العرب
الأحد 2019/12/01
السنة 42 العدد 11545

متلازمة فرط التدريب تسبب الانخفاض المزمن في الأداء

الأرق وآلام العضلات من أشهر أعراض هوس التمرن

تحدثت الكثير من الدراسات المتخصصة في مجال اللياقة والطب الرياضي بإطناب عن فوائد النشاط والتمارين للبدن والعقل والنفس. وفي الوقت الذي تحذر فيه الهيئات الصحية حول العالم من الخمول وقلة الحركة يشدد الأخصائيون على مخاطر الإفراط في التدريبات التي من شأنها أن تقلب الموازين رأسا على عقب.

باريس - يعرف مدربو اللياقة متلازمة التدريب المفرط بأنها الزيادة المفرطة في التدريب التي ينتج عنها انخفاض مزمن في الأداء الرياضي وعدم القدرة على أداء التدريبات. وقد تتسبب في حدوث بعض المضاعفات التي ربما تتطلب العناية الطبية.

يقول أخصائي العلاج الطبيعي، بان شاتو في كتابه "متلازمة فرط التدريب: الوقاية والعلاج"، "إذا كنت تشعر بالتعب والإرهاق، فقد تكون تعاني من متلازمة فرط التدريب التي تبدأ عادة بألم في العضلات وشعور بالتعب. ثم تتطور الحالة بسرعة وقد تتسبب في حدوث إصابات وجروح. يحدث التدريب المفرط عندما تصبح شدة التمرين وحجمه أكثر مما يمكن للجسم أن يتعافى منه بشكل صحيح". وأضاف أنه من الأفضل دائما منع الوصول إلى هذه المتلازمة بدلا من محاولة التعافي منها. وأردف أن متلازمة فرط التدريب خطرة وتحد بشدة من قدرة المتدرب على التمرن.

ولتفادي الإصابة بهوس التمرن ومتلازمة فرط التدريب، يوصي تقرير نشره موقع "نو بوسي" الفرنسي بتفادي تمديد التدريبات لفترات زمنية طويلة لأن في ذلك استنزافا وإجهادا لقدرة الجسم على التحمل.

قال الدراج الإسباني المعتزل، ميغيل إندورايـن، "تكمن قوتي في أنني أكثر توازنا وأكثر هدوءا من معظم راكبي الدراجات". ويذكر أنه حصل على الميدالية الذهبية في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية سنة 1996، وعلى الميدالية الذهبية في بطولة العالم للدراجات الهوائية على الطريق سنة 1995، كما فاز بسباق طواف فرنسا خمس مرات، وبطواف إيطاليا مرتين.

متلازمة فرط التدريب

توفر لنا ممارسة الرياضة بانتظام فوائد لا حصر لها. ومع ذلك، يوصي المدربون بالحرص على عدم المبالغة فيها. من الناحية النفسية، تساعدنا الرياضة في الحد من الاكتئاب والقلق، وتسهّل التعامل مع جرعات التوتر اليومية، وتزيد من احترامنا لأنفسنا، وتحسّن علاقاتنا الاجتماعية. أما على الجانب المادي، فتساعدنا الرياضة في مواجهة السمنة واضطرابات القلب والأوعية الدموية.

المشكلة تكمن في قضاء حصص طويلة من التدريبات، فعندما نزيد من حدة التمارين ونقلل وقت الاستراحة بين الحصص، لا يضر ذلك بأدائنا الرياضي فحسب، بل يمتد أيضا لينعكس سلبيا على صحتنا.

يمكن أن يتجاوز الجسم حدود تحمله القصوى. يتسم هذا "الاحتراق" بأعراض معينة مثل التعب البدني أو العقلي أو تقلب المزاج أو اللامبالاة أو اضطرابات النوم. ويمكن أن تصبح هذه الحالة مزمنة، مما يؤدي إلى ما يسمى بمتلازمة الإفراط في التدريب.

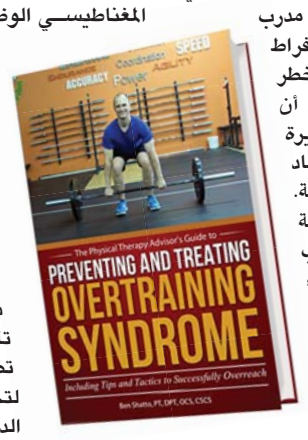
يتجاوز الجسم حدوده إلى درجة أنه لا يستطيع التعافي من الجهود المبذولة خلال كل جلسة تدريب. ويمكن أن يتسبب هذا الانخفاض في الأداء الرياضي في وقوع الفرد في دوامة سلبية حيث سيرى أن انخفاض القدرة البدنية يرجع إلى قلة ممارسة الرياضة مما سيدفعه إلى الزيادة من حدة تمارينه. وتتفاقم آثار ذلك شيئا فشيئا.

تتجلى متلازمة فرط التدريب في التغيرات الفسيولوجية والنفسية وكل الأعراض التي تعكس سوء تكيف الجسم مع ما يجري. عامة، يعاني المصاب من أعراض مثل التعب والأرق وفقدان الشهية وفقدان الوزن بنسق غير صحي والصداع وآلام العضلات والالتهابات المتكررة واضطرابات الجهاز الهضمي وحتى انقطاع الحيض وهشاشة العظام. وبالإضافة إلى ذلك، سيزداد معدل ضربات القلب وضغط الدم مما سيرفع من نسبة استهلاك الأوكسجين داخل الجسم.

من الناحية النفسية، قد يعاني الفرد من الاكتئاب والتوتر واللامبالاة والإرهاق الذهني وقلة التركيز وعدم القدرة على تحقيق الاستقرار العاطفي والنظرة السلبية للذات.

كما تتجلى التغييرات في الأداء في انخفاض ملحوظ في القوة والقدرة على التحمل والسرعة والتوازن. وعادة ما تدفع هذه الأعراض الشخص المصاب بهذه المتلازمة إلى ارتكاب المزيد من الأخطاء. نتيجة لذلك، يصبح تحقيق الأهداف التي حددها لنفسه أكثر صعوبة.

نقلا عن موقع دويتشه فيله الألماني، يقول سابرينا جو، وهو مدرب رياضي، إن متلازمة الإفراط في التدريب تعتبر من أخطر الأشياء التي يمكن أن تؤدي إلى أمراض كثيرة مثل الاكتئاب والإجهاد والأرق وضعف المناعة. ويضيف أن "أول علامة على الإفراط في التدريب هي عندما يبدأ أداء الشخص في التمارين ينخفض مما تترتب عليه أعراض أخرى مثل اضطرابات النوم، وعدم وجود الحافز والمزاج المتقلب".



ويضيف جو بارك، جراح عظام بجامعة فيرجينيا، أن متلازمة الإفراط في التدريب تحدث في الغالب للرياضيين من النخبة. ولكن يمكن أيضا أن يصاب بها الرياضيون الهواة، مثل العدائين لمسافات طويلة. وربما يؤدي فرط التدريب إلى الإصابة بتمزق الأربطة والتواء الكاحل أو القدم وربما شعور بألم شديد في أجزاء متفرقة من الجسم. ويضيف بارك أن الألم الناتج عن التمارين الطبيعية يختلف عن ذلك الناتج من فرط التدريب ويجب التفرقة بينهما. فالألم الطبيعي يزول بعد ما يقرب من 10 أيام، أما إذا استمر فيجب استشارة الطبيب لتقييم حجم الإصابة.

كما أن ممارسة الرياضة الزائدة قد تتسبب في إصابة الجسم بالجفاف حيث يفرز الجسم العرق لتنظيم درجة حرارة الجسم، وزيادة فقدان الجسم للسوائل تتطلب زيادة كميات الاستهلاك اليومي لتعويض ما فقده. كما يتسبب الإفراط في التمارين في إفراز الجسم لهرمون الكورتيزول أو ما يعرف بهرمون الإجهاد مما يجعل الجسم عرضة للأمراض نتيجة إضعاف جهاز المناعة.

وبالنسبة إلى الرياضيات الإناث، يمكن أن يكون غياب فترات الحيض أيضا علامة على فرط ممارسة الرياضة. وعلى الرغم من أن معظم الإناث يعتبرن ذلك مريحا إلا أنه في حقيقة الأمر يسبب مشكلة في الهرمونات الأمر الذي تترتب عليه مشاكل صحية أخرى.

واتفق الخبراء على أن زيادة التدريبات تدريجيا هي إحدى الطرق لتجنب أعراض الإفراط في التمرين. كما نصحوا بعدم تكثيف التمارين لتعويض الأيام التي لم يتمكن فيها المتدرب من ممارسة الرياضة.

المتلازمة والاندفاعية

هوس التدريب يتسبب في ضغط الكثيرين على أجسامهم بدرجة تتجاوز حدود تحملها. وتصبح للرياضة بذلك آثار سلبية.

وقد وجدت دراسة حديثة أن التدريب المفرط يؤدي إلى زيادة في الاندفاع. ويمكن أن تكون لذلك عواقب سلبية على السلوك والصحة.

تعد الاندفاعية سمة سلبية تؤدي إلى التصرف بسرعة وبطريقة غير متوقعة وغير متناسبة مع المحفزات الداخلية أو الخارجية. لذلك، يتصرف الشخص دون تفكير ودون دراسة العواقب.

لقد نشرت مجموعة أبحاث فرنسية دراسة حول عواقب التدريب المفرط وتأثيره على الاندفاع، وعن كيفية تأثير النشاط البدني المبالغ فيه على التحكم المعرفي.

لذلك، قسّم الباحثون المشاركين في الدراسة إلى مجموعتين تدربت إحداهما أكثر من الأخرى. بمعنى آخر، شهدت مجموعة زيادة في فترة التدريب بنسبة 40 بالمئة لكل جلسة لمدة ثلاثة أسابيع، والتزمت الأخرى بفترة تدريب عادية خلال نفس الفترة. وبعد أسابيع، عُرض المشاركون على لجنة لتقييمهم. وقسّمت هذه الجلسة على النحو التالي:

خلال 50 دقيقة، كان على المشاركين الاختيار بين أمرين: كانت نتائج الأولى فورية وامتدت آثار الثانية على فترة أطول.

جلسة لقيادة الدراجات بأقصى سرعة ممكنة لمدة 45 دقيقة لإظهار آثار الإفراط في التدريب والإرهاق.

50 دقيقة لاتخاذ القرارات مثل المرة الأولى.

وشملت الجلسات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي. وبهذه الطريقة، دقق الباحثون في استجابة القشرة الدماغية للوضعيات التي عرضت أمام المشاركين.

وركز الباحثون على نشاط القشرة الدماغية المسؤولة عن الاندفاع، وسجلوا نتائج القرارات حسب تأثيراتها الزمنية. وتم تضمين المهام المعرفية لتحفيز هذه المنطقة في الدماغ.

ومن خلال مقارنة نشاط الدماغ بعد 45 دقيقة من التمارين الحادة مع نشاطه خلال الفترة الأولى من الجلسة، وجد الباحثون انخفاضا في نشاط القشرة أثناء اتخاذ القرار. يعني هذا تأثير التدريب الزائد سلبا على اتخاذ القرارات.

تعدّ هذه النتائج مهمة لعدة أسباب. من ناحية، يساعدنا التريث لاتخاذ القرار الأنسب عوضا عن الاندفاع في كل وضع يمكن أن يواجهه الفرد. في الرياضة، سيؤدي التحكم المعرفي الأقل إلى إحساس أكبر بالأمان، مما سيؤدي إلى تجاوز حدود الجسم. بهذه الطريقة، قد تؤدي مواصلة التدريب وتجاهل الحاجة إلى الراحة إلى المزيد من الإصابات والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

> **ممارسة الرياضة في الجيم أكثر من ثلاث ساعات يوميا مرتبطة بتأثير سيء على الصحة الذهنية أكثر من عدم ممارستها بالمرة**

من ناحية أخرى، قد تؤدي هذه الرغبة في تحقيق الأفضل في أقل فترة ممكنة إلى الوقوع في فخ المنشطات ذات العواقب المباشرة على الصحة البدنية والنفسية. كما يمكن أن تهدم مسيرة الرياضيين المهنية حيث يعاقب كل من يثبت تعاطيه لهذه المواد لزيادتها في فرص نجاح الفرد الذي يستهلكها.

كما هو الحال مع معظم الأنشطة، يخلّف الإجهاد المتراكم الناتج عن التدريب المفرط عواقب سلبية على المدى القصير والطويل. ويجب تعزيز عادات نمط الحياة الصحية دون المبالغة فيها.

قال الرياضي الأميركي كارل لويس "إذا لم تكن واثقا بنفسك، فستجد طريقة للفشل كل مرة". ويذكر أنه تربّع على عرش ألعاب القوى من سنة 1979 عندما حقق أول تصنيف عالمي له إلى سنة 1996 حيث فاز بالميدالية الذهبية في الألعاب الأولمبية الصيفية.

وعرض التقرير الفرنسي مجموعة من الحلول التي يمكن القيام بها في حال الشعور بالإصابة بمتلازمة فرط التدريب.

في هذه المرحلة، يكمن أهم شيء في اكتشاف حدوث هذه المتلازمة في أسرع وقت ممكن. وبمجرد الشعور ببوادر أو علامات تنذر بدنو هذا الخطر، يجب ضبط عدة عوامل: فترة التدريب وحدته وفترة الراحة بعد كل جلسة.

من ناحية أخرى، يوصي المدربون بالتركيز على زيادة الفترة التي يقضيها الرياضي في التمارين المتنوعة والمسلية والاسترخاء. بالإضافة إلى ذلك، يجب على المتدرب أن يعمل على تحسين الدوافع التي تقوده إلى التدريب وعلى ثقته بنفسه.

قال السباح الأميركي مايكل فيلبس "لا يمكننا وضع قيود على أي شيء. كلما كنت تحلم أكثر، كلما ذهبت أبعد". ويعدّ فيلبس صاحب الرقم القياسي في عدد الميداليات الذهبية الأولمبية حيث حصل على 28 ميدالية منها 23 ذهبية وثلاث فضيات وبرونزيتان.

أخيرا، يجب وضع خطة يمكن من خلالها تنظيم الأعراض العاطفية المرتبطة بالمتلازمة، واستعادة أنماط الحياة الصحية بطريقة تكون فيها الراحة والوجبات الصحية من الأولويات

الاحتراق النفسي

أفادت دراسة سابقة أجرها خبراء مستشفى "بيتي سالبتريير" في العاصمة الفرنسية بأن التمارين الرياضية الكثيرة تشبه تأثير الاحتراق النفسي وتؤدي إلى إجهاد الدماغ.

وبينت الدراسة أن تجاوز الرياضيين قدرتهم وطاقتهم القصوى في ممارسة التمارين الرياضية لمدة ثلاثة أسابيع أدى إلى شعورهم بالإجهاد البدني وتعثر نشاط دماغهم. كما أثبتت دراسة أخرى، أجراها باحثون من جامعة توركو في فنلندا، أن التمارين الرياضية المكثفة تساعد على زيادة إطلاق هرمون الإندروفين، والتأثير سلبا على الحالة المزاجية للإنسان.

وأجريت الدراسة على 22 من الذكور الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 21 و36 عاما قاموا على يومين منفصلين إما بتمارين رياضية معتدلة وإما بتمارين مكثفة.

ووجد الباحثون أن التمارين الرياضية المكثفة والعنيفة ارتبطت بزيادة مستوى المشاعر السلبية عند المشاركين، بسبب زيادة نشاط مناطق الدماغ المرتبطة بالشعور بالألم، بينما زادت المشاعر المرتبطة بالمتعة بعد التمارين المعتدلة.

متلازمة فرط التدريب تضعف القدرة على التحمل

وخلصت الدراسة التي أجرتها كل من جامعتي بيل وأوكسفورد، ونُشرت في مجلة لانسيت للطب النفسي، إلى أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين أقروا بأنهم يعانون من اعتلال صحتهم النفسية أقل بيوم ونصف اليوم، مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون أي تمارين.

وفي حين يبدو أن جميع أنواع الأنشطة تحسن من الصحة النفسية، وُجد أن أكثر هذه النشاطات تأثيرا هي الرياضات الجماعية، وقيادة الدراجة، والتمارين الهوائية، والذهاب إلى النادي الرياضي، وفقا لأكبر دراسة قائمة على الملاحظة أُجريت حتى الآن.

وتوصل الباحثون إلى نتائجهم عن طريق تحليل بيانات 1.2 مليون شخص بالغ موزعين على الولايات الأميركية جميعها، وهم الأشخاص الذين أكملوا استبيان نظام مراقبة عامل الخطر السلوكي في أعوام 2011، و2013، و2015.

أخذت البيانات الخصائص السكانية بعين الاعتبار، بالإضافة إلى معلومات حول الصحة الجسدية، والصحة النفسية، والسلوكيات الصحية للمشتركين. ولكن، عدا الاكتئاب، لم يشمل الاستبيان معلومات عن اضطرابات الصحة النفسية.

طُلب من المشاركين تقدير عدد الأيام التي سيعطونها تقييما "غير جيد" بالنسبة إلى الصحة النفسية، استنادا إلى التوتر والاكتئاب والمشكلات العاطفية، وذلك أثناء الـ30 يوما الماضية. وقد سُئلوا كذلك عن عدد مرات ممارستهم للتمارين أثناء الـ30 يوما التي مضت، خارج نطاق عملهم المعتاد، بالإضافة إلى عدد ومدة مرات ممارستهم التمارين في الأسبوع أو الشهر، حسب الصحيفة البريطانية.

أخذ الباحثون بعين الاعتبار العمر والعرق والجنس والحالة الاجتماعية والدخل والمستوى التعليمي والحالة الوظيفية ومؤشر كتلة الجسم (نسبة وزن الجسم إلى طوله) والصحة الجسدية التي أبلغ عنها المشاركون بأنفسهم والتشخيص بالاكتئاب السابق.

وخلصت الدراسة إلى أن ممارسة التمارين لـ45 دقيقة في اليوم، من ثلاث إلى خمس مرات أسبوعيا، هو عدد الساعات الأمثل لممارسة التمارين من أجل الحصول على أفضل الفوائد للصحة النفسية. وقد وجدوا أن الشخص العادي عانى من اعتلال في الصحة النفسية لـ3.4 يوم كل شهر.

ومع ذلك، وبالمقارنة مع الأشخاص الذين أفادوا بعدم ممارسة أي تمارين، فالأشخاص الذين مارسوا التمارين أبلغوا عن تعرضهم لأيام أقل من سوء الصحة النفسية بمعدل 1.5 يوم كل شهر، بانخفاض بلغ نسبة 43.2 بالمئة.

وعلى الرغم من أن بعض الأنشطة اتضح أن لها تأثيرا إيجابيا أفضل من غيرها، فإن إكمال الأعمال المنزلية كان مرتبطا بانخفاض في الأيام ذات الصحة النفسية السيئة بحوالي 10 بالمئة.

> **بان شاتو «إذا كنت تشعر بالإرهاق، فقد تكون تعاني من متلازمة فرط التدريب التي تبدأ عادة بالتعب وبألم في العضلات»**

ولا تزال ممارسة التمارين لأكثر من 90 دقيقة في اليوم ترتبط ارتباطا وثيقا بانخفاض عدد الأيام التي تتأثر فيها الصحة النفسية أكثر من الأيام التي لا يمارس فيها الشخص التمارين على الإطلاق. لكن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أكثر من ثلاث ساعات يوميا كان مرتبطا بتأثير سيء على الصحة الذهنية أكثر من عدم ممارسة الرياضة بالمرة.

ويقترح المؤلفون أنه ربما يكون لدى الأشخاص الذين يمارسون قدرا هائلا من التمارين هاجس، يمكن أن يجعلهم أكثر عرضة لخطر أكبر يتمثل في اعتلال الصحة النفسية.

ويتابع الدكتور آدم شيكرود، أستاذ الطب النفسي المساعد بجامعة يال، وكبير العلماء في سبرينغ هيلث بالولايات المتحدة الأميركية، "اعتقد الناس سابقا أنه كلما مارسوا تمارين أكثر، كانت صحتهم النفسية أفضل، لكن تقترح دراستنا أن ذلك ليس صحيحا. فممارسة التمارين أكثر من 23 مرة في الشهر، أو ممارسة جلسات تمرين أكثر من 90 دقيقة يرتبط بصحة ذهنية أسوأ".