

تأثير التعب على العضلات والمفاصل والغضاريف

ان ممارسة التدريب الى حد الشعور بالتعب , يقيد من زيادة تنمية وتطوير الاجهزة الحيوية والقوة العضلية . لان عضلات الجسم لا تستفيد من التدريبات الرياضية الا اذا شعر اللاعب في نهاية التدريب بشيء من التعب العضلي ولكن ليس معنى ذلك المبالغة والوصول الى درجة الاجهاد . لان الارهاق العضلي يعتبر من اهم ما يهدد سلامة اللاعبين وتعرضهم للاصابة كتمزق العضلات والوتار ومتاعب المفاصل ومشاكل الغضاريف , بالإضافة الى ان الارهاق الشديد بجسم اللاعب يزيد من الطاقة الكهربائية والمجال المغناطيسي اللذان يصدران عن القشرة المخية .

وبذلك يصبح المجال المغناطيسي بغير مجاله الصحيح او الطبيعي , مما يؤدي الى فقدان اللاعب لدرجة الاتزان وعدم القدرة في السيطرة على الحركات الرياضية وهبوط مستوى سرعة الاستجابة للحركات المطلوب ادائها في المواقف الفجائية مع اختلال درجة النفحة العضلية وانخفاض القدرة العضلية , كما ان تكرار الارهاق العضلي يحدث تغيرات كيميائية في السوائل الزلائية بمفاصل الجسم بصفة عامة , والمفاصل الكبيرة بصفة خاصة , وبذلك تصبح سوائل هذه المفاصل اقل ميوعة واكثر لزوجة , وبتكرار حدوث ذلك تتكون الالتصاقات في أربطة المفاصل ويصيبها التلف ثم تصلب وتفقد مرونتها تماماً مما يؤدي إلى الشعور بأوجاع المفاصل .

وتدرجياً إلى الألم المفصلي الحاد وعدم القدرة على أداء الحركات الطبيعية للمفصل . وأخيراً تتصلب الأربطة والأوتار العضلية المحيطة بهذه المفاصل ثم تتعرض الغضاريف لعدة مشاكل وفي النهاية يصاب اللاعب بامراض المفاصل المزمنة .