

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الحمل التدريبي الزائد واضرارہ

أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن



٢٠٢٣/٢٠٢٢

الحمل الزائد وضراره

مفهومه :-

- هو الجهد البدني العصبي الذي يزيد بدرجه كبيره عن مقدار ما يستطيع الفرد الرياضي.
- هو زياده مكونات حمل التدريب بسرعه دون مراعاة لمبدا الزيادة المناسبة .
لقدره اللاعب .

غالبا ما تحدث ظاهره الحمل الزائد كنتيجة لعوامل متعددة اهمها .

أولاً :- سوء تشكيل الحمل التدريبي.

ثانياً :- عوامل خارجيه — « خاصة بحياة اللاعب .

أولاً :- سوء الحمل التدريبي

1. محاوله المدرب الارتفاع بحمل التدريب فوق الحد الاقصى لقدره الفرد
2. عدم العناية بمرحله الاستشفاء
3. الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحه وسوء تشكيلها.
4. الاشتراك بالمنافسات بصوره مغالى بها وبما يرتبط بذلك من التوتر العصبي واستنزاف اقصى قوه للفرد بالإضافة الى مشاكل الانتقال والسفر والتغير في العادات اليومية للفرد .
5. الزيادة المفاجأة في شده الحمل وخاصه بعد الانقطاع عن التدريب لمدته زمنييه بسبب المرض او الإصابة

ثانياً:- عوامل خارجية

1. اسلوب حياه الفرد مثل (الظروف بيئية)

- النوم الغير كافي
- الحياه اليومية الغير منتظمة
- تعاطي المشروبات الكحولية والمخدرات والزيادة في شرب المواد المنبهة مثل الكافيين بالقهوة
- سوء استخدام وقت الفراغ اوقات الراحة .
- سوء التغذية.

2. الظروف البيئية والاجتماعية :-

- العلاقة السيئة المرتبطة بالمسكن كالضوضاء ونقص التهوية .
- عدم وجود مستقبل مهني واضح
- عدم الرضا الاسري عن ممارسه اللاعب للرياضة وزياده المشاكل مع الوالدين او الزوجة او الاولاد
- احتراف بعض المهن الحرة .

3. الحالة الصحية للاعب :-

- حالات الغثيان والاعماء
- ارتفاع ضغط الدم
- الامراض التي تسبب الحمى الشديدة
- الام المعدة .

أعراض الحمل الزائد

أولاً :- اعراض فسيولوجية للحمل الزائد .

1. انخفاض كفاءة الجسم .
2. قله الشهية .
3. عدم انتظام مواعيد الاستيقاظ والنوم .
4. احساس بالضعف العام .

ثانياً:- اعراض نفسيه للحمل الزائد

- 1 . ضعف رغبه اللاعب في تقبل التعلم من المدرب .
- 2 . انخفاض الروح المعنوية والدافعية للاعب.
- 3 . وجود خلل بالعلاقة بين المدرب والملاعب .
- 4 . زياده درجه الضجر والاستياء .

ثالثاً:- اعراض بدنية و حركية للحمل الزائد

- 1 . هبوط في مستوى الصفات البدنية بكل انواعها مثل (السرعة ، التحمل ، القوة) .
- 2 . هبوط الصفات الحركية بكل انواعها مثل (التوازن ، التوافق ، الرشاقة ، المرونة) .

رابعاً:- أعراض مهارية وخطئية للحمل الزائد

1. اداء المهارة بشكل بطيء
2. انخفاض تركيز الانتباه اثناء تنفيذ الاداء
3. عدم القدرة على تصحيح الاخطاء بسرعه اثناء الاداء
4. ارتكاب اخطاء بكثره غير متوقعه
5. صعوبة الالتزام بالإرشادات الخطئية
6. عدم استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة .

علاج الحمل الزائد

1. من الأهمية ان يكون المدرب ملاحظ جيد للاعب حتى يستطيع تحديد الاعراض الاولى لزياده الحمل والمبادرة لأجراء اللازم العواقب .
2. مراعاة منح الفرد الوقت اللازم للراحة مع عدم اشراكه في التدريبات والمنافسات الطويلة .
3. يفضل تنظيم تدريب خاص كهؤلاء الافراد يتضمن فترات راحه طويله وايجابيه والزيادة من اعطاء تمرينات مهدئه والعمل على خفض مستوى الحمل الزائد النفسي والبدني والفسولوجي والعناية بالتغذية تحت ارشاد طبيب مختص واستخدام العلاج الطبيعي كمارسه السباحة وتدليك الساونا وتمرينات علاجيه .
4. يجب على المدرب ان يبذل قصار جهده لتقويه ثقه اللاعب بنفسه ورفع معنويات واستعادة حياته الطبيعية واقناعه ان هذه الحالة لن تدوم طويلا وسرعان ما سيتخلص منها وكذلك شرح الاسباب التي ادت الى الحمل الزائد والمحاولة بالتغلب عليها وعدم حدوثها من جديد في المستقبل وايجاد الحلول المناسبة لها وكذلك يجب على المدرب اعطاء المهام والواجبات وان يتم تبصره اللاعب بأهداف المستقبل .
5. هناك بعض اللاعبين لديهم حماس زائد وقوه اراده ويحاولون جاهدين العودة الى العمل والرجوع لمستواهم الطبيعي قبل اتمام العلاج ، ويجب على المدرب الحذر لما في ذلك من خطورة عليهم وعواقب وخيمه ، ويجب التنسيق بين علاج الطبيب المختص والمدرب .