

العشب الصناعي

كيف يتم تدريب عناصر اللياقة البدنية على العشب الصناعي مع المحافظة على اللاعبين من الإصابة؟

د. منصور بن ناصر الصويان – أستاذ التدريب الرياضي المساعد – جامعة الملك سعود

من الصعب التوصل إلى استنتاجات ثابتة فيما يتعلق بتأثير العشب الصناعي على سلامة اللاعبين حيث لازال هنالك تبايناً كبيراً في نتائج الدراسات. هناك بعض الدراسات تؤكد بان العشب الصناعي أكثر أماناً من العشب الطبيعي بالنسبة للاعبين كرة القدم ، وتشير معظم النتائج الواردة في الأدبيات إلى أن استخدام العشب الصناعي لا يزيد من معدلات الإصابة وخاصة الإصابات الحادة أثناء المنافسة. ومع ذلك ، كانت هناك تقارير عن ارتفاع معدلات الإصابة أثناء التدريب على العشب الصناعي مقارنة بالعشب الطبيعي. بالإضافة إلى ذلك ، فإن مقارنة نتائج الأدبيات فيما يتعلق بأداء اللاعبين أظهرت أنه بالنسبة للاعبين النخبة المحترفين في كرة القدم كان معدل الإصابة أعلى في العشب الصناعي منه على العشب الطبيعي وعلى العكس كانت منخفضة بالنسبة للصغار والشباب والنساء ويرجع ذلك لزيادة كتلة الجسم للاعبين المحترفين النخبة وقوة الأداء.

وحول السؤال أعلاه : يمكن تدريب عناصر اللياقة البدنية ومتطلبات اللعب لكرة القدم على ملعب العشب الصناعي إذا كانت نوعية العشب الصناعي مبطنة بشكل جيد وقادرة على امتصاص الصدمات لأن العشب الذي يحتوي على بطانة سفلية يعتبر فعالاً في تقليل الضغط على المفاصل وتقليل صدمة الكاحلين والركبتين والوركين وهو أمر بالغ الأهمية في الحركات المتكررة عالية التأثير والتسارع والتباطؤ وتغيير الاتجاه والقفز بالنسبة للاعبين ، كما يمكن أن تخفف هذه البطانة (الوسادة أسفل العشب) من تأثير السقوط وتساعد على تقليل خطر الإصابة.

فعند التدريب بغرض التحمل مثلاً (والذي يحتاج للجري بالكرة) في عشب صناعي رديء النوعية (غير مبطن) فإن ذلك يؤدي إلى مشاكل في عضلات الساقين ويمكن ان يمتد التأثير إلى وتر أخيلس .

كما يختلف زمن رد الفعل في اللعب على العشب الصناعي عنه في الطبيعي حيث تكون سرعة الكرة وإرتدادها أسرع لذا يحتاج اللاعب ردة فعل أسرع وزمن رد الفعل أقل، كما أن خاصية التوقع تختلف قليلاً أيضاً تبعاً للسبب ذاته لذا على المدرب أخذ ذلك في الحسبان عند تصميم وإخراج التدريبات الخاصة بذلك وتحديداً عند استخدام الكرة ..

هناك دراسات تشير إلى أن الخواص الميكانيكية للعشب الاصطناعي لها تأثير كبير على متوسط وقت الجري ، و أفضل وقت للجري والسرعة القصوى. وكانت أعداد الحركات المنزقة على العشب الصناعي أقل مقارنة بالعشب الطبيعي.

و مع مرور الوقت تتغير خصائص العشب الصناعي ويزداد خطر وقوع الإصابة، حيث يتم ضغط طبقات الحشو من الأعشاب الصناعية وتنخفض جودة إمتصاص الصدمات الخاصة بها ، وتؤدي هذه التطورات إلى زيادة صلابة السطح.

هذه التغييرات تؤدي إلى إطالة الألياف العشبية الاصطناعية وبالتالي زيادة الاحتكاك بين الحذاء والسطح. كما أنها تزيد من الجرالوراني وبالتالي تزيد من احتمالية الإصابة في العشب الصناعي.

من جانبٍ آخر فإن درجة حرارة الملعب تثيرُ أعباءً إضافيةً على اللاعبين وتتطلب العواقب الصحية للإجهاد الحراري في العشب الصناعي خلال الصيف تدابير وقائية يجب أن يأخذها المدربون والأجهزة الطبية بعين الاعتبار.

ختاماً: الدراسات بشكلٍ عام تشير إلى أن معدل الإصابات متساوٍ بين العشي والصناعي ولا توجد فروق كبيرة وإن كان التواء الكاحل هو أكثر أنواع الإصابات شيوعاً على العشب الصناعي مقارنةً بالعشب الطبيعي بنسبة (34٪ من جميع الإصابات الحادة).

توصيات: للوقاية والمحافظة على سلامة اللاعبين يجب الاهتمام بالآتي:

- الاهتمام بالاحماء الجيد والاطالات الكافية
- استخدام تدريبات وبرامج الوقاية من الإصابة خلال الدورة التدريبية الاسبوعية.
- استخدام الحذاء المناسب للعشب والمُصنع خصيصاً له.
- يجب على الأندية والأكاديمية إختيار النوعية الجيدة للعشب عند تأسيس الملاعب.
- العمل على الصيانة المستمرة للملاعب.