التأقلم الحراري هو مجموعة من التعديلات التي تسمح للشخص بتحمل ضغط أكبر بسبب الحرارة البيئية. وهي جزء أساسي في الوقاية منالأمراض المرتبطة بالحرارة، تؤدي بشكل أساسي إلى تغييرات في كمية ونوعية التعرق وكذلك في تدفق الدم ، ماهي آليات التكيف ؟ بمجرد ارتفاع حرارة الجو عن المعدلات الطبيعية يقوم الجسم البشري بالمسارعة لإجراء بعض التعديلات الفسيولوجية تهدف إلى الحفاظ على درجة حرارة آمنة من أجل الأداء السليم للأنظمة الحيوية من خلال: ـزيادة معدل ضربات القلب (HR) ـرفع درجة الحرارة ( )بسبب الجفاف(ومحاولة الحفاظ على النتاج القلبي. للتعامل مع انخفاض حجم البلازما المركزية كآلية حماية. ـزيادة التعرق وتدفق الدم إلى الجلد بسبب توسع الأوعية المحيطية. ـزيادة التنشيط الهرموني لهرمونات الألدوستيرون ومضادات إدرار البول (ADH) ـ زيادة استخدام ( )لتقليل فقد الماء والمعادن ، ـزيادة وتيرة التهوية وضيق التنفس. الجليكوجين وبالتالي تقليل مستوياته. ـ راحة أقل وتحمل نفسي وإدراك شخصي أكبر للجهد. ماهي العوامل المتحكمة في التأقلم مع التدريب في البيئة الحارة ؟ لقد لوحظ أن إجراء التدريب في البيئة التي تمارس فيها الرياضة بالفعليؤدي إلى تكيفات أفضل نظرًا لعدم قدرتنا على تعديل الظروف البيئية للرياضي. ـوقت التعرض: اعتماداً على نوع البروتوكول)نشط / خامل(الذي سيتم استخدامه ، ـمعدل إنتاج الحرارة الداخلية. ـمدة وتكرار التدريب)وقت التدريب / عدد الحصص(: يجب أن لا تتجاوز مدة الحصص التدريبية 60 دقيقة في اليوم الواحد. ماهي أنواع البروتوكولات الخاصة بالتأقلم مع التدريب في البيئة الحارة؟ ـ البروتوكولات متوسطة المدى: عندما تكون مدتها حوالي 7–14 يومًا . ماهي شدة التدريب الخاصة بالتأقلم مع التدريب في البيئة الحارة؟ ـيجب أن تكون شدة التدريب أكبر من 50–60٪ من الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين ، ماهي النصائح الواجب العمل بها لتفادي مشاكل في التأقلم؟ ـيجب الحفاظ على توازن السوائل والأملاح المعدنية أثناء التمرين. ـشرب السوائل قبل الشعور بالعطش: من خلال استهلاك ما لا يقل عن نصف لتر قبل ساعة من التدريب وتتبع بجرعات صغيرة كل 15 دقيقة خلالالتدريب . ـلا يجب أن تكون كل السوائل المتناولة عبار عن ماء. ـتجنب تناول الأطعمة والمشروبات التي لها تأثير مدر للبول. ـتناول السوائل التي تحتوي تركيبتها على أكثر من نوع واحد من الكربوهيدرات بعد الحصة التدريبية. ـارتداء ملابس ذات نوعية جيدة خفيفة الوزن واللون وتساعد الجلد على التنفس. ـالابتعاد عن بعض المعتقدات السلبية مثل التدرب بالملابس البلاستيكية. يستطيع الجسم المحافظة على درجة حرارته في حالة البرودة تحت الصفر نظرا لزيادة حرارته 20 مرة ضعفها أثناء أداء النشاط الرياضي العنيف وهذا يفسر عدم برودة لاعبي الانزلاق على الجليد في الأيام الباردة رغم ارتداءهم لملابس خفيفة . استجابة الجسم للتمرين في البرد : تأثير البرد على أداء التمرين يعتمد بصورة كبيرة على شدة البرد وطبيعة التمرين ، التعرض للبرد القارص يقلل من درجة حرارة الجسم الداخلية والقدرة الهوائية القصوى مما يضر بالأداء الرياضي . إن التعرض للبرد المعتدل قد يحد تأثير إيجابي حيث أظهرت البحوث أن أداء تمرينات التحمل يزيد في ظروف الجو البارد وبالمعالجات مثل إعطاء اللاعب حمام بارد قبل التمرين . وعلى العكس كل من الجو البارد المتوسط والشديد يمكن أن يؤثر عكسيا على الأداء في الأنشطة التي تعتمد على مستويات عالية من القوة والقدرة الهوائية (مثل العدو السريع والوثب (هذه التأثيرات أكثر شدة عندما تكون الظروف قاسية بدرجة كافية لتقلل درجة حرارة العضلات . التمرين الرياضي يمكن أن يتم بأمان ونجاح في الظروف الباردة بملاحظة الإجراءات الوقائية التالية : وهذه الحلة صعبة التحقيق وربما تتطلب ارتداء ملابس أثقل والتمرين بشدة أكثر أو لمدة أطول واستمرار نشاط الإحماء حتى قبل المنافسة مباشرة . ـالملابس المناسبة : عند ارتداء الرياضي الملابس للتمرين في الجو البارد يجب أن يتأكد من كفاية العزل مع بجنب تراكم العرق في الملابس ، عرضة لعضة البرد بسبب نقص تدفق الدم في هذه الأنسجة ن وهذه المناطق يجب فحصها بانتظام خلال التعرض المستمر للبرد . ـملحوظة ضحايا عضة البرد غالبا لا يعوا للحالة لأن البرد القارص يمنع الإحساس بالألم . ونتقص درجة الحرارة الداخلية يمكن أن يتم الوقاية منه بإضافة ملابس والحركة إلي الجو الدافئ بانتهاء المنافسة أو التمرين وشرب السوائل .

Summarized by © lakhasly.com