



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التدريب الرياضي

محاضرة بعنوان الحمل الزائد
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي

ا.م.د نزار فائق صالح

الحمل الزائد

مفهوم الحمل الزائد : هو زيادة الجهد البدني والعصبي زيادة كبيرة عن ما يستطيع اللاعب تحمله مما يؤدي الى هبوط مستواه البدني والخططي والمهارى ، او زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب .



تأثير الحمل الزائد على اللاعبين يؤدي الى :

- تذبذب مستوى اللاعب
- تكون النواتج الحركية سلبية نتيجة تأثر الجهاز العصبي بشكل سلبي
- يحدث على الاكثر في نهاية فترة المنافسات .
- من المحتمل ان يؤدي الى الاصابة .



اسباب الحمل الزائد :

اولاً : العوامل المرتبطة بعملية التدريب : منها

- عدم العناية بمرحلة الاستشفاء .
- زيادة اعباء التدريب .
- الزيادة المفاجئة في شدة الحمل وخاصة بعد الانقطاع نتيجة الاصابة او المرض .
- زيادة حجم التدريب مع زيادة شدة الحمل .

ثانياً : عوامل مرتبطة مع حياة اللاعب :

- نوم غير كافي .
- تنظيم غير جيد لحياة اللاعب .
- تناول الكحول والتدخين والاسراف في شرب القهوة .
- العيش في بيئة غير ملائمة .
- سوء التغذية .
- التوتر باستمرار نتيجة ضغوط الحياة .

ثالثاً : عوامل مرتبطة بالجانب الاجتماعي :

- المشكلات العائلية .
- مزاوله بعض المهن بعد التمرين وخاصة المجهدة منها .
- الاهتمام بالأنشطة التي تسبب الضوضاء (موبايل ، تلفزيون) .
- عدم رضا الاسرة على اللاعب بسبب ممارسة الرياضة .
- الاهتمام بالأنشطة التي تسبب الضوضاء (موبايل ، تلفزيون) .
- امراض تسبب الحرارة الشديدة .
- ألم المعدة المستمر .
- حالات الاغماء والغثيان .

اعراض الحمل الزائد :

اولاً : النفسية :

- انخفاض مستوى الدافعية والروح المعنوية
- عدم تقبل اللاعب لتعليمات المدرب .
- زيادة الميل للشجار والمشاحنة .
- ضعف الرابطة بين المدرب واللاعب وزملائه .
- الضجر والاستياء .

- عدم الرغبة في الالتزام بالمواعيد التدريبية .

ثانياً : البدنية :

- هبوط مستوى التحمل بأنواعه .
- هبوط مستوى السرعة بأنواعها .
- هبوط مستوى القوة العضلية بأنواعها .

ثالثاً : الفسيولوجية :

- انخفاض الشهية .
- تغيير مواعيد النوم والاستيقاظ .
- ضعف في الجسم (نحول) .
- الشعور بالبرد .



رابعاً : المهارية :

- تكرار اخطاء المهارة .
- بطئ في الاداء .
- صعوبة في معالجة الالخطاء .
- انخفاض درجة التركيز .

خامساً : الخططية :

- ضعف الادراك .
- سوء اختيار البدائل خلال التنفيذ .
- عدم تطبيق ارشادات المدرب .
- عدم استخدام المعلومات المكتسبة .
- ضعف في استثمار القدرات الخططية .

علاج الحمل الزائد :

- تتبع حالة اللاعب من خلال التقويم الذاتي والاستعانة بسجلات المدرب بصورة مستمرة .
- تعويد اللاعب على ملاحظة معدل ضربات القلب ووزن الجسم ودرجة الحرارة باستمرار .
- تعديل البرنامج التدريبي للاعب في حال ظهور بعض الاعراض زيادة فترات الراحة او ممارسة أنشطة تتسم بالتنوع والتشويق .
- توقف اللاعب عن اداء المسابقات الى حين عودته لحالته الطبيعية

جامعة شتات