

# الفصل العاشر

ظاهرة حمل  
التدريب الزائد



## مفهوم حمل التدريب الزائد:

يرى محمد حسن علاوى «١٩٨٤م» أن الحمل الزائد هو: «الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة من مقدار ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله، وينظر إلى الحمل الزائد على أنه ظاهرة معوقة للنشاط البدني والعصبي للفرد ويؤدي إلى هبوط مستوى كفاءته وفاعليته».

وينظر حنفي محمود مختار «١٩٨٨م» إلى الحمل الزائد على أنه: «عبارة عن اضطراب عمل الجهاز العصبي مما يترتب عليه عدم قدرة اللاعب على الأداء بالطريقة المثلى المطلوبة». ولما كانت القدرة الحركية لا تتوقف فقط على العمل العضلي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والتمثيل الغذائي، ولكنها تعتمد أيضًا بشكل واضح على التوافق العصبي وحالة الجهاز العصبي؛ لذلك كان أي اختلاف في عمل الجهاز العصبي يؤثر تأثيرًا إيجابيًا على مقدرة اللاعب الحركية.

كما يرى عادل عبد البصير على «١٩٩٢»: «أن اللاعب لا يمكنه التقدم والارتقاء بمستوى اللاعبين في حالة زيادة العبء البدني والعصبي الواقع على عاتقهم خلال يومهم عن القدرة التي يستطيعون تحملها بنسبة كبيرة».

## أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد:

يرى محمد حسن علاوى «١٩٨٤م»: أن ظاهرة الحمل الزائد تحدث نتيجة لعوامل متعددة، أهمها ما يلي:

### أولاً: سوء تشكيل حمل التدريب:

من أمثلة ذلك ما يلي:

١. الارتفاع بحمل التدريب إلى الحد الأقصى لقدرة الفرد.
٢. الارتفاع الفجائي بدرجة حمل التدريب.
٣. سوء تشكيل درجة حمل التدريب في غضون دورات الحمل لهدف معين دون إدخال بعض عوامل التغيير والتشويق.
٤. الخطأ في تحديد الفترات الصحيحة للراحة أو سوء تشكيلها.

٥. الخطأ في تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع طريقة التدريب المستخدمة، كالتدريب الفترتي أو التدريب الدائري مثلاً.
٦. الاشتراك في المنافسات بصورة مغالاً فيها.

### ثانياً: العوامل الخارجية:

يقصد بذلك: مختلف العوامل الخارجية في نطاق النشاط الرياضي والتي تسهم في زيادة احتمالات عدم قدرة الفرد على تحمل جهد التدريب ومن أهم هذه العوامل ما يرتبط منها بأسلوب حياة الفرد الرياضي وتختلف النواحي البيئية بالحالة الصحية للفرد، والتي يمكن تلخيصها كما يلي:

أ- أسلوب حياة الفرد:

ومن أمثلة ذلك ما يلي:

١. الراحة الليلية غير الكافية.
٢. الحياة اليومية غير المنتظمة.
٣. تعاطي المشروبات الكحولية أو المخدرات المختلفة.
٤. زيادة تعاطي المواد المنبهة، مثل: مادة الكافيين الموجودة في القهوة مثلاً.
٥. الحياة الجنسية غير المنتظمة.
٦. سوء استخدام وقت الفراغ وأوقات الراحة.
٧. سوء التغذية.

ب- الاشتراطات البيئية:

ويدخل تحت نطاق ذلك ما يلي:

١. العلاقة السيئة المرتبطة بالمسكن، كالضوضاء، أو نقص الدفء أو التهوية.
٢. زيادة الحمل العائلي، كالتوتر بالنسبة للوالدين أو الزوجة أو الأولاد مثلاً.
٣. النزاع والمشاحنة وعدم الاتفاق بين الرؤساء أو الزملاء في العمل.
٤. الرسوب أو ضعف التقديرات في الدراسة أو الاختبارات أو في الوظيفة أو العمل.

٥. عدم وجود مستقبل مهني واضح.
٦. استنفاد طاقة كبيرة للكفاح ضد أعداء الرياضة سواء في المجال العائلي أو في مجال العمل أو الدراسة.

## أنواع التدريب الزائد:

يرى حنفي محمود مختار «١٩٨٨م»: لما كانت هناك عمليتان مرتبطتان معاً يقوم بهما الجهاز العصبي، هما: عملية الكف، وعملية الإثارة؛ لذلك فإنه في الحالة الطبيعية يكون هناك توازن بين العمليتين، أما إذا اختل هذا التوازن نتيجة حدوث ظاهرة التدريب الزائد، فإن إحدى هاتين العمليتين تغطي على الأخرى، فإما تزداد عملية الإثارة عن طريق زيادة عمل العصب السمبثاوي، أو تتغلب عملية الكف عن طريق زيادة عمل العصب الباراسمبثاوي؛ لذلك فهناك نوعان من التدريب الزائد، هما:

- أ- التدريب الزائد بزيادة عمل العصب السمبثاوي «إثارة».
- ب- التدريب الزائد بزيادة عمل العصب الباراسمبثاوي «كف».

## أعراض حمل التدريب الزائد:

يتفق كل من محمد حسن علاوي «١٩٨٤م» وعادل عبد البصير علي «١٩٩٢م»: على أنه يمكن معرفة الحمل الزائد عن طريق مجموعة من الأعراض، ومن أهمها ما يلي:

### ١. الأعراض النفسية:

تتلخص أهم الأعراض النفسية التي تظهر على الفرد الرياضي كنتيجة للزيادة الكبيرة في حمل التدريب فيما يلي:

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والميل للهستيريا.
- زيادة الميل للشجار والمشاحنة.
- ضعف الرابطة والصلة بين المدرب والفرد الرياضي أو بين الفرد وبين بقية زملاء.
- زيادة الحساسية عند النقد.
- انخفاض وهبوط الروح المعنوية.



- ضعف الدافعية وهبوط الحماس.

- عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضييق.

## ٢. الأعراض المرتبطة بمسئول قدرة الفرد:

وتشتمل هذه الأعراض المختلفة على التغيرات المرتبطة بمستوى الأداء المعياري ومستوى القدرات أو الصفات البدنية للفرد، وكذلك مستوى الفرد في أثناء المنافسة الرياضية «المباراة»، ويمكن تلخيص هذه الأعراض المختلفة فيما يلي:

أ. بالنسبة للمهارات الحركية «مستوى الأداء المعياري»:

- هبوط في درجة الأداء «ظهور أخطاء بدائية، توتر، عدم ثقة».
- هبوط في توقيت المهارات الحركية.
- ضعف القدرة على تركيز الانتباه عند الأداء وإصلاح الأخطاء.

ب. بالنسبة للحالة البدنية:

- هبوط في القدرة على التحمل.
- المطالبة بزيادة فترات الراحة.
- هبوط في مستوى القوة.
- انخفاض في معدل السرعة.
- نقص في القدرة على الاستجابة والتلبية السريعة.

ج. بالنسبة لسلوك اللاعب خلال المنافسة:

- هبوط في درجة الاستعداد للكفاح والخوف من الاشتراك في المباراة.
- الافتقار للشجاعة والجرأة في المواقف الحرجة التي تتطلب الإقدام.
- عدم القدرة على التنفيذ الصحيح لخطط اللعب الموضوعية.
- ضعف مستوى التفكير الخططي أثناء المنافسة.

## ٣. الأعراض الوظيفية الجسمية:

- الأرق والسهاد.
- فقد الشهية للطعام.

- إعاقة في وظائف المعدة والأمعاء.
- الإحساس بالدوار الدائم.
- زيادة القابلية للإصابة بالأمراض.
- نقص السعة الحيوية للرتتين.
- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية.

ويجب على المدرب أن يضع في الاعتبار أن هذه الأعراض لا تظهر دفعة واحدة، حيث تظهر في معظم الأحيان الأعراض النفسية مبكرة بعض الشيء، ثم يلي ذلك الأعراض المرتبطة بمستوى اللاعب.

### علاج ظاهرة التدريب الزائد:

يرى حنفي محمود مختار «١٩٨٨م»: أنه ليس من السهل تحديد أسباب التدريب الزائد مباشرة بعد اكتشاف وجود الظاهرة لدى اللاعب؛ لذلك فإن واجب المدرب الأول عند ذلك هو أن يطلب من اللاعب أن يتوقف عن التدريب المتخصص، ثم يحاول المدرب بالاتفاق مع الطبيب التعرف على الأسباب التي أدت إلى حدوث التدريب الزائد ومقدار شدة هذه الظاهرة، ويعتمد العلاج هنا على شدة الحالة، ففي بعض الحالات يكون العلاج مجرد الإقلال من جرعة الحمل، ويعتبر ذلك كافياً، وفي حالات أخرى تكون الحالة شديدة وينصح فيها بتحديد فترات الراحة الإيجابية، ويفضل أن يمارس اللاعب رياضات أخرى غير رياضته التخصصية، وبعد اكتشاف المدرب لأسباب حدوث التدريب الزائد لدى اللاعب يقوم المدرب بالعمل على إزالتها وتلافيها مستقبلياً ثم يضع المدرب خطة تدريبية خاصة باللاعب، ويخطئ المدرب خطأً جسيماً إذا أهمل اللاعب الذي يكتشف أن لديه ظاهرة التدريب الزائد وذلك قد يعرضه لفقد مستقبله الرياضي، ولكن المدرب الجيد هو الذي يضع مثل هذا اللاعب تحت ملاحظته الدائمة، ويعطيه عناية خاصة، فاللاعب هنا يحتاج دائماً للتشجيع ودقة التوجيه ورفع معنوياته وتقوية صفاته الإرادية.

أ. علاج ظاهرة التدريب الزائد مع زيادة عمل العصب السمبثاوي:

- يكون حمل التدريب خفيفاً وأن تكون فترة الراحة طويلة.
- يجب أن يحتوي التدريب على تمارين مهدئة.



- يمنع اللاعب من الاشتراك في المسابقات مهما كانت رغبته.
- يمنع من شرب القهوة.
- يتناول طعامًا فاتحًا للشهية مع الإكثار من الخضروات والنشويات مع أخذ فيتامين أ، ب ١٢، ج، وأن يقلل من مقدار ما يتناوله من البروتينات.
- يمارس السباحة الهادئة لمسافات طويلة ما أمكن.
- التدليك وتمارين علاجية مهدئة.
- الإقامة ما أمكن في أماكن هادئة.

ب. علاج ظاهرة التدريب الزائد مع زيادة عمل العصب الباراسمبثاوي:

- إعطاء تمارين منشطة كالسير أو الجري في الخلاء.
- يمنع من الاشتراك في المسابقات التخصصية منعًا باتًا.
- يسمح له بتناول قليل من الشاي أو القهوة.
- تدليك عميق - حمامات عكسية «ساخنة/ باردة».
- تمارين مركزة.

ويجب أن يلاحظ المدرب أن هناك بعض اللاعبين المصابين بظاهرة التدريب الزائد يكون لديهم الحماس للعودة إلى التدريب سريعًا، أو المشاركة في المباريات، وهنا يجب أن يكون المدرب حازمًا في إبعادهم عن مزاولة أي شيء يتعلق بالنشاط التخصصي؛ لما في ذلك من خطورة عليهم، وفي نفس الوقت يقومون بأنشطة رياضية أخرى، ثم يعودون إلى الملعب بعد الشفاء من حالة التدريب الزائد مع العناية الشديدة بالتدرج في حمل التدريب وعدم الارتفاع به بسرعة.

### ج. العلاج النفسي:

قد يعتقد كثير من اللاعبين الذين يصابون بظاهرة التدريب الزائد أن حياتهم الرياضية قد انتهت، وهذا التفكير الخاطيء قد يكون انتقل لهم من فهم خاطيء أيضًا من المدرب وكثير من المدربين يعبرون عن ظاهرة التدريب الزائد لدى اللاعب بأن «اللاعب قد احترق» ولكن المدرب الحديث ذو العلم يعلم أن التدريب الزائد عبارة عن ظاهرة تنتهي بمجرد إزالة أسبابها وأخذ اللاعب العلاج الصحيح، ومن هنا كان الواجب الأول

