

## التنس. يحقق اللياقة ويخفف التوتر



تستهوي لعبة كرة المضرب (التنس) عدداً كبيراً من الأفراد من الأعمار كافة في أنحاء العالم، يمارسونها كهواية أو يتدرّبون على قواعدها للمشاركة في مباريات رسمية، ما يجعل الخبراء يصدّقونها من بين أكثر الألعاب الشعبية بعد كرة القدم والسلة. ولهذه اللعبة فوائد عدّة على الصّحة واللياقة ومؤشّر كتلة الجسم.

حيث تحسّن رياضة كرة المضرب (التنس) في الهواء الطلق كمية الأوكسجين في الدم، وبالتالي ترفع معدّل إحراق وإذابة الدهون. ولهذه اللعبة فوائد صحيّة عدّة على الصّحة العامة والوزن، أبرزها:

- تساعد ضربة الإرسال في بداية كلّ شوط على تقوية عضلات أسفل البطن أثناء القفز والتسديد.
- تعتمد هذه الرياضة على الجري والسرعة في التسديد، ما يعمل على تقوية عضلة القلب ويحسّن وظائف القلب الحيوية.

- تحتاج هذه الرياضة إلى تدريب منتظم ومستمر لساعات طويلة خلال أيام الأسبوع، ما يساعد على تخفيف الوزن والحفاظ عليه.
  - تؤدّي ممارسة هذه اللعبة إلى تقوية عضل الساقين والذراعين والأفخاذ، ما يعمل على إذابة الدهون المتراكمة حول تلك المناطق ونحت شكل العضل فيها.
  - تساعد الحركة المستمرّة على زيادة جريان الدم ومنع الإصابة بالجلطات القلبية أو السكتات الدماغية، علاوة على أهميتها بصورة عامة في صحّة الجهاز الدوري وتحسين حركة الدورة الدموية في الجسم.
  - تخفّف هذه اللعبة من التوتر النفسي وتكافح الإصابة بالاكتئاب والأمراض النفسية الأخرى كالقلق والتوتر واضطراب النوم.
  - تزيد من مرونة وإطالة العضل المستخدم في اللعب، ما يجعل اللاعبة مستعدّة للتحركّ يميناّ ويساراّ على جانبي الملعب، بدون التعرّض إلى تقلّص أو شدّ عضلي.
  - تخلّص هذه اللعبة الجسم من السموم وتقلّل من معدّل الأملاح فيه، سواء من خلال الزيادة في كميّة التعرّيق أو إدرار البول الناتج عن فرط الحركة وتناول كميّات كبيرة من الماء في فترات الراحة بين أشواط المباراة.
  - يؤدي اتّخاذ وضع الاستعداد في استقبال الكرة، والذي يكون فيه الظهر في وضع منحني، إلى تعزيز عضلات أسفل الظهر ودعم العمود الفقري خصوصاّ أثناء القفز.
  - يعمل التركيز المستمر على الخصم وطريقة تسديده للكرة على تنشيط الوظائف والعمليات العقلية في المخ كالذاكرة والتركيز والملاحظة والإدراك.
- السلوك الرياضي:

هذه لمحة عن أبرز النقاط المتعلّقة بالسلوك الرياضي لممارسي لعبة كرة المضرب:

التركيز وسرعة البديهة: يحتاج اللاعب إلى التركيز على حركات الخصم وتوقع ضربة إرساله لاتخاذ الوضعية المناسبة في التسديد. فعادةً، يقف المستقبل بطريقة تركز على معرفته بطريقة لعب خصمه، فإذا كان المرسل لضربة الإرسال من ذوي الضربات السريعة، على سبيل المثال، فإنّ الخصم المستقبل يجب أن يختار الجزء الأخير في الملعب للوقوف فيه ليعطي نفسه وقتاً كافياً لتسديد وإرجاع الكرة مرّة أخرى بقوة.

السرعة في اتخاذ القرار: تتطلب هذه اللعبة السرعة في الأداء والقدرة على اتخاذ القرار المناسب بشكل تلقائي، بدون الحاجة إلى إضاعة الوقت في اختيار طريقة اللعب أو كيفية القيام بضربة الإرسال.

اكتساب الاحترام والثقة: تمتاز لعبة كرة المضرب بالالتزام بقواعد اللعبة وتقبل قرارات الحكم واتباع أوامر المدرب وتنفيذها بمنتهى الدقّة لتحقيق الفوز. وفي هذا الإطار، أثبت علم النفس الرياضي أنّّه غالباً ما يقدم اللاعب أقصى ما لديه تعبيراً عن احترامه وتقديره لعمل مدربه، ما يكون أحد أبرز الدوافع للفوز.

اللعب تحت الضغط: يمتاز ممارس هذه اللعبة بأنّه يستطيع مواصلة اللعب رغم الضغوط وإتمام المباراة لصالحه، فقد يتعرض لظروف مناخية صعبة نتيجة اللعب في الأماكن المفتوحة كهطول الأمطار أو برودة الجوّ الشديدة.

إصابات شائعة:

ثمة أرضيات مختلفة لملاعب "التنس" كالإسفلت أو البلاط أو الخرسانة أو الخشب مكسوّة ببساط أخضر، ما ينتج إصابات عدة في حال الوقوع أو أثناء اللعب، أبرزها:

كسر عظام الساعد: قد ينتج عن الوقوع على الأرض الصلبة أو على الكوع ألم حاد، مصحوباً بتشوّه مكان الوقوع أو عدم القدرة على تحريك الذراع، ويؤصى عند الإصابة بما يلي: وضع جيبرتين للساعد، الأولى الأماميّة تمتدّ من الساعد حتى كف اليد، والثانية خلفيّة تشمل المرفق وصولاً حتى الأصابع. يلي ذلك القيام بثني الذراع عند المرفق ووضعها بشكل ملاصق للجسم، ثمّ تعليق الذراع برباط في العنق ونقل المصاب إلى أقرب مستشفى للخضوع إلى الإسعافات اللازمة.

التهاب الأوتار العضليّة: ممّا لا شك فيه أنّ استعمال أرض ملاعب غير قانونية أو غير مناسبة تؤدي إلى الإصابة المباشرة بالتهاب في الأوتار العضلية والذي قد ينتج أيضاً عن ممارسة هذه الرياضة بدون إحماء كافٍ أو نتيجة سوء اختيار الأدوات الرياضية المناسبة للتنس كالأحذية أو مضرب اليد، فأحذية التنس مصنوعة من القماش وترتكز على قاعدة مطاطية ولا تمتلك كعباً، ما يمنع اللاعب من الانزلاق.

وتتمثّل أعراض هذه الحالة، في: الشعور بالألم أثناء اللعب في الكوع أو الكتف أو الحوض أو الركبة أو القدم أو قبضة اليد، يتفاقم عند لمس الأوتار العضلية للمصاب أو عند عمل حركة مضادة للعضلة المصابة. وتلزم هذه الإصابة اللاعب على الراحة لمدة تتراوح بين 15 إلى 45 يوماً، مع تناول مضادات للالتهابات فموية، إلى جانب المواظفة على اتّباع العلاج الطبيعي.

إصابات الركبة الشديدة: تحدث نتيجة تمزّق الأربطة الخارجية الداخلية، خصوصاً الأربطة الصليبية المثبتة للركبة، بالإضافة إلى إصابة الغضاريف فيها، وتنتج عن سقوط الرياضي في الملعب وإصابته بعجز كليّ عن أداء أي مجهود. وغالباً ما تكون هذه الحالة مصحوبةً بتورّم في الركبة وبألم حاد في الجانب الخارجي منها. ويوصى بالتدخل الجراحي لخيطة الأربطة المقطوعة وإزالة الغضروف المتمزّق، مع المواظفة على العلاج الطبيعي التأهيلي بعد 3 أشهر من تاريخ العملية، ولا يعود اللاعب إلى ممارسة هذه الرياضة إلا بعد 6 أشهر.

#### التغذية المناسبة:

يسعى اللاعبون، بصورة دائمة ومستمرّة، إلى الحصول على الغذاء الجيّد الذي يساعد في تحسين أدائهم الرياضي. وفي هذا الخصوص، يؤكّد اختصاصيو التغذية والتدريب على أنّ الغذاء الجيّد يشكّل، بعد اللياقة البدنية والمهارات الحركية، عاملاً هاماً يساعد المرء على الارتقاء بمستواه إلى درجات متقدّمة. وتشمل أبرز التوصيات، في هذا المجال:

1- المواظبة على تناول "الكرياتين" بمعدّل 6 جرعات في اليوم بمقدار 5 غرامات للجرعة الواحدة، ما يعمل على تحسين القوة العضلية والقدرة الإنتاجية. ويفضّل استخدام "الكرياتين" مع الماء الدافئ ليسهل على الجسم امتصاصه في الدم. ويعتقد الباحثون أنّ تناول كمية قليلة بمعدّل غرام واحد من "الكرياتين" قد لا يؤثّر على تركيز "الكرياتين" في الدم، بينما يؤدي تناول 5 غرامات منه إلى زيادة في تركيزه بمعدّل يصل إلى 15 ضعفاً.

- 2 الإكثار من استهلاك اللحوم والأسماك التي يحتوي كلُّ كيلوغرام منها على حوالي 5 غرامات تقريباً من مادة "الكرياتين" الطبيعية، وبذا يوفّر النظام الغذائي اليومي للفرد حوالي 5 غرام إلى 10 غرامين من "الكرياتين". وفي المقابل، يجب الامتناع عن المشروبات الغازية التي تحتوي على نسبة عالية من "الكافيين" والتي تؤدّي إلى ضياع قيمة "الكرياتين" في الجسم.
- 3 شرب ما يكفي من السوائل بين أشواط المباراة لتعويض الوزن المفقود ونقص السوائل في الجسم، ولعلّ أفضل طريقة لتعويض السوائل هي تناول المزيد من المياه المعدنية وتجذب الأطعمة المملحة.
- 4 احتواء الوجبات الغذائية على العناصر الرئيسة وبكميات مناسبة، مع مراعاة عدم الإسراف في كمية الطعام أو الإكثار من الأطعمة الدسمة والمولدة للغازات خصوصاً قبل المباريات.
- 5 تخفيف الدهون والنشويات في الطعام إلى الحد الأدنى لها، واستبدالها بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية شريطة ألا تقلّ نسبة البروتين عن 20 غراماً لكلّ كيلوغرام من وزن اللاعب.
- وبصورة عامّة، يجدر بلاعب كرة المضرب أن يتمتّع بجسم رشيق ليستطيع الجري والقفز والتسدّد بمنتهى المهارة والخفّة.
- 6 يوصي اختصاصيو التغذية بضرورة تناول أطباق الخضار الطازجة، وخصوصاً السلطات الخضراء والفاكهة الحمضية، لضمان عدم الإصابة بالإمساك وزيادة الشعور بالشبع وعدم الشعور بالهبوط أو الدوخة نتيجة نقص كميات كبيرة من الأملاح المعدنية في الجسم بعد التعرّيق الغزير أثناء مزاولة التدريبات العنيفة.
- 7 الحرص على تناول الأطعمة المفيدة والغنية بقيمتها الغذائية والتي يتم حسابها بناء على الطاقة اللازمة لكلّ لاعب حسب وزنه، حيث يجدر استهلاك من 45 إلى 60 سعرة حرارية لكلّ كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم.
- 8 تلافي تناول الأغذية التي تحتوي على الملح، مع تجنّب تجربة أي غذاء جديد قبل المباراة أو ملء المعدة بالطعام.

يجب أن يوفّر الوجبة التي تسبق القيام بالمجهود البدني، ما يلي:

- كمية كافية من السوائل لتحقيق توازن سوائل الجسم.

- كمية منخفضة من الدهون والألياف لتتم عملية التفريغ المعوي بصورة أسرع ولضمان التقليل من ضغوط غازات البطن.

- كمية معتدلة من البروتين.

- نسبة عالية من "الكربوهيدرات" لضمان الحفاظ على مستويات "غلوكوز" الدم.