

الحمل الزائد

اعداد الأستاذ الدكتور
سهاد قاسم الموسوي



الحمل الزائد

هو زيادة الجهد البدنى والعصبى زيادة كبيرة عن ما يستطيع اللاعب تحملة مما يؤدي الى هبوط مستواه البدنى والخططى والمهارى.

اعراضة:

-اعراض نفسية:

- 1-انخفاض مستوى الدافعية والروح الرياضية
- 2-عدم تقبل اللاعب لتعليمات المدرب
- 3-ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر لدى اللاعب
- 4-زيادة الميل للشجار والمشاحنة
- 5-ضعف الرابطة بين المدرب واللاعب وزملائه
- 6-ضعف الواقعية وهبوط الحماس

الحمل الزائد

► اعراض وظففة جسمفة:

- 1- الارق والسهاد وفقد الشهفة
- 2- اعاقة فى وظائف المعدة والامعاء
- 3- الاحساس بالدوار الدائم
- 4- فزافة القابلفة للاصابة بالامراض
- 5- نقص السعة الحفوفة
- 6- طول فترة استعادة النبض لالة الطبفة (استعادة الشفاء)

-اعراض مرتبطة بمستوى قدرة اللاعب : وتنقسم الى.....

- 1- بالنسبة للالة البدنفة:
 - 1- هبوط فى القدرة على التحمل
 - 2- المطالبة بزفافة فترات الراحة
 - 3- هبوط فى مستوى القوة
 - 4- انخفاض فى معدل السرعة
 - 5- ضعف القدرة على الاستجابة السرففة

الحمل الزائد

- بالنسبة للمهارات الحركية
- 1- هبوط في درجة الاداء (ظهور اخطاء غير متوقعة)
- 2- هبوط في توقيت المهارات الحركية
- 3- ضعف القدرة على التركيز والتمييز

3- بالنسبة للاداء الخططي:

- 1- الخوف من المنافسة
- 2- سوء التصرف في المواقف المختلفة
- 3- ضعف الصفات الارادية

تصنيف أنواع الحمل الزائد

أولاً: يصنف الحمل الزائد تبعاً للأعراض المصاحبة إلى نوعين :

1- النوع الأول

ينتج هذا النوع من الحمل الزائد بسبب التحفيز العالي (الشدة العالي) الناتج عن العمليات الانفعالية ، حيث يتميز هذا المرض بزيادة معدل الايض وتسارع معدل ضربات القلب والتعرق وأعراض النرفزة وسرعة الغضب والاضطراب النفسي والاستياء.

الحمل الزائد

النوع الثاني

ينتج هذا النوع من الحمل الزائد من عمليات التثبيط نتيجة للحمل العالي للتدريب ، الذي يتميز بحالة فقر الدم المتقدم وانخفاض ضغط الدم واضطراب الهضم وغيرها من الاعراض الاخرى.

ثانياً - انواع الحمل الزائد تبعاً للفترة الزمنية

يصنف الحمل الزائد تبعاً للفترة الزمنية إلى نوعين:

1- الحمل الزائد القصير الأمد

ينتج هذا النوع من الحمل الزائد عندما تعطى فترة استعادة شفاء غير كافية بين عناصر الحمل التدريبي وبين دورات الحمل ، وتعد العلامات والاعراض النفسية المؤشر على حدوثه ، ويتطلب فترة استعادة اطول من تلك التي تعطى عادة لغرض استعادة الاتزان البدني ويكون الانجاز ضعيفاً في حالة الاصابة بهذا النوع من الحمل الزائد.

2-الحمل الزائد الطويل الأمد

ينتج هذا النوع من الحمل الزائد عندما لا تتم معالجة الحمل الزائد القصير الأمد ، وتكون العلامات والاعراض النفسية والفسلجية هي المؤشر على حدوثه حيث تكون اكثر وضوحاً وجلاءً مقارنة بالحمل القصير الأمد ، ويكون هذا النوع مصحوباً بزيادة الاصابة بالامراض (ضعف المقاومة لمسببات المرض) . ويتطلب فترة استعادة شفاء طويلة قد تكون لاسابيع او شهر او اكثر.

الحمل الزائد

- ▶ **ثالثاً - انواع الحمل الزائد تبعا للموقع الحمل**
 - 1-الحمل الزائد المحيطي (الموضعي)**
وهو عبارة عن عملية الحمل الزائد الموضعي على مستوى عضلة او مجموعة عضلية.
 - 2-الحمل الزائد المركزي**
وهو الحمل الأكثر تعقيدا والأكثر قسوة ، ويتضمن تصلب العضلة والتعب الناشئ عن التغيرات في الجهاز العصبي المركزي.

الحمل الزائد

➤ **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**

الحمل الزائد

➤ 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 إعطاء 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 يعد حالة غير صحية في التدريب الرياضي وبالعكس من التدريب الزائد.

الحمل الزائد

➤ **أعراض الأداء النفسي ومعالجة المعلومات للتدريب المفرط:**

➤ الاكتئاب و الشعور باللامبالاة مع عدم استقرار الحالة الانفعالية .

➤ فقدان الرغبة في التدريب , وصعوبة التركيز بالعمل والتدريب

➤ -الخوف من المنافسة مع حدوث تغيرات في السمات الشخصية

➤ -القلق وعدم القدرة على النوم.

➤ **-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 مقارنة بما قبل حالة التدريب الزائد بشرط عدم وجود مرض غير ظاهر.

الحمل الزائد

- أسباب حدوث ظاهرة التدريب المفرط
- -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 فإن تأثيرها يصبح عكسيا فبدلا من أن تصبح ايجابية بنائية تصبح هدامة أي يؤدي حمل التدريب إلى هبوط مستوى الرياضي بدلا من الارتفاع به.