

معاً نحو مجتمع الرياضة...

الحراكي لـ«البناء»: «الكروس فيت» نظام تجهيزي للمحترفين والرياضيين... الرياضة هي نمط حياة وطريقة لتحسينها



الحراكي يتحدث إلى «البناء»

حسن الخنساء

إنها العامل الإيجابي الذي فتح يديه لاكتشافات وابتكارات الإنسان الأول وما زال يعدّ العقل البشري بمختلف الوسائل التي تدعم إبداعاته... إنها الطبيعة. وهي أيضاً العالم الذي كان مجهولاً بشكل كليّ لذلك الكائن البدائي، وظلّ يحمل في قلبه الكثير من الأسرار والأخطار التي ما انفك الجنس الفاعل على هذه الأرض يحاول عبثاً الحدّ منها. وفق هذه المعادلة الأزلية ابتمت الآلهة فأطمرت السماء وأزهرت البراعم، وفي أحيان أخرى، غضبت فكانت الزلازل والأعاصير وغيرها. وفق المعادلة ذاتها يمكن جمال ومثابة التعامل مع رياضة اختارت الطبيعة ميداناً مفتوحاً لها... وهي رياضة «الكروس فيت» أو «Crossfit».

إنها رياضة مختلفة بكل المعايير، بسيطة ومُجهدّة، عريقة ومعاصرة. ولعل أجمل عنوان تخطفه لممارسيها هو «معاً نحو مجتمع الرياضة».

تدخل النادي الذي يقع على الواجهة البحرية لمدينة بيروت في طابق سفلي من إحدى المباني المقابلة لصخرة الروشة، لا ترى آلات للتدريب أو «ماكينات» لكمال الأجسام أو حتى آلات المشي والركض. النادي عبارة عن مساحة مفتوحة، كل ما تراه هو صناديق خشبية أعدت من مواد أولية بسيطة جداً مهمتها تمرين المتدربين على القفز، كما ترى بعض الأكياس المليئة بالرمال أعدت مسبقاً لإتقال رجلي المتمرن خلال المشي والركض والقفز، بالإضافة إلى بعض الحبال التي تدلّت بفعل فاعل من أعالي سقف النادي ومهمتها أن تساعد المتدربين على التسلق والقيام بأمر أخرى.

أمّا مالك النادي والمدرب الأول فيه هو ذاك الشاب اللبناني الطموح الذي أتى بهذه التقنية أو النظام التجهيزي من القارة العجوز وأراد أن يطبقها في بلاده، واستحصل على الرخصة لافتتاح ناديه الصغير الذي يكره به وبرواده الطامحين للتعامل مع الطبيعة وأجسادهم بشكل أفضل.

● إذن أنتم تحاولون أن تمرّنوا جسم الإنسان للحياة الطبيعية؟

– أجل فالفكرة الأساسية من تماريننا هو «التمرين لأمر طارئ لا تعرفه»، أي أمر قد يحصل لم تكن تتحسب له. قد يحصل أن يواجه شخص حريقاً ويكون بحاجة إلى القفز فوق حائط، ففي التمارين هناك ما يعلّمك على سحب جسمك إلى الأعلى. وبالتالي، تطبيق هذه الرياضة قد يكون في الحياة العملية. وعلى ذلك يجري حمل أوزان ثقيلة من دون أن يؤدي ذلك إلى أذية الظهر، وتستخدم لهذا التمرين أكياس رمل ثقيلة، تعلم المتمرن كيف يحملها ويشدّها ويرفعها من دون أن يؤدي نفسه، كما يحصل في كثير من الأحيان مع المسافرين.

● هل الخطأ سموحٌ في هذه الرياضة، أم أنه مؤذٍ؟

– معظم الناس يحذّرون من هذه الرياضة خوفاً من الإصابات الرياضية، وفعلاً إذا لم يجر التمرين في نادٍ مرصّخ له وتحت إشراف مدربين مختصين قد يكون الأمر خطراً. الرياضة التي تحصد أكبر عدد من الإصابات هي «فولي بول» مع أنها في الظاهر لا تبدو مؤذية، إلا أنها تؤدي كثيراً إلى تفسير الإصابات والركب والالتفاف... وأي رياضة لا تمارس بشكل صحيح وسليم قد تؤدي.

● ما هي المزايا التي يجب أن يتمتع بها مدرب الكروس فيت؟

– عندما تمّتحن لتحصل على شهادة الكروس فيت، أول ما يتم التركيز عليه هو كيفية تعليم هذه الرياضة، كيف تنظم صفاً يكون فيه المتمرنون مرتاحين ومتفاعلين، ويحصلون على معلومات صحيحة ويعرفون لماذا تؤدي هذه الحركة. التركيز يكون بأن نبدأ مع المتمرن من «الصف»، لذلك هناك مراتل للصفوف، يبدأ المشترك كمبتدئ ويتخرج من الصف الابتدائي بعد امتحان لتتأكد من أنه أصبح قادراً على أداء كل الحركات بشكل صحيح، إلى صف متطور أكثر، ثم يصبح في الصفوف المتقدمة «Top Athletes».

بالنسبة إلى مميزات المدرب، وبما أن هذه الرياضة جديدة ومختلفة ومعقدة، يجب أن تكون لدى المدرب خلفية معرفية، إضافة إلى معلومات حول الإصابات. مثلاً إذا كانت لدى المتمرن إصابة في ركبته، ولا يستطيع القفز يجب أن يعرف المدرب ما هو البديل من ذلك. إذا لم يكن قادراً على الرفع في يده اليسرى فمن الممكن أن يستعمل يده اليمنى من دون التسبب بخلل في التوازن. كأي أمر في الحياة على المدرب أن يتعلم.

● أين تعلمتها؟

– أنا منذ طفولتي لعب السيكل بوكسينغ، ثم بدأت برقع الأثقال، خلال سفرة خارج لبنان في أوروبا، وكنت قد سمعت بهذه الرياضة، وذهبت صديقة إلى نادٍ وجربت صفاً، فاحببتها وتابعتها وكنت أقرأ عنها. في ذلك الوقت كان من الميكرو التكني في افتتاح نادٍ كهذا في لبنان، وحتى الآن الناس لم يفهموها بشكل جيد، وما زالوا متعلقين «ببناء العضلات والمظاهر»، واللبنانيون عموماً يركّزون على المظهر وما شابه، إلا أن هذه الرياضة ضد هذا الشيء. فقد يكون المتمرن ضعيفاً، لكنه يستطيع أن يشدّ ويحمل ويقفز. لذلك أحببت أن تنتقل على المظهر إلى لبنان، وبقيت منتظراً لمدة سنتين حتى وجدت شركاء مهتمين بافتتاح مشروع كهذا. تعلمت بمفردي ثم ذهبت لأحصل على شهادة بها، فذهبت إلى الإمارات، وإلى اليونان أيضاً، وإلى فرنسا.



هذا الأساس تجري له اختباراً سهلاً يمكن لأي كان أن يجريه، ثم ننصحه بالمستوى الذي يجب أن يبدأ به، لا نجبره وإنما نقدم له النصيحة فقط. لكن المميز في التمرينات هو أنه إذا تغيب المشترك عن مجموعته فبإمكانه أن يجري تمريناته مع أي مجموعة أخرى لاحقاً، حتى لو كان التمرين لا يناسب المشترك فهو يخفضه إلى حدود قدرته بحسب الدرجة التي وصل إليها.

● كم تحرق هذه الرياضة من السعرات الحرارية، خلال النهار؟

– هذا السؤال من الصعب الإجابة عليه، وذلك لأن أساس رياضتنا هو أنه كل يوم هناك تمرين مختلف، لو أننا نجري تمارين دورية كان من الممكن أن نقرر معدلاً معيناً، ولكن الاختلاف الجذري بين التمرينات يجعل تقدير هذا الأمر صعباً.

أحياناً يكون التمرين ليوم معين هو الإحماء ومن ثم الرخص فقط، وفي يوم آخر يكون هناك شق نظري تعليمي حول التمرين الذي سينفذه المشتركون لمدة نصف ساعة ثم يتم تنفيذ التمرين، وفي يوم آخر يكون التمرين عشوائياً. ولذلك من الصعب تقدير معدل حرق السعرات الحرارية.

● كم ناه للكروس فيت موجود في لبنان؟ وهل هناك نوادٍ لا تملك ترخيصاً لهذه الرياضة؟

– هناك 3 نوادي لديها ترخيص، وهناك نوادٍ لا تملك الترخيص، ونحن نواجه مشكلة في هذا الموضوع، فهناك نوادٍ رهيبة ومدربون رهيبيون يدعون أنهم مرخصون، ويتاجرون بهذه الرياضة بطريقة خطأ. فهم يؤذون المدربين لديهم، وكذلك هم لا يعرفون الناس إلى حقيقة هذه الرياضة، هم يضربون سمعتنا وسمعة هذه الرياضة. كأي أمر في بلدنا، يحاول البعض التهرب من أي شيء قانوني أو يحتاج إلى دفع مبلغ مالي، فالرخصة تستوجب دفع مقابل مالي سنوي لها، لتستعمل اسم هذه الرياضة، ومعظم الناس يحاولون أن يوجدوا طريقاً مغايراً لهذه الوسيلة، ولأسف، بسلوهم هذا يعطون صورة سيئة عن هذه الرياضة، لأنهم يؤذونها بشكل خاطئ، ما يؤدي إلى هروب الناس منها ونفورهم، إضافة إلى أذية البعض.

● هل أنتم بحاجة إلى ترخيص من وزارة الشباب والرياضة؟

– كلا، نحن بحاجة إلى ترخيص من الوزارة لافتتاح نادٍ رياضي، ولكننا لسنا بحاجة إلى ترخيص منها للتدريب على هذه الرياضة، فترخيصها يأتي من أميركا.

● تتعامل الإنسان مع الطبيعة بكسبه روحية عالية وقدرة أفضل على التفكير، فيتفاعل مع البيئة ويتكسب منها، فمن يتعامل مع بيئة حيوية ليس كمن يتعامل مع صحراء جافة... في هذا الإطار، هل تساعد الكروس فيت المتمرن في اكتساب الروحية العالية؟

– نحن نجري اختبار للمشارك عند مجيئه للمرة الأولى، نجري معه لقاء سنأله حول خلفيته الرياضية وإذا كان قد أصيب سابقاً... إلخ، وعلى تعظيم بقدرة ما تعطيلها.

● هل هي رياضة صحية؟

– بالطبع، لأن كل شيء فيها طبيعي ولا تستخدم المكثات التي تجبرك على الخروج على النطاق الطبيعي لحركة الجسم. إضافة إلى أنها تحسّن النفس وهناك تمارين ركض تجري خارج النادي لتحسين النفس والدورة الدموية وهي مفيدة أيضاً للعظام وتركيبتها.

● هل أنتم من ينظم عدد الساعات للمدربين ومدى حاجة كل شخص إلى التمرين؟

– نحن نجري اختبار للمشارك عند مجيئه للمرة الأولى، نجري معه لقاء سنأله حول خلفيته الرياضية وإذا كان قد أصيب سابقاً... إلخ، وعلى تعظيم بقدرة ما تعطيلها.

● هل أنتم من ينظم عدد الساعات للمدربين ومدى حاجة كل شخص إلى التمرين؟

– نحن نجري اختبار للمشارك عند مجيئه للمرة الأولى، نجري معه لقاء سنأله حول خلفيته الرياضية وإذا كان قد أصيب سابقاً... إلخ، وعلى تعظيم بقدرة ما تعطيلها.

● هل أنتم من ينظم عدد الساعات للمدربين ومدى حاجة كل شخص إلى التمرين؟

– نحن نجري اختبار للمشارك عند مجيئه للمرة الأولى، نجري معه لقاء سنأله حول خلفيته الرياضية وإذا كان قد أصيب سابقاً... إلخ، وعلى تعظيم بقدرة ما تعطيلها.

● هل أنتم من ينظم عدد الساعات للمدربين ومدى حاجة كل شخص إلى التمرين؟

– نحن نجري اختبار للمشارك عند مجيئه للمرة الأولى، نجري معه لقاء سنأله حول خلفيته الرياضية وإذا كان قد أصيب سابقاً... إلخ، وعلى تعظيم بقدرة ما تعطيلها.

– بالتأكيد... الشيء الذي ذكرته حالياً، حاولت أن أشرحه عندما تحدثت عن تكوين «مجتمع» أو علاقات اجتماعية بين مجموعة من الناس نحاول نحن بناءها عبر هذه الرياضة، لذلك نحاول منذ أول يوم يأتي فيه المشترك أن نجذبه إلى هذا «المجتمع» الذي ننقله. ولذلك قلنا إن العامل المشترك الذي يجمع بين الكل هو الرياضة. وفي مجتمعنا تحديداً هذا الأمر هو عامل تحسين، عندما تتحول أحاديث المشتركين إلى الرياضة وما تتضمنه، إضافة إلى لقاءات خارج النادي تتعلق بالرياضة كحضور المباريات وما شابه، وتتحوّل أحاديثهم حول طبيعة طعامهم، وعن قيمة النوم بعد ممارسة هذا النوع من الرياضة العنيفة. فالجسد سيحتاج إلى النوم، وهذا أمر تركز عليه أيضاً لأن أهم وقت للمعالجة ولتقوية

الرياضة تؤثر في ارتقاء المجتمع وتطوره نحو الأفضل، لأنها بالأساس هي نظام يسعى لبناء إنسان أفضل، بعيداً من المخدرات والكحول والآفات الاجتماعية الأخرى، كما أنها توحد بعيداً من الطائفية

الجسم هو وقت الطعام وطبيعته وطبيعة النوم ومثته وراحة الجسم. كذلك معدل شرب الماء، والتدخين وكهنته. فتحوّل حياتهم بشكل سريع وابتعدوا من الجو العام السائد في أحاديث شباب بلدنا.

● هل هذا النوع من الرياضة له علاقة بمفهوم الصراع؟

– الرياضة في هذه الأيام هي «المتنافس الوحيد» لمعظم الشباب من أوضاع البلد «البطالة وغيرها من الأزمات الاجتماعية...»، لذا يأتي الناس إلى هنا.

● ولأننا بنينا هذه البيئة أصبح الذي يأتي إلينا يتعلم أن يخرج من حياته الطبيعية ويتفرغ للتمرين. بالنسبة إلى الصراع، طبيعة الناس في مجتمعنا أنهم يتجهون إلى كل ما هو غريب وجديد، وهذا أمر نعمل عليه نحن، لأنها أصلاً رياضة مختلفة وما زال الناس يستغربونها، بهذا المفهوم يكون الصراع حول الاختلاف عما تبقى من رياضات.

● هناك لعبة قتالية تدعى «وينغ شون»، والكونغ بين الرياضتين؟

– هناك تشابه من ناحية التعامل مع الطبيعة... لكن المقاربة غير ممكنة لأن الكروس فيت رياضة وليست قتالية. الرياضة هي نمط حياة وطريقة لتحسينها.

● يرى المفكر أنطون سعادة أن الرياضة والفن هما مقياس ارتقاء المجتمع، فما رأيك؟

– بما أننا نسعى لبناء جسم سليم خال من الأمراض، وبما أن العقل السليم في الجسم السليم، فمن المؤكد أن الرياضة تؤثر في ارتقاء المجتمع وتطوره نحو الأفضل، لأنها بالأساس هي نظام يسعى لبناء إنسان أفضل، بعيداً من المخدرات والكحول وكافة الآفات الاجتماعية الأخرى، كما أن الرياضة توحد بعيداً عن الطائفية وهي تجمع الناس بعيداً من انتماءاتهم الأخرى.

● هل أنتم من ينظم عدد الساعات للمدربين ومدى حاجة كل شخص إلى التمرين؟

– نحن نجري اختبار للمشارك عند مجيئه للمرة الأولى، نجري معه لقاء سنأله حول خلفيته الرياضية وإذا كان قد أصيب سابقاً... إلخ، وعلى تعظيم بقدرة ما تعطيلها.

● هل أنتم من ينظم عدد الساعات للمدربين ومدى حاجة كل شخص إلى التمرين؟

– نحن نجري اختبار للمشارك عند مجيئه للمرة الأولى، نجري معه لقاء سنأله حول خلفيته الرياضية وإذا كان قد أصيب سابقاً... إلخ، وعلى تعظيم بقدرة ما تعطيلها.

● هل أنتم من ينظم عدد الساعات للمدربين ومدى حاجة كل شخص إلى التمرين؟

– نحن نجري اختبار للمشارك عند مجيئه للمرة الأولى، نجري معه لقاء سنأله حول خلفيته الرياضية وإذا كان قد أصيب سابقاً... إلخ، وعلى تعظيم بقدرة ما تعطيلها.

● هل أنتم من ينظم عدد الساعات للمدربين ومدى حاجة كل شخص إلى التمرين؟

– نحن نجري اختبار للمشارك عند مجيئه للمرة الأولى، نجري معه لقاء سنأله حول خلفيته الرياضية وإذا كان قد أصيب سابقاً... إلخ، وعلى تعظيم بقدرة ما تعطيلها.

