ماذا يفعل الرياضي المحترف في رمضان؟

◄يسأل محمد هادي 20 عاماً، أنا بطل فى إحدى الألعاب الرياضية ولى مواعيد تدريب معينة فى الصباح، وفي خلال شهر رمضان أريد أن أعرف ماذا أفعل فى التدريبات الصباحية؟ يجيب عن هذا التساؤل الدكتور محمد المنيسي إستشارى أمراض الجهاز الهضمي وأمراض الكبد بطب قصر العيني وعضو الكلية الملكية لأمراض الباطنه بلندن، مشيراً إلى أنه بالنسبة للشخص الرياضي أو اللاعب المحترف للعبة رياضية ما له طبيعة مختلفة.

وعما يجب فعله خلال شهر رمضان من الإنسان الرياضي المحترف، يقول الدكتور محمد، موضحاً أن الرياضي المحترف للعبة ما يجب أن يقوم بتسيير تدريباته الرياضية بشكل طبيعي، كما كانت تماماً قبل أيام رمضان، وذلك لأن جسمه تعود على التحمل، وفي إستطاعته أن يتحمل المجهود الزائد بسبب احترافه للعبة، ولذا يجب أن يقوم بالتنسيق مع مدربه بتحديد مواعيد التدريبات الصباحية ومدتها والحمل فيها في خلال رمضان وإن رأى المدرب إحداث بعض التغييرات حسب كل لعبة يجب أن يلتزم بها اللاعب.

ويوضح الدكتور محمد، أن الرياضي المحترف له طبيعة خاصة ولحياته طبيعة خاصة، فالرياضي المحترف له أوقات معينة يتدرب فيها على رياضته التي يحترفها، وكذلك له طبيعة معينه للتدريبات الرياضية الخاصة بلعبته التي يحترفها، ولدورة جسمه الدموية طبيعة مختلفة كثيراً حسب كل لعبة رياضية عن أخرى عن الإنسان غير المحترف لرياضه ما.►