

الإفراط في التدريب الرياضي

ندما يتعلق الأمر بحجم التدريب ، فهناك علاقة بين الجرعة والاستجابة ، مما يعني أنه كلما زادت مهارتك ، زادت الفوائد التي ستحققها ، ولكن هناك نقطة تحول بعد ذلك حيث يمكن لمقدار التمرين الذي تقوم به إلحاق الضرر بك.

و تُعرف نقطة التحول بمتلازمة الإفراط في التدريب الرياضي ، فهي قد تؤدي إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية وربما حدوث إصابة، و سواء كنت ذكراً أو أنثى ، فأنت عرضة للخطر على نحو متساوٍ بالنسبة إلى الإفراط في التدريب الرياضي ، لذلك فإن التعرف على العلامات المبكرة ومكافحتها يمكن أن يمنع النتائج الصحية واللياقة البدنية الضارة.

علامات الإفراط في التدريب الرياضي

انخفاض الأداء

العلامة الفادحة للإفراط في التدريب هي بمثابة نقص في الأداء، وذلك على الرغم من الزيادة في كثافة التدريب أو الحجم، و انخفاض سرعة الحركة والقوة والتحمل ، مثل أوقات رد الفعل البطيئة وخفض سرعة التشغيل، تُعتبر علامات مشتركة من الإفراط في التدريب.

زيادة الجهود أثناء التدريبات

لا يمكن أن يؤدي التدريب إلى انخفاض في الأداء ، بل يمكن أن يجعل التدريبات التي تكون بلا مجهود تبدو صعبة على نحو غير عادي، وهناك علامة واضحة على هذا ، وهو ارتفاع معدل ضربات القلب بشكل غير طبيعي أثناء ممارسة الرياضة أو طوال اليوم، و إذا كنت تعاني من علامات الإفراط في التدريب الرياضي، فقد تجد أن الأمر يستغرق وقتاً أطول حتى يعود معدل نبضات القلب إلى الوضع الطبيعي بعد التمرين.

التعب المفرط

من المتوقع حدوث تعب شديد أثناء التدريب ، لكن الإرهاق سيتراكم في الجسم الذي لم تتح له فرصة للشفاء التام من التدريبات السابقة، وعلاوة على ذلك ، فقد يؤدي الإنفاق الطاقى المزمّن السلبي إلى شيء يسمى توفير الطاقة المنخفض، مما يعني أن الجسم ينسحب باستمرار من مخازن الطاقة الخاصة به وهي الكربوهيدرات والبروتين والدهون، وهذا يمكن أن يكون نتيجة لتدريب مفرط أو القليل جدا من الوقود.

الإثارة والمزاجية

يؤثر الإفقار بشكل كبير على هرمونات الإجهاد لديك ، بما في ذلك الكورتيزول وإبينيفرين، وهذا الاختلال الهرموني يمكن أن يسبب تقلب المزاج ، والتهيج غير المعتاد وعدم القدرة على التركيز.

الأرق

يوفر النوم بشكل مثالي راحة للجسد، لكن الإفراط في إنتاج هرمونات الإجهاد ، قد لا يسمح لك بالاسترخاء التام ، مما يجعل النوم أقل فاعلية .

فقدان الشهية

يمكن أن يؤثر اختلال الهرمونات أيضًا على آليات الجوع والشبع، ويجب أن يؤدي المزيد من التدريب إلى تحفيز المزيد من الشهية ، ولكن الاستنزاف الفسيولوجي لمرض الإفراط في التدريب الرياضي، يمكن أن يؤدي إلى كبت الشهية.

إصابات مزمنة أو مزعجة

يمكن أن تتسبب العضلات والمفاصل المفرطة في حدوث آلام دائمة أو آلام في المفاصل، والألم الذي لا يهدأ في أسبوعين يجب اعتباره إصابة ملحوظة، ويؤدي إهمال العلاج إلى إلغاء جميع

أنظمة الجسم ، كما يزيد من صعوبة الوقاية من العدوى، وبالتالي فإن الأمراض المتكررة والتهابات الجهاز التنفسي العليا ، قد تؤدي إلى حدوث مُضاعفات مثل انخفاض كثافة المعادن في العظم، وانخفاض هرمون التستوستيرون

أعراض الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية:

الأرق على الرغم الشعور بالتعب.

آلام العضلات.

عدم القدرة على إكمال التدريبات.

فقدان الشهية.

فقدان الرغبة الجنسية.

تورم الغدد اللمفاوية.

عدم انتظام ضربات القلب.

اضرار الإفراط في ممارسة الرياضة:

عدم انتظام ضربات القلب: ممارسة التمارين الرياضية لفترة طويلة وخاصة رياضة

الجري يتسبب في عدم انتظام ضربات القلب، مما يجعل الرياضي أكثر للسكتات الدماغية.

ضعف جهاز المناعة: الكورتيزون هو هرمون تنتجه الغدة الكظرية أثناء فترات الإجهاد

البدني والذي يحفز إنتاج الجلوكوز في الكبد ويزيد من انهيار البروتين في العضلات.

ضعف العظام: الإفراط في ممارسة الرياضة يسبب ضعف العظام، وعندما يكون

الكورتيزون في مجرى الدم، ينقسم المزيد من أنسجة العظام وهذا يعني أنّ مدمني الرياضة،

عرضة لكسور العظام وأضرار أخرى مثل التهاب المفاصل وهشاشة العظام.

آلام العضلات المستمر: الشعور بالآلام في عضلة معينة بعد التمرين لمدة يوم أو يومين

أمر طبيعي ومتوقع ولكن أن تستمر تلك الآلام لمدة تزيد عن ٣ أيام فهذا يدل على أنّ العضلة لم

تأخذ الراحة اللازمة لكي تحقق الاستلقاء العضلي وهذا سيؤثر سلباً على نمو العضلات، لهذا يجب التوقف عن تمرين عضلة معينة لازالت لم تشفى بعد التمرين السابق، وينصح بعدم تمرين نفس العضلة إلا بعد مرور ٤٨ ساعة على تمرينها على الأقل خصوصاً إذا كان هدفك تكبير العضلات.

كثرة الإصابة بالمرض والفيروسات: إذا كنت تعاني من الشعور بالمرض عدّة مرات في الشهر فهذه إشارة من جهاز المناعة لديك ليخبرك بأنك تتمرن بشكل كبير ممّا يضعف جهاز المناعة ويجعلك عرضة للأمراض.

حدوث الإصابات أو الشدّ العضلي: إذا كنت تتمرن بشكل مبالغ دون أن تعطي جسمك ما يحتاجه من الطعام والراحة التي يحتاجها، فإنّ كل الأنظمة في جسمك التي تعمل على إبقائك بصحة جيدة وتشعر بنشاط وحيوية وتبقيك بعيداً عن الإصابة لهذا إذا كنت تعاني من إصابة لا تشفى بسهولة فعليك أخذ راحة تامه والذهاب للطبيب.