التدريب على الرمال Sand training

د. منصور الصويان

2023/6/22

إن فعالية التدريب على الرمال هي دائمًا سؤال يتردد ونسمعه خلال فترات الصيف أو مع بدء الفترة الانتقالية للرياضيين خارج الموسم. وعلى الدوام يقوم التدريب على الرمال بإغراء المدربين وبالذات الجدد منهم وجذبهم، وقد يتحمسون له أكثر من غيرهم من ذوي الخبرة لذا يجب عدم الاندفاع نحو ذلك والتأكد من عدم المبالغة في الحماس لاستخدام هذا النوع من التدريب.

ومما يثير الكثير من القلق حول هذا الموضوع، ليس لأن المدربين يضيفون التدريبات الرملية للبرنامج بدون تخطيط، بل إلى ضعف البيانات والمعلومات المتوافرة من الأبحاث والدراسات العلمية حول تدريب الرمل، واغلب ما يتم الترويج له حول هذا الموضوع هي بعض الآراء التي لا تستند إلى رأي علمي مبني على الدراسات العلمية التي درست التدريب على الرمل.

لدى بعض المدربين فكرة نظرية مفادها أن برنامج التدريب الذي يستخدم أسطحًا مختلفة سيساعد الرياضيين على الجري بشكلٍ أسرع في الوقت المناسب. وهذا قد يؤدي إلى تحسن إيجابي طويل المدى ولكن بشرط أن يكون التدريب مقنناً بناءً على إمكانات الرياضي والفترة الزمنية من الموسم ووفق التسلسل الصحيح والجرعة من التدريب تكون مخصصة للرياضي (أو الرياضة التخصصية) كما هو الحال في إعداد لاعبي (الكرة الطائرة الشاطئية). ولكن مرة أخرى فإن الجري على الأرض الرملية الناعمة والكثيفة تحديداً يختلف كثيرًا عن الجري والقفز أو التسارع أو حتى تغيير الاتجاه على الأرض العشبية أو المسطحة، لأنه عند الجري على الرمل تختلف ميكانيكية الأداء (الجري) مثل الإيقاع وأوقات ملامسة الأرض. كما أن التدريب على الأسطح الرملية يتسبب في تكلفة طاقة أعلى (EC) ومحفز تدريب أقل تأثيرًا مقارنةً بأماكن التدريب الرياضية الجماعية الأكثر صلابة والأكثر تقليدية مثل العشب.

ومن الناحية التدريبية فإنه من الصعب تقييم حجم وشدة التدريب على الرمال لأنه يميل إلى تقليل ذروة القوة (ليست مقياسًا مثاليًا) وإن بدأ مؤخراً استخدم مقاييس ضربات القلب لمعرفة الحمل الفسيولوجي ولكن يبقى التأثير الكبير على عضلات الطرف السفلي وبخاصةً العاملة على مفصل الركبة. وقد أظهرت نتائج إحدى الدراسات التي قارنت الأداء على السطح العشبي مع الرملي ارتفاعًا ملحوظًا في معدل ضربات القلب وتصنيف الجهد المحسوس في جلسات التدريب على الرمال والذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى استجابة فسيولوجية أكبر.

أما على مستوى الإصابات والتأثير فإنه لم يكن البحث حاسمًا بشأن ما إذا كانت الرمال ستقلل الإصابات أو تزيدها فقد تباينت نتائج الدراسات القليلة حول علاقة تدريبات الرمل بالإصابات وأكدت بعضها بأنه قد لا يستجيب بعض الرياضيين بشكلٍ جيد للتدريب على الرمل، فيما رأت إحدى الدراسات وجود علاقة بين مشاكل وتر العرقوب والتدريب على الرمل في حين أوصت أخرى باستخدام الرمل في بعض الحالات الخاصة.

إلاّ أن الكثير من الخبراء والباحثين لا يعتقدون بأن التدريب على الرمال يمنع الإصابات أو يقلل منها أو أنه آمن في نفس الوقت، بل ويرون أن التدريب على الرمال هو شكل من أشكال التدريب السطحي غير المستقر لذا لا ينصح بإدراج تدريبات تطوير السرعة والتسارع والقوة على السطوح الرملية الناعمة والكثيفة لأنه لن يمنح الرياضي ميزة إضافية لتطوير السرعة، إلاّ أن هناك دراسة نشرت مؤخراً 2023 أجريت على نخبة

لاعبي كرة القدم الشباب اثبتت أن التدريب على الرمال استراتيجية عملية لتحسين أداء الجري بجميع أشكاله لدى لاعبي كرة القدم في حال تم إدراجه في فترة الاعداد العام، وهو أمر ذو أهمية وأهمية كبيرة للمدربين وعلماء الرياضة العاملين في كرة القدم النخبة.

في حين رأت دراسات أخرى بأنه يمكن استخدام التدريب على الرمال بنجاح كبير كطريقة للمساعدة في إعادة تأهيل الرياضيين بعد جراحة الجزء السفلي من الجسم أو أمراض الكاحل التي تم تشخيصها بشكلٍ صحيح. مع الأخذ في الاعتبار أهداف التدريب والتسلسل المقنن حتى يتسنى نجاح برنامج إعادة التأهيل والعودة للمشاركة في الرياضة مجدداً.

ومن الأفكار المغلوطة حول التدريب في الرمال ادعاء بعض المدربين أن التدريب على الرمال مفيد للاسترداد بعد المباريات التنافسية أو الأحمال العالية، ولكن الحقيقة بأنه لا يفضل التدريب على الرمال للرياضيين في اثناء الموسم، حيث لم يثبت أن هذه الطريقة تحدث فرقًا في الاسترداد دون التأثير في التدريب على العشب الطبيعي خاصةً للاعبي كرة القدم.

أخيراً،، إذا رأى المدرب أنه لا بد من استخدام تدريب الرمل فيجب أن يتم التدريب على الرمال بعيدًا عن المنافسة وأن يكون ذلك تحديداً خلال فترة الاعداد البدني العام في بداية الموسم التدريبي (GPP) أو في فترات الانتقال خاصةً في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم ، حيث أشارت دراسة إلى أن إدخال تدريب الرمل خلال فترة الاعداد (1-2) مرة في الأسبوع يؤدي لاحقًا إلى تحسينات فائقة في اللياقة الهوائية.

المراجع:

Binnie, M. J., Dawson, B., Pinnington, H., Landers, G., & Peeling, P. (2014). Sand training: a review of current research and practical applications. Journal of sports sciences, 32(1), 8–15. https://doi.org/10.1080/02640414.2013.805239.

Binnie, M. J., Dawson, B., Arnot, M. A., Pinnington, H., Landers, G., & Peeling, P. (2014). Effect of sand versus grass training surfaces during an 8-week pre-season conditioning programme in team sport athletes. Journal of sports sciences, 32(11), 1001–1012. https://doi.org/10.1080/02640414.2013.879333 .

Pereira LA, Nunes RFH, Freitas TT et al (2023) Sand and grass surfaces are equally effective in promoting positive adaptations in the sprint performance of elite young soccer players. Biol Sport. 40(4):993–1001.