

الحمل الزائد**مفهومه:**

- هو: حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوبة بعدد من الأعراض النفسية والفسولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي .
- هو: زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب.
- هو: الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله وينظر إلى الحمل الزائد على انه الظاهرة المعوقة للنشاط البدني والعصبي للفرد.

تأثير الحمل الزائد على اللاعبين

- ♦ تؤدي ظاهرة الحمل الزائد إلى تقليل فاعلية منهاج التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظراً لما نسميه من هبوط في المستوى.
- ♦ يتأثر الجهاز العصبي تأثيراً سلبياً بظاهرة الحمل الزائد مثله مثل باقي الأجهزة الحيوية الأخرى ويؤدي مردود سلبي على المقدرة الحركية.
- ♦ يحدث الحمل الزائد في نهاية فترة المنافسات أكثر من أي فترة تدريبية.
- ♦ تزداد نسبة احتمال الإصابة لدى اللاعبين أعلى من غيرهم.

أسباب الحمل الزائد**أولاً - عوامل ترتبط بعملية التدريب وتشمل النقاط التالية:**

1. عدم العناية بمرحلة الاستشفاء.
2. زيادة أعباء التدريب فضلاً عن الأعباء الأخرى.
3. الزيادة المفاجئة في شدة الحمل وخاصة بعد الانقطاع عن التدريب لمدة زمنية بسبب المرض أو الإصابة.
4. زيادة حجم التدريب مع زيادة شدة الحمل.

ثانياً - عوامل ترتبط بنظام حياة اللاعب وتشمل النقاط التالية:

1. النوم غير الكافي.
2. تنظيم سيء للحياة اليومية للاعب.
3. تناول الكحوليات والتدخين والقهوة.
4. المعيشة في بيئة غير ملائمة.
5. سوء التغذية.
6. التعرض لتوترات الحياة العامة .

ثالثاً - عوامل ترتبط بالجوانب الاجتماعية للاعب وتشمل النقاط التالية:

1. التفاعل الزائد مع الاحباطات والمشاكل العائلية.
2. الشعور بعدم الرضا عن النفس.
3. احتراف بعض المهن الحرة .
4. الاهتمام بالأنشطة التي تسبب الاستشارة كالضوضاء والتلفزيون.
5. عدم الرضا الأسري عن ممارسة اللاعب للرياضة .

رابعاً - عوامل ترتبط بالحالة الصحية للاعب وتشمل النقاط التالية:

1. الأمراض التي تسبب الحمى الشديدة.
2. الألام المعدة .
3. حالات الغثيان والإغماء.

أعراض الحمل الزائد**أولاً: أعراض نفسية وتشمل النقاط التالية:**

1. انخفاض ملحوظ في الروح المعنوية ومستوى الدافعية.
2. إبداء الرغبة في عدم تقبل التعلم من المدرب.
3. انخفاض درجة الرابطة بين المدرب واللاعب.
4. زيادة درجة الضجر والاستياء.
5. الرغبة في الالتزام الدقيق بالمواعيد.

ثانياً: أعراض بدنية وتشمل النقاط التالية:

1. هبوط في مستوى التحمل بأنواعه.
2. هبوط في مستوى السرعة بأنواعه.
3. هبوط في مستوى القوة العضلية.

ثالثاً: الأعراض الفسيولوجية للحمل الزائد وتشمل النقاط التالية:

1. انخفاض درجة الشهية.
2. ارتباك مواعيد الاستيقاظ والنوم.
3. هزال عام وإحساس بالضعف.
4. انخفاض كفاءة الجسم.
5. الشعور ببرودة الجو.

رابعاً: الأعراض المهارية للحمل الزائد وتشمل النقاط التالية:

- 1- ظهور أخطاء متكررة ومتنوعة غير متوقعة.
- 2- أداء المهارة أبطأ من المعتاد.
- 3- أبداء درجات من الصعوبة في محاولة إصلاح أخطاء الأداء المهارية.
- 4- انخفاض درجة انسيابية الأداء تركيز الانتباه خلال تنفيذ الأداء المهاري.

خامساً: أعراض خطئية للحمل الزائد وتشمل النقاط التالية:

1. ضعف مقدرة اللاعب على أدراك العلاقات بين المتغيرات.
2. سوء الاختيار بين البدائل المتاحة خلال تنفيذ الأداء المهاري.
3. خلل في الالتزام بتطبيق بعض الإرشادات الخطئية.
4. عدم استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة.
5. ضعف في استغلال القدرات الخطئية.

علاج الحمل الزائد

- التتبع الدقيق من قبل المدرب لتأثير البرنامج التدريبي على الفرد الرياضي من خلال التقويم الذاتي والاستعانة بسجلات التدريب بصورة مستمرة.
- تعويد اللاعبين على رصد حمل التدريب وملاحظة معدل ضربات القلب ووزن الجسم وحرارته.
- الإسراع في العلاج عن طريق تعديل البرنامج التدريبي وإعادة تخطيطه على أساس خفض درجة الحمل.
- استحداث أو زيادة الراحة وخاصة الايجابية منها، أو تضمين برنامج التدريب أنشطة رياضية تروحية تنسم بالتنوع.
- توقف اللاعب عن المسابقات والمباريات.

التدريب المفرط – ماذا يعني وما هو العلاج؟

أجمعت الكثير من الدراسات والبحوث على أن التدريب المفرط سوف يصاحبه مشاكل بدنية ونفسية للرياضيين الذين يحاولون تخطي حدود قدراتهم البدنية ولياقتهم الصحية بدرجة عالية وذلك بغرض تنمية قوتهم وتحملهم البدني.

والسؤال هنا : إلى أي مدى يصبح التدريب الرياضي زائداً عن حده الطبيعي ؟
في هذا المقال سوف نحاول الإجابة على هذا السؤال من خلال ظاهرة التدريب الرياضي الزائد والمفرط وأثرها على الرياضي مع ذكر أهم المؤشرات الفسيولوجية المصاحبة وكيفية التعامل مع هذه الظاهرة.

الفرق بين التدريب الزائد والتدريب المفرط

أن التدريب الزائد (Over Reaching for Short Term) هو تعريض الرياضي إلى أحمال تدريبية وبدرجة فوق القصوى من حيث الحجم والشدة وعدد تكرار هذه الوحدة التدريبية خلال الدائرة التدريبية الصغيرة والمتوسطة يعمل خلالها المدرب على تحفيز الأجهزة الوظيفية للرياضي للعمل بالحدود العليا لها ودون الأضرار بها والوصول بالرياضي إلى حالة الإجهاد يهدف المدرب منها إلى كسر حالة رتابة التدريب وثباته والتي تؤدي إلى ثبات المستوى وحتى تراجع في أكثر الأحيان وتعد بذلك حالة صحية في التدريب الرياضي.

أما التدريب المفرط (Over Training for Long Term) أو الإفراط في التدريب فيعني هو تكرار التدريب الزائد خلال الدوائر التدريبية المختلفة وتعرض الرياضي إلى أحمال تدريبية فوق القصوى وبشكل متتالي ولفترة طويلة نسبياً مما يؤدي إلى تراكم آثار التعب. وان عدم أعطاء الرياضي فترة الاستشفاء الكافية يؤدي إلى ظهور حالة الإجهاد فتظهر علامات انخفاض المستوى وعدم الثبات في الأداء وكثرة الإصابات والتراجع في القدرة على المنافسة واتخاذ القرار السليم وغيرها من الصفات الوظيفية والنفسية وهو بذلك يعد حالة غير صحية في التدريب الرياضي وبالعكس من التدريب الزائد.

أن الوصفة الناجحة في تدريب رياضي التحمل هو التدريب القصوي والحدود الظاهرية لأداء تدريب التحمل هي قابلية الرياضي على أطالة فترة ممارسة التدريب القصوي في سبيل إحداث تكيفات ايجابية بدون حدوث أضرار للأنظمة الوظيفية ولا يوجد نموذج يمكن تعميمه على الرياضيين لغرض التطبيقات الايجابية لحالة التدريب الزائد والابتعاد عن سلبيات التدريب المفرط وهو بالأساس سوء التكيف الناتج عن عدم التوازن بين حوافر التدريب أو المثبرات مع الاستشفاء.

الحد الفاصل بين التدريب الزائد والمفرط غير واضح في أحيان كثيرة حيث تلعب الفروق الفردية دوراً هاماً في ذلك مثل العمر الزمني والتدريبي والخبرة وكمية الأحمال التدريبية التي تعرض لها الرياضي خلال الموسم الرياضي وغيرها.

إذ أن التدريب الملائم لأحد الرياضيين قد يكون ضمن حدود التدريب الزائد لدى رياضي آخر، والتدريب الزائد للرياضي آخر قد يقع ضمن حدود التدريب المفرط لرياضي آخر وهكذا وأن معرفة العلامات الوظيفية التحذيرية لأعراض كل من التدريب الزائد والمفرط صعبة التمييز وقد تكون متناقضة.

لقد تم إثبات حالة زيادة ونقصان في معدلات راحة القلب في الأسلوبين وأن بعض الرياضيين لا تظهر عليهم أعراض ذلك لكن بعد فترة يمرون في حالة انخفاض مستوى الأداء وفقدان القابلية على التدريب للمستويات المعتادة.

أن التدريب المفرط هو الذي يكون فيه الحمل البدني الواقع على اللاعب أعلى من قدراته الجسمية مع استمراره في الأداء بالرغم من شعوره بالألم.

أعراض الأداء النفسي ومعالجة المعلومات للتدريب المفرط:

- الاكتئاب

-الشعور باللامبالاة

- انخفاض احترام الذات
- عدم استقرار الحالة الانفعالية
- صعوبة التركيز بالعمل والتدريب
- حساسية مفرطة باتجاه المحيط والضغط العاطفي
- الخوف من المنافسة
- تغيرات في السمات الشخصية
- التشتت بالانتباه الداخلي والخارجي
- انخفاض قابلية التعامل مع كمية كبيرة من المعلومات
- الاستسلام السريع عندما يصبح الأمر صعب بعض الشيء
- عدم القدرة على النوم
- القلق
- عدم الراحة
- فقد الشهية للطعام
- الشعور بالملل والسام
- فقدان الرغبة في التدريب

الأعراض الفسيولوجية المصاحبة:

هناك جملة من المؤشرات الفسيولوجية لظاهرة التدريب المفرط يمكن من خلالها الاستدلال على وجود هذه الحالة لدى الرياضي ومنها :

- ارتفاع ضربات القلب في الصباح الباكر 4-5 ضربات مع استمرارها لمدة ثلاثة أيام على الأقل باستثناء وجود حالة مرضية بعد الجهد البدني.
- بطء استرداد ضربات القلب بعد الجهد البدني.
- انخفاض مستوى حمض اللبنيك الأقصى.
- انخفاض العبء الجهدى الأقصى لدى اللاعب.
- زيادة في العرق عند أداء الجهد البدني.
- ارتفاع في مستوى كل من استهلاك الأوكسجين والتهوية الرئوية وضربات القلب وحمض اللبنيك عند الجهد دون الأقصى مقارنا بما قبل حالة التدريب الزائد بشرط عدم وجود مرض غير ظاهر.

أسباب حدوث ظاهرة التدريب المفرط (Over Training)

- زيادة حادة في حجم الأحمال التدريبية.
- استخدام نوع معين من التدريب وتكراره بكثرة.
- قد يكون تراكم تأثيرات كثيرة في ظل تغذية غير كافية.
- عدم وجود وقت كاف للاستشفاء.
- القلق المصاحب للتدريب أو المنافسة.
- المناخ الانفعالي الذي يعيش فيه الرياضي.

لذلك تعد مشكلة تقنين حمل التدريب من أصعب المشكلات التي تواجه المدرب لكي يصمم أحمال التدريب التي لا تؤدي إلى التدريب المفرط لأن من أسس التدريب تعريض الرياضي لجرعات تدريبية متدرجة لاستثارة الأجهزة الفسيولوجية للجسم ولكن عندما يصل إلى درجة تزيد عن قدراته بشكل كبير فان تأثيرها يصبح عكسيا فبدلا من أن تصبح ايجابية بنائية Anabolic تصبح هدامة Catabolic أي يؤدي حمل التدريب إلى هبوط مستوى الرياضي بدلا من الارتفاع به.

أنواع التدريب المفرط

*التدريب المفرط التثبيطي Inhibitory Over Training –

لا تعرف أسباب التدريب المفرط التثبيطي بدقة ولكنها مرتبطة بنقص مصادر الطاقة للعضلات أو قد تكون بسبب بعض مخلفات الطاقة التي يطلق عليها ذرات الأوكسجين الشاردة الحرة free

radicals

ويشعر الرياضي بثقل شديد في العضلات أثناء التدريب أكثر من أحساسة بالألم العضلي الذي يعقب التمرينات ويرجع الإحساس بثقل العضلات إلى نقص الجلايكوجين بالعضلات.

*التدريب المفرط الاستثنائي Excitatory Over Training –

يتأثر التدريب الزائد الاستثنائي بالجهاز العصبي السمبثاوي لذلك يصبح الرياضي في حالة التهيج والعوانية والانسحاب وهو يحدث بشكل أسرع من التدريب المفرط التثبيطي ويرجع إلى زيادة المشاركة في التدريبات عالية الكثافة بكثرة أو زيادة المنافسات كما يتأثر الرياضي بالظروف الخارجية الأخرى المحيطة بالعملية التدريبية والمؤثرة على التكيف مثل الراحة والتغذية والنوم والواجبات المدرسية أو متطلبات العمل.

الوقاية من التدريب المفرط

-تقنين برنامج التدريب.

-تنظيم مختلف الضغوط وتقليل مسؤوليات وأعباء الرياضي الخارجية سواء المرتبطة بالدراسة أو العمل أو التنسيق بين الضغوط الخارجية وضغوط التدريب.

-مراعاة حالة الرياضي الفردية واستجابته للتدريب.

-وجود فواصل زمنية كافية للاستشفاء من الجرعات ذات الشدة العالية.

-مراعاة وجود أسبوع فاصل بين كل عدة أسابيع تدريبية بحيث يتم تخفيض حمل التدريب خلال هذه الفترة.

-الحفاظ على النظام الغذائي المتكامل والشامل مع كفاية السرعات الحرارية.

-شرب المحاليل الكربوهيدراتية أثناء التدريب يمكن أن يقي الرياضي من نقص الجلايكوجين بحيث تكون نسبة تركيز الكربوهيدرات من 5-8% لسهولة الهضم والامتصاص.

ومن أهم النصائح التي تقدم للرياضيين الذين يعانون من ظاهرة التدريب المفرط هو الراحة الكافية والتي تتراوح ما بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع وذلك حسب حالة اللاعب وبرنامج

التدريبي وقد تؤدي هذه الفترة دون شك إلى انخفاض مستواه البدني ولكن لا يستطيع استعادتها بالتدرج كما ينصح بمزاولة اللاعب لنوع آخر من النشاط الرياضي بناء على اختياره وشرط أن

يكون التدريب بشدة متوسطة وخاصة في حدوث الإصابات كما يشير الخبراء على أهمية الإرشاد والعلاج النفسي وذلك لتشابه أعراض ظاهرة التدريب المفرط مع بعض التغيرات

المزاجية والشعور بالملل والسأم.

و أخيرا فان تحديد شدة الحجم وشدة الحمل المناسب لكل لاعب حسب قدراته لبعض الأحيان بعيد التحقيق ولكن في وجود مثل هذه المحاولة سيكون هناك حتما خطوة على طريق الوقاية من

المشاكل البدنية والنفسية المصاحبة لظاهرة التدريب المفرط.