

## - وهناك ضرورات تشقق من هذا النوذج المقترن يجب أن تأخذ في الاعتبار مع كل الخطط العامة وهي :

- ١ - يفضل في بعض الأحيان أن تنتهي الأكاسيد مبكراً في فترة التدريب ، وفي هذه الحالة يجب أن يجبر السباح نفسه على تكميلة التدريب بكيفية مقبولة ، وهذا يعتبر تدريب جيد لتحمل الألم والتفكير بقوة في السباقات . وهذا مفيد جداً من الناحية الاستراتيجية . كما يجب أن يجرب أن يؤدى السباحين مسافة السباحة بأسرع من المعتاد ويستمر على ذلك بقوة وعزيمة .  
ويجب أن يراعى أن هذا النوذج يستخدم بقلة ونادراً Infrequently لأن استخدامه كثيراً يفقد السباحين تحفظهم لبذل الجهد الشديد .
- ٢ - اختيار المسافة المناسبة لتدريبات سرعة السباق وتحمل اللاكتيك عندما يكون في فترة تدريبية واحدة قد تساعد على تحسن قدرات السباحين للتنافس في سباقات عديدة خلال البطولات ويفضل الفصل بينهما بوضع تدريبات الـ AT بشدة معتدلة لمدة ١٥ – ٣٠ دقيقة ، ولكن تستخدم قليلاً ، لأن استخدام هذا الأسلوب كثيراً بسبب فقد السباحين للحافز .
- ٣ - إجراء تجربة لاختيار زمن السباحين في نهاية التدريب له تأثير مفيد جداً على تحمل الألم والتركيز الذهني . ويكشف للسباحين أنهم قادرون على السباحة أسرع مما كانوا يعتقدونه مناسباً وهذا يزيد من اعتزازهم Pride وتقتهم Confidence في قدرتهم على السباحة الجيدة في السباقات المختلفة التي يخوضونها أثناء المنافسات .

## **لخيص التدريب الموسمي Seasonal Planning Summarized.**

- يوضح كلاً من الشكلان التاليان التشكيلات المستخدمة لخطط الموسمية ، وكل خطة منها موصوفة تفصيلاً كمثال لكيفية استخدام المعلومات المتوفرة لبناء خطط الموسمية .  
ويوضح الشكل السابق موسم الدورة القصيرة ( ٣٠ أسبوع ) وانواع التدريب المختلفة في مراحل الموسم والتي وضعت بالقرب من قمة الجدول ، وذكرت الشدة في التدريب من أسفل لأعلى في منتصف الجدول وسجل إجمالي حجم التدريب في أسفل الجدول بالإضافة إلى النسبة المئوية لكل تدريب .

وقترة الإعداد او التحمل العام في الموسم القصير تمتد إلى ٨ أسابيع وتقسم هذه الفترة إلى ٢ ميزوسيكل بنمط ( ١ + ٣ )

- كما تستخدم الطريقة التصاعدية السلمية في الميزوسيكل الأول نظراً لأن السباحون يكونون عائدون من فترة راحة . أما بالنسبة لباقي الموسم فيستخدم فيه الطريقة التقدمية حتى كل الميزوسيكل الثاني والثالث والرابع حتى ميعاد المنافسة حيث يقل حجم وشدة التدريب .

- وخلال فترة التدريب على التحمل العام يتم التركيز على المرونة والآلية الضربات وتقنيات البدء والدوران ، ويتم التدريب على التحمل عادة في المستوى الأساسي (End – 1) لتحسين حرق الدهون وإعداد السباحين لتدريبات أقوى في مراحل متقدمة .

- ويتم التركيز على تدريبات التحمل العضلي على الأرض مع الاهتمام بتدريبات المرونة في فترة تدريبات التحمل ، فيسمح للسباح في تلك الفترة بزيادة تدريبات التحمل عند مستوى ( End – 2 ) ، وفي مرحلة التحميل الزائد ( End – 3 ) يتم التركيز على السرعة .

- تكون فترة المنافسات ٧ أسابيع تقسم إلى ٢ ميزوسيكل ، ثم يتم تقسيم كل ميزوسيكل كالتالي : الأول لمدة ٤ أسابيع بنمط ٣ + ١ ، والثاني لمدة ٣ أسابيع ، يليه أسبوع لفترة التهدئة ، ويصبح الاهتمام الأكبر بتدريبات السرعة في فترة البطولة وترتفع بنسبة شدة التدريب إلى الحد الأقصى .

- أما التدريب الأرضي فيكون بهدف تنمية المرونة ، ثم يتبع بتدريبات القرفة في الماء . وفي مرحلة التهدئة ( ما قبل البطولة ) والتي تمتد لأربع أسابيع يقل فيها حجم وشدة التدريب للسباح لفترة تهدئة . ولكن بلا نقصان في القدرة على التحمل . وفي نهاية الموسم يعطى السباحون أسبوع راحة للأستعداد للموسم الأطول التالي .

- ويقدم الشكل السابق نموذجاً لموسم طويلاً ويستمر لمدة ٢٢ أسبوع ، وتقل فيه الأسابيع المخصصة لتنمية القدرة على التحمل إلى ٤ أسابيع ، وفيه يستخدم الميزوسيكل التصاعدي لإعداد السباحين لقطع مسافة أكبر وتحديد نوع الضربات المخصصة للفترة التالية .

- كما تمتد فترة التحمل الخاص إلى ثمانية أسابيع مقسمة إلى مراحلتين كل ميزوسيكل بنمط ٣ + ١ ويكون فيها التركيز على تحسين القدرة لدى السباح في أداء ميكانيكية الضربات ( ذراعين ، رجلين ) .

- وتمتد فترة المنافسات لمدة ٥ أسابيع مقسمة إلى ٢ ميزوسيكل بنمط ٢ + ١ بالإضافة لأسبوع تهدئة كتمهيد لمرحلة الإعداد التي تتكون من ٣ أسابيع ، وبعد الانتهاء من اللقاء الهام للموسم يعطى السباحين أسبوعين راحة قبل بداية الموسم القصير القادم .

## الإطار العام للخطة متعددة المراسل

٢٠٠١ - ١٩٩٧

- بداية سيكون هناك بعض المحددات المتشابهة والمترددة في كل سنة من سنوات الإعداد الأربع مثل : الإعداد الداخلي - الإعداد الخارجي - الإختيارات الدورية - إنقاء السباحين . ولكن هناك ما يميز هذه المراحل الأربع من نواح فنية وبدنية مجرد ذكرها بالتفصيل .

### (١) العام الأول ( المرحلة الأولى )

- يتم التركيز فيها على التحمل العام للسباح والأداء الفني الصحيح في طرق السباحة الأربع ، ويكون الأداء السريع والقوى في المرتبة الثانية . وهذا لفقدان السباح النسبي لعنصر القوة والسرعة وعدم مناسبتهما للعمر البيولوجي حيث لا يكتملان بالصورة الصحيحة في هذه المرحلة السنوية - لذا ستكون الأولوية لتنمية التحمل ثم المهارة ( الأداء والتكتيك ) .

### (٢) العام الثاني ( المرحلة الثانية )

يكون الإتجاه نحو تربية عنصر القوة العامة والخاصة في المرتبة الأولى واستغلال الطفرات الطبيعية في نمو السباح بهذا الإتجاه . وكذلك المحافظة على مستوى أداء التحمل ثم السرعة والتي ستأتي عن طريق تنمية القوة دون إجهاد زائد للسباح .

### (٣) العام الثالث ( المرحلة الثالثة )

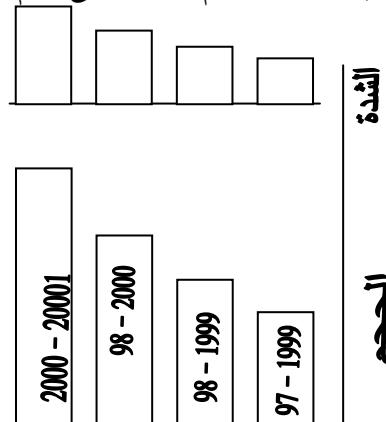
يكون الإتجاه نحو تربية عنصر السرعة في المرتبة الأولى مع الحفاظ على كل من مستوى أداء التحمل والقدرة .

### (٤) العام الرابع ( المرحلة الرابعة )

هو تكامل تام لجميع الاتجاهات السابقة للمراحل الثلاث والتدريب للوصول بالسباح إلى القمة ( ) والتصاعد بالحجم والشدة Peaking

#### الخطة الرباعية

( تصاعد بالحجم والشدة حتى العام الرابع )



#### مشتملات خطة العام الأول ( المرحلة الأولى )

يستخدم فى هذا العام والذى يهدف أساساً إلى تنمية ( التحمل ) كمهنة أساسية ، أسلوب التخطيط ( ثلاثي الموسم ) . أى ينقسم إلى ثلاثة مواسم كالآتى :-

- **الموسم الأول :** من سبتمبر - إلى ديسمبر ( ١٦ أسبوع ) جدول ( ١ ) .
- **الموسم الثاني :** من يناير - إبريل ( ١٥ أسبوع ) جدول ( ٢ ) .
- **الموسم الثالث :** من مايو - أغسطس ( ١٦ أسبوع ) جدول ( ٣ ) .

ويقسم كل موسم إلى المراحل الآتية :-

مراحل الموسم	الموسم الأول	الراحة	الموسم الثاني	الراحة	الموسم الثالث	الراحة
٤ ٣ ٢ ١	تحمل عام من سبتمبر ، أكتوبر ٤ أسابيع		يناير / فبراير ٣ أسابيع		مايو ٣ أسابيع	
	تحمل خاص أكتوبر/نوفمبر ٦ أسابيع		فبراير / مارس ٥ أسابيع		مايو / يوليو ٦ أسابيع	
	منفسات نوفمبر/ديسمبر ٤ أسابيع		مارس ٤ أسابيع		يوليو / أغسطس ٤ أسابيع	
	تهئة ديسمبر / يناير ٢ أسبوع		إبريل ٣ أسابيع		أغسطس ٣ أسابيع	



- المراحل الأربع السابقة تتقسم بدورها إلى دورات صغرى (أسبوعية) وكل دورة تتكون من (أربع أسابيع) يتبع فيها طريقة ( ١ + ٣ ) حمل / راحة أى ثلاثة أسابيع بحجم وشدة تدريبية مرتفعة يعقبهم أسبوع رابع منخفض الشدة والحجم للراحة واستعادة الشفاء ( شكل ٢ )

ويتضح من توزيع الحمل الذى سيتبع فى هذا الموسم هو زيادة الشدة أو الحجم او معاً بطريقة تصاعدية ووضعت بينهم فترة استمدة شفاء لإعطاء السباح الراحة والتكيف لأداء الجهد المطلوب لأداء الجزء الثانى بجهد أعلى مما يسمح بتحسين فى أداء السباح يصل إلى ٢ % على أقل تقدير . ( شكل ٣ ) .

- ويتبين أيضاً أن كل أسبوع في الدورة الصغرى يتبع فيها طريقة الأسبوع التدريسي (من ٧ - ٩ وحدات) وتوزيع الحمل بأسلوب ٣ + ١ أيضاً - أى ثالث وحدات تدريبية يتبعها فترة لإستعادة الشفاء - أى دورة أسبوعية ذات ثالث قدم (شكل ٤)

للعام الأول		الموسم الأول										المشتملات			
تهيئة	منافسات	تحمل خاص					تحمل عام					الفترة من الموسم			
راحة سرعة تنظيم سرعة	استمرار التحمل والجلد العضلى + قدرة داخل الماء + مرونة ، تنظيم سرعة + بدء دوران	جلد عضلى وقدرة خارج الماء تحمل - مرونة					تحمل / ميكانيكا الاداء لطرق السباحة دوران مرونة - قوة سرعة					عناصر يتم تنميتها			
يناير	ديسمبر	نوفمبر			أكتوبر			سبتمبر			الشهور	الأسابيع			
١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
الرابعة		الثالثة			الثانية			الأولى			الدورات التدريبية				
		x									البطولات المحلية				
		x			x x			x			البطولات الخارجية				
% ٩٠-١٠٠		% ٨٥ % ٨٠			% ٧٥ % ٧٠			% ٦٥			الشدة				
كم ٩٠		كم ١١٠			كم ١٧٠			كم ١٢٠			الحجم				

( جدول ١ )

الموسم الثاني للعام الأول ( ١٥ أسبوع )													المشتملات						
تهئة		منافسات			تحمل خاص			تحمل عام					الفترة من الموسم						
راحة سرعة تنظيم سرعة		قدرة في الماء - مرونة - سرعة - تنظيم سرعة - بدء - دوران			تحمل - مرونة - جلد عضلي - قدرة خارج الماء			تحمل / مرونة طرق السباحة بدء دوران سرعة					عناصر يتم تطعيتها						
/	أبريل		مارس				فبراير				يناير			الشهور					
/	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع			
/	الرابعة		الثالثة			الثانية			الأولى					الدورات التدريبية					
				x					x					البطولات المحلية					
				x					x					البطولات الخارجية					
				x					x					تجارب داخلية					
%١٠٠ - %٩٥			%٩٥ - %٨٥			%٨٥ - %٧٥			%٧٠			الشدة							
كم ٧٠			كم ١٢٥			كم ١٦٥			كم ١٦٠			الحجم							

( جدول ٢ )

الموسم الثاني للعام الأول ( ١٥ أسبوع )															المشتملات	
تهئة	منافسات				تحمل خاص				تحمل عام				الفترة من الموسم			
راحة سرعة تنظيم سرعة	قدرة في الماء - مرونة - سرعة - تنظيم سرعة - بدء - دوران				تحمل - مرونة جلد عضلي - قدرة خارج الماء قوة - سرعة				تحمل- مرونة طرق سباحة بدء دوران قدرة خارج الماء				عناصر يتم تعميتها			
أغسطس	يوليو	يونيه	مايو	الشهور												
١٦   ١٥   ١٤	١٣	١٢   ١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	مايو	الأسابيع		
الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى											الدورات التدريبية	
x	x	x	x	x											البطولات المحلية	
x				x				x		x		x			البطولات الخارجية	
		x	x				x		x	x	x	x			تجارب داخلية	
% ١٠٠ - % ٩٠	% ٩٠ - % ٨٥		% ٨٥ - % ٧٥												الشدة	
١٠٠	١٥٥ كم		١٧٠ كم												الحجم	

ملحوظة : بعد الدورة التدريبية الأولى استخدمت دورات تدريبية ثلاثة .

( جدول ٣ )

## العام الأولى في الخطة

١٩٩٨-١٩٩٧

- كما ذكرنا سابقاً ينقسم العام التدريسي إلى ثلاثة مواسم (فترات تدريبية) .  
وسوف نتناول هنا الموسم بالتفصيل  
يبدأ الموسم الأول من ١٩٩٧/٩/١٨ ويشتمل على الآتي :-

### أولاً : مرحلة التحمل العام ؛ أساسيات

خواص التدريب المائي :

- \* يشكل التحمل الأساسي ٦٠ % من حجم التدريب
  - \* العتبة الفارقة الهاوائية ٢٠ % من حجم التدريب
  - \* فوق التحمل ١٠ % من حجم التدريب
  - \* سرعة ١٠ % من حجم التدريب
- فترات التدريب من ٥ - ٦ فترات أسبوعياً :

• التحمل الأساسي : هو نوع من أنواع التدريب يقل من ٤ - ٢ ث عن العتبة الفارقة الهاوائية التي تحدد من خلال سباحة ٣٠ ق سباحة ، وتتسم مجموعاته بالحجم الكبير تبدأ من ٢٠ ق مع راحة قصيرة من ٥ - ٢٠ ث ( ٦٠ % ) .

• العتبة الفارقة : ويتم تحديدها من خلال الإختبار السابق ذكره ، وهو يجرى ثلاثة مرات في الموسم - المرة الأولى حرارة - والمرة الثانية والثالثة تخصص - وحجم المجموعة أقل من السابقة وتطول الراحة عنها إذ تصل من ٣٠ - ١٠ ث ( ٢٠ % )

• ١٠ % من الحجم فوق التحمل وهو أسلوب مستحدث للتدريب حيث يقل حجم المجموعة عن النوعين السابقين وتقل المسافة المستخدمة من ٢٥ - ٢٠ م وتزيد الراحة الбинية من ٣٠ - ١٢ ث . والشدة من ١ - ٢ ث أسرع من العتبة الفارقة اللاحاوائية .

• ١٠٠ % من الحجم سرعة وهي في هذه المرحلة تقصر على تدريبات السرعة فقط ولا تستعمل تدريبات اللكتات كنوع من أنواع تدريبات السرعة وسوف يستخدم نوعين من

#### تدريبات السرعة :

- تدريبات السرعة بالمساعدة .
- تدريبات السرعة بالمقاومة .

ويكون هناك فرق واضح في الحجم بين سباحي السرعة وسباحي المسافة .

• التدريب

## خواص التدريب الأرضي

يستخدم الجرى وتدريبات المرونة وبعض التدريبات البنائية يومياً كأساس عام .  
من ٣ - ٤ مرات فى الأسبوع .

تستخدم تدريبات الجلد العضلى على ٦ محطات فى كل محطة ثلاثة مجموعات - زمن يعادل زمن الراحة وتزيد هذه الفترة تدريجياً من أسبوع لآخر .  
تستخدم تدريبات القوة المتقدمة فى نهاية كل دورة صغرى (أسبوع واحد ) وتبدأ بـ ١٢ تكرار وتصل حتى تكرارين .

### الاختبارات :

فى هذه المرحلة يستخدم إختبارين :

- ١ - إختيار تحمل (فى الماء ) ٣٠ ق سباحة (حرة )
- ٢ - إختيار أرضى (تسخين جيد جداً حتى لا تحدث إصابة يتم تحديد ١٠٠ % لكل سباح برفعة واحدة فى كل تمرين ) .
- ٣ - ثم يتم على الوجه الآتى :-

٦ تكرار على % ٩٠	١٠ تكرار على % ٩٠
١ تكرار على % ١٠٠	٣ تكرار على % ٩٥

### ثانياً : مرحلة التحمل الخاص ( ٦ أسابيع ) :

تبدأ من ١٩٩٧/١٠/١٦ إلى ١٩٩٧/١١/٢٨

خواص التدريب المائى

- من ٦ - ٩ فترات أسبوعياً - صباحاً ومساءً .
- ٤٠ % من الحجم / تحمل عام G.E. وقد تحدد بناءً على جدول العتبة الفارقة للسباحين .
- ٤٠ % من الحجم / عتبة فارقة A.T. وهو المحدد طبقاً للجدول وسوف يت اختبار التحمل فى هذه المرحلة فى الأسبوع السابع .
- ١٠ % من الحجم فوق التحمل وهو يقترب من اللكتات ( تحمل السرعة ) الذى نبدأ فى استخدامه فى هذه المرحلة .
- ١٠ % من الحجم سرعة وهى فى هذه المرحلة تشتمل على تدريبات السرعة وبعض تدريبات اللكتات .
- يخص يوم أسبة عياً لتدريبات الأداء والبدء والدوران .

**ملحوظة** لا يزال سباحي العمومى فى حالة لا تمكنهم من إستيعاب شدة التدريب ، لذا يقسم السباحون إبتداء من الفترة الأساسية إلى سباحى سرعة / مسافة متوسطة / ومسافة للتركيز على السباقات الخاصة بهم .

- خواص التدريب الأرضى
- يستمر استخدام تمرينات البناء العام .
- تستخدم تدريبات الجلد العضلى .
- نبدأ فى استخدام تدريبات القدرة المتفجرة
- يتم إجراء اختبار الوثب العمودى لتحديد القدرة المتفجرة للرجلين ويببدأ من استخدام أسلوب البليوميترك فى تمية القدرة المتفجرة وتحدد الإرتفاع المستخدم لكل سباح طبقاً للجدول المرفق رقم ( ٢ ) .
- **الإختبارات :**
- اختبار الحمل ( فى الماء ) ٣٠ ق سباحة .
- اختبار أرضى لتحديد ١٠٠ % لكل سباح وتحديد الإرتفاعات الخاصة بتدريب القدرة المتفجرة .
- اختبار لاهوائى  $6 \times 100$  ق
- اختبار ١٥ متر سرعة %

**ثالثاً : كيفية تطبيق طرق التدريب بمستوياتها الستة :**

#### **١ - تدريب التحمل الأساسي (EN1) Basic Endurance**

مسافة المجموعة	١٠ - ٢٠ ألف
زمن المجموعة	١٢٠ - ٢٠ ق
تكرار أى مسافة	الراحة :
الراحة :	من ٥ - ٣٠ ث
الشدة :	أبطأ من ٤ - ٢ ث من العتبة الفارقة .

#### **٢ - تدريب العتبة الفارة اللاهوائية (EN2)**

مسافة المجموعة	٢ - ٤ آلاف للعمومى
من	٢٥ - ٤٠ ق للناشئين
تكرار المسافة	٤٠٠٠ م
الراحة:	من ١٠ - ٣٠ ث
السرعة :	العتبة الفارقة

المسافة المقطوعة فى الأسبوع ١٢ - ١٦ ألف

#### **٣ - تدريب فوق التحمل (EN3)**

مسافة المجموع	١٠٠٠ - ١٥٠٠ م للعمومى
---------------	-----------------------

٢٥ - ٢٥ ق للناشئين

تكرار المسافة  
٢٥ - ٢٠٠٠ م

الراحة :  
من ٣٥ - ٢ ق

الشدة :  
أسرع من العتبة الفارقة من ١ - ٢ ث

المسافة الكلية في الأسبوع من ٤ - ٦ ك.

#### ٤ - تدريب إحتمال اللاكتيك (SP1)

مسافة المجموعة : من ٣٠٠ - ١٠٠٠ م

تكرار مسافة : من ٧٥ - ٢٠٠ يمكن ٢٥ أو ٥٠ م . بعده من ٢ - ١٢ تكرار  
من ٣ - ٦

الراحة : من ٥ - ١٥ ق بين المسافة الكبيرة

ومن ٥ - ٣٠ ث لمسافات القصيرة

السرعة : أقصى ما يمكن .

المسافة المقطوعة في الأسبوع من ٢٠٠٠ - ٣٠٠٠ م

#### ٥ - تدريب إنتاج اللاكتيك (SP2)

مسافة المجموعة من ٣٠٠ - ٦٠٠ من ١ - ٣ مجموعات في الوحدة التدريبية

تكرار مسافة ٢٥ ، ٥٠ ، ٧٥ م

الراحة : من ١ - ٣ ق .

الشدة : أقصى ما يمكن وعلى الأقل أسرع من العتبة الفارقة .

المسافة المقطوعة في الأسبوع من ٢٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ م

#### ٦ - تدريب القدرة (SP3)

مسافة المجموعة من ٢٠٠ - ٣٠٠ م من ١ - مجموعة في الوحدة التدريبية .

تكرار المسافة من ١٠ - ٥٠ م

الراحة : من ٣٠ ث إلى ٣ ق

الشدة : أقصى أو أقرب من الأقصى

المسافة المقطوعة في الأسبوع من ١٥٠٠ - ٢٠٠٠ م

### تدريب سباحي السرعة : (سباحي سباقات ١٠٠ / ٥٠ م)

- أهم متطلبات سباحي السرعة القدرة العضلية ، والتحلل اللاهوائي ، كذلك يوجد عدة أسباب لإعطاء سباحي السرعة التحمل الهوائي حيث أن إمتلاك السباح القاعدة الجيدة من التحمل الأساسية تساعد على التدريب بدرجات عالية الشدة فيما بعد خلال الموسم ، كما يؤدي التحمل

الهوائى إلى زيادة مخزون الجيلكوجين فى العضلة واستخدام الدهون بدرجة أكبر خلال التدريب العنيف ، كذلك يؤدى إلى إنفاص فترة إستعادة الشفاء بين المسابقات خلال البطولة وكذا بين فترات التدريب .

"أصعب شيء فى تدريب سباح السرعة هو إحداث التوازن بين تدريب التحمل وتدريب السرعة"

**الخطوة الأولى :** فى تحقيق هذا التوازن هو تقليل كمية " حجم " العمل الهوائى بالمقارنة بين سباحى المسافة المتوسطة / والمسافة ويكون الخفض فى الغالب بنسبة ٣٣ % أو ٥٠ % من عدد الكيلومترات المقطوعة فى الأسبوع .

**الخطوة الثانية :** هى وضع تدريبات إضافية من تدريبات السرعة فى برنامجهم وذلك يحدث خاصة فى مرحلتى التحمل العام / والخاص حتى يعوض ما يحدث من نقص السرعة خلال الأحجام المتزايدة لتمرين التحمل .

- سباحى السرعة لديهم عتبة فارقة منخفضة بالمقارنة بسبعينيات السباحين الآخرين وكذلك فسيولوجية عضلاتهم مشكلة وراثياً لمواجهة السباقات التى تتطلب قدرة وسرعة ، ويجب أن نتوقع أن سباحى السرعة تكون الـ ١٠٠ م فى مجموعتهم أبطأ من ٣ - ٥ ث من سباحى المسافة ولهم نفس القدرات خلال مجموعات التحمل ، كذلك من المتوقع أن يكون معدل النبض أقل ونسبة أقل من الجهد الأقصى فى مدى ٧٠ % إلى ٨٠ % وسباحى السرعة يجب عليهم التنفيذ أكثر لتدريبات المقاومة خلال العمل الأرضى / والمائي الذى تكون على شكل أنتقال - وتدريب دائرى وكذلك استخدام مقعد السباحة " التروللى " كما يجب التركيز على القدرة العضلية والتحمل اللاهوائى ، بجانب ملاحظة معدل ضربات الذراع وطول الضربة خلال تدريبات السرعة حيث أنه يجب أن يحافظ السباح على معدل ضرباته خلال المنافسة ومحاولة تحقيق ذلك طوال الضربة ( الخطوة ) دون الإخلال بهذا المعدل ويمكن أن يتربى السباح على ذلك مرة واحدة فى اليوم دون أن يخل ذلك بتدريبه .

- يعتبر مراعاة التوازن التدريبي ومبذئي الحمل الزائد/ والتصاعد فى الحمل أكثر أهمية من عدد مرات التدريب فى الأسبوع ، كذلك الاهتمام بضربات الرجلين والتحمل لعضلات الرجلين ذو أهمية أكثر لهم من سباحى المسافة .

## نموذج مقترن بالحجم الكلى لتدريب سباحى السرعة خلال الأسبوع

المسافة فى الأسبوع بالكم	شكل التدريب	
٢٠ - ١٥ كم	تحمل (١)	تحمل أساسى
٦ - ٣ كم	تحمل (٢)	عتبة فارقة
٦ - ٣ كم	تحمل (٣)	فوق التحمل
٤ - ٣ كم	سرعة (١)	إحتمال لاكتات
٤ - ٣ كم	سرعة (٢)	إنتاج لاكتات
٤ - ٣ كم	سرعة (٣)	قدرة
٤٤ - ٣٠ كم		حجم التدريب الأسبوعى
١٥ - ١٠ كم		التسخين والتهدئة
٥٩ - ٤٠ كم		الحجم الكلى

### - تدريب سباحى التحمل

[ مراعاة عامل التوازن فى التدريب يكون على عكس سباحى السرعة فسباحو التحمل يجب أن يزيدوا من القدرة الهوائية حتى لو كان هذا يؤدى جزئياً على حساب القدرة العضلية والمقدرة اللاهوائية ، وهذا لا يعني إهمالهم ولكن العكس لأن المقدرة اللاهوائية هامة في إحراف النجاح في سباق ١٥٠٠ م حقيقة ليس على نفس درجة أهمية المقدرة الهوائية ، كذلك بطبيعة الحال سباحى المسافات يطالبون بسباحة حجم أكبر في الأسبوع وأغلب هذا الحجم الإضافي يكون بالتركيز على التحمل الأساسية والعتبة الفارقة وجاء من هذا يخصص بتظام خدمة السباح ، لذلك يجب أن تكون مجموعتهم مركزة على المسافات الكبيرة بدلاً من مسافات الـ ١٠٠ / ٢٠٠ م .

[ تدريباتهم للسرعة يجب أن تركز على التحمل اللاهوائى بدلاً من القدرة لذلك تكون لديهم القدرة على سباحة مجموعات التحمل بمعدل أسرع من سباحى السرعة كذلك تكون معدلات القلب وهو ترجمة بنسبة الجهد حيث تكون أعلى بالمقارنة بسباحى السرعة كما أن فسيولوجية عضلاته تسمح له بسباحة مجموعات التحمل قريبة من السرعة القصوى له .

[ أهمية الأنتقال لهم ما زالت موضع تساؤل يعتمد على التفضيل الشخصى ولا يجب أن تكون على حساب حجم التدريب .

## نموذج مقترن بالحجم الكلى لتدريب سباحى المسافة خلال الأسبوع

شكل التدريب	المسافة في الأسبوع بالكم
تحمل أساسى	٥٠ - ٣٠ كم
عقبة فارقة	١٢ - ٧ كم
فوق التحمل	٨ - ٤ كم
إحتمال لاكتات	٤ - ٣ كم
إنتاج لاكتات	٤ - ٣ كم
قدرة	٢ - ١ كم
حجم التدريب الأسبوعي التسخين والتهيئة	٨٠ - ٤٩ كم ١٥ - ١٠ كم
الحجم الكلى	٩٥ - ٥٩ كم

### - تدريب سباحي التخصصات الأخرى خلاف الحرة

مع أن التدريب على جميع طرق السباحة يؤدي إلى استخدام العديد من الألياف داخل العضلة إلا أنه ومما لا شك فيه وجود بعض هذه الألياف لا يستخدم إلا عند أداء طريقة السباحة التخصصية والطريقة الوحيدة للتأكد من استخدام هذه الألياف وتنمية قدراتها هو تكرار سباحة هذه الطريقة (نوع السباحة) خلال فترة التدريب، إضافة إلى ذلك هذه الطريقة أو الطرق يجب أن تؤدي خلال تدريبي التحمل والسرعة، لذا فإن سباح الظهر / الصدر / الفراشة يجب ألا يكون أدائه خلال تدريب التحمل فقط مقتصرًا على سباحة الحرة ولا تكون أيضًا باستخدامها أغلب مجموعات التحمل.

[ يمكن استخدام سباحة الحرة لجميع السباحين خلال مرحلة التحمل الأساسي ثم يلغا سباحو التخصصات الأخرى إلى التدريب لمدة من ٤ - ٦ أسابيع بالتركيز على التحمل في التخصصات كما يتذمروا لمدة من ٤ - ٦ أسابيع أخرى على تدريبات السرعة لهذه التخصصات ، كذلك على السباحين أن يؤدوا تخصصاتهم خلال الغالبية العظمى من مجموعات التحمل لهذا نقترح بأن يؤدى سباحوا التخصصات أكثر من ٥٠ % من حجم التدريب على تخصصاتهم خلال التحمل الخاص والمنافسات في كل موسم ، كذلك تكون أغلب تدريبات الرجلين على التخصص .

### **سباحي الظهر**

- الأعداد الكبيرة وازدحام حوض السباحة من أحد أسباب ابعاد السباحين عن ممارسة سباحة الظهر ، لذا يجب أن ندفع بإصرار سباحي الظهر إلى سباحة التخصص في كل أشكال التدريب

، لذلك يجب أن تكون أعلام الظهر متواجدة في أماكنها عند نهايتي الحوض ، ونوضح أن تدريبات الرجلين لها أهمية كبيرة بالمقارنة بسباحة الحرة لأنها من الممكن أن تسهم بدرجة أكبر في القوة المحركة وذلك بسبب حركة اللف على الجانبين أن تسمح بطريقة قوية للرجل إلى أعلى وتدريبات الرجلين تكون على أداء التخصص وبذلك يتم التركيز على الجلد الهوائي لعضلات الرجلين ، ويجب أن تؤدي تدريبات الرجلين بقوه وبصورة مستمرة لأن بعض سباحي الحرفة من الممكن أن يلحاً بدرجة كبيرة للرجلين خلال سباقات ١٠٠ / ٢٠٠ م لذلك يؤديها أثناء التدريب بتناول - هذا لا يمكن أن يحدث مع سباحي الظهر لأنهم غالباً يستخدموا نظام الست ضربات وذلك لأهميتها لهم .

سباحي الفراشة :

- سباح الفراشة لديه فكرة خاطئة وهو أنه لا يجب أن يسبح الفراشة لمسافة طويلة خلال التدريب / فهو يحتاج إلى التحمل الهوائي للعضلات التي يستخدمها في سباحة الفراشة وليس هناك ضمان بأن سباحة الحرة فقط يمكن أن تؤدي إلى إكتساب التحمل الهوائي لعضلات سباحي الفراشة ، لأنه برغم من تشابه العمل العضلي في كلا السباحتين إلا أنه ليست متطابقة من حيث العضلات العاملة والأداء الفني .

المراجع

- ١ - **أبو العلا أحمد عبد الفتاح** : تدريب السباحة للمستويات العليا . دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٤
- ٢ - **عبد الحميد شرف** : التخطيط في التربية الرياضية - الطبعة الأولى -  
مركز الكتاب للنشر ١٩٩٧
- ٣ - **عصام أمين حلمي** : اتجاهات حديثة في تدريب السباحة . ١٩٩٧ .
- ٤ - \_\_\_\_\_ : إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة-  
منشأة المعارف بالإسكندرية ١٩٩٨
- ٥ - **على البيك** : تخطيط التدريب الرياضي - منشأة المعارف -  
بإسكندرية
- ٦ - **محمد على القط** : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الأول ،  
المركز العربي للنشر الطبعة الأولى - ٢٠٠٢
- ٧ - \_\_\_\_\_: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة - الجزء الثاني ،  
المركز العربي للنشر الطبعة الأولى - ٢٠٠٢
- ٨ - **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى : الطبعة السادسة . دار  
المعارف ١٩٧٩
- ٩ - **مسعد على محمود** : المدخل إلى علم التدريب الرياضى ٢٠٠٠