

أبعاد الحمل التدريبي في رياضة السباحة

إعداد: الدكتور سيف الدين بليلة
مادة: السباحة أعمال موجهة
مستوى: سنة أولى ليسانس

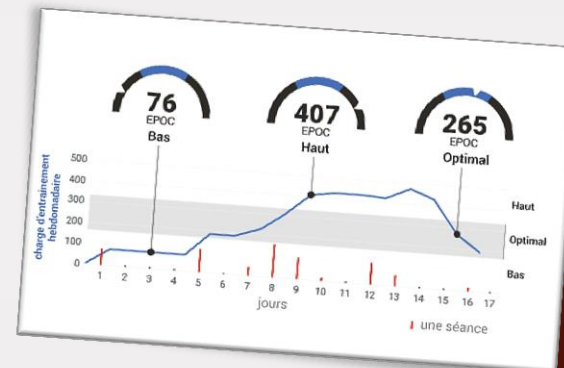
مفهوم الحمل التدريبي: يتوجب على المدرب الرياضي معرفة مفهوم الحمل التدريبي وجملة المؤشرات الدالة عليه والمتحركة فيه، كون أن التدريب الرياضي عملية تستند في المقام الأول على بناء الأحمال التدريبية المناسبة من أجل تحقيق الغاية النهائية المتمثلة في فوز الرياضي في المنافسة، وفيما يلي عرض لبعض المفاهيم العامة المرتبطة بالحمل التدريبي:

- ✓ حمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية.
 - ✓ حسب «هارا» فيقول أن الحمل التدريبي هو المجهود البدني والعصبي والنفسي الواقع على كاهل الفرد من جراء قيامه بمجهود بدني .
 - ✓ حسب «ماتيف» فقد عرف حمل التدريب بأنه عبارة عن كمية التأثير على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة أثناء ممارسة النشاط البدني .
 - ✓ هو الجهد أو العبء البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ.
- ومكونات الحمل التدريبي هي (شدة الحمل، حجم الحمل، كثافة الحمل) وفيما يلي عرض لها بهدف حسن بناء وتسيير حصة في السباحة

1 شدة الحمل

شدة الحمل أهم مكون في بناء الحمل التدريبي وتعني درجة صعوبة أو قوة أداء التمرين ويتم تحديد شدة الحمل وفق المؤشرات التالية:

- ❖ سرعة أداء التمرين
- ❖ المسافة المقطوعة عند أداء التمرين
- ❖ المقاومة المنفذة عند أداء التمرين



2 حجم الحمل

يعبر حجم الحمل عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء أو التكرار خلال أداء الجهد وهو يتكون من بعدين هما:

- ❖ عدد مرات أداء التمرين، أو الزمن المستغرق، أو طول المسافة، أو الثقل المستخدم.
- ❖ عدد مرات إعادة تكرار أداء التمرين ذاته بنفس الموصفات في البعد السابق.

3 كثافة الحمل

