

## المفاهيم العشرة الخاطئة عن الرياضة



يعتقد كثيرون أن الإفراط في ممارسة الرياضة، من خلال زيادة المجهود المبذول أو طول فترة التمرين، يؤدي إلى سرعة إنقاص الوزن اعتماداً على المقولة الشهيرة "لا فائدة بدون ألم" No pain, No gain. صعود أو الركض أو المشي) الهوائية الرياضات من نوع أي ممارسة "أن (ACSM) The American College of Sports Medicine (الفوائد الصحية، أبرزها: زيادة مناعة الجسم وإنقاص الوزن وخفض الشهية. وتؤكد أن التمرين غير الآمن الذي يؤدي بطريقة غير مناسبة أو في مكان غير جيد التهوية مع ضعف الغذاء قد ينتج حالات من الإجهاد الدائم والتعب المزمن والضعف العام في القوة العضلية للجسم نتيجة لنقص الأملاح والمعادن والفيتامينات الهامة.

### 1- الخطأ الأول: طول فترة التدريب يفيد في فقد الوزن الزائد:

يرى خبراء "المعهد الأميركي للرياضة" The American Council on Exercise (ACE) أن الإفراط في ممارسة الرياضة يؤدي إلى إيذاء الجسم وظهور بعض الأعراض غير الصحية، كالاكتئاب والأرق وفقد الشهية وكيلوغرامات عدّة من الوزن وزيادة نبضات القلب خارج وقت التمرين، بالإضافة إلى احتمالية الإصابة بالتهاب في المفاصل. وتظهر بعض العلامات الأخرى أثناء التدريب الحاد، كآلام العضلات وخصوصاً عضل الوركين والساقين ووخز في أسفل الأضلع وألم في عضل بطن القدم وإجهاد وتعب واضحين.

ويمثل التدريب الشاق خطورةً على النساء، إذ تفيد بعض الدراسات الصادرة عن "منظمة الصحة العالمية" أن الإفراط في ممارسة الرياضة يؤدي إلى انخفاض معدل الخصوبة عند النساء واضطرابات في فترات الحيض قد تصل أحياناً إلى انقطاع الدورة الشهرية! ويعزو الخبراء السبب إلى الانخفاض الحاد في نسبة الهرمون الأنثوي "الاستروجين" الذي يفرزه المبيض والمسؤول عن نمو وظائف الأعضاء التناسلية الأنثوية في جسم المرأة، كما الإفراط في إفراز هرمون الذكورة "التستوستيرون"، ومن بين أعراضه: ضعف التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية.

-2 الخطأ الثاني: تمرينات الإحماء هي مضيعة للوقت!

ثمّة فوائد عدّة من تمرينات الإحماء، أبرزها:

- مرونة وليونة الجسم لتفادي الإصابات أو التصلّب في العضلات أثناء التدريب.

- إرخاء الشدّ العضلي والحد من التهاب المفاصل وزيادة مرونة أسفل الظهر والساقين.

- تهيئة الجسم لاستقبال أي مجهود عضلي ينتج عن أي نشاط بدني حاد أو متوسط.

- تحضير القلب والرئتين تدريجياً لاستيعاب النشاط الحركي الذي سيقع عليها.

- تنشيط الدورة الدموية في الجسم وزيادة معدّل الإحراق (الأبيض الغذائي) بما يعمل على توليد كميات كبيرة من الطاقة للقيام بالمجهود البدني المخطّط له.

وفي هذا السياق، يؤكّد خبراء اللياقة البدنية أنّّه يجدر ممارسة تمرينات الإطالة والإحماء ببطء، لتجنّب الإصابة بأيّ شدّ أو تقلص في العضلات أو التهاب في الأوتار أو الأربطة أو المفاصل.

-3 الخطأ الثالث: التعرّق هو مؤشر إلى التدريب الجيّد:

يعتقد البعض أنّ التعرّق دليل على إنقاص الوزن، إلا أنّ المتخصّمين يفيدون أنّ التعرّق أثناء العشرين دقيقة الأولى من التدريب ما هو سوى نقص في سوائل الجسم، وأنّ إحراق الدهون لا يتمّ إلا بعد 60 إلى 90 دقيقة من التدريبات، إذ يستمدّ الجسم طاقته الأولية من إحراق "الكربوهيدرات"، يليها "البروتينات"، وأخيراً الدهون. وتعود ممارسة الرياضة في مناخ حار إلى فقدان كمّيّة كبيرة من ماء الجسم مقارنة بالمناخ البارد الذي يزيد فيه معدّل استهلاك السعرات الحرارية والدهون المتراكمة بأقل فاقد من العرق.

-4 الخطأ الرابع: الراحة في التدريب تبطئ إحراق الدهون:

يرى عدد من ممارسي الرياضة أنّ التدريب لساعات طوال لا تتخلّص لها فترات راحة قد يرفع من معدّل إحراق الدهون، إلا أنّ المتخصّمين من "المركز الكندي للبحوث الرياضية" SIRC يفيدون أنّ التدريب الرياضي الذي تتخلّص له فترات بسيطة من الراحة بمعدل 5 دقائق بعد كلّ 25 دقيقة من التمرين، على سبيل المثال، يؤدّي غالباً إلى تنشيط الدورة الدموية وتعزيز القوة العضلية في الجسم وزيادة معدّل الأيض الغذائي به بما يعمل على سرعة إحراق الدهون وإذابتها. ويعزو الأطباء السبب إلى أنّ التوقف المؤقت أثناء التمرين يساعد على التقاط الأنفاس وتهدئة نبضات القلب، ما يعمل على استعادة اللياقة وزيادة الكفاءة البدنية ما يعمل على استعادة اللياقة وزيادة الكفاءة البدنية في مواصلة التدريب بدون إجهاد أو تعب. ويُنصَح لزيادة الفعالية تناول 50 مليلتراً من عصير البرتقال أو الكيوي أو الفراولة أو التوت الطازج غير المحلّى أثناء فترات الراحة لرفع مستوى "الغلوكوز" في الدم وزيادة الطاقة، كما الحدّ من الإصابة بالجفاف الناتج عن ازدياد التعرّق.

## 5- الخطأ الخامس: التوقف عن الرياضة يحوّل العضلات إلى دهون:

يخشى كثيرون التوقف عن ممارسة الرياضة لاعتقادهم بأنّ العضلات قد تتحوّل إلى دهون والحقيقة أنّ الدهون والعضلات نوعان مختلفان من الأنسجة لا يمكن لأحدهما التحوّل إلى الآخر. ولكن، ما يحدث في حال التوقف عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة هو سرعة تراكم الدهون حول الكتلة العضلية في الجسم، وخصوصاً الذراعين والوركين والساقين نتيجة قلّة النشاط وانخفاض معدّل الأيض الغذائي والإفراط في تناول السعرات الحرارية المكتسبة من الطعام بما يزيد عن حاجة الجسم من الطاقة.

## 6- الخطأ السادس: تأخّر وقت التمرين اليومي:

يستخدم البعض الأجهزة الرياضية المنزلية قبل النوم مباشرة بسبب غياب الوقت الكافي على مدار اليوم نتيجة الأعباء العائلية والمهنية، معتقدين أنّ ممارسة الرياضة ليلاً تخلّصهم من غالبية السعرات الحرارية المكتسبة خلال اليوم. وفي هذا الإطار، توصّل عدد من الباحثين التابعين لـ"جمعية الغدد الصمّاء الأميركية" أنّ ممارسة الرياضة في الليل قد تؤدي إلى القلق والأرق والحرمان من النوم، باعتبار هذا الوقت مخصصاً للراحة والاسترخاء أكثر منه للمجهود البدني. ومن جهة أخرى يؤكّد الباحثون أنّ أفضل وقت لممارسة الرياضة يكمن في الصباح الباكر وحتى الظهيرة إذ يكون الجسم خلال هذه الفترة مستعداً لبذل أقصى ما لديه من مجهود بدني وتحرير طاقته حسب ساعته البيولوجية، بالإضافة إلى وجود كمّيّات أكبر من الأوكسجين في الصباح ما يزيد من كفاءة عمل العضلات على إحراق الدهون وإذابتها.

## 7- الخطأ السابع: يمكن تناول ما تريده من طعام ما دمت تواظب على الرياضة!

تعدّ هذه المقولة الخاطئة الأكثر شيوعاً بين ممارسي الرياضة، فيما الحقيقة تفيد عكس ذلك، إذ يرى الخبراء أنّه يجب التقيّد بعدد السعرات الحرارية التي تختلف من شخص إلى آخر حسب وزن الجسم واحتياجاته من الطاقة. فعند بذل مجهود بدني عادي (بدون رياضة) يحتاج كلّ كيلوغرام من الجسم إلى سرعة حرارية في كلّ ساعة زمنيّة من اليوم. فعلى سبيل المثال، يحتاج الجسم الذي يزن 60 كيلوغراماً ويقوم بمجهود عادي إلى 1440 سعرة حرارية يومياً، يتم حسابها وفق المعادلة التالية: 1 سعرة حرارية × 60 كيلوغراماً × 24 ساعة. بينما عند ممارسة الرياضة، يحتاج كلّ كيلوغرام من الجسم ما بين 1.5 إلى 1.8 سعرة حرارية في كلّ ساعة زمنيّة من اليوم حسب قوة النشاط البدني المبذول.

## 8- الخطأ الثامن: الرياضة وقلّة الغذاء ينقصان الوزن:

من الملاحظ قيام عدد من الأشخاص بممارسة الرياضة بهدف إنقاص الوزن وليس لبناء قوة عضلية سليمة ما يجعلهم يهملون تناول الوجبات الرئيسة ويظلّون لفترات طويلة بلا طعام، ما يضعف من قوتهم العضلية وقدرتهم على ممارستها بشكل جيد وإصابتهم بالتعب المزمن والإجهاد الدائم بسبب عدم إمداد أجسامهم بالعناصر الغذائية الأساسية وخصوصاً الفيتامينات والمعادن. ولذا، ينصح خبراء التغذية من "مجلس الغذاء والتغذية" Board Nutrition and Food (FNB) بأهمية تحقيق التوازن الرياضي الغذائي الذي يتمّ تحديده وفقاً لعوامل معيّنة تشمل الجنس والعمر ودرجة النشاط والتاريخ الصحي والعائلي، بإشراف مدرب رياضي وخبير في التغذية.

## 9- الخطأ التاسع: يجب ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام:

يعتقد البعض أنّ ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام مباشرة تساعد على إحراق السعرات المكتسبة

منه. والحقيقة أن هذا خطأ شائع، إذ أن كفاءة الجسم وقدرته على ممارسة الرياضة تضعف كثيراً بعد تناول الطعام نتيجة قيامه بتوجيه غالبية طاقته الحرارية إلى المعدة لإتمام عملية امتصاص وهضم الغذاء التي غالباً ما تسبب الشعور بالخمول والرغبة في النوم. لذا، يفضل ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام بساعتين إلى 3 ساعات.

#### الخطأ العاشر: الحمام الساخن بعد التمرين مفيد للعضلات:

-10

إن الحمام البارد وليس الساخن بعد التمرين مفيد للعضلات والجسم، إذ يساعد على إعادة بناء أنسجة الجسم التالفة أو المتضررة، إلى جانب أهميته في تقليص الأوعية الدموية المفتوحة وسرعة تدفق الدم المليء بالأوكسجين في أجزاء الجسم كافة ما يعمل على إذابة الدهون حتى خارج وقت التمرين.