

2010



مباشرة من مكتبي / د. موفق المولى

صحة اللاعبين الجسمية والعاطفية
ضمان تطور الانجاز العالي



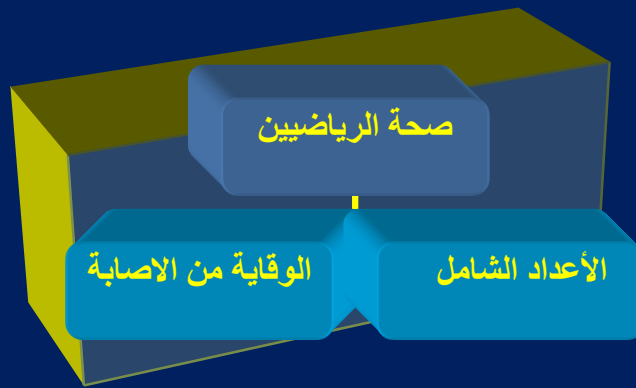
User

Mouwafak.mola@aspire.qa

2/22/2010

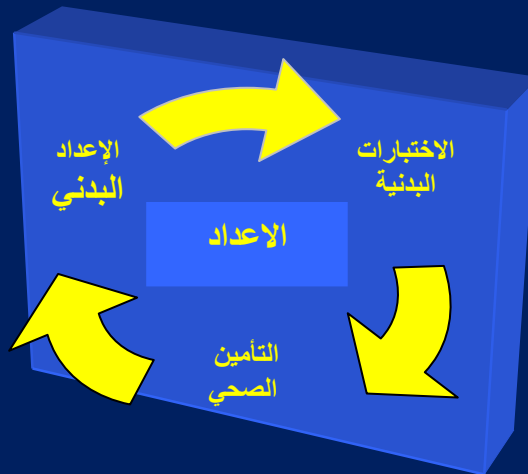
صحة اللاعبين الجسمية والعاطفية ضمان التطور الرياضي د. موفق مجيد المولى

ومن خلال مراقبتي القريبة للوسط الرياضي لاحظت بأن علي التنبيه لهذا الموضوع المهم جدا كجزء من حملتي العلمية لتطوير الفكر العلمي للعاملين في الوسط الرياضي في الوطن العربي باعتبار أن هناك حاجة ماسة لمتابعة التقدم العلمي الكبير في الحقل الرياضي من التحديات التي تواجه المدربين وإدارات الأندية هو محاولة إبقاء لاعبيهم بحالة صحية من الناحية العاطفية والبدنية خلال المشاركة في الدوري أو في المنافسات الرسمية الأخرى وفي تقريرى هذا سأعطي بعض المعلومات المهمة للإبقاء على صحة الفريق البدنية والعاطفية خلال الموسم علما بأن هذه المعلومات قد حصلت عليها من مجموعة من المحاضرات التي أقيمت في مؤتمرات عدة.



الشكل (1) مركبات صحة اللاعبين

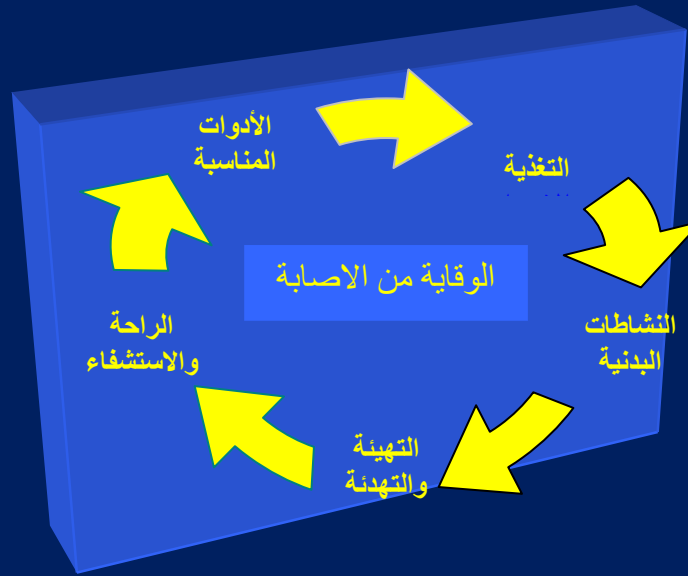
يُعتبر الأعداد والوقاية من الإصابات من المكونات الأساسية الأولية في المحافظة على صحة الفريق العاطفية والبدنية وهي في حقيقة الأمر مركبات متداخلة لا يمكن فصلها عن بعض أو التعامل معها كل على حدة.



الشكل (2) الاعداد

- أما الإعداد للموسم فيتعلق بما يلي:
- 1 - الاختبارات البدنية قبل بدء الموسم
 - 2 - تغطية للظمان الصحي

3 - الأعداد البدني خلال الموسم



الشكل (3) الوقاية من الاصابة

أما الوقاية من الإصابات فتتعلق بما يلي:

- 1 - التغذية والإرواء
- 2 - المحافظة على النشاطات البدنية
- 3 - التهينة والتهدئة قبل وبعد الفعالية
- 4 - الراحة
- 5 - الأدوات المناسبة

الإعداد للموسم الرياضي

• يجب أن يكون اللاعب الذي يشارك في اللعب لانقا من الناحية البدنية والعاطفية ولهذا من المهم من الآن أن يحرص المدرب والنادي معا أن يكون هناك سجل سنوي للاختبارات البدنية تحت إشراف مدرب اللياقة البدنية وطبيب الفريق لمراقبة مجمل حالة الرياضي الصحية كذلك تقويم عناصر اللياقة البدنية فتحول الرياضي من فترة الراحة لفترة الأعداد ي عني في الحقيقة تحوله من راحة البيت إلى فترة العمل الرياضي أي لمواجهة متطلبات بدنية عالية قد تصل إلى خمس مرات في الأسبوع وبمع دل ساعة ونصف لساعتين في اليوم الواحد ولمرة واحدة أو مرتين صباحا ومساءً ويكون الركض ومركبات التدريب البدني الأخرى الطابع الطاعي على بداية الموسم علما بأن هذا التغيير في الروتين وخصوصا عند الرياضيين الذين لا يمارسون أي تدريب خلال فترة الراحة- راحة سلبية كاملة- سيغير من الاستجابات البدنية والذهنية لمحفزات التدريب ويزيد من الضغوط المسلطة على أغلب الأجهزة الوظيفية للجسم و سيقود كذلك إلى متغيرات في الروتين اليومي للحياة المريحة ولعل أخطر الضواهر التي ستواجه الرياضي هي قلة النوم والاستعداد العالي للمرض نتيجة لظاهرتي فوق الحمل وفوق التدريب ولهذا يحث العلماء الرياضيي ن أن يبدأ الرياضيون الموسم وهم بصحة جيدة والبقاء بحالة صحية جيدة خلال الموسم ويؤكدون بأن الاختبارات السنوية التي تُثبت في السجل الصحي

السنوي لكل لاعب وتراقى بدقة وبمتابعة من قبل الطبيب الرياضي أو مدرب اللياقة البدنية الحقيقي هي الطريقة الوحيدة التي تغطي مؤشر الصحة الجيد للرياضي من عدمه.

• على الطرف الآخر من العالم فهناك اهتمام كبير جدا بالضمان الصحي للاعب فعلى جميع الأندية أن ترسم سياسة الضمان الصحي لكل لاعبيها والشروع بتغطية تكاليف الإصابات المتوقعة خلال الموسم الكروي عن طريق التعاقد مع شركات الضمان الصحي العاملة في البلد لأن الرياضة المحيط الأمثل للإصابات الرياضية بسبب طبيعة التعامل المعاكس لقوى الطبيعة وديناميكية الحركات المتعكسة في الألعاب الرياضية وحاجة هذه الإصابات للتشخيص والعلاج الفوري والذي قد يتقاطع مع ميزانية النادي المتوفرة في وقت الإصابة فلا يضمن علاج مباشر للإصابة مما يخلق هبوط معنوي وعاطفي عند اللاعبين جميعا وليس عند اللاعب المصاب فقط مما يتطلب منا أن نشعر الرياضيين باطمئنان نفسي من هذه الناحية بتوفير الضمان الصحي الذي يعمل على استقرار عواطف اللاعبين خلال فترة الإعداد والمنافسة وبالتالي العمل بعيدا عن ضغوطات الخوف من الإصابة ولقد وجد من خلال البحث الميداني بأن اعتقاد اللاعبين باحتمال إهمالهم فيما لو تعرضوا لإصابة خلال الموسم هي واحدة من أكبر مشاكل الإعداد في الألعاب الرياضية كما إنها تعتبر مشكلة كبيرة في ألعاب التلاحم والكفاح البدني ولهذا فإنني أوصي المدربين الطلب من أنديةهم المباشرة بتوفير التأمين الصحي للاعبين قبل بدء الموسم الرياضي كما أوصي الأندية بالعمل على التعامل مع التأمين الصحي الشامل بدل من التأمين الصحي الجزئي لأن صحة اللاعبين لا تعني معالجة الإصابات الرياضية فقط بل كل ما يواجه الرياضي من مشاكل صحية عارضة خلال الموسم مع تأكيدنا بأن المعالج الطبيعي والطبيب الرياضي في النادي إذا كان هناك طبيب رياضي سوف لن يكونا بديلا للضمان الصحي الشامل وهنا أشير لدراسة ممتعة في جامعة – كولورادو - استخدمت البحث الوصفي بأن درجة الأمان النفسي التي يشعر بها اللاعبون في مختلف الألعاب الرياضية ترتفع بارتفاع مستوى التأمين الصحي (شامل أو غير شامل) كما أن هناك علاقة إيجابية بين ارتفاع مستوى التأمين الصحي ومستوى الإنجاز وقد وضحت الدراسة سبب هذه العلاقة الإيجابية لاستقرار عواطف اللاعبين (جانب نفسي) خلال عملهم الرياضي في التدريب وفي اللعب.

• يعبر الإعداد للموسم الرياضي مفتاح النجاح ويجب ان لا يتعامل مع هذا المفهوم بجهل فني أو جهل إداري وهو في الحقيقة الميدان الحقيقي لمعرفة موهبة المدرب وكفائته العلمية كما إنه اختبار حقيقي لمدرب اللياقة البدنية والمعالج الطبيعي وطبيب الفريق فالهدف الأولي والحاسم لهذا الإعداد هو ضمان بنسبة 100% ليكون اللاعبون بمستوى لياقة بدنية كافي لمواجهة متطلبات المنافسة في القادم من الموسم الرياضي فلا شيء على الإطلاق يعوض غياب المستوى المتدني للياقة البدنية في الألعاب الرياضية فاللياقة البدنية في رأي المتواضع هي – الملك- والبقية – عبيد- ولقد حدث تغير هائل في مفهوم الأعداد البدنية في السنين الأخيرة بسبب التقدم العلمي وتطور الأجهزة والأدوات التي تقيس ردود أفعال الأجهزة الوظيفية قبل وإثناء وبعد التدرّب فتحوّل التدريب البدني الكمي إلى تدريب بدني نوعي فأصبحت الحاجة الآن ليس لأكثر من أسبوعين إلى ثلاثة لأعداد الرياضيين بعد أن كان يمتد لأشهر عدة وقد حدث هذا نتيجة لتقنين التمارين البدنية وتوزيعها ودراسة مدى تأثير كل نوع في كل صفة بدنية (راجع كتابي الأعداد البدنية العالمي بكرة القدم)

• من الضروري أن أذكر المدربين والدارسين بأن هنالك طريقة تدريبية تدعي بطريقة الانتظام والتي تتضمن توازن التدريب, المنافسة, الاستشفاء, الراحة أما تمارين اللياقة البدنية فتتضمن الفعاليات التدريبية الهوائية والا- هوائية فالهوائي ترتبط بتمارين التحمل وهي قاعدة تدريب اللياقة البدنية وتنفيذ فيها الفعاليات ثابتة الإيقاع وطويلة التنفيذ كما هو الحال في ركض 20 دقيقة حول الساحة في مضمار الملعب أما الا – هوائي فيشير لفعاليات متغيرة الإيقاع وقصيرة التنفيذ والانفجار كما هو الحال في ركض 20 متر سريع مما يجعل من غير المنطقي توقع ان نبدأ بتمرين ركض 4 – 5 ميل في بداية الموسم من دون أن يكون اللاعب قد ركض 1-2 ميل فتدريب اللياقة البدنية مسألة ترتبط بالتطوير الذي يؤسس لقاعدة الانجاز الجيد والناجح والتي يجب أن يُبنى عليها التفكير بالفعالية التي تمارس فلعبة كرة القدم على سبيل المثال تتطلب تدريب موضعي خاص وتدريب قوة وتدريب أثقال ومرونة وتدريب سرعة وتدريب استشفاء فاللياقة البدنية بكرة القدم هي قابلية اللاعب على الاستشفاء السريع بعد تنفيذ الفعاليات المختلفة.

يستخدم اللاعب عدة أنواع من الركض خلال اللعب وعلى اللاعب أن يتدرب على هذه الأنواع مجتمعة فالعبية عبارة عن توازن بين الركض بالسرعة القصوى والركض السريع والهرولة والمشى والراحة أو الوقوف سواء كان اللاعبون من الاناث أو من الذكور مما يتطلب من كل مدرب فهم متطلبات اللعبة للمساعدة في تدريب ما تتطلبه اللعبة وقد أشرت دراسة بحثية ميدانية طبقت على لاعبات كرة القدم النقاط التالية:



الشكل (4) توازن الركض

- 1 المشى: يصرف 3/2 من اللعب في المشى أو الهرولة
- 2 الهرولة: يصرف 3/2 من اللعب بالمشى أو الهرولة
- 3 الركض السريع: يُصرف 800-1000 متر من مجموع 6 ميل أو نصف ميل من 6 ميل في الركض السريع المنوع لمسافة 10-40 ياردة
- 4 الركض متوسط السرعة: يثصرف نصف ميل بالركض متوسط السرعة

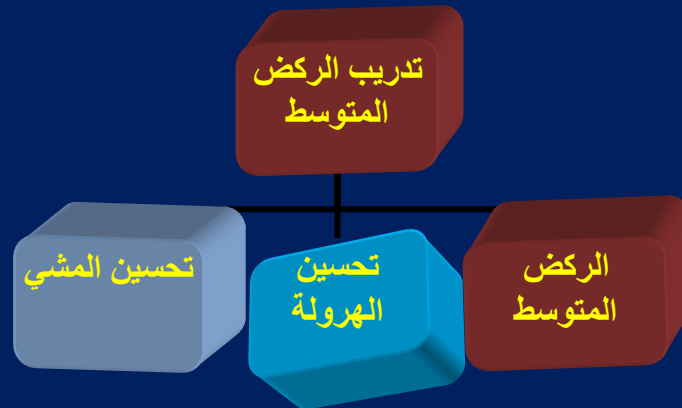
5 كما يصرف وقت قليل بالركض للخلف

ولكن ما هو المهم الذي يمكن أن نحصل عليه من هذه الاحصائيات الجيدة؟
إننا في الحقيقة نحصل على قاعدة تدريبية مهمة جدا نتصل بمفهوم تدريب اللياقة البدنية يقول
بأن الرياضي يتدرب على قابليته في الركض لنوع السرعة المنفذة أي أن التدريب على
الهرولة يطور ويحسن قابلية الرياضي على الهرولة والمشي

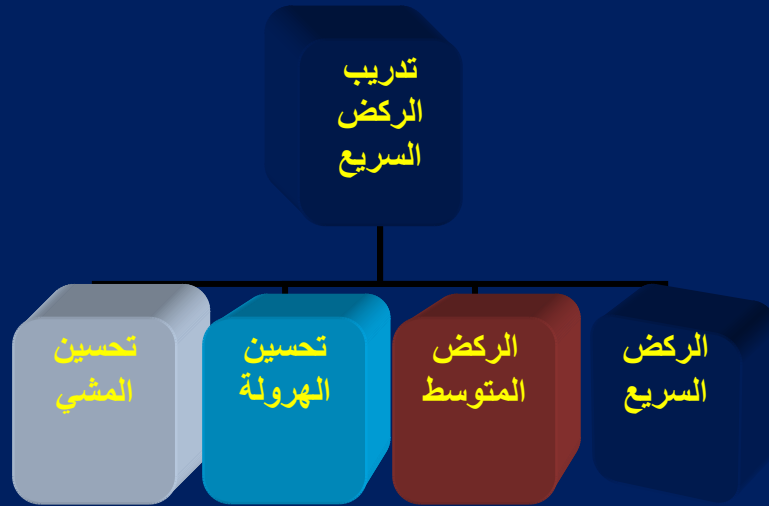


الشكل (5) تدريب الهرولة

أما التدريب على الركض المتوسط ف يطور ويحسن القابلية على المشي والهرولة والركض المتوسط وهذا يعني وهو المهم جدا بان التدريب على الركض السريع يطور المشي والهرولة والركض المتوسط والركض السريع وهنا أقول بأن النجاح يرتبط بجدولة التدريب اليومي قبل جدولة التدريب السبوعي أو الشهري بسبب بسيط لأن أي جدولة اسبوعية أو شهر سوف لن تنفذ بحذافيرها لحقائق التأثير الخارجية غير المتوقعة في عالم التدريب واللعب شرط أن تعتمد تلك الجدولة على الحساب والتوقيت والمراقبة.



الشكل (6) تدريب الركض المتوسط

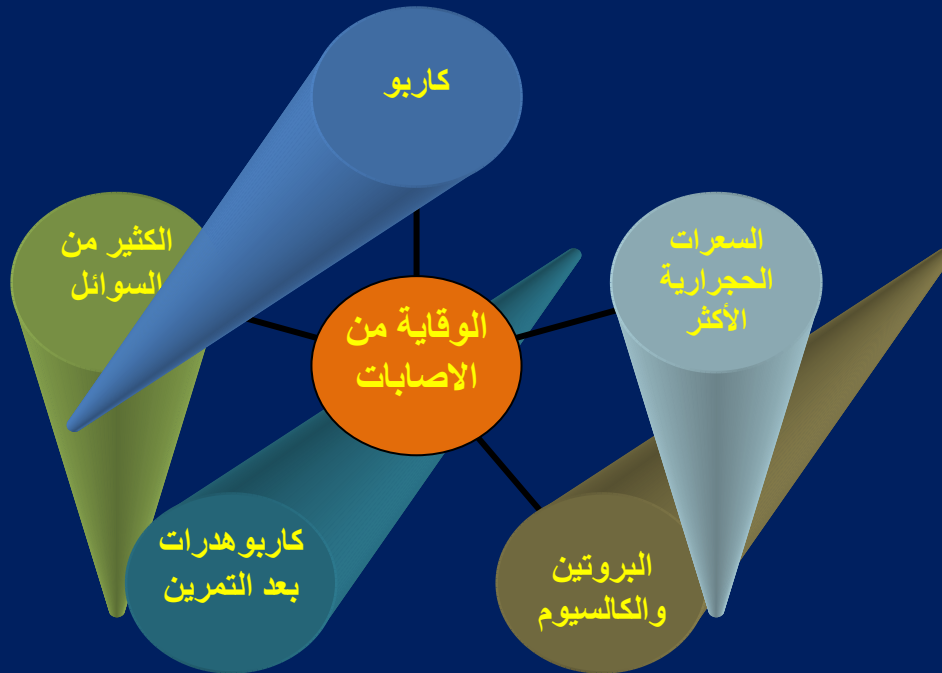


الشكل (7) تدريب الركض السريع

• ومع كل ما قيل فلا فائدة من تحسين اللياقة البدنية من دون ان يسير تحسين اللياقة الذهنية للاعب على نفس المستوى ويأخذ نفس الاهتمام فاللاعب الذي يطبق اللياقة البدنية كجزء من الاعداد للعبة سيمتلك فائدة التفوق على اقرانه الذين لا يفعلون ذلك بنفس المستوى وخصوصا فيما يخص التحمل وإعادة الاستشفاء كما أن مثل هؤلاء اللاعبين يمكنهم التركيز على الجانب المهاري والخططي أكثر من غيرهم (تحسين اللياقة الذهنية موضوع يحتاج لتقرير قادم)

الوقاية من الاصابات

تعتبر التغذية وتناول السوائل ذا تاثير مباشر على الانجاز في كل اللعاب الرياضية ومنها كرة القدم ولقد انتهت اغلب البحوث العلمية للنقاط الحاسمة أدناه:



الشكل (8) الوقاية من الاصابات

- 1 - تعتبر الكربوهيدرات الشاحن الرئيسي للخلايا العضلية وعليه أصبح من نافل القول بان الغذائية أو المشروبات الغنية بالكربوهيدرات يجب أن تكون جزء من أي وجبة طعام يومية أو خفيفة وهنا تبرز أهمية الفواكه والخضروات ومشتقات الحليب وعصائر الفاكهة وقد اقترح المختصون بالتغذية قائمة جيدة من الماكولات تقف على راسها البطاطا والمكرونة والموز والبرتقال واللبن والحليب منزوع الدسم كذلك الحبوب الكاملة والسيويل المشبع بالحديد.
 - 2 - المعادلة البسيطة تقول السرعات الحرارية الأكثر تعني الطاقة الأكثر والطاقة الأكثر هي هدف كل رياضي في الألعاب الرياضية فاختيار الغذاء والمشروبات الغنية بالكربوهيدرات والبروتين لتحميل السرعات الحرارية يحقق المعادلة اعلاه حيث يرتفع مخزون الطاقة في جسم الرياضي فتناول عصائر الفاكهة على سبيل المثال مع زبدة الفستق السوداني هي طريقة جيدة لاضافتها لغذاء اللاعب الرياضي كما ان هناك مقترح لمضاعفة تناول البروتين لكل الاغذية الجيدة التي يتناولها الرياضيون (المكرونة ولحم الدجاج والحش والخبز والموز والحبوب).
 - 3 - تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالبروتين والكالسيوم من أجل النوم و الراحة وصحة العظام فالبروتين والكالسيوم يدعم العضلات بعد التدريب فيعمل البروتين على تسريع استشفاء الخلايا العضلية بينما يعمل الكالسيوم على تقوية العظام والتقليل من مخاطر الكسور المرتبطة بالاجهاد كذلك يلعب الكالسيوم دور في التقلص العضلي وتجنب التشنج أو التصلب العضلي وأغذية مثل المكرونة والحبوب تكون غنية بالكالسيوم والكربوهيدرات والسرعات الحرارية.
 - 4 - يعتبر استهلاك الكربوهيدرات بعد التمرين مصدر كبير للوقود الداخلي العضلي على شكل كليكوجين فبعد التدريب يكون هناك انهك للعضلات حيث حرقت مئات من السعرات الحرارية لتوليد الطاقة وحين الوقت بعد التمرين لعادة تحميل هذه العضلات بالكربوهيدرات لليوم التالي وتناول الكربوهيدرات بشكل مبكر بعد التدريب سيزيد من فرص بناء مخزون طاقي خاص فتناول اي نوع من الساندويش وحببة موز وعصير فاكهة ولبن وحبوب وحليب وأي مشروب رياضي وسلطة الفاكهة بعد التمرين سيدعم العضلات ومن دون شك بالكليكوجين.
 - 5 - هناك توصية بتناول الكثير من السوائل فالمعادلة تقول بأن الجفاف = التعب علما بأن هناك ميل طبيعي ع ند الرياضيين لعدم تناول السوائل الكثيرة مما يتطلب التنبيه لذلك والعمل على دعم الرياضيين بتناول المشروبات الرياضية المميزة أو تناول الماء العادي فالسوائل التي تحتوي على الكربوهيدرات سوف تكون محفزة ومرطبة وهنا يمكن لكل مدرب أو رياضي تتبع قواعد تناول السوائل
- 16 أونسة قبل التدريب
4-6 أونسة كل 15 دقيقة خلال التدريب
16 أونسة لكل باوند مفقود خلال التدريب
- لقد أوضحت البحوث العلمية بأن هناك ميل للرياضيين لشرب كمية أكبر من السوائل عندما يكون مذاقها حلو مما يتطلب البحث عن السوائل الحلوة والتي تحتوي على الكالسيوم الذي يدعم الصحة العامة وصحة العظام ويجهز الرياضي بالطاقة المطلوبة ولعل عصير البرتقال النقي هو المصدر الذي ينطبق عليه ذلك الوصف كما ان هنالك توصية بتناول المشروب

الرياضي (Gatorade) المتوفر في الاسواق العربية باعتباره حلو المذاق ويمتلك كميات متوازنة من سهولة الهضم للكاربوهدرات والماء.
في نهاية تقريره هذا ولمن يبحث في صحة اللاعبين والرياضيين أكد على أهمية أن يتناول الرياضيون مختلف انواع الاغذية شرط ان يكون اكثر من نصف المستهلك منها من مصادر الكاربوهدرات.

التهيئة والتهدة

- أما تنفيذ التهيئة والتهدة فهما بذات أهمية التغذية لصحة اللاعب لأنها تجنبه الأصابات الرياضية وعلى المدرب التخطيط لهما والتعامل معهما بأحترام شديد لأن هناك جهل عند البعض لأهمية هذين الجزئين المهمين من التدريب فالهدف من التهيئة يكمن:
 - السماح لأنظمة الطاقة بالتسارع لتكون جاهزة للعمل المكلفة فيه.
 - يسمح للعضلات والانسجة الرابطة (الاورتار والأربطة) بأن تُمد وتطال لمدى عملها الحركي فتقلل من مخاطر الاصابة .
 - تسمح للاعبين بالتحرك ضمن حركات مهاراتهم مما تمنحهم الفرصة للتركيز على الواجب الحركي
 - تتطلب التهيئة الجيدة فعاليات لرفع المعدل القلبي وتنفيذ الحركات المرتبطة بالعبء ومن ثم تمارين الاطالة.
 - أما أهداف التهدة فهي:
 - إزالة نواتج المخلفات العضلية التي تتراكم بعد التدريب فتمنح الفرصة لتنفيذ تمارين الاطالة.
 - تتضمن تمارين التهدة بعض من الحركات الشبيه بحركات الفعالية الممارسة والتي تساعد على استمرار تدفق الدم والذي يساهم بإزالة مخلفات العمل العضلي.
 - تلعب حركات هز أو اهتزاز الأطراف العليا والسفلى دور ايجابي في عملية التهدة
 - كذلك تلعب تمارين الاطالة والمحافظة على وضع الاطالة لفترة طويلة دور مماثل لسابقته
 - كما يعتبر إعادة إرواء الرياضي بالسوائل المتفق عليها سابقا جزء حيوي من التهدة الصحية.

الراحة

تعتبر الراحة الصحيحة مرادفة لمفهوم التدرج الصحيح والتي تتضمن الراحة ,التدريب المتقاطع, ونافذة الساعتين من الكاربوهدرات بعد التدريب والمنافسة كذلك المساج وجدولة التدريب الزمنية فهناك حاجة ماسة للراحة قبل وبعد التدريب والمنافسة وقد يكون تحقيق ذلك صعب بعض الشيء خلال البطولات او خلال السفر بعيدا عن مكان اللاعبين مما يتطلب من المدربين تحليل وضعيات البطولات او المباريات البعيدة عن مكان اللاعبين الاصلي وتوفير المكان الجيد الذي يمنح اللاعبين الراحة التامة كفنادق جيدة ونزل للنوم مريحة اما التدريب المتقطع فهو بعيد جدا عن فعاليات اللعبة نفسها وهو نشاط ممتع ليس إلا مثل ركوب الدراجة أو لعب كرة السلة أو الطائرة وحتى التزلج على العجلات كما تلعب الجدولة الزمنية لمنهج التدريب الدور الجيد والتي توازن في تنظيم الجدولة الاسبوعية والشهرية والسنوية وال تي تبني على

قاعدة التوازن بين التدريب والمنافسة وما بينهما من فترات راحة واستشفاء كذلك الحال بالنسبة للمساج الذي تناط مهمة تنفيذ بمحترف في هذه المهنة وفي أسوأ الأحوال مساعدة الزملاء لبعضهم البعض هناك حاجة لأن يستمع اللاعبون لأجسامهم والايمان بالمقولة بان الوقاية خير من العلاج .

الادوات

يجب ان يستخدم اللاعبون ادوات ومستلزمات نوعية خلال التدريب واللعب فواقية الساق التي تحتوي على جيوب هوائية تكون أحسن من تلك العادية ومن غير الجيوب الهوائية أما حذاء اللعب فليس الأحسن هو من يكون الأعلى بل هو من يلائم أقدام اللاعب ويكون مناسب لحجمها وطبيعتها فاللاعبون ينمون في أحذيتهم لهذا وجب التغيير المستمر طبقا لهذا النمو لأن الأحذية الضيقة او العريضة ينتج عنها مشاكل طائلة ليس للقدمين فقط وغنما لقوام الجسم وانتصابه وفي الخاتمة يمكن القول بأن إبقاء الرياضيين في صحة جيدة سيحقق للنادي وللمدرب ولل فريق وللاعبين النجاح المستمر وهكذا نرى الأندية الكبيرة والمؤسسات الرياضية المعروفة تضع صحة اللاعبين الجسمية العاطفية من أولويات برامج عملها وتعين لأدارتها النمختصين وتدفع الكثير من الأموال للمحاضاة على صحة لاعبيهم طوال الموسم الرياض وحتى خلال فترات الراحة الانتقالية ملاحظة مهمة

يمنع منعاً باتاً استخدام أي مقطع أو شكل من دون الإشارة لمؤلفه لأنه ملكة فكرية خاصة جداً وهو باب في كتاب الدكتور موفق المولى والموسوم بدائرة البحث العلمي الرياضي.