

المحاضرة الثالثة

التدريب الحديث في رياضة السباحة:

إن الإرشادات والتوجيهات التي يقوم بها المدرب جاءت من نتائج التطورات السريعة الحاصلة في العمليات التدريبية الحديثة وهي مخرجات ذات سمة حضارية وعلمية في آن واحد، فعليه أن يكون الجميع جادين، رياضيين، مدربين في مواكبة هذه الطفرة النوعية في مجال العلم والتقنية الرياضية خصوصاً في ميدان فسيولوجيا السباحة، وما من شيء يقدم لنا الأفضل نحواً لإنجاز وتحطيم الأرقام القياسية سوى التدريب وتطبيق المبادئ والمعايير العلمية لبرامج أعدت لتحقيق أهداف مرسومة مسبقاً.

لذا أصبح التدريب عنواناً للإنجاز وأدخل الدول والأفراد في تسابق لاختيار المدربين الكفؤين وإعطائهم المغريات المادية في سبيل الحصول على مستويات رياضية متقدمة في ساحات المنافسة المحلية والقارية والدولية، وهذا التنافس دفع بالمختصين والباحثين الاهتمام والتركيز على البناء البدني والنفسي وإدخال المهارات التقنية على الوحدات التدريبية للرياضيين خصوصاً السباحين منهم وهذا مرتبط بعمل العديد من أجهزة الجسم الأخرى مثل الجهاز التنفسي وجهاز الدوران والجهاز العصبي وأجهزة الغدد الصماء.. الخ. لغرض تحسين صفات المداومة وتهذيب الحركات الزائدة.

إذن التدريب بالمفهوم العلمي الحديث هو عملية بنائية للقدرات العضلية وتنمية الطاقات الذاتية للسباح وتطوير المهارات الحركية من حيث المستوى ودرجة الإتقان استناداً لما تم إعداده 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.

إن البحث عن الأداء السليم وتحقيق الفوز هو غاية كل مؤسسة رياضية أو هيئة تدريبية وذلك من خلال الوصول بالسباح إلى المستويات العاليه (الفورمه الرياضية) اخذين بعين الاعتبار شدة التدريب المثلى والتدرج في الأحمال البدنية والفسيولوجية على أن تكون أي زيادة في الأحمال تتصف بالانتظام والثبات، ويكون التدريب منتظم لأنه مفصل أساسي في العلاقة بين الأحمال والتكيف، ويقل تأثيره في حالة الانقطاع أو تباعد الوحدات التدريبية فيما بينها زمنياً، وإشارة لما تقدم آنفاً ومن أجل توفير سبل النجاح للمدرب في مهام عمله التدريبي نوصي بالآتي:

1- الاستفادة 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 والاحتكاك بمدربين من شتى دول العالم.

2- الاستفادة من خبراتهم وتجاربهم والعمل على وضع الخطط والبرامج لعمليات التدريب والقيادة الصحيحة.

3- البحث عن المواهب المتميزة واحتضانها حتى يمكن صقل موهبتها وإعدادها بشكل جيد يتناسب مع حجم المنافسة والمستويات العليا في ضوء قدرتها الهوائية.

4- الاهتمام بالأعداد النفسية الذي يسبق الإعداد البدني كونه يشكل 90% من عملية إعداد السباح بينما يشكل الجانب البدني 10% في أحسن الأحوال كما أن التشجيع والتحفيز والاهتمام بالجانب التربوي ومراعاة الفروق الفردية له التأثير الواضح في النتائج وترتيب المستويات.

5- إعداد السباحين بشكل متكامل لتلافي احتمالات مواجهة عوامل خارجية مؤثرة اثناء أو قبل البطولة مثل (ازدحام الحوض، تعديلات في نظام المسابقة، مكعبات البداية، التوقيت، السكن.. الخ) حتى يمكن تجاوزها بهدوء ونجاح.

6- العناية بالبرنامج التدريبي الأرضي والمائي مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى العمر والجنس.

7- العمل الجاد والمبرمج على تحقيق التوازن بين فترات التدريب والراحة أثناء فترة التهديئه والتركيز على الأعداد البدني العام كونه أساس الإعداد البدني الخاص، إذ أن التوازن في التدريب ضرورة حتمية وأهم بكثير من حجم التدريب لهذا لا بد من إيجاد تناسب تدريبي بين الحمل والسرعة والمستويات.

8-أجراء الفحوصات الطبية للتأكد من سلامة وكفاءة الأجهزة الحيوية للسباحين.

مبادئ التدريب في السباحة: إن إعداد السباح للاشتراك في بطولة أو تمرين تطويري يهدف أساسا لتسجيل رقم متقدم أو تحطيم رقم سابق وبزمن قياسي، كما هي في حالة المنافسة مع لاعب (خصم) أو مجموعة لاعبين كفريق كرة الماء. إذن تخضع عمليات التدريب لمؤشر بياني يستطيع المدرب من خلاله وضع برنامجه على قواعد أساسية يمكن فهمها وتطبيقها من قبل السباحين كوحدة متكاملة وتحقيق غاياتها التدريبية لذلك أن قيمة التدريب تستند وتعتمد على المبادئ التالية:

1/ مبدأ التخصص:

مفهوم الخصوصية هو النشاط المحدد للفرد وموقعه باللعبة ونوع الرياضة والفعالية التي يمارسها لما له من علاقة في التكيف ونوع الحمل الواقع على السباح. إن التركيز على التخصص له مردودات ايجابية في تحقيق أفضل النتائج لهذا نجد السباحين في المستويات العليا يهتمون بالتخصص التدريبي لزيادة قدرتهم وتطوير قابليتهم في الوحدات التدريبية المحددة لهم للأعداد العام والخاص للمنافسات ويتضمن هذا المبدأ ثلاث عناصر مهمة هي:

أ-التدريب على إنتاج الطاقة وتحسين نظامها: وهذا مرتبط بطبيعة نوع النشاط (قدرة هوائية) مثل السباحة الطويلة و (قدرة هوائية) كسباحة المسافات القصيرة ، وهاتين اقل درتين متساويتين تقريبا في كره الماء.

ب- التدريب على مهارة نوع الرياضة لتحقيق الأداء النوعي لها: إذ يتحسن الأداء إلى أعلى ما يمكن في حالة تدريب جميع العضلات لخلق التوازن الحيوي مع مراعاة خصوصية التدريب لأنها أساس تنمية التحمل لدى السباحين. ونود أن نشير هنا إلى نوع السباق والى أي نوع من السباحات الأربعة الذي يجري التدريب عليها.

ج- تدريب المجموعات العضلية العاملة لتنفيذ أداء حركي لمواقف مختلفة:

إن تدريب العضلات لا تقتصر مهمة على الأداء فقط بل تستخدم أيضاً نفس المقاومة والقوة وسرعة الانقباض للعضلات، وعليه يجب أن تكون وتعمل على الشد والدفع في السباحة، وهذا لا يعني إهمال المجموعات العضلية المقابلة أو المساعدة تجنباً لإصابات.

و اشارة لما ذكر آنفا يمكننا تحديد خصوصية التدريب حيث تحتاج إلى 40% من التمرينات لتنمية الخصائص البدنية كالقوة وعضلات الرجلين ،60% يمثل الوقت المتبقي من إجمالي عمليات التدريب التخصصي.

إن حقيقة مبدأ التخصص تعود إلى أن التكيفات الفسيولوجية تحدث في الأنسجة والعضلات التي تقع تحت ضغوط وأحمال التدريب لذا يجب مراعاة ذلك عند زيادة حمل التدريب .

2/ مبدأ التكيف:

هو مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية والتشريحية تحدث بسبب حصول ضغوط ناتجة من برنامج التدريب الخاص للرياضي وتحصل عمليات التكيف عندما تكون شدة التدريب مثلى وإنتاج التكيف لتمثيل الطاقة وتكون متتابة.

إن المستوى الفردي للأداء وحجم التدريب مهمان لتطور الجانب النفسي وهذا له دور أساسي في التوازن، فما يحصل من انحاز للأعضاء وأجهزة الجسم الداخلية هو نتيجة الأحمال الداخلية والخارجية، والتكيف لا يتوقف على الأحجام التدريبية بل يتعدى ذلك إلى تكيفات في بعض الوظائف الفسيولوجية وتكون تأثيراتها مستمرة تحدث غالباً في الجهاز العصبي وفي العضلة نفسها ويمكن تقسيمها الى أربعة انواع هي :

(مورفولوجية - نثروبومترية - ب يوكيميائية - عصبية) ويتطلب التكيف فترة زمنية تصل إلى أسابيع وأحياناً قد تصل إلى شهور حتى الوصول إلى درجه من التكيف.

وبإمكان المدرب معرفة ما وصل إليه السباح نتيجة التدريب المنظم عن طريق وسائل يمكن ملاحظتها وقياسها مثل التحسن في التنفس واستقرار وظيفة القلب وحجم دفعه في جهاز الدوران إضافة إلى تنمية التحمل والقوة والقدرة في سرعة استعادة الشفاء بعد التمرين.