

مقرر ٥٥٦ ترض
اختبار الجهد ووصفة النشاط البدني

دليلك لاختيار نادياً صحياً أو مركزاً للياقة البدنية

المصدر:

الهزاع، هزاع محمد. موضوعات مختارة في فسيولوجيا الجهد البدني. كتاب تحت الطبع.

دليلك لاختيار نادياً صحياً أو مركزاً للياقة البدنية

نظراً لازدياد الوعي العام لدى مختلف طبقات المجتمع بأهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الفرد، ونظراً لارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض المرتبطة بنقص الحركة، كالسمنة وداء السكري من النوع الثاني وغيرها، فمن الطبيعي أن تنتشر الأندية الصحية ومراكز اللياقة البدنية وخفض الوزن بالمملكة العربية السعودية بشكل ملحوظ في السنوات القليلة الماضية. بعض هذه المراكز يرتبط بعيادات ومراكز طبية والبعض الآخر يقع ضمن مراكز رياضية وترويجية، علماً بأنه يوجد في مدينة الرياض فقط حتى عام ٢٠٠٤م أكثر من ٤٠ مركزاً للياقة البدنية للذكور.

إن ظاهرة ازدياد الأندية الصحية ومراكز اللياقة حدثت مسبقاً في العديد من الدول الصناعية خلال العقود الماضية. وتشير الإحصائيات أن عدد المراكز المتخصصة في اللياقة البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية، على سبيل المثال، والتي لها برامج محددة ويديرها متخصصون مؤهلون، قد وصل إلى حوالي ١٦ ألف مركز في عام ٢٠٠١م، ولا شك أن هذا الرقم ازداد في وقتنا الحالي.

والجدير بالذكر هنا، أن هذه المراكز تعد ذات طابع صحي وتخصصي، وبالتالي تخضع لمعايير واشتراطات محددة، سواء فيما يتعلق بمؤهلات العاملين فيها وخبراتهم، أو في التجهيزات التي يحتويها المركز، أو في اشتراطات السلامة والطوارئ، أو في فعالية البرامج المقدمة من المركز. لذا نجد، على سبيل المثال، أن الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)، وهي أكبر وأهم هيئة علمية في العالم تختص بأمور الطب الرياضي واللياقة البدنية، تشترط ضمن اشتراطات أخرى في من يمنح إجازة مدير فني لياقة بدنية (أو موجه لياقة بدنية) إن يكون حاصلاً على شهادة البكالوريوس في الصحة واللياقة البدنية، ولديه خبرات ومهارات إضافية أخرى، من أهمها شهادة سارية المفعول في الإنعاش القلبي الرئوي والإسعاف الأولي. كما أن الكلية الأمريكية للطب الرياضي قد أصدرت عام ٢٠٠٥م كتاباً ضخماً (بطبعته الرابعة) أكدت فيه على أهمية معايير واشتراطات الأندية الصحية ومراكز اللياقة البدنية (ويدخل ضمن ذلك مراكز خفض الوزن، ومراكز بناء الأجسام، وما شابه ذلك).

في الفقرات التالية، سنتطرق إلى أهم العناصر التي تتعلق بمراكز اللياقة البدنية أو الأندية الصحية، كالمكان والتجهيزات، والسلامة وتأهيل العاملين، ثم طبيعة البرنامج، وسنطرح هذه المعلومات على هيئة تساؤلات قد تدور في ذهن من يرغب في الانضمام إلى هذه المراكز والاستفادة من خدماتها.

أولاً – المكان والتجهيزات:

- ١ – هل موقع المركز ملائم وغير بعيد عن المستفيد، حيث أن بعد المكان قد يجعل الفرد أقل انتظاماً في الحضور إلى المركز وبالتالي أقل مداومة على الممارسة ؟
- ٢ – هل مواقف السيارات حول المركز متوفرة وكافية ؟
- ٣ – هل التجهيزات الموجودة في المركز كافية العدد ؟ وذات نوعية جيدة وآمنة الاستخدام ؟
فمثلاً لتنمية كفاءة القلب والرئتين لابد من ممارسة التمرينات الهوائية (أي التمرينات المعتدلة الشدة وذات الوتيرة المستمرة) مستخدمين جهاز السير المتحرك أو دراجة الجهد أو غير ذلك من الأجهزة، فإذا كانت أعداد تلك الأجهزة قليلة فإن ذلك يجعل المستفيد ينتظر فترة طويلة حتى يأتي دوره وينطبق القول نفسه على الأجهزة الأخرى مثل أجهزة تدريب القوة العضلية.
- ٤ – هل مدخل المركز متسع؟ وهل يوجد مكتب استقبال واضح (ليس منزوي وفي مكان ضيق)؟
- ٥ – هل المركز يحتوي على غرف نظيفة ومنتشرة لخلع الملابس ؟ وهل هناك دورات مياه نظيفة، ويتوفر فيها أعداد كافية من الدوش؟
- ٦ – هل التهوية داخل المركز جيدة ؟ ودرجة الحرارة مناسبة. وهل درجة الرطوبة داخل أماكن التدريب ملائمة؟ علماً بأن درجتي الحرارة والرطوبة ترتفعان في صالات التدريب التي يُمارس فيها نشاطاً بدنياً نظراً لزيادة التهوية الرئوية (هواء التنفس) لدى الممارسين، وبالتالي لابد من وجود أجهزة تبريد وتهوية جيدة حتى يمكن توفير الظروف البيئية الملائمة للممارس داخل المركز (ناهيك عن ضرورة أن يكون حجم المكان كافياً ويسمح بتهوية جيدة أيضاً).
- ٧ – هل محطات التدريب داخل المركز منتظمة ؟ وليست مترابطة، وتوفر حرية الحركة بين بعضها البعض، وبينها وبين غرف خلع الملابس.
- ٨ – هل مخارج الطوارئ واضحة؟ وهل هناك تعليمات مكتوبة ومعلقة بوضوح حول ما يجب عمله في الحالات الطارئة (مثل الحريق وغيره).

ثانياً – العاملون في المركز:

- ١ – هل المؤهلات العلمية للعاملين بالمركز كافية؟ وهل لديهم الخبرة والدراية بأسس اللياقة البدنية وكيفية تنمية عناصرها ؟ وبقواعد خفض الوزن، ووصفة النشاط البدني الملائم لمختلف الأعمار والفئات ؟ وما مدى إلمامهم بالنمط الملائم للحياة الصحية ؟
أما في حالة كون المركز يقدم برامج وأنشطة بدنية لمن يعانون من بعض المشكلات

الصحية كمرضى القلب أو المصابين بداء السكري أو هشاشة العظام أو التهابات المفاصل، أو غيرها، فلا بد من أن يكون المشرف على البرنامج لديه التأهيل والدراسة والإلمام بفسولوجيا الجهد البدني الإكلينيكي (أنظر إلى الشهادات التي تمنحها الكلية الأمريكية للطب الرياضي للعاملين في مراكز الصحة واللياقة البدنية).

٢ - هل لدى العاملون بالمركز شهادات تدريب سارية المفعول على مهارات الإنعاش القلبي الرئوي والإسعاف الأولي؟

٣ - هل العاملون بالمركز ملمون بأسس التعليم والتدريب، مثل انتقال التعلم، وخصوصية التكيف الفسيولوجي؟ وهل هم يتميزون باللباقة وحسن التعامل مع المستفيد؟ ودائماً مستعدون للإجابة على الاستفسارات.

٤ - هل العاملون بالمركز أعضاء في جمعيات علمية أو مهنية؟ وهل هم ملتزمون بأخلاقيات المهنة، ويسعون نحو تطوير مهاراتهم ومعرفتهم العلمية والتطبيقية على الدوام؟

ثالثاً - البرنامج:

١ - هل برامج اللياقة البدنية أو خفض الوزن المقدمة من قبل المركز مبنية على أسس علمية، وتتماشى مع التوصيات الصادرة من الجمعيات العلمية والمنظمات المختصة بالطب الرياضي واللياقة البدنية؟

٢ - هل يتم إجراء تقييم مبدئي للحالة الصحية واللياقة البدنية للمستفيد قبل البدء بالبرنامج التدريبي؟ وهل يتم متابعة مستوى تقدمه من خلال اختبارات ووسائل تقويم صادقة وموضوعية؟ مثال ذلك: قياس القدرة الهوائية أو تقديرها، وقياس نسبة الشحوم في الجسم، وغير ذلك من قياسات موضوعية.

٣ - هل يتم في البداية تعريف المستفيد بكيفية استخدام أجهزة وأدوات التدريب وتوعيته بأسس السلامة والأمان المتبعة بالمركز؟

٤ - هل هناك وسائل اتصال وتواصل جيدة بين المركز والمستفيدين من خدماته؟ خاصة في المراكز الكبيرة، مثال ذلك: نشرة تصدر أسبوعياً أو شهرياً يتعرف من خلالها المستفيد على المستجدات، وتقدم له المعلومة المفيدة والأخبار الجديدة عن اللياقة البدنية والصحة والتغذية السليمة.

٥ - أخيراً، هل رسوم الاشتراك في البرنامج معقولة ومنطقية؟ وهل توازي العائد منها؟ أي هل ما يقدم من خدمات وبرامج يوازي حقاً رسوم الاشتراك.