

خطة التدريب السنوية للألعاب الفردية معايير تكوين خطة التدريب السنوية الحمل الزائد

أ. د. سهاد قاسم سعيد

المقدمة :

ان خطة التدريب الرياضي هي خطوات مدروسة وفق اسس علمية ومنتقاة بصورة تتلائم مع مستوى اللاعبين والهدف المراد تحقيقه .

وان الخطة التدريبية تساعد المدرب على معرفته بسير العملية التدريبية والخطوات التي تم تنفيذها حيث تساعد المدرب في الابتعاد عن العشوائية والارتجال في التدريب .

فالخطة السنوية تعتمد على المبادئ التدريبية ويكون تخطيط منهاج التدريب السنوي امرا ضروريا لرفع مستوى الانجاز الى اقصى درجة ممكنة . وان الهدف الرئيسي من التدريب هو تطوير الاعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي وذلك لوصول المستوى الرياضي للفورمة الرياضية وان هذه المسؤولية تقع على عاتق المدرب خصوصا لرياضيين قليلين الخبرة (يكون العمر التدريبي قصير) اما الرياضيين من ذوي الخبرة فعليهم مشاركة ومساعدة المدربين في وضع الاهداف والخطوات لخطة التدريب .

خطة التدريب السنوية للألعاب الفردية :

هي نوع من انواع خطة التدريب السنوية المخصصة للألعاب الفردية وان اهم نقطة في هذا النوع من الخطة ان يراعي المدرب مبدأ الفروق الفردية لكل لاعب وتحديد مستوى اللاعب من خلال اختبارات يقوم بها المدرب قبل ان يضع الحجر الاساس لخطة التدريب وذلك للتعرف عن قابلية اللاعب ومستواه التدريبي الذي على ضوء نتائج الاختبارات يحدد الحجم والشدة والتكرارات

المستخدمة في الخطة التدريبية . وعلى المدربين معرفة مواعيد السباقات وتواريخها قبل البدء ببناء الخطة فبناءً على معرفة مواعيد السباقات يقوم المدرب بتحديد وتقسيم فترات مراحل الخطة وتحديد الاهداف التدريبية لكل دائرة تدريبية سواء كانت صغيرة او متوسطة وان هذه الاهداف تعبر عن كل عامل تدريبي طبقاً للفترة التدريبية او المرحلة التدريبية .

واحدة من النقاط العملية المهمة لهذه الخطة هي القسم الذي يسجل فيه وسائل التدريب كالمهارات الفنية او التمارين السائدة والتمارين المستخدمة في تحسين القابليات الحركية الخاصة وامام كل وسيلة تدريبية يقوم بتعيين عدد التكرارات والمسافات والازمان او الكيلو غرامات وعلى الرياضي انجازها خلال السنة التدريبية كلها وبعدها تقسم هذه القيم (الارقام) على دائرة تدريبية متوسطة استناداً على الاهداف والاهمية لكل دائرة تدريبية متوسطة . ويستطيع المدربون من تخطيط مناهج التدريب للدائرة المتوسطة وبعدها الدائرة التدريبية الصغيرة بشكل دقيق جدا عن طريق التناسق مع الحجم والشدة التدريبية وكمية العمل المخطط لكل دائرة تدريبية في خطة التدريب السنوية للألعاب الفردية .

معايير تكوين خطة التدريب السنوية (المداغة، ٢٠٠٨ ص ٤٠٦) :

ان بناء او تكوين خطة التدريب السنوية يكون مهما جدا بالنسبة لكل من المدربين والرياضيين لانها ستوجه المدربين نحو ادارة تدريب السنة التالية .

ان الوقت النموذجي لبناء خطة التدريب يكون في نهاية الفترة الانتقالية بعد السباق الرئيسي لخطة تدريب السنة القادمة ، يقوم المدربون بتحليل مناهج تدريب السنة السابقة فضلا عن استعراضهم لمستوى تطور اللاعبين ونسبة تقدمهم من خلال انجازاتهم في السباقات والاختبارات . بلاضافة الى العامل النفسي للاعب اثناء التدريب والسباق ان هذه الملاحظات بلاضافة الى جدول مواعيد السباقات تمثل المتغيرات الاكثر أهمية والمستخدم في بناء خطة التدريب للسنة القادمة .لذلك يجب

على الاتحادات الوطنية المعنية بشؤون مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية وضع جدول مواعيد سباقاتهم المحلية ويجب اخبار المدربين بمواعيد السباقات .

ومن ناحية اخرى ان بناء الخطة التدريبية السنوية ونوعية الخطة يعكسان اسلوب منهجية المدربين ، خبرتهم ، والمعلومات الحديثة التي يمتلكوها المدربين في موضوع التدريب الرياضي وبمرور الزمن يجب على المدربين تطوير وتحسين خططهم التدريبية بشكل نوعي وبصورة مستمرة لكي يستطيعوا بالتدريج تطوير بناء نموذج الخطة السنوية التي ستعكس خبرات المدرب وهناك عناصر يجب ان تتضمن خطة التدريب وهي :-

١-المقدمة : على المدربين تحديد الفترة الزمنية المطلوبة لاستمرار التدريب في الخطة السنوية اي تحديد عدد الاشهر اللازمة للتدريب والتي تقسم الى فترات ومراحل يتدرب فيها الرياضيون بشكل مستمر لمدة احد عشر شهرا ونصف وتحتوي فترات ومراحل لتخفيف الحمل التدريبي قبل كل سباق مع وجود مدة قدرها نصف شهر او ثلاثة اسابيع تخصص للفترة الانتقالية يكون فيها التدريب خفيفا وعلى شكل تمارين للراحة الايجابية من اجل المحافظة على مستوى معين من اللياقة البدنية ولتخفيف الجهد التدريبي واستعادة شفاء الاجهزة الوظيفية .وعلى المدربين تدوين بعض المعلومات الشخصية بالرياضيين او اعضاء الفريق مثل نوع اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة ، الجنس ، العمر ، الطول ، الوزن والنمط الجسمي ، وبعدها يجب ان يناقشوا مع المسؤولين مناهج خطة التدريب السنوية في اللجنة الاولمبية او الاتحادات المعنية .

٢-تحليل احداث متطلبات منهج تدريب السنة السابقة : من اجل معرفة التنبؤ بطور كل الاهداف التدريبية والانجازات للسنة القادمة بشكل دقيق جدا فعلى المدربين القيام بأجراء تحليل شامل لأداء الرياضيين انجازاتهم وتصرفاتهم في التدريب والسباقات خلال السنة السابقة فتحقيق الانجاز يعزى الى الى انجاز الرياضيين بحد ذاته في السباقات التي يشتركون فيها بالإضافة الى تحقيق نتائج جيدا جدا في الاختبارات والقياسات التي يجريها المدربين في مواعيد معينة من السنة التدريبية .

٣-التنبؤ بالانجاز : ان من اهم القابليات لدى المدربين هو قابلية التكهن بمعدل التقدم الذي سيحصل لدى الرياضيين في اداء المهارات تنمية القابليات الحركية الانجاز يجب ان يتحقق بين موعد تاريخ تنظيم الخطة التدريبية السنوية والسباق الرئيسي وبعد وضع التنبؤ بلانجاز يستطيع المدربون تحديد

اهداف معايير الاختبارات الخاصة . ان التنبؤ بالانجاز في الالعاب الفرعية يكون اصعب بكثير من التنبؤ بلالعاب الفردية .

٤-الاهداف التدريبية : عند كتابة خطة التدريب السنوية على المديرين تحديد الاهداف بشكل دقيق وان تكتب بلغة مختصرة وفي تسلسل منهجي صحيح وان المبدء الاساسي في وضع الاهداف التدريبية تعتمد علة انجازات الرياضين السابقة ، الاختبارات المتحققة ، معدل تحسين الاداء المهاري والانجاز في اللعبة الممارسة وتواريخ السباقات الرئيسية اما التسلسل المنهجي لاولويات كل عامل تدريبي فهو كالاتي :

١-هدف التدريب.

٢-الاعداد البدني (السرعة ، المطاولة ، القوة، المرونة، التوافق)

٣-الاعداد الفني (المهارات الدفاعية ، المهارات الهجومية)

٤-الاعداد الخططي .

٥- الاعداد النفسي .

٦- الاعداد النظري .

وان هذا التسلسل لايشترط على المديرين الالتزام به ولكن اعطاء الأولوية للعوامل التدريبية الضعيفة .

٥-مواعيد تواريخ السباقات : ان من يحدد تواريخ السباقات هو الاتحادات الوطنية والعربية والاسيوية والدولية واللجنة الاولمبية الدولية الا ان المديرين هم الذين يقومون باختيار السباقات التي تتلائم مع مستوى الانجاز والمهارات والمميزات النفسية للرياضيين وعلى المديرين ان يأخذوا بنظر الاعتبار اراء الرياضيين حول مواعيد اشتراكهم في السباقات ان السباقات ستكون منتشرة خلال مرحلة ما قبل المنافسات ومن المستحسن عدم ادراج اي موعد للسباقات خلال الفترة الاعدادية المبكرة من التدريب لان في هذه الفترة يركز المدرب على تنمية الاعداد البدني واكتساب المهارات الخاصة بالعبة .ان تحديد مواعيد السباقات لا يجوز اجراء اي تغيير في هذا الموعد لان تخطيط فترات ومراحل خطة التدريب السنوية يعتمد على بدرجة كبيرة على هذه التواريخ . كما

يجب ان لا تحدد مواعيد للسباقات اثناء فترة الامتحانات بالنسبة للدراسة الاعدادية والجامعية
بأضافة الى عدم اشراك الرياضيين في سباقات رسمية او غير رسمية خلال اخر دائرة تدريبية
متوسطة قبل السباق الرئيسي .

٦- **الاختبارات والقياسات** : من اجل الاطلاع والتعرف على قدرات اللاعبين يتطلب من المدرب
تقييما دقيقا ومستمر و يجب ان يكون التقييم الرياضي جزءا من عملية خطة التدريب السنوية وان
الهدف الاساسي من الاختبار هو معرفة مستوى الرياضي ودرجة التقدم والتطوير وان القياسات
(الاختبارات) لها فوائد منها :

*تحديد انجاز معين او تقدم في اداء مهارة معينة

*تشخيص نقاط ضعف خاصة

*التنبؤ في تحسين اداء مهارة او انجاز بشكل اكثر .

ان مناهج الاختبارات والقياسات يجبان تخدم الوظائف الاتية :

*تحديد حالة اداء المهارة ومستوى قابلية الرياضي التي على اساسها سيقوم المدرب في تخطيط
المنهج التدريبي.

*تعيين محتوى متطلبات منهج التدريب الرياضي .

*تحديد نقاط الضعف والقوة خاصة وعوامل تقييد قابليات الرياضي .

*قياس نسبة التحسن في المهارات الحركية وخطط اللعب التي سوف تستخدم في المستقبل .

*بناء معايير ملائمة لجميع عوامل التدريب .

*الحث على التعلم الفعال ، تطوير مهارات خاصة ، بناء سمات نفسية قوية .

٧- **بناء نموذج فترات خطة التدريب السنوية** : يجب على المدرب وضع جدول مواعيد السباقات

كأساس لبناء خطة فترات التدريب السنوية فعلية ان يقرر اي نوع من انواع الخطط التدريبية
السنوية يكون اكثر ملائمة لنوع اللعبة والفعالية الرياضية التي يقومون بتدريبها كي يستعملها لبناء
خطة مثل (خطة ذات قمة واحدة ، خطة ذات قمتين ، او ثلاثة قمم في السنة) بعدها يحدد الدوائر

التدريبية المتوسطة و عددها و مواعيدها و اماكن التدريب و الاهداف التدريبية لكل دائرة تدريبية متوسطة و الطرائق التدريبية و الوسائل المستخدمة لتحقيق هذه الاهداف .

٨- **بناء نموذج الفترة الاعدادية و مراحلها**: ان بناء نموذج الفترة الاعدادية هو عبارة عن موجز لمنهج التدريب السنوي الكلي تتضمن هذه الفترة و مراحلها المتطلبات و المتغيرات الكمية و النوعية الرئيسية المستعملة في التدريب و النسبة المئوية لزيادة كل متطلب او متغير بين خطة التدريب السنوية الحالية او السابقة و يجب على المدرب ربط متطلبات و متغيرات الفترة الاعدادية مع البناء الكلي لمتطلبات و متغيرات الفترة التدريبية التالية للخطة السنوية و اهدافها بشكل دقيق فالدرب ذوو الخبرة يستطيع التنبؤ بمدة و عدد الوحدات التدريبية المطلوبة لتحسين المهارات و القابليات الحركية الضرورية لتحديد الاهداف التدريبية . و يمكن بناء نموذج الفترة الاعدادية لسباق فعالية (٤٠٠) م سباحة كما موضح في الشكل الاتي :

رقم وحدة	نوع خطة التدريب السنوية	قيمة الوحدة
	الفترات التدريبية	
	- مدة الخطة السنوية/يوم	322
>8	- الفترة لفترة الإعدادية/يوم	182
>5	- فترة السباق/يوم	119
>3	- الفترة الانتقالية/يوم	21
	الدورات التدريبية المتوسطة	9
	الدورات التدريبية الصغيرة	46
	- التدريب في النادي	41
	- التدريب في	3
	المعسكر محلي	2
	- التدريب في	
	المعسكر خارجي	
	السباقات	7
	- دولية	2
	- وطنية	4
	- لقليمية	1
	عدد الوحدات التدريبية	554
>6	عدد الساعات التدريبية	1.122
>8.4	عدد الاختبارات	16
	عدد الفحوصات الطبية	3
	نشاطات اخرى	266
>3	التدريب الخاص/يوم	2.436
>6	السباحة/يوم	14
>2	التدريب العام/يوم	240
>2	ركض / كم	46.000
>14	تدريب حديد / ساعة	28
>1	للراحة / يوم	42
<8		13

الجدول رقم (8-31) يوضح نموذج افتراضي لفترة الاعداد لسباح 4.00 م (بومبا، 1994)

الحمل الزائد :

يتعرض الرياضي الى احمال تدريبيه بدرجة فوق القصوى من حيث الحجم والشدة وعدد تكرار هذه الوحدة التدريبية خلال الدائرة التدريبية الصغيرة والمتوسطة يعمل خلالها المدرب على تحفيز الاجهزة الوظيفية للرياضي للعمل بالحدود العليا ودون الاضرار بها والوصول بالرياضي الى حالة الاجهاد . ويهدف المدرب في الحمل الزائد الى كسر حالة ثبات المستوى وتعد حالة صحية في التدريب الرياضي ويستخدم مع الرياضيين ذوو المستويات العليا .

ويرجع السبب في حدوث الحمل الزائد الحقيقي الى عدم كفاية فترات الراحة للتخلص من تراكم الاجهاد . وتوصف اعراض الحمل الزائد بعدم قدرة الرياضي البدنية والنفسية والمعنوية على مواجهة متطلبات حمل التدريب فيؤدي الى احتراق الرياضي التي تسبب في هجرة الكثيرين من الرياضيين الموهوبين للملاعب .

اذا تم ملاحظة اعراض الحمل الزائد على الرياضي فيجب ان ينقطع عن التدريب ويمكن ان يستمر لكن خلال يوم بعد يوم لأتاحة الفرصة ليوم الراحة لعمليات الاستشفاء ويقل حجم حمل التدريب مع الاخذ في الاعتبار الظروف النفسية والفسولوجية والاجتماعية المحيطة بالرياضي .

فيعرف الحمل الزائد / حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوبة بعدد من الاعراض النفسية والجسمية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي .

كما يعرف بانة زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة مبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب .

-هو الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله وينظر الى الحمل الزائد على انه الظاهرة المعروفة للنشاط البدني والعصبي للفرد.

اسباب الحمل الزائد :

١-اسباب تتعلق بأخطاء في تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي وهي :-

*تكرار الارتفاع بحمل التدريب الى الحد الاقصى لعدد من المرات لايتناسب مع قدرات اللاعبين .

*الارتفاع المفاجئ بشدة حمل التدريب من خلال مكوناته (الشدة ، الحجم ، الراحة) .

- *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 الاسبوعية .
- *المشاركة في المنافسات بصورة مكثفة في فترات زمنية حيث يتطلب من اللاعب بذل اقصى جهد بدني وعصبي .

٢- اسباب تتعلق بحياة اللاعب خارج البيئة التدريبية وهي :-

*الحياة اليومية غير المنتظمة والنوم غير الكافي .

*تعاطي المنشطات والمشروبات الكحولية والتدخين .

*تعاطي المهدئات بصورة مبالغ بها .

*بذل جهود اضافية خلال الحياة اليومية .

*العلاقة الاسرية السيئة .

*السكن غير الصحي و سوء التهوية والضوضاء .

* التعرض للاصابة بالامراض .

اعراض الحمل الزائد :

١- الاعراض النفسية وتشمل : انخفاض وهبوط في الروح المعنوية مع زيادة الضجر والاستياء .

٢- الاعراض البدنية وتشمل : مستوى التحمل والقوة والسرعة بأنواعها .

٣- الاعراض الفسيولوجية وتشمل : انخفاض درجة الشهية مع هزال عام واحساس بالضعف وانخفاض كفاءة الجسم والشعور ببرودة الجو .

٤- الاعراض مهارية وتشمل : ظهور اخطاء متكررة ومتنوعة غير متوقعة مع انخفاض درجة انسيابية الاداء وتركيز الانتباه خلال تنفيذ الاداء المهاري .

٥- الاعراض الخطئية وتشمل :ضعف مقدره اللاعب على ادراك العلاقات بين المتغيرات مع سوء الاختيار بين البدائل المتاحة خلال تنفيذ الاداء الخطئي المهاري .

علاج ظاهرة الحمل الزائد :-

١- الاسراع في العلاج عن طريق تعديل البرنامج التدريبي واعادة تخطيطه على اساس خفض درجة الحمل .

٢- استحداث او زيادة الراحة وخاصة الايجابية منها ، او تضمين برنامج التدريب أنشطة رياضية تروحية تتسم بالتنوع .

٣-توقف اللاعب عن المسابقات والمباريات .

التدريب المفرط_ ماذا يعني وما هو العلاج :

اجمعت الكثير من الدراسات والبحوث على ان التدريب المفرط سوف يصاحبه مشاكل بدنية ونفسية للرياضيين الذين يحاولون تخطي حدود قدراتهم البدنية ولياقتهم الصحية بدرجة عالية وذلك بغرض تنمية قوتهم وتحملهم البدني .

والسؤال هنا : الى أي مدى يصبح التدريب الرياضي زائدا عن حدة الطبيعي ؟ في هذا المقال سوف نحاول الاجابة على هذا السؤال من خلال ظاهرة التدريب الرياضي الزائد والمفرط واثرها على الرياضي مع ذكر اهم المؤشرات الفسيولوجية المصاحبة وكيفية التعامل مع هذه الظاهرة .

الفرق بين التدريب الزائد والتدريب المفرط :

ان التدريب الزائد هو تعريف الرياضي الى احمال تدريبيه وبدرجة فوق القصى من حيث الحجم والشدة وعدد تكرار هذه الوحدة التدريبيه خلال الدائرة التدريبيه الصغيرة والمتوسطة يعمل خلالها المدرب على تحفيز الاجهزة الوظيفية للرياضي للعمل بالحدود العليا لها ودون الاضرار بها والوصول بالرياضي الى حالة الاجهاد يهدف المدرب منها الى كسر حالة رتابة التدريب وثباته والتي تؤدي الى ثبات المستوى وحتى تراجع في اكثر الاحيان وتعد بذلك حالة صحية في التدريب الرياضي .

اما التدريب المفرط او الافراط في التدريب فيعني هو تكرار التدريب الزائد خلال الدوائر التدريبية المختلفة وتعرض الرياضي الى احمال تدريبية فوق القصى وبشكل متتالي ولفترة طويلة نسبيا مما يؤدي الى تراكم اثار التعب وان عدم اعطاء الرياضي فترة الاستشفاء الكافية يؤدي الى ظهور حالة الاجهاد فتظهر علامات انخفاض المستوى وعدم ثبات في الاداء وكثرة الاصابات والتراجع في القدرة على المنافسة واتخاذ القرار السليم وغيرها من الصفات الوظيفية والنفسية وهو بذلك يعد حالة غير صحية في التدريب الرياضي وبالعكس من التدريب الزائد .

أن الوصفة الناجحة في تدريب رياضي التحمل هو التدريب القصوى والحدود الظاهرية لأداء تدريب التحمل هي قابلية الرياضي على أطاله فترة ممارسة التدريب القصوى في سبيل إحداث تكيفات ايجابية بدون حدوث أضرار للأنظمة الوظيفية ولا يوجد نموذج يمكن تعميمه على الرياضيين لغرض التطبيقات الايجابية لحالة التدريب الزائد والابتعاد عن سلبيات التدريب المفرط وهو بالأساس سوء التكيف الناتج عن عدم التوازن بين حوافر التدريب أو المثبرات مع الاستشفاء. الحد الفاصل بين التدريب الزائد والمفرط غير واضح في أحيان كثيرة حيث تلعب الفروق الفردية دوراً هاماً في ذلك مثل العمر الزمني والتدريبي والخبرة وكمية الأحمال التدريبية التي تعرض لها الرياضي خلال الموسم الرياضي وغيرها

إذ أن التدريب الملائم لأحد الرياضيين قد يكون ضمن حدود التدريب الزائد لدى رياضي آخر ، والتدريب الزائد للرياضي آخر قد يقع ضمن حدود التدريب المفرط لرياضي آخر وهكذا وأن معرفة العلامات الوظيفية التحذيرية لأعراض كل من التدريب الزائد والمفرط صعبة التمييز وقد تكون متناقضة .

لقد تم إثبات حالة زيادة ونقصان في معدلات راحة القلب في الأسلوبين وأن بعض الرياضيين لا تظهر عليهم أعراض ذلك لكن بعد فترة يمرون في حالة انخفاض مستوى الأداء وفقدان القابلية على التدريب للمستويات المعتادة .

أن التدريب المفرط هو الذي يكون فيه الحمل البدني الواقع على اللاعب أعلى من قدراته الجسمية مع استمراره في الأداء بالرغم من شعوره بالألم.

أعراض الأداء النفسي ومعالجة المعلومات للتدريب المفرط :

- ١-الاكتئاب و الشعور باللامبالاة مع عدم استقرار الحالة الانفعالية .
- ٢- فقدان الرغبة في التدريب ، وصعوبة التركيز بالعمل والتدريب .
- ٣-الخوف من المنافسة مع حدوث تغيرات في السمات الشخصية .
- ٤-القلق وعدم القدرة على النوم.

الأعراض الفسيولوجية المصاحبة :

هناك جملة من المؤشرات الفسيولوجية لظاهرة التدريب المفرط يمكن من خلالها الاستدلال على وجود هذه الحالة لدى الرياضي ومنها :

- ١-ارتفاع ضربات القلب في الصباح الباكر ٤-٥ ضربات مع استمرارها لمدة ثلاثة أيام على الأقل .
- ٢.انخفاض مستوى حمض اللبنيك الأقصى .
- ٣.انخفاض العبء الجهدى الأقصى لدى اللاعب.
- ٤.زيادة في العرق عند أداء الجهد البدني .

٥.ارتفاع في مستوى كل من استهلاك الأوكسجين والتهوية الرئوية وضربات القلب وحامض اللبنيك عند الجهد دون الأقصى مقارنا بما قبل حالة التدريب الزائد بشرط عدم وجود مرض غير ظاهر.

أسباب حدوث ظاهرة التدريب المفرط:

- ١.زيادة حادة في حجم الأحمال التدريبية .

٢. استخدام نوع معين من التدريب وتكراره بكثرة .

٣. قد يكون تراكم تأثيرات كثيرة في ظل تغذية غير كافية.

٤. عدم وجود وقت كاف للاستشفاء.

٥. القلق المصاحب للتدريب أو المنافسة .

٦. المناخ الانفعالي الذي يعيش فيه الرياضي .

لذلك تعد مشكلة تقنين حمل التدريب من أصعب المشكلات التي تواجه المدرب لكي يصمم أحمال التدريب التي لا تؤدي إلى التدريب المفرط لأن من أسس التدريب تعريض الرياضي لجرعات تدريبية متدرجة لاستثارة الأجهزة الفسيولوجية للجسم ولكن عندما يصل إلى درجة تزيد عن قدراته بشكل كبير فان تأثيرها يصبح عكسيا فبدلا من أن تصبح ايجابية بنائية تصبح هدامة أي يؤدي حمل التدريب إلى هبوط مستوى الرياضي بدلا من الارتفاع به.

أنواع التدريب المفرط :

*التدريب المفرط التثبيطي

لا تعرف أسباب التدريب المفرط التثبيطي بدقة ولكنها مرتبطة بنقص مصادر الطاقة للعضلات أو free radicals تكون بسبب بعض مخلفات الطاقة التي يطلق عليها ذرات الأوكسجين الشاردة الحرة

ويشعر الرياضي بثقل شديد في العضلات أثناء التدريب أكثر من أحساسة بالألم العضلي الذي يعقب التمرينات ويرجع الإحساس بثقل العضلات إلى نقص الجلايكوجين بالعضلات

*التدريب المفرط الاستثاري

يتأثر التدريب الزائد الاستثاري بالجهاز العصبي السمبثاوى لذلك يصبح الرياضي في حالة التهيج والعوانية والانسحاب وهو يحدث بشكل أسرع من التدريب المفرط التثبيطي ويرجع إلى زيادة المشاركة في التدريبات عالية الكثافة بكثرة أو زيادة المنافسات كما يتأثر الرياضي بالظروف

الخارجية الأخرى المحيطة بالعملية التدريبية والمؤثرة على التكيف مثل الراحة والتغذية والنوم والواجبات المدرسية أو متطلبات العمل.

الوقاية من التدريب المفرط :

١- تقنين برنامج التدريب

٢-تنظيم مختلف الضغوط وتقليل مسؤوليات وأعباء الرياضي الخارجية سواء المرتبطة بالدراسة أو العمل أو التنسيق بين الضغوط الخارجية وضغوط التدريب .

٣.مراعاة حالة الرياضي الفردية واستجابته للتدريب -

٤.وجود فواصل زمنية كافية للاستشفاء من الجرعات ذات الشدة العالية-4

٥.مراعاة وجود أسبوع فاصل بين كل عدة أسابيع تدريبية بحيث يتم تخفيض حمل التدريب -5
خلال هذه الفترة .

٦.الحفاظ على النظام الغذائي المتكامل والشامل مع كفاية السرعات الحرارية.

٧.شرب المحاليل الكربوهيدراتية أثناء التدريب يمكن أن يقي الرياضي من نقص الجلايوجين بحيث تكون نسبة تركيز الكربوهيدرات من ٥-٨% لسهولة الهضم والامتصاص

ومن أهم النصائح التي تقدم للرياضيين الذين يعانون من ظاهرة التدريب المفرط هو الراحة الكافية والتي تتراوح ما بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع وذلك حسب حالة اللاعب وبرنامج التدريب وقد تؤدي هذه الفترة دون شك إلى انخفاض مستواه البدني ولكن لا يستطيع استعادتها بالتدرج كما ينصح بمزاولة اللاعب لنوع آخر من النشاط الرياضي بناء على اختياره وشرط أن يكون التدريب بشدة متوسطة وخاصة في حدوث الإصابات كما يشير الخبراء على أهمية الإرشاد والعلاج النفسي وذلك لتشابه أعراض ظاهرة التدريب المفرط مع بعض التغيرات المزاجية والشعور بالملل والسام

و أخيرا فان تحديد شدة الحجم وشدة الحمل المناسب لكل لاعب حسب قدراته لبعض الأحيان بعيد التحقيق ولكن في وجود مثل هذه المحاولة سيكون هناك حتما خطوة على طريق الوقاية من المشاكل البدنية والنفسية المصاحبة لظاهرة التدريب المفرط.

المصادر :

- ١- اسراء فؤاد صالح الويس وسهاد قاسم سعيد الموسوي : ابعاد التدريب الرياضي بين الحداثة والتنفيذ، ط١ ، عمان ،الدار المنهجية للنشر والتوزيع،٢٠١٩ .
- ٢- ريسان خريبيط وابو العلا عبد الفتاح :التدريب الرياضي ،ط١،القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،٢٠١٦ .
- ٣- علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ابو زيد : طرق واساليب التدريب،ج٣،ط١،الاسكندرية ،منشأة المعارف ،٢٠٠٩ .
- ٤- ليث ابراهيم جاسم الغريزي: الهدف التدريبي تحليل لبعض المفاهيم المعتمدة ،جامعة ديالى ،المطبعة المركزية ،٢٠١٦ .
- ٥- محمد رضا المدامغة : التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ،ط٢،بغداد،دار الجامعية للنشر والترجمة،٢٠٠٨
- ٦- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)،ط٢، القاهرة ،دار الفكر العربي ،٢٠٠١ .