

إدارة الحمل التدريبي بعد الإصابة

اعداد

د. لقاء علي النداوي

المحاضرة الثالثة

الحمل التدريبي هو مقدار الجهد البدني والنفسي الذي يتعرض له جسم الرياضي خلال الوحدة التدريبية أو خلال فترة زمنية معينة يمكن تشبيهه بالدواء، فالجرعة القليلة جداً لا تحدث تكيفاً، والجرعة الزائدة تؤدي إلى الإنهاك والإصابة ويتكون الحمل التدريبي من أربعة عناصر أساسية يجب فهمها قبل البدء بأي برنامج عودة بعد الإصابة:

١- **الحجم:** هو الكمية الإجمالية للعمل المبذول بعبارة أخرى هو "كم" تدرب الرياضي أذ نقيس الحجم بعد الإصابة من خلال مدة الجلسة بالدقائق، المسافة المقطوعة بالمشي أو الجري، عدد التكرارات للتمرين، عدد الجولات

مثال: أداء ٣ جولات من تمرين تقوية العضلة الرباعية، كل جولة ١٥ تكراراً فالحجم هنا هو ٤٥ تكراراً بعد الإصابة يكون الهدف الأول هو التحكم بالحجم وزيادته ببطء شديد لأن الجزء المصاب فقد قدرته على تحمل الكميات الكبيرة

٢- **الشدة:** هي درجة صعوبة التمرين أو الجهد المبذول في كل تكرار ونقيس الشدة بعد الإصابة من خلال سرعة الجري، وزن الأثقال المستخدمة، ارتفاع الصندوق في تمارين القفز، درجة صعوبة التمرين من وجهة نظر الرياضي

مثال: المشي بسرعة عادية شدة منخفضة، بينما الركض السريع شدة عالية جداً بعد الإصابة نبدأ دائماً بشدة منخفضة جداً حتى لو كان الحجم قليلاً فزيادة الشدة المفاجئة هي السبب الأول لانتكاس الأوتار والعضلات

٣- **التكرار:** عدد مرات أداء التدريب خلال الأسبوع أو عدد مرات التعرض لنوع معين من الحمل ويقاس التكرار بعد الإصابة من خلال ٣ جلسات تأهيل في الأسبوع، يوم تدريب ويوم راحة، جلستين في اليوم الواحد

مثال: أداء تمرينات التوازن يومياً لمدة ١٠ دقائق أفضل من أدائها لمدة ساعة واحدة مرة في الأسبوع بعد الإصابة يكون توزيع التكرارات على أيام الأسبوع أهم من ضغطها في يومين فقط، وذلك لإعطاء الجزء المصاب فرصة للتكيف والاستشفاء بين الجلسات

٤- **النوع:** هو طبيعة النشاط أو المهارة التدريبية التي يؤديها الرياضي

أمثلة على النوع بعد الإصابة:

تمرين قوة، تمرين مدى حركي، تمرين توازن، جري في خط مستقيم، جري بتغيير اتجاه، قفز، مهارات خاصة باللعبة

مثال: لاعب كرة قدم لا يكفي أن يركض فقط بل يجب أن يدخل تدريجياً تمرينات التسديد والمراوغة والالتحام

بعد الإصابة ننتقل بالتدريج من النوع العام إلى النوع الخاص بالرياضة فلا يمكن للرياضي العودة للمنافسة إذا تدرب فقط على أجهزة القوة وترك باقي القدرات

الفرق بين الحمل الخارجي والحمل الداخلي:

عند إدارة الحمل بعد الإصابة يجب التمييز بأن الحمل الخارجي هو كل ما نطلبه من الرياضي وهو شيء يمكن قياسه وملاحظته مثل المسافة والوزن وعدد التكرارات

بينما الحمل الداخلي هو استجابة جسم الرياضي لذلك الطلب وهو شيء ذاتي مثل الشعور بالتعب، مستوى الألم، جودة النوم، الحالة المزاجية

قد يكون الحمل الخارجي متساوياً بين لاعبين اثنين، ولكن الحمل الداخلي مختلف تماماً

لذلك بعد الإصابة نعتمد بشكل أكبر على الحمل الداخلي ونسأل الرياضي دائماً: كيف تشعر؟ وما هو مستوى الألم لديك؟ لأن "الخطر لا يكمن في كبر الحمل وإنما في الزيادة المفاجئة للحمل" وأن أغلب حالات إعادة الإصابة تحدث بسبب قفزة كبيرة في أحد عناصر الحمل الأربعة فالجسم بعد فترة الراحة يفقد جزءاً كبيراً من تحمله لذلك يجب أن تكون الزيادة تدريجية وبنسب صغيرة جداً أسبوعاً بعد أسبوع

وهدفنا في هذه المرحلة ليس فقط إنهاء التأهيل بل بناء تحمل رياضي خاص بنوع الرياضة أي جعل الجسم قادراً على تحمل ضغوط المنافسة الحقيقية دون أن ينهار

لماذا يفشل معظم الرياضيين عند العودة؟

على الرغم من إكمال برنامج التأهيل بنجاح إلا أن نسبة كبيرة من الرياضيين يتعرضون للإصابة مرة أخرى خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العودة والسبب ليس دائماً ضعف التأهيل، بل أخطاء في إدارة المرحلة التي تلي التأهيل وهناك أربعة أسباب رئيسية للفشل وهي:

أولاً: متلازمة العجلة والضغط النفسي

هذا هو السبب الأول

يعود الرياضي للملعب قبل أن يكون جاهزاً بدنياً بسبب ثلاثة ضغوط:

١- ضغط المدرب والفريق "نحتاجك في المباراة القادمة"

٢- ضغط الرياضي نفسه: الخوف من فقدان المركز الأساسي

٣- ضغط الجمهور والإدارة

وتكون النتيجة بتجاهل إشارات الجسم ويتم القفز من مرحلة التأهيل مباشرة إلى حمل المباراة الكاملة وهذا يؤدي حتماً إلى انتكاسة

ثانياً: فجوة التحمل النسيجي (الجزء المصاب)

عندما يرتاح الرياضي بسبب الإصابة لمدة ٤ إلى ٨ أسابيع يحدث شينان خطيران:

- ١- ضعف العضلات: وهذا معروف ويمكن تعويضه بسرعة نسبياً
 - ٢- ضعف الأوتار والغضاريف والعظام: وهذه هي المشكلة الحقيقية هذه الأنسجة تفقد قدرتها على تحمل الصدمات بشكل أسرع بكثير من العضلات وتحتاج وقتاً أطول بكثير لاستعادة قوتها
- مثال: لاعب كان يتحمل ١٠٠ قفزة في التمرين قبل الإصابة بعد ٦ أسابيع راحة أصبحت قدرة وتر العرقوب لديه على تحمل الصدمات ٤٠ قفزة فقط إذا عاد وقام بـ ١٠٠ قفزة مباشرة، فإن الوتر سيفشل لأنه لم يبين تحمله بعد لذلك نقول "العضلات تتعافى في أسابيع والأوتار تتعافى في شهور"

ثالثاً: تجاهل مبدأ التدرج واختبار الجاهزية

الخطأ الشائع هو الاعتقاد بأن "انتهاء الألم = الجاهزية الكاملة"

الكثير من الرياضيين والمعالجين يوقفون التأهيل عندما يصبح الرياضي بلا ألم ويمشي بشكل طبيعي ولكن هذا لا يعني أنه جاهز للجري، أو القفز، أو تغيير الاتجاه، أو اللعب تحت التعب

يجب قبل كل زيادة في الحمل أن يجتاز الرياضي اختبارات محددة مثل اختبار القوة، اختبار التوازن، اختبار القدرة على الجري تجاهل هذه الاختبارات يعني أننا نرسل الرياضي للحرب بدون سلاح

رابعاً: الانتقال المفاجئ من التأهيل الفردي إلى تدريب الفريق

في التأهيل الفردي كل شيء متحكم به (الأرضية ثابتة، لا احتكاك، لا مفاجآت، الراحة مضمونة) أما في تدريب الفريق فهناك (تغيير اتجاه مفاجئ، التحام، جري متقطع، ضغط نفسي، وتعب متراكم) إذا انتقلنا من ٠ إلى ١٠٠ مباشرة فإن الجهاز العصبي والعضلي لا يستطيع التأقلم فيحدث الانهيار فيكون الحل بأن توجد هناك مرحلة وسيطة نسميها "مرحلة العودة التدريجية للفريق" حيث يشارك الرياضي بجزء من التمرين فقط وتزداد المشاركة أسبوعاً بعد أسبوع

مبادئ زيادة الحمل بأمان:

بعد أن فهمنا لماذا يفشل الرياضيون عند العودة يأتي السؤال الأهم: كيف نزيد الحمل دون أن نسبب انتكاسة؟

الجواب يكمن في الالتزام بمبادئ علمية بسيطة ولكنها صارمة:

أولاً: مبدأ "التحميل التدريجي وفق قاعدة الزيادة الصغيرة"

الجسم يتكيف مع الحمل ولكنه يكره المفاجآت ولا يمكن للجسم أن يصبح أقوى إذا بقينا على نفس الحمل دائماً يجب أن يكون هناك تحدٍ بسيط ومتزايد ولكن بعد الإصابة هذا التحدي يجب أن يكون مدروساً جداً نبدأ بالحمل الأسهل ثم ننتقل للأصعب تدريجياً

القاعدة الذهبية: لا تزيد الحمل الكلي أكثر من ١٠% في الأسبوع الواحد

الهدف ليس السرعة، الهدف هو الاستمرارية بدون ألم

ثانياً: مبدأ التناوب بين التحميل والراحة

لا يمكن أن نزيد الحمل كل أسبوع الجسم يحتاج إلى أسبوع "راحة نسبية" لكي يبني نفسه النظام المثالي هو:

٣ أسابيع تحميل + أسبوع راحة

أسبوع التحميل: نزيد الحجم أو الشدة بنسبة بسيطة

أسبوع الراحة: نخفض الحمل بنسبة ٣٠% إلى ٤٠%. نفس التمارين ولكن بكمية أقل

فائدة أسبوع الراحة:

١- يسمح للأنسجة بالترميم الكامل

٢- يقلل الشعور بالتعب المتراكم

٣- يجعل الجسم جاهزاً للقفزة القادمة في الحمل

تجاهل أسبوع الراحة يؤدي إلى إصابة الإجهاد التراكمي

ثالثاً: مبدأ مراقبة نسبة الحمل الحاد إلى الحمل المزمن

هذا المبدأ هو "بوصلة الأمان" لنا

الحمل الحاد: هو مجموع الحمل الذي قام به الرياضي في الأسبوع الحالي

الحمل المزمن: هو متوسط الحمل الذي قام به في الأربع أسابيع الماضية

نقوم بقسمة الحمل الحاد على الحمل المزمن

تفسير النتيجة:

١- من ٠,٨ إلى ١,٣: المنطقة الأمانة الخضراء الجسم يتكيف بشكل جيد

٢- أقل من ٠,٨: حمل قليل جداً الرياضي يفقد لياقته

٣- أكثر من ١,٣: منطقة الخطر الحمراء زيادة مفاجئة جداً واحتمال الإصابة عالي جداً

إدارة الحمل بدون قياس هي مثل القيادة في الضباب

لا يمكننا أن نقول "أشعر أن الحمل مناسب" بعد الإصابة يجب أن يكون لكل شيء رقم حتى نتخذ القرار

الصحيح هل نزيد الحمل، أم نثبتته، أم نقلله؟ هناك أربعة أدوات أساسية نستخدمها يومياً وهي بسيطة ولا

تحتاج أجهزة معقدة:

أولاً: مقياس الجهد المبذول:

هو أبسط وأهم أداة نسأل الرياضي سؤال واحد بعد كل جلسة تدريبية

من ١٠، كم كان مجهود التمرين عليك؟

١ إلى ٣: جهد خفيف جداً، مثل الإحماء

٤ إلى ٦: جهد متوسط، تستطيع التحدث أثناء

٧ إلى ٨: جهد عال، صعب التحدث

٩ إلى ١٠: جهد أقصى، لا تستطيع الاستمرار

كيف نستخدمه بعد الإصابة؟

نضرب درجة الجهد في مدة التمرين بالدقائق فيعطينا درجة الحمل الكلي للجلسة

مثال: تمرين مدته ٣٠ دقيقة وكان الجهد ٥ إذن الحمل = ١٥٠ درجة

نتابع هذا الرقم أسبوعاً بعد أسبوع إذا قفز فجأة فهذه إشارة خطر

ثانياً: مقياس الألم

الألم هو لغة الجسد بعد الإصابة لا يمكننا تجاهله أبداً

نستخدم مقياس من صفر إلى ١٠، حيث الصفر هو لا يوجد ألم والعشرة هو أشد ألم يمكن تخيله القاعدة الذهبية للألم بعد الإصابة هي:

١- أثناء التمرين: مسموح بالألم من ٠ إلى ٢ من ١٠ ويجب أن يكون ألماً محتملاً ولا يغير طريقة الأداء

٢- بعد التمرين بـ ٢٤ ساعة: يجب أن يعود الألم إلى نفس مستوى ما قبل التمرين

إذا زاد الألم في اليوم التالي وبقي مرتفعاً فهذا يعني أننا حملنا النسيج فوق طاقته ويجب تقليل الحمل في الجلسة القادمة

بدون هذه القاعدة سنقع في خطأ "لا ألم لا فائدة" وهو خطأ قاتل بعد الإصابة

ثالثاً: سجل المتابعة اليومي

هو دفتر بسيط أو استبيان قصير يملأه الرياضي كل صباح قبل التدريب نسأله عن أربعة أشياء:

١- جودة النوم: من ١ سيء جداً إلى ٥ ممتاز

٢- مستوى التعب العام

٣- مستوى الألم في مكان الإصابة

٤- الحالة المزاجية

إذا لاحظنا أن ٣ من هذه ٤ أشياء ساءت لمدة يومين متتاليين فهذا إنذار مبكر بأن الجسم لا يستشفى جيداً والحل هو تقليل الحمل فوراً قبل أن تحدث الإصابة

رابعاً: اختبارات الأداء البسيطة

كل أسبوعين نقوم باختبار بسيط لنرى هل الجسم أصبح أقوى ويتحمل أكثر أم لا هذه الاختبارات تختلف حسب الإصابة أمثلة:

بعد إصابة الكاحل: اختبار الوقوف على قدم واحدة لمدة ٣٠ ثانية مع إغماض العينين

بعد إصابة الركبة: اختبار عدد القرفصاء التي يستطيع أدائها في دقيقة واحدة بدون ألم

بعد إصابة العضلة الخلفية: اختبار مدى حركة مفصل الحوض

إذا تحسنت نتيجة الاختبار فهذا دليل أن الحمل الحالي مناسب والجسم يتكيف

إذا ساءت النتيجة فهذا دليل أن الحمل كبير ويجب تخفيفه

نموذج تطبيقي للعودة للجري بعد الإصابة:

هذه الورقة هي التطبيق العملي لكل ما سبق

سننخذ إصابة إجهاد في عضلة الساق كمثال لأنها من أكثر الإصابات شيوعاً والهدف هو الانتقال من المشي إلى الجري الكامل خلال ٨ أسابيع بدون ألم وبدون انتكاسة

الشروط قبل البدء بالبرنامج:

لا نبدأ هذا البرنامج إلا إذا حقق الرياضي ٣ شروط:

١- المشي لمدة ٣٠ دقيقة متواصلة بدون ألم

٢- القدرة على الوقوف على أطراف الأصابع ٢٠ مرة بدون ألم

٣- عدم وجود ألم في اليوم التالي من أي نشاط

إذا لم تتحقق هذه الشروط نؤجل البرنامج أسبوعاً

البرنامج التدريجي لمدة ٨ أسابيع نلتزم بمبدأين: الجلسات يوم بعد يوم، وأسبوع الراحة كل أربع أسابيع

الأسبوع ١ و ٢: مرحلة المشي والجري الخفيف جداً

الهدف: إدخال الجسم على الصدمات البسيطة

جلسات في الأسبوع ٣

الجلسة: ١ دقيقة جري خفيف جداً + ٢ دقيقة مشي نكررها ٨ مرات

المدة الكلية: ٢٤ دقيقة

ملاحظة: الجري يكون على أرضية مستوية وبسرعة المحادثة

الأسبوع ٣ و ٤: مرحلة زيادة وقت الجري

الهدف: زيادة تحمل الأوتار

جلسات في الأسبوع ٣

الجلسة: ٢ دقيقة جري + ٢ دقيقة مشي نكررها ٨ مرات

المدة الكلية: ٣٢ دقيقة

في نهاية الأسبوع الرابع نجعلها أسبوع راحة نرجع لجلسات الأسبوع الثاني

الأسبوع ٥ و ٦: مرحلة الجري المتواصل

الهدف: إلغاء فترات المشي تدريجياً

جلسات في الأسبوع ٣

الجلسة: ٥ دقائق جري + ٢ دقيقة مشي نكررها ٤ مرات

المدة الكلية: ٢٨ دقيقة

في الأسبوع السادس: ٨ دقائق جري + ٢ دقيقة مشي نكررها ٣ مرات

الأسبوع ٧ و ٨: مرحلة الجري الحر

الهدف: الوصول إلى ٣٠ دقيقة جري متواصل

جلسات في الأسبوع ٣

الأسبوع السابع: ١٥ دقيقة جري + ٣ دقائق مشي + ١٥ دقيقة جري

الأسبوع الثامن: ٣٠ دقيقة جري متواصل بدون توقف

قواعد الأمان أثناء البرنامج

١- قاعدة الألم: إذا زاد الألم أثناء الجري عن ٢ من ١٠، أوقف الجلسة فوراً وارجع للمشي إذا بقي الألم مرتفعاً في اليوم التالي كرر أسبوعك السابق ولا تنتقل للأسبوع التالي

٢- قاعدة الأرضية: أول ٤ أسابيع فقط على أرض مستوية ممنوع المرتفعات والرمل والمنحدرات

٣- قاعدة السرعة: الجري في هذا البرنامج هو "جري محادثة" إذا لم تستطع التحدث بجملة كاملة فأنت سريع جداً

ماذا بعد الأسبوع الثامن؟

بعد إكمال ٣٠ دقيقة جري متواصل لا ندخل مباشرة لتدريب الفريق

نبدأ بإدخال الجري في الملعب جري في خطوط مستقيمة، ثم جري بثمانية، ثم جري مع تغيير اتجاه بسيط كل ذلك بزيادة ١٠% أسبوعياً

العودة لتدريبات الفريق والمهارات الخاصة باللعبة:

كمال برنامج الجري لا يعني الجاهزية للمباراة هذه هي أكبر فجوة يقع فيها المدربون والرياضيون الجري في خط مستقيم شيء واللعب في الملعب شيء آخر تماماً

مرحلة العودة للفريق هي "الجسر" بين التأهيل الفردي والمنافسة الكاملة وهدفها هو تعريض الجسم تدريجياً لكل الضغوط الخاصة باللعبة

أولاً: لماذا المرحلة هذه خطيرة؟

في التأهيل الفردي نتحكم بكل شيء بينما في تدريب الفريق تظهر اربعة ضغوط جديدة لم يتدرب عليها الجزء المصاب بعد:

- ١- التغيير المفاجئ للاتجاه: يضغط على الأربطة والغضاريف بشكل كبير
 - ٢- التسارع والتباطؤ: أخطر من الجري الثابت على العضلات
 - ٣- الالتحام والقفز: صدمات لم يتعرض لها الجسم منذ شهور
 - ٤- التعب الذهني والقرارات: التعب يجعل الأداء الفني سيئاً ويزيد خطر الإصابة
- لذلك يجب أن تكون العودة متدرجة جداً

ثانياً: نموذج التدرج الرباعي للعودة للفريق

نقسم المرحلة إلى اربعة مستويات لا ننتقل للمستوى التالي إلا بعد أسبوع كامل بدون ألم

المستوى ١ : المشاركة الجزئية - تمارينات بدون كرة

الهدف: إدخال الجسم على أرضية الملعب والحركات الأساسية

المدة: ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة فقط من التمرين

المحتوى: الإحماء مع الفريق + جري خفيف في خطوط مستقيمة + تمارين إحداثيات بدون كرة

الممنوع: الاحتكاك، القفز، المباريات المصغرة

المستوى ٢ : المهارات الفردية مع الكرة

الهدف: إعادة الربط بين الجسم والكرة

المدة: ٤٠ إلى ٥٠ دقيقة

المحتوى: التمرير والاستلام الثابت + الجري بالكرة في مساحة فارغة + التصويب بدون ضغط

الممنوع: الضغط من المنافس، المباريات

المستوى ٣ : المهارات الجماعية المحدودة

الهدف: إدخال عنصر القرار والضغط الخفيف

المدة: ٦٠ دقيقة

المحتوى: تمارين ٢ ضد ١، ٣ ضد ٢ في مساحة صغيرة + مباريات مصغرة ٥ ضد ٥ بلمسة واحدة

المسموح: احتكاك خفيف جداً وبإشراف

المستوى ٤ : التدريب الكامل مع الفريق

الهدف: محاكاة المباراة

المدة: التمرين كامل

المحتوى: كل شيء. مباريات ١١ ضد ١١، تكتيك، حالات ثابتة

الشرط: يجب أن يجتاز أسبوعين كاملين في هذا المستوى بدون أي ألم أو تورم

ثالثاً: قواعد إدارة الحمل في هذه المرحلة

١- قاعدة يوم الراحة: بعد كل جلستين مع الفريق يجب أن يكون هناك يوم راحة أو تأهيل خفيف فقط

٢- قاعدة ٢٤ ساعة: نساء الرياضي في اليوم التالي إذا زاد الألم أو التعب أو تيبس المفصل، نرجع للمستوى السابق لمدة أسبوع

٣- قاعدة المدرب: يجب أن يكون للمدرب خطة واضحة "دعه يشارك قليلاً" والقرار عشوائي ويؤدي للانتكاسة

رابعاً: الجانب النفسي - الخوف من إعادة الإصابة

هنا ٥٠% من المشكلة لان الكثير من الرياضيين يعودون بجسد سليم ولكن بعقل خائف يتحاشون اللعب بقدمهم المصابة أو يترددون في الالتحام والحل هو:

١- الثناء على كل تقدم صغير

٢- تسجيل فيديو للرياضي وهو يؤدي المهارة بنجاح ليرى نفسه

٣- البدء بمواقف سهلة تمنحه الثقة ثم نصعبها تدريجياً

فالثقة تبنى بنفس طريقة بناء العضلات بتكرار النجاح

معايير العودة الآمنة للمنافسة

انتهاء الألم " ليس معياراً كافياً"

قدرة الطبيب على إعطائه الضوء الأخضر " ليس معياراً كافياً"

المعيار الحقيقي هو: هل جسم الرياضي قادر الآن على تحمل ضغوط المباراة الحقيقية وهناك قائمة الاختبارات التي يجب أن يجتازها الرياضي قبل أن نقول له "ارجع للعب

اولاً: المعايير الأربعة الأساسية

يجب أن تتحقق الأربعة معاً إذا سقط في واحد منها يبقى في التأهيل

١- معيار الألم والتورم

لا يوجد ألم أثناء التدريب الكامل مع الفريق

لا يوجد ألم في اليوم التالي من التدريب

لا يوجد تورم في مكان الإصابة صباح اليوم التالي

لا يوجد تيبس في المفصل عند الاستيقاظ

الألم الصفري هو المطلوب قبل المنافسة أي ألم حتى لو ١ من ١٠ يعني أن النسيج لم يلتئم تماماً

٢- معيار القوة والمدى الحركي

يجب أن تكون قوة الطرف المصاب مساوية للطرف السليم بنسبة ٩٠% على الأقل كيف نقيسها؟

مثال بعد إصابة الركبة: نطلب من الرياضي القيام بـ ١٠ قرفصاء على كل ساق إذا استطاع على الساق السليمة ١٠ يجب أن يستطيع على المصابة ٩ على الأقل وبنفس الجودة وبدون تعويض وكذلك مدى حركة المفصل يجب أن يكون كاملاً ومساوياً للطرف الآخر

٣- معيار التحمل الخاص بالرياضة

يجب أن يتحمل الرياضي حملاً مساوياً لـ ١٠٠% من حمل المباراة في التدريب أمثلة: لاعب كرة قدم: يجب أن يركض ٩٠ دقيقة مقسمة في التدريب + تغيير اتجاه + اركاض سريعة

لاعب كرة سلة: يجب أن يلعب مباراتين تدريبيتين متتاليتين بدون انخفاض في الأداء

عداء: يجب أن يقطع مسافة السباق كاملة في التدريب وبنفس السرعة إذا تعب في الدقيقة ٦٠، فهو غير جاهز لمباراة ٩٠ دقيقة

٤- معيار الثقة النفسية والمهارة

نسأل الرياضي سؤالين:

١- هل تثق بنسبة ١٠٠% في قدمك المصابة؟" إذا قال لا أو تردد، فهو غير جاهز

٢- اختبار المهارة تحت التعب: بعد تمرين مرهق، هل يستطيع أداء المهارة الأساسية للعبة بنفس الجودة؟ مثال: لاعب كرة يد هل تصويبه دقيق في الدقيقة الأخيرة كما في الدقيقة الأولى؟ الخوف يجعل الجسم يتحرك بطريقة خاطئة ويسبب إصابة جديدة.

ثانياً: بروتوكول أسبوع العودة

حتى بعد اجتياز كل المعايير أول أسبوع منافسة يكون كالتالي:

المباراة الأولى: ٥٠% من وقت المباراة كحد أقصى

المباراة الثانية: ٧٠% من وقت المباراة

المباراة الثالثة: ١٠٠% من وقت المباراة لا تلعب مباراتين كاملتين في أسبوع واحد في بداية العودة هذا يدمر كل ما بنيناه

ثالثاً: أكبر ثلاثة أخطاء عند العودة للمنافسة

١- العودة بسبب مباراة مهمة: "هذه مباراة نهائية ويجب عليك ان تلعب". هذا المنطق ينهي مواسم

٢- مقارنة الرياضي بغيره: كل جسم وكل إصابة مختلفة

٣- تجاهل إشارات الجسم في الأسبوع الأول: أي ألم بسيط في أول مباراتين معناه إيقاف أسبوع وإعادة التقييم

الخلاصة النهائية لكل ما سبق في أعلاه:

العودة الآمنة = حمل متدرج + قياس مستمر + صبر + احترام لإشارات الجسم تذكر هذه العبارة (نحن لا نعيد الرياضي للملعب عندما ينتهي التأهيل نحن نعيده عندما يصبح الملعب آمناً عليه)

واجب بيتي

١- رياضي قال إن الجهد كان ٣ من ١٠، ولكن في اليوم التالي قال إن الألم زاد من ١ إلى ٤ من ١٠ فما هو قرارك للجلسة القادمة؟ ولماذا؟

٢- رياضي في الأسبوع الخامس شعر بالألم ٣ من ١٠ في منتصف الجلسة ماذا يجب أن يفعل في الجلسة القادمة؟

٣- لاعب كرة سلة أنهى ٣٠ دقيقة جري متواصل المدرب يريده أن يلعب مباراة ودية كاملة بعد ٣ أيام في أي مستوى من الأربعة هو؟ وما هو الخطر؟