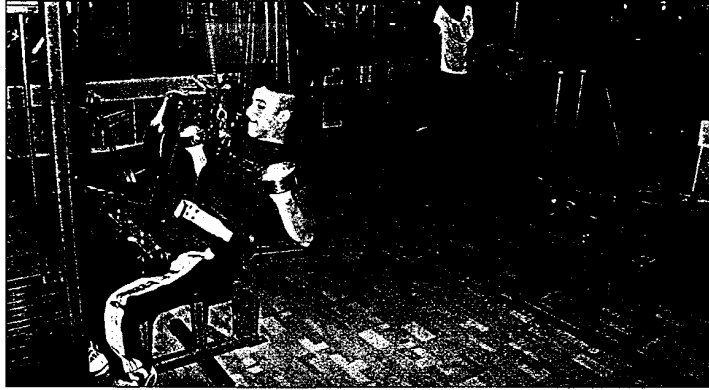




موضوع
الغلاف

الأهمية.. المؤهلات.. الممارسات



دكتور: خالد بن صالح المزيني

الذي يحدد المدرب المؤهل هو الإعداد الأكاديمي

والشهادة والخبرة في التخصص

التوصيات ما هي إلا خلاصة ما توصل إليه البحث

العلمي لتنمية الصحة العامة

رغم وجود جهات أكاديمية ورسمية لمنح شهادات

المدرين إلا أن الأمر في حاجة إلى ضبط بأنظمة

ولوائح واضحة المعالم

إرشادات وشهادات

تصدر الهيئات المختصة وبشكل دوري توصيات وإرشادات حول كمية وكيفية النشاط البدني لتطوير الصحة العامة للأفراد الأصحاء، كما أن هناك توصيات خاصة بالمرضى وجميع هذه الأنواع من التوصيات هي في الواقع خلاصة ما توصل إليه البحث العلمي من نتائج حول الحد الأمثل للنشاط الحركي الكفيل بتنمية الصحة العامة. بالإضافة إلى ذلك فإن هناك العديد من التوصيات والإرشادات الخاصة بالمنشآت المعنية بالنشاط البدني والترويحي. وهي أيضاً خلاصة سنوات عديدة من البحث والتقصي حول أفضل وأمن السبل لتقديم خدمات أكثر كفاءة لمرتادي الأندية ومراكز الصحة واللياقة البدنية. وبالنسبة للمؤهلات فهناك جهات

أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني الذي أدى إلى نقص في حركة الإنسان انعكس سلباً على صحته. ولذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمعات إلى زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي، وخصوصاً في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الأنشطة للصحة البدنية والنفسية (طالع العدد ١٧ ص ٢٨ من مجلة عالم الغذاء)، وإن قلة الحركة تؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان. ولهذا ازدادت رغبة أفراد المجتمع، -صغاراً وكباراً ذكوراً وإناثاً- في زيادة نشاطهم البدني لجني هذه الفوائد الصحية والتخلي عن حياة الركود، ولكن كيف وأين؟ أسئلة لا بد لها من إجابة.

في هذه المقالة سوف نركز الحديث على بعض القضايا المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية من أجل المردود الصحي، وخصوصاً ممارسة هذا النوع من الأنشطة في الأندية ومراكز اللياقة البدنية.

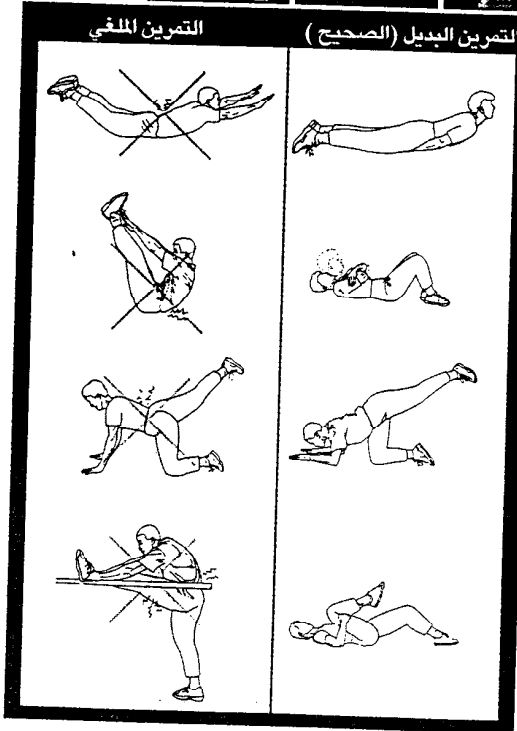
بداية الحديث عن المؤهلات

نبدأ أولاً بالقضية الأهم وهي المؤهلات، فأنت إذا ذهبت إلى طبيب سوف تتأكد أولاً من مؤهلات ذلك الطبيب قبل أن تتمكن من التدخل في صحتك، وهذا أمر ينطبق على كثير من متطلبات الحياة اليومية التي تستدعي الذهاب إلى المختصين.

وتختلف المؤهلات المطلوبة للعاملين في حقل الصحة واللياقة البدنية على أساس اختلاف الغرض من ممارسة النشاط البدني، لذلك يجب التأكيد على أن تأهيل العاملين مع المرضى يختلف عن تأهيل العاملين مع الأصحاء. وبشكل عام فإن الذي يحدد ما إذا كان الفرد مؤهلاً لتقديم خدمات تلائم الممارس للنشاط البدني هو الإعداد الأكاديمي والشهادة التخصصية والخبرة في مجال التخصص والمؤسفة أن «الحابل الخطط بالنابل» فأصبحنا نشاهد اليوم العديد من العاملين في مجالات تتعلق بصحة الأفراد بدعوى الخبرة فقط، فهل هذا يكفي وحده، والإجابة بكل تأكيد لا. ولكن قد يتساءل بعضهم هل هذا أيضاً ينطبق على ممارسات مثل الذهاب إلى ناد أو مركز لمزاولة بعض الأنشطة البدنية (الرياضية) والترويحية، والإجابة أيضاً نعم. وهذا بسبب أن الممارسة الصحيحة للأنشطة البدنية هي التي تحقق الفوائد الصحية والنفسية، وماعدا ذلك فقد تؤثر سلباً على الصحة.



النادية الرياضية



أكاديمية تمنح مؤهلات علمية كما أن هناك هيئات علمية مختصة تمنح شهادات خبرة وتمكّن.

وعلى الرغم من وجود الجهات الأكاديمية التي تقوم بتأهيل العاملين في مجالات الصحة والنشاط الحركي على المستوى المحلي، مثل الجامعات والكليات، ووجود جهات، مثل اتحاد الطب الرياضي، تقدم دورات مبتدئة ومتقدمة في مجالات الطب الرياضي وعلوم الحركة، وعلى الرغم من ذلك فماتزال القضية بحاجة إلى اهتمام وعناية من قبل الجهات المعنية، من جهة، ومن قبل الفرد الممارس من جهة أخرى. فاهتمام الجهات المعنية ضروري لإيجاد أنظمة ولوائح تنظم عملية تقديم الخدمات في مجالات الأنشطة الحركية واللياقة البدنية، كما أن اهتمام الفرد الممارس يخدمه في انتقاء أفضل السبل والأماكن للممارسة الآمنة والصحيحة للنشاط الحركي. وبما أن الغرض الأساسي من هذا المقال هو تقديم خدمة للفرد الذي يريد أن يمارس نشاطاً بدنياً لغرض تنمية الصحة العامة والمحافظة عليها، فالتالي هو تسلسل موجز لبعض الأمور التي يمكن أن تواجه الراغب في ممارسة النشاط البدني، عسى أن يكون في ذلك إجابة على بعض التساؤلات التي قد تدور في ذهن كل مبتدئ أو متقدم في الممارسة للنشاط البدني.

إذا فجو أمر يهم الممارس للنشاط البدني والمراكز المعنية على حد سواء. ومعلوماته خلاصة لمجموعة توصيات لبعض الهيئات العالمية المتخصصة للطب الرياضي.

ابدأ هكذا، ودقق في الخيارات يازيد

لنفترض أن زيدا من الناس (بالطبع لأهمية هذا الموضوع للذكور والإناث فالكلام ينطبق على الجنسين) أدرك أهمية الانتظام على ممارسة النشاط البدني لتنمية الصحة البدنية والنفسية والمحافظة عليها، وعلى ذلك فهو جاهز تماماً للبدء. وعلى الرغم من حيرته في البداية، حول جدوى الممارسة منفرداً وبدون اللجوء إلى المنشآت المتخصصة إلا أنه قرر أن يذهب إلى أحد مراكز اللياقة البدنية بناءً على توصية من مختص تنفيذ في أن ممارسة النشاط البدني مع رفيق أو مجموعة تؤدي إلى المساعدة على الالتزام بها، بالإضافة إلى أن زيدا بحاجة إلى مساعدة المختصين في الحقل. ولكن على زيد أن يتخذ العديد من القرارات حول هذا المركز، فهناك العديد من التساؤلات في ذهنه، مثلاً ما هو الأنسب، ولماذا؟ ولأن الغرض لديه من ممارسة النشاط البدني هو التنمية والمحافظة على الصحة العامة والتخلص من حياة قليلة الحركة وكثيرة الركود، وخصوصاً لمعرفة زيد التامة بتصنيف «قلة الحركة»

قرب موقع النادي من شأنه أن يسهل التزامك

بيرامجك

تأكد من توفر ما يخدم هدفك من أجهزة في المنشأة

الترام النادي بقواعد الأمن والسلامة وتأهيل

العاملين فيها من الأمور المهمة في اختيار النادي

تأكد من وجود فرد مؤهل لعمل الإسعافات الأولية

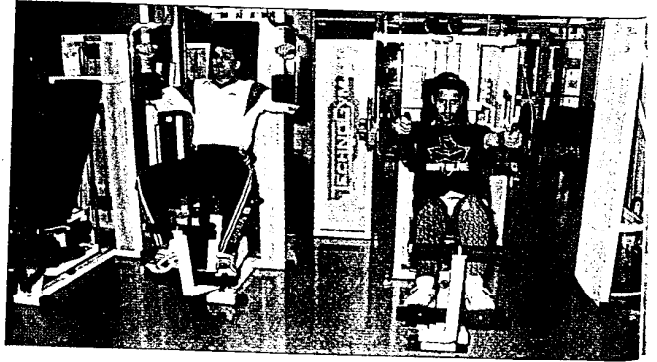
ولديه شهادة قدرة على عمل الإنعاش القلبي الرئوي

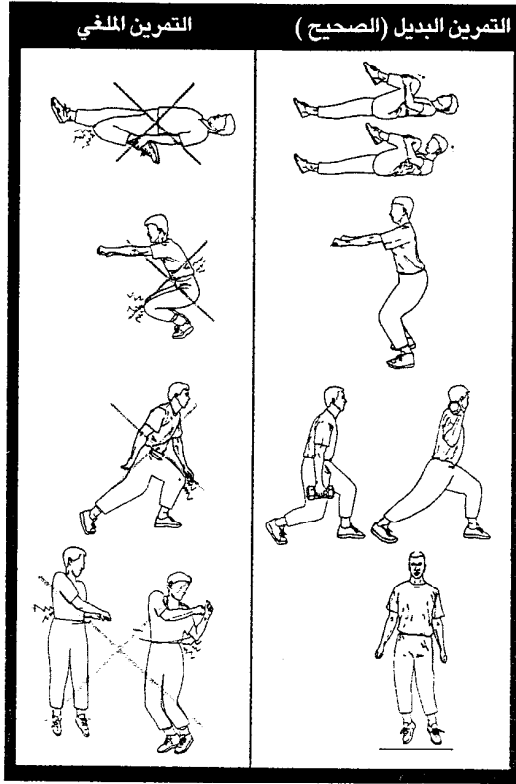
كأحد عوامل «خطورة الإصابة» بأمراض شرايين القلب، فقد قرر زيد أن يمارس النشاط الحركي بأسلوب يضمن له الفوائد الصحية، وأهم من ذلك يضمن سلامته. لذلك قرر زيد أخذ المشورة من قبل مختص مؤهل ذهب إليه لسؤاله عن أهم مواصفات المنشأة التي يمكن أن تحقق له أهدافه، وخرج بعدد من التوصيات منها ما يلي:

ابحث عن مركز أو ناد مناسب (انظر النقاط التالية) في موقع قريب أو يسهل الوصول إليه من منزلك فربما يساعدك ذلك كثيراً على الالتزام ببيرامجك:

- تأكد من أن هذه المنشأة لديها من الإمكانيات (الأجهزة والأدوات والبرامج) ما يلبي احتياجاتك فإذا كان وزنك زائداً مثلاً، فمن الأفضل ممارسة السباحة أو ركوب الدراجات حتى تتجنب التحميل على مفاصلك. فهل يوجد في المنشأة مسبح أو دراجات ثابتة؟

- تأكد من التزام المنشأة بقواعد الأمن والسلامة التي





تضمن (بإذن الله) سلامة مرتاديهها. فهل يوجد مخارج طوارئ وطفايات حريق؟ وهل الأجهزة والأدوات الموجودة آمنة الاستخدام؟ وهل لدى المنشأة استعداد لو حدث أي نوع من الطوارئ؟

- تأكد من مؤهلات العاملين في تلك المنشأة، فمثلاً ينبغي أن يكون المسؤول عن إعطائك توجيهات وإرشادات مباشرة حول البرامج والأجهزة فرداً لا يقل تأهيله عما يعادل سنتين من الدراسة الجامعية في مواد متعلقة بالصحة واللياقة البدنية أو ما يعادل ذلك من الخبرة، وأن يكون لديه شهادة حالية تثبت قدرته على عمل الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)، وأن يكون قد أتم تدريباً في الإسعافات الأولية، ولديه شهادة كفاءة مهنية صادرة من جهة مختصة بالصحة واللياقة البدنية.

وبالمناسبة فإن هذا المسؤول أو المدرب إذا صح التعبير تتحدد مهامه بالاحتكاك المباشر مع الممارسين وتوجيههم لتنفيذ البرامج بطريقة صحيحة وقيادة التمرينات الجماعية. أما المسؤول عن إدارة البرامج والعاملين عليها وتنفيذها فلا بد أن يحمل مؤهلات لا تقل عن درجة البكالوريوس في تخصص متعلق بالصحة واللياقة، ولديه خبرة موازية لذلك على أن يكون لديه ما يثبت علمه في علوم الحركة وإدارة البرامج، ولديه شهادة كفاءة مهنية صادرة من جهة مختصة، ولديه شهادة إنعاش قلبي رئوي. وأن يكون قد أكمل تدريباً في الإسعافات الأولية، ولديه ما يثبت خبرته في مجال الصحة واللياقة البدنية. وفوق هؤلاء كلهم يأتي المدير المسؤول عن الأعمال اليومية والمخطط للبرامج المستقبلية للمنشأة.

- يعد التقويم الصحي المبدئي ضرورة قبل البدء بزيادة النشاط البدني اليومي، ولكن يمكن أن يتراوح إجراء هذا التقويم بين استبانة يجيب عليها الفرد إلى تشخيص طبي متقدم. فهل يوجد في المنشأة الحد الأدنى على الأقل من التقويم الصحي المبدئي (على افتراض أن المرتادين أصحاب ذكور أقل من ٤٠ سنة أو إناث أقل من ٥٠ سنة من العمر).

حيرتنا يازيد

ولكن ما يزال زيد مرتبكاً إلى حد ما، فكثير من الأسئلة في ذهنه لم تتم الإجابة عليها، كما أنه يعلم أن هذه التوصيات هي المأمول من مثل تلك المنشآت فهل الواقع يصل إلى مستوى

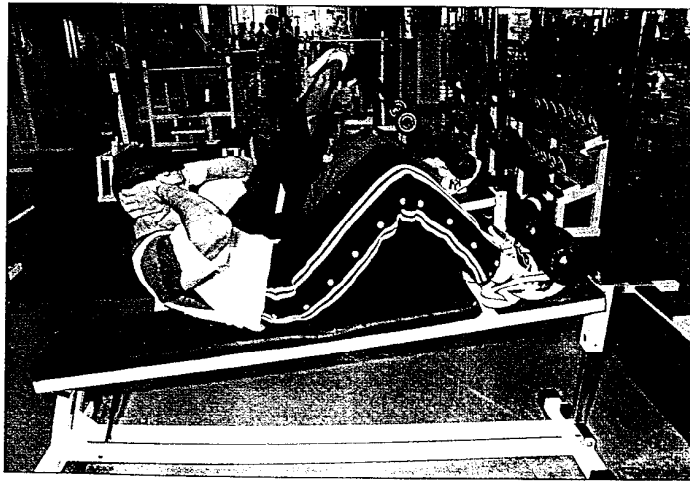
الطموح؟ على العموم، قرر زيد الذهاب إلى إحدى المنشآت المتخصصة أخذاً بالمثل القائل «الجود من الموجود».

وبعد مضي أسبوع من الذهاب إلى تلك المنشأة رجع زيد محملاً بالأسئلة وذهب إلى زميله المختص وأخذ يسأل، أنا أشعر بالآلام هنا وهناك فهل أستمر أم أتوقف، ويقولون إن السونا تفيد في إنقاص الوزن، ويقولون إن الكريم «الفلاتي» يزيل الشحوم من الجسم البالي، وهل هذا التمرين يؤذي والبطن خال، وهل هذا المرهم فعال أم هو من رجل محتال، ويقولون إن الجري أحسن من الأثقال، وإن الجري على السير لا يصلح بدون نعال، «وش» رأيك أعطني جواباً لكل سؤال.

لا بأس إنها أمور مهمة

إن مثل هذه الأسئلة والاستفسارات عملية لاشك ولا أهميتها لإتمام التصور عن الموضوع اسمع يازيد:

أولاً: فيما يتعلق بالآلام فهي إما أن تكون آلاماً عضلية وتنقسم إلى نوعين: حالية ومتأخرة. فالحالية هي ما يشعر به الممارس للنشاط فور ممارسته، وعليه أن يخفض من شدة التمرين. ومتأخرة وهي التي تظهر بعد حوالي ٢٤ إلى ٤٨ ساعة بعد التوقف من النشاط، ويفيد في تفاديها عمل الإحماء الملائم وتمارين الإطالة، كما أنها تزول بعد مزاوله الجرعة التدريبية اللاحقة. وهناك آلام يمكن أن تحدث في المفاصل وهذه غالباً ما تكون ناتجة من الممارسات

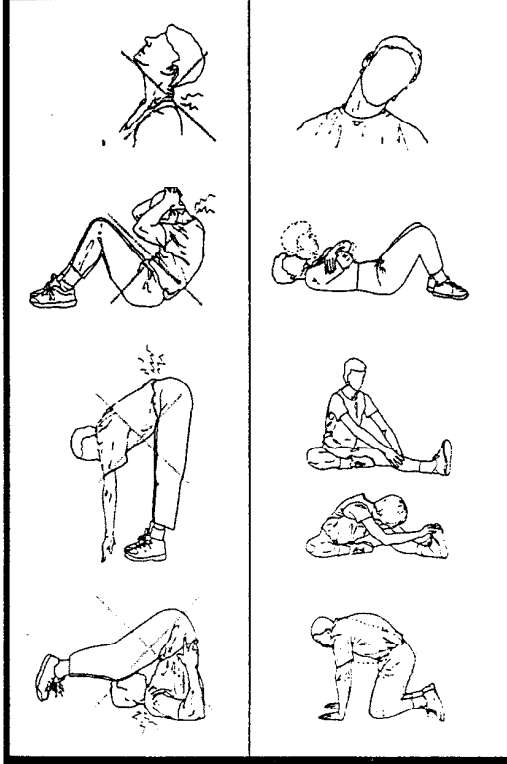




النديّة الرابضة

التمرين الملغى

التمرين البديل (الصحيح)



التي تزيل شحوم الجسم فينطبق عليها ما سبق «والعاقل خصيم نفسه».

للمتخصصين دور في التوجيه

ثالثاً: أما فيما يتعلق بكمية وكيفية ممارسة النشاط البدني فهذا يعتمد على الهدف من الممارسة. وباختصار يمكن أن يكون الهدف صحياً، عندها يمكن أن تنخفض شدة النشاط إلى درجة المشي ويجني الممارس بعض الفوائد المرجوة من النشاط البدني، إلا أنه عند رفع الشدة، إلى الدرجة الكفيلة بتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فإن العائد الصحي الإيجابي يكون أكبر. ولكن احذر من الإفراط أو التفريط فكلهما مضر بالصحة. الجدير بالذكر أنه صدر العديد من

التوصيات والإرشادات المتعلقة بوصف النشاط البدني لتنمية الصحة العامة والمحافظة عليها. وهنا يأتي دور المختصين في إخراج هذه التوصيات (وهذا في الواقع ما يحاول زميل زيد فعله) ووضعها في قالب يسهل تطبيقه حتى تعم الفائدة، كما يأتي دور الإعلام في إلقاء الضوء على مثل هذه التوصيات.

وأخيراً لا بد من التأكيد لزيد وغيره أن زيادة النشاط البدني اليومي أمر ضروري حتى ولو اقتصر على المشي حول المنزل أو في شارع «الحوامل»، ولنا مع هذه الأماكن وقفات لا يتسع مجال موضوعنا هنا لها، ولعلنا نخرج عليها لاحقاً وأنتم أكثر صحة ونشاطاً والسلام ختام.

الخاطئة من قبل المدرب أو المتدرب. وهنا يجب التنبيه إلى عدة نقاط مهمة، حيث يجب ألا يكون التمرين مؤلماً، فعند الشعور بالألم في أثناء أحد التمارين فيجب التوقف عن أدائه فوراً واستبداله بآخر أقل صعوبة منه حتى يتقدم مستوى اللياقة البدنية لدى الفرد، عندها يمكن الرجوع إليه بشرط أن يكون هذا التمرين صحيحاً، وهذه هي النقطة الثانية والأهم.

ثقافة المدرب ومتابعته

حيث لوحظ على بعض المدربين استخدام أنواع من التمارين تم مؤخراً إجراء بعض التعديل على بعض منها بينما تم إلغاء بعضها الآخر وذلك لتأثيرها السلبي على القوام وسلامة الجسم (انظر الأشكال المرفقة لتتعرف على هذه التمرينات الملغاة والبدايل) وهنا يأتي دور المدرب المطلع، فالخبرة السابقة كلاعب سابق لا تكفي إذا لم تصاحب بدورات حديثة وتعليم مستمر، ويأتي دور إدارة المنشأة في الحرص على توفير فرص التعليم المستمر وتشجيع العاملين بها على تطوير أنفسهم ومواكبة ما يستجد من علوم في مجالات الخدمات التي تقدمها.

احذر يا زيد من الادعاءات

ثانياً فيما يتعلق ببعض الادعاءات حول الأجهزة والمستحضرات «السحرية»، فيجدر التنبيه هنا إلى قضية مهمة جداً وهي أن أغلب هذه الادعاءات غير مبنية على أساس علمي، بل هي مغلوطة وتستغل بعض الثغرات الموجودة في الأنظمة. فمثلاً يروج بين زمن وآخر فعالية استخدام جهاز رياضي معين (لتمرينات البطن مثلاً)، ويدعي أن هذه الأداة هي الأفضل لهذا النوع من التمارين. والصحيح أن الفائدة هنا لا تتعدى تلك عند أداء التمرين بدون هذا الجهاز، بل بدونه يتم توفير المال وجهد البحث عنه وعن مساحة لتخزينه. أما الادعاءات حول بعض المراهم أو الأدوية أو المشروبات

إدراك أسباب أي عوارض في أثناء التمرين

ضروري لتفادي المشكلات

بمجرد شعور المتدرب بالألم من التمارين فعليه

التوقف عن أدائها مباشرة

