

المدربون غير المدربين يغزون سوق اللياقة البدنية

لندن - حذرت مجلة "كوتش مغازين" البريطانية من أن تزايد "المدربين غير المدربين" يقوّض المعايير وأخلاقيات العمل والخدمات التي يتلقاها حرقاؤهم.

تقول المدربة المختصة، تيريزا بروكس، إن المملكة المتحدة تشهد تزايدا في أعداد الأشخاص الذين يقدّمون خدماتهم على أساس أنهم مدربين. لكنهم لم يتدربوا على هذه المهمة ضمن المؤسسات الموجودة لتحويلهم إلى أفراد قادرين على تحمّل هذه المسؤولية. وتتوقع أن يقدم هؤلاء الأفراد خدماتهم دون إطار عمل مناسب، ودون أن يلتزموا بقواعد المهنة الأخلاقية أو أن يفهموا المسؤولية التي تصاحب مهنة التدريب.

وأضافت أن مجال العمل الحديث أصبح بحاجة ماسة إلى مزيد من المدربين، لكن مصطلح "المدرب" أصبح يشمل المحالين ويحميهم. يعاني المدربون المختصون من تزايد الأشخاص غير المدربين الذين يعتمدون التسويق الرقمي وفرص رسم شخصيتهم عبر الإنترنت لتقديم عروض مختلفة، وغالبا ما يكون هؤلاء الأشخاص غير مؤهلين لتحمل هذه المسؤولية. وبذلك، يشوّه "المدربون غير المدربين" مصطلح التدريب.

ويحدث المدرب انطباعا من هذه المعلومات نوعية التمارين التي يدرّب الزبون عليها، وتعرّو مادلين فيلزنر الإقبال المتزايد على المدربين الرياضيين الشخصيين إلى عدد من المعطيات المرتبطة بالحياة العصرية، على غرار الضغط النفسي في مكان العمل والأرق، إلى جانب المتطلبات الحياتية والاجتماعية وغيرها، والتي تعرّض جسد المرء إلى مزيد من التعب والضعف.

وتقول مادلين إن هناك نزعة متزايدة في المجتمع نحو الانفراد والتفرد، وبالتالي فإن الناس أصبحوا يريدون أيضا تدريبات رياضية خاصة بهم ويتناسب مع متطلباتهم وميولهم. ويتضح هذا الميل بشكل خاص لدى الشريحة الاجتماعية الميسورة التي يمكنها دفع ما يتراوح بين 50 و120 يورو في الساعة أجرا للمدرب الرياضي الشخصي.

ويشغل غالبية هؤلاء مناصب عليا أو يعملون بصفة مستقلة لحسابهم الخاص، وبالتالي فهم يفقدون إلى الوقت الكافي للاهتمام بشكل منظم إلى التدريبات الرياضية.

وتناول الكثير من العلماء التدريب الرياضي بالدراسة، فقد عرفه العالم الألماني هارا بأنه "إعداد الرياضي العادي للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى". أما ماتيفي الروسي فقد عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطبية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".

يعتني المدرب الخاص بتنمية الصفات الإرادية للمتدرب كالتفاح والزميمة والمثابرة والعمل على النصر وعدم اليأس والشجاعة والإقدام. وأثبت العلماء أن 60 بالمئة من نتائج المباريات والمنافسات تتوقف على ارتفاع وثبات الصفات الإرادية للأعبين أكثر من القدرات البدنية في كثير من الأوقات.

وعلاوة على الأشخاص السليمين يمكن أن يكون المدرب عاملا رئيسيا في استعادة المرضى أو أصحاب الحاجيات الخاصة للياقة وتوازنيهم.

ويلعب المدرب الخاص دور المعالج والمهمل عند التعرّض للإصابات أو في حال الإصابة بأمراض مزمنة. وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في ذلك وخصوصا بعد التساقط من الكسور، حيث تعرّض العضلات في الفترة التي توضع فيها العظام في الجبس للضمور. ويستوجب ذلك إعادة تأهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية.

كما يساهم التدريب الرياضي المقتن لكثير من المرضى في تحسّن حالتهم الصحية كمرضى القلب والدورة الدموية.

وربطت سجلات الوفيات بنتائج 11 دراسة استقصائية قائمة على السكان في إنكلترا واسكتلندا بين عامي 1994 - 2008، والتي قام المشاركون فيها بالإبلاغ عن سرعة السير الذاتية الخاصة بهم. ثم حلل فريق البحث عوامل مثل الكمية الإجمالية وكثافة النشاط البدني المتبع والعمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم.

وقال ستاماتاكي "إن سرعة المشي مرتبطة بانخفاض مخاطر الوفاة لجميع الأسباب، لكن دورها المحدد - بغض النظر

عن سرعة المشي - من أكثر الرياضات روجا في كل العالم، نظرا إلى قلة تسببه في الإصابات وسهولة ممارسته لكل الفئات العمرية. وتتفرّع عن هذه الرياضة أنواع عديدة مثل المشي البطيء والمشى السريع والمشى الشمالي.



تيريزا بروكس مديرة مجلة «كوتش مغازين» البريطانية؛ مصطلح التدريب يواجه خطر التشويه

وقد شهد قطاع التدريب في المملكة المتحدة نمواً سريعاً على مدى العقد الأخير، حيث سجّد المشاهير وكبار المدراء التنفيذيّين فوائد اللجوء إلى المدربين. واستثمرت الشركات في هذه الخدمات لتحقيق الأفضل لموظفيها.

ومع ذلك، يبقى القطاع غير مراقب مما يمنح لأي شخص إمكانية التسويق لخدماته على أساس خبرته كمدرب. وقفا للبيانات المجموعة من شبكة التواصل المهنية الإلكترونية "لينكد إن"، سجّل أكثر من 200 ألف شخص في المملكة المتحدة أنفسهم كمدربين.

لا تقتصر الظاهرة على المملكة المتحدة فحسب وإنما أغرق المدربون غير المدربين وغير الجديدين السوق في كل أنحاء العالم، خاصة مع تزايد موضة المدرب الشخصي.

وكثيرا ما يقع المدربون في فخ مدربين غير محترفين وهو ما يؤثر على لياقتهم وصحتهم، فهم ومدربهم لا يدركون إمكانياتهم الحقيقية أو حدودها أو طرق توظيفها.

تقول المدربة الشخصية، مادلين فيلزنر، إن غالبية زبائننا



الخطوات المتسارعة تحسن عملية التنفس

المشي السريع أكثر نفعا عند بلوغ منتصف العمر

المشي البطيء يعزز علامات الشيخوخة المتسارعة

مضادات الاكتئاب، أقلّ عرضة للانتكاس، مقارنة بالذين تناولوا المضادات فقط. وبين بحث جديد أجري على المتزهين والمتسلقين، أن للمشي السريع نزولا فوائد أخرى إضافية لا يتوصل إليها الجسد من خلال المشي صعودا في مناطق جبلية.

إذا كان المشي صعودا متعبا وصعبا، فلا تزال فرصة الاستفادة من المشي نزولا متوفرة، وهي الأسهل، فالدراسة التي بينت أن المشي صعودا ساعد على التخلص من الدهون بسرعة، وجدت أن النزول من أعلى أدى إلى خفض السكر في الدم بشكل ملحوظ في حين ساهم المشي، صعودا أو نزولا في خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

السير بسرعة يتراوح عادة بين 5 و7 كيلومترات في الساعة، ولكنه يعتمد خاصة على مستويات اللياقة البدنية بين المشاة

وأجرى الدراسة الدكتور هاينز دريكسل، وهو طبيب يعمل في مستشفى فيلدريخ النمساوي. والجديد في هذه الدراسة أن المشاركين فيها كانوا من هواة المشي والتزلج. وكشف الطبيب النمساوي عن نتائج دراسته خلال مؤتمر طبي نظمه في مدينة أوريانز. وتؤكد الدراسة على فوائد المشي في كل الأحوال، صعودا كان أم نزولا، إلا أن مرضى السكري مثلا يستفيدون أكثر من ممارسة المشي نزولا لا صعودا.

ويقول الدكتور جيرالد فلتشر، طبيب الأمراض القلبية بمستشفى مايو، في جاكسونفيل، إنه يمكن تطبيق هذه الدراسة في الحياة اليومية، فمرضى السكري الذين يعملون في مكاتب موجهة في مبانٍ عالية مثلا، يمكنهم استقلال المصعد صعودا، والدرج نزولا. واختبر دريكسل التمارين على 45 شخصا أصحاء ولا يمارسون التمارين إلا نادرا، فكانوا يصعدون التلال ثلاث مرات في الأسبوع وعلى مدى شهرين، وينزلون بعربة المتزلجين. ثم عاود الاختبار نفسه ولكن بالطريقة العكسية، حيث كانوا يصعدون بالعربة وينزلون سيرا على القدمين. ووجدوا الطبيب بأن السير نزولا أدى إلى التخلص من السكر في الدم وحسّن قدرة الجسد على تحمّل تأثيرات الغلوكوز بشكل كبير.

يقول الباحثون إنه من الأفضل أن يمارس الأشخاص نشاطا مدته 150 دقيقة أسبوعيا، لكن ما يقرب من نصف من تتراوح أعمارهم بين 40 و60 عاما يقفون في تحقيق ذلك، وواحد من كل خمسة يفعل ذلك في أقل من 30 دقيقة.

وأوضحوا أنه على الرغم من أن المشي السريع لمدة 10 دقائق يوميا لن يصل بهم إلى المستوى الموصى به، إلا أنه سيكون كافيا لبدء إحداث فرق في ارتفاع ضغط الدم والسكري ومشكلات الوزن والاكتئاب والقلق والألم العضلات والعظام.

يتم تشجيع الأطباء أيضًا على جعل مرضاهم يسيرون بشكل أسرع، حيث يتم تعريفهم على أنهم يمشون لمسافة 3 أميال في الساعة على الأقل، مما يجعلهم يتنفسون بشكل أسرع ويزيد معدل ضربات القلب لديهم.

قال الدكتور زوي ويليامز، من الكلية الملكية للطبيب العام، "يجب على كل طبيب التحدث إلى مرضاه حول فوائد المشي السريع والتوصية بتطبيق (اكتيف 10)".

وأثبتت إحدى دراسات المركز الطبي لجامعة "ديوك" الأميركية أن المشي السريع كل يوم يخفض المتلازمة الأيضية وهي عبارة عن خلل في أيض الجسم، ما يتسبب في تكون الشحوم داخل تجويف البطن، الأمر الذي يرفع مخاطر الإصابة بأمراض مثل السكري وأمراض القلب والذبحة. ويُذكر أن هناك 24 مليون أميركية مصابة بالمتلازمة الأيضية.

ودرس علماء جامعة كمبريدج البريطانية 334 ألف حالة في أوروبا شملت الجنسين، وقاتس العلماء خلال 12 سنة طول ووزن ومحيط الخصر. واستنتج العلماء من نتائج الدراسة، أن النشاط البدني الذي يعادل المشي بخطوات سريعة لمدة 20 دقيقة يوميا يخفض احتمال الوفاة المبكرة بنسبة 16 إلى 30 بالمئة.

ويقول الباحثون إن هذه النتائج تشير إلى أنه حتى النشاط البدني الخفيف يوميا يعطي نتائج إيجابية ملحوظة. وخلال دراسة تحليلية للعادات الصحية التي اتبعتها 70 ألف ممرض وممرضة على مدى 15 سنة، وجد الباحثون في كلية هارفارد للصحة العامة، أن الذين كانوا أكثر اهتماما في ممارسة رياضة المشي (أي الذين كانوا يمشون لمدة 20 ساعة أو أكثر في الأسبوع) تمكنوا من خفض احتمالات إصابتهم بالسكري، والدماغية الناجمة عن التخثرات الدموية بنسبة 40 بالمئة.

ويتمثل المشي السريع حول المبنى إحدى الطرق التي يمكن أن تمنح الشخص مزاجا جيدا. وهناك أدلة أخرى تشير إلى أن مضادات الاكتئاب تعمل بشكل أسرع على تجديد الاكتئاب الحاد في حال تزامن تناولها مع ممارسة المشي السريع بشكل منتظم. وهناك دراسة واحدة على الأقل، أظهرت أنه بعد 10 أشهر، كان المرضى المصابون بالاكتئاب، والذين بدأوا بممارسة المشي، بدلًا من تناول

عن النشاط البدني الكلي الذي يقوم به الشخص - لم يحظ باهتمام كبير حتى الآن". وأضاف "لا يبدو أن مؤشر كتلة الجسم ونوع الجنس أيهما يؤثران على النتائج، إلا أن المشي بمعدل متوسط أو سريع كان مرتبطا مع انخفاض كبير في معدل الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية. لم يكن هناك أي دليل يشير إلى أن لواتيرة تأثيرا كبيرا على السرطان.

وللمساعدة على تكثيف النشاط، تروج الحكومة البريطانية لتطبيق مجاني أطلق عليه اسم "اكتيف 10" يمكنه مراقبة مقدار المشي السريع الذي يقوم به الفرد وتقديم نصائح حول كيفية دمج المزيد في الروتين اليومي.

وقالت الدكتورة جيني هاريس، نائبة المدير الطبي في هيئة الصحة العامة بريتانيا، "أعرف جيدا كيف أن تصنيف الأولويات في الحياة اليومية غالبا ما يعني أن مكان التمارين يكون في آخر القائمة". "لكن الذهاب إلى المحلات التجارية شيئا بديلا من القيادة، أو السير لمدة 10 دقائق على الأقدام في استراحة الغداء الخاصة بك كل يوم، يمكن أن يضيفا العديد من السنوات من الصحة الجيدة".

بدأت مورين إيميومور، 44 سنة، في المشي بانتظام قبل ثلاث سنوات في محاولة لتحسين صحتها. انضمت إلى مجموعة من الأشخاص الذين تعونوا على المشي، حتى انتهى بها الأمر لتصبح هي بدورها مسؤولة عن إخراج مجموعات من الناس لممارسة هذه الرياضة في عطلة نهاية الأسبوع.

ولقد كانت تستخدم تطبيق "اكتيف 10" وتشجع الآخرين على فعل الشيء نفسه ووصفتها بأنه "مفيد حقًا" في أنواع المستخدمين بالحصول على تطور تصاعدي في وتيرة المشي السريع، يوميا. مشجع آخر للمشي هو ليام كيجلي، الذي بلغ من العمر 60 عاما، يقول "اعتاد والداي علي إخراجنا للمشي طوال الوقت". "لكن لسوء الحظ، كلما تقدمت في السن، صرت أعوّد على شرب الكحول واتباع نظام غذائي غير صحي لقد زاد وزني أكثر". "أحب المشي وقررت أن أفعل شيئا حيا للثبات".

انضم كيجلي إلى هواة المشي السريع وأصبح الآن يمكنه المشي لمسافة 10 أميال.

