

## العودة إلى التدريب والمنافسة في كرة القدم للمحترفين بعد COVID-19. ماذا نعتقد؟

د. منصور الصويان

أستاذ التدريب الرياضي المساعد – جامعة الملك سعود

بدأت الاتحادات الرياضية حول العالم في وضع الخطط والتصورات حول الخروج من أزمة التوقف الاجبارية التي صاحبت و باء كورونا المستجد وإن كان الجدول لم يستقر في تلك المنظمات الرياضية حول تحديد موعد وكيفية العودة إلى الدورات التدريبية والمنافسة.

ونظرًا لأن الدوريات والمسابقات الرئيسية تنوي استئناف النشاط قريباً بل إن بعضها قد بدأ فهنا بعض الملاحظات التي يجب أخذها بعين الاعتبار لمواجهة آثار التوقف وجدول زمني مضغوط متوقع يمكن أن يكون في الفترة القادمة:

### فترة التوقف:

كان اللاعبون في فترة توقف لا تقل عن 8 أسابيع بعيداً عن روتينهم اليومي المعتاد ، وهذا الوقت يعتبر كافياً لتغيير تكيف اللاعبين والايقاع الحيوي لديهم على الرغم من أن اللاعبين يتدربون في المنازل .

إلا أن النطاق المحدود الذي يتعين عليهم أداء التدريب فيه بسبب نقص الأدوات والمساحة والطبيعة العامة للتمارين ، تجعل مبدأ الخصوصية قابل للتغيير بالإضافة إلى التغييرات المحتملة في وظائف أعضاء الجسم والمرتبطة بالجهد البدني ويمكن ملاحظة ذلك التغيير في تكوين الجسم ، وفي قدرة الجهاز التنفسي والقلب والجهاز العضلي الهيكلي ، وعلاوة على ذلك فإن هذا التوقف سيفقد اللاعبين الكثير من متطلبات اللعب الحقيقية في التدريب والمباريات وبالذات الحركات البدنية عالية الشدة مع التحكم الحركي العصبي العالي والتي تنطوي على الأداء الخاص (كالتسارع ، التباطؤ ، التغييرات في السرعة ، التغييرات في الاتجاه والقفزات والهبوط وما إلى ذلك.....) ، وبالتالي تصبح هذه التغييرات على الأرجح عوامل إصابة مؤكدة عند العودة والأداء بالشكل المثالي دون التهيئة والاعداد المناسبين.

بناءً على ذلك ، ووفقاً للمتغيرات والمؤشرات المتوفرة فسوف أقدم بعض التوصيات للاعبين والمدربين لتخفيف آثار الخروج من هذا التوقف باقل الخسائر الممكنة والعودة للتدريبات الجماعية والمنافسات المعتادة بأفضل شكل ممكن:

إن من المهم خلال فترة العودة تطوير مستوى اللياقة القلبية التنفسية لتوسيع القاعدة التي سيتم عليها العمل البدني والفسولوجي خلال الفترة القصيرة اللاحقة لذا من الأفضل استخدام التدريب المتقطع عالي الشدة بواقع 3-4 جلسات في الأسبوع مع حجم 15-20 دقيقة للجلسة . كما يمكن تطوير القدرات الحركية الواقعية مثل القدرة العضلية بتدريبات محددة (الحجل ، القفز والارتقاء ، المنعطفات ، تغييرات في الاتجاه...) وما إلى ذلك.

بالإضافة إلى ذلك ، من الضروري إدخال تمارين التحكم في الكرة لتقليل فقدان الإحساس والسيطرة على الكرة ، والتحكم الحركي المحدد بالكرة. كما أنه من الضروري أيضاً إدخال تدريبات القوة العضلية لدعم قوة وصلابة الجهاز الهيكلي مثل الأوتار والأربطة والتي ربما تأثرت بالتوقف عن ممارسة تدريبات كرة القدم الواقعية و تحتاج إلى تدريبات خاصة مع العودة للوقاية من الاصابة ومساعدة الجسم في التكيف مع التدريبات والمنافسة..

أخيراً الحرص على تدريبات الاطالة العضلية المتحركة خلال التدريب والثابتة في نهاية الجلسات التدريبية وذلك لتسريع عمليات الاستشفاء وزيادة تكيف الجسم لمتطلبات الأداء.