

## دليل الاتحاد الدولي للترايثلون للمدربين و اللاعبين في فترة جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

### التوصيات الرئيسية:

وفقاً للوضع الحالي و في ظل الانتشار السريع لفيروس كورونا المستجد، و الذي سيؤثر على الجميع بطرق متعددة، فأن هناك العديد من النصائح و التدابير الصحية التي يجب ان تؤخذ في الاعتبار و التي يجب مراعتها من قبل المدربين و اللاعبين، من وجهة نظر الاتحاد الدولي للترايثلون و هي:

- اتباع الارشادات الحكومية الرسمية الصادرة من بلدكم او منطقتكم، قد تنطبق تلك الارشادات على المنطقة التي انتم بها ولا يشترط ان تكون هي نفسها التي تطبق في جميع انحاء العالم.
- ان على رأس اولوياتنا الاولى سلامتنا و سلامة مجتمعنا و التي تفوق التدريبات و المنافسات ، و لذا فقد تم إلغاء معظم السباقات، إن لم يكن كلها أو تأجيلها إلى أجل غير مسمى.
- يجب التأكيد على اتباع الارشادات الوقائية من المصادر الرسمية الموثوق بها مثل:
  - السلطات المحلية

○ ارشادات منظمة الصحة العالمية لفيروس كورونا (كوفيد-١٩) في الرابط التالي:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>

○ متابعة اخر المستجدات من خلال رابط اللجنة الاولمبية الدولية

<https://www.olympic.org/ath-lete365/coronavirus>

○ ارشادات الاتحادات الوطنية التي من الممكن ان تقوم بتقديمها.

- من الطبيعي ان تكون مستويات القلق والتوتر في تزايد بالنسبة للعديد من الأشخاص اثناء الازمات، فكر في استخدام طرق التواصل الالكترونية مثل / Zoom / Skype / الهاتف / و وسائل التواصل الاجتماعي للحفاظ على الاتصال و الحفاظ على روح الدعاية و تقليل مستويات التوتر لدى الأفراد.

وفقاً لتجارب الدول المختلفة، حيث تم تفشي وباء فيروس كورونا (كوفيد-١٩) ، فانه من اهم عوامل التدابير الوقائية، ثبت انها التباعد الاجتماعي.

تم فرض القيود على حركة السفر و الطيران في معظم دول العالم و بالرغم من ذلك انه لا يزال هناك العديد من المسافرين الذين يتنقلون دولياً، و وفقاً الى طول و تغير اعراض فترة حضانة الفيروس، انه في الحقيقة و من خلال فترة حضانة الفيروس انه لا يكون هناك اي اعراض لهؤلاء المسافرين و لكن من الممكن ان ينتشر الفيروس من خلالهم و لذا فإن الخطر موجود في جميع أنحاء العالم و من الممكن أن ينتشر و بسرعة ، حتى في المناطق التي ليس لديها حالات مؤكدة حتى الآن.

لهذا السبب، قسم التطوير بالاتحاد الدولي للترايثلون يقترح الاجراءات التالية لجميع الاتحادات الوطنية للاعبين و المدربين فيما يتعلق بجميع الأنشطة فيما عدا التأهل لدورة الألعاب الأولمبية في طوكيو ٢٠٢٠:

- يجب على الجميع تحمل المسؤولية الشخصية في منع انتشار الفيروس و الالتزام بالإرشادات المحلية للحكومات.
- تعليق المسابقات الوطنية، حيث إنها عادة ما تشمل مئات المشاركين و التي تضم: اللاعبين و المدربين و المنظمين و المسؤولين و الزوار و الممولين و غيرهم من المشاركين في تلك الاحداث، وبما في ذلك تعدد السفريات بشكل مكثف للمشاركين.
- تعليق جميع السفريات.
- إلغاء التجمعات الأخرى، بما في ذلك معسكرات التدريب، وجلسات التدريب الجماعي، والدورات، و المقابلات الاجتماعية و غيرها.
- المحافظة على الصحة و الجهاز المناعي هم رأس الأولويات بدلاً من التدريبات الرياضية.
- و بدلاً من تحول من التدريبات العملية الجماعية و اللقاءات و جهاً لوجه يستعاض عنها بالتدريبات المنزلية الفردية.
- يجب التوقف الفوري عن ممارسة التدريبات الرياضية في حالة اي شعور او قلق صحي واستشارة الطبيب الفورية.

- تقديم دعم تدريبي كامل للاعبين بتعديل الخطط التدريبية الخاصة بهم، وإعطائهم التوجيه والمشورة مع اعتبار الحالة النفسية الناتجة عن عدم المعرفة بمجريات الاحداث.

**الهدف من هذه الوثيقة هو توفير المعلومات الأساسية حول فيروس كورونا (كوفيد-19) وإعطاء دليل للمدربين و اللاعبين أثناء فترة الوباء.**

## ٢. حقائق حول فيروس كورونا (كوفيد-19)

### ما هو فيروس كورونا (كوفيد-19) ؟

فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرض تسببه سلالة جديدة من الفيروس التاجي. تشير "CO" إلى كلمة corona و "VI" إلى فيروس و "D" إلى المرض. سابقاً، كان يُشار إلى هذا المرض باسم "فيروس كورونا الجديد لعام ٢٠١٩" أو "2019-nCoV". فيروس COVID-19 هو فيروس جديد مرتبط بنفس عائلة الفيروسات مثل التهاب الجهاز التنفسي الحاد الوخيم (سارس) وبعض أنواع نزلة البرد. لا يوجد حالياً أي لقاح للوقاية من مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (COVID-19).

### ما هي أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) ؟

يمكن أن تشمل الأعراض الحمى والسعال وضيق التنفس. في الحالات الأكثر خطورة، يمكن أن تسبب العدوى الالتهاب الرئوي أو صعوبات في التنفس وفي حالات قليلة، يمكن أن يكون المرض قاتلاً. تتشابه هذه الأعراض مع الأنفلونزا أو نزلات البرد، وهي أكثر شيوعاً من كورونا (كوفيد-19). هذا هو السبب في أن الفحص مطلوب للتأكد مما إذا كان شخص ما لديه كورونا (كوفيد-19) ام لا. في حالة الإصابة بالحمى، خذ دواء الباراسيتمول واستشر طبيبك في أقرب وقت ممكن!

### كيف ينتشر فيروس كورونا (كوفيد-19) ؟

ينتقل الفيروس من خلال الاتصال المباشر بالرذاذ التنفسي الصادر عن الشخص المصاب (والذي ينشأ عن طريق السعال والعطس). يمكن أيضاً أن يصاب الأفراد من لمس الأسطح الملوثة بالفيروس ولمس وجوههم (مثل العيون والأنف والفم). قد يعيش فيروس كورونا (كوفيد-19) على الأسطح لعدة ساعات، لكن المطهرات البسيطة يمكن أن تقضي عليه.

### من هم الأكثر عرضة للخطر؟

نحن نتعلم المزيد عن كيفية تأثير فيروس كورونا (كوفيد-19) على الأشخاص كل يوم. يبدو أن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة، مثل مرض السكري وأمراض القلب، أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض حادة. نظرًا لأن هذا فيروس جديد، ما زلنا نتعلم كيف يؤثر على الأطفال. نحن نعلم أنه من الممكن أن يصاب الأشخاص من أي عمر بالفيروس، ولكن حتى الآن هناك عدد قليل نسبياً من حالات كورونا (كوفيد-19) التي تم الإبلاغ عنها بين الأطفال. يمكن أن يكون الفيروس مميتاً حتى الآن بشكل رئيسي بين كبار السن الذين يعانون من حالات مرضية سابقة.

### كيف تحافظ على سلامتك؟

أفضل طريقة للوقاية من المرض هي تجنب التعرض لهذا الفيروس.

### نظف يديك كثيراً:

- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل خاصة بعد أن تكون في مكان عام أو بعد ملامسة أنفك أو السعال أو العطس.
- إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، فاستخدم معقم لليدين يحتوي على ٦٠٪ كحول على الأقل. غطِّ جميع أسطح يديك وافرهما معاً حتى يجف.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.

### تجنب الاتصال المباشر

- تجنب الاتصال الجسدي مع أشخاص من خارج أسرته.

- المحافظة على مسافة ١ متر على الأقل بينك وبين الآخرين.
- في حالة الحمى او مشاكل طبية اخرى، تجنب التدريب و استشر طبيبك

### كيفية حماية الاخرين؟

ابق في المنزل واعزل نفسك، اخرج فقط للاحتياجات الأساسية (التسوق من أجل الطعام والعمل والرعاية الطبية الضرورية). أجل المواعيد الطبية باستثناء الاحتياجات العاجلة.

### تغطية السعال والعطس:

- غط فمك وأنفك بمنديل عندما تسعل أو تعطس أو استخدم مرفقك.
- رمي المناديل المستعملة في سلة المهملات.
- اغسل يديك على الفور بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الصابون والماء بسهولة، فقم بتنظيف يديك بمطهر لليدين يحتوي على ٦٠٪ كحول على الأقل. في الرابط التالي يوجد ما يحتاج اللاعيبين إلى معرفته عن غسل اليدين:  
<https://youtu.be/d914EnpU4Fo>

### ضع قناعاً للوجه إذا كنت مريضاً:

- إذا كنت مريضاً، يجب عليك ارتداء قناع للوجه عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين (على سبيل المثال، مشاركة غرفة أو مركبة) وقبل الدخول الى مكاتب تقديم الرعاية الصحية. إذا كنت غير قادر على ارتداء قناع الوجه (على سبيل المثال، لأنه يسبب صعوبة في التنفس)، يجب عليك بذل قصارى جهدك لتغطية السعال والعطس، ويجب على الأشخاص الذين يعتنون بك ارتداء قناع الوجه إذا دخلوا غرفتك.
- إذا لم تكن مريضاً، فأنت لست بحاجة إلى ارتداء قناع الوجه إلا إذا كنت تعتني بشخص مريض (ولا يمكنهم ارتداء قناع الوجه). قد تكون أقتعة الوجه قليلة، ويجب حفظها لمقدمي الرعاية الصحية.

### التنظيف والتعقيم:

- تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يوميًا. وهذا يشمل الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، والمقابض، والمكاتب، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والمراحيز، والحنفيات، والأحواض.
- إذا كانت الأسطح متسخة، فقم بتنظيفها: استخدم المنظفات أو الصابون والماء قبل التطهير.

### المراجع

- Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools, World Health Organisation, March 2020
- How to Protect Yourself, Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), How to Prepare, 2020

### ٣. الاعتبارات الاجتماعية

تتطلب الحالات الحادة لوباء فيروس كورونا الجديد (الالتهاب الرئوي أو صعوبات التنفس) رعاية في المستشفى. نظراً لأن أنظمة الرعاية الصحية لديها قدرات محدودة في هذا الصدد في جميع أنحاء العالم من حيث المعدات والموارد البشرية، يجب على الدول إبطاء انتشار الفيروس.

الشكل ١ - توضيح أهمية تدابير الحماية (مقتبس من / CDC الإيكونوميست)

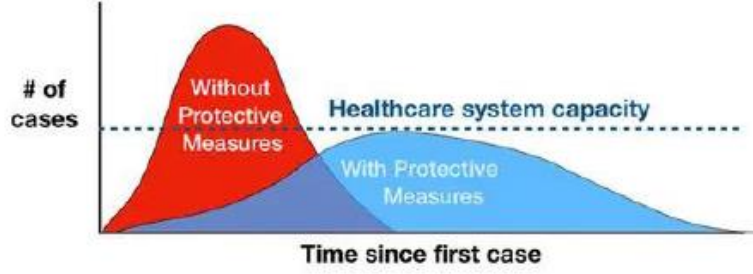


Figure 1 - Illustration of the importance of protective measures (adapted from CDC / The Economist)

كما نوقش سابقاً، ينتقل الفيروس من خلال الاتصال المباشر بالرداز التنفسي الصادر عن الشخص المصاب. لذلك، فإن أحد الإجراءات الرئيسية في السيطرة على انتشار الوباء التنبئي السريع لاجراء التباعد الاجتماعي.

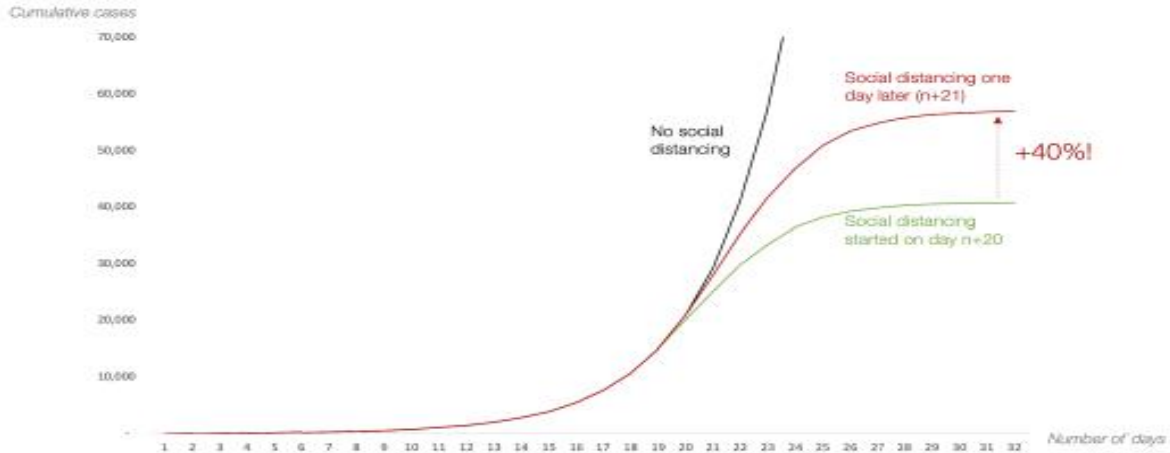


Figure 2 - An illustration why social distancing needs to be implemented quickly (adapted from Tomas Pueyo).

الشكل ٢ - توضيح لماذا يجب تنفيذ التباعد الاجتماعي بسرعة (مقتبس من توماس بويو).

و بناء على المترتب على ما ذكر بعاليه، فان الاتحادات الوطنية والمدربين يتحملون مسؤولية الغاء المشاركات في الاحداث و السفر و معسكرات التدريب وحتى تعليق فترات التدريب المختلفة.

- البطولات هي عادة تجمعات عامة تضم عدة مئات من المشاركين (بما في ذلك اللاعبين والمدربين والمنظمين والمسؤولين والزوار وغيرهم. حيث ان ذلك يعتبر بمثابة تجمع كبير، والذي يمثل خطراً كبيراً في المساهمة في انتشار الفيروس. لذا كان هذا هو السبب الرئيسي في الإلغاء بل والتأجيل لاجل غير مسمى للبطولات الدولية في المناطق المهددة بالانتشار.

- تتطلب معسكرات التدريب عادة السفر والانتقال المؤقت لعدة أسابيع. يظهر انتشار جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) حتى الآن أنماطاً يمكن أن يتغير فيها عدد الحالات بشكل كبير في غضون أيام قليلة فقط. لهذا السبب، لا يمكن التنبؤ بكيفية تطور الأحداث أو التدابير التي سيتم اتخاذها في موقع معسكر التدريب و التي تأخذ فترة من أسبوع لأسبوعين، و من الأمثلة الواضحة حتى الآن في المناطق التي يظهر فيها عدد الحالات المؤكدة في تزايد، تتخذ السلطات الاجراءات و التدابير التي تقترحها منظمة الصحة العالمية وتغلق المرافق، وتحد من التجمعات و تصل الى اغلاق الحدود.
- في ظل هذه الظروف، لا يعني السفر إلى معسكر تدريبي (أو حتى السفر بشكل عام) انتهاكاً للقواعد الأساسية للمسافة والعزلة الاجتماعية فحسب، بل انه يعرض المسافرين أيضاً لحالات لا يمكن التنبؤ بها، مثل مواجهة الإغلاق في الخارج و / أو الحجر لأسابيع عند العودة إلى المنزل.

نحن نواجه وضعاً، حيث تتغير الحياة الطبيعية للاعبين لدينا بشكل رئيسي. سيكون لإغلاق المدارس والجامعات والمرافق وإلغاء السفر والتجمعات العامة تأثير كبير على حياتهم الاجتماعية. لذا فإن دور النادي والمدربين و اللاعبين يجب ان يكون للتوجيه و الدعم ، ومحاولة إشراك اللاعبين صغار السن ، على ان يقوموا بتعويض الفراغ الاجتماعي، كل هذا يجب القيام به مع مراعاة الاهتمام الاكبر للصحة و قواعد المحافظة عليها.

▲ ان المدربين لهم دور فعال في توعية اللاعبين للمساهمة في عدم انتشار الفيروس بينما يتحمل المدربون مسؤولية تثقيف لاعبيهم فيما يتعلق بمكافحة انتشار الفيروس، بينما الرياضيون مسؤولون عن الامتثال للقيود ونصائح التدريب واللوائح الجديدة.

## ٤ تطبيقات التدريب خلال فترة فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

### ٤,١ إعادة التخطيط، اعتبارات الفترة ، ضبط حمل التدريب

ان عملية التخطيط تعد أحد الجوانب الهامة للتدريب و التي يقوم من خلالها المدرب بحل المشكلات عن طريق تحديد الأهداف، ثم تقسيمها إلى أهداف فرعية، ثم اكتشاف طريقة لتحقيقها. تعد الخطة الموضوعية من المدرب كخارطة طريق تم رسمها استناداً إلى العديد من العوامل: الملف الشخصي للرياضي، والموارد المتاحة، والسباقات المقررة، وغيرها و إذا ما تغير أي من هذه العوامل، يجب على المدرب تعديل الخطة.

بعبارة أخرى: إعادة التخطيط (أو التكيف مع التغييرات) يعد جزء لا يتجزأ من الوظيفة اليومية للمدرب. ما نواجهه في هذه الأيام هو تغيير غير متوقع وسريع لبعض العوامل الأساسية التي نعتبرها من المسلمات حتى الان. اذ انه يتم إلغاء الأحداث أو تأجيلها، وكذا فإن المرافق مازالت مغلقة، والتجمعات العامة محدودة ، و يوجد بالفعل إغلاق كامل للعديد من الاماكن. في ظل هذه الظروف لا يزال يتعين على المدرب توجيه لاعبيهم، الذين يعتمدون على نصيحتهم في كثير من النواحي التي ليست مقتصرة على الرياضة فقط.

مع ضرورة التأكيد على ان تكون الأولوية الاساسية للجميع الآن هي الصحة الشخصية وصحة الأحباء والأقارب، الذين تتحمل جميعاً مسؤوليتهم.

▲ اعتباراً من الآن، يجب ان تعد الممارسات الرياضية ذات أهمية ثانوية للجميع، حتى للذين يهدفون التأهل الى دورة الالعاب الاولمبية طوكيو ٢٠٢٠.

ان التدريب على المنافسة عالية الأداء هو ضغط منتظم يقلل بشكل دوري من مستويات الجهاز المناعي للاعبين . وهو امر يتحمل المدرب مسؤولية تجنبه عند القيام بتقديم اقتراحات للنشاط البدني، و لكن اللاعبين يلعبون دوراً حيوياً في الالتزام بهذه الاقتراحات. خلال الأسابيع والأشهر المقبلة، ستتغير الحصص التدريبية عن المعتاد.

▲ من المهم جداً بالوقت الحالي التركيز على صحة الجسم بشكل عام وتقوية الجهاز المناعي، وليس تحسين الأداء الرياضي.

مع هذا التغيير العام الواضح، يجب على المدرب النظر في خططهم السنوية وإعادة رسم خرائط الطريق/التوجيهات للاعبين. يجب أن يكون البند الأول لهذه الخطة المعدلة هو الحفاظ على الصحة، و مستويات الاداء الاساسي والمهارات، ثم لاحقاً عندما يتحسن الوضع، يتم إدخال التمارين المتقدمة مرة أخرى. نظرًا لأنه من الصعب التنبؤ بمدة سريان القيود أو متى يمكننا العودة إلى جدولنا العادية، فمن الحكمة اختيار الحفاظ على الصحة العامة.

يجب الوضع في الاعتبار ان فترة التكيف البدني للاعبين تتراوح من ٤ الى ٦ اسابيع بحد ادنى قبل ان يتمكنوا من استئناف التدريب العادي قبل المشاركة في أي سباق مرة أخرى. يجب أن يكون هذا النهج تقديمي ولا يهدف إلى تحقيق أعلى أداء في وقت مبكر جداً!!

### ٤,٢ التدريب في بيئة المنزل

تُلغى الدورات التدريبية التي قد تجعل اللاعبين على اتصال مباشر أو تتطلب زيارة المرافق العامة أو استخدام المعدات المشتركة (مثل الأوزان والأثقال، و غيرهم). لا تعتبر حمامات السباحة والصالات الرياضية وحدائق التدريب العامة بيئات تدريب آمنة خلال تفشي الوباء. التدريب المنزلي هو الخيار الأفضل أثناء تفشي المرض.

كما رأينا بالفعل في العديد من الدول، فإن الإجراء الذي غالباً تتخذه السلطة ليتم فرضه للتحكم في المرض هو الحجر الصحي أو الإغلاق، حيث لا يُسمح للمواطنين بمغادرة منازلهم إلا لاحتياجاتهم الأساسية، مثل التسوق للحصول على الطعام أو زيارة الطبيب.

يجب على المدرب مساعدة لاعبيهم على فهم وقبول هذا الوضع. حيث إن عدم الامتثال للتدابير الوقائية للإغلاق يعرض صحة المجتمعات للخطر. اذ يمكن اعتبار عواقب عدم امتثال الافراد عملاً إجرامياً.

في ظل هذه الظروف يصبح التدريب المنزلي مهماً جداً لأسباب متعددة:

- الحفاظ على الصحة العامة؛
- جلب النشاط إلى الحياة اليومية التي يمكن أن تصبح رتيبة بعد فترة من الوقت؛
- المساعدة على تنظيم الوقت و من ثم إنشاء روتين يومي وجدول زمني؛
- المساعدة على تخفيف الإحباطات؛
- يمكن أن يصبح نشاطاً عائلياً ممتعاً.

يمكن للمدربين الآن التخطيط لجلسات تدريب منزلية قابلة للتنفيذ متناسبة مع مستويات وقدرات اللاعبين والمعدات المتاحة لهم. يمكن (بل يجب) أن تكون هذه الجلسات فردية، حيث قد لا يمتلك البعض على سبيل المثال مدربين منزليين، ولن يتمكن الكثير منهم من الجري على أجهزة المشي، وبصفة عامة لدى اللاعبين معدات تدريب مختلفة في المنزل. أيضاً، لا يجب أن يتم وصف التمارين المتقدمة للاعبين الأقل لياقة أو مهارة.

▲ يحتاج المدربون إلى التفكير بمسؤولية عند تقييم المخاطر لجلسات التدريب لأن أي حادث من شأنه أن يضع عبئاً إضافياً على نظام الرعاية الصحية المزدهم بالفعل والذي يجب أن يوجه جميع موارده لمكافحة الوباء.

بالإضافة إلى ذلك، قد يصعب اكتشاف تعرض اللاعب لحادث خطير وهو يتدرب بمفرده. لذلك، يجب اختيار المعدات والتمارين والمهام بمزيد من الحذر.

نحن بحاجة إلى الانتباه لمتطلبات التدريب في المنزل. حيث ان التعرق محدود مقارنة بالخارج لذلك قد يكون من الضروري مراعاة التهوية وزيادة تدفق الهواء. من المحتمل أن تظل معدلات العرق مختلفة، لذا فإن الترطيب أيضاً شيء يجب معالجته. انها فرصة جيدة لتعليم اللاعبين.

من حيث تمارين التحمل، فإن الخيارات في الحجر الصحي المنزلي تقتصر على ما يلي:

- الجري لعدد قليل من اللاعبين الذين لديهم أجهزة الجري في المنزل.
  - جلسات تمارين الدراجات في المنزل.
  - تمارين آلة التجديف للاعبين الذين لديهم مثل هذه المعدات.
- لا يزال من الممكن دمج بعض التدريبات عالية الشدة (تمارين العتبة (Threshold)، وتكرارات (VO2max) ، وحتى بعض تمارين السرعة) باستخدام المعدات المذكورة أعلاه وتماشياً مع حمل التدريب المعدل. يجب ان يتأكد المدربون عند وضع تدريبات عالية الشدة، إذا كان من الممكن تنفيذ هذه التدريبات بأمان مع توفر الإمكانيات اللازمة.

ان تدريب القوة يقوم بتقديم خيارات أوسع. تتراوح التمارين من تمرين وزن الجسم إلى استخدام العديد من معدات التدريب المنزلي (أحبال المقاومة والأوزان وقضبان السحب و غيرها). يمكن أن تغطي التمارين ما يلي:

- تقوية العضلات الأساسية والتوافق والتوازن.
- المحافظة على القوة العضلية؛
- القدرة العضلية ؛
- القوة العضلية القصوى.

يجب وصف تمارين القوة والقوة القصوى فقط في حالة توفر المعدات المناسبة لتنفيذها. مع الوضع في الاعتبار أن العديد من تمارين القوة القصوى تتطلب بعض المساعدة من أجل التنفيذ الآمن، لذلك يجب تجنبها إذا تدرّب اللاعب بمفرده.

ضع في اعتبارك دائماً أن التنفيذ الصحيح لتمارين القوة هو المفتاح. إذا مارس اللاعب أيًا منها بطريقة غير لائقة، فقد تكون النتائج ضارة بشكل كبير. مهمة المدرب الآن هي وضع التمارين التي يكون اللاعب قادراً على تنفيذها بشكل صحيح من تلقاء نفسه فقط. تُمنح التمارين المتقدمة والأكثر صعوبة أو تعقيداً فقط للاعبين الذين اعتادوا على القيام بها وعلى معرفة بكيفية التنفيذ الصحيح.

من الممكن أيضاً دمج بعض التدريبات المنزلية لتطوير المهارات الأساسية. يمكننا أيضاً أن ننظر إلى الوضع الحالي على أنه فرصة للعمل على إصلاح الأخطاء. مع ضرورة توافر المساحة الكافية للتنفيذ الآمن في المنزل (أو ربما في الحديقة). يمكن استخدام السلالم والعقبات الصغيرة والأقماع (أو الأشياء المشابهة لها) لممارسة التدريب بشكل ممتع.

أيضاً يجب ان تؤخذ تدريبات السباحة الأرضية بعين الاعتبار. إن تمارين حبال المقاومة المختلفة هي الاختيار الملائم، ولكن اللاعبين الأكثر تقدماً والمعتادين على هذه التدريبات، يمكن أن يمارسوا تمارين السباحة الأخرى.

بالنسبة للجانب المهاري لرياضة الدراجات، فإن تمارين الأسطوانة الحرة (rollers) التي تتضمن التوازن الحركي مفيدة بشكل كبير. يمكن إجراء تدريبات لتطوير حركة دوران الأرجل على هذه الاسطوانات (rollers or home trainers).

يجب التنويه مجدداً على ان جميع الجلسات التدريبية المذكورة سابقاً يتم تطبيقها بشكل فردي وفقاً لمستوى اللاعبين ومجالات تطوره. يُمكن للمدربين تحديد التمارين التي يتم اقتراحها على اللاعبين من خلال تذكر التمارين السابقة أو مشاهدة مقاطع فيديو خاصة بنوعية التدريبات.

في حالة حدوث سيناريو الإغلاق أو الحجر الكامل تصبح التكنولوجيا مهمة جداً لأسباب أخرى مختلفة:

- مراقبة البيانات من خلال الساعات الرياضية وأجهزة الدراجة الذكية (Smart Trainers) وأجهزة المشي (كما يفعل المدربين بالفعل في كثير من الحالات).
- توفر منصات مختلفة (مثل Trainingpeaks أو Bereda أو Finalsurge) فرص للمتابعة والتواصل. يمكن الآن ممارسة التدريبات المطبقة بالفعل على الفئات العمرية المشغولة على الشباب و اللاعبين الصغار.
- شرح التمارين من خلال مشاهدة مقاطع فيديو على Youtube و التي يمكن أن تحتوي أيضاً على نقاط التعليم عن (الراحة والتعافي، والتغذية، والنظافة و غيرها)
- إذا كان بإمكان المدرب تقديم نصائح و توجيهات من خلال استخدام التكنولوجيا مثل Zoom / Skype، فقد يكون هذا خياراً عملياً لممارسة المهارات أو دمج تمارين جديدة.

توفر البيانات الافتراضية (الأكثر شعبية هي Zwift) وسيلة رائعة للتواصل، حيث يمكن للاعبين التواصل و المحادثة أثناء القيام بالتدريبات مع بعضهم البعض، وهو أمر أساسي في تجاوز العزلة. وبالتالي يمكن للمدربين إعداد أحداث افتراضية للذين لديهم الإمكانيات للمشاركة.

في حال عدم توفر أجهزة الدراجة الذكية (Smart Trainers) حيث يستطيع اللاعبون التدريب في العالم الافتراضي، يمكن للاعبين جدولة التمارين في نفس الوقت ويمكن استخدام المكالمات / مكالمات الفيديو للتواصل فيما بينهم.

غالبًا ما يتم تجاهل تمارين الإطالة والمرونة نتيجة للانشغال اليومي العادي، حيث تحد حجوزات المرافق الرياضية من طول الجلسات التدريبية. تعد بيئة التدريب المنزلي الخاصة حيث يتم تقليل أحجام التدريب وشدته فرصة مثالية لتغيير العادات المتعلقة بهذا المجال. النقاط الرئيسية التي يجب على المدربين و اللاعبين تذكرها فيما يتعلق بتمارين الإطالة والمرونة هي:



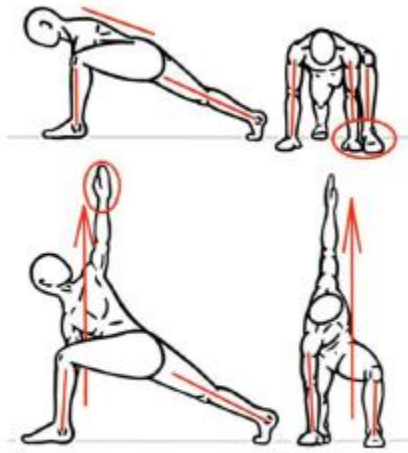


Figure 4 - illustration source: <https://sportspecialists.ca/>

الشكل ٤ - مصدر التوضيح: <https://sportspecialists.ca/>

- الإحماء بشكل صحيح، من الأفضل إنهاء كل جلسة تدريب بإطالة مجموعات العضلات التي تم العمل عليها. قد يؤدي أداء تمارين الإطالة/المرونة دون إحماء العضلات أولاً إلى تلف الألياف العضلية.
- المحافظة على الإطالة لمدة ٣٠ ثانية تقريباً.
- قد تؤدي الإطالة الزائدة إلى عدم استقرار وإصابة المفاصل.
- قد تؤدي الحركة الزائدة أثناء الإطالة إلى التسبب بإصابة أيضاً.
- الشعور بشد العضلة أمر طبيعي أثناء الإطالة، ولكن لا يجب أن يكون هناك ألم - قد يكون هذا علامة على الإصابة أو الضرر. يجب إيقاف أي ممارسات مؤلمة.

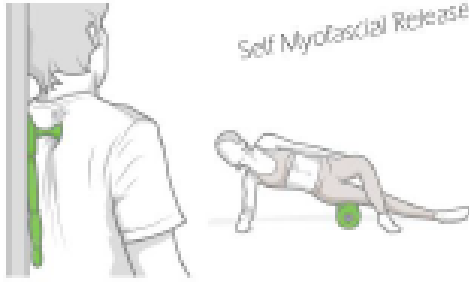


Figure 5 - illustration source: <http://backrelease.com>

الشكل ٥ - مصدر التوضيح: <http://backrelease.com>

أصبح الإرخاء الذاتي للعضلة (SMR) شائعاً في السنوات القليلة الماضية وأصبح العديد من اللاعبين - صغاراً وكباراً - يستخدمون هذه الطريقة لإرخاء العضلات المتقلصة. يمكن إجراء تمارين SMR بشكل مثالي في المنزل، لذلك قد يرغب المدربون في تعزيز أهميتها وتشجيع اللاعبين على التعود على SMR فيما يتعلق بأنشطتهم البدنية. نظراً لأن نمط حياة الذين يعيشون في الحجر الصحي المنزلي سيؤدي حتماً إلى الجلوس لفترات طويلة، فإن SMR هو الحد الأدنى الذي يمكن للمرء استخدامه بانتظام.

لتجنب اثار زيادة الوقت المستغرق في الجلوس، يمكن للمدربين تشجيع اللاعبين على استخدام الأجسام المتحركة مثل كرة التمرين ذات الحجم المناسب لتحفيز النشاط العضلي للعضلات الأساسية وبالتالي الحفاظ على وضعية جيدة.

في المناطق التي يُطلب فيها من الاطفال المشاركة في التعليم عن بعد حيث تكون القواعد الرسمية أقل صرامة من حضور الدرس في الصف، يمكنهم أيضاً استخدام وسادة التوازن، قرص الاستقرار، لوح التوازن... وغيرهم، لاستخدامها لاسباب التي سبق ذكرها.

### ٤,٣ تغيير طرق التفكير

التكيف مع التغييرات الكبيرة التي تم ذكرها يمثل تحدياً للجميع، وخاصة للاعبين الشباب و يتطلب ذلك من المدربين توصيل معلومات كثيرة بشكل واضح و صريح:

- تغير الأولويات، فالصحة هي الأهم، والتدريب أقل أهمية.
- لا ينبغي للاعبين أن يشعروا بالذنب أو الخطأ بسبب تفويت حصة تدريبية أو لتراجع أدائهم الرياضي. هذا أمر مقبول تماماً وطبيعي وخارج عن سيطرتهم.

- يحتاج المدربون لاتخاذ قرارات بشأن الانسحاب من البطولات المقررة سابقاً والتي لم تعد واقعية لأي سبب من الأسباب (التأجيل، الإلغاء، الافتقار إلى الاستعداد المسبق، المخاطر، و غيرها من الاسباب). كما أنهم بحاجة إلى تحمل مسؤولية هذه القرارات التي تسمح للاعبين بتقبل التغيير بسهولة أكبر.
- يجب أن يشعر اللاعبون بالعدم المستمر من قبل مدربيهم بأي طريقة ممكنة. وهذا يشمل على سبيل المثال لا الحصر: توفيت الحصص التدريبية المخططة حتى يتم السماح بها؛ كتابة خطط تدريب فردية؛ إعطاء النصيحة؛ التواصل بشكل منتظم؛ إبقاء الفريق مجتمعاً بشكل افتراضي-

يمكن تعزيز الدافع وزيادة الحماس إذا تم شرح الجوانب الإيجابية للتغييرات المطلوبة للاعبين، وربما خلق فرص جديدة ووضع بعض الأهداف الجديدة أيضاً. نظراً لزيادة أوقات الفراغ، وقلة الانشغال اليومي حالياً، يمكن للاعبين أن يطوروا من أدائهم ويحسنوا من نقاط الضعف لديهم بأقل المخاطر في ظل فترة الإغلاق وحظر الفعاليات الرياضية. ومن ثم رفع قدرتهم على التقييم الذاتي و إعادة التخطيط للمرحلة القادمة بفعالية.

يمكن بسهولة معالجة أي مشكلة إن كانت تتعلق بالمرونة او الجانب المهاري أو التوازن خلال هذه الفترة، مما سيؤدي إلى إحراز مزيد من التقدم فور استئناف التدريبات العادية.

يمكن للاعبين استثمار الفترة الحالية لتطوير أو تعديل الروتين اليومي الخاص بهم من خلال توفير الوقت للراحة و الاستشفاء ، وتناول الطعام الصحي، وتجنب الوجبات السريعة، والنوم مبكراً، و قراءة الكتب، والاستماع إلى الموسيقى، والرسم، و حل التدريبات و غيرها من الامور المفيدة.

قد يحتاج المدربون أيضاً إلى معالجة بعض الضغوطات المرتبطة بشكل مباشر بالوباء. الضغوطات أثناء تفشي الأمراض المعدية يمكن أن يشمل:

- الخوف والقلق بشأن صحتك وصحة أحبائك.
- تغيير في نمط النوم أو الأكل.
- صعوبة النوم أو التركيز.
- تفاقم المشاكل الصحية المزمنة.
- زيادة استخدام الكحول والتبغ أو المخدرات الأخرى.

من النصائح المتعلقة بتمثل هذه المشاكل بخلاف ممارسة الرياضة وتناول الطعام بشكل جيد والنوم جيداً ما يلي:

- أخذ استراحة من مشاهدة الأخبار أو قراءتها أو الاستماع إليها، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن أن يكون الاستماع إلى هذا الوباء مرارا مزعجا. على سبيل المثال، تحقق من الأخبار مرة واحدة فقط في اليوم من مصدر موثوق.
- خصص وقتاً للاسترخاء. حاول القيام ببعض الأنشطة الأخرى التي تستمتع بها.
- تواصل مع الآخرين. تحدث مع أشخاص تثق بهم بشأن مخاوفك وكيف تشعر.

## المراجع

- [Manage Anxiety & Stress](#), Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), How to Prepare, 2020
- [The secret to better health](#) — exercise, Harvard Health Publishing
- The effects of physical exercise on the immune system, Jeurissen A., Bossuyt X., Geuppens J.L., Hespel P., Ned Tijdschr Geneesk. 2003 Jul 12;147(28):1347-51.

## ٤,٤ كيف تحافظ على صحة الجهاز المناعي؟

### أهمية التمرين

ثبت أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لها آثار إيجابية متعددة على الصحة:

- تحسين جودة النوم؛
- التقليل من الإجهاد.
- تحسين الوظائف الإدراكية؛
- التأثير الإيجابي على المزاج والسلوك؛
- المساعدة على التحكم في وزن الجسم.

تعمل التمارين الهوائية على تنشيط نظام القلب والأوعية الدموية، ووفقاً للأبحاث، فإن لها دوراً رئيسياً في الوقاية من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري.

يركز تدريب القوة بشكل أساسي على الجهاز العضلي الهيكلي، الذي يوفر الوضع والدعم والاستقرار والحركة للجسم. فإن عضلات أقوى تعني أيضاً حركة وتوازن أفضل، وبالتالي انخفاض خطر الإصابة. الألياف العضلية القصيرة والمنتبسة تجعل الجسم عرضة للإصابات وآلام الظهر والضغط. إن ممارسة تمارين الإطالة بعد التمرين الأساسي تؤدي إلى عزل وتمدد الألياف المرنة المحيطة بالعضلات والوتار. بالإضافة إلى ذلك، فإن تمارين الإطالة تحسن وضع الجسم وتوازنه.

إن ممارسة التمارين الرياضية لها تأثيرات عديدة على جسم الإنسان، بما في ذلك جهاز المناعة. بعد التمارين الشاقة، يمر اللاعبون بفترة من ضعف المقاومة المناعية. خلال هذه الفترة، يكون اللاعبون أكثر عرضة نظرياً لعدوى الجهاز التنفسي العلوي، على الرغم من عدم وجود علاقة سببية. و لذلك يبدو أن التمارين المعتدلة المتوسطة ذو تأثير مفيد للجهاز المناعي و وظائفه، والتي يمكن أن تحمي من التهابات الجهاز التنفسي العلوي. ممارسة الرياضة لها تأثيرات على كل من جهاز المناعة الخلوية والجهاز الخلوي.

### الراحة والاستشفاء

التمارين الرياضية هي جهد بدني يطبق على الجسم. للحصول على اللياقة، يحتاج الجسم إلى وقت للراحة والتعافي بعد ممارسة الرياضة. خلال هذه الراحة وفترة الاستشفاء، يعوض الجسم المستهلك من الطاقة ويعزز نفسه، بحيث يكون أكثر قدرة على التكيف مع الجهد المطلوب منه والقيام بنفس النشاط مرة أخرى. بعد فترة كافية من الراحة، يتكيف الجسم ويحقق مستوى أعلى من اللياقة البدنية. وهذا يعني أيضاً تعزيز وتقوية نظام المناعة.

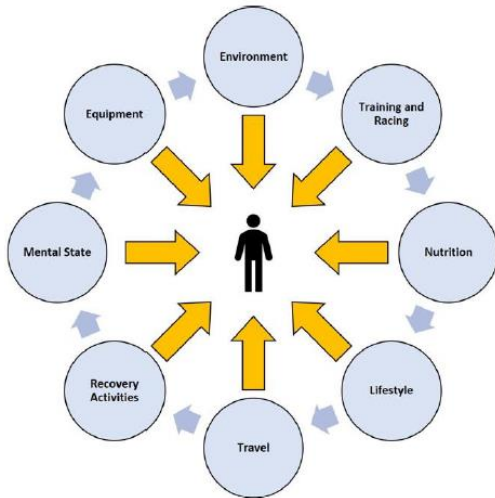


Figure 6 – Source: ITU Triathlon Coaching (Level 1 and Level 2 combined)

الشكل ٦ - المصدر: تدريب الاتحاد الدولي للترايثلون (المستوى ١ والمستوى ٢ مجتمعاً)

في فترة فيروس الكورونا (كوفيد-19) ، يجب ألا يكون المدربين حريصين فقط على أحمال التدريب ولكن يجب أن يتبحوا الوقت اللازم للراحة والاستشفاء مع مراعاة ان العوامل التي لها تأثير على التعافي (مثل البيئة، أسلوب الحياة، عوامل الإجهاد، والتغذية، وغيرها) قد تكون تغيرت. تأكد من اختيار أوقات الاستشفاء بما يتماشى مع حمل التدريب الذي تم تطبيقه.

جدول ١: المصدر: تدريب الاتحاد الدولي للترايثلون (المستوى ١ والمستوى ٢ مجتمعان)

| Zone - Training Type            | Time (Hours)           |
|---------------------------------|------------------------|
| Zone 1: Regeneration Aerobics   | to accelerate recovery |
| Zone 2: LT-1 Extensive Aerobics | 6-12                   |
| Zone 3: Intensive Aerobics      | 12-48                  |
| Zone 4: LT-2 "Threshold"        | 48-100                 |
| Zone 5: V02max                  | 36-72                  |
| Zone 6: Anaerobic Capacity      | 12-24                  |
| Zone 6: Lactate Tolerance       | 48-72                  |
| Zone 6: Max Strength            | 24-48                  |

Table 1 - Source: ITU Triathlon Coaching (Level 1 and Level 2 combined)

في ظل الظروف الحالية فإن الأكل الصحي هو أيضا ذو أهمية جوهرية، حيث يمكن لنظام غذائي متوازن من الطعام الطبيعي تقديم كل ما يحتاجه للاعب، مع الوضع في الاعتبار ضرورة الاهتمام بتناول الفيتامينات المناسبة. هناك العديد من التوصيات لنظام غذائي متوازن، ويمكن أن يختلف ذلك وفقاً للأفراد والخلفيات الجينية والثقافية المختلفة. يجب أن يكون النظام الغذائي الصحي:

- كامل - يحتوي على جميع العناصر الغذائية، عبر نظام غذائي يومي، لذلك يتم استهلاك العناصر الغذائية من كل مجموعة من المغذيات الكبيرة والحفاظ على التوازن عبر المغذيات الدقيقة أيضاً. كلما كان الطعام أقرب إلى حالته الطبيعية، زادت كمية العناصر الغذائية التي يحتفظ بها، فمثلاً التفاح مغذي أكثر بكثير من عصير التفاح. لذلك، استهدف الأطعمة الكاملة قدر الإمكان.
- توازن العناصر الغذائية - للبالغين بنسبة ٦٠-٦٥٪ من الكربوهيدرات و ١٠-١٥٪ بروتين و ٢٥٪ تقريباً من الدهون "الصحية" ستكون نقطة انطلاق معقولة لنظام غذائي. يحتاج الأطفال إلى المزيد من البروتين في نظامهم الغذائي.
- آمن - تأكد من خلو الطعام من التلوث أو الأمراض المعدية، مثل السالمونيلا.
- كافي - يكفي لتغطية احتياجات الطاقة والنمو والإصلاح.
- مناسب - وفقاً لأذواق وثقافة الذين يستهلكون الطعام وفقاً لمواردهم البيئية وتوفرها. في العديد من الأماكن، أدت جائحة كورونا (كوفيد-19) إلى ارتفاع الطلب على السلع الأساسية، بما في ذلك المنتجات الغذائية و لذلك قد نواجه جميعاً نقصاً في تلك المنتجات او عدم امكانية الحصول عليها، مما يجعل من الصعب تكوين طبق صحي، ولكن لا يزال من المهم مراعاة الاعتبارات الغذائية الأساسية.



مصدر الصورة: حقوق الملكية لمؤسسة الصحة العامة في إنجلترا بالتعاون مع حكومة ويلز و الحكومة الاسكتلندية ووكالة المواصفات الغذائية في ايرلندا الشمالية.  
<https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-plate-how-to-use-it-in-promotional-material/the-eatwell-plate-how-to-use-it-in-promotional-material>

## المراجع

- The secret to better health — exercise, Harvard Health Publishing
- The effects of physical exercise on the immune system, Jeurissen A., Bossuyt X., Ceuppens JL., Hespel P., Ned Tijdschr Geneesk. 2003 Jul 12;147(28):1347-51.
- ITU Triathlon Coaching (Level 1 and Level 2 combined), Principles of Conditioning (L1c), Recovery
- ITU Triathlon Coaching (Level 1 and Level 2 combined), Measuring Fitness (L1c), Recovery
- Based on: ITU Triathlon Coaching (Level 1 and Level 2 combined), Sport Science, Nutrition (L1a)