

المحاضرة الخامسة: ظاهرة التعب و التدريب الزائد في التدريب الرياضي

ظاهرة التعب هي تفسير لإحساسات عامة بالملل أو الكسل مع تدهور نتائج الرياضي خلال أداء جيد بدني عالي الشدة.

و يعرف الدكتور مهند حسين البشتاوي و الأستاذ أحمد إسماعيل: التعب بأنه نقص في القدرة على العمل الجسمي و النفسي الناتج عن بذل جهد كبير، يرتبط مستوى التحمل على مدى التغلب على ظهور التعب، فإذا قام لاعب بأداء واجب لفترة طويلة، تضعف كفاءته للعمل تدريجيا و تبطئ حتى تصل درجة لا يقوى على العمل، فإن لكل حدود لطاقته و إمكانياته، فعند إعطاء لاعب واجب الجري لمدة زمنية بدون راحة و سرعة ثابتة فلا بد بعد مدة تحمل هذا اللاعب من لحظة بداية الأداء إلى لحظة ابتداء هبوط سرعة الأداء المحددة حتى يصل هذا اللاعب إلى مرحلة لا يستطيع فيها الاستمرار، و يرجع ذلك بيولوجيا إلى تراكم حامض اللاكتيك في العضلات أثناء العمل البدني و زيادة الأكسجين إلى حده الأعلى، فلا يستطيع الجسم الاستمرار بعد ذلك بالعمل، و نعبر عن هذه الحالة بالتعب.

* أسباب التعب لدى لاعبي كرة القدم:

هناك أسباب تؤدي إلى تعب اللاعبين خلال المباراة نذكر منها ما يلي:

- الجري و العدو و قطع مسافات طويلة بالعدو و بسرعة متوسطة و الجري خلال المباراة.

- قطع مسافات طويلة بالجري خلال المباراة تصل في بعض الأحيان إلى 10000 ياردة للاعبي المستويات العالية.

- تغلب مقاومة عضلات اللاعبين للجاذبية الأرضية.

- تعرض اللاعبين للإحتكاك البدني بالمنافسين و بأرض الملعب و الكرة.

- يبذل اللاعبون جهدا كبيرا في تنفيذ الأداء الحركي الخاص بالمهارات و الخطط مثل التمرير و التصويب على المرمى و السيطرة على الكرة و المراوغة و غيرها، مما يؤدي إلى ظهور التعب عليهم.

- التركيز الذهني و التوتر العصبي الناتج عن العمليات العقلية طوال زمن المباراة فيتعرض اللاعبون للإجهاد الذهني و العصبي الناتجين عن العمليات العقلية، التي يتفاعل بها اللاعب خلال المباراة، و منها الانتباه و الإدراك و التذكر و اتخاذ القرارات و جميعها تؤدي إلى حلول التعب عليهم.

* أساسيات لتأخير ظهور التعب لدى لاعبي كرة القدم:

إن التدريب العلمي المنظم المبني على التحاليل الطبية مثل حمض اللاكتيك، وجلوكوز الدم و كذلك الغذاء المتوازن من كربوهيدرات و بروتين بنسب محدودة بالإضافة للفيتامينات و الأملاح المعدنية، كما يمكن أن يتناول اللاعب بعض المركبات الطبيعية مثل عسل

النحل و غذاء ملكات النحل، بعض الأعشاب الطبية الطبيعية و التي تثبت فعاليتها مثل حبة البركة.

و في المجال الرياضي ليس هناك طريق سهل و أدوية و عقاقير مجربة إنما هناك الرغبة الأكيدة في التحسن، و كذلك التدريب السليم و غذاء متوازن وصولاً لتأخير ظهور التعب و تحسين الأداء البدني.

و من وجهة النظر الفسيولوجية أنه من طرق تأخير التعب:

- تقليل معدل تجمع حامض اللاكتيك عن طريق زيادة استهلاك الأكسجين، حيث يتم أكسدة الهيدروجين و حامض اللبنيك.
- زيادة تحمل حامض اللاكتيك، و هذا يتم عن طريق التدريب الجيد و المتواصل، حيث تتحسن سعة المنظمات الحيوية في الجسم ضد زيادة حموضة الدم و تحمل الألم العضلي.
- زيادة التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات، حيث يساعد الجهاز الدوري في التخلص من حامض اللبنيك، فتأخير ظهور التعب لا يتأتى إلا بالعمل و التدريب المنظم على أسس علمية صحيحة مدروسة و مخططة بعيداً عن العشوائية و الارتجالية في العمل.

التدريب الزائد:

التدريب الزائد عبارة عن عملية التعب نفسياً التي تستمر شدتها في الارتفاع حتى تصل إلى درجة الحمل الزائد، و في هذه الحالة فإن عملية الراحة و استعادة الشفاء لا تأخذ

مجراها الطبيعي بعد الحمل كما أنه له أعراضا معينة أهمها:

- انخفاض المستوى.
 - عدم القدرة على النمو بطريقة صحيحة.
 - الشعور بالاضطراب.
 - الحساسية الشديدة و ارتفاع النبض.
- هذه الحالة بمثابة ناقوس الخطر الذي يلفت نظر المدرب إلى ضرورة محاولة تجنب التأثيرات السلبية للتدريب الزائد على صحة اللاعب و أدائه فنيا و نفسيا.

* علامات ظهور التدريب الزائد:

- على المدرب و المحضر البدني على حد سواء الإلمام بالنقاط التالية للتعرف على التدريب الزائد من اجل علاجه:
- معايشة المدرب لحياة اللاعب بشكل عام مما يمكن من التعرف على أي تغيرات تطرأ عليه.
 - التقويم الذاتي من جانب المدرب لبرنامج التدريب و مدى مطابقته للأسس و المبادئ العلمية.
 - التتبع الدقيق لتأثير البرنامج التدريبي على الفرد الرياضي.
 - دراسة أي شكوى تبدر من اللاعب واعطائها الاهتمام الكافي، إذ أن البعض يفسر البوادر

الأولى لأعراض الحمل الزائد على أنها محاولات منه للهروب من التدريب.

- تعويد اللاعبين على إجراء بعض القياسات ذاتيا مثل عدد ضربات القلب و غيرها.

- إذا ما كان فوق معدل نبض اللاعب فإن هناك شكا في وجود حمل زائد.

- إذا ما كانت درجة الحرارة عالية فيجب أن يتوقف اللاعب عن التدريب.

- على اللاعبين وزن أنفسهم بانتظام، إذ أن فقد الوزن يمكن أن يشير إلى المرض

* علاج التدريب الزائد:

من الأفضل تجنب التدريب الزائد عن علاجه و تقل فرص الإصابة بالتدريب الزائد عن

طريق تقنين برامج التدريب و تنظيم مختلف الضغوط و يتطلب الأمر مراعاة حالة الرياضي

الفردية و استجابته للتدريب، و لا يأتي هذا الفهم لحالة الرياضي إلا من خلال عدة سنوات

من التعامل مع المدرب و يراعي تخطيط الأحمال التدريبية خلال دورة التدريب الأسبوعية،

مع وجود فواصل زمنية للاستشفاء بين الجرعات ذات الشدة العالية، بحيث لا يتكرر الحمل

التدريبي إلا بعد مرور 24 ساعة لإتاحة الفرصة الكافية لاستعادة بناء الجليكوجين، كما

يتعين أن تكون هناك فترة أسبوع فاصل للاستشفاء بين كل عدة أسابيع تدريبية.....الخ.

إن تقليل أعباء و مسؤوليات الرياضي الخارجية سواء المرتبطة بالدراسة أو العمل تقي

الرياضي من التدريب الزائد، كما أنه للمدرب دور هام في وقاية لاعبيه من الحمل الزائد و

هو يتلخص في تنفيذ الإجراءات الوقائية التالية:

- تعويد اللاعبين على القياس الذاتي لعدد ضربات القلب فإذا كان معدل ضربات القلب

فوق المعدل الطبيعي، فهذا يعني أن هناك شكا في إصابة اللاعب بالحمل الزائد.

- قياس وزن الجسم، يجب أن يتعود اللاعب على قياس وزن جسمه يوميا و بانتظام و ذلك

بعد استخدام دورة المياه و قبل تناول الغذاء، إذ أن فقد الوزن بمعدلات كبيرة في فترات

التدريب غير فترة الإعداد، قد يعني أن اللاعب يعاني من مشكلات صحية.