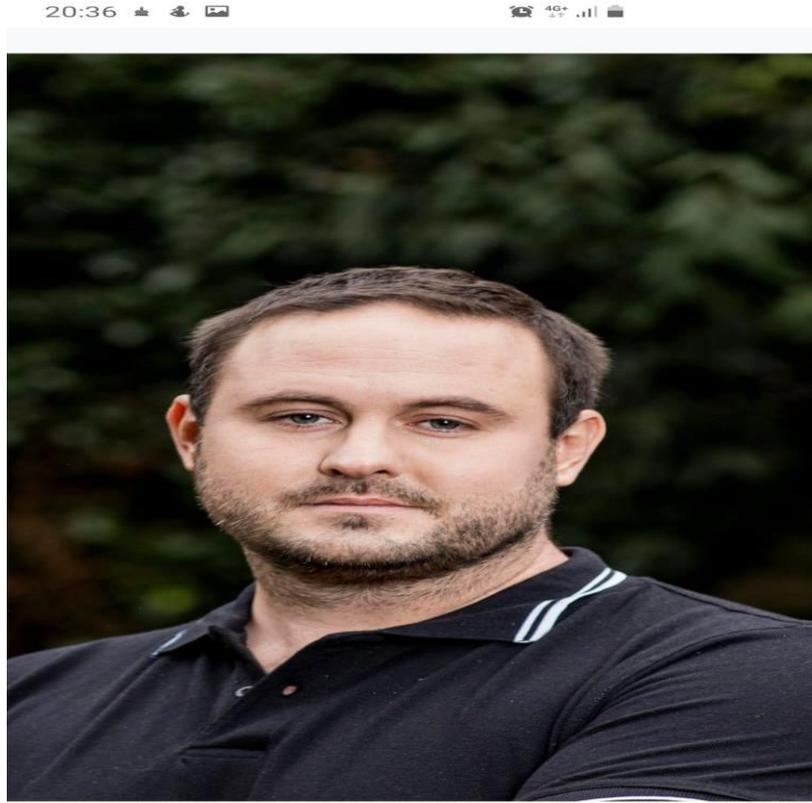


## كيفية إعداد السباح الأولمبي في النمسا

وفي سلسلة اللقاءات مع مدربي منتخبات الدول الأوروبية حول كيفية إعداد سباحيهم للوصول الي اعلي المستويات التي تساعدهم على تحقيق الأرقام التأهيلية للأولمبياد وبطولات أوروبا والعالم، كان لي لقاء مفيد جداً مع أحد مدربي منتخب النمسا وهو شخصياً مثل بلاده في دورتين اولمبيتين قبل ان يتفرغ للتدريب. كابتن سيباستيان ستوس أحد مدربي منتخب النمسا للسباحة



SEBASTIAN STOSS

وقبل ان اسأله عن كيفية بناء السباح الأولمبي في بلاده كان هناك دقائق تحدث فيها عن بدايته في السباحة وعن رحلته الأولمبية قال:

ابدأت تعلم السباحة في السعودية في عمر ال 4 سنوات حيث كان والدي خبير طيار يدرب الطيارين السعوديين في جدة آنذاك، وكان الجو حاراً جداً فكننا نذهب الي حمام السباحة يوميا. وذات يوم سأل أحد المدربين هناك والدي إذا كنت اريد الانضمام الي النادي حيث قال انني اتحرك بشكل جيد في الماء، ومنذ هذا الوقت بدأت من مرتين في الأسبوع الي التدريب اليومي فيما بعد. وكنت أيضا امارس رياضات اخري الي جانب السباحة مثل الرقص النقري والتايكوندو وكرة القدم. وبمرور الوقت وعندما كبرت تدريجيا كنت أنقص من وقت هذه الاهتمامات او الرياضات للتركيز على السباحة الي ان تركتهم جميعا في سن العاشرة واهتممت بالسباحة فقط. ويضيف انه عندما كان صغيرا حتى الي ان اشارك في الاولمبياد لم يكن لديه الهاتف المحمول ووسائل التواصل الأخرى اثناء السباقات او البطولات، كان فقط يتصل بالوالدين عقب انتهاء البطولة. وأحيانا كانوا يتصلون هم به فقط للاطمئنان والتشجيع ليس الا.

### **الاستنتاج هنا**

يجب ان تكون البدايات سهلة وبسيطة ومرحة ومتنوعة في السن الصغيرة بدون ضغوط او تركيز او فرض رياضة معينة على الأطفال بالإضافة الي التركيز والاعتماد على النفس والبعد عن التشتيب او التوجيهات السلبية والتي غالبا ما تحدث من وسائل التواصل الاجتماعي اثناء البطولات.

وأضاف: إذا لم يكن هناك تمتع وحب للرياضة ذاتها اثناء ممارسة التدريب في الصغر فان النتيجة في الغالب وفي سن المراهقة مثلا ان يبتعد او يمتنع الطفل تدريجيا او نهائيا عن ممارسة هذه اللعبة التي فرضت عليه وهو صغيرا وتعرض فيها لضغوط نفسية او بدنية وهو ليس مستعداً لها آنذاك.

Loose interest

**وكان سؤالى الأول معه:**

**ماذا تقول للسباحين الصاعدين أو الناشئين؟**

وانت صغير اشتغل علي تحسين الأداء ولا يكون همك الشاغل هو تحقيق النتائج. فالنتائج سوف تأتي اليك بنفسها فالسباح الصغير يريد وقت كافي للنمو البدني والذهني واتقان الأداء في السباحات الأربعة قبل ان ينظر الي النتائج.

واحد اهم العقبات الحالية هي وسائل الاعلام الان، واقصد بها الانترنت في المحمول الذي يضع الكثير من الضغوط غير الحميدة على السباحين، وسوء استخدامه التي جعلت نتائج السباقات مرئية للجميع بمجرد ان يلمس حائط النهاية (مثل ميت موبل وغيرها)

### ( Meet Mobile)

فبمجرد ان يخرج السباح من حمام السباحة بعد السباق تنهال عليه الاتصالات التليفونية من الاهل والأصدقاء وتبدأ وجهات النظر والآراء والتقييم التي ما هي الا تشتت للانتباه وعائق للسباح عن التركيز في السباق القادم او احباط بسبب عدم احرازه مركز او زمن معين.

فمن الأفضل ان يترك السباح تليفونه او وسائل الاتصال حتى ينتهي من جميع منافساته او ان يكون محتوى مكالمة الاهل هي: احسنت العمل او واصل التقدم. يجب ان يكون الكلام قصير ومشجع ومحفزا. اما التفاصيل أو النقد وخلافه فيجب ان يأتي من مدربه والذي يكون معه ويعتبر تغذية رجعية مفيدة وبناءة من شخص متخصص وفاهم. اما الاخرين فيفضل ان يتصلوا في نهاية البطولة وليس بعد كل سباق.

**Swimmers need Good Feedback or motivational coaching advice!**

### وأضاف:

وانا عندي 14-16 سنة كنت اتدرب مرتين ومركز في السباحة جداً ولأني كنت سباح جيد ومتفوق حتى وانا أصغر من ذلك - لأني كنت أحب اللعبة والتدريب والأصدقاء في الفريق وليس لأني كنت متفوق فقط - وللعلم فان معظم أفضل أصدقائي للان هم من الذين كانوا في الفريق معي ذلك الوقت والي الان. وانا عندي الان 38 سنة!

وقد اشتركت في الدورة الأولمبية 2008 و2012 في سباق 200 ظهر لأنني كنت مؤهل للرقم المطلوب للاشتراك في الاولمبياد وحقت المركز 18 في هذا السباق في بكين 2008

بالرغم من انه ليس مركز متقدم الا ان الاشتراك في الاولمبياد وخوض التجربة كانت ممتعة ومفيدة لي جداً في تمثيل بلدي وفي عملي الحالي.

\*\*\*\*\*

**السؤال الثاني وهو نفس السؤال الذي طرحته منذ اسابيع على مدرب المانيا وقد**

**جاء الرد تقريبا مماثل وهو: هل تستطيع ان تجزم ان هذا السباح او السباحة**

**سيصلوا الى المستوى الأولمبي؟**

فأجاب: لا نستطيع قول ان هذا الشخص سيفعلها، ولكن نقول لديهم الفرصة لذلك.

لأنه توجد أشياء كثيرة صغيرة تعمل فروق كبيرة وتؤثر في النتائج مثلاً كان لدي في الفريق سباحة عمرها 18 سنة اشتركت في بطولة أوروبا للناشئين وكانت ممتازة وبعدها مباشرة والديها انفصلوا فآثر ذلك عليها تأثيراً سلبياً ولم تعد تسبح بالمرّة بعد ذلك.

وسباح آخر كان يسبح معي وكان مجرد سباح عادي حتى سن 17-18 وعندما كان عمره 18 سنة كان زمنه 2:24 في 200 صدر وبعد عام واحد فقط تحسن زمنه الي 2:13 وحقق المركز الثالث في بطولة أوروبا!

\*\*\*\*\*

اعدت عليه السؤال بصيغة اخري وهو:

**ماذا تحب أن تری فی السباح وما الأشياء التي تساعدك للوصول للمستوي الاولمبي؟**

فأجاب:

LOVE WATER. بالطبع يجب ان يحب السباحة والماء

يكون لديه تركيز عالي FOCUS

HARD WORKER يجب ان يقوم بالعمل الشاق (يتدرب جيداً)

TRY ALWAYS TO IMPROVE يحاول دائماً ان يتحسن

لا يكون كسلان NOT LAZY

DONT START TOO EARLY لا يبدأ السباحة والتدريب المنظم الشاق في سن صغيرة مثلاً 4-6 سنوات

لأنه بعد 10 سنوات مثلاً سيزهق ويمل وهو مازال في طور النمو البدني والمهاري والذهني!

WELL BUILD لابد ان يبني صح ويأخذ وقته في النمو البدني والقدرات الحركية.

MENTALY GOOD لديه عقلية واعية فيما يفعله وما يريد الان وما يريد تحقيقه في المستقبل

SWIM THE 4 STOKES يعوم الأربع سباحات الي حد معين من التأهيل الرقمي.

ثم أضاف:

اول ميدالية لي في بطولة أوروبا كانت في سباق 400 متنوع-

وبعدها انتقلت الي 200 ظهر وفي البطولة الاوروبية عملت ميدالية في 400 متنوع و200 ظهر بعدها اردت ان اسبح فقط ال 200 ظهر وحقت ميدالية فيها في البطولة التالية.

نفس الشيء حدث لزميلي من النادي- ماركوس هوجان - جاء مرتين ثاني في أولمبياد أثينا ويسبح الأربع سباحات بامتياز وفي بكين 2008 كان الرابع في 200 ظهر، ولكنه أحس ان سباحة الظهر أصبحت صعبة ان يحقق فيها ميداليات

بعد ان تطور المستوي الرقمي بشكل كبير و بعد ان أصبح أكبر في السن

فعاد وعام ال 200 متنوع مره اخري وحصل بعدها على الذهبية في سباق 200 متنوع في بطولة أوروبا.

شكرته كثيرا واخذت موافقته على نشر هذا اللقاء في قناتي على الوبيسايت.

وقبل ان يغادر أعاد قوله لي: ان على السباحين ان يكونوا أكثر تركيزا في السباقات من تضييع اوقاتهم social media التليفون والانترنت.



## COACH SEBASTIAN STOSS

مع سباحيه خلال المعسكر التدريبي الذي جمعنا معاً



**With Olympian Swimmer and Coach  
Sebastian Stoss – Austria- 2025 فبراير**