



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

المبادئ العلمية لتخطيط الاحمال

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب رياضى)

الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣ م

تاريخ الامتحان : ٢٨/٥/٢٠١٣ م

الزمن : ساعتان

الدرجة (٧٠)

نموذج اجابة ماده

الفرقة الرابعة

(المبادئ العلمية لتخطيط الاحمال)

دكتور / احمد محمد حامد حيدر

السؤال الأول :

الاسس العشرة للتدريب الرياضى الحديث

- أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب.
 - ثانياً: التدرج والتحكم فى درجة الحمل المقدمة للناشئين.
 - ثالثاً: التكيف.
 - رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته.
 - خامساً: برمجة تدريب الناشئين.
 - سادساً: الإحماء والتهدئة.
 - سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل.
 - ثامناً: التنوع
 - تاسعاً: الإحماء والتهدئة.
- أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية):
الاستجابة الفردية هي وحدة اللاعب المنفردة فى الاستجابة للتدريب (٢٧: ٢٠٣)
من الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين فى القدرات حتى فى المراحل السنوية الواحدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها:

الوراثة Heredity التغذية Nutrition

النضج Maturity البيئة Environment

- وبالتالى فإن استجاباتهم وتقبلهم واستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة.
ومن أهم ما تتميز به عملية التدريب الحديث عن أي نشاط رياضي آخر هو مراعاتها للفروق بين اللاعبين فى النشاط الرياضي الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها، والفروق الفردية لا تراعى فقط فى الألعاب الفردية ولكن أيضاً أثناء تدريب الألعاب الجماعية. (٢٥: ٢٠٥، ٢٠٦)
ويذكر عماد الدين عباس (٢٠٠٥م) نقلاً عن أبو العلاء، وشعلان أن التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية، ويتم فى الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحمل التدريب بما يتوافق مع حالة كل لاعب على حدة وأيضاً فى الجانب المهاري والخططي. (١٨: ١٦٦)
ويشير واين ويستكوت (٢٠٠٨م Wayne L. westcott)، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م)، حنفي مختار (١٩٨٨م) إلى أن الإستجابة الفردية للتدريب ترجع لعدة اسباب منها الإختلاف فى كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض، والدوافع.

1-النضج Maturity :

- كلما زاد النضج كانت هناك فرض أفضل للمشاركة فى التدريب والإستفادة منه، فالجسم نضجاً يحتاج إلى طاقة ومتطلبات أكثر للنضج والتطور وتكون استجابته وتفاعله مع التدريب أقل .
ويضيف حنفي مختار (١٩٨٨م) يجب أن يراعى المدرب أن اللاعب صغير السن يعطي حملاً يختلف من حيث الشدة والحج عن اللاعب الأكبر منه سناً مع مراعاة أن الصغار يعطون حملاً ذا حجم كبير وشدة منخفضة.

2-الوراثة Heredity :

- كافة أعضاء وأجهزة جسم الإنسان تتحدد خصائصها من خلال الوراثة، فحجم الرئة والقلب والألياف العضلية وغيرها من العناصر الأخرى التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبقاً للصفات الوراثية، ٢٥% من التدريب الهوائي والتحمل تحده الصفات الوراثية أما الـ ٧٥% الأخرى فهي تتأثر بالبيئة.

3-تأثير البيئة

- المؤثرات النفسية والبدنية المحيطة بالناشئين/الناشئات تؤثر بصورة مباشرة على تدريبهم، إلى جانب أنه يجب مراعاة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الناشئ/الناشئة ووضع ذلك فى الإعتبار عند تخطيط برامج التدريب.

4-التغذية Nutrition :

- يحدث التدريب الرياضي تغيرات فى أنسجة الجسم وأعضاء اجسام الناشئين/الناشئات وهو ما يتطلب البروتين وباقي عناصر الغذاء الأخرى.

5-الراحة والنوم Rest and Sleep :

- تدريب الصغار يتطلب مزيداً من الراحة والنوم عن البالغين، على المدرب مراقبة التعب والحمول والكسل لدى اللاعبين،

وتقديم النصح بساعات إضافية من النوم أو الراحة.

6- مستوى اللياقة البدنية Level of physical fitness :

يحدد مستوى اللياقة البدنية الذي يكون عليه الناشئ معدل تطور المستوى، يحدث أن يكون لدى المدرب لاعبان في سن واحد وعمرهما الرياضي واحد ومستوى أدائهما واحد تقريبا، ولكن المدرب الواعي يقوم بتدريب كلا منهما بطريقة مختلفة نظراً لاختلاف طريقة الأداء لتمييز كلا منهما بقدرات حركية تختلف في الشكل العام لأداء المهارات. ومن هنا كان الواجب على المدرب تطوير القدرات الضعيفة لكل لاعب حتى في الفرق الجماعية عن طريق التدريب الفردي. حنفي ومفتي

7- المرض والإصابة Illness and Injury :

المرض والإصابة سوف تؤثر على مدى إستجابة الرياضيين للتدريب، والأفضل هو تفادي المشكلة قبل استفحالها، والعديد من المشاكل الصحية والعجز يحدث خلال تنفيذ المجهود الشديد خلال التدريب الرياضي، لذا فعلى المدربين تفادي المشاكل التي يتوقع حدوثها، وعلى المدربين التأكد من شفاء الإصابة أو المرض تماماً قبل إشراك الناشئ في التدريب أو المنافسة.

8- الدوافع Motivation :

الناشئين من الجنسين سوف يؤدون رياضياً ويحرزون تقدماً إذا كانت لديهم الدوافع لذلك، وسوف تكون الدوافع أكثر تأثيراً إذا ما كانت مرتبطة بتحقيق أهدافهم الشخصية، إذا ما شارك الناشئ في التدريب تبعاً لرغبة الوالدين فإنهم سرعان ما يبتعدون عنه لأن ليس لهم دوافع تدفعهم للاستمرار في الممارسة.

(33- 31: 7) (48- 45: 26) (4- 1: 29)

ويؤكد ذلك محمد حسن علاوي في أن التدريب يتميز بالصيغة الفردية حيث يختلف تدريب البنين عن البنات في نواحي متعددة حتى في الفريق الجماعي الواحد، يتطلب ذلك كله اختيار طرق وأساليب متعددة للتدريب الرياضي كما يتطلب الأمر التركيز على نواح بدنية ونفسية معينة واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والتوجيه والإرشاد. (٢٢:٢٢) ثانياً التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم. (٢: ٤٣٨) ويذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي. (١٢: ٤٨)

ويؤكد ذلك مفتي إبراهيم (٢٠٠١م) في أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف. (٢٦: ٥٠)

وتؤكد نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين (٢٠٠٤م) أنه لإنجاز التكيف باستخدام مبدأ زيادة الحمل فإن التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج وعندما يزداد حمل التدريب بسرعة كبيرة فإن الجسم لا يستطيع التكيف، بل يحدث له هبوط في المستوى. (٢٧: ١٩٩)

ويشير يحيى السيد الحاوي (٢٠٠٢م) نقلاً عن ماتيفيف بأن حمل التدريب هو العبء البدني والعصبي الذي يقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف. (٢٨: ١١٨)

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) بأنه كمية التأثير المعينة الواقعة على أعضاء وأجهزة أجسام الناشئين عند ممارسة تمرين أو أداء بدني بشكل عام. (٢٥: ٢٠٦)

ويعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين هامين، الأول مستوى اللاعب، أما الثاني الفترة من الموسم الرياضي التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل.

وحمل التدريب يشمل الحمل الداخلي والحمل الخارجي حيث الحمل الداخلي هو انعكاس لتأثير الحمل الخارجي على الجسم وأجهزته الداخلية وكذا حالته النفسية، أما الحمل الخارجي فإنه يشتمل على قوة ومدى المثير وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو جملة المثيرات. ويتناسب تأثير الحمل الخارجي طردياً مع تأثير الحمل الداخلي للاعب الناشئ. لذا فإنه كلما زاد الحمل الخارجي نتج عنه زيادة في التغيرات الوظيفية والكيميائية الحيوية والتغيرات النفسية لأجهزة جسم اللاعب الداخلية. (٢٨: ١١٨، ١١٩)

ويرى الباحث أن مبدأ التدرج يعني أن الأحمال التدريبية يجب أن ترتفع بشكل تدريجي مناسب بحيث تطابق الأحمال التدريبية مقدرة اللاعب الحيوية لحظة التدريب.

حيث يشير أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) على ضرورة أن يوضع في الاعتبار مبدأ التدرج عند تصميم أي برنامج تدريبي حيث أن الزيادة السريعة المفاجئة تؤدي إلى حدوث التدريب الزائد ويصبح جسم اللاعب غير قادر على التكيف مع حمل التدريب

(103: 3)

والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

-من السهل إلى الصعب.

-من البسيط إلى المركب.

-من القريب إلى البعيد.

-من المعلوم إلى المجهول.
ومن حقائق التدريب الرياضي أن اللاعب لا يستفيد من حمل التدريب إلا إذا كان هذا الحمل يصل إلى الحد الخارجي لمقدرته. (٢٠: ٦٢)
ويذكر مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) ضرورة التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال عدة أساليب كالآتي:

- 1- التغيير في سرعة الأداء.
 - 2- التغيير في صعوبة الأداء البدني.
 - 3- التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق. (٢٥: ١٩٥)
- وذلك على النحو التالي:
- التكرار – بزيادة عدد الفترات التدريبية.
 - الشدة – بزيادة الحمل.
 - الزمن – بزيادة الدوام (الاستمرارية). (٢٧: ١٩٩)

السؤال الثاني :
مكونات حمل التدريب

موضوع رقم ١ : حمل التدريب و مكوناته

أولاً : مفهوم التدريب الرياضي :-

يعرف حمل التدريب الرياضي بأنه ((كمية التأثيرات التي تقع على كافة اجهزة واعضاء اللاعب خلال تنفيذه انشطة بدنية او حركية محددة والتي يمكن قياسها لتحديد ردود أفعال تلك التأثيرات على الاجهزة والاعضاء كميًا)) .

ثانياً : النقاط الرئيسية في مفهوم حمل التدريب :-

- ١ – الأنشطة البدنية و الحكية المنقذة يجب ان تكون محددة .
- ٢ – حدوث تاثيرات متعددة على اجهزة واعضاء اللاعب من جراء هضه الانشطة .
- ٣ – ردود الافعال الحادثة سوف تتاثر بها كافة الاعضاء والاجهزة لدى اللاعب .
- ٤ – ردود افعال تاتر الاجهزة الوظيفية يمكن قياسها و تحديد مقدارها كميًا .
- ٥ - حمل التدريب يمكن تقسيمه الى افعال ونتائج .

ثالثاً : مفهوم مكونات حمل التدريب الرياضي :-

❖ يمكن تعريفها بأنها :-

- ١ – هي جزيئات الحمل التي يتركب منها والتي يمكن وصفه وتقنيه من خلالها وهي (شدته و حجمه و فترات الراحة) .
- ٢ – هي المعطيات الثلاثة التي يمكن من خلالها تقنين وتقدير درجة الحمل .

❖ مدركات خاطئة في مفهوم حمل التدريب :-

- ١ – حمل التدريب مفهوم غير محدد المعالم و من الصعب تحديده .
- ٢ – ليس هناك علاقة بين كم الجهد الذي يبذله اللاعب و ردود فعل اجهزته الوظيفية .

بعض الأسئلة :-

- ١ - عرف حمل التدريب ثم استخراج النقاط الرئيسية التي يشتمل عليها ؟

٢ - وضح المقصود بالفعل والنتيجة في مفهوم علم التدريب ؟

٣ - حدد مثالا لحمل التدريب من رياضتك التخصصية وشرحه ؟

موضوع رقم ٢ : شدة حمل التدريب

أولاً : مفهوم شدة الحمل :-

هي درجة الصعوبة او القوة المميزة لأداء التمرين المنفذ .

ثانياً : كيفية تعبير عن شدة الحمل :-

* التعبير عنها او وصفها يختلف من تمرين لآخر وهذا الاختلاف مرجعه الى الاختلاف في طبيعة أداء التمرينات المختلفة وتنفيذه والذي يرجع في الاساس الى طبيعة أداء تمرينات كل رياضة متخصصة .

* هناك ثلاثة أنواع مختلفة للتعبير عن الشدة :-

- ١ - كيفية التعبير عنها في تمرينات العدو و المهارات والخطط .
- ٢ - كيفية التعبير عنها في تمرينات قطع المسافات و الوثب و انماط الرمي .
- ٣ - كيفية التعبير عنها في تمرينات الاداء امام مقاومات .

ثالثاً : طرق تحديد شدة الحمل :-

يمكن تحديدها من خلال طريقتين :

- ١ - معدل النبض المستهدف .
- ٢ - أقصى حمل او أقصى نبض .

* مدركاته خاطئة في مفهوم شدة الحمل :-

- ١ - هي عدد مرات الاداء .
- ٢ - هي طول فترة الاداء .
- ٣ - اما ان تكون قصوى او ان تكون خفيفة .
- ٤ - التعبير عنها في كافة انواع الرياضات التخصصية .

موضوع رقم ٣ : حجم حمل التدريب

أولاً : مفهوم حجم حمل التمرين :-

يعرف بأنه ((المجموع الكلي لكافة ازمنة او عدد مرات الاداء او اطوال المسافات او الارتفاعات او مقدار المقاومة او وزن الثقل المستخدم في تمرين واحد)) .
نعبر عن حجم حمل التمرين بمسمى (سعة حمل التمرين) حيث يعبر المسمى عن السعة الفعلية للاداء والذي هو تعبير عن المحصلة الكلية لجزئيات الاداء الحركي للتمرين المنفذ .

ثانياً : يعطى حجم سعة التمرين :-

* يتكون حجم حمل التمرين من بعدين أساسيين هما :-

- ١ - البعد الاول والذي يسمى الاداء الاولى لترددات التمرين .
- ٢ - البعد الثاني و هو عدد المجموعات او تكرار المجموعات .

* مدرجاته خاطئة في حجم سعة الحمل :

- ١ - هو ما يستغرق في زمن التدريب .
- ٢ - لا فرق بين شدة الحمل و حجم الحمل .
- ٣ - التعبير عن حجم الحمل واحد في التدريب الرياضي .
- ٤ - تحديد حجم الحمل يتم من خلال ثلاث ابعاد .
- ٥ - تردد التمرين يعنى تكرار التمرين .

موضوع رقم ٤ : الراحات بين احمال التدريب

اولا : مفهوم الراحة بين احمال التدريب :-

هو طول او قصر الفترات الزمنية التي يقضيها اللاعب في الراحة الايجابية او السلبية اداء تمرين اولى و التالى له او بين مجموعات الاداء .
زمن الراحة : مصطلح يشير الى درجة التضاعطات بين مجموعات الاداء المتتالية للتمرين .
زيادة ضغط التمرين تعنى تناقص فترة الراحة بين الاداءات المتتالية

الحمل الزائد و اسبابه

اولا : مفهوم الحمل الزائد :

يعرف الحمل الزائد بأنه (حالة هبوط في مستوى اللاعب تكون مصحوبة بأعراض نفسية و فسيولوجية ناتجة من سوء تخطيط درجات حمل التدريب)

يعرف حمل التدريب الرياضي ايضا بأنه (الحالة التي تنتج عن زيادة درجات حمل التدريب الرياضي للاعب بسرعة و اغفال مبادي التدريب الرياضي)

ثانيا : تأثيرات حمل التدريب الزائد على اللاعبين :

ظاهرة الحمل الزائد تؤدي الي عدد من الظواهر السلبية كما يلي

- * يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مثله مثل كاهه الاجهزة الحيوية مما يقلل من كفاءة الاداء الحركي بدنيا و مهاريا و خططيا .
- * تقليل فاعلية برامج التدريب .
- * التعرض للاصابة .

تأثير حمل التدريب الزائد على اللاعبين :

- * يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مما يقلل من كفاءة الاداء الحركي .
- * يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مما يقلل من فاعلية برنامج التدريب
- * يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مما يعرض للاصابة .

ثالثا : اسباب الزيادة فى حمل التدريب .

١_ اسباب الزيادة فى حمل التدريب الناتجة عن سوء تخطيط الحمل التدريبي :

- * سوء استخدام ساعات موجات حمل التدريب الرياضي .
- * تكرار استخدام الحمل الاقصى لعدد كبير من المرات لا يتناسب مع قدرات اللاعب .
- * الارتفاع المفاجى بدرجات حمل التدريب بعد فترة توقف طويلة للاعب .
- * استخدام فترات الراحة فى محاوله الارتقاء بمستوى اللاعب .
- * زيادة احجام التدريب مما يزيد زمن الوحدات التدريبية بدرجة مغالي فيها .
- * حث اللاعب على بذل اقصى الجهود بصورة مغالي فيها .

٢_ اسباب الحمل الزائد الناتجة عن اضطراب اسلوب حياة اللاعب :

- * يبني البرنامج التدريبي ويخطط انطلاقا من عدة مسلمات منها ان اللاعب يعيش حياة تتفق مع ما يتطلبه البرنامج التدريبي من راحة وتغذية وهدوء نفسي ومن ثم فان اي تأثير سلبي لحياة اللاعب علي البرنامج التدريبي سوف يكون من شأنه القاء اعباء اضافية على الاجهزة الحيوية له وبالتالي احداث خلل فى التأثيرات الايجابية له .

*من الاسباب التي يمكن ان تسبب الحمل الزائد للاعبين وتتعلق
باضطراب حياتهم خارج بيئة التدريب ما يلي :

- _ حياة يومية و غذائية غير منظمة .
_ علاقات اسرية سيئة .
_ النوم غير الكافي .
_ حياة جنسية غير منظمة .
_ بذل جهود اضافية خلال
_ مستقبل مهني غير واضح .
_ الحياة اليومية .
_ السكن غير الصحي .
_ كثرة المشاحنات .
_ التعاطي المشروبات
_ التدخين .
_ الكحولية .
_ التعرض للكوارث
_ تعاطي المنشطات .
_ المفاجئة .

اسباب الحمل الزائد الناتجة عن سوء تخطيط الحمل التدريبي					
تكرار استخدام الحد الأقصى كبير المر	الارتفاع الم بدرجات التدريب	استخدام فترة الراحة في الم الارتفاع بمس اللاعب	المغالاة في اش اللاعب في المن	حث اللاعب على اقصي الجهد بصورة مغالي	استخدام ت موجات الحمل

غذائية نظمة	سرية	الكافي	ية غير مة	نى غير ح	اضافية	الصحي	شاحنات	ن	لمشروبات حولية	المنشطات	من للكوارث مفاجئة
----------------	------	--------	--------------	-------------	--------	-------	--------	---	-------------------	----------	----------------------

*مدرجات خاطئة في الحمل التدريبي الزائد واسبابه :

- ١_ لا خوف من تعرض اللاعب للحمل الزائد من جراء الارتفاع المفاجي بدرجات الحمل .
- ٢_ تضيق فترات الراحة او اهمالها كليا يرفع من مستوى اللاعب .
- ٣_ اشراك اللاعب فى المنافسات بصورة متكررة بدلا من التدريب يرفع من مستوى اللاعب .
- ٤_ مادام يتدرب اللاعب بشكل منتظم فلا خوف عليه وهو حر فيها يفعلها خارج التدريب .
- ٥_ التدخين والمشروبات الكحولية ليس لها علاقة بالتدريب ولا بحاله اللاعب الفنية .

موضوع رقم (٨)

اعراض الحمل التدريبي الزائد وخصائصها ودور المدرب تجاهه

- اولا : مفهوم اعراض الحمل التدريبي الزائد :
- يقصد بأعراض الحمل الزائد (تلك التغيرات التي تطرأ على حالة اللاعب الطبيعية نتيجة اصابته بالحمل الزائد)
- ثانيا : انواع اعراض الحمل التدريبي الزائد :
- *يمكن تقسيم اعراض الحمل الزائد الي مجموعات رئيسية هى كل من الاعراض البدنية والنفسية والفسولوجية .

*تظهر اعراض الحمل الزائد بدرجات متباينة لدى اللاعب الواحد .
*اعراض الحمل الزائد يمكن ان يلاحظها المدرب بسهولة سواء في الملعب او خاروجة .

*يمكن للاخرين ملاحظة مرور اللاعب بالحمل الزائد من خلال ملاحظة التغيرات التي تطرأ على تعامله معهم .
*متابعة المدرب للاعب بكل دقة امر مهم ليس فقط فيما يتعلق بالتدريب ولكن بكافة جوانب حياته فاذا ما لاحظ بدء ظهور بعض اعراض الحمل الزائد على اللاعب فعليه اتخاذ الاجراءات التي تكفل التأكد مما اذا كان يمر بحالة الحمل الزائد ام لا .

*انواع اعراض الحمل التدريبي

١_ اعراض بدنية .

٢_ اعراض نفسية .

٣_ اعراض فسيولوجية .

١_ الاعراض البدنية للحمل الزائد :

*هبوط فى درجة مستويات انواع التحمل لدى اللاعب .

*هبوط فى مستوى انواع سرعة اللاعب .

*هبوط قوة مستوى القوة العضلية للاعب .

٢_ الاعراض النفسية للحمل الزائد :

*حساسية زائدة لدى اللاعب خاصة فيما يتعلق بنقد المدرب له .

*ارتفاع درجة توتر اللاعب وعدم استقراره .

*سهولة استثارة اللاعب

*انخفاض فى الروح المعنوية .

*محاولة اللاعب تحاشي اللقاء مع المدرب .

*انخفاض مستوى الدافعية لدى اللاعب .

*الحكم على بعض قرارات الادارة والتحكم والمدرب على انها قرارات

متحدية

*الرغبة فى عدم الارتباط بالمواعيد .

*انخفاض درجة التركيز خلال الاداء عامة .

٣_ الاعراض الفسيولوجية للحمل الزائد :

- *توهم المرض .
- *ارتباك مواعيد النوم والاستيقاظ .
- *هزال عام واحساس بالضعف .
- *نقص فى القدرة على تجمع قوى الجسم لاداء الوظائف المعتادة .
- *نقص فى درجة الشهية للطعام .
- *الاحساس بضيق التنفس .
- *الشعور ببرودة الجو بدرجة مغالي فيها .

ثالثا :خصائص اعراض الحمل التدريبي الزائد :

١_ التسلسل فى الظهور :

تظهر اعراض الحمل الزائد بصورة متسلسلة فمثلا تظهر الاعراض البدنية قبل كافة الاعراض الاخرى ثم يلي ذلك الاعراض النفسية .

الاعراض النفسية للحمل الزائد								
اسية لدى عب	ع درجة اللاعب	استثارة عب	ض فى المعنوية	ة اللاعب اللقاء مع درب	باض توى ية لدى عب	م على قرارات متحدية	ة فى عدم رتباط مواعيد	ن درجة ب خلال لاداء

٢_ التدرج فى ظهور درجة الاعراض :

تظهر الاعراض بصورة متدرجة ولا تظهر بصورة مفاجئة .

٣_ الكمون :

كثيرا من الاعراض تكون كامنة وغير ظاهرة ولا تظهر الا حينما تستثار بمواقف معينة مثال ذلك كثيرا الاعراض النفسية والخطئية .

*خصائص اعراض الحمل التدريبي الزائد :

١_ التسلسل فى الظهور .

٢_ التدرج فى الظهور .

٣_ الكمون .

رابعا :اضطرابات الاداء الحركي الناتجة عن الاعراض البدنية
والنفسية والفسيوولوجية للحمل التدريبي الزائد :
نتيجة الاعراض البدنية والنفسية والفسيوولوجية تظهر توابع تظهر
فى شكل اضطراب فى الاداء المهارى والخطي كما يلي :

١_ اضطراب الاداء الحركي المهارى :

*حدوث اخطاء غير متوقع حدوثها فى الاداء المهارى وتكرارها .

*مقابلة صعوبات فى اصلاح اخطاء الاداء المهارى .

*نقص فى معدل سرعة تنفيذ الاداءات المهارية

*ظهور شوائب حركية لم تكن موجودة فى الفترة السابقة لاصابة اللاعب
بالحمل الزائد.

*نقص فى درجة اسيابية الاداء .

٢_ اضطرابات الاداء الخطي :

*نقص فى درجة ادراك العلاقات بين المتغيرات المتاحة لاجب فى تنفيذ

الواجب الخطي .

*نقص فى درجة كفاءة الاختيار بين البدائل الخطية المتاحة .

*نقص فى درجة الالتزام بتطبيق بعض الارشادات الخطية المتفق عليها سلفا
مع المدرب والزملاء .

*نقص فى استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة فى الاداء الخطي بصورة
مغالي فيها .

*ضعف فى استغلال القدرات الخطية التي يتميز بها اللاعب .

*اضطرابات الاداء الحركي الناتجة عن الاعراض البدنية والنفسية

والفسيوولوجية للحمل التدريبي الزائد تنقسم الي :

١_ اضطراب الاداء الحركي المهاري
٢_ اضطرابات الاداء الخططي

خامسا : دور المدرب فى التعامل مع الحمل الزائد :
يمكننا تحديد ادوار المدرب فى التعامل مع ظاهرة الحمل الزائد فى ثلاثة ادوار وهى :

*الدور الوقائي والتتبعي والعلاجي .

١_ دور المدرب الوقائي تجاه الحمل الزائد :

لا يجب ان ينتظر المدرب حدوث ظاهرة الحمل الزائد للاعب ثم بعد ذلك يسعى لعلاجها بل ان الامر الصحيح هو ان يخطط لتلافيها حتى لا يحدث وهو ما نسميه الدور الوقائي للمدرب وهو يتلخص فى تنفيذ عدد من الاجراءات الوقائية مثل :

*تعويد اللاعبين على القياس الذاتي لعدد ضربات القلب .

فاذا ما كان معدل ضربات القلب فوق المعدل الطبيعي فهذا يعني ان هناك شكا فى اصابة اللاعب بالحمل الزائد .