

الفصل العاشر

مشاكل الحمل الزائد في السباحة

obeikandi.com

الفصل العاشر

مشاكل الحمل الزائد فى السباحة

ليس هناك فى مدى احتياج السباحين للتدريب، ولكن الأهم هو كيفية أداء هذا التدريب وتحديد شدته. وهذه المقالة محاولة لاختبار ودراسة مفهوم الحمل الزائد وأهمية فترة الرجوع للحالة الطبيعية من خلال عمليات التدريب.

وبالإضافة لذلك نجد أن برامج التدريب ودوائره تهدف إلى أقصى قدر ممكن من التكيف الإيجابى مع الإقلال بقدر الإمكان من مخاطر الحمل الزائد . فالتدريب عمل أخلاقى وتربوى يهدف إلى التطوير الإيجابى لكل أبعاد الفرد الرياضى بشكل عام والسباح بشكل خاص.

ومن المعروف أن حجم التدريب وشدته قد ازدادت بشكل كبير خلال الخمسة عشر عاماً الماضية . وخلال هذه المرحلة رأينا مضاعفة لحجم التدريب تصل إلى مرتين وفى بعض الأحيان لثلاث مرات . كما أن نوعية التمرينات الأرضية اختلفت تماماً عن ذى قبل .

ومن الصعوبة بمكان دراسة موضوع الحمل الزائد بعيداً عن الأبعاد الأخرى فبرامج السباحة تتضمن الأحجام الكبيرة والمنخفضة فكثير من السباحين الموهوبين ذوى الدوافع القوية ينجذبون تجاه الأحجام التدريبية العالية مع اعتقادهم بأن الحجم هو الأمثل وزيادته لا شك فى ثمارها إيجابيتها ! كما يراودهم تساؤل هل ما أنجزوه من أرقام يمكن الوصول إليه دون هذه الأحجام؟ وهذا تساؤل يصعب الإجابة عليه بشكل قاطع.

فكثير من المدربين يعتقدون بأن الأحجام العالية اليومية ضرورة حتمية للوصول لمستويات الرقمية العالية. كما يعتقد الآخرون بأن الاستمرار فى العمل الصعب ذى الشدة العالية هو الطريق الوحيد للإيجاز الرقمية الجيد.

وتفقد تلك الاعتقادات والأفكار إلى بعض التساؤلات الهامة:

أ) ما هي رؤيتنا حول مفهوم صعوبة التدريب (شدته) ومداهما خلال فترة الإعداد والمنافسات والتهيئة النهائية والانتقال؟

ب) ما هي درجة صعوبة التدريب خلال فترة التهيئة والاعداد النهائي للمسابقات؟

ج) كيف تتحدد شدة التدريب بعد فترة توقف إجبارى عن التدريب كمثمل حالات المرض أو الامتحانات...؟

د) ما هو الحكم حيال السباحين الذى اعتادوا السباحة من خلال مجموعات يقومون بقطع مقطوعاتها بالشدة القصوى...؟ عند تطبيق نظام الأحكام الكبيرة.

هـ) ما هو مفهومنا حيال المصطلح الشائع التداول فى أوساط التدريب والمعروف «بحرق السباح».

والقصد هنا لا يذهب إلى اقتراح بعدم التدريب العنيف - بل على العكس فالسباح يجب أن يتدرب العدد المناسب من المرات أسبوعياً بالشدة التى تحقق الأهداف الرقمية الموضوعية. وقد وضع برامج التدريب يجب إجراء موازنة بين النوعية والكمية أى بين الشدة المرتفعة والحجم . ويبدو أن الشدة المتعدلة مع الحجم الكبير من شأنها أحداث نتائج إيجابية فاعلية أكثر فى تطوير القدرة الهوائية . كما أنه ليس هناك شك فى أن التدريب بالشدة العالية يعد العامل الحرج والهام فى تطوير عمليات الميتابوليزم والتى تزيد وتحسن من تحمل الألياف العضلية ذات القدرة الجليكوليتيكية السريعة.

ويؤدى التكامل بين النوعية والكمية إلى تعريض المستوى الخلوى للجسم إلى ضغوط تؤدى إلى تطوير كافة الجوانب الحيوية عن طريق استثارته لقدرات الجسم وميكانيزماته المختلفة. ويمكن الحكم على برنامج تدريب بالنجاح عندما يتمكن من ربط هذه العوامل مع السماح بفترة استشفاء مناسبة (راحة) تمكن الجسم من إعادة بناء المواد الطاقية المختلفة . ولا شك فى أن نسبة كبيرة من المدربين يهملون تلك الفترة التى يسميها البعض بفترة الاستشفاء أو الراحة فى أحيان أخرى يطلقون

عليها فترة العودة للحالة الطبيعية، ويؤدي هذا الإهمال غالباً إلى الإقلال من فاعلية البرنامج. فالقدرة على الموازنة بين العمل الشاق والمجهود والراحة تعد من مفاتيح الإنجاز الرئيسية في السباحة.

ويمكن صياغة المفاهيم السابقة في معادلة هي:

التدريب العنيف + الراحة المناسبة = النجاح

ويمكن النظر إلى العملية التدريبية على أنها سلسلة متعاقبة من الضغوط والراحة الواقعة على كاهل السباح أثناء الوحدة التدريبية. لذا تقوم أجسام السباحين بالتكيفات الفسيولوجية الضرورية لمواجهة مثل هذه الضغوط بما يتناسب وفترات استمرارها وشدتها ولا شك في أن ذلك يحدث تدريجياً.

ويمكن التمثيل بسباحة المسافات على عامل الضغط الذي يؤثر على السباح والذي يواجهه الجسم بسلسلة من التغيرات التكيفية منها زيادة حجم الميتاكوندريا والذي يعنى امتلاك السباح للقدرة على التمثيل الغذائي الهوائي في ميتاكوندريا الألياف العضلية، وكذلك تزداد الشعيرات الدموية في العدد، بالإضافة إلى تطور كفاءة عضلة القلب وتشكل مثل هذه التغيرات السابقة المؤشر على تطور القدرة التحملية.

وبالرغم من ذلك يجب أن نحدد وبدقة الخط الفاصل بين القدر الكافي من الضغوط وبين الكمية التي نشك الأفرط فيها.

وفي هذا الصدد قام هانز سيلبي Hans Selye بتطوير مفهوم الضغوط والطاقة التكيفية العامة. فقد افترض أن الجسم لديه كمية (مقدار) محدودة من الطاقة التكيفية العامة التي من شأنها مواجهة الضغوط. حيث أن تعريض الجسم لمقادير مناسبة من الضغوط من شأنه أحداث تكيفات خاصة. فإذا ازدادت كمية الضغوط على الكائن الحي فإن تكيفه لها يبدو مستحيلًا، وقد أطلق سيلبي على هذه الحالة بالفشل على التكيف.

وقام أركوس ARCOS ومعاونيه بدراسة هذه الظاهرة وركز على إظهار تأثير

السباحة المستمرة على الميتاكوندريا لدى فئران التجارب. حيث قامت الفئران بالسباحة المستمرة لمدة ٦ ساعات يومياً لمدة ستة أيام في الأسبوع وأدى إلى ظهور مؤشرات إيجابية للتكيف تمثل بعضها في زيادة حجم الميتاكوندريا بعد ١٦١ ساعة. ومع ذلك فقد تلاحظ بعد ٦١٠ ساعة تضائل حجم الميتاكوندريا إلى المستوى الذى لا يمكن معه التفريق بين ميتاكوندريا المدربين مع غير المدربين. وتعنى زيادة حجم الميتاكوندريا تطور إيجابى فى تكيف العمليات الخاصة بالتمثيل الغذائى الهوائى، ولا شك أن الإفراط فى الضغط كما هو الحال فى زيادة عدد ساعات السباحة لدى الفئران نتج عنه نقص فى حجم الميتاكوندريا - كما ظهر من الدراسة السابقة - فإنه مؤشر للفشل فى التكيف وهبوط مستوى التحمل إلى مستويات غير المدربين وفى السباحة يشيع حدوث الفشل فى التكيف والذى يرجع دائماً إلى التدريب الزائد وجمود قدرة الجسم على استيعاب الضغوط.

فالتدريب المتطرف الشدة، أو الارتفاع المفاجئ فى حجم وشدة التدريب يمكن أن يقود السباح إلى ظاهرة الحمل الزائد، ويعرف المتخصصون أمثال آدمون بيركى Edmund Burke الحمل الزائد بأنها الظاهرة المصاحبة لعدم اكتمال فترة الراحة من جرعات التدريب والتي يترتب عليها تدهور القدرة على العمل والأداء. ويوضح مثل هذا المفهوم أن ميكانيزمات التكيف فى الجسم قد تفشل فى أحداث التغييرات المناسبة لمجابهة هذا الضغط الشديد الناتج عن التدريب والذى تظهر بوادره بوضوح على الأداء وبالتالي تدهور المستوى الرقى للسباح

وتوصل زينكين Zinkin لنفس الاستخلاص حيث أقر بأن الحمل المتطرف فى الشدة يؤدي إلى ظاهرة الحمل الزائد وتدهور المستوى الرقى أثناء فترة المنافسات. ولا شك فى أن قدرة المدرب على التحكم فى توزيع الأحمال ومتابعة المستوى من حين لآخر من شأنه ملافاة معظم الظواهر التي قد تحدث نتيجة أهمال ذلك.

ويعتقد ماجلسكو Maglischو أن سبب الحمل الزائد التطرف فى أحداث الضغوط على السباح. وللضغوط علامات وأعراض بعضها فسيولوجى وتتلخص

الأعراض والعلاقات الفسيولوجية في فقد الوزن، ارتفاع معدل النبض وقت الراحة، اضطراب الهضم، آلام عضلية، سرعة التعب خلال التدريب، ويطيء زمن العودة للحالة الطبيعية بعد التدريب. أما الأعراض السيكولوجية فتظهر في صورة إحباط، قلق، وفقد الحماس والدافع. وقد تظهر هذه الأعراض منفردة، أو مرتبطة بعضها ببعض. ويلخص ذلك تصور أنجلوني Angeloni حيث يرى أن العرض الأساسى يبدو فى عدم قدرة السباح على التدريب بالمستوى السابق. فخطه التدريب المتوازنة تعمل على تطوير القدرة النفسية للسباح على مواجهة ومجاهاة ومقاومة الأعراض السابقة والاحتفاظ باللياقة النفسية جنباً إلى جنب مع اللياقة الخاصة ففى كثير من الأحيان يعتبر كثير من المدربين مشكلة الحمل الزائد بأنها مشكلة نفسية تتعلق بالاتجاه الخاص بالسباح نحو التدريب العنيف وتكمن هذه المشكلة فى عقل السباح ووجدانه

ويتوقف تكيف السباح للأحمال التدريبية على عدد من العوامل يمكن تلخيصها فيما يلى:

الشدة: النسبة المئوية للحد الأقصى للمجهود أثناء الجرعات التدريبية .

التكرار: عدد الوحدات والأقسام التدريبية المؤداة فى كل أسبوع.

الاستمرار: طول فترة بذل المجهود فى كل قسم تدريبي - فى اليوم أو الأسبوع.

ويشير فولكوف Volkov - أحد كبار الباحثين السوفيت - إلى اعتقاده بأن التغيرات الوظيفية فى الأعضاء المختلفة للجسم والتي تؤدى إلى زيادة كبيرة فى القدرة الآدائية لا تظهر خلال العمل (التدريب) نفسه ولكنها تحدث وتظهر بوضوح خلال فترة الراحة والعودة للحالة الطبيعية - مشيراً بذلك إلى أهمية فترة الراحة من الجهة الفسيولوجية. ويتضح بذلك نشاط الضغوط وتأثيراتها فى استشارة عمليات التكيف داخل الجسم.

وفى دراسة قام بها ماكفرتى وأدينجتون McCafferty & Edington على التغيرات البيوكيميائية للعضلات فى المستوى الخلوى توصل الباحثان إلى أهمية فترة الراحة فى استكمال العمليات الكيميائية اللازمة لاستيعاب جرعات التدريب

والأحمال المختلفة. كما أقر بأنه بدون فترة الراحة المناسبة لا يمكن للتغيرات التكيفية من الظهور في العضلات بوجه خاص مما يؤدي إلى حدوث ظاهرة الحمل الزائد.

وتسبب السباحة بالشدة العالية إلى استنزاف قدرة الجسم على إمداد العضلات بالجليكوجين . والذي يعتبر العامل الحرج في العمليات الطاقية خلال التدريب والمسابقات . فعمليات إطلاق الطاقة تعتمد في أحيان كثيرة على عمليات تحطيم جليكوجين العضلة بعد ساعتين من التدريب العنيف. ويتطلب استعواضها ٤٨ ساعة تحت ظروف التغذية العادية.

وفي عدة بحوث حديثة قام بها كل من مادوجال وآخرون Hultman ، وهالتمان وآخرون MacDougall etal توصلوا إلى أن الغذاء الفنى بالكربوهيدرات (٧٠- ٨٠٪) يمكن أن يقلل من فترة الاستعواض من ٤٨ ساعة إلى ٢٤ ساعة. وهذه النقطة توضح أهمية كلا من الراحة بالإضافة إلى الغذاء الكربوهيدراتي في مواجهة الضغوط ومكافحة الحمل الزائد للتدريب.

وقد سجل كارليل وكارليل Carlile & Carlile (١٩٧٨) زيادة في نشاط أنزيم من الأنزيمات لدى السباحين الذي يعانون من الحمل الزائد. ومن أهم الأنزيمات المتأثرة والمصاحبة لعملية التمثيل الغذائي في العضل الكيرباتين فوسفوكينيز CPK والجلتاميك أو كسالو أستيك ترانس أمينيز SGOT. وقد أيدت تلك النتائج ما توصل إليه عصام حلمي (١٩٧٩) من نتائج حول النشاط الأنزيمي لدى السباحين. وتصل الزيادة في نشاط الأنزيمات إلى ١٠ مرات عن المستوى الطبيعي في بعض الأفراد. وعندما يقل حمل التدريب يعود مستوى النشاط الأنزيمي لدى السباحين المصابين بالحمل الزائد. وبالإضافة لذلك هناك مؤشرات على أن الخلايا الهيكلية قد تتلف وقد يبدو ذلك في بعض حالات الإصابة بالحمل الزائد مما يزيد من أهمية الراحة لتمكين هذه العضلات من استعادة القدرة على بناء الخلايا التالفة. (فاولكنر Faulkner ١٩٨٤ ، كيبير وآخرون Kuipers ١٩٨٤).

وفي التدريب عالي الشدة يبدو التدريب عنيفاً مدمراً ويؤدي مثل هذا النوع من التدريب إلى اضطراب النشاط الأيضي، وتراكم مخلفات التمثيل الغذائي، ونفاذ الاحتياطي الجليكوجيني، وظهور آلام المفاصل والعضلات والأربطة.

وفي أثناء المرحلة بين التدريب والآخر يقوم الجسم بعمل العمليات التكيفية الضرورية لاستمرار العمل بكفاءة. وتتكون ميتا كوندريا جديدة أو تبدأ مخلفات التمثيل الغذائي في الرحيل ويبدأ مستوى سكر الدم في الارتفاع، كما تظهر عمليات الإحلال في المخزون الجليكوجيني.

وتتحكم قدرة الجسم على أحداث التكيفات الخاصة للضغوط الناجمة عن التدريب ووحده في مدى تطور وتحسن المستوى الرقمي للسباح. فالضغوط والتكيف أو العمل (التدريب) الراحة يعملان سوياً في تجهيز الجسم وإعداده. والعلاقة بينهما تحدد مدى نجاح وقدرة المدرب والتدريب بأهمية خاصة من جانب المدربين ومخططي البرامج التدريبية.

فإن لم يسمح للجسم بمرحلة لإعادة البناء (الراحة) مما فقد في التدريب أو الغذاء ونوعيته؛ فإن عملية الإعاقة للتكيف حادثة لا ريبه في ذلك وفي هذه الحالة سوف يحدث اتفاق على تسميته عالية بالحمل الزائد للتدريب.

واستكمالاً للبحوث والدراسات السابقة والتي أشرنا إلى جانب كبير منها في المقالة السابقة قام كارليل وكارليل (١٩٧٨) بدراسة تدور حول أعراض الحمل الزائد في السباحة تبين منها زيادة في نشاط بعض الأنزيمات لدى السباحين المصابين بالحمل الزائد. ومن هذه الأنزيمات الكرياتين فوسفوكينيز CPK المصاحب لعمليات التمثيل الغذائي في العضلات، وأنزيم الجلوتاميك أو كسالو أستيك ترانس أمينيز SGOT.

وبلغت الزيادة في نشاط الأنزيمات عشرة أمثال مستواها في المستوى الطبيعي لدى بعض الأفراد. وعند تناقص حمل التدريب يعود نشاط الأنزيمات إلى المستوى الطبيعي. كما توصل كل من بيرى Berry وجيليشيرست Gilchrist إلى أن التمرينات ذات الحمل المجهد تؤدي إلى ظهور اضطراب في نشاط الأنزيمات

وبالإضافة لذلك فهناك براهين حديثة تشير إلى احتمال تلف الخلايا العضلية من استمرار التدريبات المنهكة (فاولكنر ١٩٨٤ Faulkner ، كيبيرس وآخرون Kuipers ١٩٨٤). كما ظهر أن الاحتياج للراحة والحاح السباح في طلبها يعد أمراً هاماً - وفرصة فسيولوجية - لإمكانية تعويض تلف الألياف الحادث عن الإنهاك.

وعند استخدام التدريبات مرتفعة الشدة يظهر اضطراب نشاط الأنزيمات الخاصة بالنشاط العضلي والطاقي، وتتراكم مخلفات التمثيل الغذائي، ويستنفذ احتياطي الجليكوجين، وتظهر آلام المفاصل والأربطة والعضلات يصبح أكثر احتمالاً.

وفي خلال الفترة بين تدريب وآخر يقوم الجسم بإحداث التكيفات الضرورية والممكنة للملاقة التلف العضلي وتعويضه. كما تتكون ميتاكوندريا جديدة ويتم التخلص من نفايات عمليات التمثيل الغذائي خارج النظام. بالإضافة إلى ارتفاع مستوى سكر الدم وإعادة توزيع الاحتياطي الجليكوجيني.

ويرجع السبب في تحسن مستوى السباح إلى قدرة جسمه على إحداث التكيف الخاص للضغوط الواقعة عليه خلال فترة التدريب. والضغط والتكيف في هذه الحالة هما التدريب والراحة (العودة للحلة الطبيعية والاستشفاء) حيث يعملان سوياً في تشكيل حالة السباح. والعلاقة بينهما تعد من الأهمية بمكان مما يجعل المدرب يبدل قصارى الجهد في إيجاد التوازن بينهما وبعد ذلك مفتاح تطور المستوى الرقمي للسباح.

ويشير فردريك وويلش Frederick and Welch بأن الجسم عندما لا يتمكن من إعادة تكوين متطلبات البناء لقصر الوقت أو لسوء التغذية فإن عدم التكيف آت لا ريب في ذلك لأنه من الصعب أن نسمح للجسم باستهلاك نفسه ومقدراته.

وفي هذا الصدد فإن هناك الطريق الممتاز لتجنب مخاطر الإسراف في الضغوط ألا وهو التدريب التموجي أو الذي يسمح بتشكيل الحمل في هيئة دورات. وهناك تنوع كبير في شكل هذه الدوائر وأسلوبها (مثل التدريب العنيف يوم، والتدريب

السهل يوم، أو يومان تدريب عنيف يعقبهما يوم من التدريب السهل .. ألخ) . ومن المهم أن نعى جيداً بأن كل سباح يتم ضبطه بمفرده من خلال عمليات التدريب المختلفة والتي قد تحتوى على تطوير قدرته على التدريب العنيف لمدة خمسة أيام متعاقبة وذلك قبل شعوره ووصوله لمرحلة الفشل. بينما لا يتمكن زملاءه من تحمل هذا المجهود العنيف سوى ليومين أو ثلاثة أيام على أحسن تقدير قبل وصولهم لمرحلة الإخفاق. ولكن للأسف الشديد فإن تدريب السباحة ومدربيها ليسو في أحوال مثالية لانتهاج مبدأ الفردية في الإعداد والتدريب .. وإن كان السعى لتطبيق هذا المبدأ أفضل كثيراً من تجاهله. ويقوم عدد كبير من المدربين بالاهتمام بوضع برنامج يناسب مجموع سباحيه. كما يقوم البعض الآخر بالوقوع في خطأ جسيم وهو تصميم برنامج التدريب على قطع أحجام معينة (مسافات في أزمنة محددة. والأصل في ذلك يعد ضرورة.

النظام الهوائي

ويقوم هذا النظام بإمداد الجسم بالطاقة في حالات السباحة ذات وقت الاستمرار الطويل. وزيادة حمض اللاكتيك في هذه الحالة لا تعد كعامل مؤثر في حالة استخدام هذا النظام وذلك لتوفر الأوكسوجين. وبعد الحد الأقصى للأوكسوجين المأخوذ والعتبة اللاهوائية anaerobic threshold من العوامل الهامة والمؤثرة في قدرة هذا النظام. وتعتبر العتبة اللاهوائية النقطة التي أثنائها يزداد إنتاج حمض اللاكتيك.

ويعبّر عنها بالنسبة المئوية لأقصى أوكسوجين مأخوذ $Vo_2 \max$ والتدريب في مستوى أقل قليلاً من تلك العتبة يعد ذو أهمية كبيرة في تكيف السباح وتطوير أدائه في مسابقات المسافة (ماجلسكو ١٩٨٦) والتدريب وفقاً لهذا النظام (الهوائي) يتطلب استخدام شدة تدريبية تقريبية تقدر بـ ٨٠٪ من أقصى سرعة (تردب، ريس ١٩٨٣).

وفيما يلي نظام مقترح للأسلوب الدائري:

فيما يلي دورة في منتصف الموسم تتضمن مختلف العناصر المشار إليها من

قبل. كما أن حجم التدريب يختلف من مجموعة إلى أخرى (سباحى المسافات الطويلة، سباحى السرعة..). ويتم ذلك على المرحلة التى نعمل فيها خلال الموسم.

التدريب الصباحى:

يتم تصميم التدريب الصباحى بشكل رئيسى ليكون هوائى الطبيعة. بينما يتم استخدام العتبة اللاهوائية والحد الأقصى للأكسوجين مع بعض سباحى السرعة. وعند اقتراب مرحلة المنافسات يتم تعديل هذا الأسلوب ليتضمن تمرينات موائمة لآكتيكية وسباحة بالخطو الأمثل . والسبب فى ذلك هو السماح للجسم بالتكيف للسباحة السريعة فى الصباح حيث تعقد معظم التصفيات لكافة السباقات. وعلى السباح أن يشارك فى من ٢ : ٥ تدريبات صباحية فى الأسبوع على الأقل مستخدماً تخصصه الأول أو الثانى وكذلك استخدامه فى تطوير نقاط النقص الأخرى البدنية والنفسية.

تدريب بعد الظهر:

الإثنين: (يوم السباحة الطويلة) يعد التدريب إجمالاً وفقاً لنظام العتبة اللاهوائية والحد الأقصى للأكسوجين المأخوذ مع التركيز على المجموعات التى تعمل لتطوير الموائمة اللاكتيكية ويفضل أن تكون فى آخر التدريب.

الثلاثاء: (يوم الشدة العالية) (التدريب النوعى)

يحتل تدريب الموائمة اللاكتيكية، وتدرينات الخطو معظم وقت التدريب وذلك بعد فترة إحماء بسيطة، ويتناقص حجم التدريب فى هذا اليوم مع زيادة شدة التدريب.

الأربعاء: (يوم استعادة الشفاء)

يتكون التدريب فى هذا اليوم من مجموعات ضربات رجلين، ذراعين، وتدرينات تكنيك وإصلاح وأخطاء. وتكون شدة التدريب المستخدمة منخفضة نسبياً . كما يقل حجم التدريب أيضاً وهذا النوع من الراحة النشطة له دور كبير فى تعزيز عمليات العودة للحالة الطبيعية.

الجمعة: (يوم استعادة الشفاء، وتدريبات السرعة والمسافات الطويلة)

تعتمد نوعية العمل المؤدى يوم الجمعة على الموقف خلال الموسم . ففى بداية الموسم نهتم بسباحة المسافات بالإضافة إلى الاهتمام بالسرعة كلما تقدمنا فى الموسم. فتدريب السرعة كما أشرنا من قبل يجب أن يسمح خلاله بالاستشفاء الكامل بين التكرارات. ولما كان هذا الشكل من التدريب يستخدم القوسفات من أجل إطلاق الطاقة والتي يتطلب بنائها بعض الوقت، ويعتمد ذلك على محتوى العضلة من الجليكوجين . لذا يجب ألا يسرف فى تدريبها حتى يحدث التعب المفرط من يوم واحد ويؤثر ذلك على أداء اليوم التالى . أما سباحى المسافات الطويلة فعليهم الاستمرار فى سباحة مسافات أكبر وتسمح بالتكرار ولا تقل عن المسافات السابق استخدامها من قبل - كما يجب عليهم الاهتمام بتدريبات السرعة يوم الجمعة من كل أسبوع وذلك فى نهاية الموسم -

السبت: (يوم الشدة العالية أو المنافسات)

يستخدم فى هذا اليوم ولدرجة كبيرة ما يراه المدرب ويمكنه من التقويم الموضوعى للسباح وفريقه - كما يمكن استخدامه فى الاستدلال على الاحتياجات الفردية للسباح. وليس هناك ما يمنع من استخدام هذا اليوم فى تغطية وتطوير الاحتياجات البدنية والنفسية للسباح بطريقة فردية.

الأحد: (راحة)

(تؤدى تدريبات العتبة اللاهوائية ومسافات قصيرة و تدريبات Vo2 max تقريباً يومياً . فهى ليست عنيفة وهناك براهين وشواهد عديدة قدمها ما نيوس وفوكس على أن التدريب الهوائى يطور القدرة على استعادة الشفاء. ونؤيدهما فى هذا الاتجاه لما لمسناه تجريبياً من أهمية هذا الإجراء . كما نرى ضرورة أداء السباح لمسافات قصيرة من تخصصه بسرعة عالية يومياً).

ولا شك فى أن الأسلوب المقترح قد صمم للوصول إلى أقصى كفاءة ممكنة لأنظمة الطاقة عن طريق التبديل والخلط بين مختلف أشكال التدريب مع المحافظة على العلاقة بين الحمل والراحة.

ودورة كالتى سبق الإشارة إليها تم تأسيسها على مفاهيم العمل الهوائى أثناء مرحلة ما قبل الموسم . وكما هو متبع لا بد وأن يعى السباح ما يفعله تماماً وكيف تم تصميم برنامجه . كما يجب أن يعلم أهمية الاستمرار والإخلاص فى التدريب فهما المدخل المضمون للتقدم والتطور الرقى .

وتعد فترة الانتقال بين مرحلة ما قبل الموسم المنافسات هى أفضل الفترات التى يسمح فيها بالتدرج والتقدم فى الحمل وكذلك تغيير وتعديل محتوى التدريب . ومن المعروف أن التكيف لتدريبات القلب وعائية يتضح بعد تدريب ثلاثة أسابيع (ثلاث دورات أسبوعية) ويجب أن تتبع الزيادة فى الحجم والشدة نفس النسق . كما نعتقد أن الزيادة فى المقاومة المستخدمة بمقدار ٥٪ أسبوعياً تعد أنسب الأساليب لتجنب الحمل الزائد، وليس هناك شك فى أن الزيادة التى تصل بين ٣٥٪ - ٥٠٪ فى المقاومة المستخدمة لتؤدى وبشكل درامى إلى حالة التدريب الزائد .

وأود أن أوصى فى هذا المجال بأن تحاول برامج التدريب أن تتبع الدورة البيولوجية للتكيف من أجل الوصول إلى أنسب النتائج .

وخلاصة يمكن القول بأن التدريب الزائد يتضح كنتيجة للزيادة المفاجئة للحمل المستخدم أو لزيادة الزمن بالشكل الذى يؤدى إلى الإفراط فى أحداث الضغوط . كما أن فهم وعى العلاقة بين ضغوط التدريبات الخاصة وأهمية استعادة الشفاء خلال عمليات الإعداد والتجهيز ليعد الدرغ الواقى من الحمل الزائد .

ومن الأمور الهامة التى يجب مراعاتها عند تطوير التدريب هو الحالة المزاجية للسباح حيث تعد أعقد المشاكل التى تحول دون تطوير التدريب ويجب على المدرب أن يعى ويتذكر دائماً كلا من الأعراض الفسيولوجية والسيكلوجية المصاحبة لحالة الحمل الزائد فهى أساسية للوقاية منه .

وهنا أود أن أعتذر للقارئ العزيز على سرعة المرور على بعض النقاط الهامة فى هذا المجال دون شرح أو توضيح اعتماداً على قريحة القارئ ودرايته . ومن هذه الأمور

التغذية وزيادة نسبة المواد الكربوهيدراتية وأهميتها فى استعادة حالة الراحة . ولا داعى أن يخاف المدربون من أداء تدريبات المرونة (مدى الحركة) فى كل مراحل الموسم وتطوير التدريب فلها شأن عظيم فى رفع المستوى الرقعى للسباح. كما يجب أن يتصف المدرب بالتصرف فى تعديل محتويات التدريب داخل دورات التدريب للوصول للهدف النهائى. كما لابد وأن يحرص من خلال ذلك من التعرف على كثير من الجوانب التى تعمل على تجنب الحمل الزائد.

ومن المعلومات التى نود أن نوضحها هو اعتقاد بعض الباحثين بضرورة أو بفاعلية على حد تعبيرهم - استخدام سرعتهم الطبيعية خلال الموسم . كما يرون أن التدريب العنيف الصعب يمكن أن يؤثر فى سرعة سباحتهم . ويرتبط ذلك بإحتمالية إصابتهم بالإجهاد أو الإنهاك فى مرحلة مبكرة من الموسم ومن ثم يسبحون وهم يشعرون بأنهم مقيدون ويظل هذا الإحساس موجوداً فترة التهيئة والتهيئة النهائية للمنافسات.

ونرى ضرورة أن يتضمن البرنامج فترات ومراحل من العمل الصعب المؤدى للتعب ولكن يجب ألا تكون تلك الفترات طويلة.