني تصوّرت أن العضلات ستعتاد المسافة المضاعفة، وأن الجسم سيستعدّ لدمجها لاحقاً في جولة واحدة.

مرتان من ١١ كم استعداداً لـ ٢١ كم ليستا كثيراً حتى لتمرين واحد. فقلت: ماذا لو ركضت نصفي ماراثون في يومين متتاليين استعداداً للماراثون الكامل؟

كرّرت هذه التجربة مرات وأرجو أنها أفادتني. شجّعني خصوصاً أن زمن النصف الثاني ووتيرته لم يكونا أسوأ من الأول. واعتبرت ذلك علامة على أنني سأستطيع اجتياز النصف الثاني من الماراثون الحقيقي جيداً.

لكنني، في يونيو، وبعد تجربة نصفي ماراثون متتاليين، أصبت إصابة بسيطة. لم تظهر فوراً، ومع ذلك أظن أن لها علاقة بزيادة الحمل. بعد يومين، وأنا أركض قرب الكيلومتر الثالث، تشنّجت ساقي. بدأت أعرج واتصلت بسيارة أجرة تعيدني إلى البيت. يبدو أن الحمل زاد أسرع مما ينبغي. اكتفيت أياماً قليلة بالحد الأدنى، كيلومترين أو ثلاثة، ثم تعافيت.



يوليو

هل أصبحت مستعداً؟
التنفس
الشعور بالمسافة

هل أصبحت مستعدًا؟

كنت أظن أن الإنسان السليم عمومًا، غير المريض حاليًا، والذي لا يعاني خللًا أو كسرًا حديثًا، يستطيع على الأرجح اجتياز نصف ماراتون، ٢١,١ كم، حتى اليوم. لا تستغرب: سيستغرق وقتًا طويلًا، وسيكون مؤلماً وغير مريح، وسيمشي جزءًا كبيرًا، لكنه سيكمل المسافة. في تصوّري كانت أقرب إلى مشي طويل تتخلّله مقاطع ركض. الطبيعة أعطتنا احتياطًا من القدرة.

لكن إكمال المسافة شيء، والزمن الذي تستغرقه شيء آخر. ولا أنصح نفسي بأن أختبر ذلك من دون إعداد؛ لن أحب ما سألاقيه. كنت أرى ثلاثة أشهر أو أربعة، وربما أكثر، بداية معقولة للاستعداد. مع الانتظام تعرّفت إلى المسافة والسرعة اللتين أرتاح إليهما. وعندما صرت أكرّر أربعين كيلومترًا أو أكثر أسبوعيًا، شعرت بأن نصف الماراتون أصبح في متناولي. وفي تجربتي ارتبط الزمن بالحجم الأسبوعي: كلما زاد تدريبي، قلّ الوقت الذي أحتاج إليه لإكمال المسافة.

وماذا عن الماراتون؟ الفكرة نفسها تقريبًا. إذا كنت قد أنهيت نصف ماراتون، بدا لي أن إتمام الماراتون أصبح ممكنًا. ويبقى السؤال: في كم من الوقت؟ هذا مجهول أيضًا، ولا بد من التجربة. لكن إتمام الماراتون الأول، أيا كان زمنه، سيكون إنجازًا شخصيًا وأول رقم لك على هذه المسافة المهيبة.

في رأيي، أول هدف معقول هو نصف ماراتون في أقل من ساعتين و٣٠ دقيقة، وماراتون في أقل من ٤ ساعات و٣٠ دقيقة. ربطت ذلك بحجم أسبوعي يزيد على ٤٠ كم. والهدف الثاني، الأكثر طموحًا، أقل من ساعتين وأقل من ٤ ساعات على التوالي، وربطته بحجم يتجاوز ٦٠ كم أسبوعيًا. وما بعد ذلك تحدّده طموحات كل شخص.

التنفس

قرأت في شبابي عن عدائين تبتيين تُروى عنهم أمور تكاد لا تُصدق.

قرأت مثلاً أن رهبان تومو يجفّفون ملءات مبلّلة على أجسامهم في برد المرتفعات. وبالتركيز والمانترات الخاصة «يوقدون النار الداخلية»، فينتجون حرارة ويدفئون أجسادهم بالإرادة. يروى أنهم يتنافسون في عدد الملءات التي يجفّفونها ليلة باردة عاصفة بالثلج: تُغمس في فتحة في الجليد، ثم تُلف حول الراهب الجالس يتأمل. وكان الكتاب يذكر من ٣ إلى ٢١ ملءة في الليلة.

وتحدّث الكتاب نفسه عن مشائي التبت السريعين، «لونغ غوم با»، القادرين على قطع مسافات هائلة في المرتفعات بسرعة لا تُصدق للمشاة. المعلومات عنهم متفرقة، والقليل منها موثوق. لم يصادفهم الأوروبيون إلا مرات معدودة، وكانت الأوصاف سطحية نسبياً.

وبحسب ما قرأت، يقوم تدريبهم على التركيز الشديد حتى حالة الغشية، وعلى مانترات يتمتمون بها خلال المسير. في النهار يركّز الماشي على نقطة بعيدة ويتجه إليها بلا تشتيت، مهما حدث. يقوده التركيز إلى حالة يقطع فيها المسافة كأنه يتحرّك آلياً.

المانترا مجموعة أصوات أو مقاطع أو كلمات سنسكريتية يُقصد بها إحداث رنين لدى من يرددها. ومن الزاوية التي تهمني، يمكن التفكير فيها بوصفها إيقاعاً خاصاً للتنفس.

من الممتع أن تجد أثناء الركض عبارة تكررها لنفسك لتحافظ على الإيقاع. ليس ضرورياً أن تحمل معنى استثنائياً؛ ما يعجبني هو أثر التنفس المنتظم.

ليس عندي سر يصلح لكل حصة. أتمتم أحياناً «سي-سيو». ومن المقاطع المعروفة «سو-هام»: «سو» للشهيق و«هام» للزفير، وكذلك «هام-سا»

و«هي-شو». وقد أكتفي بكلمة عادية؛ حتى «بي-رو-جوك»، اسم فطيرة روسية، يصلح لتقسيم النفس. فطيرة تقوم مقام الحكمة، ما دامت تساعدني على الإيقاع.

الشعور بالمسافة

يتغير معنى المسافة كلما تحسنت لياقتي. في البداية كنت أُميّز بين يوم ركضت فيه ويوم لم أركض. خمسة كيلومترات تبدو كثيرة، وثلاثة لا تترك الأثر نفسه. هكذا كانت حدودي أول الأمر.

أتذكر بوضوح الانتقال من مسافة إلى أخرى. كنت مع زوجتي في عطلة في ألتاي، وأركض على درب بمحاذاة نهر كاتون. المكان رائع، كأنه مشهد من مسلسل الرسوم المتحركة «غرافيتي فولز»: صنوبر وجبال وصوت النهر، بل وبرج مياه أيضًا. كنت أخرج صباحًا وأريد أن أتجاوز نقطة الأمس قليلًا، لأرى ما وراء المنعطف التالي. يومها أصبحت أقطع ١٠ كم ثم أمضي يومي كأنني لم أتدرب: لا تعب. لكن عند ١١ أو ١٢ كم كانت ساقاي تطنان قليلًا، وأشعر بأنني بذلت جهدًا، ويبقى شيء من التعب خلال النهار. وفي اليوم التالي، بعد ١٠ كم، يعود اليوم عاديًا تمامًا. كان ذلك في منتصف يوليو، حين بدأت أبلغ ٨٠ كم أسبوعيًا أو أكثر قليلًا. فرق دقيق بين عشرة كيلومترات وأحد عشر.

أحب أن أعرف أين يقع هذا الحد الآن: كم أركض قبل أن يصاحبني التعب بقية اليوم؟ ثم أراقبه وهو يتقدم، بهدوء، إلى مسافات كانت تبدو بعيدة المنال. والعكس يحدث أيضًا، للأسف. أقلل التدريب، فإذا بالمسافات القصيرة تُشعرنني مجددًا بثقلها.

الشعور بالتوازن

تحت اللسان والفك السفلي عظمة صغيرة مفردة تشبه حدوة الحصان، اسمها العظم اللامي. تتعلّق بشبكة من العضلات. تعرّفت إليها يومها بوصفها جزءًا مما كنت أسميه «الجيروسكوب الطبيعي» للجسم، وله عندي صلة بتوازن العداء.

بحسب التفسير الذي تعرّفت إليه، يؤثّر موضع تثبيت هذه العظمة في حرية التنفّس والطاقة وتوزيع الحمل الميكانيكي. وكان ما يهمني هو: هل أتحرك مستقيمًا تلقائيًا، أم يميل بي خلل في هذا «الجيروسكوب» يمينًا أو يسارًا، إلى الأمام أو الخلف؟ وكنت أفهم أن تغيّر موضعها قد يصاحبه تغيّر في الفقرات العنقية والكتفين والمريء، فيختلّ التوازن وتعمل عضلات أخرى للتعويض، وتتحرك الذراعان على نحو مختلف، ويأتي التعب أسرع.

جربت اختبارًا: أغمض عينيّ، وأمد ذراعيّ أمامي، ثم أرفع الركبتين بالتناوب نحو اليدين ٣٠-٥٠ مرة، وأفتح عينيّ. إن بقيت في الموضع نفسه قلت إن «الجيروسكوب» مضبوط. وغالبًا ما كنت أجد نفسي انتقلت إلى موضع آخر، أو اقتربت من الجدار. كنت أفسر ذلك باختلال طفيف في التوازن وموضع العظم اللامي.

أي إنني أنفقت جزءًا من الطاقة في حركات جانبية لم أقصدها. هذا الخلل الصغير لا يبدو مهمًا في غرفة مريحة أو مسافة قصيرة، لكنه قد يغيّر اتجاه الحركة في الغابة أو المكان المفتوح. وأثناء الركض، على الجسم تصحيح هذا الانحراف مرارًا عبر الكيلومترات. كنت أرى في ذلك طاقة يمكن محاولة توفيرها.

لذلك كنت أزور من حين إلى آخر معالج تدليك يعمل بعلم الحركة، لمساعدتي على موازنة التوتر العضلي. شيء مشدود هنا، وتغيّر صغير في القوام هناك، ومشية غير متناظرة قليلًا؛ وبعد ٢٠ كم قد يصبح أثر كل ذلك واضحًا في إحساسي.

كان يعمل على عضلات الساقين والجذع والظهر، وحتى العضلات المتصلة بالعظم اللامي، مستعينًا بالاستجابات الانعكاسية. وكان يشرح عمله بأنه يعيد توازن الجسم ويعالج اختلالات بدنية وانفعالية. في تجربتي شعرت بأن هذا يساعدني على ضبط الجسم وتحسين نتائجي، وعلى الراحة في الحياة عمومًا.

اليوغا والركض

في الخامسة والأربعين أعرف أمرًا يقينًا: لا أريد إصابة. وكثرة الركض والتمارين تجعل هذا الاحتمال حاضراً. لست ممن تتكرر إصاباتهم، لكنني لا أريد أن أختبر حظي.

مارست في شبابي الووشو والتايكوندو. تضمنت التدريبات مجموعات كثيرة من تمارين الإطالة، وواصلت أداء ما اعتدته منها بين الحين والآخر حتى بعد ترك الفنون القتالية. لذلك احتفظت بمرونة لا بأس بها، وأستطيع أداء معظم وضعيات اليوغا.

بعد الركض الشديد تتوتر العضلات، وقد ترتجف أو تتشنج. سمعت أن الإطالة تساعد، فصرت أمارسها. غالباً مساءً قبل النوم، وأحياناً بعد التمرين مباشرة، أؤدي تمارين لإطالة خلف الفخذين وفتح الساقين وغيرها.

لا أعرف حال الآخرين، لكن ظهري وذراعي يتيبسان بعد الجولات الطويلة. لذلك أحب تمارين إطالة الظهر أيضاً.

جربت تطبيقات كثيرة لليوغا، ثم استقرت على Unagrande Yoga Club. شركة للأجبان الإيطالية الطرية ترعى تطبيقاً يضم دروس يوغا. أحببت هذه المصادفة، وأحببت الدروس أيضاً.

ما يجذبني في اليوغا كما عرفتتها هو هدوؤها بعيداً عن المنافسة. لا أبحث فيها عن ترتيب بين البلدان أو جدول أرقام أقارن به نفسي بغيري. أنتبه إلى جسمي

وإلى نفسي وأحاول أن أتَحَسَّن. أنجح في شيء فأفرح وأواصل؛ لا أنجح فأواصل
أيضًا. لا أحتاج في كل مرة إلى هزيمة أحد، حتى نفسي.

أحب أن يحمل ركض الهواة شيئًا من هذه الروح. فرصتي في بطولة العالم أو
بطولة بلد ليست ما يخرجني من البيت. أنا أتابع تقدّمي: أنجح فأفرح وأختار
هدفًا جديدًا، وأتعثّر فأتابع من دون أن أحول الحصة إلى هزيمة متخيلة. أريد أن
أصبح أفضل، لا أن أجمع الأرقام وحسب.

اليوغا والركض يشبهان الين واليانغ: في قلب كل منهما شيء من الآخر. في
اليوغا، كما في جولة ركض جيدة، أشعر بالتركيز والذوبان في العالم، وبالوعي
بكل حركة، وبانقباض كل عضلة وامتدادها بسلاسة. المدهش أنهما يتشابهان عند
ذروة الانسجام.



أغسطس

السفر
الاكتشاف
رؤية العالم بطريقة مختلفة



على الطريق

أخذني الركض إلى أماكن لا يجمع بينها إلا حذائي. لاسا، على ارتفاع يقارب ٣٦٥٠ مترًا؛ يكفي أن أذكر الارتفاع لتفهموا ما عانيته. وباريس قرب برج إيفل، وساحل الأطلسي في المغرب وأزقة مراکش القديمة، وجبال سوتشي، وستون تاون في زنجبار، وبخاري وأستانا، وسفوح كليمنجارو. لكل مكان في ذاكرتي نفس مختلف.

أحاول في كل مكان أزوره أن أترك مسأراً مسجلاً في Nike Run Club. ولأنني أحب الصباح، أستيظف مبكراً وأخرج لأرى ما حولي قبل الإفطار. أعود إلى المائدة ومعني حكاية صغيرة لم تبدأ عند بقية المسافرين بعد.

كان اكتشاف الأماكن من أول الأسباب التي دفعتني إلى الركض. لم يبق السبب الوحيد، ولا الأهم دائماً، لكنه لم يفقد مكانه عندي.

أعترف بأن السفر شغفي. حين أختار فندقاً في مدينة جديدة، أنظر إلى موقعه وإلى المعالم التي أستطيع بلوغها على قدمي؛ فهذا جزء من خطة الرحلة. وحتى إذا لم يكن اختيار الفندق بيدي، أبحث عما أستطيع الوصول إليه، وما قد أجده مثيراً هناك، وأحاول أن أراه.

السائح الذي يمشي يحمل أشياء كثيرة، ويتنقل على مهل، ولا يسعه أن يرى إلا بضعة معالم. وبين معلم وآخر قد يطول الطريق عليه. أما أنا فأحب أن أرى الصورة تتغير أسرع، وأن أخرج قليلاً عن الدائرة التي يرسمها يوم سياحي عادي.

لعل كل رحلة تتضمن مبيتاً تحتاج إلى ثلاثة أشياء: حذاء ركض، وجواز سفر، ومال. والبقية يمكن شراؤها هناك. صار حذائي أول من يحجز مكاناً في الحقيبة، ثم أنفأوض مع بقية الأمتعة.

قدرة الإنسان القديم على التحمل

سأبدأ بفكرة تسعدنا جميعاً: الإنسان من أكثر المخلوقات قدرة على التحمل. نتفوق في هذا الجانب على الفهد والدب والجاموس والصقر والتمساح. نعم، يولد كلُّ منا بإمكانات تحمّل لا بأس بها.

تميّز أسلافنا الصيادون بقدرتهم على ملاحقة الفريسة طويلاً، ولا سيما إذا جرحوها وواصلوا مطاردتها حتى تنهك. كانت المثابرة والتحمل أداتين في واحدة من أقدم طرائق الصيد وأنجحها.

كنت أقرأ عن مزايا جسم الإنسان في هذا السباق الطويل: المشي على قدمين، والتعرّق الذي يساعده على التبريد، وقدرته على الاستفادة من الهواء. وكنت أخرج من القراءة بفكرة أحبها: الركض ليس اختراعاً غريباً يفرضه على أجسامنا؛ له مكان قديم في حياتنا.

لكن الاستعداد شيء والقدرة المدربة شيء آخر. لا نولد جاهزين لماراثون. نحتاج إلى التدريب كي نبلغ ما نستطيعه، ونفقد بعضه إذا أهملناه، ثم يمكننا استعادته.

تأثرت كثيراً بالجزء من كتاب يوفال نوح هراري «العاقل: تاريخ مختصر للنوع البشري» الذي يتناول الإنسان قبل الزراعة وإنتاج الغذاء. يعبر الكاتب عن محبته لذلك العصر، وقد انتقلت إليّ عدوى هذا التعاطف.

يصف هراري إنساناً قديماً يعرف من بيئته ما لا أعرفه أنا من مدينتي. يحمل في رأسه خريطة واسعة لمناطق الصيد، بتضاريسها وتفصيلها. يعرف النباتات والفطر وعادات الحيوانات، ويميّز الأصوات والروائح، ويحسن التصرف حين يفاجئه شيء. ويربط الكاتب هذه الحياة بقدرات ذهنية واسعة، ويتحدّث عن أدمغة أكبر من أدمغتنا. يعيش ذلك الإنسان في المكان بكل حواسه، في فصوله المختلفة، ويأكل من تنوع حيوانه ونباته. أما أنا، فكم نبته صالحة للأكل أستطيع

أن أُميّز في غابة بعد دروس الأحياء؟ عدد لا يدعو إلى الفخر. معرفته كانت معرفة يعيش بها، لا معرفة يجيب بها في امتحان.

وكان الصيادون القدماء يعيشون عمراً لا بأس به. من يُنَج من الطفولة وحوادث الصيد قد يبلغ شيخوخة تقارب ما نعرفه اليوم. وكانت أجسامهم متناسقة القدرات: سرعة ومرونة وخفة وتحمل وقوة. تخيل مجتمعاً من الأذكىء الأقوياء! صاغهم الانتقاء الطبيعي، ونحن نحمل جيناتهم.

عاش الإنسان بهذه الطريقة مئات آلاف السنين، فتشكّل جسمه تطوّرياً لهذه الحياة. أما تدجين الحيوان والزراعة والثورة الصناعية والمجتمع الحديث فجاءت بسرعة بالقياس إلى ذلك، وفقدنا للأسف بعض مهاراتنا الطبيعية. لم تعد حاسة الشم مثلاً بهذه الأهمية في الحياة اليومية. كيف حدث ذلك ولماذا؟ سؤال كبير؛ اقرأ هراي، ولنعد نحن إلى الركض.

تعجبني هذه الصورة المتخيّلة للماضي: إنسان سريع، مرّن، قوي، قادر على التحمّل. أريد أن أكون مثله! وحين أركض وأمارس اليوغا وأرفع الأثقال، أتخيّل أنني أقترّب قليلاً من النشاط الطبيعي لأسلافي. كانوا يتحرّكون كثيراً ويتعبون ويأكلون بشهية. حسناً، سأفعل مثلهم.

وبالتدريب المنتظم تتسع خريطتي حول البيت في دبي، وحول المكان الذي أقيم فيه خلال السفر. أكتشف ممرات وتفاصيل في التضاريس لم أنتبه إليها: ارتفاعاً طويلاً خفياً في الطريق، وبركاً بعد المطر، وشجيرات عطرة، وفي بعض البلدان أشجار تفاح ناضجة. تتكوّن في رأسي خريطة أدقّ لمساحة أكبر. هكذا أشعر بأن الركض يعيدني إلى حياة أكمل وأكثر انسجماً مع المكان.

تضاريس التدريب والسباق

أريح الطرق للركض طريق مستوي، قليل المنعطفات، لا يفاجئني بصعود أو هبوط. أثبت السرعة وأتابع جسمي. يوفّر المضمار مثل هذه الراحة، وإن بدا طريفاً

مصمماً بعناية أكثر مما تسمح به الحياة خارج الملعب.

أما الماراثون أو نصف الماراثون في مدينة، فقد يخبئ لي تضاريس أخرى، ومعها أحاسيس لم أندرب عليها.

الركض صعوداً صعب فعلاً. يخفق القلب بقوة وتتعب العضلات فجأة. وإذا لم أندرب عليه، تهبط السرعة ويبدأ زعر صغير. يقول أبو القاسم الشابي: «ومن لا يحب صعود الجبال يعيش أبد الدهر بين الحفر». أنا أحب الجبال، لكن يبدو أن ساقّي لم تقرأ القصيدة بعد.

كان صديقي يحب التدريب في حديقة غوركي بموسكو، على المسار المحاذي للنهر، حيث تغيّر الارتفاع قليل ومتدرج. ورغم حجمه التدريبي الجيد، لم يكن مستعداً لتلال ماراثون موسكو، فأحبطته النتيجة. موسكو مدينة تلال، وتشعر بها جيداً في السباق الطويل. بلغ مجموع الصعود في المسار الذي أتحدث عنه أكثر من ٣٧٠ م، وهذا كثير. قد يضحك عدّاءو المسارات الجبلية، لكنه تحدّ لمن اعتاد الأرض المستوية. والسباقات في مدن أخرى قد تفاجئك بالارتفاعات أيضاً.

لذلك فهمت أن الاكتفاء بمسار أو مسارين شبه مستويين لا يكفي. أراقب مجموع الصعود في التدريب وأنوع المسارات. وهذا يهمني أكثر حين أستعدّ في دبي لسباق في مدينة مختلفة التضاريس. وظيفة التدريب أن يوسّع مهاراتي.

للمحافظة على السرعة صعوداً، أقصر الخطوة وأزيد معدلها، فتتحرك قدماي أسرع. ومن جهة أخرى، المرتفع أمام الجميع، وليس أمامي وحدي؛ كلنا نواجه الصعوبة نفسها. وهذه فرصة لتجاوز رفاق لم يتدربوا على مثل هذه المناورات.

أما في النزول فاستطيع التسارع، والمهم ألا أسقط. أحب خطواتي الواسعة، بمقاييسي، على المنحدر. أشعر بأن الجاذبية تعمل لصالحني وتسمح لي بقليل من «العش». كل خطوة تحملني أبعد من المعتاد، فأستغلها للتسارع.

أحذية الركض

يا إلهي، هذا موضوع يستحق كتابًا كاملاً! الأحذية الرياضية ظاهرة مهمة في الثقافة الشعبية. إنها محاولة البشر لصنع أكثر الأحذية راحة. ويعبر كثيرون عن أنفسهم بها، في ملايين التصاميم التي ترضي مختلف الأذواق.

لكن فئة واحدة منها، أحذية الركض، هي ما يعنينا في الاستخدام الرياضي هنا. وحتى لهذه الفئة عالمها الخاص. فرق من المهندسين والمصممين والمختصين بالحركة تطوّر نماذج وتجرب مواد جديدة بحثًا عن الحذاء المثالي. تتغير أفضل النماذج من سنة إلى أخرى، وتبلغ مستويات جديدة. ولا بد أنك ستجد حذاء يناسب بنيتك وطريقة تدريبك.

اختيار الحذاء عند العداء شغف قائم بذاته. يكرّس له اهتمامًا كبيرًا، لأنه يأمل أن يساعده الاختيار الصحيح على تفادي الإصابة وتحسين النتيجة.

في البطولات الكبرى والأولمبياد تجري منافسة غير رسمية: بأي أحذية فاز أكبر عدد من الفرق والرياضيين؟ كأن لمصنعي الأحذية جدول ميداليات خاصًا، فيه متصدرون ووافدون طموحون. ومن الممتع معرفة الأحذية التي ارتداها فريقك ورياضيوك المفضلون. عالم كامل، فعلاً.

أما العلامة التجارية فلكل واحد ذوقه. أنا أقسم أحذيتي بحسب ما أحتاج إليه منها:

حذاء التدريب اليومي هو أداة العمل الأساسية: تخوض به معظم حصصك، ولذلك يبلى أسرع من غيره. أفضله بسيطًا نسبيًا، موثوقًا على الأسفلت والحصى، وثابتًا على الأسطح المختلفة.

حذاء خفيف قليل الحجم للصالة والسفر. أضعه في الحقيبة من دون مفاوضات طويلة على المساحة. لا أطلب منه معجزة؛ أريده حاضرًا حين أحتاج إليه.

أستطيع بالطبع استخدام حذاء التدريب الأساسي على الجهاز، لكن من اللطيف أن يكون لديّ زوج يسهل حمله في الرحلات.

حذاء دافئ للبرد القارس. حين تأخذني الرحلة إلى حرارة تقارب عشرين درجة تحت الصفر، أقدر كل طبقة عازلة فيه. يكون أثقل وأبطأ غالباً، لكن مهمته أن يتيح لي الاستمرار فوق الثلج، بنعل ذي بروزات متماسكة. لا أطلب منه رقماً قياسياً؛ يكفيني أن أعود وقد أكملت الحصة.

حذاء مقاوم للماء، للمطر والركض على المسارات الطبيعية: بطبقة تمنع الماء وبروزات قوية في النعل للطرق الترابية والغابات والأرض الصعبة.

وحذاء أحتفظ به للسباقات والاختبارات المهمة: خفيف قدر الإمكان، وموفر للجهد، وإن كان أغلى ثمناً.

ولهذه المناسبات يشتري بعض العدائين أحذية بصفائح كربون ذات تأثير نابضي. لها عمر محدود من الكيلومترات تحتفظ خلاله بخصائصها، لكنها مخصصة لتسرع جولاتك.

حين اشتريت أول حذاء كربوني، قال البائع إن عمره المميز نحو ٢٠٠ كم. جربته في اختبار لمسافة ١٠ كم، ثم احتفظت به لأهم السباقات، وحققت فيه أفضل أرقامتي الشخصية في كل مرة.

هكذا وصلت قائمتي إلى نحو خمسة أزواج. ثم تأتي الألوان والأذواق والرغبة في التعبير عن النفس، ويصبح من الصعب أن نعرف أين تنتهي الحاجة ويبدأ الودع بالأحذية.

القاعدة العامة معروفة: لا ينبغي للحذاء أن يضغط على القدم. كنت أفضل أن يزيد حذاء الركض نصف مقاس تقريباً عن حذائي اليومي. والخطأ في الاختيار قد يعني أظافر متضررة وإصابات محتملة.

ما أرتديه للركض

يمكن أن أركض بحذاء وقميص وسروال، وينتهي الأمر. هذا هو الحد الأدنى. لكن حاول أن تناقش عداء في معنى «الحد الأدنى» وستطول الجلسة؛ فما يمكن اختراعه من قطع وأدوات لا ينتهي.

تحدثنا عن الأحذية، لكن لها إضافات أيضاً، منها وسادات الكعب: قطع صغيرة من المطاط اللين توضع تحت الفرشة الداخلية لتخفيف الصدمات. وضعتها في حذائي الأساسي ذي رغوة React اللينة، وكانت مريحة إلى حد أنني نسيته. وبعد غسل الحذاء لم أعدها إلى مكانها، فكانت الحصة التالية أشد إيلاماً. ما أسرع الاعتياد على الراحة! هناك الفرشة اللينة الأصلية، وهناك الوسادة الإضافية. وتوجد أيضاً فواصل خاصة بين أصابع القدم لتحميها من الاحتكاك.

يمكن الركض بالجوارب العادية، وهناك أيضاً جوارب خاصة: ضاغطة، أو ذات حشوات تمنع الاحتكاك أعلى القدم، أو خامات تطرد الرطوبة وتقلل البثور. وبعضها يحمل غشاء يسمح بخروج الرطوبة ويمنع دخول الماء، أو يدعم وتر العرقوب والكاحل، أو يقوي منطقة الكعب أو الأصابع. الجوارب القصيرة تناسب الصيف والصالة، وتوجد جوارب ضاغطة إلى الركبة، وأخرى سميكة دافئة للشتاء.

وفوق الجوارب تأتي أكامام الضغط للربلتين. أعجبتني فكرتها الشبيهة بالضماد: تمسك الساق بإحكام وتمنح إحساساً إضافياً بالدعم. كنت أفهم فائدتها بأنها تساعد الدورة الدموية والتخلص من اللاكتات، وتقلل التعب والتورم والتشنج وتسرع التعافي. بدت لي معجزة صغيرة للركض، بشرط المقاس الصحيح. والمفارقة أن ما اشتريته في البداية صار ضيقاً لاحقاً؛ عضلات الربلتين تكبر! أرتديها تحت السروال أو مع الشورت.

أصبت مرة إصابة طفيفة في ساقي اليسرى، وساعدتني أكامام الضغط على مواصلة الركض. بدأت بارتداء الكم على اليسرى وحدها، لكن مختصين قالوا لي

إن الضغط ينبغي أن يكون متماثلًا على الساقين، وإلا عرّضت نفسي لإصابة أخرى. لم أختبر الأمر بنفسني؛ ومنذ ذلك الحين أرتدي الزوج معًا.

في البداية خجلت من السراويل الرياضية الملتصقة بالجسم، وخشيت أن أبدو غريبًا. ثم اعتدتها وأصبحت ملابسي المفضلة للركض. إنها سراويل شديدة الالتصاق، وبعضها ضاغط، لكنها مرنة ومريحة للركض والإطالة، ولا تتطاير أثناء الحركة. قد تكون الطبقة الأولى أو الوحيدة. لديّ سراويل طويلة للجو الأبرد، وأخرى بطول ثلاثة أرباع تصل إلى ما تحت الركبة، فتترك الربلتين حرتين، للصيف أو الصالة.

تضغط هذه السراويل قليلًا على الفخذ، فأشعر بالحركة بوضوح أكبر. وعادة تحمل جيوبًا صغيرة بسحاب للمفتاح والبطاقة والأشياء الصغيرة. وقد يقع الجيب خلف الخصر في المنتصف، وهو موضع غريب مقارنة بالملابس العادية، لكنه لا يزعجني ولا يحتك بي أثناء الركض.

وبعضها يحمل سحابًا أسفل الساق للتهوية، أو لإغلاقها بإحكام فوق الجورب الطويل. وللرحلات الباردة توجد سراويل مبطنة بالفليس، مريحة جدًا.

حقيبة خصر الركض مفيدة للهاتف والمفاتيح وأكياس جلّ الطاقة. الكبيرة تعوق الحركة، فالأصغر أفضل. يمسك بعض المبتدئين الهاتف بأيديهم لتغيير الموسيقى ومراجعة النتائج وإيقاف التسجيل، لكن هذه العادة تغيّر حركة الذراع وتستهلك طاقة إضافية. لذلك أفضل وضعه في حقيبته.

شورت الركض يختلف عن شورت الملاكمة والسباحة. ليس الفرق غامضًا؛ أهمه الخياطات الدقيقة التي تقلل الاحتكاك. أحب النوع ذا الطبقتين: طبقة ظاهرة وأخرى داخلية. وكذلك الملابس الداخلية، أختارها بخياطات رقيقة، خصوصًا للمسافات الطويلة.

حيلة صغيرة: أضع دائمًا بطاقة عملي في الجيب الصغير لسروال الركض أو في حقيبة الخصر، تحسبًا لأي طارئ. لا أحمل جواز سفري في جيبتي عادةً، مثل معظم الناس على ما أظن. لكن إذا شعرت بوعكة أو وقع حادث، أريد أن يتمكن المارة من معرفة هويتي ومن الاتصال بأحد. فالعداؤون يتشابهون كثيرًا، في النهاية!

وما أضيفه إلى الحقيبة

تبيع المتاجر الرياضية أوشحة أنبوبية خفيفة، أشهرها Buff. أشكال وخامات لا تنتهي: دافئة وخفيفة ومن الألياف الدقيقة ومبرّدة، مع رسوم مدن وجبال وزخارف أو بألوان سادة. أريد السير على طريق سانتياغو، فاشتريت وشاحين يحملان مسار سانتياغو دي كومبوستيلا. أستخدمها حول العنق، أو فوق الأنف في البرد، أو على الرأس مع المطر والشمس. وتغريني بارتدائها حتى خارج الركض.

ثم تأتي النظارات الرياضية، والقبعات ذات الحافة التي تقي الشمس، وسترات المطر الخفيفة التي تسمح بخروج الرطوبة ويسهل حملها في السفر. وهناك السترات بلا أكمام، والكنزات بغطاء رأس، وغيرها مما لا تنتهي به واجهات المتاجر.

سأتحدّث عن القمصان القصيرة لاحقًا، أما هنا فالمقصود القمصان ذات الأكمام الطويلة. توجد منها أنواع بأجزاء ضاغطة، ووظيفتها الأساسية تهوية الجسم وطرّد العرق. لم أجد بينها قميصًا مفضّلًا نهائيًا؛ أميل شخصيًا إلى القمصان الضيقة المصمّمة للفنون القتالية. لا تحتكّ بجلدي، وتريحني في طقس الربيع والخريف البارد أثناء السفر.

يُقال إن أهل سيبيريا لا يبردون لأنهم يحسنون ارتداء الملابس، لا لأنهم لا يخافون البرد. تعجبني الفكرة. في بعض رحلات الشتاء يبدو الركض مستحيلًا: من يخرج للرياضة في هذا الجو؟ ثم ترى السترات المحشوة المخصّصة للركض، بأكمام أو من دونها، بتصميم جميل، فترغب في الخروج لمجرّد أن تستعرضها.

وأنا أرتاح شخصيًا إلى قبعة رياضية خفيفة تغطّي الأذنين. تساعدني على ضبط الحرارة وتثبت السماعتين، وتريحني من التفكير في شعري. تعودت هذه العادة

حتى صرت أرثدي قبعة في مختلف الفصول، مع اختيار النوع المناسب للحر أو البرد.

في البرد تتأثر الأصابع قبل كثير من أجزاء الجسم. كنت أتصور أن الجسم يبدأ بتقليل إمداد الأطراف ليحافظ على الأعضاء الأهم. لذلك أحمل قفازات لرحلاتي الباردة: أحيانًا بلا أطراف للأصابع في الجو المعتدل، ومنها قفازات CrossFit، ثم كاملة الأصابع حين يشتد الشتاء.

أجمع الملابس في طبقات بحسب الجو. السروال الضيق والقميص الطويل أولًا، وفوقهما شورت وقميص، ثم سترة بغطاء رأس أو سترة محشوة إذا احتجت إليها. في البرد أحب أن أشعر بشيء من البرودة عند الخروج؛ أعرف أن الركض سيتولى الباقي.

بعد الإحماء أشعر بالراحة. أما إذا بالغت في الملابس، أتعرّق كثيرًا ثم أبرد حين أهدأ. ميزان صغير أتعلّم ضبطه مع التجربة.

أما الألوان، فأفضل الزاهي منها، بل الفسفوري الصارخ. ليست المسألة ذوقًا أو أناقة؛ أريد أن يراني السائقون وراكبو الدراجات بوضوح، في الظلام وفي الطبيعة وفي المدينة. البرتقالي والوردي والليموني الفاقع وسائل لجعل التدريب أكثر أمانًا.

وهذه ليست نهاية القائمة، لكنها كثيرة بما يكفي. لذلك خصّصت رفاً في البيت للقمصان والسراويل الضيقة والجوارب الرياضية وسائر الأغراض. وبالمناسبة، ملابس هذا الرف هي الأكثر زيارة للغسالة.

مسارات غير مألوفة قرب البيت

تكرار المسار نفسه ليس ممتعًا. المضمار مريح من حيث الأرضية، بلا ارتفاعات، ويمكن التوقف والعودة في أي لحظة. لكنه ممّل قليلًا لمن يحب الاستكشاف والحياة.

أَغْيَر المسار قليلاً، ثم أزيد المسافة، فتظهر حول بيتي شبكة من الطرق التي أعرفها بقدمي. أذهب أبعد، وأَجْرِب منعطفاً لم أسلكه، فأجد باحة أو شارعاً أو جسراً أو ممراً جديداً. المدينة هي نفسها، لكن خريطتي لها تتغير.

سرعان ما كَوْنَت مسارات أعرف تقريباً مسافتها والوقت الذي سأغيب فيه عن البيت. وكما اكتشفت من تفاصيل! ممرات خفية، وباحات صغيرة، ومبانٍ لم أنتبه إليها، وواجهات غير مألوفة. في دبي كما في المدن التي أزورها، يعيد الركض فتح الأماكن التي كنت أحسبني أعرفها.

حتى الحديقة القريبة من البيت لا نعرفها بالضرورة. نعرف ممراتها الرئيسية المريحة والمزدحمة. ثم نركض داخلها قليلاً، فنجد دروباً ومداخل ومخارج لم نلاحظها، وطبوراً وحيوانات لم نرها من قبل، ومشهداً جديداً وراء كل انعطاف. وأحياناً يكفي أن نقف في زاوية أخرى لنرى مبنى مألوفاً كأننا نراه أول مرة.

أثناء الركض تتغير الصورة أمامك كثيراً في وقت قصير. ترى أشجاراً وبيوتاً وطبوراً وأحواض زهور وممرات أكثر. وفي الأماكن التي تعيش فيها السناجب، تراها أيضاً. كل ذلك يعني انطباعات واكتشافات أكثر.

كلما ركضت أكثر، جمعت انطباعات أكثر.

حديقة عبر الفصول

قبل حياتي في دبي، عشت فترة بجوار حديقة في بلد بارد، وبدأت فيها بعض جولاتي الأولى. كان المسار يبدأ بانحدار طويل لطيف يقارب كيلومتراً، يمر بمسرح الحديقة وعلى حافة تلة، ثم يلتف عبر جدول إلى طريق ترابي بين الأشجار وملاعب الأطفال. يتفرع بعد ذلك إلى ممر معبد واسع يستخدمه المشاة بعربات الأطفال، وينتهي عند بوابة الطرف الآخر. أستدير وأعود قليلاً، ثم أنعطف إلى درب ضيق بمحاذاة بحيرة يصعد ويهبط فوق تلال صغيرة كثيرة. أعبر الجدول الذي يغذي البحيرة، وأصل إلى ساحة مستوية لتمشية الكلاب، ثم أرجع

عبر أشجار البتولا. نحو ٦ كم للدورة، ولذلك كانت أغلب جولاتي تدور حول هذه المسافة.

كنت أرى الحديقة من نافذة الشقة وأراقب تبدلها على مدار العام. لكن النزول إليها شيء آخر. بدأت أدخلها بجسمي كل يوم تقريباً، لا أن أتفرج عليها من أعلى. فرق لا تشرحه النافذة.

بدأت هناك في الصيف، حين كانت الحديقة حية وظليلة وجافة. ثم اصفرت الأوراق تدريجياً، وطالت مسافاتي، وصرت أتابع تبدل الطبيعة الهادئ. كان الركض بين الأوراق المتساقطة ومراقبة السناجب والبطّ جميلاً جداً. وانكشفت الأشجار شيئاً فشيئاً، إلى أن جاء يوم لم أستطع فيه بدء التمرين: غطت المنحدر اللطيف قشرة جليد رقيقة لمساء، فتباعدت قدمي فوقها. بعد انزلاق ٢٠-٣٠ م قررت ألا أختبر حظي، وذهبت لشراء حذاء شتوي. هكذا امتلكت أول Nike Lunarglide Flash مقاوم للماء، بدا لي يومها أنه يمسك الجليد كما يمسك الأسفلت. وفي اليوم التالي استمتعت بتجاوز المشاة المنزلقين من دون أن أبطئ كثيراً.

ثم غطى الثلج الحديقة واشتد الصقيع، فضاقت خيارات المسارات. لم أستطع دائماً إكمال الحلقة والعودة إلى بدايتها، لكن الغابة الشتوية كانت جميلة ونقية إلى حد مذهل. حذاء زاه فوق ثلج أبيض، وأغصان محملة به تتدلى فوقي. كنت أجمع الكيلومترات وأنا أعرف أنني ما كنت لأرى هذا لولا عادة الركض.

ثم يأتي الربيع. أتفادي البرك، وأرى أول زهرة، وأول ورقة، وأول نحلة أو فراشة. أعود إلى الأطفال بأخبار هذه الاكتشافات. كنت مبعوث الربيع إلى البيت.

كثيراً ما نقول إننا نريد الاقتراب من الطبيعة. لكننا نعبر الطرق المعبدة بالسيارة أسرع من أن نلاحظ تبدل الفصول، أو نمشي إلى أقرب محطة مسافة أقصر من أن تكشف التفاصيل. أما الركض في الحدائق وعلى ضفاف الأنهار، وفي الساحات والباحات البعيدة عن البيت، فيوسع نظرتنا إلى العالم ويترك إحساساً لا يُنسى.

إذا ركضت كل يوم، بقي من كل يوم شيء في الذاكرة وفي سجل التمارين.

معالم المدن

كلما ركضت أكثر رأيت أكثر. من متع الركض الكبرى اكتشاف معالم العالم من زاوية غير متوقعة.

يرسم منظمو كثير من سباقات المدن المسار ليعرضوا أجمل ما فيها. واحد وعشرون كيلومترًا أو اثنان وأربعون تكفي لجولة واسعة في العمارة والشوارع والمعالم. أن ترى لندن أو برلين أو سانت بطرسبرغ أو برشلونة بهذه الطريقة، في يوم واحد، تجربة سياحية لا تشبه غيرها.

وخارج السباقات أيضًا تستطيع ابتكار رحلة فريدة، تمنحك مشاهد نادرة لا تشبه غيرها، كأنها من فيلم. كثيرًا ما شعرت وأنا أركض بأني داخل فيلم، وأن ما يحيط بي ديكور واقعي إلى حد مذهل.

قبل عامي مع الركض بسنتين، سافرت إلى التبت لأقوم برحلة الكورا، أي الدوران سيرًا حول جبل كايلاش. كان برنامج مجموعتنا السياحية الصغيرة أن نطير عبر غوانغجو إلى لاسا، عاصمة التبت، ثم نتابع بالحافلة إلى كايلاش. لكن لاسا نفسها مدينة مذهلة: مدينة قديمة قرأت عنها كثيرًا، وحلمت برؤية قصر بوتالا فيها، مقر الدالاي لاما. ذلك القصر الذي عرفته من فيلم «سبع سنوات في التبت» مع براد بيت.

تقع لاسا على ارتفاع نحو ٣٦٥٠ م فوق البحر. ومن لم يعتد هذا الارتفاع يجد التنفس صعبًا. إن كنت عرضة لداء المرتفعات، فقد تشعر به من لحظة النزول من الطائرة: طنين في الرأس، وتعب بعد خطوات قليلة، ورغبة في التقاط الأنفاس. تتحرك ببطء كأنك داخل الماء، مع إحساس قريب من السكر.

ومع الوقت يبدأ التأقلم. كنت أحاول فهم ما يحدث للدم والقلب في هذا الهواء الخفيف، وأنظر أن تخف مشقة الحركة. ثم أنظر حولي فأرى أطفالًا وكبارًا في

السن وتجّاراً يمضون في يوم عادي. إذن يمكن العيش هنا؛ المشكلة في الوافد الجديد الذي أحضره معي، أي جسمي. عليّ أن أصبر عليه.

في الليلة الأولى أصابني الصداع، وصعب النوم. أصوات الشارع غير مألوفة، والأحلام مضطربة، والنفس ضيق. ومع ذلك كنت سعيداً ومشدوّهاً: أنا فعلاً في هذا المكان الذي قرأت عنه طويلاً.

قراءة السادسة صباحاً ارتديت حذائي، وراجعت الخريطة، وانطلقت للقاء قصر بوتالا. كانت المدينة نائمة والسيارات قليلة. ركضت في شارع قديم وتخيلت قوافل الباك التي مرّت هنا. على هذا الارتفاع، وفي الهواء الخفيف، بدت الألوان أشد سطوعاً: الأصفر أكثر اصفراراً مما أعرفه عند البحر، والأزرق أعمق زرقة على نحو لا يُصدق.

اضطرت، للأسف، إلى التوقف والمشي مرات كثيرة لشدة ضيق النفس. مررت بشرطي يشعر بالملل وبأوائل العمال المسرعين إلى أشغالهم. لاحظت التبتيين يستمعون إلى الموسيقى من مكبرات كبيرة، ويتحلّقون حولها أو يجلسون قريباً على المقاعد، ويسجّلون رسائل صوتية بهواتفهم.

لم أحتج إلى التوهان في الأزقة؛ أتبع الشارع الرئيسي حتى قصر بوتالا ورأيت في شمس الصباح. قصر مذهل! كيف بُني هذا الجمال على ذلك الارتفاع وسط الطبيعة القليلة النبات؟ وقفت بين المارة المسرعين، سعيداً بمجرد وجودي أمام المدخل الرئيسي. واقع كأنه مشهد سينمائي.

وفي العودة رأيت الأطفال يتجمعون أمام المدرسة بزيهم الموحد. يوصلهم أبائهم، ويقبلونهم، ويناولونهم طعام الصباح. مشهد يومي صغير، أحببته كثيراً.

جولة قصيرة من ٥-٦ كم، وعدت إلى الفندق قبل الإفطار. كنت قد رأيت بوتالا في ضوء غير مألوف، وشاهدت الحياة اليومية والشرطة والتجار، بينما كان رفاقي ينظفون أسنانهم في غرف الفندق. شعرت بأنني رائد صغير، مستكشف مجموعتنا. مجرد ركض؟ نعم، لكن معه مذاق خاص للحياة لا أصل إليه إلا بالركض.

زرنا القصر في جولة في ذلك اليوم، ودخلناه وصعدنا إلى أسواره. كانت زيارة رائعة، لكن من دون مشهد الصباح كان سينقصها شيء. وهذا المشهد كان لي وحدي.



سبتمبر

الجنس والركض
تمرين ياسو على المضمار
قمصان أشتريها بنفسني

الجنس والركض

صادفت في كتاب عن الخطابة فصلًا عن الجنس في حياة الخطيب. قال صاحبه، فيما أذكر، إنه يعين على التركيز ويحسن المزاج. فقلت لنفسِي: عجيب! يمكن للمرء أن يدخل هذا الموضوع في أي كتاب تقريبًا. أظنكم عرفتُم لماذا أحكي هذا الآن.

في حياة المدينة يقضي كثيرون ساعات جالسين، وقد يؤثّر ركود الدورة الدموية في منطقة الحوض في الانتصاب. كنت أرى أن الركض المنتظم يغيّر الصورة تمامًا؛ حركة الدم أثناءه بدت لي رائعة. ومن هذا المنطلق اعتقدت أنه قد يساعد على الوقاية وعلى تحسين ما اختلّ. ولعلّ هذا يكفي. لن أدخل في تفاصيل أخرى.

تمرين ياسو على المضمار

الركض على المضمار ليس غنيًا بالتنوع، ولا يلهم الجميع. لفات متشابهة على أرض مستوية تمامًا: أقصى درجات الراحة وأقصى درجات الملل. وحتى خريطة الجولة في الهاتف لن تكون مثيرة.

لكنه المكان الذي أستطيع فيه اختبار سرعتي بعيدًا عن كثير من معوّقات الطريق. لا صعود مفاجئ ولا إشارات مرور. إن تغلّبت على الملل، فقد أسجل هنا أفضل زمن لي في خمسة كيلومترات أو عشرة أو واحد وعشرين.

طول اللّفة القياسية على المضمار ٤٠٠ م. وهذا يناسب تمرين ياسو ٨٠٠، وهو نوع من التدريب الافتري يحمل اسم عداء الماراثون بارت ياسو.

أركض مقاطع طولها ثمانمئة متر، بسرعة أستطيع تكرارها في المقاطع كلها، وأفضل بينها بركض خفيف للتعافي.

لفترات ياسو ٨٠٠ قاعدة طريفة: يُربط زمن المقطع بالدقائق والثواني، على سبيل الاسترشاد، بزمن الماراثون بالساعات والدقائق. مثلاً، ٣ دقائق و٤٠ ثانية لكل ٨٠٠ م قد تكون علامة لهدف ٣ ساعات و٤٠ دقيقة في الماراثون. لكنها ليست وعداً؛ فإتقان لفتين وتحمل ٤٢,٢ كم مهمتان مختلفتان. وبين المقاطع أترك للتعافي وقتاً يقارب زمن المقطع السريع.

أبدأ عادة بمقطعين أو ثلاثة، ثم أزيد بالتدريج حتى عشرة مع تحسن استعدادي. أختار العدد والوتيرة بحسب قدرتي وما أشعر به، لا بحسب جمال الرقم الذي أتمنى رؤيته يوم الماراثون.

تعجبني هذه الصلة البسيطة بين دقائق المضمار وساعات الماراثون. لكنني أتعامل معها كإشارة تدريبية تقريبية، لا كتنبؤ موثوق. الفترات السريعة وحدها لا تخبرني إن كان تحملي يكفي المسافة، أو كيف ستمضي التغذية والطقس والسباق. لن أعرف زمن الماراثون في ٢٠-٣٠ دقيقة؛ ما زال علي أن أركضه.

التمرين قصير نسبياً، لكنه جاد وشديد. لذلك أهتم بالإحماء وأركض ٢-٣ كم استعداداً قبل الفترات.

بعد هذه المقاطع تبدو وتيرة الماراثون أيسر بكثير. أستعين بالتمرين لتطوير القوة والقدرة الهوائية. وربما أحببت المضمار بفضل؛ حتى الملل يحتاج أحياناً إلى فرصة ثانية.

قمصان أشتريها بنفسني

تتضمن حقبة المشاركة في السباقات الرسمية غالباً قميصاً يحمل شعار الحدث. ملون وجميل وتذكر يسعدك. وحين ترى عدائين كثيرين بالقميص نفسه، تشعر بأنكم جماعة واحدة كبيرة. إحساس لطيف تحب الدخول فيه.

لكنني أتساءل عن جودة القميص نفسه. اشتراه المنظم بكميات كبيرة، وكان للسعر حسابه، أو قدمه راع لا يتوقع أن يوزع أغلى ما عنده. الجميل كتذكّار ليس بالضرورة الأفضل لأربع ساعات من الاحتكاك بجلدي.

لكن خوض سباق مهم بقميص متوسط الجودة، في أحسن الأحوال، لا يعجبني. لذلك أرتدي عادة قميصًا اشتريته بمالي وجربته: أعرف أنه لا يحتك بجلدي، ويطرد الرطوبة، ويلأمني.

أحتفظ بقمصان السباقات وأرتديها في الحصص العادية. ويسعدني أن ألمح على عداء آخر قميص سباق أعرفه: «كنت هناك أيضًا!» صلة صغيرة بين غريبين لا يحتاجان إلى التعارف.

قررت إذن أن أمتلك على الأقل بضعة قمصان اشتريتها بنفسني وأثق بها بنسبة ١٠٠٪.

الحمات

قد لا يخطر الأمر ببالك، لكن حمات الرجال قد تتسلخ وتنزف في المسافات الطويلة. يحتك القميص الصناعي بالجلد الرقيق زمنًا طويلًا. لذلك يستخدم كثير من العدائين لاصقًا لحمايتها.

كان عندي قميص كرة قدم أحب شكله كثيرًا. ظلّ ممتازًا ما دمت لا أتجاوز تسعين دقيقة. وهذا طول المباراة، أليس كذلك؟ لا أعرف كيف ضبطوا الأمر، لكنه بعد ذلك يبدأ بالاحتكاك بجلدي. كأنه يرفض الوقت الإضافي.

لذلك لا أحب أن أجرب قميصًا مجهولًا في نصف ماراتون أو مسافة أطول. قد أعود وعليه آثار دم بدلًا من ذكرى جميلة.

أظافر قصيرة

قاعدة صغيرة تعلّمتها سريعاً، وبالدم هذه المرة: أقصّ أظافر قدمي بعناية قبل السباق الطويل. قد يزعجني الظفر الطويل قليلاً في حصة قصيرة، لكنه بعد نصف ماراثون يستطيع أن يجرح الجلد ويصبغ الجورب. ليست التفاصيل الصغيرة صغيرة دائماً.

وقد يضغط الظفر على مقدمة الحذاء فيتكسر، أو ينفصل كله. منظر لا أحب أن أتذكره، فضلاً عن أن أكرره.

لذلك أضع قبل السباقات الكبيرة تذكيراً خاصاً لتقليم أظافري جيداً، مهما بدت قصيرة أو طويلة.

التسجيل في السباق الكبير

سباق كبير في حياتك، لا طويل بالضرورة. قد يكون ٥ أو ١٠ كم، أو نصف ماراثون، أو ماراثوناً كاملاً. المهم أن يكون موعداً يعينك. تنظم استعدادك لتصل إليه في أفضل حال وتحقق نتيجة تستطيع تحسينها لاحقاً. بالنسبة إلى عامي هذا، كان موعد سبتمبر هو النقطة التي أتجه نحوها.

عند التسجيل يُطلب الاسم والجنس والعمر والزمن المتوقع. هنا لا ينفع التواضع الزائد: أكتب الزمن الذي أطمح إليه على أساس استعدادي، لا نتيجة حصة عادية. لكنني لا أختلق لنفسني قدرة لا أملكها. قليل من الطموح، وقدمان على الأرض.

في منطقة الانطلاق يُوزع العدّائون على مجموعات بحسب الزمن المتوقع: الأسرع أولاً، ثم الأبطأ، حتى من لا يعرفون زمنهم. إذا قللت من تقدير مستواك وكتبت زمناً متواضعاً أكثر من اللازم، فقد تبدأ وسط مجموعة بطيئة وزحام

يصعب تجاوزه في الكيلومترات الأولى. وتفقد ثواني أو دقائق تلوم نفسك عليها لاحقًا. فالنتيجة ٣:٥٩ تبدو أجمل بكثير من ٤:٠١، أليس كذلك؟ لهذا أتخلّى عن التواضع الزائد، والزائد فقط.

إذا كان السباق في مدينة أخرى، أختار فندقًا قريبًا قدر الإمكان من البداية والنهاية. وأنا القادم من دبي أفضل أن أصل إلى خط الانطلاق من دون مغامرة إضافية مع المواصلات. أستطيع البقاء دقائق أطول داخل الفندق إذا كان الجو عاصفًا أو ممطرًا، وحتى إن تعذرت سيارة الأجرة أصل بنفسي. يقول المتنبئ: «تجري الرياح بما لا تشتهي السفن». أما أنا، فكانت الرياح تهب في وجهي كلما غيرت اتجاهي. بدأت أشك في أنها أطلعت على خطة تدريبي.

الاستعداد للسباق الكبير

اقترب السباق الكبير. وراءنا شهور ومئات الكيلومترات، وقد نشعر بأننا جاهزون. لكن الطريق لم يُقطع بعد، ويمكن أن يحدث فيه ما لا نتوقعه. صار الجسم يحتاج إلى الراحة كي يستفيد مما صنعناه. وكثير من السباقات التي أعرفها يُقام يوم الأحد، مراعاة للمشاركين والجمهور؛ فأرتب أسبوعي الأخير حول ذلك الموعد. تُسمى الأسابيع الأخيرة قبل السباق المهم مرحلة تخفيف الحمل التدريجي، أو tapering.

يغويني أحيانًا أن أعوّض في الأيام الأخيرة ما فاتني من التدريب. لكن وقت التعويض مضى. لن أصلح أشهرًا بحصة مرهقة أخيرة؛ الأجدى أن أحفظ قوّتي لما ينتظرني.

إذا أردت أن أبذل أقصى ما لديّ يوم السباق، فلا أستطيع أن أصل إليه وأنا أوأصل التدريب المعتاد كأن لا موعد أمامي. أحتاج إلى مرحلة أخيرة أخفف فيها الحمل وأتيح للجسم أن يستعيد قوّته.

كنت أجعل الأسبوعين الأخيرين أخف، بحصص هادئة وقصيرة، وأقصرها أكثر كلما اقترب الموعد. أردت أن أترك للخدوش الصغيرة التي لا أشعر بها فرصة لتتعافى، وللعضلات أن تسترخي. وقد أذهب إلى التدليك أو إلى معالج اعتدت زيارته. هذا وقت الراحة وتعويض ما استهلكته، واستعادة مخزون الغليكوجين، لا وقت اختبار عنادي من جديد.

جربت طرائق عدة، منها أن أتوقف تمامًا في الأيام الأخيرة. لم أشعر أن ذلك كان أفضل ما يناسبني.

جربت أن أخفض المسافات إلى النصف دفعة واحدة، ولم يناسبني ذلك أيضًا. تعود الجسم سريعًا الحجم الجديد، ولم أشعر بتراكم الطاقة. ما فعلته كان قطعًا مفاجئًا للحمل، لا تخفيفًا متدرجًا، ولم يكن الأفضل لي.

أنجح تخفيف الحمل عندي آخذ شكل السلم:

أركض يوم الاثنين عشرتي المعتادة، ثم ثمانية كيلومترات الثلاثاء، وستة الأربعاء، وأربعة الخميس، واثنين الجمعة، وكيلومترًا واحدًا السبت. وبعدها تأتي ٤٢,٢ كم يوم الأحد. كانت هذه درجات سلمي أنا؛ الفكرة في الانخفاض المتدرج، لا في نسخ الأرقام.

أقلل الكمية لأستفيد من أثرها. أريد أن تظهر حصيلة السرعة والتحمل في موعدها، يوم السباق، لا أن أستهلكها قبل الوصول إليه.

إنها فترة مأكرة. أثناء تخفيف الحمل أشعر بأن لياقتي تتراجع. لكنني لا أختبر ذلك بجولة شديدة؛ أفضل «الطيران بالاعتماد على العدادات»، أي الالتزام بالبرنامج وطرده الشكوك. الهدوء والثقة هما ما أحتهما. للخطة أن تؤدي عملها، فالأحاسيس الذاتية قد تخدعني، كما خدعتني من قبل.

كثيرًا ما اعتقدت أثناء هذه المرحلة أن شيئًا يسير خطأ، وأن نتيجتي ستكون سيئة. لكن تخفيف الحمل نجح معي ومع أعداد كبيرة من العدائين، فكنت أقول لنفسني: ثق بالتجربة والإحصاءات.

الأيام الأخيرة قبل السباق

أجعل الجمعة قبل السباق يومًا هادئًا قدر الإمكان. لا مشي طويلًا، ولا توترًا
أستطيع تجنبه. ولا أقلب طعامي ومواعيدي فجأة؛ أترك التغيرات الصغيرة
تتدرج.

في الأيام الأخيرة كنت أزيد الكربوهيدرات التي أعرف أن معدتي تتقبلها: الحبوب
المطبوخة والموز والمعكرونة. وأخفف الأطعمة التي قد تثقل عليّ، من اللحم
المقلي والمدخن إلى البيض ومنتجات الحليب والمأكولات البحرية والفواكه
المجففة. لا أريد أن أفكر في الهضم أثناء السباق أكثر مما أفكر في الطريق. معذرة
على التفصيل، لكنه من تفاصيل الماراثون فعلًا. وأنتبه إلى شرب الماء أيضًا، أكثر
مما أفعل عادة.

للعدائين طقوس طريفة قبل السباق، مثل تصوير العدة ونشرها: الحذاء والقميص
ورقم المشاركة والأجهزة وأكياس الجّل. ولهذا منطق؛ أراجع ما أحταجه وأجري
بروفة للتجهيز. والانضمام إلى تقاليد الجماعة التي صرت منها يمنح دعمًا نفسيًا
أيضًا.

ومن هذه الطقوس «حفلة المعكرونة». يجتمع العدّاءون قبل السباق على
السباغيتي وغيرها من الوجبات الغنية بالكربوهيدرات، ليملؤوا مخزونهم قبل أن
ينفقوه على الطريق. حفلة لها عذر رياضي محترم.

وأرجوكم: لا تنسوا أظافر القدمين!

قاعدة لا أستثني منها شيئًا: لا أستخدم في الماراثون قطعة جديدة لم أجربها.
حتى الحذاء المميّز ذو العمر المحدود أجربه في جولات قبل أن أحتفظ به للسباق
الكبير. لا حذاء جديد، ولا جوارب أو أكمام ضغط جديدة. أختبر المقاسات
والاحتكاك مسبقًا؛ فالمسافة الطويلة بارعة في كشف المفاجآت.

وهذه قائمة ما أجهّزه ليوم السباق:

- حذاء السباق الذي جربته وأثق به؛
 - قميص جربته وأعرف أنه لا يسلخ الجلد؛
 - شورت أو سروال ركض ملتصق بالجسم؛
 - ملابس داخلية مجربة لا تحتك بالجلد؛
 - جوارب ركض ضاغطة؛
 - جوارب ضاغطة طويلة إلى الركبة؛
 - الهاتف وسماعات الرأس؛
 - ساعة رياضية أو سوار رياضي؛
 - حقيبة خصر؛
 - تغذية رياضية: جل الطاقة أو مشروب متساوي التوتّر أو ألواح طاقة؛ وقبعة أو عصاة رأس أو منديل للرأس بحسب ما اعتدت ارتدائه. أنا أختار القبعة؛
 - نظارة شمسية رياضية إذا احتجت إليها؛
 - غطاء للمطر إذا كانت التوقعات تشير إليه؛
 - جواز السفر، وحقيبة المشاركة ورقم السباق؛
 - ملابس جافة أبدل إليها بعد النهاية؛
 - حذاء واسع ومريح لما بعد السباق؛
 - حقيبة لوضع ملابسك فيها أثناء السباق.
- غالبًا أحتاج إلى زيارة منطقة السباق قبل يوم أو يومين لاستلام الرقم وحقيبة المشاركة شخصيًا. أعاين غرف تبديل الملابس ودورات المياه وأماكنها البديلة إن وجدت، وأقدر زمن الوصول في اليوم التالي. هذا مهم لأن كثيرًا من الشوارع سيُغلق يوم السباق.

في الليلة السابقة أَمِنَح الأريكة حَقَّها أخيراً: أقرأ أو أشاهد فيلمًا ولا أفعل شيئًا مهمًا. أذهب إلى الفراش مبكرًا، وإن لم أتوقع نومًا مثاليًا. فالقلق يجد طريقه حتى إلى أكثرنا ثقة. إذا تَعَذَّر عَلَيَّ النوم الجيد، أتيح لنفسي على الأقل وقتًا أطول للراحة.

ومن الأريكة أدرس المسار: أي المعالم سأرى، وفي أي كيلومتر؟ وأتوقف خصوصًا عند خريطة الارتفاعات التي ينشرها المنظمون عادة. أين أصعد وأين أنزل؟ أين المنعطفات والجسور والتموين؟ أتخيل جهدي موزعًا على الطريق: هنا أتمهل، وهنا أستطيع الإنفاق قليلًا. أحب أن أصل إلى المسار وقد تعرّفت إليه على الورق. أختار قائمة الموسيقى أو أضبط المترونوم.

تخيّل السباق كاملاً، وحدد أين ستبلغ الكيلومترات ٥ و ٨ و ١٠ و ١٦ و ٢١ و ٤٠، وكيف ستجتازها بسلاسة. يمكنك أن تنام على هذه الصورة.

يوم السباق

أضبط منبهين، بينهما خمس دقائق. لا أريد أن أترك الأمر لساعة جسمي الداخلية، خصوصًا إن تأخرت في النوم. أن أنام عن السباق الذي استعددت له نصف سنة أو سنة: هذا كابوس يستحق منبها احتياطيًا.

قبل البداية بنحو ساعتين أتناول إفطارًا يغلب عليه ما اعتدت من الكربوهيدرات: الشوفان أو الأرز المطبوخ أو المعكرونة، ومعها موزة وشاي محلى. لا أجعل صباح السباق موعدًا لتجارب المطبخ.

أتأكد من شحن الهاتف والسماعتين. وقبل إبداع حقيبتني أزيد شحن الهاتف من البطارية المحمولة؛ هذا ما أفعله للاطمئنان.

لا أحتاج إلى طبقات كثيرة. كلما أسرع ارتفعت حرارتي، وزيادتها قد تفسد النتيجة. حتى في الجو البارد قد تجعلني سترة إضافية أو قميص طويل أسخن

مما ينبغي. كما أن القميص الذي يحمل رقم السباق والشريحة لا يمكن نزعها ببساطة. لذلك أفضل غطاء مطر خفيفًا يدفئني قبل البداية، ثم أتخلص منه في المكان المخصص.

لا أحب الوصول مبكرًا جدًا فأبرد أو أمل. أفضل أن يبقى بعد تغيير الملابس ٣٠-٤٠ دقيقة للإحماء؛ ولذلك أصل عادة قبل البداية بنحو ساعة ونصف.

أستغل الوقت في إحماء دقيق: حركات إطالة وقفزات ومقاطع ركض قصيرة جدًا، من ٢٠ إلى ٥٠ م، لتنشيط العضلات. ثم أقف في طابور دورة المياه؛ خسارة دقائق على المسار لاحقًا أمر محبط.

وإذا تأخرت قليلًا، فلا أزيد الأمر هلعًا. في السباقات ذات الانطلاق المتدرج التي عرفتُها، قد أبدأ مع مجموعة متأخرة وتظل نتيجتي محسوبة. لذلك لا أحول طابور دورة المياه إلى مأساة. ومع ذلك، يظل الوصول في الموعد أريح بكثير.

قد أصادف أصدقاء، لكن الوقت لا يسمح بحديث طويل، ولا أريد قطع تركيزهم أو تركيزي. تكفي أمنية بقدمين خفيفتين وسباق طيب، ثم يواصل كل منا استعداداه.

ماراثون

ماراثون مدينة صغيرة في شرق أتيكا باليونان، يبلغ عدد سكانها نحو ٧٠٠٠ نسمة. بهذا المعنى، لا يوجد سوى ٧٠٠٠ «ماراثوني» أصلي، مع أن الملايين يطلقون على أنفسهم هذا الاسم. وأنا منهم.

أكاد أظن أن اسم هذه المدينة يتكرر في العالم أكثر من اسم أثينا، والفضل لنا نحن العدائين. ما إن يصير الركض هواية حتى يأخذ الماراثون مكانه في الأحلام: مسافة نهابها، وإنجاز نريد يومًا أن نقول إننا حققناه.

حين بدأت الركض أردت زيارة مدينة ماراثون، وحقق ذلك. تجوّلت مع أصدقائي بين التلال والجبال المنخفضة وعبر الأنهار وفي الممرات، وأنا أتخيّل الرسول اليوناني الذي عبر هذه الأماكن ليعلن النصر على الفرس. توقّعت رمزاً لمجتمع الركض يجسّد روحه، لكن المدينة لم تبدّ مشبعة بتلك الروح. مدينة ساحلية ومطاعم يونانية معتادة وتمثال صغير لمحارب يخلد المعركة. نصب لنصر عسكري، لا للسباق الذي يلهمنا الآن.

بحسب الأسطورة التي يتناقلها العدّاؤون، جاءت مسافة الماراثون تكريماً للرسول اليوناني فيدييديدس. في سنة ٤٩٠ قبل الميلاد انتصر اليونانيون على الفرس، وانطلق رسول إلى أثينا يحمل الخبر. يُقال إنه لم يتوقّف طوال الطريق. أتخيله بنبض مرتفع جداً، بلا نقاط تموين، منهكاً من العطش، ثم يعلن النصر ويسقط ميتاً. حكاية حزينة، يردها بعض المؤرخين إلى رواية بلوتارخ، لكنها شديدة البقاء في الذاكرة.

وحين أُحييت الألعاب الأولمبية الحديثة بمبادرة بيير دي كوبرتان، في أثينا سنة ١٨٩٦، ظهر سباق الماراثون. خرج العدّاؤون من الملعب إلى الطريق بين ماراثون وأثينا. وفاز اليوناني سبيريدون لويس في ساعتين وثمان وخمسين دقيقة. كانت المسافة يومها أربعين كيلومتراً فقط؛ كلمة «فقط» لا يحقّ لي أن أقولها بسهولة. في الدورات الأولمبية السبع الأولى لم تثبت المسافة؛ تراوحت بين أربعين و٤٢,٧٥ كيلومتراً. تغيّر موضع النهاية بحسب الطريق، والرغبة في ختام لافِت داخل الملعب الأولمبي. ولهذه المسافة مكانة خاصة؛ اعتادت أن تكون من مشاهد ختام منافسات ألعاب القوى.

وفي أولمبياد لندن سنة ١٩٠٨ ظهرت مسافة ٤٢,١٩٥ كيلومتراً. كان المخطّط نحو خمسة وعشرين ميلاً، أي قرابة أربعين كيلومتراً، ثم رُتب الطريق بين قلعة وندسور والملعب مع مراعاة حضور الأسرة الملكية. تغيّرت المسافة بعد ذلك أيضاً، حتى اعتمدها الاتحاد الدولي لألعاب القوى سنة ١٩٢١: اثنان وأربعون كيلومتراً ومئة وخمسة وتسعون متراً.

واليوم تتوزع مئات سباقات الماراثون ونصف الماراثون على مدن العالم كل عام. مئات الفرص. لعل إحداها تنتظرك أنت أيضًا.

تتضمن سلسلة سباقات أبوت العالمية الكبرى الآن ثمانية سباقات ماراثون: طوكيو، ولندن، وبوسطن، وشيكاغو، ونيويورك، وبرلين، وسيدني، وكيب تاون. تم الإعلان عن الانطلاقة الأولى لماراثون كيب تاون كسباق رئيسي في عام ٢٠٢٧. والمشاركة فيها جميعها حلم يراود الكثير من العدائين. ومع ذلك، لا تزال ميدالية النجوم الستة تُمنح للماراثونات الستة الأصلية: طوكيو ولندن وبوسطن وشيكاغو ونيويورك وبرلين. لقد توسع تكوين السلسلة، لكن شروط هذه الميدالية ظلت كما هي.

استراتيجية السباق الكبير

في اليوم السابق للسباق يفوت أوان التدريب، ولا يفوت أوان التفكير. أجلس إلى خطتي: كيف أريد أن أقطع المسافة التي استعددت لها كل هذه الشهور؟

يفكر كثير من المبتدئين هكذا: سأركض سريعًا ما استطعت، وأكسب وقتًا في البداية، ثم أصل إلى النهاية بطريقة ما. فتضيع الطاقة مبكرًا. وفي وسط المسافة، أبكر قليلًا عند بعضهم وأبعد عند آخرين، يظهر «جدار الماراثون»، أو جدار نفاد الكربوهيدرات، وتصبح الحركة شاقة. قرب النهاية تسأل بيأس: لماذا كل هذا؟ تتقدم بالإرادة، وتمشي بين حين وآخر، وتهبط السرعة حتى تبتلع كل ما كسبته من اندفاع البداية.

استراتيجية سيئة؟ لعلها الأسوأ. وهي، بالطبع، الاستراتيجية التي اخترتها لماراثوني الأول. ثم قرأت فوجدت أنني لست صاحب هذا الاختراع. في ذلك عزاء صغير.

الاستراتيجية الواعدة أكثر هي negative split، أي قطع النصف الثاني أسرع من الأول. أبدأ أبطأ من الوتيرة المخططة، ثم أزيد السرعة تدريجيًا. كنت أراها

طريقة الأرقام العالمية، لكن تنفيذها ليس سهلاً للمبتدئ.

هل أنهيت سباقاً من قبل عند آخر حدود قدرتك، لا تكاد تحرك قدميك، ولا يدفعك إلا العناد؟ إذا حدث ذلك، يصعب عليك في البداية تصديق فكرة أن يكون النصف الثاني أسرع. يبدو محتوماً أن يكون أشق وأبطأ. لكن التسارع في النصف الثاني ممكن، وهو ما يفعله المحترفون. إذن يمكن للهواة أن يتعلموه أيضاً!

جربت تقسيم المسافة إلى ثلاثة أجزاء. أبدأ أبطأ قليلاً من الوتيرة المستهدفة، وأدع من شاء يتجاوزني في حماس البداية. في الجزء الثاني أبلغ وتيرتي، وأمر ببعض من أنهكتهم الاندفاع الأولى. وفي الثالث، إن بقيت قوة، أزيد السرعة؛ وإن لم تبق، أحافظ على ما استطعت. حلّ وسط أغراني بالتجربة. لكنه لم يخرج في محاولتي الأولى كما رسمته؛ لا هذا ولا ذاك.

النصيحة التي نفعتني هي أن أبدأ أبطأ قليلاً من وتيرة واقعية أستهدفها، ثم أزيد بالتدريج. والزحام الأول يساعدني، رغم تدمري منه: لا أستطيع الاندفاع كما أشاء. تتفرق الجموع لاحقاً فيتسع الطريق. بعد تجارب عدة، وجدت أن هذه البداية الهادئة تعمل معي فعلاً.

لنفترض أن هدفي ماراتون في ٤ ساعات: أحتاج إلى وتيرة تقارب ٤٠:٥ دقائق/كم أو أسرع. المسافة طويلة، وسأجد وقتاً لتعويض دقائق البداية، من دون أن أقطع أنفاسي أو أرفع نبضي وأستنزف عضلاتي مبكراً؛ فالعضلات المنهكة لن تتعافى قبل النهاية. مع البداية الهادئة تسخن العضلات وينتظم النفس والحركة، ثم أزيد السرعة قليلاً قليلاً بقدر ما أستطيع. يخبرني التطبيق بتحسّن المتوسط فيدعم حماسي. أما إذا هبطت السرعة، فقد أشعر باليأس لأن الخطة تفلت مني، وربما تكون كذلك فعلاً. أصغي إلى جسمي ولا أدفع نفسي إلى اليأس. ويساعدني تقسيم المسافة إلى نقاط مرجعية؛ فالعدد ٤٢، بالتقريب، مريح للقسم إلى جزأين أو ثلاثة أو أربعة.

ولأجعل الحساب أسهل، أختار علامات قليلة على الطريق.

مثلاً:

عند الكيلومتر الرابع قطعت نحو عشر المسافة. الأمر سهل حتى الآن.

وأتذكر أن عليّ تكرار ما فعلته تسع مرات أخرى تقريبًا.

عند الكيلومتر السادس وصلت إلى نحو خمسة عشر في المئة؛ مرة ونصف ما قطعت عند العلامة الأولى.

وعند العاشر اقتربت من الربع.

بقيت ثلاث مسافات كهذه، ثم قطعة صغيرة أخيرة.

عند الرابع عشر أنهيت الثلث تقريبًا. جميل، أستطيع أن أسرع قليلًا.

عند الحادي والعشرين أصل إلى النصف. مررت بهذه المسافة في التدريب، لكن ما بعدها سيحتاج إلى جهد آخر. وعند الثامن والعشرين أنهيت الثلثين تقريبًا؛ أختبر ما بقي عندي. ثم يأتي الأربعون: النهاية قريبة، ويمكنني أن أبذل ما أدخرته لها.

ومع ما تعلمته من المحاولة الأولى، بقي التقسيم إلى ثلاثة أجزاء الأقرب إليّ. في الأول أكبح نفسي وأراقب النبض وأقول: ما أسهل هذا! في الثاني أخشى أن تفلت الخطة فأزيد السرعة. وعند بداية الثالث أشعر بأنني تأخرت فعلًا، وأن عليّ استرداد الثواني. إحساس أعرفه منذ الشباب: أركض إلى محطة الترام قبل أن يغلق أبوابه. ها قد وجدت له استعمالًا آخر.

أحب المنافسة، وأحيانًا أغالب رغبة طفولية في تجاوز أقرب عداء لمجرد تجاوزه. لكن ذلك لا معنى له هنا؛ لست أتنافس على الجوائز. منافستي مع نفسي ونتائجي السابقة. الأفضل أن أندمج في التيار وأدع جسمي يؤدي ما درّبه عليه خلال الأشهر الستة أو السنة الماضية.

أقصى اللحظات الشخصية تقع في الكيلومترات الأخيرة: تعجز عن مواصلة الركض فتنتقل إلى المشي وتشعر بأنك خذلت نفسك، أو ترى آخرين ينسحبون. إنها مواجهة جدار الماراتون.

أضع الخطة في رأسي، أو أكتب أزمعتها على ورقة صغيرة أثبتها على معصمي. لا أريد أن أحول الكيلومترات إلى دقائق وأجري حسابات طويلة وأنا أنهج. لا بأس

بورقة غش في هذا الامتحان.

أما إذا كان هذا أول ماراثون أو نصف ماراثون لك، فلا تقلق كثيرًا: اليوم ستسجل رقمًا شخصيًا مهما كان الزمن، بشرط أن تصل. لا ترفع السقف إلى أقصاه؛ ستريد رفعه العام المقبل. اترك لنسختك القادمة فرصة صغيرة، ولا تسرع أكثر من اللازم في المحاولة الأولى.

بماذا أنشغل أثناء السباق الكبير؟

حين تعلمت القيادة، بدا مستحيلًا أن أفعل كل ذلك في وقت واحد: دواسات الوقود والقابض والفرامل، وتبديل التروس، والسرعة، والإشارات، والسيارات أمامي وخلفي وفي الاتجاه المقابل، والعلامات الأرضية، وحرارة المحرك، والوقود، وإشارات الانعطاف، ومساحات الزجاج، وأشياء أخرى كثيرة. ثم تعتاد ذلك كله، وتجد في رأسك متسعًا لتغيير الموسيقى والحديث مع الركاب، بل والمكالمات وملاحظة الجميلات في السيارات المجاورة.

يا لقدرة الدماغ على التعلّم. ما كان يستهلك انتباهي كلّ صار يترك مساحة لأشياء أخرى.

في السباق أيضًا أراقب أشياء كثيرة، كالسائق: السرعة والنبض والتضاريس والمنعطفات، والمسافة المقطوعة والمتبقية، وكم بقي إلى نقطة التموين. ثم معدّل الخطوات وحركة الساقين والذراعين والتنفس ومرشد الوتيرة. وبعد فترة أستطيع، إلى جانب ذلك، سماع الموسيقى وملاحظة النساء الجميلات اللواتي أتجاوزهنّ أو يتجاوزنني، والعَدائين بالأزياء المضحكة، والعمارة حول المسار. أفكر في عمل الغد، وفي تمرين أضيفه لاحقًا كي أركض أفضل. تصبح العملية طبيعية كقيادة السيارة.

أراقب العدائين حولي باهتمام. النخبة سبقتنا كثيرًا، وقد نراها في الاتجاه المقابل إذا التّفّ المسار. والأبطأ خلفنا، فيبقى حولي من يقاربون مستواي. أدرس

تكتيكاتهم وحركتهم، وأبحث في حركة من أمامي عن تفاصيل زائدة: اهتزاز الرأس، وضع القدم غير الدقيق، تأرجح الذراعين. أراها عنده ثم أحاول تصحيحها عندي. الاقتصاد في الحركة مهم جدًا على المسافات الطويلة؛ كل حركة زائدة تستهلك طاقة. وحين تفلت دقة حركتي، أعرف أن قوتي تتناقص. «تماسك، أيها الضعيف!» أقول لنفسي وأعود إلى الانتباه.

أحسم بعض القرارات مسبقًا كيلا أستهلك الوقت والطاقة في التردد: أي نقاط التموين سأستخدم وأيها أتجاوز، وكيف سأشرب قبل أن يشتد العطش، وهل سأركض وفق خطتي وحدي أم ضمن مجموعة خلف مرشد وتيرة اخترته.

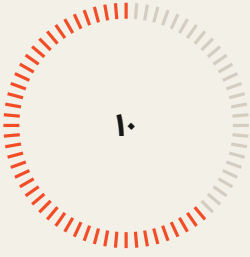
وهناك مواقف لا تحتمل التردد: إذا ساءت حالي، أنهي السباق وأطلب المساعدة. علينا الاعتراف بأننا، نحن الهواة، لا ندافع عن شرف الوطن؛ نحن نستمتع بهوايتنا. لا يستحق رقم شخصي المخاطرة بالصحة. للأسف، نرى في السباقات سيارات إسعاف حول عداء لم يحسن تقدير قوته. إذا ساءت الأمور، فلا داعي للحيرة بشأن ما ينبغي فعله.

ومن الألعاب الذهنية حساب ما بقي إلى النهاية. التطبيق يقول لي ما قطعته، وقد يثقل ذلك نفسي: «وصلت إلى ٢٥ كم، يا لطول الطريق! والآن ٣٠، أكاد أموت من التعب...»

أفضل أن أحسب ما بقي: «١٠ كم فقط، الربع الأخير، وقد ركضت هذه المسافة عشرات المرات. والآن ٣ كم، أي ١٢-١٥ دقيقة، ثم أتوقف وأكل موزة وألتقط صورة وأبتسم. قليل من الصبر! وإذا شددت قليلًا، انتهى الأمر أسرع».

وتسليّني فكرة أخرى: من ينهي الماراثون في أربع ساعات يحتمل أربع ساعات من الجهد والشك والتعب. أما البطل فينتهي بعد ساعتين وشيء. يا لراحته! يحتاج إلى الصبر نصف المدة تقريبًا، ويصل إلى الشراب والصورة التذكارية قبلي بساعتين. هكذا أقنع نفسي بأن السرعة رحمة: أسرع قليلًا، تنته هذه الحكاية أبكر. بهذا المنطق وحده، ساعتان أفضل من أربع.

وحين تعبر النهاية تعرف أن هناك حياة بعد ٤٢,٢ كم. ها أنت عداء ماراثون حقيقي، من لحم ودم، لا اسمًا بعيدًا في قصة رياضية. صرت واحدًا من عائلة تمتد عبر القارات. خلفت وراءك شكوك شهور التدريب، والمنبهات المبكرة، والعضلات التي تننّ، والأظافر التي دفعت نصيبها. والميدالية التي تتدلى من عنقك تستحق كل ذلك، أيا كان الزمن المكتوب في النتيجة.



أكتوبر

ما بعد السباق
اختبار الجهد: ماذا يقول المختبر؟
الركض في الخريف

ما بعد السباق

انتهى السباق الكبير. بذلت ما في وسعك، وصارت لك نتيجة. أيا كانت، من حقك أن تفرح بها.

في الكيلومترات الأخيرة تزورني فكرة خبيثة: هل كنت بحاجة إلى هذا كله؟ لا أريد هدفًا ولا ميدالية؛ أريد أن ينتهي الأمر. وبعد دقيقتين من النهاية أجدي أفكر في المرة المقبلة، وفي كيف سأركضها أفضل. تتحول الأفكار إلى خطط، ثم إلى يقين: لا بد أن تستمر الحكاية.

بعد السباق تكون مبتلًا ومنهكًا، وقدماك متورمتين. أول ما أفعله هو وضع جلّ التبريد على قدمي وارتداء ملابس جافة. وتتاح في بعض سباقات الماراثون جلسات تدليك بعد النهاية، يقدمها أناس يستحقون التقديس: إحساس لا يُضاهى، كأنك في الجنة.

وإذا وُزع الطعام، بادرت إلى الأكل. لقد استهلك الجسم سعرات كثيرة، وهو في أمس الحاجة إلى بدء التعافي. أحرق في الماراثون أكثر من ٣٥٠٠ سعرة حرارية. هذا أكثر مما يستهلكه شخص عادي في يوم؛ وفي حساب الطاقة، يعادل يومًا ونصف يوم من الامتناع عن الطعام. بهذا المعنى أشعر كأنني عشت يومًا إضافيًا كاملاً، مكثفًا في بضع ساعات. ومن الطبيعي أن يحتاج الجسم بعدها إلى الراحة. إن أمكن، أنام ساعة ونصف ساعة على الأقل. أعطني بقدمي، وأستحم، وأنام.

الأيام التالية ليست سهلة. مرّ الجسم بجهد هائل، مهما بلغت خبرتي، وهو الآن مشغول بإصلاح ما خلفه. أترك له وقتًا للراحة، لكن الراحة عندي لا تعني دائمًا أن أتجمّد في مكاني.

إذا لم تكن هناك إصابة، كنت أواظب على تمارين الإطالة أكثر قليلًا من المعتاد، وأضيف جهدًا خفيفًا للتعافي. جربت أن أوقف التدريب تمامًا وانتظر عودة

لياقتي، فلم أجد ذلك مجدياً؛ لم تكن لياقتي تعود من تلقاء نفسها مع الراحة السلبية.

لذلك بدا لي الركض في الأيام التالية للماراثون أمراً معقولاً. تؤلمني العضلات، لكنها تتحرك وتستعيد إيقاع العمل بدل أن تستسلم لآثار الإجهاد. كنت أحاول العودة تدريجياً إلى برنامجي المعتاد، مستخدماً سُلماً معكوساً: من ١ إلى ٣ كم في اليوم التالي للسباق، ثم أزيد المسافة بمقدار ٢ إلى ٣ كم في كل مرة، حتى أبلغ مسافات التدريب المعتادة.

كثيراً ما سمعت التحذير من الإكثار من الماراثونات، والاكْتفاء بواحد في الموسم. لكنني كنت أمل الانتظار وأريد اختبار نفسي أكثر. هذا يصف طبعي، لا حكمة ينبغي الاقتداء بها.

اختبار الجهد: ماذا يقول المختبر؟

علاقتي بنبضي مرّت بمراحل أظن أن عدّائين كثيرين يعرفونها.

تعرف منذ وقت مبكر من حياتك أن لك نبضاً. ولوقت طويل، إن تذكّرتَه أصلاً، قسّته بطريقة الجّدات: تضع أصابعك وتعدّ الضربات. والجّدات، بالطبع، يتفهمّ هذا الأسلوب ويباركنه. لكنك نادراً ما تفكر في النبض؛ تعرف فقط أنه موجود، وأنه يرتفع أحياناً.

تبدأ الرياضة ولا تعطي النبض اهتماماً كبيراً. ثم تقرأ عنه، وتشتري ساعة أو سواراً. قد لا تكون قراءاته دقيقة كما تتمنّى، فيفزعك بين حين وآخر برقم لا تفهمه.

تبدأ هذه القراءات غير الدقيقة بإزعاجك، فتقتني جهازاً أفضل لقياس النبض. تتحسن الدقة، وتريد أن تعرف المزيد عن نفسك. تنام مرتدياً الجهاز كي تتعرف، بأكبر قدر ممكن من الدقة، إلى نبضك في الراحة ومراحل نومك. وتفحص كل جولة ركض لتفهم متى قفز النبض، وماذا تعني تلك القفزة.

ثم تحسب مناطق معدل ضربات القلب وفق جداول مختلفة. أو تعتمد الإعدادات الافتراضية في أجهزة اللياقة. أو تشتري ساعة ركض أعلى أملاً في قياسات أدق. وتبدأ الركض مع مراعاة مناطق النبض.

ثم تجد نفسك، بعد بضعة ماراثونات على الأرجح، تركض على جهاز مشي مائل، مرتدياً قناعاً يبدو كأنه من تجهيزات ألعاب الهيمنة والخضوع، وموصولاً بكومة من المجسات. تشعر كأنك رائد فضاء أو طيار تجارب عسكري، فيما يأخذون منك عينة دم وأنت تركض. ثم تمرّ سريعاً بمراحل الخيبة والتشكيك والاحتجاج والقبول.

ولم أُنَج أنا أيضاً من هذه التجربة. سألت أصدقائي، وقررت أنني بحاجة إليها. لم يكن لدي مدرب؛ كل من تحدثت معهم عن الركض كانوا هواة مثلي. لذلك ذهبت إلى مركز للطب الرياضي، لأسمع رأياً مهنيّاً في ما أفعله بصحتي. كنت قد أنهيت قبل ذلك ماراثوناً حسنت فيه رقمي السابق كثيراً، وأردت أن أعرف حال هذا الجسم الرائع الذي أملكه.

في سري كنت أرجو أن يكشف الفحص موهبة استثنائية في هذا الجسم. أو أن أكون، على الأقل، أفضل من عدد محترم من الناس.

لم يحدث ذلك. يزور المركز رياضيون كثيرون، ولم أكن أعجوبة تستدعي اجتماع الأطباء. لكنني عرفت عن نفسي ما لم أعرفه، وحصلت على تحديد أدق لمناطق النبض. لا بأس، هذه فائدة أيضاً.

فكرة الفحص كالتالي: تخضع لما يسمى اختبار جهاز المشي. تركض على سير تتزايد سرعته، وتحدد المجسات بدقة معدل ضربات قلبك عند كل سرعة، وتسجل تخطيط القلب. ويحلل القناع هواء الزفير، لقياس استهلاك الأكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون. وتؤخذ من إصبعك عدة عينات دم أثناء الاختبار، لمعرفة كيف تتغير المؤشرات مع تغير السرعة.

يتسارع السير تدريجياً، بانتظام وبلا رحمة، ويتغير ميله. باختصار: يعذبك حتى تبلغ أقصى سرعتك. ثم تطلب إيقاف هذا التعذيب. قال لي الطبيب الشاب، وكان

يحمل لقب أستاذ رياضة في الركض: «عاجلاً أم آجلاً، يطلب الجميع التوقف». لا أحد يهزم الجهاز.

وتُستخدم هذه البيانات لرسم منحنى تغيّر اللاكتات مع الجهد، وتتعرف إلى أقصى سرعة بلغتها. هذه معلومات يريد العداء معرفتها عن نفسه، والفحص وسيلة للحصول على قياسات دقيقة.

وفي نهاية التعذيب تحصل على ذلك المنحنى وعلى تحديد أدق لمناطق نبضك، لتسترشد بها لاحقاً. وتحصل أيضاً، بالطبع، على توصيات بإجراء فحوص إضافية. تبين أنني لست ظاهرة خارقة، بل رجل عادي تماماً. وبعد قليل من التفكير قررت أن هذا يسعدني. أما الصور فخرجت مثيرة جداً، كما يمكنكم أن تتخيلوا. عدلت إعدادات الساعة فوراً لتوافق نتائج الفحص. أما تدريبي فلم يتغير كثيراً؛ واصلت ما كنت أفعله، لكنني صرت أعرف أين أقف. وهدأت قليلاً.

الركض في الخريف

الخريف موسم نتائج عند كثير من العدائين. تكثر فيه السباقات الكبيرة، وربما ساعد صيف النصف الشمالي من الأرض على جمع المسافات والاستعداد للوصول إلى أفضل حال.

بالنسبة إليّ، كان موعد موسكو في سبتمبر، وإسطنبول في نوفمبر. صارت تذاكر السفر من دبي جزءاً من برنامج الركض. ولندن، بموعدها الربيعي المعتاد في أبريل، تذكّرني بأن العام يتسع لأكثر من موسم للأحلام.

ولنا نحن الهواة نصيب من هذا الحصاد أيضاً. تدربنا في الربيع والصيف، وحان أن نرى ما فعلته تلك الأشهر بنا.

كان طقس الخريف في رحلاتي ملائماً جداً للسباقات؛ للرطوبة ودرجة الحرارة دور كبير. قرأت أن حرارة تقارب ١٠ درجات مئوية، مع رطوبة خفيفة، تناسب

الركض جيدًا. وحين كسر إليود كيبتشوغي حاجز الساعتين في تحدي INEOS ١:٥٩ التاريخي، كانت الأجواء في فيينا قريبة من ذلك.

الركض في هواء بارد بعد حر الصيف يشبه دخول غرفة فندق مكيفة بعد يوم على شاطئ ساخن، واستنشاق البرودة لأول مرة. في دبي أنتظر انكسار الحر، وفي أسفاري أنتظر الخريف. كنت أحب هذا الفصل من قبل؛ وبعدها بدأت الركض، وقعت في غرامه بصدق وحماسة.

ولا أحتاج إلى سباق كي أحب الخريف. تكفيني غابة تذهب أوراقها إلى الذهب، وصباح تخشخش فيه تحت حذائي. أركض بين الألوان، وأجد العطش أخف والوتيرة أفضل والمعنويات عالية. بعض الحصص مكافأة في حد ذاتها. الخريف هو الفصل المثالي للركض. هذا قرار رسمي مني!

هدف من مئة كيلومتر كاملة

في يونيو، بعد ستة أشهر من بدء التدريب، وضعت لنفسني هدفًا يقارب ٨٠ كيلومترًا في الأسبوع. لم أستطع الحفاظ على هذا الإيقاع حول موعد الماراثون: سبقه تخفيف للمسافات استعدادًا للسباق، وتلته عودة تدريجية إلى الحمل المعتاد. لكنني قررت أن أحاول، كلما أمكن، بلوغ ١٠٠ كيلومتر أسبوعيًا.

لم يكن الأمر سهلًا تمامًا. ولم تكن المشكلة الأساسية تحمّل جسمي للجهد، بل العثور على كل هذا الوقت. بوتيرة خمس دقائق للكيلومتر أو نحوها، كنت أحسب أن الساعة تتسع لحوالي ١١ كيلومترًا. تخصيص ساعة يوميًا للتدريب ممكن مع جدول عمل منتظم؛ أما تخصيص أكثر من ذلك فأصعب. لكي أبلغ ١٠٠ كيلومتر في الأسبوع، أحتاج إلى نحو ١٥ كيلومترًا يوميًا، سبعة أيام في الأسبوع. وإذا لم أؤدّب كل يوم، زادت حصة الأيام الأخرى. وإلى وقت الركض يجب إضافة الاستحمام وتبديل الملابس وإرسالها إلى الغسيل. أي ساعتين يوميًا على الأقل.

نعم، يمكنك تخصيص وقت أطول في العطلة الأسبوعية، لكن المطلوب يظل كثيرًا خلال أيام العمل والعطلة معًا. ساعة ونصف ساعة كل يوم ليست أمرًا هينًا. ومع ذلك، إذا كنت تستعد لسباق كبير، فقد تعيد ترتيب جدولك مؤقتًا وتحاول بلوغ هذا الرقم: ١٠٠!

بلغت أول ١٠٠ كيلومتر في أسبوع واحد أواخر سبتمبر، قبيل رحلتي إلى نصف ماراثون قازان. كان إحساسًا غريبًا: في فبراير من العام نفسه قطعت ١٠٠ كيلومتر طوال الشهر، وفي سبتمبر قطعته في أسبوع! كانت رוחي تغني. شعرت بأنني مستعد تمامًا لسباقات كبيرة جديدة.

التدريبات المزدوجة

كنت أخرج أحيانًا مرتين في اليوم، صباحًا ومساءً، حين يطيب مزاجي وتسعفني قوتي ووقتي، ولا سيما في الصيف. لكن ذلك لم يكن نظامًا ثابتًا.

ثم قرأت كيف يتدرب إليود كيبتشوغي، أسطورة عالم الركض، أول من قطع مسافة الماراثون في أقل من ساعتين. عداء كيني، له مزرعة في كينيا وزوجة وأطفال وأبقار. وهو، فوق ذلك، آلة ركض تكاد تكون مثالية، يفوز بطريقة تذهلك. طبيعي أن يثير فضولي أسلوب تدريبه.

لا يمكن بالطبع تقليد تدريباته وانتظار النتيجة نفسها. لا شك أن فريقه يختار الأحمال الملائمة له. لهذه الأسطورة جسم وخبرة فريدان. وهو يتدرب على ارتفاع ٢٠٠٠ متر، حيث تقل إتاحة الأكسجين مقارنة بمستوى سطح البحر، ثم يخوض سباقاته الرسمية في ظروف مختلفة. لكن متابعة تدريبه ظلت ممتعة: كيف يتدرب البطل؟

بحسب ما قرأت، لا سحر خاصًا في برنامجه. مسافات كثيرة، كثيرة جدًا: من ١٧٠ إلى ١٩٠ كم أسبوعيًا. تتضمن، بالطبع، حصصًا سريعة جدًا، وأخرى «بطيئة» بنبض

منخفض، مخصصة للتعافي. ولم أجد في ذلك البرنامج تدريباً في صالة الأثقال. كل شيء بسيط، بلا حيل: كل شيء من أجل الركض، والتركيز عليه وحده.

لكن أكثر ما لفت انتباهي أنه يتدرب مرتين في اليوم. ليس دائماً، ولكن كثيراً. عادةً يقطع المسافة الأطول صباحاً، من ١٥ إلى ٢٠ كم، ثم نحو ١٠ كم مساءً. مدهش. هكذا يجمع ذلك الحجم من الكيلومترات.

وتكون الحصص الصباحية أكثر تعقيداً: ركض بوتيرة محددة، أو فارتلك، أو فترات سريعة تتخللها فترات استرداد. أما المساء فعادةً للركض السهل بوتيرة ألطف، تساعد على التعافي. وإذا كانت الحصة الصباحية طويلة أو شاقة، تتجاوز ٢١ كم، فقد يكون المساء للراحة.

أما عقدتي الأولى مع حصتين يوميًا فكانت الوقت. أستطيع أن أركض عشرين كيلومترًا مرة واحدة، لكن تقسيمها إلى حصتين من عشرة يضيف تبديل الملابس والخروج والإحماء والاستحمام مرتين. المسافة نفسها، وفاتورة وقت أكبر.

ولهذا الأسلوب مزايا واضحة. يستريح الجسم بين الجولتين، وقد يصبح أقدر على مواجهة تحديات أكبر. تحصل على حصص أكثر، فتجرب تمارين أكثر، وتتراكم لديك الكيلومترات والخبرة بسرعة أكبر.

المحترف يستطيع أن يخصص ساعتين أو ثلاثًا أو أكثر للتدريب؛ هذا عمله. أما أنا فلدّي عمل وأسرّة وبيت وأشياء أخرى أحبّها. هذا الوقت ترف لا يتاح بسهولة لهأو مثلي.

ثم إن الحصتين تعنيان حملاً أكبر، وليس كل جسم مستعدّ له. لا معنى لأن أقلّد برنامجاً يتجاوز قدرتي.

لكن إذا استولى الركض على قلبك، فقد تخصّص له فترة مختلفة: أسبوعاً، أو مدة أطول، تتسع لحصتين يوميًا. تشعر خلالها أنك قريب قليلاً من حياة كيببتشوغي، ولو ظلّت سرعته بعيدة عنك.

حين يقولون «جرب كل شيء في الحياة»، يقصدون غالباً الجنس والمخدّرات. يا ضيق الخيال! يمكن أن يجرب الإنسان حصتين من الركض في يوم واحد.

هل يأكل الركض العضلات؟

لم أقتنع بالفكرة الشائعة أن الركض سيأكل عضلاتي حتمًا. ما رأيته في جسمي كان مختلفًا.

في أحد كتبه، تحسّر نسيم طالب على وقوعه في فخ الخلط بين السبب والنتيجة. ذهب إلى المسبح وأخذ السباحة بجدية، طمعًا في قوام السباحين. تعرفونهم: أبطال وسيمون طوال، عريضو الأكتاف، ضيقو الخصور، بصدور قوية. من الواضح أن السباحة لن تزيد الطول، ولكن ماذا عن الباقي؟ بعد مدة لاحظ أن قوامه لم يتغير كثيرًا، وفهم أن المسألة ليست تقصيرًا منه. أصحاب الأكتاف العريضة والأجسام المناسبة يفوزون في السباحة لأن أجسامهم تلائمها؛ وليست الرياضة وحدها هي التي صنعت شكلهم.

والأمر شبيه بذلك في الركض. العدّاءون المشهورون نحيفون، بل تبدو أجسام بعضهم ضامرة، بأطراف طويلة وأكتاف ضيقة. لكنك لن تصبح نسخة منهم إذا كانت بنيتك مختلفة الآن. فبلوغ القمة يحتاج أيضًا إلى خصائص وراثية معينة.

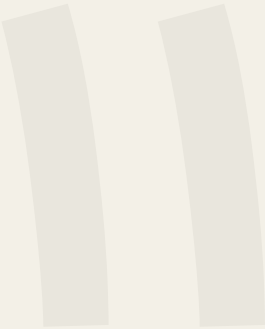
في تجربتي نقصت الدهون، فظهرت العضلات التي كانت تختبئ تحتها. قويت ساقي، وبرزت الأوردة أكثر، وأحببت الشكل الجديد. لم أصبح نسخة من عداء مشهور؛ بقي جسمي نفسه، وقد خف ما يغطيه.

تختلف بنيتنا من شخص إلى آخر. وما أستطيع أن أحكيه بثقة هو ما حدث لي: لم يكن الركض عندي مرادفًا لخسارة العضلات.



نوفمبر

جدار الماراثون
وداع الأحذية القديمة
التغذية الرياضية



جدار الماراثون

أثناء الركض نستهلك الطاقة التي راكمناها خلال التدريب والراحة. يعتمد الجسم أساساً على الكربوهيدرات والدهون، لكن سرعة تحويلهما إلى طاقة تختلف: الكربوهيدرات أسرع بكثير، والدهون أبطأ. في الركض السريع ذي الجهد اللاهوائي يعتمد الجسم على الكربوهيدرات، أما في الجهد الهوائي فيستفيد من المصدرين.

يخزن الجسم الكربوهيدرات على هيئة غليكوجين في الكبد والعضلات. وبحسب الأرقام التي قرأتها، قد يبلغ مخزون الطاقة نحو ٣٠٠٠ إلى ٣٥٠٠ سعرة حرارية، تكفي لحوالي ٣٠ إلى ٣٥ كم من الركض الشديد، إذ لا ينفق الجسم احتياطياته كلها. وحين يوشك الغليكوجين على النفاد يظهر ذلك الكابوس المعروف بين العدائين: «جدار الماراثون»، أي العجز الجسدي عن المحافظة على الوتيرة السابقة. يبدأ الجسم بالاعتقاد في الكربوهيدرات المتبقية، ويعتمد أكثر على الدهون، لكن تحويلها إلى طاقة أبطأ. فينخفض الجهد والسرعة. وإلى نقص الكربوهيدرات تضاف خسارة الماء والأملاح والمعادن مع العرق والتنفس؛ وقد تظهر التشنجات والتشوش.

لم أبلغ هذا الجدار في الحصص العادية؛ فالتدريب الطويل الذي كنت أتبعه يتوقف قبل مسافة الماراثون. لذلك بدت التجربة، بعد الكيلومتر الثلاثين تقريباً، كخروج إلى فضاء لا أعرفه. سمعت عنه واستعددت له في خيالي، لكنني لم أعرف كيف أتصرف فيه حتى وصلت. وبعد الماراثون صار للمجهول وجه أعرفه.

من الصعب تخزين ما يكفي من الكربوهيدرات والمعادن والماء لقطع المسافة كلها بنشاط من دون التزود بشيء في الطريق. إما أن تخفض سرعتك، وإما أن تجد مخزونك أثناء السباق. وهذا ما يفعله كبار الرياضيين لتحقيق نتائج عالية. لذلك توضع في السباقات الكبيرة محطات للتزود بالماء وجّل الطاقة والموز وألواح الطاقة، عادة كل ٥ إلى ٧ كم.

وداع الأحذية القديمة

للموسيقي علاقة خاصة بآلته. يختارها بعناية، ويهتم بها، ويصونها؛ إنها جزء منه. وللنجار والدهان ورجل الإطفاء الحكاية نفسها. تنسجم مع أدواتك حتى تصبحوا كأئنا واحدًا قادرًا على ما لا يقدر عليه من يفتقر إلى هذا الانسجام. وحذاء الركض، بالنسبة إلى العداء، جزء منه ومن حكايته. الحذاء غير المناسب يشبه علاقة عابرة فاشلة: تريد نسيانه، وألا تكرر الخطأ. أما إذا وقع الحب الحقيقي، فإنه يبقى طويلًا.

للأسف، لا يضمن الحب للحذاء عمرًا طويلًا؛ فلا بد أن يبلى. وعندئذ تحين لحظة وداع رومانسية. تضع حذاءك القديم في صندوق الزوج الجديد الذي سيحل محله، وتذكر كيف خدمك، وكيف كنت يوم التقيت، وكيف أصبحت الآن. ثم تحمله، ربما خلسة من الجميع، بشيء من الخجل أو الأسف، إلى المكان الذي ستفترقان فيه إلى الأبد.

ذات مرة أنشأنا في Eventum Premo ممراً لأحذية الركض لصالح ASICS. كان من أكثر مشاريعنا تأثيراً في النفس. لعلها مسألة شخصية، لكن هناك أحذية أشتاق إليها. لا يمكنك أن تنزل النهر نفسه مرتين، ولا أن تعيد الماضي؛ ومع ذلك فإن الوفاء للأحذية القديمة جزء من طقوس الركض. ويقال عمن يرجع خائباً إنه «عاد بخفي حنين». أما أنا فقد أعود خائباً، ثم أحتفظ بالحذاءين وفاءً لهما. لكل عداء طريقته في التعامل مع الخيبة.

التغذية الرياضية

للتغذية الرياضية كتب كثيرة ودراسات وتوصيات متخصصة. وليس غريباً أن تختلف حاجات الرياضي باختلاف رياضته.

حين كنت أتمرّن بالأثقال في الصالة، اعتدت التفكير في مخفوقات البروتين بوصفها غذاءً للعضلات. لكنني، مع الركض، لاحظت تغير ذائقتي تلقائيًا. صرت أميل إلى مصادر الكربوهيدرات البطيئة الامتصاص والدهون أكثر من الوجبات الغنية بالبروتين. وأصبحت أشتهي العصيدة والمعكرونة أكثر من البيض المقلي. استهنت طويلًا بجّل الطاقة والأملاح المعدنية. خيل إليّ أن البطولة في الاستغناء عن «الكيمياء»، وأن الماء والفاكهة يكفياني كما كفى أسلافنا. ثم راجعت نفسي. ما البطولة في حرمان الجسم مما يحتاج إليه؟ ربما كان الأجدر أن أعوض بعض ما يفقده في وقته. للعلم فائدة، يا رجل! فبدأت أستخدم الجّل أحيانًا في السباقات.

لعل المدرب أقدر على تخطيط عدد عبوات الجّل ومواعيد تناولها أثناء السباق. أما أنا فكنت أنطلق من فكرة توزيعها بانتظام على المسافة. إذا حملت عبوتين، قسمت المسافة إلى ثلاثة أجزاء، وتناولت واحدة بعد الثلث الأول والأخرى بعد الثلث الثاني. وإذا حملت ثلاث عبوات، قسمت المسافة إلى أربعة أجزاء، وهكذا. وكنت أظن أنني لن أحتاج إلى أكثر من ست عبوات.

والجدول المعتاد الذي كنت أعرفه للماراثون هو: العبوة الأولى عند الكيلومتر السابع أو الثامن، ثم عبوة كل خمسة كيلومترات.

الفكرة أن الجّل يُمتص بسرعة، لكن ليس فورًا. كنت أبدأ باستهلاك مصادر الطاقة الموجودة، والكربوهيدرات المتاحة في الدم والمخزنة في العضلات والكبد. وبعد ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة أتناول العبوة الأولى، ثم أكرر ذلك كل ٥ إلى ٧ كم. كأنني أضيف «الوقود» حين يتناقص المخزون، ثم أستهلكه وأتزوّد من جديد. ويجب أن أحسب حساب الوقت اللازم للامتصاص؛ كنت أرى أن تناوله قبل النهاية بكيلومتريين إلى أربعة كيلومترات قد يأتي متأخرًا عن إحداث الأثر المطلوب.

توجد أنواع من الجّل متساوية التوتر، وأنواع تحتوي على الأملاح المعدنية. كنت أنظر إليها بوصفها وسائلًا متقاربة الغرض: دعم الترطيب وتعويض الماء والأملاح والمعادن، مع توفير الكربوهيدرات. وتختلف الكميات من منتج إلى آخر، كما توضّح العبوة.

أما الجَلّ المحتوي على الكافيين فالغرض منه التنبيه وزيادة التركيز ومنح دفعة من النشاط. يمكن تناوله قبل مسافة قصيرة، كما تشرب إسبريسو. وفي السباق الطويل كنت أفضل التفكير فيه قرب المرحلة الأخيرة، قبل النهاية بنحو ساعة إلى أربعين دقيقة. لكنني أشبهه دائماً بوخز الحصان بالمهماز. والحصان هنا هو أنت وجسمك. إذا كان قوياً لكنه فتر قليلاً، فقد ينشطه المهماز. أما إذا كان على وشك السقوط، فمن القسوة أن تواصل وخزه.

الفشل

ولا تظنّوا أن كل ما أفعله ينجح. لست باتمان، ولا أستطيع ترتيب العالم على مقاسي. ولعلّ هذا ما يجعل حكايتي حقيقية.

لم أقنع زوجتي وأطفالي بالركض حتى الآن. كانوا أول من أرسلت إليهم مسودة الكتاب، وتلقيت منهم كلمات تشجيع جميلة. وأنا راض. لم يقرؤوا الكتاب.

لدي كلب صيد من سلالة البورسلين اسمه ديالالاند. قد تظنه الشريك المثالي لتدريبات الركض. حين كان جرّوا كنا نركض معاً ٣ إلى ٤ كم لتنمو عضلاته. كان يصبر، لكن من الواضح أنه لا يحب هذا النشاط. أنا أركض بوتيرة ثابتة، وهو يريد التّعرج يميناً ويساراً، والتوقف فجأة، ثم الانطلاق. لم تتوافق أذواقنا في الركض. ربما كان بوسعي الاستعانة بمدرّب كلاب ليعلّمه الركض بوتيرة منتظمة، لكنني لم أفعل. وللأسف، هذه إحدى إخفاقاتي.

مثل أي مبتدئ أنهى ماراثوناً، أحببت إسداء النصائح لأصدقائي. أكانت جيدة أم سيئة؟ يصعب الحكم؛ فلم يعمل بها أحد. ولهذا، من بين أسباب أخرى، لا أقدم هذا الكتاب بوصفه دليل نصائح للركض. أحاول فهم ما يحدث، وأحكي عنه. أجرب بنفسي وأروي الأثر. أما إسداء النصائح فحاولت تجنّبه؛ لا أرى نفسي مرجعاً مخوئاً بذلك.

في ذلك العام لم أنجح في إنهاء الماراثون في أقل من ثلاث ساعات. وأنا الآن منشغل بإيجاد مبررات عقلانية لهذا الإخفاق: أبحث عن أسباب تجعله أقل سوءاً، ولا بد أن أتصالح معه قريباً. يقول المتنبي: «إذا غامرت في شرف مروم فلا تقنع بما دون النجوم». طموحي لم يبلغ النجوم بعد؛ كان يريد فقط أن يرى الرقم اثنين في خانة الساعات. لكن حتى هذه النجمة الصغيرة بقيت بعيدة تلك السنة.

رسالة العدائين إلى العالم

أخرج غالباً وحدي، ما دمت لا أتدرب مع نَاد. ثم يمرّ عداء في الاتجاه المقابل، فأرفع يدي، ويردّ بابتسامة. لا نعرف اسم أحدا، لكننا نفهم بعضنا في تلك اللحظة. وحين تأتي إلى سباق، ترى مئات وآلاف الأشخاص الذين يعرفون شيئاً عن الركض أيضاً. كيف يبدو؟ يقظين، حاضرين، جميلين كما هم، بلا ملابس سهرة أو مساحيق تجميل أو سيارات باهظة. شباباً يفيضون طاقة، وكباراً أشداء مفعمين بالحياة. أناس رائعون.

ثم أمشي في الشارع فأرى أناساً أثقلت عليهم قلة الحركة: أجساماً زاد وزنها، وخطوات تبدو متعبة. أقارن ذلك بما كنت عليه أنا. ساعات في المكتب والمقهى، وثلاثة آلاف خطوة أو خمسة في اليوم، ونطمئن لأن من حولنا يعيشون بالطريقة نفسها.

أرغب في أن أوقظ فيهم الرغبة التي استيقظت فيّ: تحرّكوا، جربوا أن تتحرّكوا أكثر! سهّلنا الحياة حتى أمضيها جلوساً، وأحطنا أنفسنا بالطعام والحلوى. لا أريد لهذه الراحة أن تسلبنا أجسامنا. أريد أن نعود إلى شيء من حركتنا الطبيعية.

أحسب أن عدّائين كثيرين يعرفون هذا الحماس العاجز: تجد شيئاً منحك حياة أخرى، ولا تعرف كيف تنقل أثره إلى غيرك. لذلك نلّح في الحديث عن الركض. لسنا دائماً نستعرض إنجازاتنا؛ نريد أن نُشرك أحداً في المتعة. تعال معي كيلومترين فقط. لعلّها تكون البداية هذه المرة.

لعلّ هذا ما دفعني إلى كل هذه الكتابة. أغرى موراكامي كثيرين بالركض من قبل. ونحن، الذين عرفنا متعته، يمكننا أن نحاول بدورنا. شخصاً واحداً في كل مرة.



ديسمبر

وصفة ضد التسويف
نصائح ذكية لا أعرف ماذا أفعل بها
شريك الحياة



وصفة ضد التسويف

في ديسمبر تحدثت في مؤتمر بعنوان «مهم، لكنه غير عاجل». تناول أصدقائي وزملائي كيفية وضع أهداف طموحة، واتخاذ الخطوة الأولى، والمحافظة على التركيز أثناء تنفيذ الخطط، ثم كيفية البقاء سعداء في خضم ذلك كله. كان مؤتمرًا ممتعًا، واكتشف كثير من المشاركين شيئًا عن أنفسهم.

دُعيت إلى فقرة «كيف تواصل ولا تستسلم»، لأتحدث عن تجربة الركض اليومي. لم تكن التجربة تتعلق مباشرة بأهداف العمل أو بالقدرة على تنفيذ الخطط، لكن المنظمين دعوني لسبب ما، فحكيت عن عامي مع الركض.

وأنا أستمع إلى المتحدثين، ففكرت في كثرة ما نشكو التسويف. نريد عادات تجعلنا نشط، ثم نحمل الأعمال المهمة من قائمة سنة إلى قائمة السنة التالية. الاستيقاظ المبكر صعب، وإنهاء الرسالة الجامعية صعب، والكتاب ينتظر، والعادات لا تتغير. نعرف ما نريد، ونؤجل البدء به.

بعد المؤتمر خطر لي أن تحدي الركض ٣٦٥ يومًا كان تدريبيًا ممتازًا على مقاومة التسويف. يصعب عليّ تخيل وسيلة أنجح للتخلص من هذه العدوى. إذا استطعت الركض ١٨٠ يومًا أو ٣٠٠ يوم، تبدو لك عبارات مثل «لا أستطيع إجبار نفسي على النهوض صباحًا»، و«لا أستطيع إنقاص وزني»، و«لا أجد وقتًا للكتب» طريفة حقًا. لا تعود تفهم موضع الصعوبة: افعل ما عليك فعله، وحسب.

أشعر أن العالم مليء بالمسوِّفين والساعين إلى الكمال: أولئك الذين يقولون إن عدم فعل الشيء خير من فعله بصورة سيئة. وهكذا يظلون يستعدون لإتقان كل شيء، ولا يفعلون شيئًا. هذا كمال غير ضروري، وغير منتج. خير أن تفعل شيئًا، ولو بقدر من الارتباك، وأن تتقدم بالفعل. والركض المنتظم يدرب هذه المهارة. حصة غير مثالية أفضل من حصة ضائعة؛ تصبح هذه الفكرة واضحة جدًا. فتتعلم

أن تتحرك، بدل أن تخطط ثم تضع كل شيء على الرف. كنت أقول لنفسي: التآني حكمة. ثم اكتشفت أنني أتأني منذ ثلاثة أشهر في شراء رباط حذاء. بعد عام من الركض، صار التسويف بالنسبة إليّ ذكرى...

نصائح ذكية لا أعرف ماذا أفعل بها

آخر العام وقت مناسب لأفهم ما جرى، ثم أفكر فيما أريد بعده. أقرأ كثيرًا عن الركض وأتابع مدونات. ولاحظت مفارقة: كي يكتب المرء كلاً ما نافعا، يحتاج إلى معرفة وخبرة. لكن الخبرة نفسها قد تُنسيه كيف يرى المبتدئ الأمور. فتخرج نصائح ممتازة، بعيدة عن الشخص الذي كتبت لمساعدته. صاحبها يعرف أكثر مما يسمح له بتذكر حيرة البداية.

كثيرًا ما يكتب المقالات أشخاص يهزون الماراثون في ساعتين وخمس وأربعين دقيقة، أو ساعتين وثلثين دقيقة، أو أقل. آراؤهم في الاستعداد للماراثون تستند إلى نتائج قوية وتستحق الاهتمام. لكنها، بالنسبة إلى شخص لم يركض عشرة كيلومترات بعد، تشبه إرشادات البقاء على قيد الحياة فوق القمر. صحيحة، لكن فهمها صعب وتطبيقها بعيد المنال.

لنفترض أن مدربًا يوصي بيوم أو يومين للراحة أسبوعيًا. أفهم أهمية ذلك عندما تتجاوز المسافات ٨٠ إلى ١٢٠ كم في الأسبوع؛ فالمتحمسون والمحترفون يحتاجون إلى الراحة. لكنني كنت أرى، عندما لا أقطع إلا ٢٠ إلى ٢٥ كم أسبوعيًا، أن يوم الفراغ يخرجني من إيقاعي. كان جسمي، في تقديري، يحصل على راحته أصلًا، وأن الحصص الصغيرة يوميًا بعد يوم لا تحداه بما يكفي: يتكيف مع الجهد المحدود ويتوقف تقدمه.

قرأت من قبل عن إنهاء النصف الثاني من الماراثون أسرع من الأول، أو ما يسمى «التقسيم السلبي». تبدو فكرة صحيحة حين تستطيع الركض بوتيرة أسرع من خمس دقائق وثلثين ثانية للكيلومتر. أما إن كنت تفتقر إلى التحمل الأساسي،

فإن دعوتك إلى التسارع بعد الكيلومتر الحادي والعشرين تبدو نكتة سوداء، بل تكاد تكون سخريّة. سواء عرفت هذه الاستراتيجية أم لم تعرفها، لا فرق كبيراً حين ينفذ مخزونك من الكربوهيدرات، وتصطدم بجدار الماراثون، وتعجز عن الركض أصلاً؛ فأى زيادة في السرعة؟ احتجت إلى أربعة ماراثونات قبل أن أتعلم التحكم في وتيرتي، ولو بارتباك. يا لغبائي! يبدو أن عقلي لا يتعلم إلا بقدمي.

ومثل ذلك توصية الركض لمسافات طويلة بنبض منخفض: قاعدة ذهبية. لكن المبتدئ قد يبذل كل ما لديه لمجرد إتمام عشرة كيلومترات. فيرتفع نبضه، ولا يكرر التجربة كثيراً، ولا يرى تقدماً واضحاً. ومع غياب الفائدة المحسوسة، يبدأ بالتخلي عن النشاط تدريجياً.

تختلف معرفتك بجسمك وقدراته اختلافاً جذرياً بين بداية عام الركض ونهايته. أنظر إلى تدريباتي القديمة في أرشيف Nike و Garmin و Strava، فيقف شعر رأسي: كيف فعلت ذلك؟ حين أرى سرعتي ومسافاتي في تحديي الأول، أتعجب كيف استطعت إنهاء الماراثون في أربع ساعات. تبدو لي الآن معجزة، أو مصادفة لا تفسير لها.

الآن أستطيع أن أنظر إلى الوراء وأفهم الطريق الذي قطعته. ثم أضع خطط الموسم المقبل، وأناقشها مع من سيعيشون معي نتائجها.

شريك الحياة

إذا كنت متزوّجاً، فإن موقف شريك حياتك من الركض سيكون من أهم العوامل المؤثرة في نجاحك. الدعم يجعل الطريق أسهل. أما إذا لقيت اللوم لأنك تغيب كثيراً، أو تتحدث بلا انقطاع عن التدريب، أو تسافر إلى السباقات، فستصبح الأمور... صعبة.

يقولون: إذا كنت عداء وما زلت متزوّجاً، فأنت لا تتدرب بما يكفي. أظن أن في هذا مبالغة. وربما يكون الأفضل، بهذا المعنى، أن أتدرب قليلاً.

كانت ناتاشا تريدني أن أنحف. نعم، مرّ وقت كان هذا فيه مطلباً منها. وعدتها، فشجّعتني في البداية. ثم أخذني الحماس أبعد مما توقّعتنا، وبدأت المفاوضات: موعد العشاء، ووقت الإفطار، ومتى أخرج، ومتى أعود. حصة واحدة على ساعتني تستطيع أن تحرك جدول البيت كله.

وفي النهاية لان قلبها. حين رأت القوام الذي وصلت إليه بفضل الركض، تصالحت مع الأمر، وصارت تتقبل التدريب باعتباره جزءاً طبيعياً من حياتنا. لا بد للرجل من هواية، والركض ليس أسوأ الهوايات.

حاولت أن أجتذبها إلى مجتمع العدّائين، لكن النجاح كان محدوداً. تركض قليلاً، وتحب الساعات الرياضية التي تتابع صحتها. أما الركض معاً فصعب: سرعتنا مختلفتان جداً، ولا تنسجمان على مسار واحد. يمكننا الخروج في وقت متقارب، لكن في طريقين مختلفين ولمسافتين مختلفتين. ومع ذلك، فإن تبادل الإنجازات والانطباعات متعة تقربنا كثيراً.

لا يزعجها رف الملابس الرياضية، ولا حذاء يساوي ثمن هاتف، ولا درج الفيتامينات. وأنا ممتن جداً لذلك. أعد نفسي محظوظاً حقاً.

وإذا احتجت إلى حجج تقنع بها شريك حياتك، إليك قائمتي:

- أحتاج إلى الحركة، والركض ليس أسوأ من الاشتراك في الصالة، ولا يأخذ وقتاً أطول بالضرورة.
- وأرجو أن يساعدني الانتظام على صحة أفضل وأيام مرض أقل.
- أعود بأماكن اكتشفتها في الطريق، لنزورها معاً لاحقاً.
- وقوام من يركض أرجح، في مرافعتي هذه، من قوام من لا يفارق المسلسلات.
- وقد يقلّ ما أنفقه على الكحول والسجائر وغيرها مما لا ينفعني.
- وهناك إنجازات يمكنك أن تفخر بها أمام أصدقائك.
- ولن تنفذ موضوعات الحديث. أبداً!

صاغ نيتشه يومًا فكرة أعجبتني: أن الحديث هو غاية الزواج. ليس الأطفال، ولا إدارة البيت، ولا الجنس، ولا السعادة، ولا الرعاية، ولا زيادة الميراث؛ بل المحادثة. فكرة دقيقة. فإذا اختزل الزواج في رعاية كل طرف للآخر، فقد تستيقظ أدوار الوالد والطفل. أما الحديث فيتيح تبادل الآراء والمعارف، وتعلّم التفاهم، ونمو الشخصيتين معًا.

والركض لا يقطع الحديث بيننا؛ يضيف إليه بآبًا لا أكاد أفرغ منه.

وهي تراني الآن أكتب عنها في هذا الفصل. بعد قليل سنتحدث، على الأرجح، عن الركض والكتب والرحلات المقبلة، وعن كل ما فعلناه هذا العام.

واحد في المئة كل مرة

تُروى كثيرًا حكاية ديف برايلسفورد مع الدراجات البريطانية. لم يكن بطلًا عظيمًا على الدراجة، لكنه اشتهر بما فعله في تدريب الآخرين. تسلم المسؤولية في وقت لم تكن النتائج تثير الإعجاب، حتى إن بعض الرعاة، بحسب الرواية الشائعة، تردّدوا في ربط منتجاتهم بالفريق. ومن هنا بدأ التحول.

ابتكر برايلسفورد مفهوم «المكاسب الهامشية»، أي تراكم التحسينات الصغيرة، وطبقه بنجاح. كانت فكرته أن تحسّن كل جانب مما تفعله بنسبة ١%. وإذا تحسنت جميع جوانب ركوب الدراجة بهذه النسبة الصغيرة، تراكمت التحسينات وأحدثت أثرًا كبيرًا.

شمل ذلك مختلف جوانب إعداد الرياضيين: التغذية، والنظام اليومي، وراحة الأسرة، ووزن الإطارات، وشكل المقاعد، وجُل التدليك. كان ثمة مجال للتحسين في كل مكان. وبدأ الفريق بإصلاح أمور صغيرة طال التسامح معها لأنها صغيرة. حاربوا الأخطاء التي تكاد لا تُرى، وحلّلوا كل خطوة وحركة ليحسنوها ولو بنسبة واحد بالمئة.

تراكمت التفاصيل الصغيرة، ثم ظهرت نتائج كبيرة. ومن المحطات التي لفتت الأنظار فوز دَراج بريطاني بسباق فرنسا لأول مرة. ما كان يبدو تحسِينًا لا يكاد يُرى صار شيئًا يراه الجميع.

لا أتوقع أن أجد نفسي، أو أن تجد نفسك، في سباق فرنسا قريبًا. لكن فكرة جمع المكاسب الصغيرة تستحق أن نأخذها معنا إلى الركض.

وللأسف، يتراكم الصغير السيئ أيضًا. برغي لا يطابق المقاس، ولحام غير متقن، وخطأ بضع درجات في تقدير الحرارة؛ كل عيب يبدو هينًا وحده. ثم تجتمع العيوب فيتعطل هاتف أو سيارة، وربما يسقط صاروخ. التفاصيل تتعاون، للخير ولغيره.

برغر وبطاطس بدل السلطة اليوم، وحصة أوجلها لأجلس إلى كأس جعة غدا؛ لن أرى في المرأة كارثة صباح اليوم التالي. لكن تكرار هذه الاختيارات أعوامًا يترك أثرًا لا أستطيع تجاهله.

أريد أن أخسر عشرين كيلوغرامًا، أو أن أخوض ماراثونًا؟ جميل. لكن الإنجاز الذي سيظهر في يوم واحد تصنعه انتصارات صغيرة كثيرة قبله: حذاء مناسب، ونوم أفضل، وحصص متنوعة، وقرارات أكررها. تأتي النتيجة يومًا، لكن العمل لم يبدأ يومها.

حين تبدأ التعمق في الركض، تذهلك كثرة النصائح. كل عداء، وأنا منهم، يعد نفسه خبيرًا مستعدًا لإفادتك. مواقع ومدونات ومدربون، والجميع ينصحون. أيها ينفع؟ يصعب الجزم، لكنني كنت أميل إلى الاعتقاد بأن معظمها قد ينفع. قرأت كثيرًا وجربت كثيرًا على نفسي؛ وكانت حصيلة التجارب غالبًا إما عادية، وإما مفيدة جدًا.

كنت أندهش من كثرة الأفكار التي تنفعني حين أجربها. المشكلة أن النصائح كثيرة إلى حد يجعل الإصغاء إليها كلها مستحيلًا.

حذاء، وتقنية، وطعام، وتنويع للحصص، وتوزيع للجهد، وتنفس، وتجهيزات... من أين أبدأ؟ أريد عادة أن أصلح الأهم أولًا ثم ألتفت إلى الباقي. لكن ما الأهم هنا

بالضبط؟

لكل ذلك نصيب. ولا يلزماني أن أتقن شيئاً إلى الكمال قبل أن أبدأ بغيره؛ سأنتظر طويلاً إن فعلت. أحسن جانباً قليلاً، ثم جانباً آخر، ولو واحداً في المئة، وأستمر. تتراكم الخطوات الصغيرة حتى يصبح لها أثر واضح.

لعلّ هذا ما أحببته في تحدي ٣٦٥: تدريب منتظم، وتحسينات يومية صغيرة في نفسي. انتصارات صغيرة كثيرة، كثيرة جداً. صغيرة، نعم، لكنها كل يوم. وهي التي تقود إلى تغييرات شخصية كبيرة.

ولهذا أحب القراءة عن الركض أيضاً: أبحث في كل كتاب عن فكرة واحدة تدفعني خطوة إلى الأمام.

لهذا أرى فائدة في الاستماع إلى نصائح الركض، أو معظمها على الأقل، وتجربة ما يناسبني منها إذا منحني تحسناً ولو بنسبة ١%. ومع الوقت قد تصبح النتيجة كبيرة، أو ذات قيمة شخصية على أقل تقدير.



عام جديد

وماذا عن العام المقبل؟
النهاية



وماذا عن العام المقبل؟

في العام المقبل أنوي أن ألتقط أنفاسي في يناير وفبراير، فأخفض المسافة مؤقتًا إلى ٣٠-٥٠ كم أسبوعيًا. وفي مارس وأبريل أخطط لرفعها إلى ١٠٠-١٢٠ كم، استعدادًا لماراثون قازان في مايو، الذي أريد إنهاءه في أقل من ثلاث ساعات. وربما أتمكن من خوض ماراثون بيونغ يانغ؛ ستكون تجربة فريدة.

وفي الصيف أريد أن أجرب، مدة قصيرة، حجم التدريب الذي قرأت عنه عند كيبتشوغي. لا أطمع في سرعته؛ أريد أن أتذوق شيئًا من حياة المحترفين، وأن أعرف إن كنت أستطيع مجاراته في المسافة. وربما لا أستطيع. وقد لا تنفعني التجربة، بل قد تضرني. أعرف ذلك، لكن الفضول يغويني. سأبحث في رحلاتي عن مكان ووقت يسمحان بها، وأضع حرارة دبي في حسابي قبل أن أضع الكيلومترات.

أمل أن أشارك في أحد الماراثونات العالمية الكبرى؛ يبدو أنني أصبحت قادرًا على تحقيق زمن يؤهلني. لكن المتحمسين كثيرون، ويبقى الحصول على مقعد، ربما عبر القرعة. والأرجح أن يكون ماراثون برلين. وإن لم أنجح، سأختار بضعة ماراثونات جميلة في أوروبا أو آسيا.

وأحلم بمعسكر ركض في إيتن الكينية. زرت كينيا من قبل، فلا أتوقع إقامة مترفة ولا رحلة مدّلة. لكنني أحببت البلد، وفكرة أن أتدرب في المكان الذي يتدرب فيه الأبطال تشدني على نحو لا يقاوم.

وما زلت أرجو أن أقنع أطفالتي، وبعض أصدقائي الذين لم يبدؤوا بعد، بأن يخرجوا معي للركض.

خاتمة

لا أريد أن أختتم هذا النص بكلام مرشوش بالسكر عن أن كل شيء ممكن إذا آمنت بنفسك. للأسف، ليس الأمر كذلك. إذا بذلت جهدًا كبيرًا وفعلت الأمور على نحو

صحيح، فسوف تتحسن نتائجك إلى أن تبلغ سقفاً ما: حدود قدرتك.

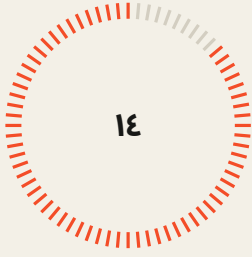
يتأثر هذا السقف بالجنس والعمر والبيئة، والتوفيق في اختيار المدرب أو سوء الحظ فيه، وطبعك وتربيتك، وكثير من المصادفات. تستطيع تغيير بعض الأمور، ولا تستطيع تغيير بعضها الآخر؛ لا بد من تقبل ذلك. لا يمكنك التحايل على كل ما ورثته من استعدادات. لأساطير الركض وأبطاله مواهب خاصة؛ منحهم الطبيعة قابلية للركض، وقادتهم المصادفة إلى الرياضة. ثم جاء دور الاجتهاد والعوامل القابلة للتغيير. لكن الناس لا يبدأون من شروط متساوية.

ولا بأس! هذا الكتاب ليس للأبطال. إنه لمن يحبون المغامرة.

بهذا المعنى، الركض مغامرة جميلة أتمناها لكل إنسان. يمنحك فرصة لاكتشاف نفسك والعالم من حولك. الإحساس بأنك تعيش الحياة بعمق أثمر من الأرقام الشخصية للهواة. والصدقات الجديدة أهم من ميداليات جديدة للزينة. أما بهجة بلوغ الهدف فهي مكافأة تكفي بذاتها.

في نهاية العام المقبل سأسجل فيديو آخر: ركضت كل يوم، سنة كاملة. وسأحلم بماراثونات وأماكن وتمارين جديدة. سأنصت إلى نفسي، وإلى كتب وموسيقى لم أسمعها بعد. سأعجب بمن يسبقونني، وهم كثيرون، وأمازح من أتجاوزهم، وهم أيضاً ليسوا قلة. أعود إلى دبي، وأحزم الحقيبة من جديد. صار الركض غاية في نفسه، وأرجو أن تكون أمامي أعوام كثيرة أخرى من جنونه.

النهاية



بعد الكتاب

ملحق: بعد الكتاب
ملاحظات طبية وقانونية
عن المال والتبرعات

١٤

ملحق: بعد الكتاب

ملاحظات طبية وقانونية

هذا الكتاب ليس مرجعاً أو دليلاً، ولا يمكن أن يكون كذلك، ولا سيما في مسائل الطب والصحة. إنه تأملات شخصية وذكريات وافتراسات، وصياغة حرة لمعلومات جمعتها من مصادر مختلفة واختبرتها أساساً بتجربتي الشخصية. لست مدرباً معتمداً، ولا أحمل تأهيلاً طبياً، ولا أستطيع ولا أنوي تقديم تعليم رياضي مهني. وليست لدي، أصلاً، طموحات في التدريب.

أنا فقط أحب الناس الذين يركضون، وأحب كتابة الكتب. حاولت مشاركة تجربتي أكثر من إسداء النصائح؛ فاقروها بهذا المعنى. وما أوصي به فعلاً هو الالتحاق بمدرسة للركض، واستشارة مدربين محترفين أو أطباء يعرفون حالتكم ويستطيعون تقديم توصيات مهنية.

وأكثر ما أتمناه أن ينتشر هذا الكتاب. أن يقرأه أكبر عدد ممكن من الناس، وألا يخرجوا منه كما دخلوا؛ أن يبدأوا الركض ويكتشفوا أشياء كثيرة، ومنها أنفسهم في صورة جديدة. انشروه على شبكات التواصل، وأرسلوه إلى أصدقائكم؛ سأكون ممتناً. أتمنى أن يكبر مجتمع العدائين.

يمكنكم استخدام الوسم [run365challenge#](#) للعثور على رفاق لهذا الشغف. يستخدمه عداؤون في أنحاء العالم؛ ومن الجميل أن ترى من يخوض تجربته في مكان بعيد بينما تخوض تجربتك هنا.

حين جهزت المسودة، أعطيتها لأصدقائي ليقروها. وبدأت تصلني الرسائل الواحدة تلو الأخرى: «يا لك من مُعد! بدأت الركض بسببك! ها أنا أركض كل يوم

منذ أسبوع». يرسلون صوراً من مضمار أو حديقة، ومساراتهم، وفرحتهم بأول عشرة كيلومترات. يا للروعة! من أجل هذا كتبت الكتاب. هذه الرسائل هي التي تسعدني. إذن نجح الكتاب! بدأ أحدهم عامه مع الركض. لقد نجحت!

وإن لم يعجبك الكتاب، يؤسفني ذلك. حاولت، وسأواصل المحاولة: أصحح الأخطاء وأضيف ما يستحق الإضافة. من مزايا نشره على الإنترنت أنه يستطيع أن يتحسن، وألا يتجمد عند نسخته الأولى.

أريده متاحاً مجاناً. ومن يرغب في دعم تطويره يستطيع أن يتبرع.

بصراحة، كانت كتابة هذا الكتاب صعبة على نحو خاص. تحتاج الكتابة إلى وقت: ساعات كل يوم لأسابيع أو شهور. كتبت كتبي السابقة ليلاً، مقتطعاً الوقت من النوم. لكن هذا لا يصلح مع الركض. أحتاج إلى الراحة، وإلا تمرّد الجسم وأعلن الإضراب. لذلك لم أستطع الكتابة ليلاً. طلبت من عائلتي أن تسامحني فترة، وأوقفت دروس الشطرنج وحفلات العمل وكل ما عداها. لم أترك لنفسي، إلى جانب عملي، إلا مهمة واحدة: الكتاب. والركض، طبعاً.

ومع ذلك أرجو ألا يكون الكتاب طويلاً أكثر مما ينبغي. لم أرد حشوه، كي يمكن قراءته في جلسة ممتدة بدل توزيعه على أسابيع. لذلك خرج النص رشيّقا، بلا وزن زائد. أرجو أن تقدروا ذلك.

عن المال والتبرعات

شاهدت مقابلة لستيف جوبز بقيت فكرتها في ذاكرتي. فهمت منه أنه لا يحب البيع للشركات حين تختار لجنة مشتريات ما تشتريه؛ فقد تحسم السياسة الداخلية النتيجة، لا جودة المنتج. أما في البيع للفرد، فالاختيار مباشر: أنت أمام المنتج، وتقول بمالك هل يستحق. أنقل الفكرة كما أتذكرها، لا ألفاظه حرفياً.

ذكرني ذلك بالنشر عبر دار نشر. أتفق أولاً مع محرر، ثم يصدر الكتاب ويمرّ بقنوات التوزيع حتى يصل إلى القارئ. وإذا لم أصل إلى اتفاق مع المحرر، فلن

يحدث اللقاء أصلًا.

أردت أن يصل الكتاب إلى أكبر عدد ممكن، لا إلى ثلاثة آلاف قارئ أو خمسة آلاف يغامرون بثمنه اعتمادًا على وصف وغلاف. حين فُكرت أولًا في نشره في روسيا، كان الثمن المتوقع بين خمسمئة وثمانمئة روبل للنسخة. من يعجبه يوصي به، ومن لا يعجبه يندم على ما دفعه. لم تعجبني هذه البداية للعلاقة مع القارئ. فاخترت ترتيبًا آخر: اقرأ الكتاب مجانًا، ثم قرر بعد القراءة إن كنت تريد دعمه بتبرع.

ولهذا الترتيب ميزة طريفة. اقرأ أحيانًا مراجعة تقول: «ليتني أستطيع استرداد مالي!» هنا لن تستطيع استرداده أيضًا، لأنك لم تدفع شيئًا أصلًا. أراه اتفاقًا عادلاً. لذلك، إذا أعجبك الكتاب، يمكنك المساهمة في تطويره بوصفه مشروعًا. ستجد رابط الدعم على الصفحة الرئيسية، أو عبر الرابط التالي:

الوسائل المتاحة لدعم المشروع.

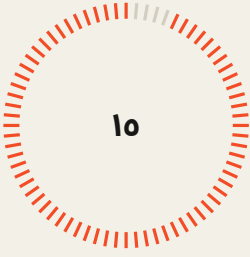
كم أتبرع؟

بقدر ما تشاء، بالطبع. إنها أشبه بإكرامية، أو وسيلة لقول: شكرًا، أو أحسنت. يمكنك التبرع بما يعادل ثمن كتاب عادي، أو حصة تدريب واحدة، أو اشتراك شهر أثناء تدريبك، أو حتى عام كامل من الركض. يمكنك فعل ذلك حين تخسر عشرة كيلوغرامات، أو حين تحقق حلمًا. كم يساوي ذلك عندك؟ أنت من يحدد قيمته. وإذا قرأته مجانًا وبدأت الركض، فسيُسعدني ذلك أيضًا. فيم ستستخدم الأموال؟ لدي خطة.

١. أدفع الضرائب المستحقة على التبرعات.

٢. أستعين بمحرر أدبي ليصبح الكتاب أفضل.

٣. سأسجل نسخة صوتية من الكتاب، لتستمعوا إليها أثناء الركض أو في السيارة.
 ٤. هناك موقع للكتاب بالفعل، يتيح قراءته وتنزيل نسخه بصيغتي PDF وEPUB مجاناً.
 ٥. وله نسخ بالإنجليزية والإسبانية والإيطالية، وتستمر رحلته إلى لغات أخرى.
 ٦. وإذا أتاح الدعم ذلك، أعد نسخاً محسّنة وأضيف فصولاً، وأبقيها متاحة مجاناً لتشاركوها مع أصدقائكم.
- شكراً لك، وأتمنى لك رحلة طيبة. هذه المرة القرار لك مباشرة: هل وجدت في الكتاب ما يستحق؟
- مواد إضافية: قائمة أمنيات العداء
- انتقل إلى اختبار «هل أصابك جنون الركض؟».



قائمة أمنيات العَّداء

١٥

لعلّ عندك قائمة بأشياء تريد أن تفعلها قبل أن يفوت العمر: كتاب تكتبه، وماراثون تخوضه، ورقصة تحت المطر، وحبّ تعيشه، ومشروع تبدأه، وشروق تراه عند المحيط. يسمونها بالإنجليزية Bucket List. قد يبتسم لها من يرى نفسه أرفع من هذه الألعاب، لكنني أجدّها نافعة. كلنا نحمل أمنيات، والفرق أن بعضنا يكتبها. ما إن تضع الحلم على الورق حتى يصبح بداية خطة؛ يمكن أن تتعثر فيها، ويمكن أن تنفّذها، لكنها صارت تطلب منك خطوة. أما الحلم وحده فيعرف كيف يطير بعيداً.

حاولت ذات مرة إعداد قائمة أمنياتي، فاكتشفت أن الأمر ليس سهلاً. بدأت بحماسة، لكنني قرب البند الثلاثين قلت لنفسي: لا داعي لتصغير الأحلام حتى تتحول إلى قائمة مشتريات، أو إلى دليل سياحي بأسماء البلدان التي أود زيارتها. كتابة مئة أمنية حقيقية تحتاج إلى الإنصات لنفسك، وإلى إجابة صادقة: أهذا مهم فعلاً؟ أريده حقاً؟

قبل عامي مع الركض بوضع سنوات، كتبت هذه القائمة وبدأت تنفيذها. كنت قد خضت ماراتوناً، وأسست عملاً وعائلة، وأنجبت أطفالاً، وكتبت كتاباً؛ فتجاوزت بعض البنود الكبيرة التي تظهر في قوائم غيري. لكن بنوداً كثيرة احتاجت إلى تفكير. هكذا اقتنيت كلباً؛ لمجرد أنني كتبت في القائمة، بعد أعوام من الرغبة والتأجيل. وهكذا صعدت كليمنجارو، بعد ثماني سنوات من الموعد الذي كان يمكنني أن أفعل فيه ذلك، ثم طلبت البيرة بالسوايلية في زنجبار. وهكذا سافرت إلى كيسلوفودسك في ذلك الصيف وركضت في جبالها، استعداداً لمرتفعات ماراتون موسكو. وتعلمت إعداد فطائر الجبن الروسية «سيرنيكي»، وأشياء أخرى. تأخرت عن الموعد الذي تمنّيته، لكنني فعلتها! فعلتها حقاً!

وإن لم تكتب قائمة أمنيات للعمر كله، فيمكنك على الأقل أن تكتب قائمة أمنياتك مع الركض: طموحات تكبر تدريجياً، ومعها شيء من الرومانسية.

وهذه أفكار تختار منها ما يشبهك:

١. أول ١٠ كم.

٢. إعداد أول قائمة موسيقية للركض.

٣. الركض في مدينة خالية من الحركة عند الخامسة أو السادسة صباحاً.
٤. الركض على طول النهر.
٥. الركض مع صديق أو صديقة.
٦. زيارة نادٍ للركض.
٧. اقتناء أول جهاز إلكتروني للركض.
٨. الركض على امتداد الواجهة المائية.
٩. أول ١٠٠ كم.
١٠. التدريب ثلاث مرات في الأسبوع.
١١. اقتناء أول حذاء مخصص للركض.
١٢. إعلان الخبر للعالم: أول منشور على إنستغرام تقول فيه إنك صرت تركض.
١٣. أول ١٠٠ كيلومتر في الشهر.
١٤. التدريب مرتين في يوم واحد.
١٥. الحصول على أول ميدالية لإتمام السباق.
١٦. نصف الماراثون الأول.
١٧. جولة كاملة تحت المطر.
١٨. الركض سبعة أيام متتالية.
١٩. أن تسمع: «كيف تجد وقتاً لكل هذا؟»
٢٠. أول ١٠٠٠ كم.
٢١. خوض أول سباق ليلي.
٢٢. إكمال أول حصة تتجاوز خمسة وعشرين كيلومتراً.
٢٣. أول ٢٠٠ كيلومتر في الشهر.

٢٤. الركض مع كلب.
٢٥. متابعة مدونة عن الركض.
٢٦. إقناع أول شخص بأن يبدأ الركض.
٢٧. الماراثون الأول. نعم، أصبحت عداء ماراتون فعليًا!
٢٨. الركض إلى المحيط أو على طول شاطئ البحر.
٢٩. الركض إلى معلم عالمي.
٣٠. إنهاء نصف ماراتون في أقل من ساعتين.
٣١. إنهاء ماراتون في أقل من أربع ساعات.
٣٢. أول وشم يعبر عن حبك للركض.
٣٣. إسداء أولى نصائحك للمبتدئين، بصفتك عداء صاحب خبرة.
٣٤. أول ٣٠٠ كيلومتر في الشهر.
٣٥. إتمام أول عام من الركض اليومي: تحدي ٣٦٥.
٣٦. السفر إلى مدينة أخرى لخوض سباق للمرة الأولى.
٣٧. خوض أول سباق خارج بلد إقامتك.
٣٨. أول ٨٠ كم في الأسبوع.
٣٩. أول ١٠٠ كيلومتر في الأسبوع.
٤٠. خسارة وزن تلاحظها أنت ولاحظها غيرك.
٤١. توديع أول حذاء ركض بلي من كثرة الاستخدام.
٤٢. إجراء أول اختبار جهد لقياس قدراتك.

٤٣. الركض بين قارتين.

٤٤. التعرف إلى أحد مشاهير الركض.

٤٥. تحقيق زمن يؤهلك لأحد الماراثونات العالمية الكبرى.

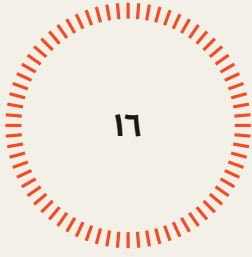
٤٦. المشاركة في أحد الماراثونات العالمية الكبرى.

٤٧. إنهاء ماراتون في أقل من ثلاث ساعات.

٤٨. المشاركة في ألتر ماراتون، أي سباق يتجاوز مسافة الماراتون.

٤٩. المشاركة في الترياثلون، أو في سباق آيرونمان.

٥٠. إنهاء ماراتون في أقل من ساعتين؛ فقد فعلها أحدهم.



هل أصابك جنون الرخص؟



يحمل عشاق الدراجات النارية والروك حُبهم وشوْمًا على أجسادهم. وعشاق الركض ليسوا أقل عاطفة. بعد ماراثوني الأول وشمّت على كاحلي الأيمن جناحًا مستوحى من هرمس، ومعه ٤٢,٢، كي أتذكر أن لقدمي خفة الأجنحة. وعلى الكاحل الأيسر الآن جناح آخر ورقم ٢١,١؛ لا بد من التوازن. واختار أصدقائي رموز سباقات تركت أثرها في حياتهم. أحب هذه الفكرة، كأنك تعقد مع الركض عهد حب لا ينتهي.

تنتشر على الإنترنت قوائم طريفة من نوع: «لقد أقمت في الصين أطول مما ينبغي إذا...»، أو «عشر علامات تكشف أنك تعمل في تقنية المعلومات».

حسنًا، إليك ٢١ علامة تدل على أنك مصاب بجنون الركض:

١. تسمع «عشرة كيلومترات خفيفة» فلا تجد في العبارة ما يستدعي الاستغراب.
٢. لديك وشم واحد على الأكل يتعلق بالركض.
٣. يعرف شريك حياتك من هو إلبود كيبتشوغي.
٤. تعرف جيدًا كيف تسقط أظافر القدمين.
٥. تفزع حين تكتشف أن يومك لا يتسع للركض.
٦. غالبًا ما تكون صاحب الوجه الأكثر سمرة بين أصدقائك.
٧. تستطيع أن تجمع ألبومًا كاملاً من صور قدميك في أحذية الركض.
٨. تصل إلى مكان جديد، فتبحث تلقائيًا عن طريق يصلح للركض.
٩. كلما تقدمت في العمر، صعب عليك مجازاة أقرانك في أحاديثهم عن متاعب الصحة.
١٠. تقطب وجهك حين تسمع عن «ماراثونات إنستغرام».
١١. سبق أن وقفت في طابور طويل على نحو لا يصدق أمام دورة مياه متنقلة.
١٢. وأنت تقود في الشارع، تلاحظ العدائين تلقائيًا وتشعر بوخزة حسد.

١٣. تكتشف أن لديك نصيحة واحدة لكل شيء، من المتاعب الصحية إلى الاضطرابات النفسية.

١٤. ترتدي ساعتك الرياضية في كل مناسبة، من دون ذرة حرج.

١٥. تفهم معنى «نصف ماراتون في منطقة النبض الخضراء بوتيرة ٤:٣٠ للكيلومتر»، ولماذا يعدّ ذلك إنجازاً مذهلاً.

١٦. تجد دائماً ما تتحدث عنه في أي مجلس، ما دام فيه عداء واحد على الأقل.

١٧. الطقس المثالي عندك: عشر درجات مئوية، وشيء من الغيم.

١٨. بعد الركض لا تعرف كيف تصف حرارة الجو لمن كان جالساً في البيت.

١٩. تعرف بدقة معدل نبضك في الراحة خلال الأسبوع الماضي.

٢٠. لديك طقوسك الغريبة قبل السباقات.

٢١. تفتح عينيك صباحاً، فتبدأ بتفقد نبضك.

مصادر الاقتباسات

الأبيات والأمثال من مصادرها المذكورة هنا. والتعليقات الطريفة التي تليها إضافات أدبية للنسخة العربية، وليست من كلام الشعراء.

على قدر أهل العزم تأتي العزائم — المتنبي

المصدر ↗

وخير جليس في الزمان كتاب — المتنبي

المصدر ↗

ومن لا يحب صعود الجبال يعش أبد الدهر بين الحفر — أبو القاسم الشابي

المصدر ↗

تجري الرياح بما لا تشتهي السفن — المتنبي

المصدر ↗

عاد بخفي حنين — مثل عربي

المصدر ↗

إذا غامرت في شرف مروم فلا تقنع بما دون النجوم — المتنبي

المصدر ↗

مَرر الحكاية إلى غيرك.

النسخة الإلكترونية مجانية للجميع. إذا أحببت الكتاب وأردت دعم المؤلف وتطوير المشروع، يمكنك تقديم مساهمة طوعية عبر Tribute.

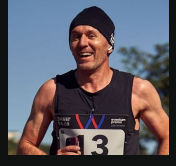


امسح الرمز أو اضغط عليه
لدعم المؤلف.

➔ دعم المؤلف عبر Tribute

اختر المبلغ في صفحة الدفع؛ يظل الكتاب مجانياً.

➔ صفحة الدعم في النسخة العربية



ألكسندر شوموفيتش

«صار الركض غاية في نفسه، وأرجو أن
تكون أمامي أعوام كثيرة أخرى من
جنونه.»

runningyearbook.com