

مقاتلو PFL MENA يواصلون استعداداتهم خلال رمضان بروتين متوازن بين التدريبات والتغذية

9 مارس، 2025



يواصل أبطال دوري رابطة المقاتلين المحترفين (PFL MENA) استعداداتهم للموسم الجديد خلال شهر رمضان، معتمدين على نظام تدريبي وغذائي متوازن للحفاظ على لياقتهم البدنية وتحقيق أعلى مستويات الأداء.

وأكد المقاتل المصري عمر الدفراوي، بطل الموسم الماضي، أنه يلتزم ببرنامج تدريبي منتظم خلال الشهر الفضيل، حيث يقسم تدريباته إلى حصتين، الأولى بعد الإفطار وتركز على الجوانب الفنية، والثانية أكثر كثافة في وقت متأخر من الليل. كما يحرص على تناول وجبة بعد كل حصة تدريبية، إلى جانب الالتزام بالمكملات الغذائية لضمان استمرارية الأداء بأفضل شكل.

وأعرب الدفراوي عن حماسه لانطلاق الموسم الثاني من PFL MENA، مشيراً إلى أن المنافسة ستكون قوية مع عودة أسماء بارزة من الموسم الماضي، رغم أنه لن يكون جزءاً من البطولة هذا العام.

وأضاف الدفراوي أن النجاح في البطولة يعتمد على العمل بذكاء وليس فقط على القوة البدنية، مشدداً على أهمية إدارة الجهد وتجنب الإصابات خلال المعسكرات التدريبية.

من جانبه، أوضح السعودي عبدالله القحطاني بطل الموسم الماضي والذي يسعى للدفاع عن لقبه في الموسم الجديد أن التدريبات خلال شهر رمضان لا تختلف كثيراً عن بقية أيام السنة بالنسبة له، حيث يعتمد على وجبة الإفطار كوجبة رئيسية، ثم يأخذ قسطاً من الراحة قبل بدء التمارين، وأكد أنه يواصل استعداداته للقتال المقبل، مركزاً ليس فقط على المهارات البدنية والتقنية، بل أيضاً على الانضباط والعمل الجاد داخل المعسكر التدريبي.

وقال القحطاني: "أنا مستعد لموسم PFL MENA الثاني، جميع المقاتلين يترقبونني، لكنني مستعد لكل الخصوم وجاهز لمنافستهم بكل قوتي داخل القفص". وأعرب عن رغبته في مواجهة عدد من الأسماء القوية في البطولة، من بينهم عبد الرحمن الحياصات، إسلام رضا، وطه بنداود، مؤكداً عزمه على تحقيق الفوز.

أما هتان السيف، فأوضحت أن وضع جدول زمني منظم خلال رمضان هو المفتاح للحفاظ على الجاهزية، مؤكدة أن الأهم هو الالتزام بالمعسكر التدريبي بغض النظر عن التوقيت، كما أشارت إلى حرصها على إعداد وجباتها بنفسها خلال الشهر الفضيل لضمان اختيار مكوناتها بعناية، وأضافت أن الحفاظ على صفاء الذهن خلال المعسكر التدريبي يعد من أهم العوامل التي تساعد المقاتل على التعلم والتطور.

ويترقب عشاق الفنون القتالية انطلاق منافسات الموسم الثاني من PFL MENA، حيث تعد البطولة منصة بارزة لاستعراض مهارات المقاتلين في

المنطقة، وسط توقعات بمواجهات قوية ومنافسة محتدمة على اللقب.