

التدريب الحديث في رياضة السباحة

إن الارشادات والتوجيهات التي يقوم بها المدرب جاءت من نتاج التطورات السريعة الحاصلة في العمليات التدريبية الحديثة وهي مخرجات ذات سمة حضارية وعلمية في آن واحد، فعليه ان يكون الجميع جادين (رياضيين ،مدربين) في مواكبة هذه الطفرة النوعية في مجال العلم والتقنية الرياضية خصوصاً في ميدان فيزيولوجيا السباحة ،وما من شئ يقدم لنا الأفضل نحو الانجاز وتحطيم الأرقام القياسية سوى التدريب وتطبيق المبادئ والمعايير العلمية لبرامج أعدت لتحقيق اهداف مرسومة مسبقاً

لذا اصبح التدريب عنواناً للأنجاز وأدخل الدول والأفراد في تسابق لأختيار المدربين الأكفاء واعطا لهم المغريات المادية في سبيل الحصول على مستويات رياضية متقدمة في ساحات المنافسة المحلية والقارية والدولية، وهذا التنافس دفع بالمختصين والباحثين الأهتمام والتركيز على البناء البدني والنفسي وادخال التكنيك على الوحدات التدريبية للرياضيين خصوصاً السباحين منهم وهذا مرتبط بعمل العديد من اجهزة الجسم الأخرى مثل الجهاز التنفسي وجهاز الدوران والجهاز العصبي وأجهزة الغدد الصماء..الخ، لغرض تحسين صفات المطاولة وتهذيب الحركات الزائدة.

اذن التدريب بالمفهوم العلمي الحديث هو عملية بنائية للقدرات العضلية وتنمية الطاقات الذاتية للسباح وتطوير المهارات الحركية من حيث المستوى ودرجة الأتقان استناداً لما تم اعداده في ضوء القدرات التحملية والطاقات التي يمتلكها كل فرد ضمن البرنامج التدريبي وما يتطلبه من تكيف وظيفي عضوي ليكون جاهزاً ومستعداً لدخول المنافسة بشكل إيجابي.

ان البحث عن الأداء السليم وتحقيق الفوز هو غاية كل مؤسسة رياضية أو هيئة تدريبية وذلك من خلال الوصول بالسباح الى المستويات العاليه (الفورمه الرياضية) اخذين بنظر الاعتبار شدة التدريب المثلى والتدرج في الأحمال البدنية والفيزيولوجية على ان تكون أي زيادة في الأحمال تتصف بالإنظام والثبات، ويكون التدريب منتظم لأنه مفصل أساسي في

العلاقة بين الأحمال والتكيف، ويقل تأثيره في حالة الانقطاع أو تباعد الوحدات التدريبية في ما بينها زمنياً وإشارة لما تقدم آنفاً ومن أجل توفير سبل النجاح للمدرب في مهام عمله التدريبي نوصي بالآتي:

- الإستفادة من نتائج البحوث والدراسات التي تخص التدريب من خلال استمرارية البحث عن آخر ماتوصلت اليه من معارف جديدة والمشاركة في الدورات التطويرية التي تقيمها المؤسسات ذات الشأن داخل وخارج البلد لإضافة معلومات وتقنيات حديثة له والاحتكاك بمدرّبين من شتى دول العالم للإستفادة من خبراتهم وتجاربهم.
- العمل على وضع الخطط والبرامج لعمليات التدريب والقيادة الصحيحة.
- البحث عن المواهب المتميزة واحتضانها حتى يمكن صقل موهبتها وإعدادها بشكل جيد يتناسب مع حجم المنافسة والمستويات العليا.
- الإهتمام بالإعداد النفسي الى جانب الجوانب الأخرى كما ان التشجيع والتحفيز ومراعاة الفروق الفردية له التأثير الواضح في النتائج وترتيب المستويات.
- العناية بالبرنامج التدريبي الأرضي والمائي مع الأخذ بنظر الاعتبار مستوى العمر والجنس
- العمل الجاد والمبرمج على تحقيق التوازن بين فترات التدريب والراحة اثناء فترة التهدئة إذ ان التوازن في التدريب ضرورة حتمية وأهم بكثير من حجم التدريب
- اجراء الفحوصات الطبية للتأكد من سلامة وكفاءة الأجهزة الحيوية للسباحين.

أهم طرق وأساليب تدريب السباحة المستخدمة:

1- تدريب فوق المسافة Over Distance

2- التدريب الفترى Training Interval

3- التكرارى Repetiti

4- تدريب السرعة Sprint Training

5- تدريب الفارتلك أو "اللعبة بالسرعة" fartlek or speed plays

6- أسلوب الهيبوكسيك "التحكم فى التنفس" Hypoxic training

واضاف كونسلمان لهذا التقسيم

-التدريب المركب (المختلط) (Mixed Training)

1-تدريب فوق المسافة

ويعنى التدريب لمسافات طويلة (800 م أو أكثر) وباستمرار وبسرعة متوسطة وقل كثيرا من سرعة السباق

نسبة العمل الهوائى هي المسيطرة على هذا النوع من التدريب مقارنة بالتدريب اللاهوائى

2-التدريب الفترى Interval training

يعنى السباحة بأداء سلسلة من التكرارات لمسافة معينة بسرعة متوسطة مع إعطاء فترات راحة بينية قصيرة بين كل تكرار تتراوح ما بين (15 : 20 ثانية) حتى لا تسمح بالعودة الكاملة للنفض والشفاء لمعدله الطبيعى.

كمثال سباحة 10×25 م مع إعطاء فترة راحة 15 ثانية بين كل تكرار.

النسبة المئوية للعمل الهوائى واللاهوائى:

85:55%هوائى 45 : 15% لا هوائى

☆وينقسم الي نوعين.

أ- التدريب الفتري البطئ: Slow Interval Training

حيث يتم خلاله اداء مقطوعات تدريبية يصل معدل النبض في نهايتها الي 170 – 190 نبضة / دقيقة ثم يستريح اللاعب لفترة زمنية تسمح بانخفاض معدل النبض الي 120 – 130 نبضة / دقيقة

ب - التدريب الفتري السريع: Fast Interval training

وهو الذي يتم من خلاله اداء مقطوعات تدريبية يصل معدل النبض في نهاية كل مقطوعة منها ايضا من 170 – 190 نبضة / دقيقة ثم يستريح اللاعب الي ان يصل معدل النبض به الي 140 – 150 نبضة / دقيقة ثم يبدأ في العمل من جديد

3-التدريب التكراري: Repetition Training

ويعني التدريب بأداء سلسلة من التكرارات بسرعة قصوى أو بالقرب من القصوى مع إعطاء فترة راحة كبيرة تسمح بالعودة الكاملة للشفاء تقريبا وعودة معدل التنفس إلي حالته الطبيعية قبل إعطاء التكرار الثاني.

نسبة العمل الهوائي واللاهوائي:

30 %هوائي 70 : 85% لا هوائي.

أي أن نسبة العمل اللاهوائي تكون أكبر.

الفرق بين التدريب الفتري والتدريب التكراري

★أولا : المسافة :

كلا الطريقتين يستخدمان نفس المسافة (50م ، 100 ، 150 ، 200 ، 300 ،)

★ثانيا : فترات الراحةInterval of Rest

التدريب الفتري يستخدم فترات راحة قصيرة (5 ، 10 ، 30 ثانية) بينما يستخدم التدريب

التكراري فترات راحة كبيرة (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) دقيقة.

★ ثالثا : عدد مرات التكرار Repetition

التدريب الفترى يستخدم عدد مرات تكرارات كبيرة مثل (30 × 50 م ، 20 × 100 م ، 10 × 200 م.....الخ) بينما يستخدم التدريب التكرارى عد مرات تكرار أقل مثل (10 × 50 م ، 5 × 100 م ، 4 × 200 م.....الخ).

★ رابعا : الزمن المستغرق فى سباحة كل تكرار : Time

فى التدريب الفترى الزمن المستغرق يكون بطيئا عن الزمن المستغرق فى التكرارى حيث تؤدى فيه السباحة بأقصى سرعة.

4- تدريب السرعة Sprint Training

ويعني التدريب بأقصى سرعة ممكنة لمسافات قصيرة مع إعطاء فترة راحة كبيرة بين سلسلة التكرارات ويجب مراعاة ألا تزداد المسافة المؤداه فى تدريب السرعة عن 100م وعادة تؤدى المسافات ما بين 25 ، 75 متر ، أما فى سلسلة تكرارات متتالية مثل 6×50 متر بأقصى سرعة مع أداء راحة طويلة – أو إعطاء تدريب منفرد مثل 1×75 م ، 1×50 متر ، 1×25 متر وهكذا – ويمكن تكرارها.

نسبة العمل الهوائى واللاهوائى:

90% : 85 لا هوائى 10 : 15% هوائى

5- تدريب الفارتلك أو (لعبة السرعة) The Fartlek Method or “speed play”

طريقة من طرق التدريب تستخدم لسباحي المسافات المتوسطة والطويلة ويطبق من خلال السباحة باستمرار مع التنوع والتغيير فى السرعة من البطيء إلى السرعة المتوسطة إلى أقصى سرعة.

الغرض الأساسى منه زيادة التحمل العام:

أسلوب الفارتلك – بالإضافة إلى جميع أساليب التدريب الأخرى يمكن أن يطبق باستخدام

لوحات ضربات الرجلين Kicking Board الشد بالذراعين Pull وذلك بربط الرجلين.

نسبة العمل الهوائي واللاهوائي :

هوائي %40 : 30 ، لاهوائي %70 : 60

6- تدريب الهيبوكسيك Hypoxic Training

ازدهرت في الآونة الأخيرة أسلوب " تدريب الهيبوكسيك " حتى أصبح أكثر الأساليب التدريبية استخداما في برامج التدريب الحديث في السباحة فقد اعتاد الكثير من سباحي القمة في العالم استخدامه وتطبيقه.

وقد تعددت التعاريف الخاصة بالهيبوكسيك في المجال الطبي - حيث اتفق العديد من علماء الطب وفسيولوجيا الرياضة أن تعريف الهيبوكسيك:

أ- الظروف التي يحدث فيها تعرض خلايا وأنسجة الجسم للنقص في الأوكسجين.

ب- النقص في محتوى الأكسجين في الدم.

ويعرف : بأنه انخفاض في الضغط الجزئي للأكسجين في الدم الشرياني ونقص في كمية الأكسجين اللازم لأنسجة الجسم، وتتولد حالة الهيبوكسيك في الجسم نتيجة للتعرض للبيئة الخاصة بالصعود في المرتفعات العليا فوق مستوى سطح البحر حيث أن في هذه البيئة ينخفض الضغط الجزئي للأكسجين في الهواء الجوي بالإضافة إلي حدوث انخفاض للضغط الجزئي للأكسجين في الدم الشرياني ونقص في مقدار الأكسجين اللازم لخلايا وأنسجة الجسم والعضلات.

لذا التعريف المناسب لتدريب الهيبوكسيك:

"التدريب باستخدام أسلوب التحكم في التنفس أثناء السباحة من خلال تقليل عدد مرات التنفس مما ينتج عن ذلك نقص في مقدار الأكسجين اللازم لأنسجة وخلايا الجسم العضلية

مما يؤدي إلي زيادة مقدرة الجسم على التكيف للدين الأكسجيني وتحسن الاستجابات الفسيولوجية للجسم."

★نسبة العمل الهوائي واللاهوائي % 95 : لاهوائي 5 % هوائي

ويراعي تطبيق هذا الأسلوب التدريبي في منتصف الموسم التدريبي وبعد نهاية مرحلة الأعداد العام كما يجب التنويه إلي أهمية تطبيقه لسباحي السرعة ويتم تنفيذه في التدريب من خلال التدرج في التحكم في التنفس بتقليل عدد مرات التنفس حيث يبدأ أخذ التنفس لكل دورتين للذراعين ثم كل 4 دورات ، 6 ، 8 ، 10 دورات للذراعين وذلك بالتدرج تبعا لمراحل التدريب الأسبوعية وشدة التدريب . كما يجب مراعاة إعطاء فترات الراحة البينية الكافية إذا ما صاحب السباح أي مظاهر للتعب أو حدوث حالات من الصداع أو آلام في العضلات التنفسية أو آلام في الرأس.