

### 3/ مبدأ العمل فوق الطاقة الحمل الزائد :

وتعرف بتمارين المستويات العالية التي قوامها البناء على أساس الحمل الزائد، والهدف منها تطوير المهارات والقدرات بصورة تدريجية وصولاً إلى القمة، بشرط أن لا تزيد عن التحمل الخاص لأجهزة جسم السباح وتؤثر في مستوى الأداء إن الغاية من هذا المبدأ الوصول بالرياضي إلى إمكانيات حركية تختلف بشكل كبير عن الحالة الاعتيادية للسباحين الآخرين وعن حالته أيضاً قبل التدريب فالغرض من ذلك هو إحداث حافز لمتطلبات تدريبية أكبر من المتطلبات الاعتيادية وإحداث تكيفات وظيفية ليصل مستوى الحمل إلى أقصى ما يتحملة السباح. وتكون الأحمال التدريبية غير قوية ومجهدة على الفرد وتصيبه بالإعياء من 10×50 إلى 12×50 أو 20×50.. الخ، كذلك سرعة السباحة من 30/50 إلى 28/50 أو السباحة لمدة من 10، 15، 20 دقيقة وهذه الزيادات تتوقف على الخصائص الفردية والاستعدادات النفسية للسباح، لأن الزيادة في الحمل يجب أن لا تزيد عن 3-6% من شدة الحمل (السرعة القصوى للسباح) مع خفض حجم الحمل بتقليل عدد التكررات في اليوم ثم الأسبوع وبالتالي شهرياً وسنوياً.

### 4/ مبدأ التدرج:

هو عملية التدرج لزيادة الحمل التدريبي والتقدم في ارتفاع القدرة الهوائية والفيسيولوجية على ان ترافقها زيادة وكثافة في التدريب، والانتباه إلى أي سرعة أو زيادة مبالغ فيها أو غير مدروسة ستؤدي حتماً إلى نتائج عكسية مثل تردي مستوى السباح أو تعرضه لإصابة أو من جراء ذلك، إن مراعاة العلاقة بين مكونات الحمل مع بعضها البعض (الحجم - الشدة - الراحة) ضروري أن تتناسب مع قدرات كل سباح وكفاءة أجهزة جسمه الوظيفية، وأي زيادة يجب أن تكون غير مفاجئة، فالاهتمام بالتقدم الرقمي يجب أن يسبقه تدرج وعناية بعناصر التحمل كأجراء التكررات بشكل مناسب واستخدام فترات راحة متناوبة، كذلك زيادة المسافة الكلية في كل تمرين إضافة إلى زيادة الشدة مع الحجم ورفع معدلات التدريب وهذا يساعد على إتمام التدرج وتطبيقه وتحقيق أداء أفضل والتكيف على الحمل.

### 5 / مبدأ الفروق الفردية:

إن الاختلاف والتنوع وخصائص الأنسجة العضلية والوارثة سمات متفق عليها علمياً، إذ لا يوجد شخصان يتشابهان أو يتطابقان في الشكل أو في الإمكانيات والاستعدادات فهذا تباين منذ الأزل ولازال قائماً ويستمر إلى ما شاء الله، إضافة إلى العامل الوراثي الذي يؤثر في اللياقة والتمثيل الهوائي وتشكل ما نسبته حوالي 25% بينما 75% يمكن أن تتغير بعوامل بيئية وتدريبية مثل (النضج، التغذية، النوم والراحة، مستوى اللياقة البدنية، المرض، الدافعية، العمر، الجنس).

ومن الأهمية بمكان فان لكل سباح قدرات بدنية ونفسية وفسولوجية تتحكم بقبالياتة التدريبية، وإذا كان مع مجموعة من زملائه السباحين فعلى المدرب أن يأخذ بحساباته الفروق الفردية لكل منهم ويضع التعديلات اللازمة ضمن برنامجه التدريبي ليلائم إمكانياتهم لغرض استجابة كل فرد و خصائصه لعدد الجرعات التدريبية الكافية والتي تختلف من شخص لآخر وصولاً للمستوى المطلوب ولولا الفروقات الفردية لما كانت هناك منافسات أو إنجازات في الفعاليات الرياضية. لقول الباري عز وجل في محكم التنزيل (قُلْ كُلْ يَعْمَلْ عَلَى شَاكِلَتِهِ فَرِيكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا) سورة الإسراء الآية 84.

## 6 / مبدأ التنوع:

إن التنوع في الحياة حالة ملازمة للكائن الحي، فمن الضروري إجراء تغييرات في العمل وجعل التنوع وتبادل الأدوار مبدأ في سلم الأوليات والحرص على تطبيقه كونه يبعد الرتابة ويزيل الملل من شعور الفرد الطبيعي.. وهذا ما يعمل به في مجال التدريب حيث يكون التحول بين الصعب والسهل وبين الإجهاد والراحة كما يسحب على آلية التنوع في شدة الأحمال والسرعات والمسافات المقطوعة وكل ما تقدم يؤدي إلى نتائج ومردودات ايجابية للسباحين.

## 7 / مبدأ الإحماء واستعادة الشفاء :

من المعروف لدى الرياضيين عموماً والسباحين خصوصاً أهمية حالة الإحماء التي تسبق المنافسات والتدريب والتهديئة التي تعقبانه، إذ يوفر الإحماء إعداداً بدنياً وعقلياً للمسابقة ويختلف برنامجه من فعالية إلى آخري بسبب تفاوت القوة العضلية في أجزاء الجسم المختلفة التي تستخدم في الفعاليات المتنوعة. أما في رياضة السباحة فيكون الهدف الأساسي منه هو تهيئة وإعداد السباح فسيولوجياً ونفسياً قبل البدء بالوحدة التدريبية إضافة إلى رفع درجة حرارة الجسم وإمداد العضلات بمزيد من الأوكسجين والمطاطية، ناهيك عن مرونة المفاصل وزيادة سرعة ضربات القلب وكمية الدم المدفوع في كل حركة وصولاً إلى الاستعداد النفسي في التدريب مما يساعد على تنفيذ التمارين الصعبة بصورة مباشرة ويقلل من احتمالية التعرض للإصابة أو التشنجات العضلية ويجعله أكثر تكيفاً مع البيئة والمحيط.

واستكمالاً لما سبق بعد فترة الإحماء الشديد والتهيئة النهائية للبطولات يشعر السباح ببعض المتاعب نتيجة الجهد المبذول جراء حجم وشد التدريب المستخدم. لذلك نلاحظ أغلب البحوث ونتائج التجارب تؤكد على أهمية "استعادة الشفاء" التهديئة إذ لا يوجد برنامج تدريبي يخلو من هذه الفقرة مما يؤدي إلى تحسن حالة السباح وعودته إلى حالته الطبيعية وتكون من ثلاثة أنواع:

1-التهدئة الرئيسية: ومدتها من2-4) (أسابيع إلا أن المفاهيم التدريبية الحديثة تشير على أن إجراء التهدئة خلال المدة المذكورة أنفأ وتكرارها خلال الموسم يقلل من زمن التدريب ويضر بمستوى السباح.

2-التهدئة الثانوية: ومدتها أسبوع واحد أو أقل تستخدم لمستوى معين من السباحين الذين يشتركون في فعاليات التأهيل والاختبار.

3-إعادة التهدئة: وهي ذي أهمية كبيرة عندما تكون هناك بطولتان واحده بعد الأخرى في وقت يعقب التهدئة الكبرى من 3-5) (أسابيع وهذا يصب في مصلحة وصيانة المستوى والقمة التي وصل إليها. إضافة إلى ما تقدم نوصي المدربين بعدم زيادة الأحمال التدريبية قبل المسابقات والاهتمام بالتهدئة وعدم المبالغة فيها بما يتناسب مع مستوى وقدرات سباحيهم خلال الموسم التدريب.