

ختام مؤتمر «ميفت برو» للصحة واللياقة في دبي



اختتمت فعاليات مؤتمر ومعرض «ميفت برو» للياقة والصحة البدنية الذي أقيم بدعم مجلس دبي الرياضي على مدار ثلاثة أيام في فندق جراند بلازا موفمبيك بمدينة دبي للإعلام وشارك فيه أكثر من 1700 مدرب لياقة بدنية من داخل وخارج الدولة وتم خلاله تنظيم 72 جلسة ومحاضرة وورشة عمل تناولت عدة موضوعات في مختلف المجالات الرياضية.

وشهد المعرض مشاركة واسعة من مدربي اللياقة البدنية والمختصين في قطاع اللياقة البدنية التغذية الصحية وإنتاج المعدات الرياضية وحتى في مجال تطوير الشخصية من 34 دولة ومن مختلف القارات بالإضافة إلى طلبة المدارس ومنتسبي الأكاديميات الرياضية، كما شهد تنظيم أول منهج رياضي باللغة العربية لمنح شهادات معتمدة عالمياً ودعم الرياضيين المحترفين العرب، بما في ذلك محاضرات باللغة العربي من مدربين عرب وعالميين، كما تم تخصيص جلسات لرياضة المرأة.

وقدم أكثر من 30 متحدثاً من أفضل المحاضرين في مجال اللياقة والصحة البدنية في العالم محاضرات متنوعة في

مختلف التخصصات الرياضية، ومن أبرز المتحدثين جوزيه تيكسيرا نائب الرئيس وعضو مجلس المديرين في الاتحاد الدولي للياقة والصحة البدنية، توم أوتون رئيس ومؤسس مجموعة كريبيت ومتحدث في تيد إكس، وبيتر تورنر وبيت كوهين القادم خصيصاً من المملكة المتحدة

وتناولت المحاضرات التي قدمت باللغة العربية في اليوم الأخير من المؤتمر موضوعات عن تأثير الحالة النفسية على جسم الإنسان وتفاعل العقل وعلاقته مع الجهاز الهضمي والتي تم توضيح أثر التفكير الزائد على عملية الهضم ودور التركيز الذهني في زيادة أو نقصان إفرازات الناقلات العصبية وهو الأمر الذي يؤثر بشكل كبير على شكل الجسم وتكوين العضلات، كما تم توضيح كيفية معرفة نسبة حموضة المعدة ومعالجتها بالغذاء الطبيعي دون الحاجة للجوء إلى الأدوية المصنعة، والاختيار المناسب للمكملات الغذائية الطبيعية التي تساعد في بناء الجسد بشكل طبيعي دون حدوث أي مضاعفات فيما قدمت محاضرة أخرى عن الانفصال العضلي وعلاقته بالتمارين، ومحاضرة أخرى عن المفهوم الصحيح للقوة وكيفية بناء جسم قوي بدون آلام

كما قدم سكوت لارسون من مركز دي إن إيه الدولي محاضرة عن أسلوب اختيار التدريبات المناسبة لكل إنسان وأكد خلال الجلسة أنه لا يمكن أن تنطبق نفس التدريبات على كل شخص فهناك تدريبات قد تحدث ضرراً أكثر من قدر الاستفادة منها، فبعض الأشخاص قد يناسبهم تدريبات الكروسفت لكن إذا مارس تدريبات الكارديو تحدث له إصابات، وهناك أشخاص تناسبهم تدريبات الدراجات والجري أكثر من غيرها

فيما قدمت ويندي باتس من الأكاديمية الوطنية للطب الرياضي (إن إيه إس إم) الأشهر في العالم محاضرة عن كيفية محاكاة حركة الحيوانات السريعة من خلال تنفيذ تدريبات بدون الحاجة إلى أجهزة أو معدات والتي تساهم في زيادة القدرة على التحكم في الجسم وزيادة المرونة في الحركة، كما شرحت أيضاً طرق إدخال المرح على التدريب لتخفيف الضغط على المتدربين وتشجيعهم على مواصلة التدريبات، وقدم أخصائي العلاج الطبيعي والمحاضر الدولي البريطاني دانييل لورانس مدير التعليم في أكاديمية روك تاب البريطانية محاضرة عن إصابات الركبة الناتجة عن التدريبات وأهم الطرق العملية لتقليل الألم وبث الثقة لدى المصاب، وأوضح ما يجب فعله أو تجنبه في حالة واجه المدرب حالة التواء في الركبة أثناء التدريب

وتضمنت الفعاليات محاضرات متنوعة عن الاستشفاء الرياضي، والتنمية الذهنية للرياضيين وتطوير قدراتهم على مواجهة التحديات والتغذية الصحية، وطرق العلاج الطبيعي الصحيحة، وأساليب زيادة السرعة في التدريبات، وطرق تحويل المتدرب إلى محترف، وتأثير التنفس الصحيح في حالة الصحة النفسية والبدنية، وطرق البناء العضلي في وقت قصير، وأسرار الاستشفاء السريع، كما أقيمت أنشطة وتدريب بدنية وورش عمل عديدة حول التدريب الصحيح لبناء عضلات الجسم

واشتملت فعاليات المؤتمر على تقديم دورات للمدربين من قبل أكاديميات عالمية ومنحهم شهادات تخصصية معتمدة، كما استعرض أشهر الشركات الدولية أحدث الأجهزة الرياضية المتعلقة بصالات التدريب والتي تم عرضها لأول مرة بالمعرض