

## رياضة

نهر جبر

مشهد غير مسبوق، في الحياة اللبنانية اليومية  
شك في الحركة الرياضية وأساليب للتعويض

لم يكن ينقص الرياضة المحلية سوى وباء كورونا حتى تتوقف الحركة تماما وتقفل النوادي والاكاديميات ابوابها. صحيح ان الوضع الرياضي لم يكن في احسن احواله قبل 17 تشرين الاول 2019، اذ كانت غالبية النوادي في معظم الالعاب الفردية والجماعية تعاني من الناحية المادية نتيجة الازمة الاقتصادية التي ضربت في مختلف الاتجاهات

مع تحول فيروس كورونا بسرعة الى وباء، جاءت كل محاولات النوادي لمقاومة العجز في ميزانياتها بالفشل. كان الاعتماد تارة، وفي حالات نادرة، على التمويل من اللحم الحي، وغالبا من خلال المراهنة على الوقت لحل جزء منه، وطورا بالاتكال على المساعدات التي كانت تمنى النفس في الحصول عليها لسد جزء من هذا العجز. وبات من الواجب ان تتعاون كل فئات المجتمع على مواجهة المرض الذي بات يشكل خطرا كبيرا على المجتمعات في غالبية الدول، من خلال الارتفاع الجنوبي في عدد المصابين الذي



ملاعب فارغة تفتقد الى الرياضيين.

مع تعليق الحركة في البلد في مختلف القطاعات، انسجما مع قرارات مجلس الوزراء وتشدد اجهزة الرقابة في الزام اقفال المطاعم والمقاهي والمجمعات التجارية، وصولا الى اقفال النوادي الرياضية على اختلافها التزاما بقرار وزارة الشباب والرياضة واعلان غالبية النوادي وقف نشاطاتها واغلاق ابوابها لاسيما تلك التي لديها اكاديميات في كرة القدم وكرة السلة والجمباز والريشة الطائرة والالعاب القتالية على انواعها، وغيرها من الالعاب الرياضية التي كان يزاولها الرياضيون على مدار الاسبوع.

غرق المشهد الرياضي في سكون فرضه الحجر الصحي المنزلي واعلان الحكومة اللبنانية التعبئة ضد فيروس كورونا المستجد. ادى الاقفال القسري الى تعطيل التمارين الميدانية ودفعت غالبية النوادي الى البحث عن بدائل تمكنها من البقاء على تواصل مع رياضيينها من دون اي احتكاك مباشر مع المدرب على غرار التعليم الاكاديمي عن بعد الذي اعتمده غالبية المدارس والجامعات بناء على توصية من وزارة التربية والتعليم العالي. فجاءت فكرة استبدال التدريبات الميدانية بتمارين الاونلاين وعبر منصات التواصل الاجتماعي لتسد بعضا من النقص. نواد واكاديميات كثيرة اعتمدت هذه الخطوات، بعضها نجح والبعض الاخر يسعى الى تطوير خطواته وتحسينها لتناسب مع الظروف والحالات المستجدة. فالامور ليست سهلة، ونجاح الخطوة يتطلب جهودا مضاعفة وتعاوناً من الجميع لانجاحها.

اول المبادرين كان نادي هوبس الرياضي الذي عقد رئيسته عضو اللجنة التنفيذية للجنة الاولمبية اللبنانية جاسم قانصوه عددا من الاجتماعات مع مسؤولي



شغل يخيم على كل النشاطات الرياضية.

من جهة والمحيط الذي يعيشون فيه من جهة اخرى، يتم نشرها تباعا ومرتين في الاسبوع، لالعاب كرة السلة وكرة القدم والجمباز والريشة الطائرة والتايكواندو وغيرها من الرياضات المعتمدة في كل فروع اكاديمية هوبس، وسيتم عرضها على الطلاب من خلال اشربة فيديو ستنتشر على مواقع التواصل الاجتماعي التابعة للنادي (فايسبوك وانستغرام)، اضافة الى شرح خطي مفصل من المدربين عن مدة الحصص وعدد التمارين". كما اثنى على تشجيع الاهل ومساعدة اولادهم ومعاونتهم على مزاوله الحصص التدريبية، وقال في هذا السياق: "لطالما كانت ادارة نادي هوبس تعتبر الاهل شركاء في توفير كل وسائل النجاح لاولادهم، علما ان المرحلة الراهنة تتطلب التعاون الى اقصى الدرجات لتوفير بيئة صحية للاولاد من خلال الاقامة الالزامية في المنزل ولتحويل بعض فتراتنا الى متعة وتسلية مفيدة".

بدورها، سارعت ادارة النادي الرياضي بيروت الى التزام قرار الاقفال من دون تردد. وكانت من اوائل الذين اتخذوا قرار اغلاق ابواب النادي حفاظا على سلامة اللاعبين، كما قال المدير المساعد لأكاديمية كرة السلة المدرب وليد يموت: "لم نتردد في اتخاذ قرار اقفال ابواب النادي حفاظا على سلامة الجميع على الرغم من صعوبته واضارته المادية الجسيمة".

اضاف: "نستخدم تقنية سموز للتواصل مع لاعبيننا الموجودين خارج لبنان وتحديدنا في دولة الامارات العربية المتحدة، اضافة الى تطبيق واتساب عبر الهواتف الذكية". واعترف بأن المشروع "ليس سهلا ويتطلب جهدا اضافيا من المدربين ومتابعة حثيثة، علما ان الانترنت ضعيف في كثير من الاحيان ولا يساعدنا في انجاح ما نقوم به".

اضاف: "نوزع لاعبيننا الذين يناهز عددهم 450 لاعبا ولاعبة، من عمر 5 سنوات الى 17 سنة، عبر مجموعات. تعمل كل مجموعة مع مدربها الذي يتواصل مع اللاعبين

## قبل وباء كورونا كانت الرياضة تعاني من ازمة حادة

الادنى من اللياقة البدنية والمعنويات الذهنية العالية، ورفع نسبة المناعة في الجسم لمقاومة التعرض لأي من الامراض، على اعتبار ان الرياضة ترفع من منسوب المناعة".

وشدد على "مواكبة التمارين الرياضية ببرنامج تغذية تتولى اختصاصية في النادي المتابعة الغذائية مع الرياضيين مباشرة عبر التواصل عن بعد، وذلك من خلال تحديد الحصص الغذائية وكميتها ونوعيتها لتناسب مع التمارين من جهة والحوول دون زيادة الوزن من جهة ثانية".

وكشف قانصوه عن "حصص تدريبية تتناسب والوسائل المتوفرة لدى رياضيينا

الاكاديميات والمدربين في مختلف الالعاب لوضع الاسس والسبل الاساسية لاطلاق سلسلة من التدريبات عن بعد، عبر مواقع التواصل الاجتماعي تتضمن اضافة الى التمارين البدنية والفنية، ارشادات صحية تساعدهم في الحفاظ على الحد الادنى من اللياقة البدنية وتبقي التواصل قائما بين النادي ومدريه ورياضيه.

قانصوه اكد لـ"الامن العام" ان ادارة النادي "التزاما منها بقرار مجلس الوزراء ووزارة الشباب والرياضة بوجود عدم الخروج من المنزل من جهة، وایمانا منها بأن سلامة رياضيينها ومدرييها وموظفيها اولوية في الظروف الراهنة التي وصفها بالصعبة والدقيقة، قررنا في موازاة الاقفال التام، اطلاق التمارين في مواقع التواصل الاجتماعي للبقاء على تواصل مع جميع رياضيينا الذين يتجاوز عددهم اكثر من 650 لاعبا ولاعبة".

وحدد ثلاثة اهداف وراء هذا المشروع "لتحفيز اللاعبين على الاستمرار في مزاوله الرياضة على الرغم من الظروف الصعبة وعدم الاستسلام، والحفاظ على الحد



## رياضة



حركة معدومة في القاعات المغلقة.

◀ على مدار الاسبوع ويطلع منهم على حسن تطبيق التمارين والصعوبات التي يواجهونها".  
وكشف يموت عن حصص اسبوعية تتضمن تمارين مع الكرة ومن دونها "هي عبارة عن تمارين لياقة بدنية وتدريبات ذهنية للمساعدة في رفع نسبة التركيز والتخفيف من ضغط التزام المنزل، اضافة الى فيديوهات تثقيفية". واكد "اهمية تزويد اللاعبين الارشادات الصحية المطلوبة، وحضهم على التزام الحجر المنزلي حفاظا على سلامتهم".  
واثنى على تجاوب الاهل وتشجيع اولادهم على ممارسة الرياضة "علما انهم في احيان كثيرة يشاركون في التمارين مع اولادهم، وهذا امر ايجابي ويشجع الاولاد على عدم الاستهتار بالحصّة الرياضية".

لا يختلف الوضع في نادي تشامبس الذي يتأهله الكابتن السابق لمنتخب لبنان لكرة السلة ولاعب فريق المرميين الشانفيل فادي الخطيب، والذي لم ينف الضرر الكبير الذي نتج من اقفال النادي للحفاظ على سلامة الموظفين والمدربين واللاعبين، معتبرا ان "حمايتهم اولوية مهما كانت الاضرار جسيمة".

وكشف عن خطة تم اعتمادها للتواصل مع طلاب الاكاديميا من خلال تمارين وارشادات ونصائح صحية ونفسية "يتم بثها على صفحات النادي الرسمية لمساعدة اللاعبين في لعبتي كرة السلة وكرة القدم، وتدعوهم الى الحفاظ على الرغبة في مزاولة الرياضة ضمن الامكانيات المتاحة وعلى الحد الادنى من اللياقة البدنية".

كذلك لم يستبعد الخطيب - الذي حاول بعد احداث 17 تشرين الاول 2019 الانتقال الى الامارات العربية المتحدة لانشاء اكاديميا في دبي لتعويض الخسائر التي مني بها نتيجة اقفال الطرقات امام ناديه تشامبس في منطقة الحازمية، لكن الاجراءات التي اتخذتها السلطات الاماراتية بسبب فيروس كورونا وقضت باقفال النوادي والاكاديميات دفعته للعودة الى لبنان - "تطوير العمل

### المشهد الرياضي في سكون فرضه الحجر الصحي المنزلي

مختلف الظروف". كما شدد على اهمية التعاون بين المدربين والرياضيين والاهل لانجاح هذه الخطوة.

لا انشطة رياضية، ولا تواصل في الشأن الرياضي، فيما الاخبار الرياضية المحلية معلقة في مشهد غير مسبوق في حياتنا اليومية. الجمود يلف الحركة الرياضية المحلية حتى اشعار آخر، والصعوبات على انواعها خنقت الموسم الرياضي في بدايته وفرضت وقائع جديدة غير مألوفة. المؤسف انه لا يبدو في الافق ما يدعو الى امكان استئناف هذا النشاط كما ترغب الغالبية. الامور كلها تغيرت والواقع الجديد فرض نفسه، ولا شك في ان الموسم المقبل سيكون مغايرا لكل المواسم السابقة. فمن المؤكد ان الانفاق المالي سيغيب في الرياضة اللبنانية، وسيغيب معه عصر الاحتراف الذي قطع اشواط بعيدة في كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد.

فهل ينجح وباء الكورونا في اعادة الرياضة اللبنانية الى عصر الهواية وتكريس مقولة لطالما اشتهرت بها رياضتنا: الرياضة في لبنان لا تطعم خبزاً!

واضافة مسابقات بين اللاعبين لتحفيزهم على العمل بحماسة واندفاع".  
من جهته، شدد لاعب منتخب لبنان سابقا وكابتن فريق الحكمة بيروت نديم سعيد ومالك اكاديميا NSA لكرة السلة التي قامت بالتواصل مع لاعبيها عبر منصات التواصل الاجتماعي وعرفتهم على اهمية التمارين عن بعد، على ان "بعض التمارين تساعد طلاب الاكاديميا على البقاء في جهوز ولو في الحد الادنى من جهة، ولكي لا يفقد الطالب الرغبة في ممارسة الرياضة في حال طالت فترة البقاء في البيت من جهة ثانية".  
واكد اهمية اختيار التمارين ونوعيتها ومدتها "لتكون مناسبة تتاح ممارستها في

# معك عالسمع 1717

دايماً بخدمتك!

المديرية العامة للأمن العام

