

أستاذ في السلوك الحركي يحذر من الإصابات والإغماء قبل استئناف الدوري السعودي



الرياض - عيسى الحكي

مع اقتراب ساعة الصفر لاستئناف الدوري السعودي للمحترفين الثلاثة المقبل يبرز التساؤل: ما هي التحديات التي سيواجهها اللاعبون في ظل طقس مرتفع الحرارة والرطوبة العالية في أغلب المدن التي تحتضن المباريات ؟ وهل ستؤثر هذه الظروف على الأداء وتتسبب في الإصابات مثلما حدث في الدوري الألماني مثلاً؟.

الدكتور محمد السعيد أستاذ السلوك الحركي المساعد بجامعة الملك سعود، أكد لـ"الخليج الرياضي" أن العودة في هذه الظروف تتطلب تناغماً كبيراً بين الجانبين البدني والذهني حتى لا تحدث الإصابات، مبيناً أن العلاقة طردية بين التحضير الذهني والتحضير البدني.

وحذر الدكتور السعيد من ارتفاع مستوى التعرق عند اللاعبين إلى 2% فما فوق أثناء المباريات وكذلك التوتر الذهني قبلها، لأن ذلك على حد وصفه سيحدث ردة فعل تؤدي إلى الإغماء وحدوث إصابات التشنج العضلي "إذا شعر اللاعب بالإصابة أو بزيادة التعرق في الجسم فعليه التوقف عن إكمال المباراة".

وضرب الدكتور السعيد مثلاً بموجة الإصابات التي رافقت عودة الدوري الألماني، وقال : اثبتت الدراسات على إصابات الدوري الألماني عندما استؤنف أن 62 % منها هي تشنجات عضلية، و14% إصابات في المفاصل و،21% كانت نتيجة المرض".

وحذر السعيد أيضاً من حالات التوتر قبل المباريات مشيراً أن ذلك يؤدي لرسائل خاطئة يتم تبادلها بين العضلات والدماغ، ما يجعل العمليات العقلية ليست بمستواها في اتخاذ اللاعب لقراراته داخل الملعب كتمرير الكرة والسرعة اللازمة وردة الفعل .

وأبان الدكتور محمد أن الكرة الجديدة "المانعة لانتقال العدوى" ستكون أحد المتغيرات الجديدة على اللاعبين ما يجعل التعامل معها ليس بنفس الدرجة الذهنية التي كان يتم التعامل بها مع الكرات السابقة. وبين السعيد أن الدور الأكبر في هذه الفترة يقع على مسؤول التغذية والمعد الذهني، مضيفاً "إذا سلمنا جدلاً أن أغلب الأندية ليس لديها معد ذهني فإن المسؤولية على مسؤول التغذية ستكون بإعطاء اللاعبين قبل المباريات بيومين وبين شوطي المباراة الكثير من السوائل التي تحتوي على أملاح وخلال المباراة يعطى اللاعب بين (150-250 ملم) من الماء البارد للتغلب على حالة الفقد للأملاح والتعرق.

وحول درجات الحرارة وارتباطها بالإصابة أوضح السعيد أن هذا الارتباط حقيقي، وقال "عندما تتحرك العضلات فهي تنتج طاقة حرارية ويحدث التعرق الذي يؤدي زيادته لانخفاض الأداء الحركي ويتسبب في الوصول إلى حالة التشنج العضلي.

وتابع :في المدن ذات الرطوبة العالية سيكون الأمر أكثر صعوبة على اللاعبين القادمين من مدن جافة لأن عملية التجفيف للسوائل ستكون أقل.

وختم السعيد بالقول "على اللاعبين توزيع الجهد والإعداد الذهني الجيد للمباريات وعدم المجازفة بمواصلة اللاعب اثناء الشعور بالإصابة لأن الاستمرار سيؤدي إلى تفاقمهما وفترة غياب أطول". هذا ويستأنف الدوري السعودي الثلاثاء بالجولة 23 التي تشهد قمة منتظرة بين المتصدر الهلال وملاحقه النصر الأربعاء المقبل، في حين يواجه الوحدة الثالث الشباب، ويلتقي الأهلي بالحزم والاتحاد بأبها، ويلتقي الفتح نظيره الفيحاء والرائد يستضيف ضمك والعدالة يواجه الاتفاق والتعاون أمام الفيصلي