

كيف تستفيد من الرياضة عندما يعتاد الجسم على ممارستها؟



ترجمة حفصة جودة

يمارس العديد منا الرياضة بشكل منتظم، حتى إننا نشعر بالراحة بممارسة الروتين الرياضي المعتاد، لكن هل يحقق هذا الروتين الخاص بك أي مكاسب في اللياقة الجسدية؟ فبمجرد أن يعتاد الجسم على الركض عدة كيلو مترات في اليوم، هل يتساوى الأمر مع عدم ممارسة أي رياضة؟

من أجمل مميزات جسم الإنسان مرونته وقدرته على التكيف مع المطالب الجسدية مثل التغيرات الفيزيائية، فالعظام والعضلات والأوتار والقلب والرئتين سوف يتكيفون مع الضغوط التي تسببها الرياضة، هذا يعني أنه عندما تمارس الرياضة والتي تشكل تحديًا جسديًا فإن جسدك سيتكيف مع الضغوط لضمان القدرة على القيام بنفس الرياضة مع شعور أقل بالإرهاق في المستقبل.

آلية التكيف تلك تشكل نعمة ونقمة في الوقت نفسه، فالمثل القائل ”إن لم تستخدمها فسوف تخسرها“ ينطبق هنا، فإذا اضطررت أن تصبح طريح الفراش بسبب مرض شديد أو أنك لا تمارس الرياضة في فصل الشتاء فسوف تفقد لياقتك البدنية نتيجة انخفاض التعرض للإجهاد البدني (التمارين الرياضية).

لكن هل نفقد المكاسب الرياضية عندما تعتاد أجسادنا على ممارسة الرياضة؟ إذا واصلنا القيام بنفس نظام التمارين فسوف نحافظ على المكاسب التي حققناها، لكن سوف يقل الحصول على مزيد من المكاسب حتى نصل إلى الاستقرار في النهاية، هذه المكاسب التكيفية تسمى ”تأثير التدريب“.

إذا كان الوقت الذي تحتاجه للقيام بنفس الدورة أصبح ثابتًا فهذا يعني أنك لم تعد تشعر بنفس الإجهاد يظهر تأثير التدريب على الجسم فقط عندما تمارس تحفيزًا كافيًا (إجهاد التمرين) على الجسم، والعضلات أكبر مثال على ذلك، حيث تحدث العديد من التكيفات، لكن من وجهة نظرة آلية، عندما نرفع أوزانًا أكثر مما اعتدنا عليها تحدث جروح صغيرة للغاية داخل العضلات، وفي الحال بعد إنهاء التمرين يعمل جسدك على علاج هذا الضرر وإعادة بناء العضلات حتى تصبح قوية بما فيه الكفاية للتعامل بشكل أسهل مع تلك المتطلبات في المستقبل.

زيادة الأحمال بشكل تدريجي وإضافة تمارين متنوعة من أهم الاستراتيجيات التي تساعد على ضمان تحقيق مكاسب اللياقة البدنية، يشير زيادة الأحمال إلى التعرض لزيادة صغيرة تدريجية في الإجهاد، إذا تعرضنا لإجهاد سريع دون راحة كافية فإننا نخاطر بالتعرض إلى الإصابة نتيجة التمرين الزائد، لذا ما الحل لمنع الوصول إلى استقرار اللياقة البدنية؟

زيادة كثافة التمرين

عندما مشيت حول البحيرة لأول مرة منذ عدة أشهر، ربما لاحظت أن معدل تنفسك كان سريعًا لكنك كنت تستطيع القيام بمحادثة معتدلة أو أن تنفسك كان سريعًا للغاية وكنت تستطيع التحدث بصعوبة، أما الآن فيمكنك أن تسير المسافة نفسها دون ملاحظة أي تغيير في معدل التنفس، هذه دلالة مهمة توضح أنك أصبحت أكثر لياقة.

إذا كان الوقت الذي تحتاجه للقيام بنفس الدورة أصبح ثابتًا فهذا يعني أنك لم تعد تشعر بنفس الإجهاد، لذا فشدة التمرين ضرورية من أجل تجاوز مرحلة الاستقرار، وعليه فأنت بحاجة للمشي أو الركض بشكل أسرع أو المشي في طرق أكثر تعرجًا أو القيام بنوبات قصيرة مكثفة وسط التمرين مثل الركض لعدة دقائق في أثناء دورة المشي، وبذلك يتحقق الإجهاد في أثناء التمرين.



للحصول على مزيد من العضلات، ينبغي زيادة الأوزان التي ترفعها

التمرين لفترة أطول

قد يتأثر أداء التحمل بكمية الوقت التي تقضيها لتحقيق النشاط المطلوب، لذا ربما تقرر أن يصبح وقت إحدى دورات التدريب أطول من المعتاد مرة في الأسبوع، لكن زيادة وقت كل دورات التمرين خلال الأسبوع ليس أمرًا مفضلًا، فقد تتسبب زيادة الأداء بشكل مبالغ فيه في الإصابة.

ينصح بزيادة مسافة الجري التي تقوم بها بنسبة لا تزيد على 10% عن المعتاد في المرة، ولا تزيد على

30% في الأسبوع لتجاوز مرحلة الاستقرار دون زيادة خطر التعرض للإصابة.

زيادة عدد مرات التمرين

قد يساعدك زيادة عدد مرات التمرين في الأسبوع على تجاوز مرحلة الاستقرار في اللياقة البدنية، فعلى سبيل المثال، زيادة الوزن الإجمالي الذي ترفعه خلال الأسبوع يجب أن يُترجم إلى زيادة في حجم القوة الجسدية والعضلات.

تغيير ترتيب التمرينات

بسبب ضيق الوقت يمارس معظمنا التمارين الهوائية وتمارين التحمل في نفس المرة، لكن هذا الأمر قد يسبب تأثيرًا متداخلًا وينتج عنه مكاسب أصغر في قوة وحجم العضلات، من بين الطرق التي تقلل من هذا التأثير الفصل بين جلسات التمارين الهوائية (مثل الجري والتجديف والسباحة وركوب الدراجة) وجلسات تمارين التحمل، بمدة لا تقل عن 6 ساعات، ربما تقوم بدلاً من ذلك بالحد من الجمع بين التمارين الهوائية وتمارين التحمل إلى 3 مرات فقط في الأسبوع أو أقل.

قد يكون منع الاستقرار خادعًا في بعض الأوقات، لكن استمع إلى جسدك جيدًا وسوف يمنحك مفاتيح الحل طول الوقت، وتذكر أن النوم والتغذية الجيدة والمرونة وأيام التعافي ضرورية للغاية من أجل لياقتك بنفس قدر أهمية جلسات التمرين في صالة الألعاب الرياضية أو على الطريق.

المصدر: ذي كونفرزيشن