

مساهمة الساونا في الاحتراف الرياضي

الدكتورة: دويلي منصورية

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مساهمة الساونا عند المحترف الرياضي ولما لا عند الشخص العادي من خلال إطلاع الأستاذة الباحثة على أهم المصادر والمراجع المتعلقة بأدب الموضوع إلى جانب كشف لأهم التأثيرات الفسيولوجية والجسمية للساونا من خلال ما ورد في أهم الدراسات السابقة والبحوث المشابهة. وقد اعتمدت الباحثة في ذلك على سرد المعلومات بعد جمع المادة الخيرية و الإطلاع لمدة أطول ثم تحليل المعلومات والنتائج.

ونظرا لأهمية هذه الوسيلة واحتياج المجتمع وخاصة الرياضي لها وما تعرفه من زيادة عدد روادها بشكل ملحوظ في دول العالم المتطورة، وما تستقطبه من أفراد من خلال إدخال المراكز الصحية والمؤسسات الرياضية لكل ما هو جديد وحديث في هذا المجال.

فإن الباحثة توصي باستخدام الساونا بصفة مستمرة و بطرق علمية محكمة للرياضيين المحترفين و ذلك تحت إشراف المختصين و بوجود مراقبة و متابعة دائمة و كذا للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم البسيط حسب ما أكدته الدراسات السابقة بتحديد المدة تحت إشراف طبي محكم ومؤهل.

Abstract:

Contribution to the sauna to become a professional athlèt

By : Mansuriyah Dwailey*

This study aimed to identify the contribution of the sauna at. the Professional sports and why not, when the average Person by teaching professor, a researcher on the most important sources and références on the subject and a literature revealed important physiological and physical effects of the sauna by the statement in most previous studies and similar research. Was adopted by a researcher at the account information after the gathering of news reporting and look for a longer period and analyze the information and results. Given the importance of this method and the need of the community, especially with sports and you know the number of patrons increased significantly in the advanced countries of the world, and polarized between members through the introduction of health centers and sports all that is new and modern in this area.

The researcher recommends the use of the sauna in continuing and scientific methods of the Court of sports professionals and specialists under the supervision and control and the existence of permanent follow-up and as well as for people with high blood pressure, simple as confirmed by previous studies identified the period under discussion and qualified arbitrator.

مقدمة:

خرجت المؤسسات الرياضية ومن بينها مراكز اللياقة البدنية والمراكز الصحية من نطاق فلسفة وسياسة المؤسسات الرياضية التقليدية نحو المؤسسات التي تتصف بالطابع الربحي والتنافسي، فمن هنا أصبحنا بحاجة ماسة لتبني برامج خاصة للممارسين تتلاءم وتتماشى في ذلك مع قدراتهم وكفاءتهم وخاصة لذوي الاحتراف الرياضي التي يمكن منها تحقيق التحسين المستمر والبقاء والمنافسة في الأسواق.

وقد أشار البليك وزملاؤه، عام 1994م نقلا عن (كافارف ويورو فيتنج، عام 1975م) إلى أن استخدام الساونا يؤدي إلى تغيرات إيجابية في المراكز العصبية العليا، وكذلك الحال بالنسبة للتغيرات البيوكيميائية داخل العضلات، كما يتحسن سريان الدم بالأنسجة الطرفية وارتخاء العضلات مع السرعة في التفاعلات الخاصة باستعادة الشفاء.

الإشكالية:

يعتقد البعض أن الساونا وسيلة لتخفيف الوزن، أو أنها وسيلة للاسترخاء والحصول على الراحة، أو أنها إحدى الوسائل العلاجية التي قد تفيد في علاج أو تخفيف بعض الأمراض وتبعاً لذلك اختلفت طرق استخدامها من حيث تحديد عدد الجلسات أو مدتها أو استخدام الماء البارد أو الساخن بعد الانتهاء من استخدام الساونا، كما حددت مواصفات خاصة للأفراد الذين يستخدمون الساونا، بحيث يمنع في ذلك الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية من استخدام الساونا، لهذا السبب يؤكد العالم رفقى، عام 1993م أن استخدام الساونا يعمل على زيادة ارتفاع ضغط الدم وزيادة عدد ضربات القلب وفقدان الجسم للوسائل. لهذا السبب ارادت الباحثة معرفة مدى أهمية تأثير الساونا على جسم الانسان سواء كان ممارسا للرياضة أو لا .

فالسؤال المطروح:

- ماهية الساونا و ما تأثيراتها و أغراض استعمالها ؟

01- فوائد استخدام الساونا "Sauna":

إن حمامات الساونا تحسّن الدورة الدموية العامة وبالتالي تحسّن وظيفة ومرونة المفاصل وتقلّل الشد العضلي وتنشط امتصاص المخلفات الناتجة من التمثيل الغذائي بالعضلات وترفعها للدورة الدموية الوريدية اللمفاوية، حيث أن الساونا تعمل على توسيع الأوعية الدموية ومن ثمّ انقباضها، ويعتبر هذا بمثابة تدريب للعضلات الملساء والأوعية الدموية ويساعد في تحسّن مطاطيتها وانقباضها وارتخائها، كما أن التعرض لأجواء مختلفة الحرارة يعمل على تحسّن جهاز منظم الحرارة ورفع كفاءته، وهذا يعتبر وسيلة هامة للتحسين والتقوية.

ويشير دوبرفسكي، عام 1991م إلى أن الكثير من المدربين والفرق المتقدمة يضعون الساونا ضمن البرامج التدريبية، بحيث يزورها الرياضيون مرة أو مرتين أسبوعياً، كما يستخدمها البعض وسيلة لتدريب الأوعية الدموية والقلب عند طريق توسيعها وتضييقها ممّا يساعد في تقوية العضلات الملساء المكونة للأوعية الدموية.

وبالتالي فإن الساونا تعتبر من أهم وأفضل وسائل الاسترجاع للشخص الرياضي وغير الرياضي، فهي كما تستخدم لإنقاص الوزن في بعض الرياضات التي تتطلب وزناً معيناً مثل (رفع الأثقال، الملاكمة، المصارعة، الكاراتيه) ويتم ذلك من خلال أنّ عملية التعرّق تعمل على فقدان الجسم للسوائل، وبعد شرب الماء يتم تعويض ما فقده الجسم من وسائل. فإنها تستخدم أيضاً بعد أداء التدريب أو المنافسات العنيفة لإزالة آثار التمثيل الغذائي بالجسم والعضلات مع إحداث استرخاء انبساطي وتحسين كفاءة الدورة الدموية للاعب مع إعادة تأهيله للأداء الرياضي بمستوى عال.

- الدراسات السابقة المتعلقة بالساونا:

أ- بالنسبة للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة:

دراسة (Gerner et al 1992م) التي استهدفت التعرف على تأثير الساونا على الأشخاص الذين يعانون من الشلل العلوي والسفلي، فقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (10 أشخاص) مقسمين على النحو الآتي:

06 أشخاص يعانون من الشلل العلوي.

04 أشخاص يعانون من الشلل النصفى.

وفيما يخص مراحل تطبيق الدراسة، فقد دامت مرحلة ما قبل الساونا (20 دقيقة) في درجة حرارة (30م°)، ثم التعرّض للساونا لمدة (15 دقيقة) في درجة حرارة ساونا (85م°) يلحقها فترة ما بعد الساونا التي دامت (15 دقيقة) في درجة حرارة (30م°).

وخلال جميع المراحل كان أفراد العينة يرتدون لباس السباحة ويجلسون على عربات المستشفى (الكروسي النقل)، وقد تمّ تسجيل معدل ضربات القلب (HR) وضغط الدم (BP) و تمّ قياس درجة الحرارة الداخلية للجسم عن طريق الشرج ودرجة حرارة الفم (T oral) ودرجة حرارة الجلد (TSK) ومعدل العرق على الجبين (SR) بالإضافة إلى أخذ عينات دم وريدي لقياس كل من الهيموجلوبين (HB) والهيماتوكريت (HCT) وتحليل البلازما المنفصلة للجلوكوز (Glucose) والصوديوم (Na⁺) والبوتاسيوم (K⁺) والكوريد (C1⁻)، كما تمّ سحب عينات دم مباشرة قبل الدخول للساونا وقبل الخروج لمعرفة (الأدرينالين والنورادرينالين).

وقد دلّت النتائج على ما يأتي:

ü ارتفاع واضح في (HR) خلال الساونا، وانخفاض واضح أيضاً في (HR) في مجموعة الشلل السفلي خلال مرحلة ما بعد الساونا، ولم تحدث تغييرات معنوية في (BP) الانقباضي لأي من المجموعتين وحدث انخفاض واضح في (BP) الانبساطي في مجموعة الشلل العلوي خلال مرحلة ما بعد الساونا.

ü أظهرت النتائج زيادة كبيرة في (SR) خلال الساونا في مجموعة الشلل السفلي ولم تظهر زيادة في (SR) لدى المجموعة ذات الشلل العلوي.

ü أظهرت النتائج نقصا في الوزن أعلى بكثير في مجموعة الشلل السفلي عنه في مجموعة الشلل الرباعي وزادت درجة حرارة الجسم (T oral) بشكل واضح لكل من مجموعة الشلل العلوي والسفلي خلال الساونا، وكانت هناك زيادة واضحة في درجة حرارة الجسم (TSK) للمجموعتين، ولم تظهر أي تأثيرات للساونا على (B, HcT, Na, K, C) واستنتج الباحثون: إن حمام الساونا لمدة تصل إلى 15 دقيقة لمرضى الشلل العلوي والسفلي إذا كانت درجة حرارة أجسامهم عادية يعد إجراء آمنا. والسبب في ذلك حسب رأي الأستاذة الباحثة راجع إلى أن التعرض لأجواء مختلفة الحرارة يعمل على تحسين عمل جهاز منظم الحرارة ورفع كفاءته، حيث كلما زادت فترة البقاء في الساونا فإن حرارة الساونا تعمل على توسيع الأوعية الدموية من خلال تمددها مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية، وهذا ما يؤدي إلى انخفاض في قيمة ضغط الدم عند البقاء في الساونا لمدة (15 دقيقة).

- وهناك دراسة أخرى سابقة تؤكد أيضا على ضرورة أهمية الساونا للرجال الأسوياء الرياضيين:
- ب- بالنسبة للأشخاص الأسوياء:

ü دراسة (2001م) Schoffitall:

كان هدفها التعرف على تأثير الجفاف باستخدام الساونا وإعادة الترطيب للرجال الذين يتدربون بالأثقال، وقد أشار الباحثون إلى أن الجفاف معتاد بين الرياضيين التنافسيين في الرياضة خاصة الذين يعتمدون على أوزانهم في الممارسة الرياضية.

ü قام الباحثون بدراسة تأثير الجفاف السليبي باستخدام الساونا لمدة ساعتين بفترات متقطعة يتبعها مرحلة إعادة ترطيب لمدة ساعتين باستخدام الراحة وتناول الماء ومادة الليبتوم Libitum من وضع الرقود على مقعد (Pinch Press) وقد أجريت الدراسة على (عشرة رجال من لاعبي الأثقال) معدل العمر 25 سنة ومعدل الوزن 85,5 كلف، حيث أظهرت النتائج ما يأتي:

ü زيادة في درجة حرارة الجسم بالإضافة إلى نقص في حجم الجسم، واستنتج الباحثون: أن الساونا أدت إلى فقدان وزن الجسم وأنه من الممكن تعويضه بعد الساونا بساعتين من خلال الراحة وشرب الماء. وعليه، ترجع الباحثة ذلك إلى أن عملية فقدان الوزن تكون عملية مؤقتة ظرفية تعتمد على فقدان الجسم للسوائل نتيجة نتيجة عملية التعرق، وهذا النقصان سرعان ما يزول عند تناول الشخص لأية سوائل لتعويض ما فقد داخل حجرة الساونا

ü دراسة (1994م) Kiss et al: فقد هدفت للتعرف على تأثير الساونا على قدرة الوظيفة الرئوية والنتائج القلبية على المدى القصير الذي يمكن أن يحدثه الضغط الحراري في أثناء حمام الساونا على التبادل الغازي، خاصة فيما يتعلق بالتغيرات في الناتج القلبي، ودلت النتائج على أن:

ü ضغط الحرارة في حمام الساونا بزيادة بسيطة في الناتج القلبي والمؤشر القلبي.

ü لم تحدث تغيرات في الوظيفة الرئوية.

واستنتج الباحثون ما يلي:

إنّ ضغط الحرارة البسيط لا يؤثر على التبادل الغازي ولا يؤدي إلى زيادة معنوية ومهمة في الناتج القلبي.

وفي هذا الصدد، ترجع الباحثة السبب في ذلك حسب رأيها إلى أنّ الساونا تعمل على توسيع الأوعية الدموية نتيجة ارتفاع في درجة حرارة حجرة الساونا، وبالتالي ارتفاع درجة حرارة الجسم ممّا يسهل من مطايعتها وانقباضها وارتخائها وبالتالي تحدث زيادة في عدد ضربات القلب وينخفض الحد الانبساطي في ضغط الدم.

- دراسات سابقة تؤكد أهمية الساونا للأشخاص العاديين:

ج- بالنسبة للأشخاص العاديين:

دراسة (1994م) لـ: Jezova et al: وهدفت للتعرف على الاختلافات في استجابة الغدد الصماء في أثناء وبعد التعرّض لحرارة الساونا بين الجنسين (الذكور والإناث)، وقد أجريت الدراسة على عينة مكوّنة من (8 رجال أصحاء) و(8 نساء صحيحات) وتمّت دراسة نسبة تركيز هرمون (ACTH) في البلازما ومستويات (الكورتيزول) خلال التعرّض للساونا لمدة (30 دقيقة) عند درجة حرارة (90م°) وذلك بأخذ قياسين الأوّل بعد الساونا مباشرة، والثاني بعد راحة (20 دقيقة)، حيث أظهرت النتائج رداً ثنائي الطور (لكورتيزول البلازما)، حيث انخفض في أثناء المرحلة الأولى لحمام الساونا (15 دقيقة) وزاد بعد ذلك حتى وصل إلى ذروته بعد (15 دقيقة) من إنهاء استخدام الساونا.

ü زيادة درجة حرارة الجسم بمعدل (2م°) في كلتا المجموعتين اللتين تعرضتا للساونا، وكان هناك تشابه بين الجنسين.

ü ارتفاع تركيز هرمون (ACTH) أوضح عند النساء منه عند الرجال عندما تمّ جمعه في نهاية حمام الساونا.

ü داخل حمام الساونا وجد ارتفاع واضح في مستويات كل من (الأدرينالين والنورادرينالين).

ü زيادة في دقات القلب في أثناء الساونا أعلى عند النساء منها عند الرجال.

كان إفراز (البرولاكتين) بسبب الساونا أكثر وضوحاً عند النساء مقارنة بالرجال، حيث أدّت الحرارة الناتجة عن التعرّض للساونا إلى تشغيل عصبي هرموني أكثر وضوحاً عند النساء منه عند الرجال.

ü أوصى الباحثون بضرورة أخذ عينات دم متكررة في حمام الساونا من أجل الكشف عن تشغيل الساونا لبعض النظم الهرمونية.

- دراسة سابقة تؤكد على أهمية الساونا للأشخاص المرضى:

د- بالنسبة للأشخاص المرضى:

دراسة (1994م) لـ: Kukkonenharjula وآخرون: وهدفت للتعرف على التأثير القلبي (للأئينول وأوسكوبولامين) وتراكبيهما على الرجال الأصحاء في حمامات الساونا، وقد قام الباحثون بدراسة مؤشرات الضغط القلبي لدى عينة مكونة من (12 رجلا صحيحا) تحت تأثير أدوية تؤثر على النظام العصبي التلقائي خلال فترة أخذ حمام الساونا، وقام الباحثون بتقسيم العينة إلى أربع مجموعات على النحو التالي:

ü المجموعة الأولى دون استخدام الأدوية وسميت بالمجموعة الضابطة .

ü المجموعات الثلاث الأخرى كان فيها علاج مسبق بالأدوية (أئينول 50 ملغ، أوسكوبولامين 0,3 ملغ أو الاثنان معا)، وقد تم تناول الأدوية جميعها عن طريق الفم قبل حمام الساونا بساعتين، وقد كانت درجة حرارة الساونا حوالي (88 م°) ونسبة الرطوبة حوالي (22 %) وقد أظهرت النتائج:

ü أن معدل ضربات القلب قبل الساونا (فترة الراحة) عند الأشخاص الذين تناولوا مادة (أئينول) أقل بشكل كبير وواضح منه في التجارب الأخرى (العينات الثلاث).

ü الزيادة في معدل دقات القلب في الدقيقة عند التعرض للساونا كانت أقل بكثير في العينة التي تناولت دواء (أئينول) من العينة التي تناولت دواء (أوسكوبولامين) ، وكانت عينة (أوسكوبولامين) أعلى من العينات الأخرى وزاد ضغط الدم الانقباضي بشكل بسيط وضغط الدم الانبساطي كان أقل في تجربة (أئينول) منه في التجارب الأخرى، وعاد معدل ضربات القلب وضغط الدم إلى مستواهما الطبيعي خلال فترة الراحة التي دامت (30 دقيقة) بعد التعرض للساونا.

ü زاد تركيز النورادرينالين في الدم بحوالي الضعفين خلال حمام الساونا، في حين أن تركيز كل من الأدرينالين و الثرومكسان لم يتغير، واستنتج الباحثون:

ü أن جرعة فموية صغيرة من أوسكوبولامين وحده أو من أئينول وحده أو الاثنان معا لا تحدث ضغطا قلبيا واضحا لدى الرجال الأصحاء في أثناء حمام الساونا

الخلاصة و التوصيات:

لقد شاع في الآونة الأخيرة استخدام الساونا وانتشارها على مستوى المراكز الصحية ومراكز اللياقة البدنية عالميا وعربيا من خلال الزيادة الملحوظة في عددها نتيجة للتطور في علوم وتكنولوجيا الرياضة مع زيادة الوعي الصحي عند المواطنين والاهتمام بالمظهر الحسن والقوام الجيد واللياقة البدنية التي تمكنهم من مقاومة المرض وضغوطات الحياة.

تري الأستاذة الباحثة أنّ التطبيق السليم للساونا وتوفر التجهيزات اللازمة في ذلك والكفاءات البشرية المعدة بشكل علمي وسليم في أي مؤسسة رياضية كانت، يضمن تحسين مستوى أداء الرياضي وخاصة على المستوى العالي قصد ضمان الاحترافية وزيادة الربحية.

كما تأمل الباحثة تحسيد هذه الفكرة على أرض الواقع وذلك للحاجة الماسة لهذه الوسيلة الهامة بالنسبة لكل من الفرد والمجتمع وخاصة للرياضيين المحترفين وذوي الاحتياجات الخاصة لاعتبارها إجراء آمناً ولمواكبة مستلزمات العصر.

المصادر والمراجع:

أ - باللغة العربية:

- 1- البيك علي، وآخرون: راحة الرياضي، جامعة الاسكندرية، منشأة المعارف بالإسكندرية، سنة 1994م، ص 39-36.
- 2- رفقي، حسام: الصحة واللياقة البدنية وانقاص الوزن، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، سنة 1993م، ص 112.
- 3- دوبروفسكي: التأهيل الرياضي، دار التربية البدنية والرياضية، موسكو، سنة 1991م، ص 09-13.

ب - باللغة الأجنبية:

- 4- Gerner, H.J et al: the Effect of Sauna on Tetraplegic and Paraplegic Subjects, Paraplegia, 1992, P 410-419.
- 5- Schoffstall, J.E et al: Effects of Dehydration and Rehydration on the one- Repetition Maximum Bench Press of Weight – Trained Males. J. of Strength and conditioning Research, 2001, P 102-108.
- 6- Kiss, D et al: Effect of the Sauna on diffusing Capacity, Pulmonary – Function and Cardiac out put in Healthy – Subjects, Respiration, 1994, P 88.
- 7- Jezova, D, Kivettinsky, R and Vigas, M: Sex – differences in Endocrine Response to Hyperthermia in Sauna, Acta Physiologica Scandinavica, 1994, P 293-298.
- 8- Kukkonenharjula, P et al: Cardiovascular Effect of Atenolol, Scopolamine and their Combination on Healthy – Men in Finnish Sauna Bath, European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology ,1994, P 10-