

فرط التدريب: الأعراض والمؤشرات

يحدث أن ينخفض مستوى أداء الرياضي بدون أي أسباب ظاهرة، وتصبح الجرعة التدريبية الاعتيادية عبئاً ثقيلاً عليه، بل أن الأمر قد يصل إلى شعوره بالإرهاك والتعب وتغير المزاج وحتى فقدان الرغبة في التدريب، وقد يستغرق ذلك أسابيع قبل أن يسترد الرياضي مستواه. هذا الانخفاض في المستوى الذي عادة ما يعقب فترة من التدريب العنيف والمنافسات المكثفة كثيراً ما حير المدربين والرياضيين. إن الأعراض السابقة ما هي إلا أعراض ما يسمى بحالة (أو ظاهرة) فرط التدريب (Overtraining)، خاصة إذا تم استبعاد حدوث التهاب فيروسي للرياضي. فما هي حالة فرط التدريب؟ وما العوامل المسببة لها؟ وهل من مؤشرات موضوعية لحالة فرط التدريب؟ وفوق ذلك كله كيف يمكن التعامل مع حالة فرط التدريب؟

ما هي حالة فرط التدريب؟

هي الحالة التي يكون فيها العبء الملقى على الجسم من جراء التدريب البدني أكبر من قدرة الجسم على تحمله، وبدلاً من تحسن مستوى الرياضي، نجد أداءه ينخفض. إذن، فرط التدريب هو حالة من تدهور مستوى الرياضي، وازدياد شعوره بالتعب والإرهاق من جراء الجرعة التدريبية الاعتيادية، مع ما يصاحب ذلك من أوجاع في العضلات وتغير في المزاج. وتشير بعض البحوث أن زيادة شدة التدريب وحجمه لا تتجاوز 10 أيام فقط قد تقود إلى حالة من الإرهاق والتعب وتدهور مستوى الأداء، وإذا لم يحصل الرياضي على راحة كافية فإن حالته ستتطور إلى ظاهرة فرط التدريب.

بكلمات أخرى، يمكن القول بكل بساطة، أن فرط التدريب ما هو إلا نتيجة للإفراط في التدريب مع التفريط في الراحة، أي الإخلال بأهم قاعدتين من قواعد علم التدريب البدني، فالمعروف أن التدريب البدني مبني على عدة قواعد، من أهمها قاعدتي زيادة العبء (أو زيادة الحمل) والتدرج. فقاعدة زيادة العبء (Over load) توصي بإجهاد أجهزة الجسم بعبء إضافي حتى يحدث التكيف الفسيولوجي المنشود، إلا أن تلك القاعدة المهمة لا يؤخذ بها بمعزل عن القاعدة الثانية التي لا تقل أهمية عن الأولى وهي قاعد التدرج (Progression)، لكن عندما يحدث اختلال في التوازن بين هاتين القاعدتين المهمتين، فإن احتمالات حدوث فرط التدريب لدى الرياضي تكون واردة. ويبدو أن المدربين والرياضيين على السواء، تحت ضغط المنافسات الرياضية وتحطيم الأرقام القياسية، ينحون تجاه زيادة حجم التدريب وشدته بصورة لم يسبق لها مثيل، حيث تشير التقديرات إلى أن مستوى التدريب البدني من حيث الشدة والحجم قد ازداد في العقدين الماضيين بمعدل يتجاوز 20% مقارنة بالسابق.

ما هي العوامل المؤدية إلى حدوث حالة فرط التدريب؟

على الرغم من أن ظاهرة فرط التدريب ليست حالة مرضية يمكن معرفة وتتبع العوامل المؤدية لها، إلا أن هناك جملة من العوامل المهيأة لحدوث حالة فرط التدريب لدى الرياضي، هذه العوامل يمكن تقسيمها إلى عوامل داخلية وأخرى خارجية، فالعوامل الداخلية تشمل صحة الرياضي العامة وتغذيته، وحالته المزاجية ونوع شخصيته، حيث أن الشخصية من نوع أ أقرب لاحتمالات الإصابة بحالة فرط التدريب، بالإضافة إلى عوامل فسيولوجية مرتبطة بالوراثة، وكذلك عمر الرياضي ونوع الجنس (الإصابة بفرط التدريب أكثر لدى الرجال منه لدى النساء). أما أهم العوامل الخارجية فتتمثل في شدة التدريب البدني وحجمه (مدة التدريب وتكراره الأسبوعي)، ومقدار الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية الواقع تحتها الرياضي، والظروف المناخية المحيطة به، ومدى حصول الرياضي على كفايته من النوم، ومدى تكرار إصابته بالعدوى الجرثومية، وعوامل أخرى مثل التدخين والأدوية التي يتعاطها الرياضي وتغير التوقيت من جراء السفر من مكان لآخر.

بالإضافة على ما سبق، يحدث أن يكون الرياضي في لياقة بدنية جيدة جداً، مما يجعله يشارك في العديد من المنافسات الرياضية، وبالرغم من أن التعب والإجهاد قد يحل به نتيجة لمشاركاته المكثفة، إلا أنه يستمر في المشاركة رغم شعوره بالإرهاك الجسدي والنفسي، مما يقود في النهاية إلى حدوث حالة فرط التدريب. كذلك قد يصاب بعض الرياضيين المتميزين بالتهاب فيروسي أثناء قمة استعدادهم لمنافسة مهمة بالنسبة له، مما يوقفه عن التدريب لبعض الوقت، لكن مع اقتراب موعد المنافسة، فإن الرياضي يزيد من شدة العبء التدريبي بشكل غير متدرج، بغرض تعويض النقص في التدريب من جراء توقفه بسبب المرض، الأمر الذي يقود إلى إنهاك أكثر وتعب أشد، وفي النهاية يحل به فرط ت يدري أو لا يدري.

ما هي أعراض ومؤشرات حالة فرط التدريب؟

على الرغم من أن تشخيص حالة فرط التدريب يعد صعباً في بعض الأوقات، إلا أن عدداً من البحوث العلمية تناولت بعض المؤشرات التي يمكن الاستدلال بها على حالة فرط التدريب، خاصة عندما يتم استبعاد حدوث التهابات جرثومية للرياضي أو حدوث إصابة عضلية أو هيكلية له. تنقسم الأعراض الشائعة لحالة فرط التدريب لدى الرياضي إلى ثلاثة أقسام، كما هو موضحاً في الجدول المرفق أدناه، فهناك أعراض مرتبطة بالتدريب ذاته، حيث يشعر الرياضي في حالة إصابته بفرط التدريب أنه يمارس تدريباته الاعتيادية عند شدة أعلى مما سبق، ويرتفع معدل ضربات القلب عند أقل جهد بدني، دليلاً على أن العبء التدريبي أصبح صعباً عليه، كما أن مستوى أداء الرياضي في اختبارات تعبر عن التحمل أو السرعة أو القدرة يتدهور مقارنة بما

سبق من اختبارات. بالإضافة إلى ما سبق، هناك مجموعة من الأعراض البدنية وغير البدنية، التي من ضمنها الشعور بالتعب والآلام العضلية، وقلة النوم والشهية والشعور بالكآبة وصعوبة التركيز، مع كثرة حدوث حالات الرشح والأنفلونزا للرياضي.

ومن المؤشرات الفسيولوجية التي يمكن أن يستدل من خلالها على حدوث حالة فرط التدريب ما يلي:

- ارتفاع معدل ضربات القلب في الصباح الباكر بمجرد الاستيقاظ من النوم، لهذا من المستحسن للرياضي أن يعتاد على قياس معدل ضربات قلبه بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة وقبل أن يغادر سريره، حيث يعتقد أن زيادة معدل ضربات القلب بمقدار 4-5 ضربات في الدقيقة مع استمرارها على ذلك لمدة ثلاثة أيام متتالية مؤشراً على حدوث حالة فرط التدريب، خاصة عند استبعاد الإصابة بالالتهابات الفيروسية أو الإصابة بالبرد.
- بطء استرداد (استعادة) معدل ضربات القلب في الراحة بعد جهد بدني. أي أن معدل ضربات القلب يستغرق وقتاً أطول من المعتاد للعودة إلى معدل الراحة، بعد الانتهاء من أداء جهداً بدنياً.
- انخفاض تركيز حمض اللبنيك الأقصى بعد جهد بدني أقصى.
- انخفاض مستوى الجهد البدني الأقصى الذي يمكن للرياضي من الوصول إليه مقارنة بمستواه في الأيام السابقة لحالة فرط التدريب.
- ارتفاع مستويات كل من استهلاك الأكسجين والتهوية الرئوية وضربات القلب وحمض اللبنيك عند عبء دون الأقصى، مقارنة بما كان الأمر عليه قبل حدوث حالة فرط التدريب.

الأعراض الشائعة لحالة فرط التدريب

أعراض مرتبطة بالتدريب	أعراض بدنية	أعراض غير بدنية
تبدو الحصة التدريبية أصعب مما ينبغي	تعب مستمر	صعوبة النوم
الشعور بالتعب المبكر أثناء التدريب	آلام عضلية مستمرة	سرعة الشعور بالتعب
ارتفاع معدل ضربات القلب عند اقل جهد بدني	قلة الشهية	الشعور بالكآبة
انخفاض في القوة العضلية	زيادة في أوجاع الجسم	انخفاض الدافعية
تدني في التوافق الحركي	كثرة إصابات الإجهاد	صعوبة التركيز
تدهور مستوى أداء الرياضي في اختبارات التحمل والسرعة والقدرة	تكرار الإصابة بالرشح والأنفلونزا	

المصدر: Hawley C & Schoene R, Phys & Sportsmed, 2003

أختبار روسكو لكشف حالة فرط التدريب:

طور العالم الفنلندي روسكو (Rusko) اختباراً بسيطاً للكشف عن بداية ظهور أعراض فرط التدريب، وذلك من خلال عمله مع العديد من الرياضيين الفنلنديين المتميزين في رياضة تزلج الضاحية. ويتلخص الاختبار في رصد معدل ضربات القلب في ثلاث حالات (باستخدام جهاز رصد ضربات القلب، أو باستعمال تحسس نبض القلب)، وذلك على النحو التالي:

- إجراء رصد لمعدل ضربات القلب أثناء الاستلقاء لمدة 10 دقائق.
- بعد انتهاء الدقائق العشر، على الشخص أن يقوم واقفاً ويرصد معدل ضربات قلبه بعد 15 ثانية من الوقوف.
- ثم يرصد معدل ضربات قلبه مرة أخرى فيما بين الثانية 90 والثانية 120 بعد الوقوف.
- على الشخص بعد ذلك ملاحظة التغيرات في معدل ضربات القلب أثناء هذه الأوضاع الثلاثة على مر الأسابيع. وبناءً على اختبار روسكو، يمكن الاستدلال على بداية حدوث حالة فرط التدريب عندما تزداد معدلات ضربات القلب عن الأيام العادية بأكثر من 10 ضربات في الدقيقة في حالتها القياس أثناء القيام من الاستلقاء (عند 15 ثانية، وعند 90-120 ثانية بعد الوقوف).

وينبغي التنبيه هنا أنه لا بد أن تكون جميع الظروف التي يتم فيها قياس معدلات ضربات القلب متشابهة، أي أن تكون الإجراءات واحدة، وأن يكون الرياضي تحت نفس الظروف المناخية (درجة الحرارة المحيطة به ونسبة الرطوبة في مكان القياس)، وأن لا تكون درجة حرارة الرياضي الداخلية مرتفعة، نتيجة لإصابته برشح أو أي التهاب آخر. ذلك أن تغير الظروف المحيطة بالرياضي تؤثر حتماً على القياس.

كيف يتجنب الرياضي حدوث حالة فرط التدريب:

يبدو أن أفضل الطرق لتفادي حدوث فرط التدريب هو تجنب زيادة الحمل التدريبي بصورة كبيرة ومفاجئة، والحرص على إعطاء اللاعب فترة راحة كافية بعد التدريب العنيف، خاصة عندما يكون الرياضي يجابه ضغوطاً أخرى بجانب التدريب البدني، كما ينبغي للمدرب والرياضي أن يتذكرا القول الذي مفاده " من الأفضل للرياضي أن يكون ناقص التدريب من أن يكون مفرطاً فيه .

لكن ما العمل في حالة حدوث فرط التدريب؟ إذا حدث فرط التدريب على الرغم من كل المحاولات لتجنب حدوثه، فإن أفضل علاج لفرط التدريب هو أخذ قسطاً من الراحة والابتعاد كلية عن جو التدريب لمدة أسبوعين. ثم بعد فترة الراحة، على الرياضي أن يستأنف تدريباته البدنية عند شدة منخفضة، ثم يقوم بزيادة الشدة والمدة بالتدريج، كما ينبغي أن يهتم الرياضي

بتغذيته، حيث عليه التأكد بالذات من حصوله على كفايته من الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة مثل فيتامين ج وفيتامين E ، كما ينبغي عليه أن يبتعد عن الضغوط النفسية والاجتماعية، وأن يحصل على قسطاً كافياً من النوم.



المصدر: الهزاع، هزاع محمد: موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني. الرياض: دار نشر جامعة الملك سعود، 2010.