

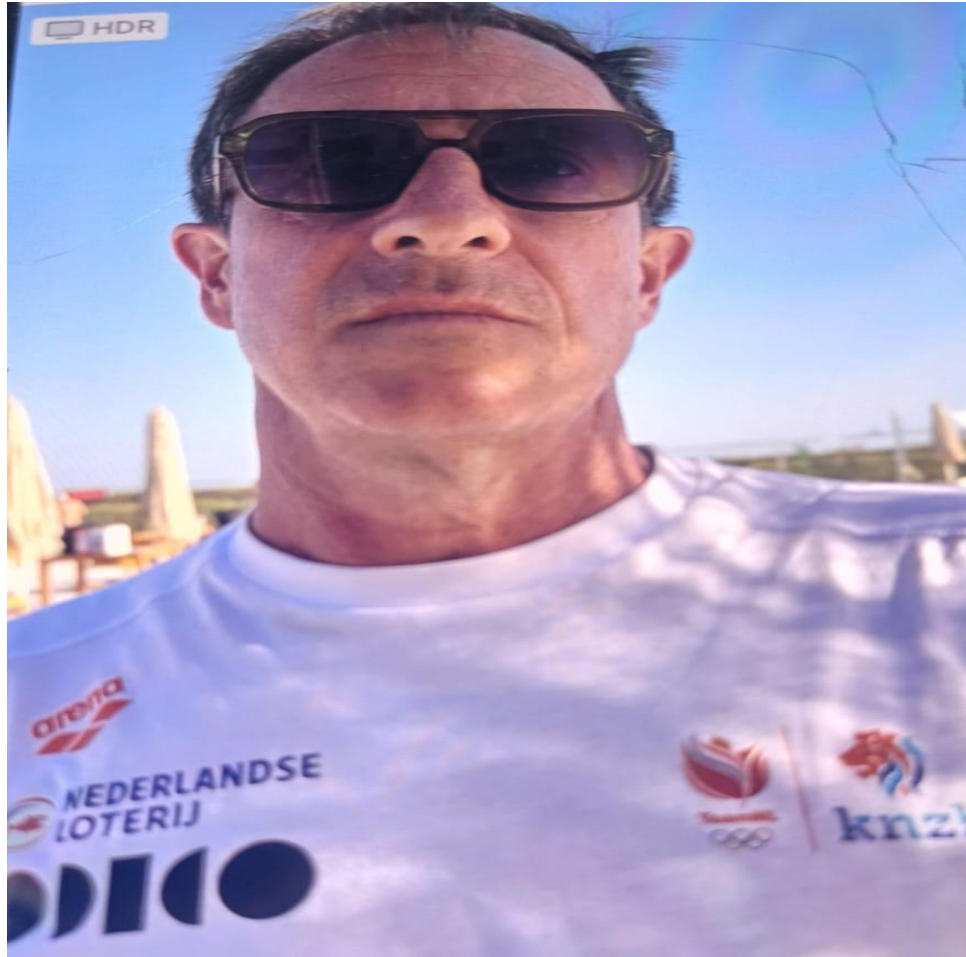
المقال التاسع

ARTICLE NO. 9

MEETING WITH GREAT COACH PETER BISHOP

Head Coach for National swim team of Netherlands

لقاء مع مدرب منتخب استراليا ثم هولاندا: كوتش بيتر بيشوب



The head coach for team Netherlands, he came from Australia, part of Australian National Team there and leadership group long time, first team was in 2004, and lucky enough to have some success on international stage in Olympic Swimming Championships.

عرف نفسه بأنه كوتش بيتر بيشوب المدرب الحالي لمنتخب هولندا الأول للسباحة.
لقد اتي من أستراليا حيث كان واحداً من مدربي المنتخب الأسترالي منذ أولمبياد عام الفين وأربعة وقد حقق العديد من النجاحات على المستوى الدولي والأولمبي خلال مسيرته التدريبية وخبرته الطويلة.

I asked him first question:

سألته السؤال الأول:

What it takes from you as a great coach to make an Olympic level swimmer?

ما الذي يجب أن يتوفر لبناء السباح الأولمبي؟

His answer:

وكان جوابه:

Technique is the first thing. When they really have good technique, good foundation, good body position, make their swimming good rhythm, not too much splash specially in their aerobic work. So, body position and technique are the first thing to be aware of, that is from lower level to advance of the most athlete unlimited by the technique. You can always get stronger, you can always work on the other things, but the technique is the key things, always try to improve yourself in your technique, measuring yourself how many strokes doing per lap an easy speed, moderate speed and fast speed.

ان يتوفر الأداء الصحيح والبناء السليم لوضع الجسم في الماء والانسايية والتوقيت المناسب لحركات الذراعين والرجلين وقلة الطرشة خاصة اثناء السباحة المستمرة والبطينة. بعد ذلك محاولة السباح ان يقيس كم عدد الشدات في كل طول للحمام اثناء السباحة ببطء او بسرعة متوسطة او أسرع ما يكون

Then I asked him Second question:

وكان سؤالي الثاني له:

Do you prefer to teach young ones the four strokes, or work on his talented stroke?

هل تؤيد فكرة ان السباحين الصغار يجب ان يتقنوا الأربع سباحات قبل ان يكبروا او تؤمن بالتخصص المبكر للسبح الصغيرة

فكان جوابه:

His answer: I think young athlete must learn all strokes and get good foundation in all 4 strokes because as your body changed and grow and develop, sometimes you be a more to be in freestyle then you end up more of backstroke or breaststroke.

اعتقد انه يجب ان يتعلم السباحون في السن الصغيرة الأربع سباحات ويمتلكون الاسس السليمة للأربع سباحات لأنه مع تقدم العمر والبلوغ والطول أحيانا يجد السباح نفسه يميل او يتفوق في إحدى السباحات غير التي كان متفوقاً فيها وهو أصغر.

My third question was:

وكان سؤالي الثالث له:

When you start do more practice for young ones, in which age?

متي تبدأ في زيادة جرعات التدريب وشدته للصغار؟

His answer: Look everyone starts swimming in different ages as well, and I like to see the athlete still improving. So, I d like to give them as little as training as possible, with they still improving! Right? Because you always you make sure you can add something else to the program like Gym, as light as you can, but work on core strength, body awareness, and technique, you can do that all the way through that, Atchley athletes when they young they should improve because they going to be tall, a little bit stronger, and growing, improve their technique, so we going to be careful don't push too early too young, but give the foundation and let them enjoy the sport, it got a have fun not too serious, when the kids young teenagers let them enjoy, have some fun practices but creating a good team and learning really good technique

فكان جوابه:

كل سباح يبدأ التدريب في سن مختلفة وانا أفضل ان اري السباح يظل يتحسن في الأداء. فانا أحب ان ابدأ معهم بالقليل من التدريب بقدر الإمكان واراهم يتقدمون بسبب النمو والنضج فيجب ان تكون متأكداً انك تستطيع ان تضيف وتدرج مستمر وتهتم بالتقويات بشكل بسيط جدا مع الاهتمام بالأداء الصحيح فلا تزيد الاحمال في السن الصغيرة للكيلو مترات أو عدد مرات التدريب. فالمهم في السن الصغيرة ان يتمتعوا بالتدريب ويتعلمون بحق الأداء المهاري الصحيح.

I have another question:

ثم قلت له انا عندي سؤال آخر حول كمية الكيلومترات في كل تمرين حيث أنني لم ازيد عن 4000 متر في أي تمرينه لكل سباحيني علي مدار 45 عام لأنني لم يكن لدية سباحين 400 متنوع او مسافات طويله مثل 800 او 1500 متر فما رأيك في ذلك؟

About the mileage, what mileage is good for who? Because I believe that 4000 meter in the unit is enough for all swimmers but the distant and 400 IM!

His answer: it depends on the age of athlete but I think some of aerobic conditioning and good technique you can do the 2 to 3 K, not a problem, But when they get older I agree, 4000 meter is a good session, I have no problem with that, and as you said if I really target an open water or distant swimming, then I become more as teenager I need to start a big more volume for sure, but as we said the young age teenager no need to specified too soon, and good to get the team doing things together and doing some IM works and working in all strokes and having fun.

فكان جوابه:

ان ذلك يتوقف علي عمر السباحين وانا اعتقد انه مع السن الصغيرة فان 2000 الي 3000 متر في التمرين الواحد تكفي مع الاهتمام بالأداء الصحيح وبناء الأساسيات، ولكن مع التقدم في العمر فان 4000 متر مناسبة جدا إذا لم يكن السباح يعوم 400 متنوع او السباحة الطويلة. فالصغار ينبغي لهم ان يهتموا بالأربع سباحات وروح الفريق وان يقضوا أوقات ممتعة اثناء التدريب.

The second part of the question was:

وكان الجزء الثاني من نفس السؤال هو كم وحدة تدريب اسبوعية تعتقد انها مناسبة للمراحل السنية

Your advice how many times they practice per week

His answer: when I first swimming when I around 10 or 12 the moderate is 3 times a week, that is okay, as they progress, and become more successful and when then become late teenager, they might train 7-8-9 times a week then they bet more as elite level. Our elite swimmers normally train somewhere between 8 and 10 times a week but are generally start as much lower level before doing that.

فكان جوابه:

عندما يتدرب السباح في سن 10 الي 12 سنة، فان 3 وحدات في الأسبوع تكفي بالغرض ومع اتقان السباحات اكثر والنمو البدني والمهاري اكثر ويكبر السباح الي سن 17 الي 19 سنة يجب ان يزداد عدد مرات التدريب الأسبوعي ليصلن من 7 الي 9 مرات أسبوعيا وعندما يصل السباح الي المستويات العالية فان معدل التدريب الأسبوعي من 8 الي 10 مرات. انه التدرج الطبيعي للنمو والتفوق.

One more question:

وكان سؤالي التالي له ماهي النصائح التي تود ان توجهها الي المدربين خاصة الجدد او الصغار نسبياً

For the coaches: what is your advice to the coaches?

His answer: I think is good coaches always want to keep learning, all right,

There is so much information out there, but you can sometimes get good or bad information, but having someone you can rely on, a mentor that you can ask questions to or online, we can start getting some voice about specific group. And the greatest things about being coaches is you can be creative, there is basic knowledge you know, but you can be creative and challenge yourself and challenge the team in whatever what you like, it's great sport and have enough freedom to trying create really something special that what makes coaches so good. But always be prepare to learn and gets more advises and get feedback as well and sharing information that's what we all get better but just be open listening but have some close mentor someone you trust it's really great way when things aren't go well for you can speak to them, and when things going well they can help you move to the next level. Because sometime your first really good swimmer might be the only one you have in that level, and you want to have advice from the people have being there before to help you to shine this athlete to keep them going, because we have many drop out swimming around 16th to 18 age and support we can transition swimmers to keep enjoying the sport into their twenties.

فكان جوابه:

اعتقد ان المدرب الجيد دائما يريد ان يستمر في التعلم. هناك كم هائل من المعلومات وأحيانا قد تكون جيدة او غير جيدة، ولكن عندما يكون لديك الشخص القوية والخبير الذي يمكنك سؤاله والاستفادة منه او حتى الاعتماد على الكتب والايترنت فذلك شيء مهم ومفيد. ان الشيء الجميل في كوننا مدربين سباحة هو القدرة المستمرة على الابتكار والمنافسة والمساحة الكبيرة المتوفرة للابتكار. فكن دائما مستعدا للتعلم واخذ النصائح من ذوي الثقة والخبرة. فقد لا تأتي الرياح كما تحب فيمكنك التحدث إليهم. وعندما تنجح فهم سيساعدونك على الوصول الي الدرجة الأعلى فمثلا إذا كان لديك سباح واحد فقط وصل لمستوي عالي فخذ بنصيحة الذين تعرضوا لمثل هذه المواقف ليساعدوك للارتفاع بمستوي هذا السباح وان يستمر في التقدم. فالملاحظ ان هناك العديد من السباحين المتميزين في سن 15 او 16 ثم يبطلون سباحة وهم صغار. ولذلك فان هؤلاء الخبراء وذوي الثقة سيساعدونك ان تجعل هذا السباح يستمر حتى يصل لمن العشرينات ويحقق المزيد من التفوق.

I added that when I was coaching for national team of Saudi Arabia, I wrote a book in swimming in late 1988 and I put and create total of 20 swim drills for each stroke, then when I moved to the state in 2000, I found many books in English had the same drills!

ثم اضفت له انني عام 1989 وانا أدرّب منتخب السعودي الفت كتاب ووضعت فيه 20 تدريب لتحسين الأداء لكل طريقة سباحة ثم بعد ان انتقلت الي أمريكا عام 2000 وجدت نفس التمرينات، ولكن باللغة الإنجليزية في كتب كبار المدربين الامريكان فكننت في غاية السعادة.

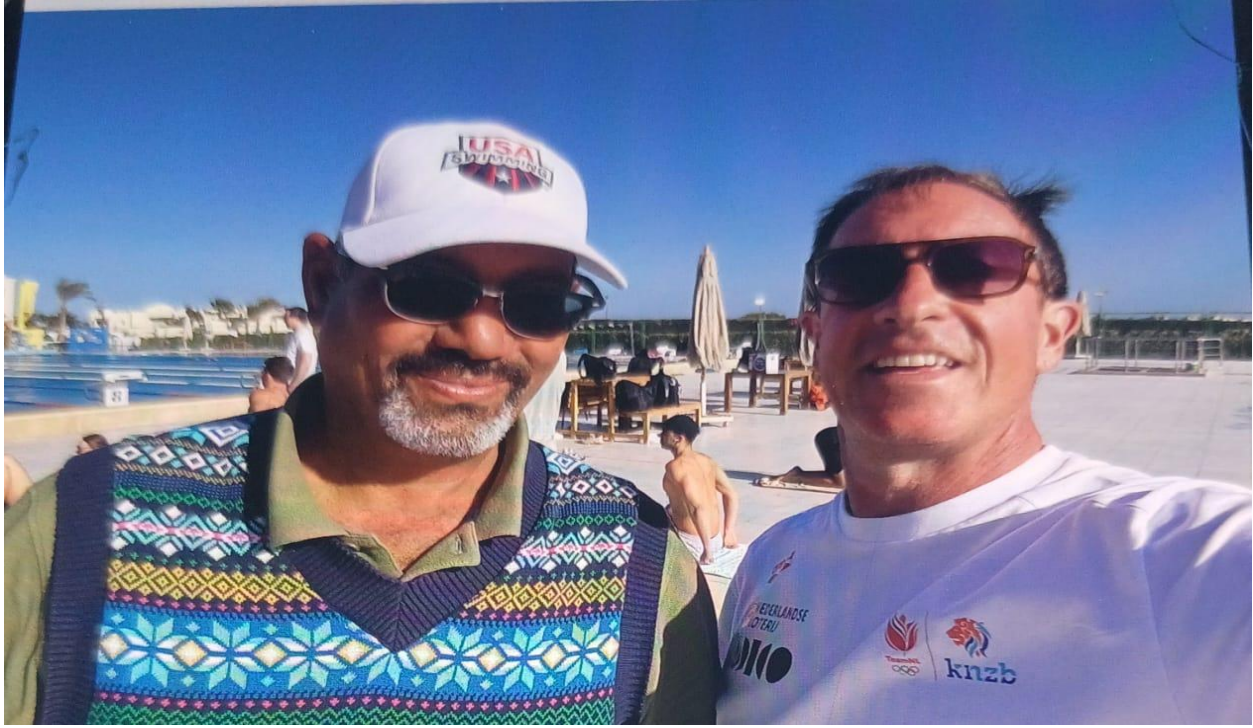
فكان تعليقه:

انه حقا شيء جيد أن اشخاص مثلك مبتكرين ويحبون رياضة السباحة بهذا القدر الكبير ولديهم الخبرة الطويلة يمنحون الكثير للمدربين الصغار.

وشكرني على كل ما افعله وبالمثل شكرته قولاً وكتابةً

So, he replied to me: it's really really good, I think people like yourself are created and love the sport have so much experience and offer too much for young coaches coming through, thanks for all your work.

I thanked him and wrote this article to show it to him before I published to get his approve.



Thank you great coach Peter Bishop

(It was really nice talking to you and learning from you)