



«البيكان» في الميدان

صالات «الجييم» ملاذات الصحة والرشاقة

حسن عبد الله: استمر ارتباطي بالتمارين بعد اعتزال الكرة

نجوان محسن: زيادة الوزن ربطني بال«جيم» 14 عاماً

علي بشير يمارس السباحة ويقتيدي بوالده في بناء الأجسام

دبي - ياسر قاسم

تمثل الرياضة في صالات التدرّيات الرياضية «الجييم» أسلوب حياة للكثيرين، بعيداً عن الرياضات التنافسية، وانتشرت ثقافتها في الإمارات بشكل مميز، وأسهم في انتشارها الاهتمام بالمراقب الخدمة والسكنية في الإمارات، ليزداد مرادو الصالات الرياضية يوماً بعد يوم، يرافقه تطور كبير في هذه الصالات، التي تتوفر فيها أحدث الأجهزة والمعدات الرياضية، وانعكس ذلك إيجاباً في عدد الممارسين للرياضة داخل الصالات من مختلف الأعمار والفئات، لتصبح صالات الجييم الملاذ للصحة العامة ورشاقة الأبدان عملاً بالمقولة القديمة «العقل السليم في الجسم السليم».

وتوسعت رياضات اللياقة البدنية تدريجياً، واستحوذت على امتيازات مفاهيم جديدة في مجال التمارين والحمية وأسلوب الحياة والأفكار المتعلقة باللياقة البدنية، وأسهمت وسائل التواصل الجماهيري في زيادة استخدام الآلات والمعدات الرياضية، ولعبت وسائل الإعلام الجماهيرية دوراً مهماً في تشكيل ثقافة اللياقة البدنية.

وعاد الانتشار الواسع للرياضة في الصالات بفوائد جمة، أهمها زيادة الوعي بأهمية التمارين الرياضية المنتظمة وكيفية تفاعل الجسم مع التدريب الجسدي، بالإضافة لوجهات النظر المتعلقة بالصحة العامة، والتي أكدت حاجة ملحة إلى التغيير في نمط الحياة، والانتقال من حياة تغذيتها ثقافة الاستهلاك التي كانت تزيد البدانة والأمراض المزمنة، إلى نمط حياة صحي نشط يتطلب تكريس جزء من أوقات الفراغ لممارسة الرياضة، وشكلت الصالات



طارق صادق

الرياضية الملاذ الآمن والسهل لتحقيق أهداف اللياقة البدنية على وجه السرعة.

محافظة على الجسم

يقول نجوان محسن «42 سنة» الذي يمارس الرياضة في «الجييم» من نحو 14 سنة، إنه ارتبط بالتمارين الرياضية في الصالات بعد أن بلغ وزنه 107 كغم، وبعد التمارين استطاع الوصول بوزنه إلى 80 كغم، وظل يحافظ على هذا الوزن نجوان أنه عندما حضر من بلده اليمن إلى الإمارات، كان رياضياً يمارس كرة القدم والتنس الأرضي وذهب في لعبة التنس الأرضي بعيداً حتى وصل ليكون قائداً لمنتخب وبعده ففترة قليلة من وجوده في الإمارات شعر بزيادة وزنه ولم يكن الأمر صعباً بالنسبة له في ممارسة الرياضة داخل الصالات لكونه رياضياً سابقاً، وبالفعّل تحقق هدفه سريعاً بالوصول لوزن مثالي وحرص بعدها على عدم ترك الرياضة إطلاقاً.

ويضع أن التمارين في الصالة تتطلب توجيهات مدرب مختص، وألا يتدرب الشخص بشكل عقوي، خاصة بالنسبة لتمرين الحديد أو بناء الأجسام.

من الكرة للصالة

ويعتبر حسن عبد الله لاعب كرة القدم السابق الذي لعب لفرق الشارقة «جيسل الثمانينيات»، من الرياضيين الذين اتجهوا لتمرين الصالات بعد اعتزاله كرة القدم بحكم عمله مدرساً في القوات المسلحة، ويقول إن الرياضة في الصالات مهمة للغاية لكونها تستوعب جميع الأعمار وتغلب على ظروف الطقس، ويشير إلى الفوائد الكبيرة من ممارسة الرياضة في «الجييم»، وهي فوائد تتوقف على حسب الكوادر المؤهلة التي تشرف على تدريب وتوجيه المتدربين، فكل نوع من المعدات يحتاج لخبرات، وفي الصالات عموماً توجد كوادر جيدة، كما تتوفر ثقافة عالية من جانب الشباب، الذين يحرصون على تلقي التوجيهات السليمة، ويتفق حسن عبد الله على أهمية وجود مدرب أو موجه لتمرين الصالة مثل التلميذ في المدرسة، مشيراً إلى أن ثقافة الرياضة البدنية منتشرة بشكل مميز في الإمارات، والارتباط بالصالات يقود للاهتمام بالثقافة الغذائية أيضاً، وينمي ثقافة الرياضة عموماً.

طموح وأهداف

وضع الشاب علي بشير محمد بشير «19 سنة» أهدافاً من ممارسته للرياضة داخل «الجييم»، من أهم هذه الأهداف الانتقال لتمثيل الإمارات لاعباً في بناء أجسام، وبدأت طموحاته ورغبته ليكون

اختلاف كبير بين الصالات والأندية

أكد الدكتور طارق محمد صادق اختصاصي إصابات الملاعب، والذي يعمل في هذا المجال منذ أكثر من 10 سنوات في الإمارات، وجود اختلاف كبير بين التمارين الرياضية في الأندية وصالات «الجييم» نظراً لاختلاف الكوادر وحرص ودقة الأندية في التعامل مع تمارين الصالة، ووضع صادق محاذير مهمة للرياضيين المرادين لصالات اللياقة البدنية، وأهم هذه المحاذير تجنب تناول المكملات الغذائية من دون استشارة طبية دقيقة، ويقول صادق: يجب توافر الاشتراطات الصحية من ناحية الإضاءة والمساحة والتهوية والنظافة وسلامة الأجهزة والفريق المشرف على الصالات، وبعد توافر كل هذه الاشتراطات، هناك أشياء فنية مهمة، وهي أن يكون المدرب مؤهلاً علمياً ولديه خبرات من ناحيتي التدرّيات والتغذية ويستحسن ألا يكون متخصص تمارين فقط، بمعنى أن يكون دارساً تغذية خاصة بالرياضيين وعلومًا صحية

حتى يفيد المتدرب و«صالات الجيم» مرتبطة إلى حد كبير بانقاص الوزن والحفاظ على جسم متناسق وكمال الأجسام، والسعي وراء تحقيق ذلك ربما يجعل بعض الشباب مندفعين في تناول بعض المكملات غير المأمونة، ولكن إذا انحصر الأمر في الرياضة فقط، فلا خوف على الشخص. وأضاف الدكتور محمد صادق: «بحكم خبرتي في الإمارات، فإن الرياضي الممارس للعبة تنافسية لا يجذب الذهاب للصالات، وخاصة أن الرياضي الذي يتدرب بشكل متواصل في الأندية ليس لديه الوقت الكافي للذهاب إلى الصالات، خصوصاً أن توافر الأجهزة والإمكانات في الأندية يغني عن الذهاب للصالات، والصالات مهما بلغت مواصفاتها التي تفوق ما يتوافر في الأندية، لا يمكن الاعتماد عليها في تأهيل وتهيئة الرياضي الممارس للعبة تنافسية، والفرق هنا في الكوادر التي تشرف على

توجيهات فنية محددة، ولا يمكن للشخص أن يتدرب وحده، فكل وزن وطول يحتاج لتعليمات محددة، مشيراً إلى أن البعض ربما يرى أن تمارين الصالة شيء سهل والشخص يتدرب على هواه، وهذا مفهوم خاطئ، فمهما كانت ثقافة الشخص بالرياضة فهو يحتاج لمدرّب ويحتاج لتعليمات يلتزم بها في ما يخص الغذاء قبل وبعد التمارين، وأثنى إبراهيم مصطفى على مستوى الوعي في الصالات الرياضية في الإمارات والاهتمام بوجود مشرفين على درجة عالية من الكفاءة.

التدرّيات فكل شيء في الأندية يكون بدقة وتحت إشراف عدة تخصصات سواء مدرب صالة أو معداً بدياً أو اختصاصي تغذية». ويواصل الدكتور طارق صادق قائلاً: «العييب الموجود في بعض الصالات وليس كلها، أن بعض المدربين يتعدون حدودهم في إعطاء بعض المنشطات أو المكملات من دون دراية كاملة بهذه النوعية من المكملات، وهي مسألة دقيقة يجب التعامل معها بحرص كما تفعل الأندية الرياضية التي تتعامل مع شركات معروفة في ما يخص المكملات الغذائية وتذهب الأندية أبعد من ذلك بإرسال مكونات المكملات والأغذية المطلوبة للوكالة الدولية للمنشطات من أجل التأكد من السلامة، وهذا الحرص والدقة لا نجده في بعض الصالات، بل نسجع أحياناً بإعطاء هرمونات ربما لا تكون ملائمة لجسم الإنسان وتكون لها نتائج سلبية خطيرة، وفأى خلل يحدث في الجهاز الهرموني للإنسان يتسبب في أمراض خطيرة».



رفع الأثقال يجب التعامل معه بحذر

أخطاء شائعة يقع فيها المبتدئون

وتقول فرح فورسيكا، التي نالت لقب أقوى امرأة في بريطانيا مرتين، إن بعض من يبدأون الرياضة يطمحون إلى أمور غير واقعية لا يمكن الحفاظ عليها مع مرور الوقت. ويرى المدرب الرياضي توم بترفيلد أن من يمارسون الرياضة عليهم أن ينتبهوا إلى نوعية وتوقيت الأكل، فضلاً عن تزويد الجسم بما يحتاجه من مصادر للطاقة والفيتامينات.

منه مدربين رياضيين إلى أن من يبدأون التمارين الرياضية في صالات الألعاب «الجمنازيوم» لأول مرة، يقعون غالباً في أخطاء شائعة، ما ينعكس سلباً على نتائج التدرّيات في مراحل لاحقة، وحسبما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن أكبر خطأ يرتكبه حديثو العهد بممارسة الرياضة، عدم رسم أهداف محددة وواقعية، فضلاً عن التطلع إلى نتائج ملموسة في مدة قياسية.

7

فوائد للذهاب إلى الجيم

- حرق الكوليسترول الضار الذي يوجد في الجسم.
- التخلص من الدهون والوزن الزائد.
- المحافظة على صحة الجسم ورشاقته وليونته.
- الحصول على الجمال.
- جعل الدورة الدموية أكثر نشاطاً.
- إزالة الدهون المترسبة في الكثير من مناطق الجسم.
- يساعد على تقسيم وإبراز العضلات وجعل الجسم مشدوداً ورشيقاً.

6

نصائح

- الابتعاد كل البعد عن التدخين.
- وضع جدول زمني مناسب.
- اختيار الجيم المناسب.
- لا يجذب الذهاب إلى الجيم يوماً.
- يفضل عدم تناول الكثير من المكملات الغذائية وبالأخص في اليوم الأول.
- وضع أهداف واقعية للحصول عليها.

10

تحذيرات

- لا يفضل التركيز على الأجهزة الكهربائية فقط في التمارين.
- يجب القيام بالتمارين العادية مثل نظ الحبل والقفز والركض والمشى والبطن والضغط.
- ينبغي عدم الانغماس في تمارين فرد العضلات، حتى لا يزداد طول العضلة بشكل غير مرغوب فيه.
- تجنب الإفراط في تمارين الإحماء.
- يفضل الجلوس لبعض الدقائق بين التمارين المختلفة.
- تناول البروتينات والخضراوات والفاكهة التي تساعد على تقوية الجسم.
- القيام ببعض التمارين التي تساعد على تقوية عضلة القلب كتمارين الكارديو.
- يفضل عدم الجلوس بشكل مفاجئ بين التمارين وإنهاء التمرين بشكل تدريجي.
- ضرورة اتباع تعليمات المدرب بشكل صحيح حتى لا تحدث مضاعفات أو مشاكل.
- عدم التعجل في بناء العضلات لأنه يحتاج في الغالب من شهر إلى ثلاثة أشهر.

الاستشارة الطبية ضرورة قبل التمارين

ومن أهم الأجهزة الرياضة جهاز المشي الكهربائي، وآلة التديف، والدراجة الهوائية، والدراجة الدائرية، وسلم جاكوبس، وجهاز الكابل، أرك تراينز، ودراجة تمارين. ويغفل بعض ممارسي الرياضة الحصول على قسط كاف من الراحة والنوم، فيما لا ينتبه آخرون إلى أهمية تناول الطعام المناسب، فيستمرن في بذل الجهد البدني دون مراعاة الحمية والتوازن بين المواد التي يأكلونها.

من النصائح المهمة حول كيفية البدء بممارسة التمارين الرياضية بشكل عام، وبشكل خاص التدرّيات في صالة الألعاب الرياضية «الجييم»، ضرورة الفحص الطبي قبل البدء بالتمارين للتأكد من عدم وجود أي قيود صحية. ويجب استشارة مدرب اللياقة البدنية المؤهل قبل البدء في أي برنامج تدريبي، وتخفيف الوزن بممارسة النشاط البدني المعتدل، ومن المهم اختيار الأحذية الرياضية الجيدة والمريحة.