

تحليل خطر الإصابة بعد العودة المحتملة للتدريب والمنافسات

الدكتور: منصور الصويان – أستاذ التدريب الرياضي المساعد - جامعة الملك سعود

من الطبيعي أن يواجه المدربون واللاعبون بعض المشاكل الناتجة عن البقاء فترة طويلة دون تدريب على أساس منتظم ، بالذات ما يخص الحمل التدريبي والخصوصية ، وانعكاساتها على خطر الإصابة. ويمكن أن نستذكر هنا ما حدث في اتحاد كرة القدم الأمريكي عندما كان هناك إضراباً جماعياً من مارس إلى نهاية يوليو 2011 توقف على أساسها الدوري مما نتج عنه زيادة الإصابات الخطيرة التي وقعت بعد فتح الإغلاق وعودة المنافسات ، حيث أصيب 12 لاعبا في وتر أخيلس في الشهر الأول ، كان 10 منهم في أول 12 يوماً من التدريب. لهذا السبب ، فإن استئناف النشاط بعد فترة انقطاع طويلة يمكن أن يتسبب في حدوث أخطاء غير ملائمة كبيرة تزيد من خطر الإصابة.

إن إدارة حمل التدريب ومراقبته ومدة الموسم الجديد عناصر رئيسة تتحكم في تحسين الأداء وتقليل خطر الإصابة، إن ضغط وتكثيف التدريبات في فترة زمنية قصيرة والدخول فعلياً على فترة منافسات حاسمة تزيد عوامل خطر الإصابة لدى اللاعبين ناهيك عن الضغط النفسي والذهني والذي لا يقل أهمية عن الجوانب الأخرى، الدراسات والممارسات العملية تشير إلى ان الموسم الذي يحظى بجلسات تدريبية كافية تتضمن العديد من جلسات الاستشفاء و جلسات الوقاية من الاصابات هي بمثابة لقاح ضد خطر الاصابات ويساعد في خفض غياب اللاعبين عن التدريب وبقاؤهم في حالة بدنية جيدة .

وعند السماح للاعبين بالعودة للتدريب والمنافسات للانطلاق من جديد فمن المفترض أن يكون للفرق فترة مسبقة للاعداد من 4-6 أسابيع يتبعها جدول زمني كثيف من خلال المباريات المتبقية في الدوري ، وفي هذه الحالة فإني أقترح أن تكون فترة الراحة بين المنافسات لا تقل عن 96 ساعة. حيث ان الراحة 48 أو حتى 72 ساعة قد لا تشكل الوقت الكافي للوصول إلى التعافي الفسيولوجي الكامل في ظل الوضع الحالي. وبالتالي نضمن الحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين .

سوف أضع هنا مجموعةً من التوصيات التي تهدف إلى التخفيف من الآثار المحتملة الناتجة عن فترة زمنية قصيرة وجدول زمني كثيف:

- إعطاء الوقت الكافي والملائم للاعداد كموسم جديد لتصميم أكبر عدد من الجلسات بهدف تقليل خطر الإصابة ورفع الحالة التدريبية للاعبين.
- إدراج تدريبات الوقاية من الاصابة في جلسات التدريب اليومية (لا يقل عن أربع مرات في الدورة التدريبية الاسبوعية) .
- القيام بأنشطة متوازنة تهدف إلى تحفيز القدرة الميكانيكية للأنسجة وخاصة الأوتار. ويُنصح بتضمين برامج الوقاية التدريجية متعددة المكونات في شكل جلسة صغيرة لمدة (15-20) دقيقة ويمكن أن تكون في فترة الاحماء.
- ضمان التقدم المناسب بالحمل التدريبي والتناسب والتبادل بين التمارين وتجنب الإفراط في الضغط على الجهاز العضلي والهيكلية التي ستكون أضعف بعد هذه الفترة (وخاصةً الأوتار).
- نوصى بفترة استشفاء 96 ساعة على الأقل بين المباريات حيث لا يبدو أن 72 ساعة كافية في ظل الوضع الحالي.
- شرب السوائل بشكل جيد حيث يساعد ذلك في توازن المحتوى المائي في الجسم وتحديدًا في العضلات ويمنع التمزقات ويسهل عمليات الانقباض العضلي، كما أن شرب الماء بالذات يساهم في تعويض السوائل وبالذات مع إرتفاع درجات الحرارة.