



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

الحمل الزائد

محاضرة في مادة علم التدريب الرياضي
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي
أ.د نكتل مزاحم خليل

مفهوم الحمل الزائد (Over Load)

التدريب الزائد (Over Training)

هو زيادة الجهد البدني والعصبي زيادة كبيرة عن ما يستطيع اللاعب تحمله

مما يؤدي الى هبوط مستواه البدني والخططي والمهارى .

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 :

اولا - العوامل المرتبطة بعملية التدريب :

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 .

ثانيا : 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 .

ثالثا : عوامل مرتبطة بالجانب الاجتماعي :

المشكلات العائلية .

مزاولة بعض المهن بعد التمرين وخاصة المجهدة منها .

الاهتمام بالأنشطة التي تسبب الضوضاء (موبايل ، تلفزيون) .

عدم رضا الاسرة على اللاعب بسبب ممارسة الرياضة .

رابعا : عوامل ترتبط بالحالة الصحية :

امراض تسبب الحرارة الشديدة .

الم المعدة المستمر .

حالات الاغماء والغثيان .

اعراض الحمل الزائد :

اولا 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 .

ثانيا البدنية :

هبوط مستوى التحمل بأنواعه .

هبوط مستوى السرعة بأنواعها .

هبوط مستوى القوة العضلية بأنواعها .

ثالثا الفسيولوجية :

انخفاض الشهية .

تغيير مواعيد النوم والاستيقاظ .

ضعف في الجسم (نحول) .

الشعور بالبرد .

رابعاً المهارة :

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

خامساً الخطئية :

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

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