

كلية الآداب و العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية و الرياضية

المحاضرة الرابعة في مقياس السباحة

طرق التدريب في السباحة:

إن الغاية من التدريب الحديث هو تنمية المهارات الحركية والخططية للوصول لأعلى مستوى ممكن وتحقيق أفضل إنجاز رياضي والحفاظ عليه وتطويره نحو الأحسن، ومدى تأثيرها في تطبيق العمليات التدريبية التي يمكن الارتقاء بالاستجابات الفسيولوجية اللازمة من خلال التغيرات الحاصلة في وظائف الجسم الداخلية التي تنعكس إيجاباً على زيادة الكفاءة والقدرة الوظيفية خصوصاً للجهاز الدوري والتنفسي التي يعتمد السباح عليهما بشكل كبير وأساسي. لهذا علينا التعرف على أفضل الطرق التي تقودنا لرفع المستوى البدني والتنفسي للسباحين كما نود الإشارة إلى إن سباحو المسافات يختلف برنامجهم التدريبي عن سباحو السرعة لهذا ينبغي أن يعطي كل منهم برنامجهم الخاص والملائم لخصوصية ونوع تخصصه بواسطة الوحدات التدريبية التي تبنى وفق خطة معينة تنظم مفردات وشكل التدريب في ضوء الهدف المطلوب تحقيقه لضمان تحسين صفات البدنية والتقنية. ومن ابرز الطرق المتبعة في تدريب السباحة ما يأتي :

1/ طريقة التدريب المتغير (اللعب بالسرعة):

يتم خلال هذه الطريقة السباحة لمسافة كبيرة لتطوير صفة التحمل ويكون التدريب بصورة مستمرة، ومعدل النبض يتراوح بين (140-160) نبضة / دقيقة كما يمكن ان تكون السباحة لمسافات قصيرة يصل معدل النبض في نهاية قطع المسافة ما بين (170-180) نبضة / دقيقة.

إن استمرارية الأداء بين هاتين سرعتين تؤدي إلى الارتقاء بالتحمل العام (العمل الهوائي) كذلك يمكن خلال الوحدة التدريبية إجراء عدد من المسافات الطويلة نسبياً بوجود فاصل زمني لغرض عودة معدلات النبض إلى مستوى أقل من 90 نبضة/دقيقة ومن خواص الطريقة هو التغير الدائم لسرعة السباح تجري التمرينات 5 دقائق سباحة ببطء، سباحة 400م بسرعة، 5 دقائق سباحة ببطء 50م سباحة سريعة، 50م سباحة بطيئة، تمارس السباحة لمدة ساعة على هذا المنوال التدريبي. مثال: إجراء سباحة 400م بصورة بطيئة ثم سباحة 400م سريعة، بعدها سباحة 400م بطيئة، ثم سباحة 50م بأقصى سرعة.. فيكون المجموع 1250م ويكرر هذا الأسلوب 4مرات بدون فترة راحة.

2/ طريقة التدريب المستمر :

إن من أهم مبادئ طرق التدريب هو البدء بالإحماء والانتهاء بالتهديئة أي تكون طريقة حمل التدريب تعمل على تحسين أجهزة الجسم المسؤولة عن نقل واستهلاك الأوكسجين، والارتقاء بالقدرة الهوائية كونها الوسيلة الأساسية في المهمة التدريبية من خلال استخدام حمل يزيد على 6دقائق بدون راحة، علماً تختلف الشدة والحجم من سباح إلى آخر وحسب امكانياته وقدراته

البدنية وممارسته الميدانية، ومن مميزات هذه الطريقة هو قدرة الدم على حمل الأوكسجين بكميات أكبر للاستمرار في العطاء وبذل الجهد لتحسين الأداء وتطوير صفة التحمل العام في مرحلة الأعداد وتقل بالتدرج كلما تقدمنا، وهذا ينعكس إيجاباً على الناحية النفسية للسباح وتعطيه ثقة بنفسه وبقدرته على المطاولة. والمسافات المستخدمة في هذه الطريقة طويلة نسبياً من 400-3000م على أن يكون معدل النبض خلال السباحة ما بين 140-160 نبضة/ دقيقة كذلك تشمل المجموعات التدريبية على الأتي:

3-1000
4-6-800
8-400

3/ طريقة التدريب فوق المسافة:

تستخدم هذه الطريقة في المراحل الأولى من الموسم الافتتاحي للتدريب إذ تجعل السباح يتمرن مسافات تزيد عن مسافات السباق الاعتيادية ولكن بسرعة أبطأ، يستخدم السباح سرعة أقل من سرعته في المنافسة لأن فاعلية التدريب تكون في المحور المركزي لإدامة المداومة الأوكسجينية العامة مثال على ذلك: سباح يتدرب لسباق 200م ويؤدي تدريب 1500م أو 400×4م، وتكون فترة التدريب تتراوح من 40-60دقيقة، وتكون الشدة المستخدمة بين 80-85 من سرعة السباح على أن يكون انحاز تنمية السرعة مقترناً بقوة التحميل ومن مميزات هذه الطريقة سهولة إتقان التقنية وزيادة في قوة التحمل التنفسي والسباحة تكون منتظمة بحيث تجعل السباح يركز على ميكانيكية الحركة إضافة إلى رفع معنوياته وتصبح ثقته بقدراته الذاتية أكبر في قطع المسافات المطلوبة.

4/ طريقة التدريب الفتري:

هي من الطرق الرئيسية في التدريب غايتها تحسين عناصر التحمل ومن خلالها تجري عملية تبادل منتظم ودائم بين الحمل والراحة الكاملة وتقنين زمن الراحة البنينية، تعتمد على استمرارية التدريب دون انقطاع ويجري التكرار كثيراً للمسافة المحدده لأهمية إيجاد التوازن في البرنامج بين الكمية والنوعية وبين السرعة والبطء وتكون السباحة لمسافة معينة وبوقت راحة محدد، يأخذ السباح راحة غير كافية لعودة معدل النبض لوضعه الاعتيادي أثناء الراحة، مع مراعاة إمكانية وقدرة السباحين لأن معدل نبض السباح يكون المعيار والبوصله التي من خلالها يتم استخدام حدود الراحة غير الكاملة وعند ذلك يبدأ في التكرار التالي ولهذا الطريقة نوعين من التدريب :

أ / التدريب الفتري البطئ:

تجرى السباحة في هذا النوع من التدريب بصورة بطيئة لجزء من المسافة الذي تتطلبه سرعة السباق، وتكون فترات الراحة قصيرة بحيث تكون اقل من زمن المسافة التي تقطع وهذا سيؤدي إلى زيادة قوة التحمل ولا تسمح براحة القلب، وتستخدم فيه التكرارات الكثيرة على أن تلتزم بنظام الراحة غير الكاملة وتهدف إلى الإرتقاء بمستوى التحمل الهوائي أولاً ومن ثم التحمل اللاهوائي كهدف ثانوي، مثال 50×30 م: حرة 15 ثانيه راحة، معدل الوقت 34.6، ضربات القلب 178 نبضة/دقيقة، بعد الراحة تصبح 148 نبضة/دقيقة

ب/التدريب الفتري السريع:

تجرى السباحة بشكل سريع لجزء معين أكثر من سرعة السباق المحدد ليكون عند السباح تكيف للمسافات الطويلة. علماً أن فترة الراحة طويلة أيضاً ليكون لديه تكيفاً للمسافات القصيرة، والتدريب في هذا النوع لا يتجاوز مسافة السباق بكل الأحوال، كذلك يجب أن تكون سرعته التدريبية ثابتة، بحيث يرجع القلب إلى حاله أحسن من الأول.

مثال 30×50 م سباحة حرة: 45 ثانية راحة، معدل الوقت 31.2 ثانية، ضربات القلب 181 نبضة/دقيقة. وبعد الراحة تكون 126 نبضة/دقيقة.

إن من مميزات هاتين الطريقتين هو الحصول على درجة عالية من الأداء الوظيفي للجهاز التنفسي ولعضلات القلب، والحصول على أعلى كمية من الدم تصل وتندفق من القلب إلى أجزاء الجسم الأخرى لتنمية القدرة التحملية للسباح.

5 / طريقة التدريب التكراري:

يعتمد التدريب في هذه الطريقة على السباحة لمسافات قصيرة تبدأ من 15م إلى 100م كحد أقصى وتكون السرعة اعلي من السرعة المستخدمة في السباقات (سرعة قصوى) وزمن الراحة البينية بين كل وحدة تدريبية وأخرى يكون طويلاً ويصل من 4 إلى 5 دقائق نتيجة الشدة المستخدمة في التدريب التكراري حتى يعود القلب والجهاز التنفسي لحالتهم الطبيعية، إن ضربات القلب بعد التدريب تصل 186 نبضة/ دقيقة وبعد الراحة تصبح 99 نبضة/دقيقة وتكون في الوضع الاعتيادي 64 نبضة/ دقيقة مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات الجسمية لكل سباح، ومن مميزات هذه الطريقة العمل على زيادة السرعة وتنمية قوة العضلات بالعمل اللاهوائي، علماً أن هذه الطريقة تؤثر على الجهاز العصبي للسباح لعدم حصول العضلات على الأوكسجين اللازم.

6 / طريقة التدريب السريع:

يبدل السباح بهذه الطريقة أقصى ما عنده من إمكانية في الجهد والطاقة لأعلى سرعة ممكنة، وتكون المسافات عادة من (10 - 25-50-75م) على ان لا تزيد عن 100م كحد أقصى، ومدة التدريب تتراوح من 40-60 دقيقة وفق نظام السلاسل. تستخدم تمرينات سباحة 6مرات لمسافة 50م بأعلى سرعة مع أخذ راحة طويلة وتكون بينية بين كل مسافة وأخرى يصل مستواها لاستعادة حالة الشفاء الكاملة أي قريبة من حالة بداية التدريب لأعاده دين الأوكسجين، تعقبها سباحة 75م لمرة واحدة بعدها سباحة 50م لمرة واحدة تليها سباحة 25م لمرة واحدة أيضاً. عند هذه السرعات يشعر السباح بالتعب وعليه أن يعمل على زيادة قدرته لتجاوز حالة الإجهاد، وهنا يتبين لنا الفرق بين سباحي السرعة مقارنة بسباحي المسافات الطويلة إذ نجد أن حاجة سباح السرعة للأوكسجين كبيرة في تغطية مسافته. لأن ما يستهلكه أكثر مما يأخذه في حين أن سباح المسافات الطويلة يستهلك الأوكسجين بقدر مساوي لما يأخذه. لذا يجب على سباح السرعة أن يكيف جسمه على العمل بهذه الصورة والعكس صحيح بالنسبة لسباحي المسافات.

7 / طريقة التدريب المركب:

يستطيع المدرب ذو الخبرة العالية في هذه الطريقة ان يستخدم ثلاثة أو أكثر من طرق التدريب أنفة الذكر ويدمجها بشكل توافقي متجانس لتصبح لدية طريقة مركبة تتناسب مع قدرات فريقه أو بعض السباحين منهم، حسب الخصائص والإمكانيات البدنية والفنية لكل منهم لغرض تحقيق التكامل والهدف ضمان برنامج التدريب. في ضوء ما تم استعراضه من أنواع لطرق وأساليب التدريب الحديث للسباحة نود أن نوصي المدرب الذي يستخدم طريقة أو أكثر من هذه الطرق أن يضع في مقدمة حساباته ومهامه الأمور التالية:

*تحديد المدى والمسافة الواجب تأديتها.

*تحديد فترة الراحة بين تكرار كل مسافة. *الأخذ بعين الاعتبار عدد مرات التكرار خلال فترة التمرينات أو تكرار المسافة.