

عندما يشعر الرياضي أنه مريض:

هل ينبغي عليه أن يتجنب تدريباته الاعتيادية؟

ليس من المستبعد أن يصبح الرياضي أو الممارس للنشاط البدني في أحد الأيام وقد وجد نفسه مصاباً بالتهاب في الحلق أو بأعراض رشح أو احتقان في الصدر أو ما شابه ذلك من أعراض، فهل عليه في هذه الحال أن يمارس تدريباته اليومية كالعادة بغض النظر عن حالته الصحية؟ أم عليه أن يلغي التدريب البدني في ذلك اليوم؟ ثم يستأنف تدريباته الاعتيادية متى شعر بالتحسن بعد يوم أو يومين أو عدة أيام.

للإجابة على السؤال السابق ينبغي أن ندرك أولاً أن العدوى الفيروسية أو البكتيرية التي تصيب الجسم تؤدي بصفة عامة إلى تدني القوة العضلية ومستوى الأداء البدني للشخص المصاب. كما أن الرياضي أو الممارس للنشاط البدني لن يكون على علم تام بأن هذا الالتهاب ما هو إلا التهاباً بسيطاً ليس له تأثير على قدرته على التدريب البدني، أم أن ما أصابه من عدوى قد يكون أمراً أشد خطورة مما يبدو عليه، وقد يكون بداية لالتهاب رئوي أو التهاب في غشاء عضلة القلب، مما يعني أن إجراء أي تدريبات بدنية عنيفة في تلك الحالة قد تقود إلى مضاعفات غير مأمونة. لذا ينصح المختصون الرياضي أن يتخذ جانب الحذر والحيطه، وبالتالي فعليه أخذ فترة من الراحة لمدة يوم أو أكثر حتى يشفى من ذلك الالتهاب، ومن ثم يمكنه أن يعاود مزاوله التدريبات البدنية.

أمر آخر ينبغي أن ندركه أيضاً، وهو أن مزاوله اللاعب التدريب مع فريقه (في حالة الألعاب الجماعية) تعني احتمال انتقال العدوى إلى زملائه غير المصابين أصلاً، وبذلك يكون قد ساهم في نقشي العدوى بين أفراد الفريق، مما يجعل الفريق في حالة إصابة لاعبين آخرين من أفراده بالعدوى يخسر مشاركة أكثر من لاعب بسبب المرض. وفي هذا الصدد، لا بد من التأكيد دوماً على لاعبي الفرق الجماعية بعدم شرب الماء (أو السوائل الأخرى) بالفم من زجاجة واحدة، لأن ذلك يساهم في انتشار العدوى فيما بينهم بشكل ملحوظ.

ولكن ماذا على الرياضي الذي لا يود أن يفقد يوماً واحداً من التدريب أن يفعل؟ خاصة عندما يكون خاضعاً لجدول زمني محدد ضمن استعداده لمسابقة مهمة، ثم كيف له أن يعرف فيما إذا كانت الإصابة التي ألمت به بسيطة أم أن لها مضاعفات وخيمة؟ إن القاعدة العامة تقول: أنه إذا كان لا بد له من ممارسة التدريبات البدنية المعتادة، فينبغي عليه أولاً أن ينظر هل الالتهاب الذي أصابه هو التهاب بسيط في الحلق أو رشح عادي، لا يصاحبهما ارتفاع في درجة حرارة الجسم، ولا إنهاك أو خمول في الجسم! إذا كان الأمر كذلك، فيمكنه أن يجرب ممارسة التدريب

البدني بشدة منخفضة لبعض الوقت (10-15 دقيقة)، فإن شعر أن حالته تزداد سوء، فعليه التوقف، وأخذ قسط كاف من الراحة ليوم أو أكثر حتى تتحسن حالته.

أما إذا رأى أن حالته بعد الدقائق العشر الأولى جيدة وأنه قادراً على التدريب بدون مشقة تذكر، فيمكنه الاستمرار في مزاولة التدريب. وفي كل الأحوال، إذا كان لدى الرياضي كحة أو احتقان في الصدر (في الشعب الهوائية) أو درجة حرارة جسمه مرتفعة أو لديه قيئ أو مصاب بإسهال، فمن الحكمة عدم ممارسة تدريباته البدنية في ذلك اليوم، وأخذ راحة لمدة كافية حتى تتحسن صحته. ولا بد للرياضي من أن يتذكر أنه بعد شفاؤه من المرض، ينبغي عليه أن يعاود التدريبات البدنية بشدة منخفضة في البدء ثم يزيد من شدتها ومدتها بالتدريج، ويمكنه الاسترشاد بالقاعدة العامة التي تقول أن على الرياضي أن يمارس التدريب البدني بشدة منخفضة لمدة يومين عن كل يوم أنقطع فيه عن التدريب بسبب المرض. والجدير بالذكر هنا أن حالات فرط التدريب قد تحدث بسبب استعجال اللاعب في العودة إلى تدريباته قبل أن يأخذ فترة كافية من الراحة بعد إصابته بالمرض، أو قد تحدث أيضاً في حال عدم وجود توازن بين فترات الراحة وفترات التدريب العنيف، أي عدم الأخذ بمبدأ التدرج في شدة التدريب البدني ومدته وتكراره الأسبوعي وكذلك إهمال مبدأ الراحة البيئية.

مركز أبحاث
نمط الحياة والصحة
Lifestyle & Health
Research Center

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