

تقدير الأحمال التدريبية في رياضة السباحة

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

تقديم: التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع إلى الأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، فمن خلال تحضيره نفسياً ومهارياً وخططياً وبدنياً وفق برنامج معد سلفاً يزاوِل المدرب مهامه وفق جدول زمني يراعي الأهداف المسطرة. ومن وجهة نظر الأطباء الرياضيين فالتدريب الرياضي هو عبارة عن جميع مقادير الحمل التي تعطى للرياضي في فترة زمنية معينة هدفها رفع الانجاز الرياضي بحيث يتم تغيير وظائف الأجهزة الداخلية والخارجية، ومن خلال مضمون هذا الدرس نستعرض المفاهيم والتقنيات المرتبطة ببناء مكونات الحمل التدريبي الثلاث (الحجم، الشدة، الكثافة) مدعمة بأمثلة توضيحية في رياضة السباحة.

شدة الحمل

شدة الحمل دلالة على مدى صعوبة أداء التمرين ولتحديد هذا المدى يمكن الاعتماد على طريقة حساب معدل نبضات القلب وفق طريقة (كارفونين Karvonen)، أو طريقة أقصى معدل للنبض.

❖ **طريقة (كارفونين Karvonen):** إذا كان أقصى معدل نبض سباح أثناء الجهد يوافق 203 نبضة/د ويقابله أقصى معدل نبض أثناء الراحة 63 نبضة/د ومن ذلك نستخلص قيمة أقصى معدل نبض كالتالي 203-63=140 نبضة/د، في حالة أراد مدرب بناء حمل وفق شدة 80% لسباح ما فما عليه إلا استخدام المعادلة التالية للحصول على النبض الذي يتوافق مع هذه الشدة. معدل النبض = أقصى معدل للنبض × شدة التدريب + معدل النبض أثناء الراحة

أي $140 \times \frac{80}{100} + 63 = 175$ نبضة/د **وهو معدل النبض الذي يتوافق مع شدة حمل 80%**

• **طريقة أقصى معدل للنبض:** يتم الحصول على معدل النبض الأقصى للسباح من خلال المعادلة التالية : 220 - عمر الرياضي = أقصى معدل للنبض.

فمثلاً إذا كان لديك سباح بعمر 18 سنة فحساب المعدل الأقصى للنبض كالتالي 220 - 18 = 202 نبضة/د **وهو معدل النبض الذي يتوافق مع شدة حمل 100%**

حجم الحمل

يعبر عنه بعدد مرات أداء التمرين أو زمن أدائه أو المسافة المقطوعة عند أدائه أو الثقل المستخدم وحجم الحمل بعدان (التكرار والمجموعات) وفيما يلي مثال عن بناء حجم الحمل عند سباح في تخصص السباحة الحرة.

لو أردنا تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية من أجل تحسين الإنطلاقة فيمكن بناء حجم تدريبي عن طريق تمارين المقاومة ونختار تمرين القرفصاء بوزن الجسم تكراراً من 8 إلى 12 بعدد 3 مجموعات كما يمكن زيادة حجم الحمل عن طريق ادخال وزن إضافي وليكن 15 كلغ في كل تكرار... **حجم الحمل التدريبي يبني من خلال عدد التكرارات أو عدد المجموعات**

مع الاطلاع على شروط تنمية الصفات البدنية فهي تختلف باختلاف الصفة البدنية

كثافة الحمل

تتحدد من خلال العلاقة بين فترة الأداء وبين فترة الراحة البيئية سواء بين التكرارات أو بين المجموعات أو بين الحصص التدريبية وفيما يلي مثال عن مفهوم كثافة الحمل التدريبي. لدينا سباحين إثنين من نفس العمر والجنس والمستوى وطلبنا منهما أداة تمرين **ضربات الأرجل على الصدر** باستخدام اللوح وفق الشروط التالية:

المسافة	الراحة	المسافة	الراحة	المسافة
السباح (1)	25م	60 ثانية	25م	60 ثانية
السباح (2)	25م	90 ثانية	25م	90 ثانية

الملاحظ في الجدول أن زمن الراحة البيئية مختلفة بين السباحين وهي أكبر لدى السباح الثاني وعليه فكثافة التمرين لديه أقل من السباح الأول

