

«مجلس دبي»: الرياضة تقوي المناعة ضد فيروس كورونا المستجد

أخصائي الطب الرياضي في الدوري الإنكليزي الممتاز يقدم نصائح لاعبين وأفراد المجتمع

التنفسية الحادة (ARDS) التي قد تصيب ما بين 3-17% من المصابين بالفيروس وأن تمرينات اللياقة البدنية تحفز زيادة إفراز عنصر الدخسوتان المضاد للأكسدة وتحسين توزيعه على أنسجة الرئة، وهو ما يمكن أن يكون علاجاً وقائياً، للحد من خطر مضاعفات الإصابة. كما قدم المجلس بعض الإرشادات المهمة لممارسة التمارين الرياضية، وهي: ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة، 3 مرات في الأسبوع، اختيار الأنشطة التي يُفضل ممارستها، لضمان المراقبة عليها، تجنب التمارين التي تتطلب جهد بدني عثيف، وممارسة التمارين في منطقة جيدة التهوية، ارتداء الملابس المناسبة والمريحة.



ممارسة الرياضة لتنشط الدورة الدموية وتقوي نظام المناعة

كاملة، وفي مجال تقوية الجهاز التنفسي أظهرت الدراسات أن ممارسة الرياضة تخفف من احتمالات الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي بنسبة 29%، كما تزيد التمارين الرياضية من نشاط القلب والدورة الدموية وسعة الرئتين، وحتى في حالة الإصابة بالفيروس، فإن صحة وكفاءة الرئتين تساعدان على سرعة التعافي، إلى جانب أن ممارسة التمارين الرياضية تقلل من التعرض لمضاعفات شديدة، مثل متلازمة الضائقة

اكتشاف الأمراض في وقت أبكر، كما أن الارتفاع البسيط في درجة حرارة الجسم أثناء وبعد التمرين مباشرة يمنع نمو البكتيريا، ويساعد ارتفاع درجة حرارة الجسم على محاربة العدوى بشكل أفضل، وتساهم في تقليل حدة التوتر الذي يتسبب في ضعف جهاز المناعة وتعرض الجسم لكثير من الأمراض ومهاجمة الفيروسات، إلى جانب معالجة مشكلات الأرق واضطرابات النوم، حيث تعمل على تحسين فترات النوم لتقوم أجهزة الجسم بوظائفها

of Sports Medicine)، أثبتت أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم يتعرضون لنوبات أقل من البرد أو الزكام، وعند إصابتهم بالفيروس، تكون الأعراض أقل حدة وتأثيراً، مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم. وتم التعريف بكيفية تقوية جهاز المناعة كون ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلى نشر كريات الدم البيضاء والأجسام المضادة بشكل أسرع، حتى تتمكن من



طارق إقبال

الرياضة خلال شهر رمضان الحالي، ودور الرياضة عموماً في تقوية الجهاز التنفسي والدورة الدموية لممارسيها. كما نشر المجلس أكثر من فيديو تعريفي تضمنت نتائج بحوث طبية حديثة أكدت على أن ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية وتقوية نظام المناعة، وتساهم في الوقاية من تفاقم الإصابة بالفيروسات وتقليل خطورتها. وأكد المجلس على التقيد بتعليمات اللجنة العليا لإدارة الأزمات والكوارث،

الدوري الإنكليزي الممتاز وهي: توتنهام هوتسبير 2008-2010، ليفربول 2010-2015، كريستال بالاس 2015 وحتى الآن، إلى جانب نادي كنت كاونتي للكريكت، وغيرها. وقدم البروفيسور البريطاني نصائح لرياضي الأندية حول التدريبات المناسبة لهم، كما قدم شرحاً عن أهمية ممارسة الرياضة للجميع والوقت المناسب لممارستها وكيفية المحافظة على حالة الجسم، كما قدم أيضاً نصائح خاصة بممارسة

في إطار مواجهة جائحة فيروس كورونا- كوفيد 19، يواصل مجلس دبي الرياضي جهود التوعية بأهمية ممارسة الرياضة باعتبارها من أهم وسائل حماية الفرد والمجتمع لكونها تساهم في تقوية الدورة الدموية والجهاز التنفسي ونظام المناعة للجسم. ومع مواصلة الحملة التحفيزية والتشجيعية لممارسة الرياضة في ظل فترة التبايد، والتي يشارك فيها نجوم كرة القدم العالميين، وكذلك نشر التدريبات الرياضية المفيدة للجسم التي يمكن تأديتها بشكل منفرد أو من خلال المنافسات الافتراضية عبر برامج التواصل الحديثة، دشّن مجلس دبي الرياضي مرحلة جديدة من خلال حملات التوعية بأهمية ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع من خلال مقاطع فيديو تتضمن نصائح أطباء عالميين ونتائج تقارير عالية متخصصة. وقد نشر مجلس دبي الرياضي عبر منصات التواصل الاجتماعي الخاصة أقسام تضمنت نصائح البروفيسور البريطاني طارق إقبال أخصائي الطب الرياضي والعلاج بالتمارين الرياضية الذي يمتلك خبرة كبيرة من خلال عمله بمكتب الطبيب الأول لعدد من أندية

تنطلق 12 مايو الجاري

الاتحاد العربي للريشة ينظم محاضرة عن «الوحدة التدريبية المنزلية»



محمد شهابيات

يعلن الاتحاد العربي للريشة الطائرة عن تنظيم محاضرة بعنوان «الوحدة التدريبية المنزلية» والتي ستقام يوم الثلاثاء المقبل 12 مايو الجاري 2020 من الساعة 10 لغاية 11:30 مساء بتوقيت مكة المكرمة وبمحاضر فيها رئيس الاتحاد الأردني للريشة الطائرة المحاضر الدولي والأسوي في اللياقة البدنية البروفيسور الدكتور محمد ذيابات. وستقام المحاضرة بتقنية التصوير المرئي عن بعد وباستخدام برنامج (zoom)، ولراغبين في المشاركة يمكنهم تدوين بياناتهم في استمارة التسجيل (google forme) التي سيقيمها الاتحاد العربي للريشة الطائرة بتعليمها على كافة الاتحادات الوطنية لتأکید

مشاركاتهم رسمياً كما سيتم نشرها عبر حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي على العنوان التالي: Arab Badminton Federation. وتأتي تلك المحاضرة في إطار حرص الاتحاد العربي للريشة الطائرة على استغلال الفترة الحالية التي تنوق فيها الأنشطة الرياضية بسبب تفشي وباء فايروس كورونا (كوفيد 19-) لإقامة سلسلة من المحاضرات والبرامج التوعوية لاسيما تلك التي تتعلق بأهمية التدريبات المنزلية للمحافظة على اللياقة البدنية واستثمار الفترة الطويلة للجلوس في البيت تنفيذاً للإجراءات الاحترازية من الوفاء في تنشيط الجسم وممارسة سلسلة من التدريبات الرياضية المفيدة.

فرانكو مدرباً للقادسية حتى 2022

أعلنت إدارة نادي القادسية عن تجديد تعاقدتها مع المدرب الإسباني بابلو فرانكو لمدة موسمين. وكشف الموقع الرسمي للنادي عن نجاح المفاوضات وتوقيع عقد قيادة المدرب للفريق حتى 2022. يأتي ذلك ضمن جهود إدارة النادي في توفير أجواء الاستقرار الفني بالقلعة الصفراء. ونجح فرانكو في قيادة القادسية خلال الموسم الجاري لتحقيق نتائج إيجابية والمنافسة على صدارة



بابلو فرانكو

مدرب السالمية يوصي بتمديد عقد ندا

عقد ندا الذي تالق مع الفريق في الموسم الجاري، ومثل غايه عن صفوفهم في بعض المباريات لغرة واضحة للسماوي. كان السالمية، تعاقده مع ندا مطلع الموسم الجاري في صفقة انتقال حر، في محاولة للاستفادة من الخبرات

بدأت إدارة السالمية، فتح خط للتفاوض مع مدافع الفريق مساعد ندا، من أجل تمديد عقده لموسم إضافي في ظل استوديات الكبيرة، والدور الذي يقوم به اللاعب مع الفريق. وأوصى تقرير الجهاز الفني بقيادة المدرب سلمان عواد، بضرورة تمديد

والروح القتالية التي طامها ما تمتع بها ندا خلال مشاركاته مع الأندية التي مثلها، والمنتخب الوطني الذي طالب الكثيرون بعودته لقيادته خلال المرحلة المقبلة من عمر المنافسات الآسيوية المشتركة المؤهلة لمونديال 2022.



مساعد ندا

مانشستر سيتي مستعد للنجاة من الفخ الأوروبي

أوضح كيف ستسير الأمور في هذا الشأن. وذكرت الصحيفة أن الجدول الزمني لقضايا المحكمة الرياضية حتى 26 يونيو المقبل لا يشمل قضية مانشستر سيتي. وزعمت الصحيفة أنه من المرجح عدم الحكم في قضية سيتي حتى شهر يوليو المقبل. ورفض مسؤولو النادي الإنكليزي التعليق على أنهم سيطلبون تجميد الحظر للموسم المقبل، إذا لم يتم الاستماع إلى قضيتهم في الوقت المناسب.

مستعداً لإلغاء الحظر الأوروبي، وأشارت الصحيفة إلى أن محامي مان سيتي بات في وضع يمكنه من قيادة القضية إلى أقل عقوبة ممكنة. وقال مصدر كبير في مانشستر سيتي للصحيفة: «لقد تم إعداد الاستئناف الخاص بالنادي بشكل كامل، والشئ الوحيد الذي ننظره هو تحديد موعد القضية». وأضاف: «كنا نناقش القضية منذ أكثر من عام، لأن موقف الاتحاد الأوروبي

أكد تقرير صحفي بريطاني، أن مسؤولي مانشستر سيتي مستعدون لإنقاذ النادي من العقوبة الأوروبية. وكان الاتحاد الأوروبي عاقب مانشستر سيتي بالحرمان من المشاركة قارباً لمدة عامين، بسبب مخالفة قانون اللعب المالي التكتلي. ووفقاً للصحيفة «ميرور» البريطانية، فإنه رغم تأجيل فيروس كورونا لمناقشة قضية مانشستر سيتي في المحكمة الرياضية، فإن النادي الإنكليزي بات

خماسي ريال مدريد يضع إدارة بيريز أمام مهمة كبرى

في البقاء لعامين على الأقل. أما الكولومبي خاميس رودريغز فمن المتوقع رحيله عن سانتياغو برنابيو هذا الصيف لرحيله دون مقابل عقب نهاية عقده. وبالنسبة لمستقبل فاسكينز فإنه سيتحدد بناءً على الصفقات التي سيبرها النادي هذا الصيف حيث سيبتعد بعدها إذا كان الريال في حاجة لجهود من عدمه.

وأشارت الصحيفة الإسبانية إلى أن الأولوية في الوقت الراهن بالنسبة للنادي الملكي هي تمديد عقد كاسيميرو حيث عرض عليه النادي بالفعل تمديد عقده حتى 2023. ويبدو اللاعب في طريقه للموافقة. لكن مصير راموس ومودريتش لم يتحدد بعد حيث من المتوقع أن يعرض عليهما الريال التجديد لعام واحد فقط لكنهما يرغبان

تتنبأ ريال مدريد الإسباني مهمة كبرى هذا الصيف خاصة وأن عقود مجموعة من أبرز لاعبيه أوشكت على الانتهاء. وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو» فإن عقود القائد سيرجيو راموس والكرواتي لوكا مودريتش والكولومبي خاميس رودريغيز والإسباني لوكاس فاسكينز والإيراني كاسيميرو تنتهي في يونيو 2021.

الشرطة الإنكليزية تطلب تأجيل البريميرليغ

ماذا يحدث إذا حضر الآلاف من المشجعين؟ كيف سيكون لششرطة فرض التباعد الاجتماعي؟ كيف يمكن أن يفرقوا بين المجموعات المتنافسة؟. وواصل: «حتى لو لم يحضر المشجعون، على الشرطة أن تكون في حالة الاستعداد». وأتم: «الضباط الذين يعملون معي يقومون برعاية المواطنين. ويحتاجون التركيز على ذلك».

التي ستستضيف مباريات البريميرليغ، في تصريحات أبرزتها صحيفة «ذا صن» البريطانية: «إقامة المباريات في الملاعب المخيفة تؤدي أيضاً إلى زيادة مخاطر فيروس كورونا». وأضاف: «أثق بأن الناس يريدون استئناف كرة القدم، لكن السلامة يجب أن تأتي أولاً». وتابع: «لا أستطيع رؤية أن هناك طريقة لإقامة المباريات دون مخاطر كبيرة،

أكد تقرير صحفي بريطاني، أن كبار رجال الشرطة في إنجلترا طلبوا من مسؤولي البريميرليغ تأجيل خطة العودة، بسبب مخاوف من فيروس كورونا. وتزعم معظم التقارير أن رابطة البريميرليغ حسمت قرار عودة المباريات يوم 12 يونيو المقبل على ملاعب محايدة وبدون جمهور. وقال نايفد جاميسون، مفوض الشرطة في ويست ميدلاندز (إحدى المناطق