

التدريب في المنزل للاعبين خلال فترة فايروس كورونا Coronavirus

منصور ناصر الصويان – أستاذ التدريب الرياضي المساعد

قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي- كلية علوم الرياضة والنشاط البدني – جامعة الملك سعود

توقف الأنشطة الرياضية خلال فترة انتشار فايروس كورونا Coronavirus على مستوى العديد من دول العالم أصبح الحدث المتداول في الأوساط الرياضية، سوف أحاول هنا التحدث حول الحالة البدنية للاعبين خلال هذه الفترة وكيفية المحافظة على الجاهزية البدنية ، كما سوف أخصص الحديث بشأن كرة القدم وهذا يسري على جُل الأنشطة الرياضية والمسابقات..

قد يكون الحفاظ على لياقة اللاعبين في المنزل أمراً صعباً لمعظم الرياضيين وبالذات لاعبي كرة القدم ولكني أعتقد بان ذلك سيكون ممكناً للاعبين دوري الأمير محمد بن سلمان للمحترفين حيث يمتلك الكثير منهم حمامات سباحة خاصة أو صالات رياضية بما فيها أجهزة السير المتحرك والدراجات الثابتة والأثقال الحرة والمساحات الحرة.... الخ وحتى بدون مغادرة المنزل ، يمكن الاحتفاظ بمستوى جيد من اللياقة الهوائية في حالة توفر المساحات المناسبة للتدريب أو الصالات أو المساح الخاصة وليست العامة . بالطبع سيكون هذا أصعب على لاعبي دوري الدرجة الأولى أو الثانية أو حتى الفئات السنية لعدم توفر معدات التدريب أو المنشآت المناسبة أو الدعم اللوجستي كالتواصل مع الأجهزة الطبية في النادي.

في كرة القدم وعلى الرغم من توقف المباريات ، إلا أنه يتوجب على اللاعبين المحترفين والهواة الحفاظ على لياقتهم البدنية والجاهزية الذهنية والنفسية أيضاً ... وتكمن صعوبة ذلك بأن وقت التوقف غير محدود بزمان معين كأسبوع أو أسبوعين لذلك من الصعب على مدربي اللياقة وضع البرنامج التدريبي الدقيق وجدولة التدريب عطفاً على عدم معرفة توقيت إنطلاق البداية مرة أخرى..

إن من المهم أيضاً خلال هذه الفترة تحديداً أن يحافظ اللاعب أو الرياضي على التكيف المركزي للجسم ومن خلاله يتم الحفاظ على الجاهزية البدنية وحتى يكون من السهل بلوغ الحالة البدنية الفعالة والفنية عند العودة للتدريب في الملعب. إن الجري على السير المتحرك أو الدراجة الثابتة لمدة (40 – 60 دقيقة) وباستخدام طرق متنوعة من التدريب

(المستمر – الفترى) كفىلً بالحفاظ على مستوى اللياقة الهوائية أو تطويرها ، كما أنه من الضروري استخدام تدريبات القوة من خلال وزن الجسم أو المقاومات أو الأثقال الحرة للحفاظ على مستوى القوة العضلية والتحمل العضلي ومن الضروري أيضاً إدراج تدريبات المرونة الاطالة في كل جلسات التدريب.

في كل الأحوال سيحصل اللاعبون على جدول تدريب شخصي لكل دورة تدريبية أسبوعية (صغرى) لذلك من الجيد جدولة التدريب اسبوعياً حتى معرفة متى سيستأنف الدوري.. وعند عودة اللاعبين إلى ملاعب التدريب باستئناف الدوري ، فسيكون الأمر مثل موسم تمهيدي صغير ، مع عمل تكييف لإعادة مستويات اللياقة البدنية الخاصة ومن ثم يعود التدريب أكثر اعتيادية ، مع رفع مستوى الشدة وخفض مستوى حجم التدريب تُدرج تدريبات التكتيك والأخذ بعين الاعتبار عمليات الاستشفاء وتدريبات الوقاية من الاصابات والتي سوف تعاني منها الفرق عند استئناف المنافسة.

فترة التوقف والتأثير:

في حال زادت فترة التوقف على إسبوعين فسيكون التأثير كبيراً على الحالة البدنية والفنية للاعبين وسيفقد اللاعبون خلالها التكييف المركزي والطرفي إن لم يحسن اللاعبون استغلال هذه الفترة بالشكل الملائم. نسأل الله السلامة للجميع وأن يحفظ بلدنا من كل سوء.