

الحلقة الثانية

ظاهرة التدريب الزائد (فرط التدريب) Overtraining

دكتورناؤوك / ريسان خربيط مجيد

academyrissan6@gmail.com

مقدمة:

تُعرّف متلازمة الإفراط في التدريب بأنها: «حالة يعاني فيها الرياضي أو المتدرب من الإرهاق، وتراجع الأداء، والإرهاك».

يمكن أن يرتبط الإفراط في التدريب بأي نوع من أنواع الرياضة أو برامج اللياقة البدنية، بدءًا من الجري ووصولًا إلى التمارين الجماعية وتمارين المقاومة، ويمكن أن يحدث في أي عمر. في عام ٢٠٠٧، لاحظ أطباء الأطفال ارتفاعًا في حالات متلازمة الإفراط في التدريب بين الأطفال والمراهقين المشاركين في الرياضات التنافسية.

وكما هو الحال مع كثير من الأمور، يمكن اعتبار الإفراط في التدريب سلسلة متصلة، تتراوح بين يوم واحد من «الإفراط في التدريب» إلى حالة مزمنة من عدم التعافي تستمر لأسابيع أو شهور أو حتى سنوات.

تاريخياً، عُرف الإفراط في التدريب بأسماء عديدة، منها: الإرهاق Burnout، والركود overstress، والإجهاد المفرط failure adaptation، والتكيف مع الفشل staleness، والإفراط في الاستخدام overuse، والتعب المزمن chronic fatigue، ومتلازمة إجهاد التدريب training stress syndrome، ومتلازمة الأداء المنخفض غير المبرر muscle unexplained، ومتلازمة فشل العضلات muscle failure syndrome، وممارسة التمارين الرياضية المفرطة failure syndrome. وقد أدى هذا إلى الكثير من اللبس والتشخيصات الخاطئة، ويعتقد العديد من العلماء الآن أن الإفراط في التدريب يتجاوز مجرد حجم التدريب الذي يبذله الرياضي.

انتشار ومدة الإفراط في التدريب:

تناولت العديد من الدراسات انتشار الإفراط في التدريب. ووفقًا لبعض الدراسات، قد يُصيب الإفراط في التدريب ما بين ٧٪ إلى ٢٠٪ من الرياضيين في الموسم الواحد، أو ما بين ٧٪ إلى ٣١٪ سنويًا لدى الرياضيين الجامعيين، ومن المرجح أن تكون النسبة أعلى لدى الرياضيين المحترفين، فعلى سبيل المثال، أفادت دراسة أجريت على نخبة الرياضيين البريطانيين أن ما بين ١٥٪ إلى ٣٥٪ من الذكور وما بين ٤٪ إلى ١٥٪ من الإناث أصيبوا بالإفراط في التدريب خلال الموسم، كما أبلغ ستة من أصل ١٥ رياضيًا أولمبيًا أمريكيًا ممن شملهم الاستطلاع عن أعراض الإفراط في التدريب قبل ٩٠ يومًا من دورة الألعاب الأولمبية الصيفية لعامي ١٩٩٦ و١٩٩٨.

باختصار، إذا شملنا الرياضيين من جميع المستويات، فإن انتشار الإفراط في التدريب يتراوح بين ٤٪ إلى ٣٥٪ في الموسم الواحد. وسيُصاب ما بين ٣٠٪ إلى ٦٥٪ من الرياضيين بالإفراط في التدريب مرة واحدة على الأقل خلال مسيرتهم الرياضية، الرياضيون الذين تم تشخيص إصابتهم بالإفراط في التدريب مرة واحدة، كانت احتمالية تشخيص إصابتهم به مرة أخرى شبه مؤكدة (٩١٪)، لكن هذه الإحصائيات تعتمد على عوامل مثل الجنس، وحجم التدريب، ومستوى المنافسة، ونوع الرياضة، بعد التشخيص قد يستمر الإفراط في التدريب من بضعة أشهر إلى عدة سنوات، وقد تصل مدة بعض الحالات إلى ٧ سنوات.

تُظهر هذه البيانات أن الإفراط في التدريب يُمثل تحديًا حقيقيًا للرياضيين من جميع المستويات، ولا ينبغي تجاهل عوامل الخطر والعلامات المبكرة. علاوة على ذلك، يجب التركيز على الوقاية؛ لأن الإفراط في التدريب قد يتكرر عدة مرات خلال مسيرة الرياضي.

مع ذلك، لا يمكننا استبعاد احتمال أن بعض هؤلاء الرياضيين كانوا يُفراطون في التدريب؛ لذا قد تكون إحصائيات الانتشار مُبالغًا فيها.

عواقب الإفراط في التدريب: Consequences of overtraining:

ما هي عواقب الإفراط في التدريب؟ بشكل عام، يؤثر الإفراط في التدريب على العديد من أجهزة الجسم. قد يؤدي ذلك، على الأرجح، إلى ما يلي:

- تثبيط المناعة الحاد والمزمن.
- مشاكل الصحة النفسية: الاكتئاب، والقلق، وانخفاض الرغبة الجنسية.

- انخفاض الأداء.
- فقدان الوزن.
- مشاكل النوم.
- زيادة خطر الإصابة والذي يرتبط أيضاً بسوء التخطيط الدوري للتدريب والإفراط في الاستخدام.
- الإرهاق.
- زيادة خطر الإصابة بالأمراض.
- بقاء اكتساب القوة والتحمل.

مع ذلك، فإن العديد من علامات الإفراط في التدريب هذه ليست بالضرورة أعراضاً يمكن استخدامها لتشخيص الرياضي؛ وذلك لأن العديد من الأعراض متشابهة بين الإجهاد غير الوظيفي والإفراط في التدريب. إضافةً إلى ذلك، يوجد تباين بين الأفراد فيما يتعلق بأعراض الإفراط في التدريب، مع ذلك، إذا كان الرياضي يشعر بالاكنتاب، أو يعاني من المرض بشكل متكرر، أو أداء ضعيف، أو يفقد الوزن، أو يعاني من مشاكل في النوم، أو يشعر بالتعب، فمن المحتمل وجود مشكلة ما تستدعي الفحص. إن اعتبارها مجرد إجهاد أو تجاهلها قد يكون محفوفاً بالمخاطر.

كيفية الوقاية من الإفراط في التدريب:

الوقاية من الإفراط في التدريب من منظور نفسي:

خلال الثلاثين عامًا الماضية، تزايد تركيز الأبحاث على الجانب النفسي للأداء الرياضي. ومن خلال العديد من الدراسات، يتضح جلياً أن الأداء يؤثر ويتأثر بالحالة النفسية، فعندما يزداد حمل التدريب بشكل كبير، قد تتدهور الحالة المزاجية، وعندما تسوء الحالة المزاجية، ينخفض الأداء؛ لذا فإن الحالة المزاجية والأداء تربطهما علاقة معقدة، وربما تكافلية.

يتمتع الرياضيون النخبة بملامح مزاجية مختلفة تماماً عن عامة الناس، ويُطلق على هذا «النمط الجليدي». وكما هو موضح في الرسم البياني أدناه، يحصل هؤلاء الرياضيون على درجات أقل من متوسط عامة الناس في المشاعر السلبية، بينما يحصلون على درجات أعلى بكثير في الشعور بالحيوية. لكن هذه الفوائد النفسية لا تقتصر على الرياضيين النخبة، بل تشمل أيضاً الأفراد النشطين.

وهنا بعض الأمور التي يجب مراعاتها قبل البدء بأي تمرين وذلك لتجنب الوقوع في الإفراط في التدريب:

- هل نمت جيدًا الليلة الماضية؟
- هل كان معدل ضربات قلبك أثناء الراحة صباحًا منتظمًا (بالنسبة لك)؟
- هل تناولت كمية كافية من الطعام والسوائل اليوم؟

إذا كانت الإجابة على أي من هذه الأسئلة - أو أكثر منها - "لا"، فهذا يوم مثالي للتخفيف من حدة التمرين. ما زلت غير متأكد مما إذا كان اليوم مناسبًا للبدء بقوة؟ ضع في اعتبارك هذه الأسئلة أيضًا:

- هل تواجه أي ضغوطات كبيرة في حياتك؟
 - هل تشعر بالخوف من التمرين أو تفكر في التخلي عنه؟
 - هل تشعر بالألم أو وجع أكثر من المعتاد؟
 - هل تعاني من مرض أو إصابة؟
- هنا، الإجابة "نعم" مؤشر جيد على أن جسمك ليس في أفضل حالاته اليوم.

الجوانب الوقائية وطرق التعافي من فرط التدريب:

من الجوانب التي تعمل على الوقاية من الإفراط في التدريب ما يلي:

الجوانب العقلية (التوقعات مقابل الواقع):

من الشائع أن يتمتع الرياضيون المتميزون أو الطموحون بتوقعات عالية وقدره على بذل أقصى جهد، مما يسمح لهم بالأداء بمستوى عالٍ. تكمن المشكلة في هذه المرونة في أنه إذا اقترنت بتوقعات غير واقعية ونزعة نحو الكمال، فقد تدفع الرياضي إلى إرهاق نفسه لدرجة الإفراط في التدريب، وقد وجدت العديد من المجموعات البحثية ارتباطات بين شعور الرياضيين بقيمة الذات وأدائهم الرياضي. ويعتقدون الآن أن الدافع نحو الكمال لتحسين قيمة الذات من خلال الرياضة هو أحد أسباب الإفراط في التدريب لدى الرياضيين. وينتهي الأمر ببعض الرياضيين إلى التخلي عن رياضتهم تمامًا بسبب هذا الضغط.

تشير الأبحاث الحديثة إلى أن كلاً من النزعة نحو الكمال الخارجي (توقعات الآخرين) والنزعة نحو الكمال الداخلي (ما يتوقعه المرء من نفسه) يزيدان من خطر الإرهاق والتخلي عن

الرياضة ، كما هو موضح في الرسم البياني أدناه. كانت التوقعات الخارجية للكمال أكثر عرضة لجعل الرياضي يشعر بالإرهاق وترك رياضته.

إذا أردنا تطبيق هذا على حياتنا، فإن نقطة البداية الجيدة هي أفكارك وتوقعاتك وعقليتك. هل تسعى للفوز بأي ثمن؟ هل تشعر بعدم الرضا الدائم؟ هل تعتقد أن المزيد هو الأفضل دائماً؟ هل يرتبط تقديرك لذاتك بأهدافك التدريبية وأدائك؟ هل تُسبب لك توقعات العائلة والأصدقاء والمدربين ضغطاً نفسياً؟ إذا كانت إجابتك بنعم على بعض هذه الأسئلة، فمن المحتمل أن تكون مُعرضاً لخطر الإفراط في التدريب. لا نقول إن الطموح والتحفيز أمران سيئان، ولكن في مرحلة ما، قد تُعيق التوقعات المفرطة وغير الواقعية التقدم، حتى وإن بدا ذلك مُخالفًا للمنطق.

فيما يلي، نقترح بعض استراتيجيات الوقاية من الإفراط في التدريب، المُستندة إلى أسس علمية، والتي من شأنها حمايتك من الإصابة بالإفراط في التدريب.

تقليل الضغط النفسي:

قد يبدو بديهياً أن الضغط النفسي لا يؤدي إلى الإفراط في التدريب. ومع ذلك، تُشير العديد من الدراسات والمراجعات إلى أن الضغط النفسي يُعد عامل خطر للإرهاق توجد تفسيرات مختلفة لما قد يحدث.

قد يؤدي الإجهاد النفسي إلى:

- بطء التعافي بعد التمرين
- بطء تحسن الأداء، وتضخم العضلات، والقدرة على التحمل.
- دفع بعض الأفراد النشطين إلى زيادة التدريب.

ولقد طور بعض العلماء نموذجًا للصحة النفسية يتنبأ بالأداء. يفترض هذا النموذج أن الصحة النفسية الجيدة مرتبطة بمستويات أداء عالية، بينما يُتوقع أن تؤدي اضطرابات المزاج إلى انخفاض الأداء. وقد وُجد أن دقة التنبؤات المُستندة إلى هذا النموذج تصل إلى حوالي ٨٠٪ في سلسلة من الدراسات.

هذا يعني أن المواقف الضاغطة، مثل الانفصال، أو وفاة أحد أفراد الأسرة أو صديق مقرب، أو النزاعات الشخصية، قد تكون محفزات لانخفاض الأداء وربما لظاهرة فرط الأداء.

ومع ذلك، من غير المرجح أن يتسبب الإجهاد النفسي في الإفراط في التدريب بمفرده. يشير النموذج إلى أن الصحة النفسية والأداء ليسا عاملين منفصلين، بل مترابطين ومتداخلين. على سبيل المثال، يصعب تقديم أفضل أداء عند الإصابة بالاكنتاب.

هناك عدة طرق لمواجهة هذا التحدي. أولاً، يُنصح بتدوين ملاحظات يومية عن الصحة النفسية. يُعد استبيان «ملف الحالة المزاجية» (POMS) الأكثر شيوعاً، يتيح لك هذا الاستبيان مقارنة حالتك النفسية أسبوعياً أو شهرياً، حسب عدد مرات استخدامه. قد تُنبئ التغيرات في نتائج الصحة النفسية بتطور متلازمة فرط التدريب. يوضح الرسم البياني أدناه مقارنة بين نتائج استبيان POMS الصحية ونتائج متلازمة فرط التدريب.

للتخفيف من التوتر، لدينا حلول واضحة، مثل قضاء المزيد من الوقت مع الأصدقاء والعائلة مع الحد من الوقت المُخصص للأنشطة المُرهقة كالتدريب أو المنافسة. في الواقع، يُقلل الدعم الاجتماعي من خطر الإرهاق.

تُجرى حالياً العديد من الأبحاث حول طرق بديلة لخفض مستويات التوتر. وقد درس الباحثون مؤخراً العلاجات النفسية الجسدية وتأثيرها على التوتر النفسي.

العلاجات النفسية الجسدية (التأمل، تقنيات الاسترخاء، اليوغا):

يمكن أن تُساهم العلاجات النفسية الجسدية في:

- تقليل التوتر النفسي وتحسين المزاج.
- تحسين وظائف المناعة.
- تحسين النوم.
- تقليل الالتهاب.

جميع العوامل المذكورة أعلاه مرتبطة بمتلازمة فرط التوتر. بالإضافة إلى هذه الفوائد، هناك سبب ودليل على أن اليقظة الذهنية والعلاجات العقلية الجسدية قد تمنع تطور الإفراط في التدريب.

ارتبطت اليقظة الذهنية إيجاباً بالتحصيل الرياضي والدراسي، وسلباً بالتوتر والإرهاق. في الوقت نفسه، ارتبط التوتر إيجاباً بالإرهاق، وسلباً بالتحصيل الدراسي والرياضي. في بعض الدراسات، اكتسب الأفراد الذين يعانون من إجهاد ذهني قوةً وتحملاً أقل مقارنةً بالأفراد ذوي

الإجهاد المنخفض عمليًا، يُنصح بالبدء في ممارسة التأمل أو أي نوع من أنواع التدريب الذهني القائم على اليقظة الذهنية عند الشعور بالإرهاق، أو التوتر، أو التعرض لخطر الإصابة بمتلازمة الإرهاق الرياضي.

ريسان خريبط: التدريب الزائد، (كتاب تحت الطبع)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢٦