

الفصل السادس

الحمل الزائد

مفهوم الحمل الزائد وأسبابه

يقصد « بالحمل الزائد » الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن مقدار ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله . وينظر إلى الحمل الزائد على أنه ظاهرة معوقة للنشاط البدني والعصبي للفرد ، ويؤدي إلى هبوط مستوى كفايته وفاعليته . وغالباً ما تحدث ظاهرة الحمل الزائد كنتيجة لعوامل متعددة ، من أهمها ما يلي (١) :

(أ) سوء تشكيل حمل التدريب .

(ب) العوامل الخارجية .

(١) سوء تشكيل حمل التدريب :

من أمثلة ذلك ما يلي :

١ - عند محاولة المدرب الرياضي الارتفاع بحمل التدريب إلى الحد الأقصى لقدرة الفرد فإنه يتعدى ذلك بدرجة كثيرة .

٢ - الارتفاع الفجائي بدرجة حمل التدريب ، كما هو الحال عند التدريب عقب فترة طويلة من الراحة .

٣ - سوء تشكيل درجة حمل التدريب في غضون دورات الحمل هدف معين

Missiuro, W. : Die Rolle der Ermüdung und Erholung im Trainingsprozess. (١)

In : Th. u. Pr. d. KK., 6 (1957).

« دور التعب والراحة في عملية التدريب » .

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 القفري أو التدريب الدائري مثلا .

٦ - الاشتراك في المنافسات بصورة معالي فيها وما يرتبط بذلك من التوتر العصبي واستنزاف أقصى قوة للفرد بالإضافة إلى مشاق الانتقال والسفر والتغيير في العادات اليومية للفرد .

(ب) العوامل الخارجية :

يقصد بذلك مختلف العوامل الخارجية عن 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 وبمختلف النواحي البيئية بالحالة الصحية للفرد والتي يمكن تلخيصها كما يلي :

(١) أسلوب حياة الفرد :

ومن أمثلة ذلك ما يلي :

- الراحة الليلية غير الكافية .
- الحياة اليومية غير المنتظمة .
- تعاطي المشروبات الكحولية أو المخدرات المختلفة .
- زيادة تعاطي المواد المنبهة مثل مادة الكافاين الموجودة في القهوة مثلا .
- الحياة الجنسية غير لمنظمة .
- سوء استخدام وقت الفراغ وأوقات الراحة .
- سوء التغذية .

(ب) الاضطرابات البيئية :

وَيَدْخُلُ تَحْتَ نِطَاقِ ذَلِكَ مَا يَلِي :

- العلاقة السيئة المرتبطة بالمسكن كالضوضاء أو نقص الدفء أو التهوية . . . إلخ .
- زيادة الحمل العائلي كالتوتر بالنسبة للوالدين أو الزوجة أو الأولاد مثلاً .
- النزاع والمشاحة وعدم الاتفاق بين الرؤساء أو الزملاء في العمل .
- الرسوب أو ضعف التقديرات في الدراسة أو الاختبارات أو في الوظيفة أو العمل .
- عدم وجود مستقبل مهني واضح .
- استنفاد طاقة كبيرة للكفاح ضد أعداء الرياضة سواء في المجال العائلي أو في مجال العمل أو الدراسة .

أعراض الحمل الزائد

- يمكن معرفة « الحمل الزائد » عن طريق مجموعة من الأعراض . ومن أهم الأعراض المختلفة لظاهرة الحمل الزائد ما يلي ^(١) :
- ١ - الأعراض النفسية .
 - ٢ - الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات الفرد .
 - ٣ - الأعراض الوظيفية الجسمية .

rael, S. : Die Erscheinungsformen d. Übertrainings. In : Sportmedizin, 9 (١)

(1958), S, 207.

« أنواع أعراض الحمل الزائد » التدريب الزائد .

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 زملاءه .
- زيادة الحساسية عند النقد .
- انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة الإرادة .
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس .
- عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضييق .

٢ - الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات الفرد :

تشتمل هذه الأعراض المختلفة على التغيرات المرتبطة بمستوى الأداء المهارى ومستوى القدرات أو الصفات البدنية للفرد وكذلك مستوى الفرد في أثناء المنافسة الرياضية (المباراة) . ويمكن تلخيص هذه الأعراض المختلفة فيما يلي :

(١) الأعراض المرتبطة بمستوى الأداء المهارى :

- هبوط في نوعية الأداء . كظهور أخطاء بدائية أولية عند أداء مهارة حركية معينة مثلا .
- ضعف الأداء الانسيابي للمهارة الحركية مع الأداء الذي يتميز بالتوقيت الحاطئ .
- ضعف القدرة على تركيز الانتباه عند الأداء .
- انخفاض درجة القدرة على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها .

(١) الأعراض المرتبطة بمستوى الأداء المهارى :

- هبوط في نوعية الأداء . كظهور أخطاء بدائية أولية عند أداء مهارة حركية معينة مثلا .
- ضعف الأداء الانسيابي للمهارة الحركية مع الأداء الذى يتميز بالتوقيت الخاطيء .
- ضعف القدرة على تركيز الانتباه عند الأداء
- انخفاض درجة القدرة على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها .

(ب) الأعراض المرتبطة بمستوى الحالة البدنية :

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

(ج) الأعراض المرتبطة بمستوى القرد أثناء المنافسة الرياضية :

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

٣ .. الأعراض الوظيفية الجسمية :

- الأرق والسهاد ، وارتباط النوم بالأحلام المزعجة .
- فقد الشهية للطعام .
- إعاقة في وظائف المعدة والأمعاء ،

- الإحساس بالدوار .
 - زيادة القابلية للإصابة بالعدوى نظراً لعدم قدرة الجسم على المقاومة .
 - نقص السعة الحيوية للرئتين .
 - طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية .
- ويجب على المدرب الرياضي مراعاة أن هذه الأعراض السالفة لا تظهر دفعة واحدة ، إذ غالباً ما تظهر الأعراض النفسية مبكرة بعض الشيء ثم يلي ذلك الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات الفرد الرياضي .
- والأعراض السالفة الذكر تشكل العلامات الواضحة التي يسهل على المدرب الرياضي ملاحظتها والتي يكثر ظهورها على اللاعبين في حالة الحمل الزائد . ولذا يجب على المدرب الرياضي دوام ملاحظة الأفراد أثناء الأداء وبعده لفهم سرعة ملاحظته لما يظهر على الفرد من أعراض .

علاج الحمل الزائد

من الأهمية بمكان دوام دقة ملاحظة المدرب الرياضي للاعب حتى يمكن سرعة تحديد الأعراض الأولى لزيادة الحمل والمبادرة بإجراء اللازم لإمكان تدارك عواقب النتائج المترتبة على ذلك .

ويجب مراعاة منح الفرد الرياضي الوقت اللازم للراحة مع عدم اشتراكه في التدريب أو المنافسات طوال هذه الفترة . بالإضافة إلى ضرورة البحث عن الأسباب الرئيسية التي أدت إلى حدوث ظاهرة الحمل الزائدة ومحاولة تلافئها . وينصح بعض الخبراء^(١) بتنظيم تدريب خاص بالنسبة لهؤلاء الأفراد يتضمن فترة راحة إيجابية طويلة والإكثار من التمرينات المهدئة والعمل على خفض مستوى الحمل البدني أو النفسي والإكثار من فترات الراحة وعدم السماح

Israel. S. : Die Behandlung des Übertrainings. Th. u.-Pr. d, KK, H.9 (1960), (١)

S. 1104.

(علاج الحمل الزائد (التدريب الزائد) .

للفرد بالاشتراك في المنافسات . بالإضافة إلى ذلك ينبغي العناية بالتغذية تحت إرشاد طبيب متخصص واستخدام العلاج الطبيعي كتمارين السباحة والتمارين العلاجية والترويقية المهددة والعناية بالتدليك وحمامات الساونا .

ويجب على المدرب العناية التامة الشاملة بالفرد الرياضي ومحاولة إرجاع وتقوية ثقته بنفسه واستعادته لروح المعنوية ومحاولة إقناعه أن هذه الحالة لن تدوم طويلا بل سرعان ما يعود لحالته ومستواه السابق وذلك بعد الانتهاء من فترة الراحة والعلاج . بالإضافة إلى ذلك يجب على المدرب معاونة الفرد الرياضي في البحث عن الأسباب التي أدت إلى ذلك وتناولها بالشرح والدراسة . كما يجدر بالمدرّب الرياضي ألا يتخلى عن الفرد وأن يحاول تكليفه ببعض المهام والواجبات المناسبة لحالته وتصيره بأهداف المستقبل .

ويجب ملاحظة أن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالحماس وقوة الإرادة والذين يحاولون جاهدين سرعة العمل على العودة إلى مستواهم الطبيعي قبل إتمام العلاج . وفي هذه الحالة يجب على المدرب الرياضي الحذر من محاولاتهم لما في ذلك من خطورة بالغة عليهم قبل اكتمال شفائهم ومحاولة إقناعهم بعاقبة ذلك . أما بالنسبة للعلاج الطبي فيترك أمره للطبيب المختص ولو أن الأمر يستدعي في أغلب الأحوال التعاون التام بين الطبيب والمدرّب .