



## الرياضة: أهمية الترطيب في الأداء

إن أبرز انعكاسات الاجتفاف/الجفاف خلال ممارسة نشاط رياضي هو انخفاض الأداء.



يشكل جسم الإنسان دورة مفتوحة. وبذلك وجب تعويض ما يفقده يوميا من سوائل، عن طريق إمدادات كافية ومنتظمة. يوميا، يحتاج الجسم البشري ما معدله 35 غراما من الماء لكل كيلوغرام من وزن الجسم، وهو ما يعادل كمية مياه تتراوح ما بين 2,5 و 3 لترات في اليوم.

تساهم التغذية في الاستجابة للاحتياجات المائية للجسم، وتشكل ما بين ثلث ونصف الحاجيات اليومية. لكن، تبقى المشروبات المصدر الرئيس لهذه الاحتياجات (الماء، الشاي، القهوة).

خلال النشاط البدني، تزداد احتياجات الجسم من الماء مقارنة مع الاحتياجات اليومية منه خلال فترة الراحة. ولا تقتصر إشكالية الترطيب لدى الرياضي على فترة التمرين البدني، فالتحكم في الترطيب قبل وبعد فترة المجهود مهم أيضا.

يرتفع معدل الاحتياجات إلى 40 غراما من الماء لكل كيلوغرام من وزن الجسم، أي ما يعادل كمية مياه تتراوح ما بين 3.1 و 3.5 لترات في اليوم. رغم هذا، تبقى هذه الأرقام مجرد معدلات، حيث تتحدد الاحتياجات الفعلية من الماء حسب الشخص، وكذا حسب الرياضة المزاوله وحدة المجهود.

أثناء المجهود الكبير، يكون فقدان الماء كبيرا، وترتفع احتياجات الرياضي من الماء.

يحفز النشاط الرياضي العضلات و يجعلها تعمل، في حين يكون العمل مرادفا للحاجة إلى الطاقة وخسارة على شكل حرارة. فالتعرق آلية طبيعية تمكن من ضبط حرارة الجسم. في المعدل، يفقد الجسم كمية ماء تتراوح ما بين 0.5 و 2.5 لتر في الساعة.

يصاحب الاجتفاف البسيط - حوالي 2% من المياه المفقودة- انخفاض في الأداء الرياضي بنسبة 20%. وعندما يرتفع فقدان الماء إلى 4%، يمكن أن تسجل ما بين 40 إلى 60% من الانخفاض في الأداء، وذلك حسب درجة الحرارة الخارجية. وكلما ارتفعت هذه الحرارة إلا وانخفض الأداء.

ظل عداؤو ألعاب القوى ولمدة طويلة يتجنبون شرب الماء قبل المجهود، لاعتقادهم أن الاجتفاف البسيط أمر مفيد. رغم ذلك، فقد سبق للمجتمع العلمي، بين سنتي 1940 و 1970، أن أثبت أهمية الترطيب الجيد بالنسبة للرياضيين، عبر دراسات كثيرة أجريت على الإنسان. إضافة إلى هذا، فقد يكون للاجتفاف انعكاسات على صحة الرياضي (تلف في القدرات الذهنية، دوار، اضطرابات عضلية ووترية (شد عضلي، التواء، تشنجات)، اضطرابات في الهضم، اضطرابات قلبية، موجات حرارة أثناء التمرين، ...).

عمليا، كيف يمكن التحكم في ترطيب الجسم؟

بدءا وقبل أي مجهود، يجب على الرياضي مراعاة ما يشربه. يمكن الترطيب الجيد خلال الأيام التي تسبق النشاط الرياضي من الحفاظ على التوازن المائي في الجسم، ويساهم بذلك في اكتساب القوة.

إذا رغب الرياضي في معرفة احتياجاته الخاصة من الماء عند ممارسة الرياضة، فبإمكانه القيام باختبار بسيط: يزن جسمه قبل وبعد التمرين ( مع الأخذ في الاعتبار كمية الماء المتناولة أثناء المجهود). هذا الأمر يمكن من معرفة الاحتياجات المائية (Vidal, le guide [sport](#) et santé, 2005). وتجدر الإشارة إلى أن الحرارة الخارجية يمكن أن تؤثر على نتائج عملية الحساب هاته. فكمية الماء المتناولة أثناء التمرين تختلف باختلاف الصيف والشتاء.

من جهة أخرى، لا يجب شرب الماء دفعة واحدة، بل يجب تقسيمه على فترات، وإلا فسيتعرض الرياضي لانتفاخ البطن. السلوك الأمثل هو شرب ما بين 100 و 200 ملل من الماء كل 15 إلى 20 دقيقة.

أي مشروب لأي مجهود؟

بالنسبة للمجهود الذي لا يتجاوز ساعة واحدة، يعتبر شرب الماء وحده كافيا. بالمقابل، عندما يمتد المجهود لمدة أطول، يوصى باستعمال مشروبات موجهة خصيصا للتغذية الرياضية. هذه المشروبات معدة لتعويض ما يفقده الجسم أثناء المجهود: ماء، طاقة على شكل سكريات بسيطة، معادن ضرورية لوظائف الجسم.

بعد المجهود، يدخل الرياضي في مرحلة التعويض. وعليه أن يستمر في ترطيب جسمه ليستعيد ما فقده من ماء وأملاح. تناول مياه معدنية و طاقة مناسبة لمد جسم الرياضي بهذه العناصر.

يعتبر حسن تدبير التوازن المائي مفتاحا لتحسين الأداء الرياضي. هذا السلوك الانعكاسي يكمل التحكم الجيد في ما يتناوله الرياضي خلال المراحل الثلاث الأساسية للتغذية الرياضية: قبل وخلال وبعد المجهود.