

نصائح مفيدة للرياضيين في شهر رمضان

كتبه أئمهم المدرس | 28 مايو, 2017



وهل هلال رمضان، شهر الهدى والفرقان، شهر الرحمة والمغفرة والعتق من النار، فاستقبلته أفئدتنا بسرور الحبين، وهفت إليه أرواحنا بلرفة المشتاقين، وانطلقت ألسنتنا تلرج بذكر الله تعالى وتدعوه في شهره الفضيل قائلةً:

”اللهم أهله علينا بالأمن والإيمان، والسلامة والإسلام، والعافية الجللة ودفع الأسقام، والعون على الصلاة والصيام وتلواة القرآن، اللهم سلمنا لرمضان وسلمه لنا وتسليمها منا، حق يخرج وقد غفرت لنا ورحمتنا وعفوت عنا، يا عفو يا رحيم“.

وبهذه المناسبة العظيمة، رأيت أن أخصص مقالاً للحديث عن تأثير الصيام على الرياضيين، نبين فيه الآراء الطبية المنقسمة بشأن ذلك، ونستعرض كيفية تعامللاعبين المسلمين مع الصيام في أثناء التدريبات والباريات، قبل أن نشرح جملة الأمور والتدابير الصحية والوقائية التي يجب مراعاتها عند ممارسة الرياضة في شهر رمضان، من أجل تحقيق الفوائد المرجوة، بعيداً عن أي أخطار.



يخضع اللاعبون المحترفون لراقبة طبية دائمة في أنديتهم

تنقسم الآراء الطبية بشأن تأثير الصيام على الرياضيين بين سلبي وإيجابي، حيث يرى بعض الخصص أن الصوم لا يؤثر على أداء الرياضيين ولا يضعف من قدراتهم وعطاهم، في حين يرى البعض الآخر أن للصوم تأثيراً سلبياً على أداء الرياضيين، قد يصل إلى درجة الخطر على حياتهم!

ويستند أصحاب الرأي الأول على حقيقة أن أجسام معظم الرياضيين المحترفين معتادةً على تحمل الأحمال التدريبية والضغوطات العالية، لذا لا يُشكل الصيام تأثيراً يُذكر على مستوى أدائهم العضلي أو كفاءتهم الصحية، وخاصةً عند مراعاتهم بعض التوصيات المتعلقة بأوقات التدريب والراحة ونوعية الغذاء وتوزيعه.

أما أصحاب الرأي الثاني، فيشكرون في قدرة أجسام الرياضيين على تعويض فقدان السوائل عند ممارستهم الرياضة وهم صائمون، مما يؤثر حتماً بالسلب على أدائهم العضلي، بل وقد تبلغ التأثيرات مدى تشكل فيه تهديداً على صحة اللاعبين وحياتهم، من خلال خطأ أحدهما: التجفاف، الإرهاق، انخفاض مستوى السكر في الدم، وصولاً إلى اضطراب عمل القلب والدورة الدموية ووظائف الكلى في بعض الأحيان.

تنقسم الآراء الطبية بشأن تأثير الصيام على الرياضيين بين سلبي وإيجابي

وفي الواقع، لا يمكن حصر مدى ذلك التأثير، فهو مرتبط بعدها عوامل تختلف بين شخصٍ وأخر، منها

كفاءة عمل القلب والكبد، وقدرة الجسم على إجراء عمليات الأيض والاستقلاب التي تضمن حفظ نسبٌ متوازنةٌ من مصادر الطاقة، ومعدل فقد السوائل المصاحب لأداء الرياضة، وغيرها من العوامل التي قد تتغير لدى الشخص ذاته بتغيير عمره وحالته الصحية والبدنية، ولذا فلا يُنصح عموماً بإجراء التمارين الرياضية المجردة خلال فترة الصيام بالنسبة للأشخاص العاديين، بعكس الأمر لدى الرياضيين المحترفين، الذين يخضعون لراقبةٍ صحيةٍ دائمةٍ من قبل الطواقم الطبية الخاصة بأنديتهم ومنتخباتهم.



لاعبو المنتخب التركي التزموا بالصيام خلال بطولة اليورو

وتختلف طريقة تعامل الرياضيين المحترفين مع شهر رمضان باختلاف البلدان التي ينشطون فيها، ففي حين يكون تأقلم الرياضيين مع فريضة الصيام سهلاً نسبياً في بلدان العالم الإسلامي، التي يل جأ معظمها إلى تأخير مواعيد التدريبات والمنافسات لتتناسب مع ظروف الشهر الفضيل، تتبع بقية دول العالم برامجها الرياضية الاعتيادية، دون أدنى مراعاة لظروف الرياضيين المسلمين، الذين يجدون صعوبةً كبيرةً في الجمع بين الصيام ومتطلبات الاحتراف، مما يضطر معظمهم إلى الإفطار تجنباً للمشاكل والمشادات مع مدربיהם، كما فعل اللاعبون المسلمين في منتخبات فرنسا وألمانيا وبولندا، خلال [بطولة أمم أوروبا الأخيرة التي استضافتها فرنسا عام 2016](#).

يتأقلم الرياضيون مع شهر رمضان بسهولةٍ في البلدان الإسلامية، بعكس الأمر في البلدان غير الإسلامية

يعكس لاعي المنتخب التركي الذين التزم معظمهم بالصيام خلال البطولة ذاتها، وهو ما قام به أيضاً لاعبو المنتخب الجزائري خلال بطولة كأس العالم في البرازيل عام 2014، دون أن يؤثر ذلك على أدائهم، حيث استطاعوا بلوغ دور الـ16 من البطولة رغم صيامهم، [وتمكنوا من الصمود في وجه المنتخب الألاني بطل العالم](#)، وكانوا قريبين من هزيمته.



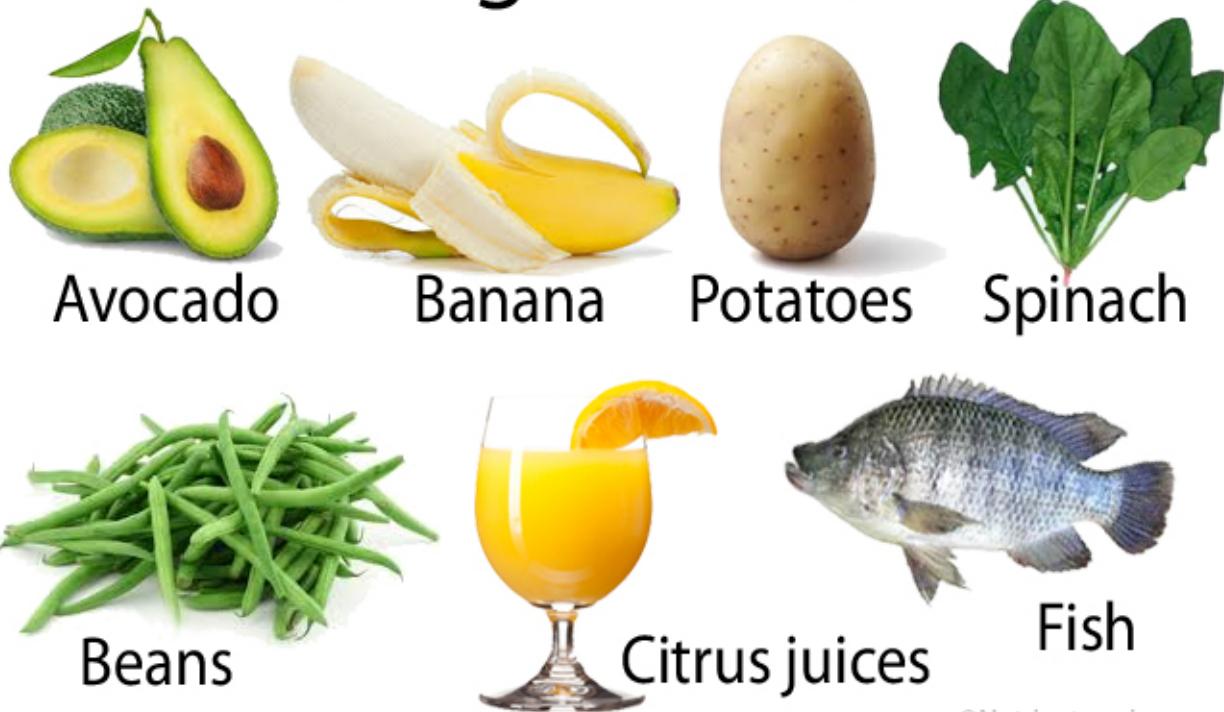
يجب تجنب التدريبات الطويلة المجردة في أثناء الصيام

وتتطلب ممارسة الرياضة في شهر رمضان عموماً، مراعاة جملةٍ من الأمور والتدابير الصحية والوقائية، التي من شأنها تحقيق أقصى الفوائد المرجوة بعيداً عن أي أخطار، وتنقسم تلك التدابير إلى قسمين، الأول يتعلق بنمط التدريبات وأوقاتها، والثاني مرتبط بالعادات الغذائية.

تتطلب ممارسة الرياضة في رمضان مراعاة جملةٍ من التدابير المتعلقة بالتدريبات والأغذية

فأما عن التدابير المتعلقة بالتدريبات، فيجب اختيار أماكن جيدة التهوية وبعيدةً عن التلوث لإقامتها، مع مراعاة الابتعاد عن التمرينات الطويلة المجهدة، حيث يفضل ألا تزيد مدة التدريبات في نهار رمضان عن 90 دقيقة، تسبقها فترة تحمية، وتخاللها فترات راحة واسترخاء، كما يجب تجنب إقامة التدريبات في أوقات الظهيرة والحر الشديد، مع ضرورة اختيار مواعيدها في الساعات الأخيرة من الصيام، لضمان تعويض السوائل في مدة أقصاها 4 ساعات، على أن تُقام التدريبات المسائية بعد مدة زمنية تراوح بين ساعتين و4 ساعاتٍ من الإفطار، من أجل إعطاء الجسم فترةً كافيةً لرضم الطعام.

Foods High in Potassium



©Nutrientsreview.com

يُنصح بتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم خلال شهر رمضان وأما عن نمط التغذية الأنسب للرياضيين خلال شهر رمضان، فيمكن تلخيصه من خلال النصائح الـ6 التالية:

- مراعاة تناول وجباتٍ صغيرةٍ بكمياتٍ معتدلة، وتجنب الوجبات الكبيرة الدسمة التي تؤدي إلى التعب وال الخمول.
- يُنصح عند وجبة الإفطار بالبدء بتناول مواد سكرية سريعة الامتصاص كالتمر، ومن ثم الانتظار لبضعة دقائق قبل تناول الوجبة الرئيسية، التي يجب أن تتضمن كمياتٍ كافيةً من النشويات والبروتينات والخضروات.
- أما وجبة السحور، فمن الضروري أن تحتوي على الأطعمة الغنية بالألياف التي تمنح شعورًا

بالشعب لفتراتٍ طويلة، ونذكر منها: القمح والأرز والتفاح والجزر والمشمش والخوخ.

- يجب الإكثار من شرب السوائل في الفترة ما بين الإفطار والسحور، من أجل تعويض نقص السوائل الحاصل في فترة النهار، حيث يُنصح بشرب نحو 3 ليتراتٍ من الماء والعصائر الطبيعية، مع مراعاة تقسيمها على دفعات، حيث لا يُنصح بشرب كمياتٍ كبيرةٍ من السوائل دفعًّا واحدة.
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، كالسبانخ والسمك والبطاطا والفاصولياء والليمون واللوز، وذلك لأنها تزيد من قدرة الجسم على الاحتفاظ بالسوائل خلال فترة الصيام.
- الإقلال من احتساء القهوة والشاي وبقية المنبهات خلال فترة الإفطار، لدورها السلبي في إهدار السوائل والمعادن وجعل الجسم عرضةً للجفاف.

تساعد الرياضة في أثناء الصيام على التخلص من الوزن الزائد

وأخيرًا، نبين أن فوائد الصيام بالنسبة للرياضيين لا تقتصر على الجوانب الروحية والمعنوية، بل هناك جملةً من الفوائد الصحية الملحوظة التي يمكن لمارسي الرياضة، من الهواة أو المحترفين، جنيهاً بمجرد التزامهم بالتدابير الوقائية والقواعد الصحية المناسبة، وهي:

- إنقاص الوزن والتخلص من الكتلة الدهنية الزائدة في أجسامهم، لأن الجسم يكون مجبًّا على حرق الدهون الزائدة والاستعانة بها كمصدرٍ لتغذية العضلات بالطاقة، عند ممارسة الرياضة أثناء الصيام.
- المساعدة في تحسين كفاءة الجهاز الهضمي وأجهزة الجسم عامًّاً، عن طريق التخلص الدوري من آثار السموم المتراكمة الناتجة عن عملية التمثيل الغذائي.
- الحفاظ على نشاط وحيوية الجسم، وعدم ترك الفرصة للكسل والخمول للتسلل إلى أجسامهم، سواءً في أثناء فترة الصيام أو بعد وجبة الإفطار.
- الحفاظ على صحة العظام والعضلات والقلب والأوعية الدموية، وغيرها من الفوائد العامة التي تتحققها ممارسة الرياضة عامًّاً.

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/18175>