

# الرياضي والتدريبات البدنية في رمضان: اللاعاء الأربع

د. هزاع بن محمد الهزاع

الأستاذ والمشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني  
قسم التربية البدنية وعلوم الحركة  
كلية التربية – جامعة الملك سعود

المصدر:

الهزاع، هزاع محمد ، كتاب موضوعات مختارة في فسيولوجيا الجهد البدني،  
تحت الطبع.

## الرياضي والتدريبات البدنية في رمضان: اللاءات الأربع

- لا يُوصى الرياضي بإجراء التدربيات البدنية العنيفة في نهار رمضان لعدة أسباب، منها أن ذلك يؤدي إلى فقدان مقداراً محسوساً من سوائل الجسم عن طريق التعرق الغزير، خاصة في الجو الحار، مما يعرض صحة الرياضي للخطر، نظراً لأنه لا يستطيع تناول السوائل في نهار رمضان. بالإضافة إلى ما سبق، فإن البحوث العلمية تشير إلى أن الصيام الطويل يقود إلى انخفاض قدرة الفرد على أداء جهداً بدنياً تحملياً، لذا ينبغي على الرياضيين ومدربيهم تعديل برنامج التدربيات البدنية ليصبح في مساء رمضان بدلاً من نهاره، وأن تقتصر تدربيات النهار على الجوانب المهارية والخططية بدون إجراء أي تدربيات بدنية عنيفة.
- لا يعتقد أن شهر رمضان بحد ذاته يؤثر سلباً على اللياقة البدنية للرياضي الذي يتدرب أثناء الليل، خاصة إذا حافظ على تغذية جيدة طوال شهر رمضان، وتناول السوائل بما فيه الكفاية، غير أن من الملاحظ في وقتنا الحاضر حدوث تأقلم للجسم في بداية شهر رمضان استجابة لتغير الساعة البيولوجية داخل الجسم، الناتج عن التغيرات الحاصلة في مواعيد النوم واليقظة، والأكل في هذا الشهر الكريم، الأمر الذي قد يؤثر قليلاً على الأداء البدني للرياضي في بداية الشهر.
- لا يوجد أي لزوم لتغيير غذاء الرياضي في شهر رمضان، بل التأكيد فقط على أن يكون الغذاء متوازناً يكفل حصول الرياضي على ما لا يقل عن 60% من الطاقة من المواد الكربوهيدراتية، مثل الأرز، والخبز، والمكرونه، والمعجنات، والفواكه، مع الإكثار من شرب السوائل في المساء. كما لا بد من التنبيه إلى أن أهم فترة يقوم فيها الجسم ببناء مخزون الجلايكوجين في العضلات بمعدل مرتفع هي الساعات الأولى التي تلي الانتهاء من التدريب البدني العنيف، الأمر الذي يعني ضرورة تناول أكبر قدر من المواد الكربوهيدراتية الصلبة والسائلة بعد التدريب مباشرة ولعدة ساعات لاحقة.
- لا ينبغي التوقف عن التدريب البدني أثناء فترة إجازة العيد لمدة تزيد عن 10 أيام على الأكثر، نظراً لأن التوقف عن التدريب فترة أطول من ذلك يؤدي إلى فقدان اللياقة البدنية، وكلما ازدادت فترة التوقف كلما ازداد الانخفاض في اللياقة البدنية.