

الساعة الحيوية لدى الرياضي وكيفية تغييرها

م. م علي حسين سعيد

مديرية تربية كربلاء

ان الرياضيين في جميع الفعاليات هم محور العملية التدريبية ولبنتها الأساسية وكان لابد من الاهتمام بتوقيات الرياضيين وتنظيمها و الاهتمام بها، لذلك انصبت الجهود لموضوع الساعة الحيوية ودراستها بمختلف المجالات ومنها المجال الرياضي لأهميته البالغة في تحقيق الإنجاز الرياضي، وكانت احدي هذه الدراسات دراسة بريطانية حديثة توصلت إلى أن أداء اللاعبين ربما يتوقف جزئيا على الأقل على مدى ملائمة توقيت اللعب مع الساعة البيولوجية لأجسامهم، ولقد وجد الباحثون أن أفضل أسلوب لتوقع أداء الرياضيين هو تسجيل الوقت منذ موعد الاستيقاظ الطبيعي لأجسامهم.

ولقد قام الباحثين في المجال الرياضي بدراسة علمية وفسولوجية والقيام بعدد من التجارب وتوصلوا الى تقسيم الرياضيين الى ثلاث مجموعات وفق الساعة الحيوية وكذلك وجدت أن الرياضيين الذين يستيقظون مبكرا في الصباح بصورة طبيعية وبدون منبه يبلغون قمة في الأداء في ساعات الصباح الأولى من قبل الظهر، أما بالنسبة الى الرياضيين الذين يتأخرون في الاستيقاظ من نومهم في حاله طبعاً طبيعية فقد يبلغون قمة الأداء والنشاط في المساء، وهناك دليل ثاني كان واضحاً من بداية عملية بحثي عن الساعة الحيوية وهو ان الأداء الذهني والبدني يسيران معا بخطين متوازيين يعني ذلك اذا كان الرياضي منهكا جسمانيا فسيكون عقله منهكا ايضا ، وكذلك اذا كان الرياضي مجهدا ذهنيا فلن يكون في قمة أدائه البدني ، وهنا وجب علينا الرجوع مره أخرى الى موعد الاستيقاظ وعلى وجه التحديد ولما له اثر كبير ومهم في العملية التدريبية و التخطيط لها لتحقيق الإنجاز الرياضي المنشود، وكان يجب التأكيد على نقطة مهمة والرجوع لها وهي ان من يستيقظون طبيعياً مبكراً بدون ساعة او منبه أو بعد ذلك بقليل يبلغون ذروة الأداء البدني و الذهني وبعد البحث و التقصي بالضبط عن الوقت وجدت مع اختلاف بسيط بين البحوث و الباحثين انه بعد نحو ست ساعات من موعد الاستيقاظ التلقائي (بدون منبه) ، أما بالنسبة الى من يستيقظون متأخرين فيصلون لذروة الأداء البني والذهني بعد نحو 11 ساعة من موعد الاستيقاظ التلقائي (بدون منبه).

وكان الكثير من الباحثين والعاملين في المجال الرياضي في حيره في اختيار الوقت المثالي لأداء التمارين الرياضية ونجاحتها في البنين العضلي والتحمل. الا ان الأمر يختلف من شخص إلى آخر، لكن هناك قواعد لا بد من مراعاتها لتحديد بنفسك توقيتك المثالي الذي لا يتعارض مع إيقاعك الحيوي.

وهنا قد يتساءل الكثيرون هل هو صباحاً ام مساءً ظهراً ام عصراً وما هو الوقت المثالي بالنسبة لجسمي، ومن المؤكد أن هذا التساؤل يراود الكثير من الرياضيين الذين يرغبون في أن يكون تأثير التمرينات ينعكس بالإيجاب وبأسرع وقت على صحة الجسم وبنيتها. وهنا يجب على المدربين والعاملين في مجال التدريب الرياضي الاهتمام بنوع التمرينات ووقتها وهذا يعني للحصول على نتائج إيجابية لتمرينات القوة يجب عليك التمرين في المساء، وهذا ينطبق على جميع أنواع التمرينات الرياضية، إذ لا يتأثر أدائهم في تمرينات التحمل الثابت في المساء او بوقت محدد من اليوم.

ويفقى من المهم للتمرينات المسائية هو أن تنتهى قبل ساعتين على الأقل من ذهابك إلى النوم، وإلا بقيت الدورة الدموية داخل الجسم نشطة ما يؤثر على إيقاعه الحيوي ويحرمك من النوم نهائيا. وقد تبدو هذه التوصيات معقدة، نوعا ما ولكن المزيد من الطاقة في الصباح، وتقليل الضغط في المساء. فمن يذهب للتمرين صباحاً يمكنه الحصول على المزيد من الطاقة، ومستويات أعلى من هرمون التستوستيرون، والتمثيل الغذائي العالي، والنوم الأفضل، أما التمرين في المساء فمزاياه المزيد من القوة، والقليل من التوتر.