

في ظل تفشي جائحة كوفيد 19

«سبيتار» يصدر المبادئ التوجيهية للعودة «الآمنة» للرياضة عالمياً

مع اللاعبين 1-2 ، أو التدريب الجماعي مع أقل من 8 لاعبين أو مرحلة تدريب الفريق الكامل (11 لاعبا ضد 11 لاعبا). كما يجب على الأندية والأفراد تطبيق العودة التدريجية إلى كرة القدم للتخفيف من مخاطر الإصابة ولهم أن الزيادة المفاجئة في عبء التدريب سوف تعرض الرياضي للإصابة. وبعد التقييم المناسب أثناء وبعد التدريب مهم - يجب أن تكون زجاجات المياه متاحة، ولكن مع وضع التباعد الجسدي وبينهم أن تكون كل زجاجة تحمل اسم الرياضي لتجنب الالتباس أو الخلط لتفادي العدوى.

وأوضح فريق خبراء سبيتار أن الرياضيين وطواقم التدريب سيحتاجون إلى التخطيط للعودة التدريجية إلى التدريب والمنافسة على غرار التدريب قبل الموسم أو العودة إلى التدريبات بعد الإصابة. ومن المرجح أن تنقلص المهارات الفنية والتكتيكية حيث تختلف من حالة إلى أخرى. ومن ثم يلزم اتباع نهج حذر وتدرجي للعودة إلى التدريب والمنافسة. وهذا يتطلب نهجاً مفصلاً وفردياً وتقييماً لوضع كل رياضي على حدى عند استئناف التدريب، وستسهم جميع هذه التدابير في الحد من خطر الإصابة.



مركز سبيتار، للطب الرياضي

ولكن هل للرياضي الحق في التدريب الجماعي والعودة للمنافسة في مثل هذه الظروف؟، يجب أعضاء اللجنة في سبيتار أن هذا يرتبط بالعديد من العوامل، تختلف حسب البلد ومن منطقة إلى أخرى. ويعتمد على مدى انتشار الوباء وقدرة النظام الصحي لكل بلد، والمخاطر الفردية المحيطة بكل رياضي وعوامل ضغط استئناف اللعب. ويقول أحد خبراء سبيتار، أولاف شوماخر : «إلى أن يكون هناك علاج فعال أو لقاح، فإن استئناف التدريب أو المنافسة سيحمل دائماً المخاطر. ويمكن بالطبع التخفيف من هذا الخطر من خلال تدابير مكافحة العدوى المعتادة، ولكن في النهاية كل هذا مرتبط بمدى المخاطر التي يرغب كل بلد أو منطقة أن تخوضها». وفي هذا الصدد، استألفت بعض أندية دوري نجوم كرة القدم في قطر شكلاً من أشكال التدريب مع الإمتثال للتدابير الحالية التي اتخذتها السلطات، فقد عقد سبيتار من خلال البرنامج الوطني للطب الرياضي عدة اجتماعات لأطباء الأندية قدم فيها توصيات حول كيفية تطبيق الاشتراطات الصحية التي أعلنتها وزارة الصحة العامة الحالية لحماية صحة اللاعبين والطواقم الطبية والفني قدر الإمكان. ومن خلال إرشادات قائمة على الأدلة والإبانات العلمية سيقدّم سبيتار أفضل المبادئ التوجيهية ليتم مشاركتها مع الشركاء والمعلمين في القطاع الرياضي.

بينما تم إلغاء الدوري البولندي والفرنسي لكرة القدم هذا العام، تتوجه الأنظار لمنافسات الدوري الألماني التي عانت للنشاط مجدداً هذا الأسبوع في غياب الجماهير. وهو أول دوري أوروبي يعود للمنافسة بعد الإغلاق التام في أوروبا بسبب تفشي جائحة كوفيد 19، بينما تنتظر بقية الفرق الأوروبية الكبرى جسم اللصير في الأيام المقبلة بشأن العودة للتدريبات الجماعية. أعلنت العديد من الأندية الرياضية من مختلف الرياضات عودتها إلى التدريب الرياضي بعد أن شرع اللاعبون في التدريبات بشكل فردي بعد أكثر من شهرين من إجراءات الإغلاق وتوقف الدوريات اضطرارياً، حيث تحوم شكوك كبيرة بشأن العودة الآمنة إلى التدريب على كرة القدم والمنافسة في عالم يعاني من استمرار تفشي جائحة كوفيد 19، وقد ترسم اتفاقية الدوري الألماني صورة واضحة حول المستقبل القريب للعودة لممارسة الرياضة.

ومن التوجيهات إلزام اللاعبين على الإمتثال للوائح التي فرضتها السلطات بشأن الأفعنة، حين مغادرة المنزل حيث أصبح من الإلزامي الآن في قطر ارتداء الكمام ويوصى بارتدائه عند الخروج من المنزل - وأيضا أثناء التدريب الرياضي. كما يجب على اللاعبين مغادرة الفندق مرتدين لباس التدريب الخاص بهم ، ويجب أن يكون هناك مجموعة نظيفة بعد جلستهم التدريبية إذا لزم الأمر. ويقوم عدد من الخبراء والمتخصصين من مختلف أقسام سبيتار وأسيابير الذين يمثلون مختلف التخصصات بصياغة المبادئ التوجيهية للرياضة كمرجع لممارسي الرعاية الصحية في الأندية ومختلف التخصصات الرياضية في قطر.

ويرى الخبراء في سبيتار أن العودة إلى التدريب والمنافسة ستكون مثيرة كما أن الضغط لتسريع العودة إلى الملاقة البدنية لخوض المنافسة سيكون كبيرا، لذا يحتاج الرياضيون والمدرّبون إلى أن يضعوا في اعتبارهم خطر الحمل الزائد والتعرض المفرط لبعض الحركات الفنية عالية السرعة ما قد يؤدي للإصابة. توصيات قائمة على الأدلة سيتم نشر المبادئ التوجيهية الخاصة بالعودة لممارسة الرياضة بعد جائحة كوفيد 19 في شهر يونيو المقبل، وتشمل العديد من التوصيات العامة وتلك المتعلقة بالعودة للتدريب مع الأخذ بعين الاعتبار الأماكن المغلقة، والتشديد على التباعد الاجتماعي كإجراء وقائي لتفادي العدوى، بما في ذلك التنظيف السليم للصالات الرياضية و غيرها من المعدات.

مباريات اليوم		
الفرقان	التوقيت	القناة
الدوري الألماني		
كولن X ماينز	16:30	bein sports
يونيون برلين X بايرن ميونيخ	19:00	

من المرجح أن الرياضيين يمكن أن يخوضوا تمارين تحاكي متطلبات المنافسة (ركوب الدراجات في الأساكمن المغلقة / السباقات الإلكترونية / التدريب الذاتي) والحفاظ على مستويات التدريب تحاكي حالة ما قبل انتشار الجائحة ، وبالتالي فإن العودة للتدريبات والمنافسة قد تكون أسهل نسبيا وأكثر سلاسة.، بحسب الدكتور ماركو كارديناالي المدير التنفيذي للبحوث والدعم العلمي في سبيتار. بينما يختلف الأمر في رياضات الجمباز / التنس (...). يفترض أن كثافة التدريب قد تقلصت أو لم تنجر لمدة 4 أسابيع على الأقل أو أكثر. هؤلاء الرياضيون للأسف سيحتاجون إلى العودة تدريجيا إلى المنافسة، ستعتمد لحد كبير على نوع الرياضة ونوعية التدريب المنزلي الذي تمكنوا من القيام به خلال هذه الفترة، ففي رياضة مثل ركوب الدراجات ،

كوفيد 19، حيثما عبرا على مواقع التواصل الاجتماعي عن خيبة، في وقت هناك أناس قدوا عددا من أقاربهم على حد قولهم. وشدد أخصائي النفس الرياضي والإكلينيكي في سبيتار سفيان السويسي على أن تعليق اللباس والغناء المسابقات يمكن أن يسبب حزنا ونورا قلقا وإحباطا كبيرا للرياضي، وكذلك من الطبيعي تماما أن «العودة إلى اللعب» في ظل الظروف الحالية قد تولد أيضا خوفا كبيرا وقلقا من المرض. «الخبر السار هو أن معظم الرياضيين سوف تكون لديهم القدرة على التعامل مع التوتر والقلق والتكيف مع الظروف القائمة. ومع ذلك، يمكننا أن نتوقع أن البعض منهم سيعاني وقد يحتاج إلى المزيد من الدعم» يقول السويسي. ومن بين إحدى توصيات سبيتار التي سننشر في هذا الدليل، ننص على تدابير إضافية

وفي خضم هذه الظروف، قام سبيتار، المستشفى الرائد في الطب الرياضي، بإنشاء لجنة تتولى إصدار المبادئ التوجيهية للعودة لممارسة الرياضة، برئاسة د.بول بيكسترا، تعمل حاليا على إصدار دليل يضم إرشادات وممارسات محدثة للعودة الآمنة إلى التدريب الرياضي والمنافسة في ظل تفشي جائحة كوفيد 19. وقال د.إمين إرغن، الذي يشرف على عمل اللجنة: «هذه المبادئ التوجيهية ستكون متاحة قريباً، وسوف تساعد الأندية والاتحادات على التخطيط للعودة الآمنة إلى التدريب الرياضي والمنافسة عندما تسمح التدابير الحالية بذلك. وستقوم اللجنة المسؤولة بتحديث الوثيقة بانتظام كلما ظهرت أدلة جديدة». هل هو الوقت المناسب للعودة للمنافسة؟

استعدادا لأسباب الشواطئ واستحقاقات ما بعد «كورونا» الإمارات تنظم أول بطولة تنشيطية في الجوجيتسو

إقامة البطولة التنشيطية، والتي ستمساهم في تعزيز جهازية لاعبي المنتخب الاسرائيلي للاستحقاقات الرياضية المقبلة بما في ذلك بطولة الألعاب الشاطئية بالصين في الأول من نوفمبر القادم، وبطولة العالم للألعاب الشاطئية في شهر نوفمبر أيضا، وبطولة أبو ظبي العالمية لحفر في الجوجيتسو التي يخطط الاتحاد لتنظيمها في نوفمبر أيضا.

وتقام البطولة وسط إجراءات احترازية شديدة تهدف لحماية صحة وسلامة اللاعبين المشاركين، وبعد البطولة الأولى من نوعها في منطقة الشرق الأوسط، ومراعاة لأوقات الصيام والإفطار في شهر رمضان الكريم، ستطلق منافسات البطولة في تمام الساعة العاشرة مساءً، وحتى 12 ونصف ليلا، حيث تنوزع منافسات اللاعبين على ثلاثة أسبعة، ويشرف عليها ثلاثة حكّام، يتضمن برنامج المسكر

انطلقت أمس السبت بطولة الجوجيتسو الإماراتية التنشيطية في صالة أرينا في مدينة زايد الرياضية بأبوظبي، والتي في إطار تمرير تقرير المعلم عن الدورة، تموزج لجلسة درس، ملصق للبرنامج، دليل المدرسين لبرنامج وقت الريشة، خطط الدروس لبرنامج وقت الريشة، مقانع فيديو متعلقة بالبرنامج يمكن تحميلها من موقع اليونيب.

ورقة تقييم الطالب، أنشطة التقييم العملية، خطة عمل الطالب، استمارة تقييم الدورة التدريبية، استمارة تقرير المعلم عن الدورة، لتدريبه مثل توصيف البرنامج، إرشادات خاصة بالمحاضر، شرائح العرض، استمارة متابعة الطالب لوحداث البرنامج، بطاقة فيديو متعلقة بالبرنامج يمكن تحميلها من موقع اليونيب.

للجامعات من خلال بوابة موارد البرنامج وقت الريشة، ويتضمن البرنامج مجموعة من المراجع والوسائل الداعمة لتدريبه مثل توصيف البرنامج، إرشادات خاصة بالمحاضر، شرائح العرض، استمارة متابعة الطالب لوحداث البرنامج، بطاقة فيديو متعلقة بالبرنامج يمكن تحميلها من موقع اليونيب.

العربي لتدريبه من خلال عملية التقديم وما استمارة الطلب غير الإنترنت، وفي حال استكمال الطلب سيقوم الاتحاد الدولي بالرد في غضون 2-3 أيام عمل والاتصال بالاتحاد الوطني للتنسيق مع الجامعة أو الكلية المقدمة للطلب، وستحصل الجامعة أو الكلية على إمكانية الوصول إلى مواد دورة برنامج وقت الريشة

وقد نجح الاتحاد العربي في إضافة اللغة العربية لبرنامج وقت الريشة للجامعات بعد أن كان قد ترجم من اللغة الإنجليزية إلى اللغة الألمانية والإسبانية، وهو أحد البرامج الدولية المعتمدة من الاتحاد الدولي للريشة الطائرة. وسيكون برنامج وقت الريشة للجامعات متاحاً أمام جميع الجامعات والكليات في الوطن

في إطار حرصه على نشر لعبة الريشة الطائرة على أوسع نطاق في الوطن العربي ودعم جهود الاتحاد الدولي في تعزيز شعبية اللعبة، قام الاتحاد العربي للريشة الطائرة بترجمة برنامج وقت الريشة للجامعات مباشرة من مابشر من الأيمن العام للاتحاد وأخصائي التطوير بالاتحاد الدولي سيد جعفر إبراهيم.

كاظمة يبحث استعادة الصنعون



صنعون

و تنتظر إدارة كاظمة صدور رؤية واضحة من قبل اتحاد الكرة، بشأن ملف اللاعبين المغاربيين، سواء بالاستمرار مع الأندية المغاربية لها، أو عودتهم مع فتح باب الانتقالات، وذلك من أجل حسم ملف استعادة الصنعون.

حارس الجولة، في أكثر من مناسبة، ويسعى الصنعون خلا تعوداً لثلاثين عربن السفير، إلى جانب الدولي حسين كنعوني، لا سيما في ظل مساعي عرباوية، لاستعادة الحارس على جراج الماتلق بالوان البرتقالي.

تدرس إدارة الكرة في كاظمة، استعادة جهود حارس مرعي الفريق، بدر الصنعون، المعار للساحل للموسم الثاني على التوالي، خلال الموسمين الماضيين مع الساحل، ونجح في لغت الأنظار بقوة، حيث ظهر بلبق

محترفو غانا بالكويت يستعدون للرحيل

وبسبب في قائمة المحترفين الغانيين، مدافع الفادسية رشيد سومايلا، ولاعب وسط العربي يعقوب، ومهاجما خططان نيكولاس كوفي وكوفي بوكيه، إلى جانب لاعب وسط الفحيحيل، أبوكو. ومن جانبه، كشف نيكولاس كوفي، خلال تصريحات صحفية، أنه ومواطنيه يشعرون بالأمان في الكويت، لافتاً إلى أن رغبتهم في الاطمئنان على أسرهم، هي فقط ما تدفعهم للرحيل حالياً.

بدأت غانا تحركاتها لإجلاء لاعبيها المحترفين في الكويت، خلال الأيام المقبلة، والذين انتهت ارتباطاتهم بانديتهم بعد توقف النشاط الرياضي، ضمن جهود مكافحة انتشار فيروس كورونا المستجد. وتضم الأندية الكويتية العديد من اللاعبين الغانيين، الراغبين في المغادرة إلى بلادهم، من أجل الاطمئنان على عائلاتهم في ظل الأوضاع الراهنة.



نيكولاس كوفي

الأولمبية القطرية تمدد إيقاف النشاط الرياضي

إيقاف الأنشطة للمرة الأولى يوم 14 مارس الماضي قبل أن تمدد فيه أربع مرات متتالية بمعدل أسبوعين في كل مرة.

المحلية حتى 31 مايو 2020 و ذلك حرصاً على سلامة جميع الرياضيين والمشاركين. وكانت اللجنة الأولمبية قررت

الوقائية التي إتخذتها دولة قطر لنحد من انتشار فيروس كورونا، فقد تقرر تمديد إيقاف جميع الأنشطة الرياضية

على سلامة جميع الرياضيين والمشاركين. وجاء في بيان اللجنة الأولمبية القطرية، تماشياً مع الإجراءات

أعلنت اللجنة الأولمبية القطرية تمديد إيقاف الأنشطة الرياضية المحلية حتى 31 مايو الجاري وذلك حرصاً