

الفصل التاسع

أراء جديدة فى خطة التدريب

* مقدمة

* التخطيط السنوى

* تخطيط الموسم

أ- مرحلة التحمل العام

ب- مرحلة التحمل الخاص

ج- مرحلة المنافسات

د- مرحلة التهيئة

* التخطيط الأسبوعى واليومى

* التخطيط للتدريب وحده يومية واحدة والترتيبات الخاصة لذلك

obeikandi.com

الفصل التاسع

آراء جديدة فى خطة التدريب

مقدمة

يتضمن التخطيط تجزئة أو تقسيم التدريب السنوى إلى وحدات صغيرة والأساس فى تقسيم الموسم (تخطيط الموسم) للتأكد من حدوث التكيفات بشكل منتظم من أجل وصول السباح إلى القمة التى تزامن توقيت أهم المسابقات. ويجب أن يبنى التخطيط السنوى أولاً: التخطيط الموسمى والتخطيط الأسبوعى والخطط اليومية.

ويجب أن يتضمن تخطيط التدريب السنوى بعد القرارات الهامة مثل تحديد توقيت التهدة قبل المسابقات الهامة. وعدد المواسم فى كل سنة. ويقسم الموسم إلى أقسام يهتم كل قسم بهدف يستخدم لتحقيقه طريقة وأساليب خاصة بالتدريب. كما يتم تجزئة الأقسام إلى وحدات أصغر فرعية يمكن من خلالها التعرف على مدى تحقيق الأهداف ومدى التقدم فى التدريب ومسافته وشدته.

التخطيط السنوى

يقوم معظم المدربون بتقسيم العام التدريبى إلى قسمين أو ثلاثة ، ويتوقف ذلك على عدد المرات التى يرغبون فيها الاشتراك فى البطولات الهامة وما تتطلبه من تهدئات وتنظيم خاص فى عملية التدريب .

– تخطيط التدريب السنوى ذو الموسمين A two - season yearly plan

فى هذا النوع من التخطيط ، عادة ينقسم الموسم إلى مرحلة المسافات القصيرة short course ومرحلة المسافات الطويلة Long course أو المرحلة الشتوية والمرحلة الصيفية ومرحلة المسابقات القصيرة أو المرحلة الشتوية تقع فيها المسابقات الأهلية والقمية وبعض المنافسات العالمية خاصة خلال شهرى مارس وأبريل .

أما مرحلة المسابقات الطويلة أو المرحلة الصيفية فإنها تنتهى بالمسابقات ذات الأهمية الكبيرة خاصة فى شهر أغسطس – ثم يأخذ السباح راحة لمدة أسبوع أو أسبوعين بين الموسمين (المنتهى والجديد)

التقسيم الثلاثي للموسم

التخطيط الثلاثي للموسم Athree - season yearly plan

عادة ما يتبع بعض المدربون هذا التخطيط لاعتبارات خاصة تتعلق بالاشتراك في مسابقات يسبقها تهيئة ثم الاستعداد للإشتراك في بطولة أخرى في ديسمبر أو يناير . ففي هذه الحالة تكون المرحلة الأولى من سبتمبر إلى يناير والمرحلة الثانية (الشتوية) من يناير إلى إبريل والمرحلة الثالثة (الصيفية) من مايو إلى أغسطس وكل مرحلة يجب أن تتضمن على الأقل ٢٠ أسبوع من أجل الوصول لأفضل نتائج . وهذا لا يعنى أن يقوم السباح بالتدريب بنفس الحجم والشدة لفترة تمتد لـ ٢٠ أسبوع ولكن يمكن تغيير الحجم والشدة في فترات من ٦ إلى ١٢ أسبوع .

تخطيط الموسم season planning

بما أن العام قد تم تقسيمه إلى مواسم فإن الخطوة التالية هو الفصل بين تلك المواسم وتقسيم الموسم إلى مراحل أو دورات أصغر وكل دورة لها أهداف محددة تتعلق بالتكيف وطرق وأساليب التدريب المستخدمة . ويمكن تقسيم الموسم إلى ٤ دورات تدريبية .

١- مرحلة التحمل العام

٢- مرحلة التحمل الخاص

٣- مرحلة المنافسات

٤- مرحلة التهيئة النهائية

مرحلة التحمل العام the general endurance period

يكمن الهدف من هذه المرحلة في بناء قاعدة أساسية للتحمل ، والقوة العضلية ، والمرونة ، والتحمل النفسى وتحسين وتطوير الأداء الفنى فهي فترة إعدادية لمرحلة التدريب العنيف ذو الشدة العالية والتي سوف تليها . ويجب أن تستغرق تلك المرحلة من ٦- ١٠ أسابيع وفي هذه الفترة يتأهل السباح نسبياً لتلقى مجهود أكبر

ويكون شكل التدريب فى هذه الفترة منحصراً فى تدريبات إصلاح طريقة الأداء، وتدريبات الذراعين، والرجلين وذلك بسرعة أساسية تحقق التحمل ويمكن تسميتها السرعة الأساسية للتحمل (٧٥:٧٠٪)، وفى منتصف هذه الفترة يبدأ تدريجياً زيادة تدريبات تحمل السرعة، والسرعة بحذر شديد!

ويجب فى هذه المرحلة - أن يؤدى ٦٠٪ من حجم التدريب الأسبوعى بالسرعة الأساسية للتحمل، كما يؤدى ٢٠٪ من الحجم فى شكل تدريبات تحمل ذو شدة عالية نسبياً كما يجب أن يتضمن هذا الحجم جانباً من تدريبات السرعة ولكن بقدر محدد وحذر شديد!

ويخصص الحجم الباقى لتدريبات الإحماء والتهدئة فى نهاية التدريب وتستخدم فى هذه المرحلة كل طرق السباحة خلال التدريب. ولا يجب التركيز على التخصص فى هذه المرحلة. مع مراعاة أن يكون حجم التدريب لسباحى السرعة مختلفاً عن الأحجام المستخدمة مع سباحى المسافات المتوسطة أو الطويلة أو المارثون. إما عن زمن التدريب الأسبوعى فإن جزءاً منه يتراوح ما بين ٣:٤ ساعات أسبوعياً تقضى فى التدريبات الأرضية بهدف زيادة القوة فى مجموعات العضلات الكبيرة.

أما عن سباحى المسافات فإنهم يجب عليهم أداء التدريبات الأرضية مع أداء قدر بسيط من تدريبات السباحة أسبوعياً.

ويوصى بعض الباحثين بضرورة أداء تدريب دائرى خاص بطريقة السباحة على الأرض بهدف تحسين التحمل العضلى.

أما عن تدريبات الامتداد فإنه يجب أدائها يومياً، مع التركيز على مفاصل رصع القدم، أسفل الظهر والكتفين.

ويعتبر هذا هو التوقيت المناسب لتدريبات التكنيك، وتشخيص الأخطاء واختيار التدريبات المناسبة لإصلاحه وعلاجه ويفضل استخدام شرائط الفيديو فى تلك العملية.

كما يفضل فى هذه المرحلة بداية أشكال مختلفة من التدريب السيكولوجى مثل التأمل والاسترخاء وتدريباتهم.

مرحلة التحمل الخاص

يتم التركيز فى هذه المرحلة على تطوير التحمل. ويجب أن تستمر ما بين ٨ - ١٢ إسبوع على الأقل ويتمثل الفرق الرئيسى بين هذه المرحلة ومرحلة التحمل العام هو زيادة نسبة تدريبات التحمل ولكن بشدة أعلى من سابقتها وباستخدام طرق السباحة المتخصصة فيها السباح. وفى هذه المرحلة يصل التدريب الهوائى إلى أعلى مستوى له فى الحجم. كما يجب أن تزداد كمية التدريب الخاص بالتحمل ذو الشدة العالية فى هذه المرحلة بنسبة تصل إلى ١٥-٢٠ ٪ تقريباً.

وتستمر تدريبات الامتداد فى هذه المرحلة، مع التأكيد على تدريبات المقاومة الأرضية، والتركيز على التكرارات السريعة المصممة بعناية لإنتاج القوة والقدرة. وأثناء الجزء الأخير من هذه المرحلة يتم التركيز على التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المستخدم. كما يمكن أداء جانب من هذه التدريبات داخل الماء ضد مقاومة وترجأ؟ تدريبات المقاومة بمعدلات السرعة العالية فى نفس زمن الأداء فى المرحلة المقبلة.

كما تتضاعف كمية السرعة فى هذه المرحلة. ويمكن أن يستمر التدريب النفسى ويتم التوجيه للمناقشات والصراعات الشخصية والتي يمكن أن تتداخل مع التدريب وتؤثر فى الأداء .. كما يجب الاهتمام بالتأمل والتركيز وتدريبات الاسترخاء بشكل خاص.

أما فيما يتعلق بتدريبات السرعة فإنه يجب ألا يزداد حجمها ولكن لابد من زيادة معدل شدتها.

ويقوم سباحى المسافة بالإقلال الشديد من التدريبات الأرضية مع زيادة حجم التدريب الأسبوعى.

مرحلة المنافسات the competition period

تعتبر مرحلة المنافسات جزء من الموسم تقع فيه أهم المنافسات كما أنه توقيت التركيز والتأكيد على تغيير هدف التدريب من التحمل إلى السرعة. أو بمعنى أدق التدريب على أدق خصائص السباقات (خصوصية التدريب) ومنها الخطو الخاص، التدريب اللاهوائي، وتدريب القدرة power مع عدم إهمال القدر الكافي من تدريبات التحمل (الحجم) وذلك لتحقيق جانب التطور في التحمل والذي سبق تحقيق جانب منه في المرحلتين السابقتين

وأظهرت البحوث أن أنسب فترة استمرار لهذه المرحلة والكافية لتحقيق الأهداف السابقة من ٤ - ٨ أسابيع (باولسون paulsson ١٩٨٤) و (ويلكى ومادسين wike & madsen) وذلك قبل فترة التهيئة.

وفي هذه المرحلة يجب إنقاص حجم التدريب بنسبة تصل ٢٥٪ وذلك من أجل إتاحة الفرصة لأزمة راحة أكبر وسرعة أكبر خلال التدريب. أما فيم يتعلق بالسرعة الأساسية للتحمل والتحمل عالى الشدة يجب أن تقل بمقدار ١٠٪، وتزداد تدريبات التدريب اللاهوائي وتدريب السرعة بمقدار ١٠٪

ويجب على سباحى السرعة استخدام تدريبات السرعة المساعدة وتريبات القدرة power بشكل أكبر من باقى السباحين.

أما فيما يتعلق بسباحى المسافات المتوسطة وسباحى المسافة والماراتون فإنه ينبغي عليهم استخدام أزمدة الراحة القصيرة بين التكرارات القصيرة، وذلك من أجل تطوير كلا من القدرات الهوائية واللاهوائية من خلال تدريباتهم الخاصة بالسباق نفسه.

ويجب أن تستمر تدريبات المرونة مع الإقلال من كميتها إلى حد المحافظة على المستوى - على أن تتضمن التدريبات الأرضية التدريبات المشابهة للطريقة الخاصة بالسباحة وفي قالب من التدريب الدائرى المصمم لزيادة القدرة العضلية power ويمكن تأدية هذه التدريبات داخل الماء أيضا.

وعند الحديث عن تدريبات إصلا - الأداء فإن هذه الفترة لا تناسب طبيعة هذه التدريبات - لأن تدريبات السرعة تتطلب التركيز في إنتاج القوى ويصعب توزيع هذا التركيز فالإحساس بالحركة في هذه المرحلة تعد من أهم الاعتبارات وهذا لا يعنى عدم الاهتمام بتوجيه السباح إلى الأخطاء الواضحة ، ولكن يمكن استخدام تدريبات الخطوة في هذا الاتجاه مما يمكن السباح من فقد جانب كبير من طاقته في أداءات حركية غير مطلوبة من جانب ونسب إعاقة السباح وزيادة المقاومة من جانب آخر.

مرحلة التهيئة والتجهيز للمسابقات the taper period

تعتبر هذه المرحلة بمثابة الجزء الأخير من الموسم التدريبى سواء الصيفى أو الشتوى وهى الموسم الذى ينخفض فيه كل من شدة التدريب وحجمه ، وتستغرق فترة تتراوح من ٢-٥ أسبوع.

التخطيط الأسبوعى واليومي

عندما يكتمل التخطيط السنوى للتدريب - يبدأ العمل الحقيقى بالتخطيط الأسبوعى واليومي لبرامج التدريب.

وفيما يلى بعض الاقتراحات الخاصة بهذا الجانب الهام من أجل زيادة فاعلية وتحديد إطاره - ويجب أن يتضمن التخطيط الأسبوعى المستويات التالية من التدريب:

١- تدريب التحمل الأساسى

ويرتبط هذا الجزء بالتكرارات القصيرة الراحة، ذات معدل السرعة المعتدل وتتضمن تدريبات إصلاح الطرق والأداء، وتدرجات الرجلين، والذراعين. ويهدف هذا الجزء لتطوير القدرة الهوائية بدون استنزاف جليروكوجين العضله.

٢- تدريب التحمل ذو الشدة العالية

ويرتبط هذا الجزء بالمجموعات الطويلة نسبياً ذات فترات الراحة القصيرة. وتكون سرعة السباحة قريبة من أقصى سرعة ممكنة ويهدف هذا الجزء لتطوير القدرة

الهوائية بأقصى معدل ممكن.

٣- تدريب الخطو الخاص

وتتضمن مجموعات تحت المسافة (تكرارات تحت المسافة) يتم سباحتها بسرعة السباق أو قريية منه - ويمكن أن تكون أزمدة الراحة البينية متوسطة أو قصيرة وتهدف تلك التدريبات إلى تطوير القدرة الهوائية واللاهوائية.

وسوف يجد سباحو المسافات المتوسطة وسباحى السرعة أن مثل هذه التكرارات ذات أهمية جوهرية على تطوير القدرة اللاهوائية.

٤- تدريب السرعة

هى مجموعات من التكرارات تؤدي بأقصى سرعة ممكنة تتراوح مسافاتهما من ١٢,٥ متر إلى ٢٠٠ متر

وتهدف إلى تطوير القدرة اللاهوائية والقدرة العضلية power ويجب أن تتميز هذه المجموعات بعدم الطول لإمكانية سباحة المقطوعات بالسرعة والخطو المطلوب.

تخطيط برامج التدريب الأسبوعية

لعل أهم الاعتبارات فى عملية التخطيط الأسبوعى أن تتضمن قدر كاف من أنواع وأساليب التدريب المختلفة وذلك من أجل إحداث أكبر قدر من التكيف لدى السباح وفى نفس الوقت يجب أن تتاح للفرد الرياضى أكبر قدر من الراحة وذلك من أجل إحلال الطاقة المستخدمة

هناك خطوط إرشادية عامة إستراتيجية لاستخدام أنواع التدريب المختلفة.

١- يجب أن تتضمن برنامج التدريب الأسبوعى ثلاث مجموعات على الأقل من تدريبات التحمل ذو الشدة العالية. وكذلك عدد مماثل من مجموعات تدريبات السرعة فى الوحدة الأسبوعية

٢- لا يجب أن يسمح السباح أكثر من مجموعتين من مجموعات التحمل ذو الشدة العالية قبل مضى أكثر من ٢٤ ساعة مع الإقلال من الشدة أو الحجم.

وقد أظهرت كثير من البحوث وبوضوح أن الأشكال المختلفة من التدريب كلها مؤثرة عندما تستخدم من ٣ : ٥ أيام أسبوعياً وبالتالي فهناك أسباب منطقية ومقبولة علمياً بأنه يجب أن يستخدم كل شكل من أشكال التدريب خلال الوحدة الأسبوعية.

وبرهنت الدراسات أن جليكوجين العضلة يكاد تقترب من النفاذ بعد من ٢: ١ ساعة من التدريب ذو الشدة العالية . ويحتاج كما نعرف من ٢٤ : ٤٨ ساعة من الاستشفاء للإحلال مكانه من أجل الاستخدام في التدريب ويؤدي التدريب التحملي العنيف ، والمجموعات الطويلة من خطوط السباقات إلى أحداث استنفاد كبير في جليكوجين العضلة.

ولابد من وضع هذه الاعتبارات في الاعتبار عند وضع برنامج التدريب الأسبوعي .

ومع هذا نجد أن معدل استخدام الجليكوجين أكبر أثناء تدريب السرعة، فالمجموعات أقصر ، لذا فإن كمية الجليكوجين المستنفذ سوف تكون أقل وعلى هذا يمكن استخدام كمية صغيرة من تدريب السرعة أثناء الرغبة في زيادة المخزون من الجليكوجين فكمية الجليكوجين المستخدمة أثناء مجموعات السرعة سوف تكون زيادة وبالتالي يزداد معدل إعادة البناء وهكذا سوف يزداد المخزون من هذه المادة .

ويستخدم تدريب التحمل الأساسي في هذه الفترة خاصة عندما يكتمل إعادة بناء الجليكوجين، وفي هذه الحالة تنخفض سرعة السباحين بشكل كافٍ ليسمح باختزان الدهون لاستخدامها فيما بعد كمصدر إمداد للطاقة.

تخطيط أسبوعي مقترح (للتدريب مرتين يومياً)

يتضمن هذا التخطيط ١١ وحدة تدريب أسبوعياً - فإن كانت الراحة الأسبوعية يوم الجمعة يكون التوزيع كالتالي : من السبت إلى الأربعاء وحدتين يومياً ويوم الخميس وحدة واحدة.

وإن كانت الراحة الأسبوعية يوم الأحد يكون التوزيع كالتالي: من الإثنين إلى الجمعة وحدتين يومياً ويوم السبت وحدة واحدة.

وفي هذا التخطيط هناك على الأقل طريقتين لاستخدام أساليب التدريب المختلفة على مدار الأسبوع، بالشكل الذي يمدنا بإمكانية زمنية كافية بإعادة بناء وإحلال الجليكوجين ويسمى الطريقة الأولى اصطلاحياً Alternating الطريقة المتغيرة وحدة تحمل عالية الشدة - أو مجموعة لا هوائية طويلة - تؤدي كل ٢٤ - ٣٦ ساعة.

وفي الطريقة الأخرى يؤدي السباح مجموعتين في هذا النوع قبل انقضاء فترة ٣٦ - ٤٨ ساعة وتسمى تلك الطريقة اصطلاحياً combined. (الطريقة المشتركة).

وفي كلتا الطريقتين لا بد وأن يمنح السباح يوم ونصف راحة. ليسمح ذلك بإعادة بناء الجليكوجين خلال فترة ٣٦ ساعة.

جدول (٨)

الطريقة المتغيرة لتخطيط التدريب الأسبوعي باستخدام وحدتين أسبوعياً

أيام الأسبوع نوقيت التدريب		الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
صباحاً	تحمل	تحمل	تحمل	تحمل	تحمل	تحمل	تحمل	خطو
	أساسي	أساسي	عال	أساسي	أساسي	أساسي	أساسي	
	سرعة		الشدة	سرعة	سرعة		سرعة	
مساءً	تحمل	تحمل	تحمل	تحمل	تحمل	تحمل	تحمل	
	أساسي	أساسي	أساسي	أساسي	أساسي	عال	أساسي	
	سرعة	سرعة	سرعة	سرعة	سرعة	الشدة	خطو	

جدول (٩)

الطريقة المشتركة للتخطيط الأسبوعي

باستخدام وحدتين تدريب يومياً

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	أيام الأسبوع / توقيت التدريب
							صباحاً
	خطو	تحمل أساسي	خطو	تحمل أساسي	تحمل أساسي	تحمل عال الشدة	
	سرعة	سرعة	تحمل	تحمل	تحمل	تحمل	مساءً
	تحمل عال الشدة	تحمل عال الشدة	أساسي سرعة	عال الشدة	أساسي سرعة	عال الشدة	

جدول (١٠)

الطريقة المتغيرة للتخطيط الأسبوعي

باستخدام وحدة تدريب واحدة يومياً

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	أيام الأسبوع / توقيت التدريب
							مساءً
	خطو	تحمل عال الشدة	تحمل أساسي سرعة	خطو	تحمل أساسي سرعة	سرعة تحمل عال الشدة	

جدول (١١)

الطريقة المشتركة لتخطيط التدريب الأسبوعي

عند التدريب مرة واحدة يومياً

أيام الأسبوع	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
توقيت التدريب	تحميل عال	تحميل عال	تحميل عال	تحميل عال	تحميل عال	تحميل عال	تحميل عال
بعد الظهر	الشدة	الشدة	الشدة	الشدة	الشدة	الشدة	الشدة

الطريقة المشتركة combined لتخطيط التدريب

على مدار الأسبوع

تعد هذه الطريقة مناسبة لاستخدام كل أنواع التدريب على مدار الأسبوع جدول (١١). وفي هذه الحالة ترتب مجموعات تدريبات التحمل العالي الشدة، وخطو السباقات الخاصة في وحدتين تدريبيتين، ويمنح السباح بعد ذلك فرصة تتراوح من ٤٨-٣٦ ساعة لإعادة بناء جليكوجين العضلات وتوضع مجموعات التحمل عالي الشدة وخطو السباقات الخاصة يوم السبت صباحاً وبعد الظهر يوم الإثنين والأربعاء والخميس وصباح السبت.

تتركز تدريبات السرعة في هذا الشكل التخطيطي يوم الثلاثاء والأحد والأربعاء بعد الظهر.

أما عن تدريب التحمل الأساسي فيخصص له الأحد صباحاً ومساءً والإثنين والأربعاء صباحاً والثلاثاء بعد الظهر.

ويمكن تطوير هذا الأسلوب بطرق متعددة كما سيرد فيما بعد :

التخطيط للتدريب وحدة واحدة يومياً

يدير السباحون الذين يتدربون مرة واحدة يومياً مختلفين عن زملائهم الذي يتدربون مرتين يومياً والذي يظهرون استنفاداً للجليكوجين لافتقادهم للفترة الزمنية التي تسمح باستعادة المفقود - والتي تقدر بـ ٢٤ ساعة راحة تامة على الأقل بين التدرسين.

أ - التنظيم المتغير للتدريب وحده واحد يومياً

يظهر الجدول (١٠) الطريقة المتغيرة للسباحين الذين يتدربون ٥ أيام أسبوعياً بالإضافة إلى لقاء كل يوم خميس مساءً.

ويتحدد تدريب التحمل ذو الشدة العالية، والمجموعات الخاصة بالسباق يوم السبت والإثنين والأربعاء - بينما تدريب السرعة، مجموعات التحمل الأساسي أيام الأحد والثلاثاء ويتحدد تدريب السرعة الثالث يوم السبت ويمكن إضافة جانب من تدريبات التحمل الأساسي يوم السبت، والإثنين والأربعاء.

ب - التنظيم المشتركة للتدريب وحده واحد يومياً.

في هذا التنظيم الموضح بالجدول (١١) هناك تدريب تحمل ذو شدة عالية، والتدريبات الخاصة بالسباق يوم السبت، والأحد، والجمعة بعد الظهر ويوم الإثنين صباحاً ويمكن إضافة مجموعة تدريبات خاصة بالسباق يوم السبت بعد الظهر. ويتيح هذا التنظيم توفر يومين للراحة والاستشفاء بعد تدريب الأحد والإثنين ويتحدد الأربعاء يومياً لتدريبات السرعة بينما يمكن استخدام يوم الخميس للقاءات الدورية.

التخطيط اليومي Daily planning

يجب أن يصمم التدريب اليومي بشكل يحقق هدف تشجيع السباحين على بذل أقصى جهد في كل مجموعة من مجموعات التكرار في الشدات المختلفة. وفيما يلي خطوط إرشادية عامة لتخطيط التدريب اليومي

١- يجب وضع مجموعات السرعة القصيرة في مرحلة مبكرة من الوحدة التدريبية قبل أن يحل التعب بالسباح.

وتجد أن الشائع هو وضع مثل هذه المجموعات في نهاية التدريب مما يؤدي إلى خروج السباحين من حمام السباحة منهكين وفي قمة الإرهاق.

٢- فيما يتعلق بمجموعات التحمل ذو الشدة العالية، وتدريبات الخطو الخاصة فيجب أن توضع في مرحلة متأخرة من الوحدة التدريبية اليومية.

٣- توضع تدريبات التحمل الأساسي ومجموعاته في بداية الوحدة التدريبية اليومية.

وفيما يلي نموذج لوحدة تدريبية يومية تهدف بشكل أساسي لتطوير القدرة الهوائية، واللاهوائية (بنسبة أقل)، وتدريب السرعة.

نموذج لوحدة يومية

١- الإحماء

سباحة ٣٠٠ متر

ذراعين ٣٠٠ متر

٥٠ × ٤ بزمان مفادره ١ ق

(٨٠٠ متر إحماء)

٢- تدريب السرعة

٥٠ × ٦ بزمان مفادره ٣ ق

مع سباحة ١٥٠ متر بين كل ٥٠

(٣٠٠ متر تدريب سرعة + ٧٥٠ متر رجوع استشفائي)

٣- تدريب تحمل أساسي

ذراعين ٢٠٠ بزمان مفادره ٢,٣ ق

(١٢٠٠ متر)

٤- تدريب تحمل أساسي

رجلين ١٥٠، ١٠٠، ٥٠ متر

مجموعة إنقاص الزمن وتكرر ٤ مرات

مع راحة ١، ٢، ٣ ق

(١٢٠٠ متر)

٥- تدريب تحمل عالي الشدة

سباحة ٤×٥٠ متر بزمن مغادرة ٧ ق

(٢٠٠٠ متر)

٦- مجموعة استشفائية

٨×١٠٠ زمن مغادرة ١، ٤٥ ق

(٨٠٠ متر)

المجموع ٧٠٥٠ متر

تدريب المسابقات الخاصة (التخصصات)

يهدف هذا الجزء إلى وضع ومناقشة عدد من المقترحات والآراء حول تدريب السباق على طرق سباحة أخرى غير الزحف على البطن ووضع عدد من التعديلات في الخطة العامة من أجل سباحى السرعة وسباحى المسافات المتوسطة

* تدريب سباحى السرعة وسباحى المسافات المتوسطة

* تدريب سباحى السرعة

يعرف سباحى السرعة بأنهم المتخصصى فى مسابقات ٥٠ متر و ١٠٠ متر وتعتبر القدرة العضلية Muscular power والتحمل اللاهوائى من أهم متطلبات هذا التخصص، وهناك عدة أسباب حول مدى احتياج سباحى السرعة للتحمل الهوائى حيث أن القاعدة الجيدة من الأساس الهوائى يسمح لهم بالتدريب الأعلى شدة بكفاءة أكثر فى المراحل التالية من الموسم. كما أن التدريب الهوائى يزيد من كمية (مقدار) جليكوجين العضلات وإتاحة فرصة أكبر لاستخدام الدهون أثناء تدريبات التحمل وكلا التغيرين سوف يقلل من استخدام جليكوجين العضلات أثناء التدريب لذا يمكن استخدام مجموعات السرعة بدون الشعور بالإجهاد. والسبب الثالث أن تدريب التحمل سوف يقلل من زمن الاستشفاء بين المسابقات وبين أجزاء التدريب.

وفى الواجبات التدريبية الصعبة الخاصة بسباحى السرعة يجب أن يكون هناك توازن بين تدريبات التحمل وتدريب السرعة - إنما كم يصل مقدار التحمل والسرعة؟ لا يستطيع أحد أن يجيب على هذا التساؤل، وإذا حاول أحد أن يجيب على هذا التساؤل فإنه سوف يجد أن هناك فروق كبيرة بين السباحين فى متطلباتهم من التحمل والسرعة .

وأول إجراء من شأنه تحقيق التوازن بين التحمل والسرعة هو الإقلال من كمية تدريب التحمل بالمقارنة بسباحى المسافات المتوسطة والمسافات الطويلة، ولكن الجدول ما زال دائراً حول مقدار الإقلال من تدريبات التحمل ولكننا نستطيع أن

نوحى من وجهة نظرنا - أن مقدار الإقلال يتراوح من $\frac{1}{3}$: $\frac{1}{2}$ من حجم تدريبات التحمل الأسبوعية.

والإجراء الثانى هو تحديد النسبة بين كلا نوعى تدريبات التحمل ويجب التركيز على تدريب التحمل الأساسى والإقلال من تدريب التحمل ذو الشدة العالية. كما نوصى باستخدام مجموعات سباحة تخصصية وتدريبات سرعة وإضافتها إلى برنامج التدريب الأسبوعى

والإجراء الأخير هو إضافة مقدار من تدريب السرعة إلى البرنامج التدريبى - فهو أمر هام خاصة فى مرحلة الإعداد العام والخاص . حتى لا تفقد صفة السرعة خلال فترة تطوير التحمل عن طريق زيادة الحجم.

هذا ويمتلك سباحو السرعة عتبة لا هوائية منخفضة، وذلك بالمقارنة بباقي السباحين. وتبدو عضلاتهم مصممة وراثيا لمجابهة متطلبات القوة والسرعة، وقدرة لا هوائية ناجمة عن التمثيل الغذائى اللاهوائى فى السرعات المنخفضة ونوصى بأن يقوم سباح السرعة بأداء تكرارات أبطئ من سرعة السباق بـ ٥:٣ ث بعد كل مجموعة ١٠٠ متر فى تدريبات التحمل

وتكون معدلات النبض بين ١٥٠ - ١٧٠ نبضة / ق وبشدة تتراوح من ٨٠:٧٠٪.

ولنقص القدرة الهوائية يشعر السباحون بصعوبة عند أداء تكرارات التحمل ، إلا أن القدرة العضلية ، والسرعة تسمح لهم بالتألق فى تدريبات السرعة، ويمكن أن نتوقع أن يسبح سباحى السرعة (عند استخدام مقطوعات السرعة) بشكل أفضل وأسرع من ٨:٥٠ ث فى تكرارات نفس المسافة فى مجموعات التحمل.

ويجب أن يمضى سباحو السرعة مزيد من الوقت فى تدريبات المقاومة (على الأرض وداخل الماء). فعلى الأرض يمكن أن تأخذ المقاومة شكل تدريبات الأثقال، التدريب الأرضى ، أو مقعد السباحة. وذلك بغرض التأكيد على تطوير القدرة العضلية والتحمل اللاهوائى وعلى ذلك فإن المزج بين التكرارات والمجموعات يجب أن يكون مختلفاً، فبعض التدريبات يجب أن تكون ذات عدد

صغير من المقطوعات ذات المجهود الأقصى تؤدي بأقصى سرعة في مجموعات متعددة. ويقترح أن تصل عدد المجموعات إلى ستة بتكرارات تصل من ١٢:٤ تكرار. وفي التدريبات الأخرى يتم التركيز على استخدام الزمن ٢٠-٤٠ ث في مجموعات من ٣-٥ وينفس عدد ضربات السباق.

ويقوم سباحي السرعة بالتدريب مرتين يوماً مع الحرص الشديد على عدم دفع السباح إلى حالة التدريب الزائد

ويمكن القول على أن التدريب مرة واحدة يومياً بمستوى شدة مقنن وبمجموعات متوازنة وباستخدام أسلوب التدريب فوق الطاقة يؤدي إلى إحداث تقدم أفضل وأسرع.

تدريب سباحي المسافة

عندما يقوم المدرب بمحاولة إجراء التوازن بين سباحي الطرق والمسافات المختلفة، فإنه يواجه مشكلة سباحي المسافات الطويلة لأنهم يمثلون العكس بالنسبة لسباحي السرعة.

ويجب على سباحي المسافة زيادة القدرة الهوائية للوصول إلى أقصاها وذلك بالتنسيق مع القدرة العضلية والقدرة اللاهوائية وذلك لا يعني تجنب تدريب السرعة. فالقدرة اللاهوائية تلعب دوراً كبيراً في نجاح سباحي ١٥٠٠ متر.

ويجب أن يصبح سباحي المسافة حجم أكبر كل أسبوع بالمقارنة بسباحي المسافات الأقل. ويجب أن يكون شكل الحجم في صورة تدريب تحمل أساس ومكثف بالإضافة إلى تخصيص جزء في صورة تكرارات تؤدي نحو السباق وتمثل المسافة الحقيقية. وتمثل هذه التكرارات ضغطاً للتمثيل الغذائي الهوائي للسباح بصفة عامة ولسباح المسافة بصفة خاصة وتعبير آخر - بدلاً من استخدام مجموعات المسافات أطول (تكرارات أطول مسافة) وينفس سرعة ١٥٠٠ متر كما أن تدريب السرعة الخاص بهم يجب أن يؤكد على تطوير القدر اللاهوائي أكثر من

القدرة العضلية وتمكن استخدام مسافات ١٠٠، ٥٠ متر مع قليل من ٢٥ متر لتحقيق هذا الغرض .

هذا ويمتلك سباحو المسافة عتبة لا هوائية عالية بالمقارنة بسباحي المسافات الأخرى - لذا فإنهم قادرون على السباحة بشكل أسرع في مسابقات التحمل بالمقارنة بسباحي المسافات القصيرة.

تدريب سباحي طرق السباحة الأخرى (غير الزحف على البطن)

أصبح معروفاً الآن أن التأثير الرئيسى للتدريب هو تطوير الأداء شكلاً وزمناً، ويكمن هذا التأثير في الألياف العضلية المشاركة سواء في العضلات الكبيرة أو الصغيرة وتختلف كل حركة عن الأخرى وبالتالي تختلف العضلات المشاركة سواء المحركة أو المثبتة أو المساعدة أو المضادة ... وبالتالي يختلف العبء الواقع على كل ليفة عضلية وفقاً لما تتطلبه الحركة، واستناداً على ذلك نستطيع القول بأن التدريب بطريقة واحدة من طرق السباحة يؤدي إلى تطور العمل العضلي والعصبي لهذه الطريقة وتهمل باقي العضلات وأليافها لذا فإن التدريب باستخدام كافة الطرق التنافسية يؤدي إلى التطور الشامل لمختلف متطلبات السباحة وطرقها . كما أن تطور بعض الجوانب الفسيوبدينية مثل التحمل تتطلب السباحة بتلك الطرق أثناء أداء مجموعات التحمل بشكل كبير.

ويمكن التأكيد على استخدام سباحة الزحف على البطن لكل السباحين أثناء فترة الإعداد العام . وبعد ذلك يقوم سباحو التخصصات المختلفة بالتأكد من أداء تخصصاتهم لفترة تصل من ٤-٦ أسابيع أخرى في تدريب السرعة على نفس التخصصات.

وفي مجموعات التحمل الأساسى يمكن أداء معظمها - وليس كلها باستخدام سباحة الزحف على البطن . ويجب على السباح سباحة بعضها بتخصصه . وإن كان البعض يرى غير ذلك - إلا أن رأى الكاتب يميل إلى الاتجاه الأول لأسباب تتعلق بالنواحي النفسية والفسيولوجية، ويمكن إجمالاً أن نقرر بأنه

يجوز للسباح أن يسمح نصف حجم التدريب (الكيلو مترات) باستخدام تخصصه.

كما يجب ألا تغفل تدريبات الرجلين التي يجب أن تنهج نفس النهج.

تدريب سباحي الظهر

تبعد الفرق كبيرة العدد عن سباحة الظهر أثناء التدريب كما يتسعد السباحون الذين يتدربون في حمامات مزدحمه عن التدريب على سباحة الظهر خوفاً من الاصطدام . وهذا أمر غير مرغوب فيه على الإطلاق، ويجب أن يعالج هذا الموقف بخبرة المدرب ومساعديه . كما يجب على مسئولى الحمامات تركيب الأعلام الإرشادية لسباحة الظهر على الدوام لإرشاد سباحي الظهر لنهايات الحمام .

ويجب على المدربين تشجيع السباحين على التدريب باستخدام سباحة الظهر وذلك في كل أشكال التدريب .

وتعتبر ضربات الرجلين ذات أهمية كبيرة في نجاح السباحة على الظهر مقارنة بالزحف على البطن . حيث تلعب الرجلين دوراً دافعاً محركاً أكبر وذلك لوضع الجسم الذى يسمح بضربة عليا أطول للرجلين وعلى ذلك يجب أن يقطع السباحين زمن أكثر أو مسافة أكثر في ضربات الرجلين عن سباحة الزحف على البطن وتؤكد القاعدة على تطوير التحمل الهوائى لعضلات الرجلين ويميل سباحي الظهر إلى ارتخاء أرجلهم عند أداء مجموعات السباحة التحملية لذا يشعر السباحون بتعب في عضلات الرجلين ويقوم سباحي الزحف على البطن، باستخدام أرجلهم قليلاً في مسابقات - ١٠٠ ، ٢٠٠ متر، ويقومون بالتدريب بالإقلال من عدد ضربات الرجلين ولا ينطبق ذلك على سباحي الظهر . والاتجاه الرئيسى لدى ضربات الرجلين في سباحة الظهر هو استخدام «٦» ضربات لكل دورة ذراعين ويقوم سباحي السرعة بالتركيز على الضربات القوية للرجلين - لذا يجب أن يمتلكوا طاقة لا هوائية متطورة في عضلات أرجلهم دون الاعتماد على ضربات الرجلين . كما يجب تشجيع سباحي الظهر على استخدام أرجلهم خلال

مجموعات السرعة. بينما يستخدمون ٦٥ ضربات رجلين في مجموعات التحمل. وفي بعض الأحيان يسمح بأداء ٢٥ أو ٤٥ ضربات فقط.

ويحب التركيز على ميكانيكية الضربات خلال التدريب والتأكد من الأداء الصحيح لضربات الرجلين بالإضافة إلى مدى الحركة الكافي في مفصل رسغ القدم والذي يمثل قدرة أو قابلية جيدة لنجاح ضربات الرجلين.

تدريب سباحي الدولفن

تنطبق جميع الملاحظات السابقة فيما يتعلق بضربات الرجلين إن لم يكن أكثر في تلك الطريقة.

وعادة ما يمتلك سباحي الدولفن قدرة تحملية هوائية جيدة في عضلات أرجلهم بالإضافة إلى مدى حركي جيد في مفصل رسغ القدم يسمح بأداء ميكانيكي فعال لضربات الرجلين ويعتقد كثير من المدربين والسباحين أن سباحة الدولفن غير مناسبة في التدريب لمسافات طويلة ولكن لا يوجد أدلة على تلك الاعتقاد أو نتيجة عكس ذلك فسباحي الدولفن يحتاجون إلى قدرة تحملية هوائية في أليافهم العضلية المستخدمة، وجدير بالذكر أن تلك الألياف لا يمكن تطوير قدراتها التحملية بطرق سباحة أخرى حيث أن التشابه لا يحقق التطابق بين طرق السباحة المختلفة. ويمكن أن نوصي سباحي الدولفن بعدم زيادة الاستخدام للتكرارات الطويلة باستخدام تلك الطريقة وذلك لصعوبتها الواضحة عن سباحة الزحف على البطن، كما يجب التوازن بين تدريبات التحمل الهوائي واللاهوائي بين وحدات التدريب اليومية والأسبوعية حتى نتجنب ظاهرة الحل الزائد. واستناداً على ذلك يمكن قبول التوصية الخاصة باستخدام سباحي الدولفن طريقة الزحف على البطن خلال تدريبهم، حيث يكفي بسباحة من ٢٠ إلى ٣٠٪ من حجم التدريب باستخدام طريقة الدولفن.

تدريب سباحي الصدر

يطبق الاعتبار السابق ذكرها في طريقتي الظهر والبطن والدولفن فيما يتعلق بضربات الرجلين.

بحيث تلقى الرجلين اهتماماً يمثل ضعف أو ثلاثة أضعاف الطرق الأخرى ويمكن استخدام الرجلين في تدريبات التحمل وتكرارات السرعة عند أداء تخصصاتهم أثناء التدريب . وتعتبر ميكانيكية ضربات الرجلين في سباحة الزحف على الصدر مختلفة تماماً عن باقى الطرق الأخرى التنافسية لذا يصعب أن تحل محلها خلال التدريب لذا يجب أن يؤدى سباحوا الصدر ضربات الرجلين بنسبة أعلى من الطرق الأخرى مع تجنب مشاكل الركبة من أجل تطوير تحمل الرجلين ويمكن استخدام ضربات الرجلين أيضاً في تدريبات التحمل والسرعة مع الإقلال من ضربات الذراعين مع ملاحظة أن السباحة بالطريقة الكاملة تقلل من كمية الرجلين وإمكانية تطويرها لنظام الطاقة المستخدم . وجدير بالذكر أن سباحة الصدر تستخدم طاقة أكبر من سباحة الدولفن حيث يتراوح الحد الأدنى والأقصى للسرعة ١ متر/ثانية^١ أثناء كل دورة . ويمكن استخدام سباحة الدولفن لتطوير بعض الجوانب ذات الأهمية الكبيرة لسباحى الصدر خاصة الذراعين .