

# التدريب الرياضي

المرحلة الثانية

إعداد /

م.د/ هبة محمود

م.م/ حسين على

## الحمل الزائد Overtraining

عبارة عن عمليات من التدريب المفرط التي تقود إلى متلازمة الحمل الزائد والتي يمكن ان تعرف على انها حالة من التعب لفترة طويلة تحدث نتيجة التدريب الشاق والمنافسة من دون راحة كافية .

ظاهرة الحمل الزائد على انها عبارة عن انعكاس لحالة الفشل في التكيف مع حوافز التدريب نتيجة لسوء تخطيط البرامج التدريبية والتقنين غير الصحيح لاحمال التدريبية وعدم ادراك الضغوط التراكمية المختلفة الغير ناتجة عن التدريب واهمال معالجتها والتخفيف من تأثيراتها السلبية

الحمل الزائد بأنه عبارة عن سلسلة من المشاكل التي يمكن ملاحظتها من خلال انخفاض الانجاز وزيادة التعب والتصلب العضلي المستمر واضطراب المزاج والشعور بالاحترق ( فيرى انه عبارة عن انخفاض في الانجاز لفترة طويلة الأمد مع اعراض عضوية متميزة .

الحمل الزائد على انه حالة مرضية تحدث نتيجة عدم مراعاة النسبة بين العمل والراحة وتعريض الرياضي إلى حافز ذي شدة عالية .

## \*\* انواع الحمل الزائد

يصنف الحمل الزائد تبعاً للفترة الزمنية إلى نوعين :

### ١- الحمل الزائد القصير الأمد Short- Term Overtraining

ينتج هذا النوع من الحمل الزائد عندما تعطى فترة استعادة شفاء غير كافية بين عناصر الحمل التدريبي وبين دورات الحمل ، وتعد العلامات والأعراض النفسية المؤشر على حدوثه ، ويتطلب فترة استعادة أطول من تلك التي تعطى عادة لغرض استعادة الاتزان البدني ويكون الانجاز ضعيفا في حالة الإصابة بهذا النوع من الحمل الزائد .

### ٢- الحمل الزائد الطويل الأمد Long-term overtraining

ينتج هذا النوع من الحمل الزائد عندما لا تتم معالجة الحمل الزائد القصير الأمد ، وتكون العلامات والأعراض النفسية والفسولوجية هي المؤشر على حدوثه حيث تكون أكثر وضوحاً مقارنة بالحمل القصير الأمد ، ويكون هذا النوع مصحوباً بزيادة الأصابة بالامراض (ضعف المقاومة لمسببات المرض) . ويتطلب فترة استعادة شفاء طويلة قد تكون لاسابيع او شهر او اكثر.

## ❖ أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد The Reasons of Over training

ان حدوث ظاهرة الحمل الزائد لا يمكن حصرها في عامل محدد واحد كسوء تقنين فترات العمل والراحة كما يشير إلى ذلك ( من ان التمرين العالي الشدة والمنافسة مع راحة قليلة تسهم في إحداث الحمل الزائد )

من خلال تأكيده على ان متلازمة الحمل الزائد تحدث بشكل رئيسي كنتيجة لعدم التوازن لفترة طويلة ما بين التدريب البدني واستعادة الشفاء .

وهناك من ذهب إلى تحديد سبب حدوث ظاهرة الحمل الزائد بشكل رئيسي في اثناء فترة المنافسات او الفترة ما قبل المنافسات لما يصاحبها من زيادة في حجم التدريب العالي الشدة .

أن إحدى التفسيرات الممكنة لظاهرة الحمل الزائد هي التغيرات التي تحدث في وظيفة الجهاز العصبي الذاتي وخصوصا الضعف في نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي (الودي) والتغير في استجابات الغدد الصم وتنشيط الوظيفة المناعية.

## ❖ المؤشرات والأعراض التشخيصية لظاهرة الحمل الزائد:

يمكن تشخيص ظاهرة الحمل الزائد من خلال العديد من المؤشرات والاعراض الوظيفية والنفسية فضلا عن تلك الاعراض المتعلقة بالعملية التدريبية والتي يمكن ملاحظتها ميدانياً أو عن طريق استقاء المعلومات الخاصة بالرياضي من قبل المدرب بطرائق ووسائل مختلفة وحسب ما متوفر ومتاح امامه ، وهناك مؤشرات أخرى يمكن الحصول عليها من خلال اجراء الفحوصات المختبرية لبعض المتغيرات الوظيفية والتي يمكن ان يلجأ اليها المعنيين بالعملية التدريبية عندما تتوفر العديد من المؤشرات الميدانية الدالة على ظاهرة الحمل الزائد . مما تقدم يمكن ان نقسم هذه المؤشرات إلى ما يأتي :-

### أولاً - المؤشرات والأعراض الوظيفية والنفسية الميدانية لتشخيص ظاهرة الحمل الزائد

- ١- زيادة معدل ضربات القلب في حالة الراحة .
- ٢- ضعف أو تأخر الشفاء .
- ٣- تقرح الحنجرة .
- ٤- زيادة تناول السوائل في المساء .
- ٥- التعب والشعور بالثقل في عضلات الرجلين .
- ٦- زيادة عملية التعرق .
- ٧- قلة النوم وانخفاض الرغبة الجنسية .
- ٨- الكآبة .

## ثانياً - المؤشرات الوظيفية المختبرية لتشخيص ظاهرة الحمل الزائد :

- ١- فقر الدم ونقص الحديد .
- ٢- انخفاض افراز الغدة الدرقية لهرمون الثايروكسين .
- ٣- الانخفاض في هرمون التيستوستيرون .
- ٤- الزيادة في هرمون الكورتيزون .
- ٥- انخفاض تركيز حامض اللبنيك في الدم .

### الوقاية والعلاج من الحمل الزائد

ان الوقاية هي افضل انواع العلاج ، وتقع على المعنيين بالعملية التدريبية المسؤولة الأكبر في تحقيق هذا الهدف من خلال استخدام كافة الاجراءات التي من شأنها ان تبعد الرياضي عن الاصابة بالحمل الزائد من حيث

- التخطيط الدقيق والسليم للحمل التدريبي
- الاهتمام بالتغذية المناسبة واجراء الفحوصات الطبية الدورية
- التخفيف قدر المستطاع من الضغوط النفسية الناتجة عن المحيط الاجتماعي والجو الأسري ونمط الحياة اليومية للرياضي وذلك من خلال الاتصال المباشر بين المدرب والرياضي والعمل على تقوية هذه الصلات الاجتماعية ومد جسور الثقة بينهما.
- على المدرب الاهتمام بالعلاج الطبيعي مثل استخدام التدليك وحمات الساونا وتمارين الاسترخاء لانها تسرع من استعادة الشفاء وتزيل أو تخفف من الضغوط البدنية والنفسية التي يتعرض لها الرياضي بعد التدريب والمنافسة

وبذلك نؤمن للرياضي الوقاية اللازمة من الإصابة بالحمل الزائد ونمكنه من بلوغ اقصى انجازاته الرياضية ، هذا في ما يتعلق بالجانب الوقائي ، اما اذا تعرض الرياضي لظاهرة الحمل الزائد فان ذلك يستوجب المعالجة .