

كيف يتعامل الرياضيون المسلمون مع الصيام؟

في الوقت الذي يحتفل المسلمون بشهر رمضان في مختلف أنحاء العالم، كان على مدراء الفرق الرياضية المتألّفة من لاعبين مسلمين إيجاد حلول تتكيف مع هذه المناسبة. فكيف يتعامل الرياضيون المسلمون مع الصيام؟

تزامنت منافسات رياضية دولية سابقا مع شهر رمضان من أهمها: أولمبياد لندن 2012، وكأس العالم لكرة القدم 2014، وبطولة أمم أوروبا 2016 وبالإضافة لذلك أجريت في أيام صيف طويلة مما أثر على نوعية الأداء.

خلال أولمبياد لندن 2012 حصل الفريق الإماراتي لكرة القدم على تصريح خاص من أعلى سلطة دينية في البلاد بعدم صوم أيام المباريات، في المقابل أصر أعضاء الفريق الجزائري على الصيام بالرغم من الإذن الممنوح لهم.

وأقيمت عدة مباريات كرة قدم في رمضان هذا العام في وقت متأخر من الليل بين فرق وطنية في قارتي آسيا وأفريقيا.

و في وقت سابق من هذا الاسبوع شكلت تصفيات كأس آسيا بين فلسطين وعمّان تحديا استثنائيا للاتحاد الفلسطيني لكرة القدم حيث كان من المقرر إجراء المباراة في الساعة 9.45 مساء بالتوقيت المحلي، ثم تم تغيير الموعد إلى 11:00 ليلا .

كان الهدف من تعديل وقت المباراة هو إتاحة فرصة كافية حتى يفطر الرياضيون المسلمون قبل التوجه إلى الملعب، مما أدى ذلك إلى إرباك الجماهير الراغبة في الحضور من خارج منطقة القدس ورام الله.

حاول اتحاد كرة القدم الفلسطيني اقناع المشجعين بالحضور من خلال الغاء رسوم المباراة لكن التوقيت شكل عائقا أمام القادمين من المناطق الشمالية والجنوبية ومن الضفة الغربية.

من وجهة نظر المنظمين، انتقل تدريبات كل من عمان وفلسطين لساعات الليل المتأخرة جاء نتيجة للتعديلات المصاحبة للنظام الغذائي في شهر رمضان.

وأوضح بدر عقيل أحد أطباء منتخب فلسطين ” إننا نشدد على اللاعبين بشرب ثلاثة لترات على الأقل من الماء بعد غروب الشمس لمحاربة آثار الجفاف”.



ويتابع عقل وبقية الفريق الطبي بعناية فائقة الوجبات المعطاة للاعبين، ولضمان ذلك يتم منحهم أطباق محددة من الطعام تفاديا للإفراط إلى أن يتم تعديل هذا النظام الغذائي بعد شهر رمضان.

في كثير من الأحيان يطلب طاقم التدريب من اللاعبين إجراء بعض التمارين الرياضية قبل ساعة واحدة من الإفطار وذلك لتنشيط عمليات الأيض والتمثيل الغذائي.

وأضاف عقل “نريد أن يتجنب اللاعبون والرياضيون المسلمون النوم لساعات طويلة وهو أمر شائع خلال شهر رمضان”.

وعقدت التمارين التدريبية في فلسطين الساعة 11 مساءً، وبعدها يعود اللاعبون إلى مقر إقامتهم واستكمال البرنامج التدريبي بحمام الثلج والتدليك الفيزيائي قبل تناول وجبة ما قبل الفجر – السحور – حوالي الساعة 2:45 صباحاً.

من جهة أخرى واجه الهولندي بيم فيربيك المدير الفني لمنتخب عمان سابقاً تحديات مماثلة مع منتخب المغرب تحت 23 عاماً وحاول التكيف بعمل جرعات تدريبية مناسبة لرمضان.

وقال فيربيك لـ “بي بي سي سبورت”: “بالطبع يختلف الأمر في رمضان، نحن نتدرب مرة واحدة في اليوم، ومن الأفضل التدرب مرتين في اليوم، حصصنا المسائية جيدة وتجعلنا نوفر الطاقة لوقت المباراة”.

يعتقد حارس مرمى ريدينج الانجليزي وقائد منتخب عمان علي الحبسي أن اللعب في وقت متأخر من الليل مثالي للاعبين ويمنحهم وقتاً كافياً لتجديد حيويتهم وإراحة أجسادهم بعد صيام 17 ساعة.

وأضاف: “ قضينا أسبوعين في معسكر تدريبي بهدف التأقلم، وتدربنا في أوقات متأخرة حتى نحكي توقيت المباريات الرسمية لذا ينبغي أن يساعدنا ذلك على التغلب على ظروف شهر رمضان”.

الجدير بالذكر أن الحبسي هو اللاعب الوحيد من الجانبين الذي كان عليه أن يتخذ قراراً بشأن الصيام، فخلال مسيرته الممتدة لـ 14 عاماً في أوروبا التي بدأت مع نادي لين أوسلو النرويجي ثم تواصلت مع فرق بولتون واندررز، وويجان أثليتيك الانجليزية مر لأول مرة بهذه التجربة خلال مباراة نهائية في إنجلترا بين فريقه ريدينغ ضد هدرسفيلد تاون وفضل افطار ذلك اليوم.



من جهة أخرى، كان البرنامج اليومي للفريق الفلسطيني على عكس عُمان ولجميع اللاعبين في معسكر التدريب.

يضم منتخب فلسطين 5 أعضاء ولدوا خارج فلسطين - أربعة قدموا من تشيلي - حيث تقطن جالية فلسطينية كبيرة هناك معظمهم من المسيحيين، بالإضافة إلى جاكا احبيشه، المولود من أب فلسطيني وأم سلوفينية.

بالنسبة لهؤلاء اللاعبين، ظل الإفطار والغداء جزءا من برنامجهم في فندق رام الله فلسطين، ولم يتشاركوا السكن مع أي لاعب صائم.

وفي الوقت الذي يكافح فيه بقية اللاعبين الجوع والعطش خلال النهار، كان هؤلاء الخمسة أكثر تركيزا على محاربة الملل وقضاء وقت أطول في الصالة الرياضية، ومن ثم يستكملون البرنامج بحمام الثلج والتدليك الفيزيائي وأصبحت وجبة السحور فرصة لتقوية العلاقات بين اللاعبين بعد التدريب.

واجتذبت المباراة التي لعبت تحت الأضواء الكاشفة في ملعب فيصل الحسيني بالقدس 11000 مشجعا ونجح منتخب فلسطين من تحقيق الفوز على حساب منتخب عمان 2-1 ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الرابعة في تصفيات كأس آسيا 2019 .

وسجل جوناثان زوريلا وياسر اسلامي هدي في فلسطين وحاول منتخب عمان العودة في المجربات ليقلص الفارق في الدقيقة الأولى من الوقت بدل الضائع للشوط الأول عن طريق أحمد مبارك كانو.

وفي الشوط الثاني ضغط الضيوف من أجل إدراك التعادل، ولكن لاعبي فلسطين نجحوا في المحافظة على تقدمهم والحصول على النقاط الثلاث.

وحصل ياشير بينتو إسلام على جائزة رجل المباراة، وأشاد بالاستراتيجية التي وضعها طاقم التدريب لمساعدة الفريق على التعامل مع ظرف الصيام.

وقال بينتو “لقد عدلنا برنامج التدريب بسبب **صيام اللاعبين** وقام طاقم التدريب بعمل رائع. كانت تجربة جديدة بالنسبة لي ولأكون صريحا لم أجد اختلافا كبيرا عن الأمر المعتاد”.