

### 3. الحمل الزائد

#### 1.3. مفهوم الحمل الزائد

الحمل البدني الذي يزيد عن امكانيات شخص معين في وقت معين، فقد يكون نفس الحمل البدني عاليا لنفس الشخص في ظروف معينة بينما يكون منخفضا في ظروف اخرى تبعا لحالته المناسب يؤدي الى حدوث تأثيرات ايجابية فان الحمل الزائد يؤدي الى تأثيرات سلبية او مرضية تختلف مستوياتها من الامراض يعرف الحمل الزائد بانه حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوبة بعدد من الاعراض النفسية والفيزيولوجية ناتجا عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي.

كما يعرف بانه زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب.

#### 2.3. تأثير الحمل الزائد على اللاعبين:

- تؤدي ظاهرة الحمل الزائد الى تعويق وتقليل فعالية برنامج التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظرا لما تسببه من هبوط في المستوى وما يتطلبه ذلك من تعديل في البرنامج بطريقة تضمن التغلب عليها.
- يتأثر الجهاز العصبي تأثرا سلبيا بظاهرة الحمل الزائد مثله مثل باقي الأجهزة الحيوية الاخرى، مما يكون له وبالتالي مردود سلبي على المقدرة الحركية للفرد الرياضي.
- يحدث الحمل الزائد في نهاية فترة المنافسة أكثر من اي فترة تدريبية اخرى خلال الموسم الرياضي خاصة حيث يتعرض اللاعبون خلال هذه الفترة لأعباء نفسية وبدنية متزايدة نتيجة المنافسات.
- تزداد نسبة احتمال الإصابة لدى اللاعبين المصابين بالحمل الزائد اعلى من غيرهم.

#### 3.3. اسباب الحمل الزائد

##### 1.3.3. اسباب تتعلق بأخطاء في التخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي:

- تكرار الارتفاع بحمل التدريب الى الحد الاقصى لعدد من المرات لا يتناسب مع قدرات اللاعبين.
- الارتفاع المفاجئ بشدة حمل التدريب من خلال مكوناته (الشدة، الحجم، الكثافة).
- محاولة استغلال فترات الراحة في الارتفاع بمستوى اللاعبين من خلال احمال عالية.
- زيادة حمل التدريب بدرجة ملحوظة مما يؤدي الى زيادة زمن وحدة التدريب وبالتالي يزداد الزمن الكلي لدورة الحمل الصغرى.
- المشاركة في المنافسات بصورة مكثفة في فترات زمنية قصيرة حيث تتطلب المنافسة من اللاعب بذل الاقصى جهد بدني وعصبي.
- عدم مراعاة الاستخدام الامثل لطرق التحكم في درجات حمل التدريب بما يتماشى مع طرق التدريب المستخدمة.
- مطالبة اللاعب ببذل الاقصى بصورة مبالغ فيها خلال تنفيذ الاحمال القصوى.

### 2.3.3. اسباب تتعلق بحياة اللاعب خارج البيئة التدريبية.:

- النوم الغير الكافي.
- الحياة اليومية غير المنتظمة.
- التدخين.
- تعاطي المنشطات.
- تعاطي المشروبات الكحولية.
- تعاطي المهدئات بصوره مبالغ فيها.
- العلاقة الاسرية السيئة.
- الحياة الجنسية غير المنتظمة.
- السكن غير الصحي، الضوضاء سوء التهوية العدد الزائد...الخ.
- بدل الجهود اضافية خلال الحياة اليومية.
- التعرض للإصابة بالأمراض.
- الوجود في بيئة مشحونة بالمنازعات.
- التعرض للكوارث المفاجئة.
- عدم وضوح المستقبل المهني.

### 4.3. اعراض الحمل الزائد

#### 1.4.3. الاعراض النفسية للحمل:

- ارتفاع ملحوظ في درجة توتر اللاعب وعدم الاستقلال وسهولة الاستثارة.
- انخفاض ملحوظ في الروح المعنوية.
- ايداء الرغبة في عدم تقبل النقد من المدرب او الزملاء وارتفاع درجة الحساسية تجاهه.
- انخفاض درجة الرابطة بين المدرب واللاعب المصاب.
- انخفاض مستوى الدافعية.
- النظر الى بعض القرارات ( التحكيم/ الإدارة) على انها متحدية
- زيادة درجة ابداء الضجر والاستياء.
- سرعة الاستسلام وانخفاض درجة الكفاح وقوة الارادة في الاداء.
- توهم بعض الامراض.
- الرغبة في عدم الارتباط الدقيق بالمواعيد.

### 2.4.3. الاعراض البدنية للحمل الزائد:

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

### 3.4.3. الاعراض الفيزيولوجية للحمل الزائد

- انخفاض درجة الشهية للطعام
- ارتباك مواعيد الاستيقاظ
- هزال عام واحساس بالضعف
- زيادة غير طبيعية في الزمن اللازم لاستعادة النبض لمعدله الطبيعي
- عدم المقدرة على تجنيد قوى الجسم لأداء الوظائف المعتادة
- انخفاض في كفاءة التنفس
- الشعور ببرودة الجو بدرجة فيها.

### 4.4.3. الاعراض المهارية للحمل الزائد

- ظهور اخطاء متكررة متنوعة غير متوقعة في الاداء المهارى.
- ابداء درجات من الصعوبة في محاولة اصلاح اخطاء الاداء المهارى.
- اداء مهاري ابطا من المعتاد.
- ظهور اضافات حركية غير مطلوبة في الاداء تتسم في هبوط كفاءته العامة.
- انخفاض في درجة انسيابية الاداء.
- ابداع مقاومة وعزوف غير معهودين عند طلب المدرب تكرار الاداء.
- انخفاض درجة تركيز الانتباه خلال التنفيذ الاداء المهارى.

### 5.4.3. الاعراض الخطئية للحمل الزائد

- ضعف في مقدرة اللاعب على إدراك العلاقات بين المتغيرات المختلفة المتاحة له خلال تنفيذ الواجب الخططي المحدد.
- سوء الاختيار بين البدائل المتاحة خلال تنفيذ الواجب الخططي.
- خلل في الالتزام بتطبيق بعض الارشادات الخطئية المتفق عليها سالفًا مع المدرب والزملاء.
- عدم استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة بصورة مثلى في الاداء الخططي
- ضعف في استغلال القدرات الخطئية التي يتميز بها الفرد الرياضي