الرياضـــة في ميتـــافيرس.. التمـــارين افتراضية والعرق حقيقي

كتبه نيكول نغوين | 1 فبراير ,2022

ترجمة وتحرير: نون بوست

هناك شيء واحد لن يُقال لك عند ممارسة التمارين الرياضية في عالم الميتافيرس: رغم أن التمرين افتراضي، فإنك ستتعرق كما لو أنك قمت بتدريب حقيقي.

كان أول تمرين رياضي مارسته في عالم الواقع الافتراضي هو تمرين ملاكمة يشبه لعبة (Dance Dance Revolution). قمت بضرب أهداف رمزية ملونة كانت تهاجمني في وجهي. بعد التمرين، قمت بإزالة نظارات "ميتا كويست 2" (المعروفة سابقا باسم "أوكولوس") عن وجهي، وكانت مبللة بالعرق. هناك جانب إيجابي في الأمر: كان التمرين صعبا وتسارعت نبضات قلبي بشكل كبير ومرت الـ20 دقيقة بسرعة بالغة.

اللياقة البدنية في الواقع الافتراضي ليست مجرد خدعة. تحول سماعة الرأس الجانب الشاق من التمارين الرياضية إلى لعبة تفاعلية تجعلك تنسى أنك في تمرين، أي أنه لا يسبب لك دوار الحركة.

يقول خبراء اللياقة البدنية إن التمارين الرياضية الافتراضية، التي تشمل جلسة القرفصاء وتوجيه اللكمات، قد تكون وسيلة فعالة لحرق السعرات الحرارية. يمكن القيام بمعظم هذه التمارين في غرفة المعيشة، طالما أن لديك مساحة مناسبة للقفز واللكم.

تتطلب بعض التمارين الرياضية استخدام معدات تمارين القلب، مثل آلة التمارين البيضاوية. مع ذلك، لن تجد تمارين افتراضية تتطلب ممارسة الكثير من اليوغا أو رفع الأثقال أو غيرها من الحركات الديناميكية التي يمكن أن تشكل خطرا على السلامة. كما أن ارتداء سماعة الرأس يشبه وضع عصابة إلكترونية على رأسك.

تمارين رائعة

كانت لعبة "سوبر ناتشورال" من أفضل تطبيقات الواقع الافتراضي التي جربتها. تقدم هذه اللعبة أربعة أنواع من الفصول: الملاكمة، والتأمل، والتمدد، وتمرين إيقاعي عالي الشدة يسمى "فلو". تخبرك المستشعرات الموجودة في وحدات التحكم المحمولة في نظارات "كويست" بمدى سرعة ودقة ضربك للرموز الطائرة، كما أن جودة الصورة عالية.

تُجرى التمارين في مساحات طبيعية شاسعة تم التقاطها بواسطة كاميرات بزاوية 360 درجة. لم أعتقد أبدا أنني يمكن أن أمارس التمارين الرياضية في الصحراء. (أبرم مطوّر التطبيق مؤخرا اتفاقية مع شركة "ميتا" تستخوذ بموجبه على اللعبة).

تتبع لعبة "فيت إكس آر" نهجا مختلفا، حيث يتم استحضار البيئة كلها رقميا، ويكون المُدَرّبون عبارة عن صور رمزية لـ"سيمز إيسك". عند ممارسة تمارين الكارديو في هذا التطبيق، يتعين عليك أن تخطو جانبا أو تنحني لأسفل من أجل لكم الكرات الزجاجية في الجو. وتشمل دروس الرقص لف الجسم وتمارين التمدد للذراعين. أنا سعيدة لعدم وجود مرايا في الواقع الافتراضي، لأن حركاتي رائعة كما اعتقدت.

مثل منصات اللياقة الرقمية التي تعمل على الهواتف والأجهزة اللوحية، تتطلب تطبيقات الواقع الافتراضي اشتراكات مدفوعة؛ يبلغ سعر سماعة "ميتا كويست 2" 299 دولارا، أما معلوم الاشتراك في التطبيقات فهو باهظ الثمن: حيث تبلغ تكلفة الاشتراك في لعبة "سوبر ناتشورال" لأربعة أشخاص (يشتركون في جهاز واحد) 19 دولارا في الشهر، أو 180 دولارا في السنة. وتبلغ تكلفة الاشتراك في لعبة "فيت إكس آر" 10 دولارات شهريا لخمسة أشخاص.

وعلى عكس تطبيقات الهواتف الذكية، لا يمكن تنزيل التمارين على "كويست 2" لاستخدامها عندما لا تكون متصلا بالإنترنت. وبطبيعة الحال، يتطلب استخدام سماعة الرأس حسابا على "فيسبوك".

ووفقا لجيمي باغلي، أستاذ علم وظائف الأعضاء في جامعة ولاية سان فرانسيسكو، تعتبر الحركات

الرياضية التي تمارس في التطبيقات الافتراضية تمارين مشروعة، ويوضح "أن اللاعب يستخدم الكثير من العضلات عبر الاندفاع وممارسة تمارين القرفصاء".

يضيف الدكتور باغلي: "إذا كنت لا تمارس الرياضة أو رياضيا مبتدئا وترغب في فقدان الدهون أو تنمية العضلات، يمكنك ممارسة معظم التمارين الرياضية في الواقع الافتراضي"، لكن الرياضيين الأكثر جدية يجب أن يمارسوا الرياضة في صالة ألعاب رياضية حقيقة تحت إشراف مدرب حقيقي، حسب قوله.

ركوب الدراجات في العالم الافتراضي

وجدت دراسة أجراها الدكتور باغلي وباحثون آخرون سنة 2018، أن تمارين الواقع الافتراضي، مثل الجري أو ركوب الدراجات، يمكن أن تساعد على زيادة معدل حرق السعرات الحرارية اعتمادًا على شدة التمارين. وقال متطوعون في دراسة أجراها سنة 2020 باحثون من جامعة مينيسوتا دولوث، إنهم شعروا بتعب وإرهاق أقل عند ركوب الدراجات في الواقع الافتراضي، مقارنة بركوب الدراجة في الواقع.

في الواقع، أنا من أشد المعجبات بـ"زويفت"، وهو تطبيق لركوب الدراجات يعمل على جهاز "آيباد" ويتحكم في مقاومة مدرب الدراجة الذكي الخاص بي بناءً على ارتفاع المسار الافتراضي. هل يمكن أن يكون هناك تطبيق في الواقع الافتراضي أفضل من هذا؟

يمكن أن تجرب تطبيق "هولوفيت" من "هولوديا" (10.75 دولارًا في الشهر)، والذي يعمل مع الأجهزة البيضاوية التي تعتمد على تقنية البلوتوث، وأجهزة التجديف والدراجات الثابتة. يمكنك أيضًا استخدام آلة تقليدية مزودة بمستشعر إيقاع متصل بحذائك. تمت برمجة عوالم "هولوفيت" الافتراضية بإعدادات تعمل على إبقائك منشغلاً بينما تقوم بالتمرين. مررت بحافلة مقلوبة على جسر غولدن غيت، وعبرت وسط حفل موسيقي في وسط باريس، وخرجت من صاروخ على كوكب زحل.

كان هذا النوع من تمارين الكارديو شيئا مختلفًا في الواقع الافتراضي. أصبحت سماعة الرأس مبللة بالعرق بسرعة، ولم يزعجني ركوب الدراجات على طريق مستقيم، لكن المنعطفات الحادة والصعود أو المنحدرات جعلت أشعر بالغثيان ولم أستطع الاستمرار. أنا أعاني من مشكل آخر، وهو أنني لا أرى بإحدى العينين مثل الأخرى، وقد ساعدني ارتداء النظارات، لكني مازلت أعاني من الصداع بعد مرور فترات طويلة من استخدام السماعات.

عانت زميلتي جوانا، التي أمضت 24 ساعة في ميتافيرس، من أعراض مماثلة بعد استخدام سماعة الرأس لفترات طويلة.

قال متحدث باسم "هولولفيت" إن هذا الشعور شائع لدى المستخدمين الجدد، لكنه يتبدد في النهاية. وأضاف أن الشركة تواصل تحسين حركات الصورة الرمزية داخل اللعبة.

عدا عن ذلك كان تطبيق "هولوفيت" جيدًا، لكنه لا يحتوي على ميزات ضبط المقاومة التلقائي أو الرسومات التفصيلية الموجودة في برنامج "زويفت".

سألت إريك مين الرئيس التنفيذي لشركة "زويفت" عن سبب عدم وجود التطبيق في ميتافيرس حتى الآن، فأجاب: "تمتلك زويفت بالفعل تصميمًا للواقع الافتراضي، لكنه ليس متاحًا للجمهور". وأضاف أنه في الوقت الحالي، تعد سماعة الرأس ضخمة جدًا بالنسبة لسائقي الدراجات "إنها ثقيلة وساخنة وضبابية، كما أن مسألة العرق مأخوذة في الحسبان". وأكد مين أن الشركة قلقة أيضًا بشأن سلامة المستخدمين.

كان محقا بشأن العرق، فسماعة الرأس "كويست 2" تبتلع نصف وجهك مثل قناع الغطس، وتحبس الحرارة بالداخل، ويجب أن تكون ملائمة بشكل مريح للبقاء في مكانها أثناء الحركة. بعد كل تمرين، كنت أجد سماعة الرأس مبللة بالعرق.

> تعد التجربة رائعة لمن يشعرون بالملل من ممارسة التمارين الرياضية في الواقع، وعلى استعداد للانتقال إلى فضاء جديد ومعقد

أقرت شركة "ميتا" بأن سماعة الرأس بحاجة إلى تحسين لتناسب ألعاب اللياقة البدنية، وتخطط الشركة لبيع ملحقات جديدة، بما في ذلك سماعات مُحسّنة للتمارين الرياضية، ومقابض لوحدات التحكم يسهل الإمساك بها أثناء التعرق.

لكي تصبح تطبيقات اللياقة البدنية أكثر انتشارا، يجب أن تكون سماعات الرأس أخف وزناً، وأكثر مواءمة للرأس لتقليل الدوار الناتج عن الحركة. يجب أن تكون قادرة أيضًا على تتبع حركة الساقين، وهو ما ليس متوفرا حاليًا.

الأجهزة الجديدة على وشك الظهور، وتقول شركة "ميتا" إنها تخطط لتوسيع عروض سماعة الرأس "كويست" في وقت لاحق من هذا العام باستخدام أجهزة أكثر تقدمًا. ومن المتوقع أن تتميز النظارات الذكية المتوقعة من "آبل" بتكنولوجيا الواقع المعزز.

في الوقت الحالي، تعد التجربة رائعة لمن يشعرون بالملل من ممارسة التمارين الرياضية في الواقع، وعلى استعداد للانتقال إلى فضاء جديد ومعقد. قبل أن تبدأ رحلة اللياقة البدنية في الواقع الافتراضي، هناك شيئان ستحتاجهما بالتأكيد: غطاء وسادة وجه من السيليكون لسماعة الرأس "كويست 2"، بالإضافة إلى عصابة للعرق من الطراز القديم.

المصدر: وول ستريت جورنال