

المحاضرة:10

التدريب الزائد في كرة القدم

فهرس العناوين

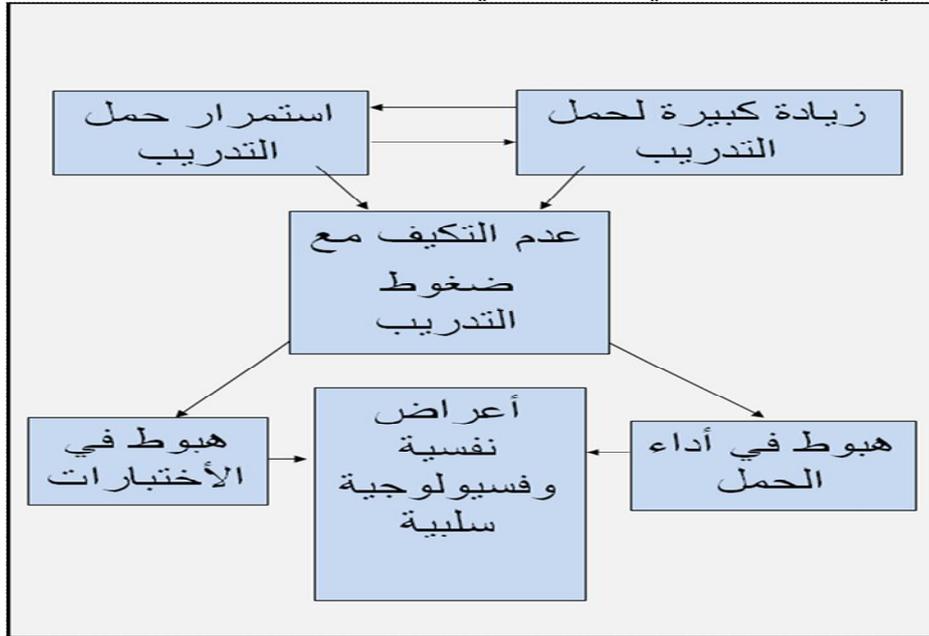
1. ما هو التدريب الزائد.
2. أسباب حدوث ظاهرة التدريب الزائد.
3. أعراض التدريب الزائد.
4. بعض الأساليب المقترحة لوقاية اللاعبين من التدريب الزائد.

التدريب الزائد في كرة القدم

1. ما هو التدريب الزائد ..

هو حالة من هبوط في مستوى اللاعب تكون مصحوبة بعدد من الأعراض الفسيولوجية والنفسية تختلف في حدتها من لاعب إلى آخر وعلى نسبة الضغوط التي وقعت على كاهله خلال الفترة التي سبقت هذه الأعراض وينتج التدريب الزائد عن سوء التخطيط للتدريب من خلال الزيادة المفرطة غير المحسوبة بالنسبة لقدرات اللاعب.

هو زيادة الجهد البدني والعصبي زيادة كبيرة عن ما يستطيع اللاعب تحمله مما يؤدي إلى هبوط مستواه البدني والخططي والمهاري. ويعرف كل من "ميرفي" Murphy وآخرين التدريب الزائد بأنه " الحمل الذي يؤثر في مستوى مقدرة الرياضي ويتميز بارتفاع شدته ، ويستمر فترة طويلة مما يصعب على الرياضي التكيف معه ، ومن ثم هبوط مستواه مع توقع ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيولوجية السلبية . ويتضمن هذا التعريف الخصائص الهامة للتدريب الزائد والتي يمكن إجمالها في الشكل التالي:



2. أسباب حدوث ظاهرة التدريب الزائد:

1.2. أخطاء في بناء حمل التدريب :

- إهمال فترة الراحة أو الإقلال منها بعد كل حمل أو مجهود.
- رفع المتطلبات بشكل سريع بعد الراحة الإجبارية (بعد الشفاء من الأصابات أو الأمراض) بدون فترة انتقالية تدريجية.
- الزيادة السريعة لمتطلبات التدريب بحيث لاتسمح هذه السرعة إلى تثبيت عمليات التكيف للفرد.
- التحكم غير السليم في مكونات الحمل ودرجاته وعدم مراعاة العلاقة الصحيحة بين الحجم والشدة.

- المغالاة في تصحيح الأخطاء الفنية الدقيقة.
- التدريب غير الشامل أو ذو الاتجاه الواحد ، يؤدي إلى سرعة الإحساس بالملل والتعب النفسي والعصبي كما أنه يؤدي إلى سرعة الإحساس بالملل.
- تأثير حالة الملعب والأدوات السلبية في الفرد.
- المغالاة في الاشتراك في المباريات وما يتطلبه ذلك أيضاً من مجهود عصبي.
- انعدام ثقة الرياضي بالمدرّب أو أداري الفريق.
- وهناك عوامل أخرى تعمل على هبوط مستوى مقدرة الرياضي ، وبالتالي تكون الجرعة التدريبية رغم سلامتها لها تأثير الحمل الزائد.

2.2. أخطاء في أسلوب حياة الفرد:

- ارتباك مستمر في أسلوب حياته اليومية مع سوء تنظيم الوقت الحر.
- النوم الغير الكاف والقلق أثناء الراحة.
- نقص في التغذية أو الغذاء ذي الجانب الواحد.
- الحياة المتطرفة (سهر، التدخين... الخ).
- عمليات إنقاص الوزن المتكررة.
- أصابته بالأمراض مثل مرض الجهاز الهضمي أو الجهاز التنفسي.

3. أعراض التدريب الزائد:

| الأعراض النفسية | الأعراض الفيزيولوجية |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - إضرابات النوم. - نقص الثقة في النفس. - عدم المبالاة. - القابلية السريعة للإثارة. - عدم التوازن الانفعالي والدافعي. - زيادة (الملل والضجر) لفترة طويلة. - التعب والاكئاب وزيادة القلق. - الغضب والعدوان. - تغيير سلبي في التفاعل مع الآخرين. - زيادة الإنهاك البدني والذهني والانفعالي. - نقص تقدير الذات وفقدان الشهية. - ضعف الصفات الإرادية - هبوط في توقيت المهارات الحركية - ضعف القدرة على التركيز والتمييز | <ul style="list-style-type: none"> - ارتفاع معدل النبض وقت الراحة وبعد المجهود . - تأخر عودة النبض لحالته الطبيعية. - ارتفاع معدل التمثيل القاعدي. - ارتفاع درجة الحرارة. - نقص في الوزن. - صعوبة في التنفس. - ألم العضلات والتعب العضلي المزمن. - زيادة الإصابة بالبرد والجهاز التنفسي. - نقص القدرة الهوائية القصوى. - نقص الجليكوجين في العضلات. - زيادة عدد كرات الدم البيضاء. |

4. بعض الأساليب المقترحة لوقاية اللاعبين من التدريب الزائد:

- تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضي.
 - الاهتمام باللاعب أكثر من الاهتمام بالمكسب.
 - الاهتمام بالأهداف القصيرة المدى.
 - تطوير أهداف التحدي.
 - تدعيم ثقة اللاعب في نفسه.
 - تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب.
 - الرعاية النفسية للاعب بعد المنافسة.
 - تعليم اللاعب المهارات النفسية للتعامل مع الضغوط.
- وينصح الخبراء باستخدام عمليات الاستشفاء جنباً إلى جنب مع التدريب بحيث يكون هناك برنامج للتدليك والسونا والتمرينات المهدئة في نهاية التدريب للتخلص السريع من مخلفات الأوكسدة ، كما ينصح الرياضيين بتناول المزيد من المواد الكربوهيدراتية خلال أيام التدريب الذي يستمر لفترة طويلة مع التركيز على تناول الكربوهيدرات قبل التدريب بفترة كافية وبعده مباشرة ، حيث أن الوجبة الغنية بالكربوهيدرات قبل التدريب بثلاث ساعات يمكن أن تعوض نحو 60% مما يفقده اللاعب خلال فترة قصيرة.