



رافعة الأثقال الاسترالية «هيلي»

بناء العضلات ليس حكرًا على الرجال

حاورها: محمد ضاحي

قالت مدربة رفع الأثقال الاسترالية «هيلي» إن رياضة رفع الأثقال ليست مستحيلة على النساء، كما أنها تمنحهن الصحة الجيدة والقوة، وأضافت: أن المكملات الغذائية غير ضارة بالمرأة، مؤكدة أنها لم تتعرض إلى أي مضايقات علنية بسبب عضلاتها وسعادتها لأن الكثير من الناس يطلبون التقاط الصور معها، معربة خلال اللقاء الذي أجري معها عن احترام ثقافة وتقاليد المجتمع البحريني، بالأخص عند ذهابها للأماكن العامة والمناسبات والاحتفالات ومراكز التسوق، مؤكدة أنها تحاول أن تكون نموذجًا يحتذى به أمام بناتها الثلاث، لافتةً أنهن سعيدات بها وينظرن إليها كأمل وليست رياضية ورافعة أثقال، وفي ما يلي نص المقابلة الكاملة التي أجريت معها :



بإمكاني رفع ١٥٠ كيلو ولا استخدم عضلاتي للقتال

ومن شجعتك على ممارسة رياضة رفع الأثقال؟

أجابت مازحة: إنه فعلاً «أرنولد شوارزنيجر» فهو الذي كان، وما يزال بطلاً في رفع الأثقال، ولديه مكانة خاصة في قلبي وهو من ألهمني التدريب والذي تعلمت منه أن التفاني والعمل الجاد، يجعلنا نحقق أي شيء.

ما الذي تعتقدينه حول رأي البحرينيين عن النساء اللواتي يمارسن هذا النوع من الرياضة؟

في الواقع أنا مندهشة ومسرورة لمقدار الدعم الإيجابي الذي أتلقيه من المجتمع البحريني، على الرغم من أن كمال الاجسام بين النساء ليست رياضة شائعة كما هو عليه الحال في أستراليا، لذلك أعتقد أنني أكثر بروزاً هنا.

أما عن أفكار الناس فسواء نظروا إليها بشكل إيجابي أو سلبي فذلك رأيهم، ولهم الحق في التفكير كما يحلو لهم، ولكنهم في الغالب يرون أنه إنجاز، ومعظم الناس يعجبون بالتفان والالتزام والحرفية التي أمارس بها تلك الرياضة، لذا فإنني أنظر لنفسني كمصدر إلهام.

أخبرينا بداية من هي «هيلي»، وماذا تفعل في البحرين؟

اسمي هيلي، من جولد كوست في أستراليا وأبلغ من العمر ٤١ عامًا وأنا موجودة في البحرين بانتظام منذ عام ١٩٩٩ وأعتبر البحرين بلدي الثاني، وأعيش في الرفاع فيوز مع عائلتي، وأعمل موظفة بدوام كامل وأقوم على رعاية وتربية بناتي الثلاث اللواتي تتراوح أعمارهن بين ٩ و ١١ و ١٢ عامًا، وأعتبر أن الحفاظ على لياقتي الجسدية والصحية هي وظيفتي الأخرى التي أحبها، كما أواظب على تمارين اللياقة البدنية، وحالياً أنا متقاعدة من رياضة كمال الاجسام لكنني أمتلك حباً شديداً لتلك الرياضة.

وكيف فكرت في الولوج الى عالم رياضة كمال الأجسام؟

بدأت في رياضة كمال الأجسام في سن مبكرة جداً، حيث مارست رفع الأثقال خلال الدراسة الثانوية في سن السادسة عشر من العمر كجزء من تدريباتي للمشاركة في بطولة للتجديف، وقد كنت أعيش في بلدة ساحلية صغيرة جداً وكانت الصالة الرياضية الوحيدة على بعد ٣٠ دقيقة بالسيارة، ولأنني كنت صغيرة، فلم يكن لدي رخصة قيادة فكان أبي كان يقوم بتوصيلي بسيارته بعد انتهاء دوام المدرسة حتى أتمكن من التدريب ويظل ينتظرنني حتى يقبلني للبيت.

مارست رياضة رفع الأثقال طوال مرحلة الشباب، ولم أركز على رياضة كمال الأجسام إلا بـصغها وسيلة للحفاظ على لياقتي وقوتي ونشاطي، وخلال هذا الوقت، عملت كمدرّب شخصي ومدربة للياقة البدنية، وبعد الزواج واصلت التدريب والحفاظ على لياقتي في جميع مراحل حملي، ولكن بعد انجابي للطفل الثالث، بدأت بالتدريب على كمال الاجسام بطريقة تنافسية، ومنحتني تلك الرياضة قوة جسمانية وقوة شخصية بعد سنوات من الحمل والولادة التي أثمرت عن بناتي



المرأة البحرينية قوية ومثابرة وتمتلك روح التحدي والمنافسة



وأذكر هنا أن مجتمع كمال الاجسام بشكل عام دعمني بشكل كبير، وأخص بالذكر صديقي العزيز المدرب عباس خضير الذي دفعني للوصول إلى مستوى جديد من اللياقة البدنية والتفوق الجسماني خلال العامين الماضيين، وبدونه لم يكن ذلك ممكناً.

ولماذا ترتدين الملابس الفضفاضة عند الخروج؟

أرتدي الملابس الفضفاضة في البحرين لعدة أسباب، السبب الأول أنني أحترم الثقافة والتقاليد المحلية، لذا أفضل تغطية جسمي بشكل مناسب، وثانياً لأنني أم وبناتي ينظرن لي، وأريد أن أكون مثلاً جيداً لهن في كيفية ارتداء الملابس المناسبة، وتعليمهن احترام الذات والكرامة، وأخيراً أعتقد أنه من الأفضل في بعض الأحيان إخفاء عضلاتي لاختلط بالجميع، وأيضاً لأنني دائماً أرتدي أثناء التدريب الملابس الرياضية داخل الصالة الرياضية، لذلك فمن الجميل التغيير في اللباس عند الخروج، وهذا يجعلني أشعر بأنني جميلة.

هل تشجعين المرأة البحرينية على رياضة رفع الأثقال؟ ولماذا؟

أود تشجيع جميع النساء على إدراج شكل من أشكال رياضة القوة في

للمنافسة، ولكن هذا يستغرق سنوات من رفع الأوزان الثقيلة وبرنامج غذائي عالي البروتين ومكملات غذائية محددة للغاية، لذا على المرأة عدم القلق بشأن إمكانية أن يصبح حجمها أكبر.

وماذا عن النظام الغذائي الذي تتبعينه؟

حاليا يستند نظام غذائي الروتيني حول التدريب في «كروس فت» حيث أتدرب ساعتين يومياً، لمدة ٦ أيام في الأسبوع، ويتكون تدريبي من كل تدريب بالقوة الثقيلة وأيضاً تدريب تكييف القلب، لذلك فأنا بحاجة إلى الكثير من الوقود (الكربوهيدرات) لإمداد تدريباتي بالكثير من البروتين للاستشفاء، كما استهلك أيضاً الكثير من التوت الطازج والخضروات الخضراء، وأتبع خطة نظام غذائي يومي صحي مصمم بشكل علمي.

وهل هناك أي آثار جانبية على النساء عند استخدام المكملات الغذائية؟

بصورة عامة، يستخدم الملايين من النساء (والرجال) في جميع أنحاء العالم المكملات الغذائية المتاحة في المتاجر دون أي ضرر أو آثار جانبية سيئة، فهي تستخدم فقط لتعزيز التدريب والتغذية الخاصة بالفرد ويجب عليك دائماً التأكد من أن التدريب يتناسب وطبيعة التغذية المناسبة لأهدافك قبل أن تضيف أي مكمل، وعليه فإن نتائج تأتي من هذا في الغالب، وليس من المكملات الغذائية، لذلك فغي رأيي، لا توجد أي آثار جانبية سيئة إذا قررت النساء استخدام المكملات الغذائية.

ما شعور بناتك الثلاث تجاه هذا النوع من الرياضة التي تمارسها امهم؟

أطفالي يحبون أن تكون أمهم قوية، وفي بعض الأحيان ينزعجون من الوقت الذي أقضيه في التدريب، ولكنهن بشكل عام سعيدات لرؤيتي بحالة رياضية جيدة في كل وقت، وبدأن يأتين معي إلى صالة

الألعاب الرياضية عندما يكون لدي تمرين «كارديو» خفيف، لكن الشيء الآخر أنهن غالباً ما يعلقن عندما نذهب لتناول البرغر والبطاطا المقلية؛ لأنني دائماً ما أطلب سلطة بدلاً من البرغر والبطاطا المقلية، ويعتقدن بأن ما أقوم به مضحك جداً، كما أن أطفالي ينظرن لي كأُم فقط، وليس بوصفي «هيلي» المتفرغة لرياضة كمال الأجسام.

هل سبق لك أن مررتِ بموقف اضطررت فيه لاستخدام عضلاتك للدفاع عن نفسك؟

كلا، لم أقاتل أي شخص ولم أستخدم عضلاتي أو الدفاع عن نفسي بهذه الطريقة، والحمد لله، ولكن كوني لاثقة بدنياً فذلك ساعدني في أن أكون أفضل بكثير كأُم، فلدي المزيد من الطاقة والقوة لمعايشة بناتي يومياً من حيث اللعب معهن وتوفير كل ما يحتجن إليه، وعندما نساfer عادة ما أحمل جميع الحقائب وبالتالي فإن القوة تكون في المتناول خلال هذه الأوقات، كما يمكنني أيضاً أن أقوم بمعظم أعمال الصيانة في جميع أنحاء المنزل وأنقل الأثاث بمفردي وهذه أيضاً ميزة أخرى لدي، بالإضافة



إلى ذلك، يمكن أن أحمل جميع أكياس التسوق من السيارة إلى المنزل بسرعة كبيرة.

ما هو الوزن الأقصى الذي رفعتيه؟

١٥٠ كيلو غرام.

وبرأيك ما أفضل رياضة تحتاجها المرأة؟

أفضل رياضة تحتاجها المرأة هي الرياضة التي تجعلها سعيدة وشخصاً أفضل، أياً كان نوعها لكن يجب أن تجعلها تشعر بالتمكن، والقوة، واللياقة والسعادة، وإذا استطاعت العثور على نشاط من شأنه أن يجعلها تشعر بالتمكن والقوة، فيجب عليها متابعة ذلك، وأعتقد أنه من المهم أن يشارك الجميع من الذكور أو الإناث، صغاراً أو كباراً في نوع من النشاط الرياضي الذي يقيهم نشطين، وأعتقد البحرين محظوظة لأن لديها مجتمع رياضي كبير وأشعر أنها سوف تكون أقوى مع مرور الوقت، والأهم من ذلك يجب أن نحترم اختيار مشاركة بعضنا البعض للرياضة بغض النظر عن نوع الرياضة التي نمارسها.