

رياضة

نهر جبر

قواعد وشروط جديدة في التمارين والمسابقات
كورونا فرض مفاهيم مغايرة في الرياضة

مستنقع الازمات الذي يغرق فيه وطننا جعل الرياضة بالنسبة الى كثيرين امرا ثانويا، غاضين الطرف عن اهميتها وفوائدها، متناسين ان القطاع الرياضي الهش كان يعاني اصلا من جراء الازمات الاقتصادية التي عصفت بالبلد قبل وصول وباء كورونا الذي فاقم المشاكل وزاد من ازماتها، حتى بات بعض النوادي الرياضية مهددا بالاقفال

شکل رسمي". وأشارت الى ان التأجيل "اعطى فرصة اضافية من التدريب بطريقة افضل واتاح تقييم البرنامج بروية". واعتبرت ان فترة الحجر المنزلي "سمحت لها باعادة النظر في كل المراحل السابقة بطريقة عقلانية وقراءة متأنية للمراحل المقبلة، اي بهدوء وشمولية من دون اية ضغوط".

لم تنف باسبل صعوبة المهمة اذ ان استعادة مستواها قبل الحجر لن تكون سهلة، "علي المثابرة ومضاعفة الجهد لتعويض ما خسرت". في المقابل، لم ينزعج كابتن منتخب لبنان في كرة السلة ونجم فريق بيروت فيرست كلوب ايلي رستم من الحجر، اذ سبق له ان عاش هذه التجربة نتيجة اصابة تعرض لها لزمته الفراش لمدة ثلاثة اشهر، معتبرا ان الحفاظ

ما يجري وما هو القرار الذي سيتخذ وما مقرر برامج التحضير والمسابقات والبطولات الخارجية التي كانت معدة سلفا، ما ادى الى حال من الاربك قبل ان تتوضح الصورة في

ما يجري وما هو القرار الذي سيتخذ وما مقرر برامج التحضير والمسابقات والبطولات الخارجية التي كانت معدة سلفا، ما ادى الى حال من الاربك قبل ان تتوضح الصورة في

ما يجري وما هو القرار الذي سيتخذ وما مقرر برامج التحضير والمسابقات والبطولات الخارجية التي كانت معدة سلفا، ما ادى الى حال من الاربك قبل ان تتوضح الصورة في

ما يجري وما هو القرار الذي سيتخذ وما مقرر برامج التحضير والمسابقات والبطولات الخارجية التي كانت معدة سلفا، ما ادى الى حال من الاربك قبل ان تتوضح الصورة في

شل كوفيد - 19 الحركة الرياضية، وفرض على ممارسيها عادات وتقاليدها جديدة غير مسبوقة لم تكن في الحسبان. بدل خلال اشهر قليلة مفاهيم كثيرة وحرمت رياضيين وابطالا من مزاوله تمارين وتدرّيات اعتادوا على ممارستها يوميا من اجل الحفاظ على مستواهم الفني والبدني، كما وضع شروطا جديدة على الحياة الرياضية.

"الامن العام" استطلعت اوضاع بعض الرياضيين الابطال خلال فترة التعبئة العامة، وبعد العودة التدريجية الى التمارين، وكان اجماع على صعوبة الاوضاع وانعكاساتها السلبية على الايام المقبلة. علما ان ما بعد كورونا ليس كما قبله.

البطلة الاولمبية في الرماية على الاطباق (تراب) راي باسيل كانت تتحضر للالعاب الاولمبية الصيفية طوكيو 2020 التي تأجلت الى تموز 2021 بسبب وباء كوفيد - 19 في حال لم يطرأ اي جديد، اكدت حماسها للعودة الى التمارين: "مرحلة التزام المنزل لم تكن سهلة خصوصا للرياضيين المعتادين على التمارين اليومية. الوضع كان استثنائيا على الجميع وكنا ملزمين البقاء في المنزل واحترام التعاميم والتعليمات الصادرة عن الدولة حفاظا على سلامتنا وعلى سلامة اهلنا ومن نحب". لم تنف باسبل التأثير المعنوي الذي قاومته بتدريبات بديلة من الرماية في الحقل، وبركوب الدراجة الهوائية والركض والتمارين البدنية.

وصفت المرحلة التي سبقت تأجيل الالعاب الاولمبية الصيفية بالصعبة "اذ لم نكن نعلم

خاص لا تكمن في وباء كورونا، بل في الوضعين الاقتصادي والمالي. كوفيد - 19 ازمة عالمية يمكننا التعايش معها من خلال تغيير في نمط الحياة وتأثيرها لن يتجاوز 20 في المئة، انما الاصعب هو التدهور الحاصل في الوضعين الاقتصادي والمالي".

عن المرحلة المقبلة وامكان عودة الامور الى طبيعتها، قال: "الصورة غير واضحة ولا تزال ضبابية، لذا لا يمكننا الافراط في التفاؤل او المبالغة في التشاؤم، علما ان الامور تبقى رهن العرض والطلب". ورأى ان الموسم المقبل لن يكون كالمواسم السابقة "علما ان خفض عدد النوادي في دوري الدرجة الاولى وعدم وجود لاعبين اجانب سيسكلان فرصة للاعب اللبناني لاثبات كفاءته واظهار امكاناته".

في شأن اجور اللاعبين، اكد ان ما تسرب عن رواتب شهرية تتراوح بين 1.5 مليون ليرة و3 ملايين ليرة غير دقيق. لكنه لم يستبعد ان تنعكس الاجواء على المنتخب لأن الامر مرتبط بحماسة اللاعب ورغبته في اللعب.

تميزت فترة الحجر المنزلي لعداءة النادي الانطوني بعبداء وبطلة لبنان في سباق 100 متر و200 متر عزيزة سبيتي، بعدم الانقطاع عن التمارين وتكثيف النظام التدريبي على الرغم من قرار التعبئة العامة: "سحنت لنا في تلك الفترة، على الرغم من سيئاتها الكثيرة، الاستفادة على الصعيد الفني من خلال تكثيف التمارين، بفضل وجود المدرب جورج عساف لوقت اطول على المضمار".

تحمل سبيتي شهادة جامعية في ادارة الاعمال قبل ان تتفرغ لرياضة العاب القوى اثر النتائج الالفة التي حققتها في العام 2009 في نادي الجمهور الذي امضت في صفوفه 10 سنوات. فانضمت الى المنتخب وشاركت في العديد من البطولات والمسابقات المحلية والخارجية، قبل ان تنتقل في العام الماضي الى النادي الانطوني بعبداء. وقد نجحت في تحطيم الرقم القياسي لسباق 100 متر عام 2018 مسجلة 11:75 ثانية (الرقم السابق 11:84 ثانية)، قبل ان تعززه في الموسم الماضي



كابتن منتخب لبنان في كرة السلة ايلي رستم.

سبيتي: اعيش تحدي المشاركة في طوكيو 2020

على الصحة "اهم من كل شيء. منذ 15 سنة لم احصل على هذا الوقت للراحة، فكانت مناسبة لانجاز بعض الاعمال التي كانت عالقة. حاولت المحافظة قدر الامكان على لياقتي بتمارين خفيفة والركض في الطبيعة التي بت شغوفاً بها بعد اكتشاف جمالها". واعتبر ان المشكلة الحقيقية التي تواجهها الرياضة في شكل عام وكرة السلة في شكل



المرأة الاسرع في لبنان عزيزة سبيتي.



الرماية الاولمبية راي باسيل.

رياضة

وصفت مشاركتها في بطولة العالم في كوريا الجنوبية (تموز 2019) بأنها أكثر من رائعة: "اعطتني جرعات اضافية من الحماسة والاندفاع في الرياضة التي احبها، وساعدتني على اكتشاف عالم واسع من الاحتراف والتقنيات على كل المستويات وفي مختلف المجالات". لم تستبعد حصول تغيرات واسعة في طريقة تنظيم البطولات والمسابقات "علما ان الامور غامضة والروزنامة القارية والدولية غير واضحة".

بدوره، تعلم كريستوفر ابي يونس لاعب نادي مون لاسال منذ العام 2013، الذي يحمل لقب بطولة لبنان في الريشة الطائرة البادمنتون مواليد 2003 والمفتوحة فوق 18 سنة لعامي 2018 و2019، خلال فترة الحجر المنزلي، ان "استغلال الفرص وتحويل الامور السلبية الى طاقة ايجابية على الرغم من الصعوبات والمشاكل الكبيرة التي سببها وباء كوفيد - 19 امر جيد. لم استسلم، بل حافظت على وتيرة معينة من التمارين بمعدل مرتين في اليوم عبر التواصل مع المدرب من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، والركض والقيام بتمارين اللياقة البدنية. اعترف ان العودة الى التمارين على ارض الملعب كشفت نقضا واضحا في اللياقة والتقنيات، وتراجعا في قوة العضل والانسجام. البادمنتون رياضة صعبة تتطلب قوة بدنية وجسدية ولياقة وسرعة بديهة، وخسارة هذه الامور لا يمكن تعويضها بسرعة او بسهولة الا من خلال المثابرة والاحتكاك والمباريات الرسمية".

واعتبر ابي يونس، الذي سبق له ان شارك في بطولات في الاردن وتركيا واندونيسيا، ان وباء كورونا سينعكس سلبا على العديد من المسابقات الخارجية و"قد ترجم هذا الامر بالغاء بطولتين في الكويت وفي مدينة ووهان الصينية. ربما لن تتمكن في المستقبل من المشاركة في بطولات ومسابقات خارجية، وسيكون التعويض من خلال نشاطات محلية". لكنه اكد في المقابل مواصلة استعداداته للاحتفاظ بلقب بطولة لبنان.



السباحة العالمية ماري خوري.



بطل لبنان في البادمنتون كريستوفر ابي يونس.

” ايار الماضي: "شعرت انني لست سيئة في المياه ولم اخسر اشياء كثيرة. تأكدت فعلا لماذا اعشق السباحة واكتشفت ان العودة تتطلب جهودا مضاعفة لكن بطريقة تدريجية تجنبنا لأي اصابة. لا شك في ان الابتعاد من تمارين السباحة ثلاثة اشهر يختلف عن الابتعاد من بقية الرياضات وتحديدا الالعاب الجماعية، لأن العودة تكون اطول واصعب".

” ابي يونس: علينا تحويل الامور السلبية الى طاقة ايجابية

”



بطل لبنان في الفروسية كريستوفر الرحباني.

تحمل بطلة لبنان في سباحة الظهر لمسافة 50 مترا و100 متر ماري خوري من نادي الصفرا مارين الرقم القياسي في سباق 50 مترا ظهرا (30:39) ثانية الرقم السابق في كوريا الجنوبية. تمكنت من العودة من النمسا الى لبنان قبل يوم من اقفال مطار رفيق الحريري الدولي، والتزمت الحجر المنزلي مدة 14 يوما قبل ان تستعيد نشاطها التدريجي بالركض وركوب الدراجة الهوائية مع السباحة بمعدل مرتين في الاسبوع في بحر جبيل، اضافة الى مزاولتها التمارين البدنية.

اعتبرت خوري ان الرياضي "يحتاج من حين الى آخر الى فترة راحة لكي يلتقط انفاسه ويتمكن من اعادة تنظيم برامجهم واجراء تقويم شامل، شرط ان لا تكون هذه الفترة طويلة حتى لا يخسر ما ربحه فيها. عندما تطول الفترة نبدأ بسؤال انفسنا عن الاسباب التي تدفعنا الى ممارسة الرياضة ويتحول تركيزنا واهتماماتنا الى العائلة وامور اخرى".

اعترفت خوري، التي كانت تتدرب ثلاثة اسابيع في بيروت واسبوعا في النمسا مع مدربها الخاص، بالشعور الغريب الذي تملكها عند عودتها الى التمارين في 21

”
الرحباني: احلم برفع علم بلادي في المحافل الدولية

”
خوري: فترة الراحة الطويلة افقدتنا ما ربحناه ضياعا

العلم اللبناني في المحافل الدولية: "لذا سابدل قصارى جهدي لتحويل الحلم الى حقيقة". في المقابل يبدي وليد (والد كريستوفر) تخوفه من حجم الصعوبات التي ستعترض طريق ابنه في المستقبل بسبب الازمة الاقتصادية والمالية الصعبة. واعتبر ان "الفروسية رياضة مكلفة ولن ندخر جهدا في العائلة لمساعدته على مواصلة ممارستها. فهي ليست شغف العائلة فقط، بل نحن نمارسها جميعا بحماسة ونتوارثها من جيل الى آخر. كذلك نتمنى ان نستمر في مساعدته بدعم من الاتحاد ورؤيسه الجنرال سهيل خوري حتى يصل الى اعلى المراتب المحلية والدولية".

◀ مسجلة 11:73 ثانية وتصبح اسرع عداءة في لبنان.

تسعى سببتي الى الاقتراب من الرقم المؤهل الى الالعاب الاولمبية الصيفية طوكيو 2020 التي تأجلت الى تموز 2021 للمشاركة في سباق 200 متر (رقمها الحالي 24:04 ثانية والرقم المؤهل 22:80): "اعيش تحديا جديدا لتعزير رقمي، ولدي شعور بانني في حال تمكنت من المشاركة في سباق 200 متر في الالعاب الصيفية سانجح في تحقيق وقت افضل".

اضافت: "اي تحسن في رقم سباق 200 متر سينعكس تلقائيا تحسنا على رقمي في سباق 100 متر".

على الرغم من عدم استعدادها حصول تغييرات واسعة في الرياضة نتيجة الازمة الصحية، كشفت عن مواصلة استعدادها للمشاركة في اول بطولة بعد فترة التعبئة، وفي بطولة لبنان في الشهر الجاري، اضافة الى امكان المشاركة في بعض البطولات الخارجية اذا سمحت الظروف.

يعترف كريستوفر الرحباني (مواليد 2008) الذي يشق طريقه بثبات وثقة نحو النجومية، بعشقه لركوب الخيل: "استمتع بممارسة رياضة الفروسية على فرسي سويت بيفرلي التي احبها كثيرا واعتبرها من اجمل الاشياء في حياتي". لكنه في المقابل، يضع دراسته في المقدمة لضمان مستقبل افضل: "الدرس اول شي بعدين الفروسية".

استعاض الرحباني الذي يحمل لقب بطولة لبنان لفئة الاطفال دون 12 سنة في العام 2018، ولفئة الاولاد 12 - 14 سنة لعام 2019، عن ملازمة المنزل وغياب التمارين على مرمر ناديه ضبيه كاونترتي كلوب باعادة مشاهدة فيديوهات المسابقات والبطولات التي شارك فيها، اضافة الى متابعة دروسه من بعد (اونلاين)، واحيانا بركوب الدراجة الهوائية والركض، قبل ان يعود الى التدريب تدريجا بمعدل ساعة يوميا لمدة 45 يوما، قبل ان تنتظم الامور وتعود الى طبيعتها. يحلم بتمثيل لبنان في بطولات خارجية ورفع