

المحاضرة السادسة

التخطيط للتدريب:

من اجل الحصول على كمية وحجم التدريب المناسب والوصول بها إلى أفضل أداء لحالات السباح البيولوجية يأتي ذلك من خلال الأعداد للمستوى المطلوب، بحيث يكون حضوره لمعظم الوحدات التدريبية المخصصة في البرنامج المعد له، وتقييمه لتغطية متطلبات المنافسة التي تشمل الجوانب الفسيولوجية والبيوميكانيكية والنفسية كل ذلك يكون في إطار الإعداد لتجهيز الثقة لدى السباح وإطلاق الطاقة في السباق، لذا فإن القواعد الأساسية لنجاح التدريب هو التخطيط لغرض إيجاد أسهل الطرق لتحقيق الأهداف المرسومة عن طريق تحديد وسائل إجرائية وضعت بقياسات ملائمة وفق إمكانية حشد كل القوى المتوفرة لدى السباح، لتحقيق الأهداف المبتغاة واقتصاد الوقت وتنظيم الجهد المبذول عند إجراء التكييفات الوظيفية على أساس برمجة سلسلة الوحدات التدريبية. إن الأفكار التخطيطية في البداية تكون عملية نظرية لبداية سليمة تتجاوز الأخطاء والصعوبات المحتملة مواجهتها في الميدان العملي، وتتكون من:

أ- خطة بعيدة المدى: كأن تكون مدتها أربعة سنوات لغرض المشاركة في مسابقة دولية.

ب- خطة قصيرة المدى: ومدتها تبدأ من سنة أو تكون لعدة أشهر أو أقل من ذلك حسب نوع المهمة أو المنافسة. وفي ضوء ذلك يقوم المدرب بوضع مفردات خطته المناسبة لتحقيق الإنجاز على أن يضع في حساباته زيادة الحمل التدريبي لكل سنة من حيث الحجم والشدة وعدد الوحدات وتوقيت ساعاتها، ويجب الأخذ بعين الاعتبار تحديد المستويات التي يجب على السباح أن يجتازها في نهاية الموسم. والمدرب الناجح هو من يضع القرارات باختيار الإجراءات وفق الإمكانيات المتاحة لكل سباح وتطويرها بوضع التمارين الملائمة لخصائصه ومهاراته، وما يحتاجه من رفع درجة الحماس وصولاً لقمة الانجاز، ان المتابعة الدقيقة والإرشاد المستمر والتوجيه الدائم له مردوداته الإيجابية خصوصاً في مرحلي التدرج والتكرار والاطمئنان على أداء السباح. لهذا فإن الأعداد البدني في التخطيط ورسم خطوط البرنامج التدريبي أصبح الشغل الشاغل لعلماء التدريب كون القوة العضلية والتكنيك الفني والمرونة والتحمل تمثل حجر الزاوية في بناء القدرات الجسمية لكل رياضي في المستقبل والتي تؤهله للارتقاء الى المستوى العالي.

يتضمن التخطيط للتدريب مايلي:

1/ الخطة التدريبية السنوية:

إن التفكير بتحديد الهدف يعتبر بمثابة نقطة البداية لوضع خطة العمل المنهجية.. لأن كل الخطوات اللاحقة ترمي للوصول إلى هذه الغاية، لذا يؤكد الخبراء المتخصصون بمجال تدريب السباحة الاهتمام بكل برنامج تدريبي بغض النظر عن نوع ومستوى المنافسة كون التهيئة والاستعداد هي التي تحقق أفضل مستوى رقمي، فالخطة السنوية تتكون من سلسلة خطط مترابطة تهدف جميعها لهدف بعيد المدى.

وفي بدء الخطة يقوم المدرب بانتقاء السباحين المؤهلين بالمشاركة في البرنامج التدريبي السنوي والذين انتظموا بالتمارين ومارسوا النشاط الرياضي على اليابسة وداخل الماء واجتازوا كل الفحوصات اللازمة والاختبارات العامة في طرق السباحة الأربعة مع ضبط حركات البدء والدوران لأن المدربين يركزون على سلامة إجراء الأداء الحركي الصحيح خلال التمارين التمهيدية. تقسم الخطة التدريبية السنوية في ضوء معرفة المدرب بعدد القمم التي يتطلب المشاركة فيها والأكثر شيوعاً هما قسمين أو ثلاثة أقسام حسب ما يرتأه

المدرّب وما تحتاجه المسابقة من تهدّئات وأحمال، حيث يكون إعداد السباح إعداداً متكاملًا بين فترات زمنية مختلفة ليكون لديه القدرة على إنتاج أقصى طاقة بدنية ونفسية في السباق. وتبنى حسب مايلي :

أ- الخطة ذات الموسمين:

يقوم المدرّب قبل الموسم التدريبي بتنظيم برنامجه وفق اعتبارات محددة الأهداف كان يكون التقسيم على أساس المسافات القصيرة والمسافات الطويلة أو يجعل خطته على أساس فصول السنة (مرحلة شتوية وأخرى صيفية) لأن أغلب المسابقات المحلية و العربية أو الدولية تكون معظمها في شهري مارس و أبريل من كل عام بعدها يتمتع السباح فترة راحة لمدة أسبوع أو أسبوعين بين الموسمين الماضي والقادم.

ب-الخطة ذات الثلاث مواسم:

تقوم نظرية هذه الخطة على منهج بناء وتطوير اللياقة البدنية وعلى أساس القدرة والتحمل والقوة والمرونة لبناء مقومات ارتكازيه تعين السباح على الأداء الحركي وتكون الفترات مساهمه ومنسجمة مع بعضها ومتوافقة مع برامج البطولة ويكون السباح على معرفة ما يجب أن يقوم به من اليوم الأول من خطوات وما يليها إلى بلوغ الهدف وتعتمد هذه الخطة أيضا على المشاركة في بطولات تسبقها تهدئة ثم تليها التهيئة للدخول في مسابقة جديدة.. ويجب أن تكون كل مرحلة لا تقل عن 20أسبوعا حتى نضمن الحصول على أرقام قياسية متقدمة، وهذا لا يعني استخدام نفس الحجم والشدة خلال الفترة أعلاه ولكن يمكن للمدرّب أن يجري تغييرات في مستوى الحجم والشدة خلال فترة من 6-12أسبوع.

ومن خلال ما تقدم على المدرّب تقسيم الخطة السنوية إلى خطة موسمية أو فصلية.

2-الخطة التدريبية الموسمية :

بما أن السنة التدريبية قد تم تقسيمها إلى مواسم، لذلك يتفق المتخصصون في مجال تدريب السباحة على أن الموسم التدريبي يتضمن المراحل التالية:

* مرحلة الأعداد العام:

الغاية من هذه المرحلة هو إعداد السباح لبناء قاعدة لمقومات التحمل والقوة والمرونة. لتوفير عناصر اللياقة البدنية الأساسية وإعطاء تمارين عامة خلال مرحلة الأعداد لرفع المستوى البدني استعداداً لتحمل التدريب بأحجام عالية، ولكن يجري التركيز على تدريبات الرجلين والذراعين والارتقاء بالمستوى التكنيكي الفني وفي هذه المرحلة يحدد الحمل بزيادة الحجم وتقليل الشدة ثم تليها تمرينات تكون زيادة الشدة وتقليل حجم الحمل نسبياً وهذه البرامج تعد اللبنة الأساسية للتخصص في المرحلة القادمة.

*مرحلة الأعداد الخاص :

تتسم هذه المرحلة بإيجاد وسائل تدريبية تهدف إلى تطوير المستوى التخصصي للسباح مع أهمية المحافظة على ما حصل عليه من مستوى في الأعداد العام وعدم فقدان أي مهارة جديدة مكتسبة حصل عليها في السابق وهذه تعكس النشاط الذي يؤهله لتطبيق مبادئ حمل التدريب لأداء أفضل المهارات. وتتميز أيضا بالاهتمام بتنمية السرعة وإتقان المهارات الخاصة كون الأعداد العام والإعداد الخاص جناحين يكمل بعضهما الآخر ولا يمكن الفصل بينهما.

*مرحلة المنافسات:

تعتبر من أهم مراحل التدريب وتسمى مرحلة التدريب العنيف والغاية منها إعداد السباح وتأهيله لقطع مسافة السباق بمعدل عال من السرعة ويسجل مستوى من الشدة تصل إلى أعلى نقطة بينما يكون مستوى الحجم منخفضاً وهذا واضحاً في الموسم التدريبي، كما وتتميز هذه المرحلة بالمحافظة على المستوى البدني المنجز خلال فترة التدريب والإعداد لتحقيق وتطوير الكفاءة والمقدرة ونوعية المهارة للسباح.

*مرحلة التهدئة والتهيئة :

بعد الانتهاء من تمارين التدريب العنيف واستعداداً لمرحلة المسابقة يأتي الجزء الأخير من الموسم التدريبي الذي تتراوح مدته من 5/2 أسابيع، وتجري فيه الاستعدادات البدنية والنفسية للسباح وتجهيزه بعوامل ثبات القوة والتكنيك الخاص حيث تأخذ هذه المرحلة طابعاً فردياً غالباً من حيث التهيئة والإعداد لغرض الحصول على مستوى رقمي أفضل. كما تتضمن الانتقال المفاجئ لأحمال التدريب العالي إلى التدريب الواطئ والتقيد بمبدأ الراحة قبل المسابقة والاهتمام بالمحافظة على الطاقة وعدم استنفادها وجعل التركيز على تنفيذ طريقة الأداء وعدم تغييرها حتى لا يحصل التشتت بالفكر والجهد.

*المرحلة الانتقالية :

بعد الانتهاء من عبء الأحمال العالية في مراحل الإعداد العام والخاص والتهدئة والتهيئة وما رافقها من جهد وشدة متواصلة جاء دور مرحلة الراحة واستعادة الشفاء للسباح نفسياً وبدنياً، وتعتبر بمثابة راحة إيجابية يمارس من خلالها أنشطة والعباب واطئة الجهد والأحمال والقوة حتى يبقى محافظاً على لياقته وقليباته البدنية ومنسجماً مع حالته التدريبية، وتهدف هذه المرحلة عن التحلي عن جزء كبير من حمل التدريب الواقع عليه في الفترة السابقة، تمتد الفترة الانتقالية من 3-6 أسابيع ضمن برنامج التدريب السنوي.

3-الخطة التدريبية الأسبوعية :

بعد الانتهاء من الخطة الموسمية يأتي دور بناء الخطة التدريبية الأسبوعية، بحيث تكون مفرداتها مطابقة للمنهج التدريبي المقرر والمعتمد، إذ تشمل الخطة على 11 وحدة تدريبية على مدار الأسبوع ويكون يوم واحد للراحة. فإذا كان يوم الجمعة موعداً للراحة فيصبح التدريب من السبت إلى يوم الأربعاء بمعدل وحدتين تدريبيتين يومياً ويكون في يوم الخميس وحدة تدريبية واحدة. لغرض تحقيق أفضل إنجاز على المدرب أن يضع في حساباته عدد من التمارين المتنوعة والكافية على أن لا تقل تمارين التحمل العالي عن ثلاث مجموعات ويقابلها في نفس العدد عند تدريبات السرعة من أجل الوصول إلى تكيف وظيفي مناسب يساعد السباح في مهمته ويخدم تخصصه ويعوض الطاقة المستهلكة لديه.

أما عملية التدريب الخاص بالسباق فيعتمد المدرب تمارين السرعة تحت مسافة السباق وتكون الراحة قصيرة وحسب تقدير المدرب لحالة السباح الذي أعتمد على النظام اللاهوائي أو الهوائي.

ونود الإشارة هنا أن في حالة التكرار للتمرين و عندما تجرى في الوحدات الأسبوعية من 3-5 مرات يحدث تأثير إيجابي واضح في التكيف لأن كما هو معلوم بأن مادة الكليكوجين الموجود في العضلات يستغرق استرجاعها بصورة تامة ما بين 24-48 ساعة بعد إتمام الوحدة التدريبية، لذا على المدرب مراعاة فترات التدريب ذات الأحمال الشديدة والشدة العالية عند إعطاء الراحة للسباح.

4/ الخطة التدريبية اليومية:

إن الغاية من أي خطة موضوعة هو تحقيق هدف مركزي مرسوم ومحدد سلفاً يرتكز على ثلاث قواعد أساسية هي:

1- السباح. 2- المدرب. 3- البرنامج.

ويعتمد البرنامج ابتداءً من الخطة التدريبية اليومية وهي بمثابة أصغر وحدة تدريبية وأساس بناء الخطة الأسبوعية.. وتشكل من الخطتين السابقتين الذكر الخطة الموسمية أو الفصلية ومجموعها يضع المدرب تشكيلة الخطة السنوية التي ترمي لتصوير بعيد المدى وتكون ذات وحدات مبرمجة ومتراصة تسعى لتشجيع السباح على بذل أقصى جهد وطاقته لتطوير القدرة الهوائية في كل مجموعة تدريبية. توضع في بداية التمرينات اليومية مجموعة الحمل الأساسية وتكون ذات سرعات قصيرة حتى لا يشعر السباح بالتعب مباشرة ويخرج من الحوض منهكاً. لذا يجب أن تكون مجموعات التحمل والشدة العالية في المرحلة النهائية من الوحدات التدريبية. تتكون الوحدة التدريبية اليومية من:

1/ **القسم التحضيري (التمهيدي):** الغاية منه إعداد السباح بدنياً ونفسياً للتدريب كذلك يتضمن هذا الجزء الإحماء الأرضي والإحماء داخل حوض الماء ويشمل أيضاً الإحماء العام والخاص.

2/ **القسم الرئيسي:** يتضمن تدريبات تهدف لتحقيق غاية المدرب من خلال إعطاء التمارين والحركات المساعدة في تنمية المهارات الحركية وتطوير الإمكانيات الفردية للسباح.

3/ **القسم الختامي:** بعد الانتهاء من القسمين التمهيدي والرئيسي وإجراء التكرارات اللازمة والتغذية الراجعة Feed back. يقوم المدرب بإعطاء تمارين خفيفة لغرض إعادة السباح إلى حالته الطبيعية خصوصاً عمل الجهازين الدوري والتنفسي .