

دليلك في اختيار مركزاً للياقة البدنية أو نادياً صحياً

نظراً لزيادة الوعي العام لدى مختلف طبقات المجتمع بأهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الفرد، ونظراً لارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض المرتبطة بنقص الحركة، كالسمنة 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 وترويحية.

وظاهرة ازدياد الأندية الصحية ومراكز اللياقة حدثت مسبقاً في العديد من الدول الصناعية خلال العقود القليلة 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 36540 مركز في عام 2016م، بزيادة أكثر من 6500 مركزاً عن عام 2008.

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 تختص بأمور الطب الرياضي واللياقة البدنية في العالم، تشترط في من يمنح إجازة مدير فني لياقة بدنية (أو موجه لياقة بدنية) أن 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 تصدر كل بضعة أعوام نسخة منقحة من كتاب ضخيم يتطرق لمراكز اللياقة البدنية ويتناول معايير واشتراطات الأندية الصحية ومراكز اللياقة البدنية (ويدخل ضمن ذلك مراكز خفض الوزن، ومراكز بناء الأجسام، وما شابه ذلك)، بما في ذلك معلومات تثقيفية وتعليمية للعاملين في تلك المراكز.

في الفقرات التالية، سنتطرق إلى أهم العناصر التي تتعلق بمراكز اللياقة البدنية كالتجهيزات، 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:

1 - هل موقع المركز ملائم وغير بعيد عن المستفيد، حيث أن بعد المكان قد يجعل الفرد أقل انتظماً في الحضور إلى المركز وبالتالي أقل مداومة على الممارسة ؟

- 2- هل مواقف السيارات حول المركز متوفرة وكافية ؟
- 3- هل التجهيزات الأساسية الموجودة في المركز كافية العدد؟ وذات نوعية جيدة وأمنة 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، وغيرها.
- 4- هل مدخل المركز متسع؟ وهل يوجد مكتب استقبال واضح (ليس منزوي وفي مكان ضيق)؟
- 5- هل المركز يحتوي على غرف نظيفة ومنتسعة لخلع الملابس؟ وهل هناك دورات مياه نظيفة، ويتوفر فيها أعداد كافية من الدوش؟
- 6- هل التهوية داخل المركز جيدة؟ ودرجة الحرارة مناسبة. وهل درجة الرطوبة داخل أماكن التدريب ملائمة؟ ويجدر الإشارة هنا إلى أن درجتي الحرارة والرطوبة ترتفعان في الأماكن التي يمارس 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، كما ينبغي أن يكون سقف المركز مرتفعاً بمل فيه الكفاية لتوفير تدوير جيد للهواء .
- 7- هل محطات التدريب داخل المركز منتظمة؟ وليست متراسة، وتوفر حرية الحركة بين بعضها البعض، وبينها وبين غرف خلع الملابس.
- 8- هل مخارج الطوارئ واضحة؟ وهل هناك تعليمات مكتوبة ومعلقة بوضوح حول ما يجب عمله في الحالات الطارئة (مثل الحريق وغيره).

ثانياً . العاملون في المركز:

- 1- هل المؤهلات العلمية للعاملين بالمركز كافية؟ وهل لديهم الخبرة والدراية بأسس اللياقة البدنية وكيفية تنمية عناصرها؟ ويقاعد خفض الوزن، ووصفة النشاط البدني الملائم لمختلف الأعمار والفئات؟ وما مدى إلمامهم بالنمط الملائم للحياة الصحية؟ والجدير بالذكر أن العاملين بمراكز اللياقة البدنية التي تتعامل مع مرضى القلب والسكر وغيرها من الأمراض المومنة، ينبغي أن يكون لديهم تدريب مسبق بالجوانب الإكلينيكية للجهد البدني.
- 2- هل لدى العاملون بالمركز شهادات تدريب سارية المفعول على مهارات الإنعاش القلبي الرئوي والإسعاف الأولي؟

3- 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.

4- هل العاملون بالمركز أعضاء في جمعيات علمية أو مهنية؟ وهل هم ملتزمون بأخلاقيات المهنة، وبتطوير مهاراتهم ومعرفتهم على الدوام؟

ثالثاً . البرنامج:

1- هل برامج اللياقة البدنية أو خفض الوزن مبنية على أسس علمية، وحسب التوصيات الصادرة من الجمعيات العلمية والمنظمات المختصة بالطب الرياضي واللياقة البدنية؟

2- 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.

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

4- هل هناك وسائل اتصال وتواصل جيدة بين المركز والمستفيدين من خدماته؟ خاصة في المراكز الكبيرة، مثل: نشرة تصدر أسبوعياً أو شهرياً يتعرف من خلالها المستفيد على المستجدات، وتقدم له المعلومة المفيدة والأخبار الجديدة عن اللياقة البدنية والصحة والتغذية السليمة، أو موقع للمركز على وسائل التواصل الإجتماعي، يتم تحديثه بالمعلومات بشكل دوري.

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

ملحوظة: يمكن استخدام الاستبانة التالية لتقييم مراكز اللياقة البدنية والأندية الصحية.

المصدر: الهزاع، هزاع محمد. التهيئة البدنية - الأسس العلمية لوصفة النشاط البدني بغرض الصحة وتنمية اللياقة البدنية. 1421هـ.

أستبيان تقييم مراكز اللياقة البدنية والأندية الصحية

أولاً . المكان والتجهيزات:

- 1 - هل موقع المركز قريب من المستفيد؟
 قريب قريب إلى حد ما بعيد
- 2- هل مواقف السيارات حول المركز كافية ؟
 نعم لا
- 3- هل التجهيزات الأساسية الموجودة في المركز كافية العدد؟
 نعم لا
- 4- هل التجهيزات الموجودة في المركز آمنة الاستخدام ؟
 نعم لا
- 5- هل مدخل المركز متسع؟
 متسع ضيق
- 6- هل يوجد مكتب استقبال واضح (ليس منزوي وفي مكان ضيق)؟
 نعم لا
- 7- هل يوجد مكان متسع لخلع الملابس؟
 نعم لا
- 8- هل مكان خلع الملابس نظيفاً ؟
 نعم لا
- 9- هل دورات المياه نظيفة ؟
 نعم لا
- 10- هل يتوفر فيها أعداد كافية من الدوش للاستحمام ؟
 نعم لا
- 11- هل التهوية داخل المركز جيدة ؟
 نعم لا

12- هل درجة الحرارة في داخل المركز مناسبة ؟

نعم لا

13- هل درجة الرطوبة داخل المركز ملائمة ؟

نعم لا

14- هل محطات التدريب داخل المركز مرتبة بشكل جيد ؟ (منتظمة، وليست متراصة، وتوفر حرية الحركة بين بعضها البعض، وبينها وبين غرف خلع الملابس).

نعم لا

15- هل مخارج الطوارئ واضحة ؟

نعم لا

16- هل هناك تعليمات مكتوبة ومعلقة بوضوح حول ما يجب عمله في الحالات الطارئة (مثل الحريق وغيره)؟

نعم لا

ثانياً . العاملون في المركز :

17- هل المؤهلات العلمية للعاملين بالمركز كافية ؟ (أي هل لديهم الخبرة والدراية بأسس اللياقة البدنية وكيفية تنمية عناصرها ؟ وبقواعد خفض الوزن ، ووصفة النشاط البدني الملائم لمختلف الأعمار والفئات ؟ ولديهم إلمام بالنمط الملائم للحياة الصحية؟)

نعم لا

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

نعم لا

19- هل العاملون بالمركز ملمون بأسس التعليم والتدريب، مثل انتقال التعلم، وخصوصية التكيف الفسيولوجي، وغيرها ؟

نعم لا

20- هل يتميز العاملون بالمركز باللباقة وحسن التعامل مع المستفيد ؟

نعم لا

21- هل العاملون بالمركز مستعدون دائماً للإجابة على الاستفسارات ؟

نعم لا

22- هل العاملون بالمركز أعضاء في جمعيات علمية أو مهنية ؟

نعم لا

23- هل العاملون بالمركز يطورون مهاراتهم ومعرفتهم على الدوام ؟

نعم لا

ثالثاً . البرنامج :

24- هل برامج اللياقة البدنية أو خفض الوزن مبنية على أسس علمية، وحسب التوصيات الصادرة

من الجمعيات العلمية والمنظمات المختصة بالطب الرياضي واللياقة البدنية ؟

نعم لا

25- هل يتم إجراء تقييم مبدئي للحالة الصحية واللياقة البدنية للمستفيد قبل البدء بالبرنامج التدريبي؟

نعم لا

26- هل 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.

نعم لا

27- هل يتم في البداية تعريف المستفيد بكيفية استخدام أجهزة وأدوات التدريب وتوعيته بأسس

السلامة والأمان المتبعة بالمركز ؟

نعم لا

28- هل هناك وسائل اتصال وتواصل جيدة بين المركز والمستفيدين من خدماته ؟ خاصة في

المراكز الكبيرة.

نعم لا

29- هل رسوم الاشتراك في البرنامج معقولة ومنطقية ؟ وهل توازي العائد منها ؟ أي هل ما يقدم من

خدمات وبرامج يوازي حقاً الرسوم المدفوعة ؟

نعم، معقولة لا، مبالغ فيها