لقاءات ومقالات
مع أفضل مدربي وسباحي القمة في العالم

كابتن مجدي شكري

٢٠٢٦

الناشر للنشر والتوزيع

لقاءات ومقالات

مـع أفضـل مدربـي وسـباحي القمـة فـي العالـم

المؤلـف – كابتـن – مجـدي شـكري
الداخلي – الناشر
الغلاف – مجدي أبو الخير

الناشر

رقم الإيداع : ٣٠٩٥٧-٢٠٢٥
I.S.B.N : 978-977-8772-56-2

الأستاذ الدكتور
كمال درويش
عميد كلية علوم الرياضة الأسبق
ومستشار وزير الشباب والرياضة لمشروع
إعداد البطل الأولمبي

يعد هذا الكتاب إضافة جديدة إلي المكتبة المصرية والعربية في مجال السباحة التنافسية ومرجع يحتذي به للسباحين والمدربين والمهتمين بالمجال بصفة عامة حيث تناول هذا الكتاب العديد من اللقاءات والحوارات مع أكفأ المدربين العالميين والسباحين الأولمبيين حول كيفية بناء السباح الأولمبي وكيفية الوصول للمستويات الأولمبية والعالمية وما يتطلبه ذلك من انتقاء وإعداد في وبدني ونفسي وتنمية وتطور وتضحيات واستمرارية معتمده علي أحدث الأساليب والدراسات العلمية والخبرات الطويلة من مدربين لديهم العشرات من السباحين أصحاب الميداليات الأولمبية من مختلف دول العالم وكيفية الحفاظ علي هذه المستويات. كما ذكر كوتش مجدي شكري في هذا الكتاب الأشياء التي يجب أن يتجنبها السباحون والمدربون وأولياء الأمور والأندية والاتحادات الرياضية من أجل الوصول لهذه المستويات الأولمبية أرجو أن يستفيد القارئ من هذه المعلومات المفيدة والآتية من سباح سابق ومدرس جامعي ومدرب أولمبي وصاحب نادي سباحة محقق عشرات الأرقام القياسية في ولاية نيويورك الأمريكية وله العديد من المؤلفات في مصر والسعودية والولايات المتحدة الأمريكية.

مقدمة الكاتب:

السباحة هي الرياضة الوحيدة التي تمارس من المهد الي اللحد. للأصحاء ولذوي الاعاقات. للجنسين الذكر والأنثى. للفقراء والأغنياء. تمارس في أي مكان به ماء. بحار، محيطات، انهار، بحيرات مالحة وغير مالحة. عميقة أو ضحلة. وفي جميع المسابح صغيرة أو كبيرة نظيفة أو حتى غير نظيفة! ولمسافات قصيرة او لكيلومترات طويلة.

وحمامات السباحة صارت تملا الأندية والمنتجعات والمدارس والجامعات، والشواطئ، والفنادق، والساحات! عامة وخاصة، أهلية وحكومية، ومن ثم فان ممارسة السباحة سواء الترفيهية، أو التعليمية، أو المدرسية، أو الجامعية، أو التنافسية أضحت جزءاً هاماً من ثقافات الشعوب وخاصة في الدول المتقدمة.

ومنذ نهايات القرن الثامن عشر صارت هناك ألعاب أولمبية حديثة وتضمنت رياضة السباحة منذ النشأة الأولى وبدأت معظم دول العالم بالاهتمام بقطاع السباحة التنافسية ومحاولة الحصول على الميداليات والمراكز المتقدمة كعنوان لإظهار التقدم الحضاري في هذه البلدان، وإثبات الأفضلية والتفوق والتباهي بين الدول الأخرى المتقدمة.

ومع انتشار التقدم العلمي والتكنولوجي في الآونة الأخيرة وعلى وجه التحديد تصدرت دول مثل الولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا وألمانيا وإيطاليا والصين وهولندا وانجلترا وفرنسا والمجر واليابان قائمة الدول الأكثر حصولا على الميداليات الأولمبية في السباحة سواء ذهبية أو فضية أو برونزية كدليل على التقدم العلمي واستخدام كل ما هو ممكن من أجل الحصول على الكم الأكبر من هذه الميداليات.

وبما إنني مدربا أولمبيا في السباحة ومدرسا جامعياً للتدريب الرياضي والسباحة لأكثر من ١٣ عاما وعملت مدربا دوليا لمنتخبات مصر والسعودية لأكثر من ٧ سنوات. ومدرباً للسباحة لمدة ٢٥ عاما بالولايات المتحدة الامريكية منها عامين كمدير فني لجامعة بروكلين كما أني حاصلاً على المستوي الخامس والأعلى من جمعية المدربين الأمريكيين في السباحة ((ASCA).
أضف إلى ذلك عاما كاملا من سبتمبر ٢٠٢٤ الي أغسطس ٢٠٢٥أثناء معسكرات السباحة الدولية في مدينة سوما باي بمحافظة البحر الاحمر في جمهورية مصر العربية والتي تعاملت فيها مباشرةً مع مدربين منتخبات السباحة في كل من سلوفاكيا، التشيك، ألمانيا، سويسرا، النمسا، هولندا، أستراليا، إيطاليا، رومانيا، إنجلترا، مونت كارلو، موناكو، الدانمارك والمجر. وقمت بتسجيل مناقشات مع العديد من أبطال العالم من هذه الدول ومدربيهم وإداريهم، وسبق ذلك حضوري للكثير من الدورات التدريبية المتقدمة في الولايات المتحدة وعمل لقاءات مع مدربين المنتخبات الامريكية والسباحين أصحاب الأرقام العالمية والأولمبية والأمريكية منذ عام ٢٠٠٠ الي عام ٢٠٢٣.

وكانت لي ايضاً مقابلة طيبة مع رئيس نادي الترجي وهو الراعي الأول للسباحين التونسيين أصحاب الميداليات الأولمبية والعالمية في مسافة سباقات ٤٠٠, ٨٠٠, و١٥٠٠ متر حرة أمثال الملولي والحناوي. وجوادي

كما أني كتبت ٣ كتب باللغة الإنجليزية على امازون بوك واثنين بالمملكة العربية السعودية و٥ كتب في مصر شملت التخطيط والتعليم والتدريب في السباحة والإنقاذ والمناهج التعليمية في كلية التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات وأكثر من ١٧ مقالا في موقعي الالكتروني المجاني المتخصص في السباحة.

https://coachmagdy.com

وحالفني التوفيق أيضا لعمل لقاءات مسجلة ومصورة لبعض أصحاب الميداليات الذهبية والفضية الاولمبية لذوي الهمم. Elena Seme chin Krawzow إعاقة نظر

Gina Böttcher إعاقة فقد الاطراف

وكذلك لقاءات لبعض سباحي الماسترز (أصحاب الأرقام القياسية العالمية في بعض المراحل السنية للكبار (٢٥ سنه الي فوق ١٠٠ عام).نيكول هايدمان مرحلة ٤٠–٤٤ عام سيدات٥٠/ ١٠٠/ ٢٠٠ متر صدر

ولعلي قد أوضحت في هذه المقدمة حجم العمل المقدم الذي استثمرته في هذا الكتاب.

ومستويات اللاعبين والمدربين الذين تعاملت معهم لأنجز هذا الإصدار.

والمحاولات المبذولة لكيفية النهوض بالسباحة في بلادنا الحبيبة.

ومن أول البديهيات في الوصول إلى المستويات الأولمبية الأخذ في الاعتبار للسنوات التجهيزية والإعداد طويل المدى للسباحين إلى أن يتم النمو والنضج والتأقلم والتنمية المطلوبة لكي يتم صنع بطلا أولمبياً. وأهمية دور الحكومات، والاتحادات الرياضية، والأندية، والأكاديميات. ودور المدربين وإعدادهم وتطويرهم وأهمية الدورات التأهيلية والمتقدمة لهم.

ووعي وكفاءة الإداريين والفنيين والممولين والراعين للسباحين وللبطولات وأهمية الحوافز والجوائز، والرعاية الاجتماعية، والنفسية، والطبية.

دور الخطب التشجيعية والتحفيزية ودور أولياء الأمور، كل ذلك يندمج ويساعد بعضه البعض في منظومة واحدة كبيرة متناسقة ومتناغمة من أجل الوصول لهذه المستويات الأولمبية والعالمية.

وبناءً على كل ما تقدم من معرفة وخبرات تعليمية وتدريبية واتصالات ومقابلات ومناقشات مع كل هؤلاء المدربين العالميين والأولمبيين وهؤلاء

السباحين أصحاب الأرقام القياسية في الولايات المتحدة الامريكية وأوروبا وتونس ومصر أتشرف بأن أضع بين أيديكم بعض الإجابات لأسئلة مهمة والسبيل لكيفية الوصول إلى القمة والحصول على الميداليات الأولمبية وباختصار ملحوظ
حتى تصل لكم المعلومة سهلة وواضحة ومختصرة.

في الفصل الأول: – استعراض المدربين والسباحين الذين أجريت معهم هذه المقالات.
في الفصل الثاني: – الأشياء الواجب تجنبها في السباحة.
في الفصل الثالث: – أساسيات إعداد البطل الأولمبي
في الفصل الرابع: – السن وعلاقته بطرق التدريب وأدواته
في الفصل الخامس: –مقارنة بين كيفية انتقاء منتخبات السباحة في أمريكا والمانيا
في الفصل السادس: – مقارنة بين الأرقام القياسية للسباحين الرجال في مصر وأمريكا.
في الفصل السابع: – أفضل الاقوال والخطب التشجيعية.
في الفصل الثامن: – ماذا يحب ولا يحب السباحين في مدربيهم؟
في الفصل التاسع: – موضوعات جانبية أخرى. ومقالات مهمة ومرتبطة بالتقدم في السباحة التنافسية للأستاذ الدكتور مصطفي عميرة والأستاذ الدكتور محمد معروف
املا من الله عز وجل ان اخدم المجال وأوفر المعلومة لنرى بإذن الله نتائج أفضل في المستقبل القريب.

والله ولي التوفيق.

الفصل الأول

استعراض المدربين والسباحين
الذين أجريت معهم هذه اللقاءات والمقالات

وقبل البدء في عرض ملخصات هذه المقالات وأهدافها واستنتاجاتها وتوصياتها أود أن تعلم عزيزي القارئ كمية مدربي المنتخبات الامريكية منذ عام ٢٠٠٠ وحتى الآن الذين قابلتهم وتناقشت معهم في الولايات المتحدة الامريكية في دورات ال ASCA ودورات شمال شرق أمريكا والتي تقام سنويا من أجل رفع مستوى المدربين والاطلاع على كل ما هو قيم وجديد في تعليم وتدريب السباحة.

ومن هؤلاء النخبة من أفضل مدربي منتخبات السباحة الأمريكية كان لي لقاءات مع:

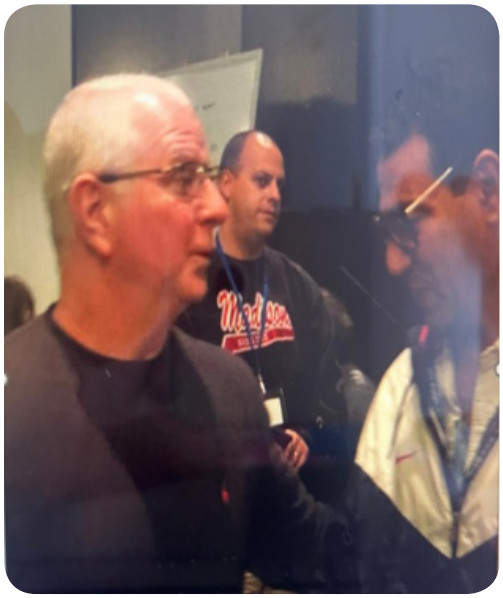
- ايدي رييس – ٢٠٠١
- ريتشارد كويك – ٢٠٠١
- مارك شوبرت ٢٠٠٨ و٢٠١٦
- بوب بومان ٢٠١٧ و٢٠٢١
- جريج تروي ٢٠٢١و ٢٠٢٢

ودارت حوارات عن البدايات والسن والتدريبات الأرضية والفرق بين تدريب الجامعات وتدريب الأندية وتدريب مايكل فيلبس إلى غير ذلك من الموضوعات في مجال السباحة والتدريب والبطولات.

كوتش ايدي ريس مدرب المنتخب االامريكي في أولمبياد ١٩٩٢و ٢٠٠٤و ٢٠٠٨

كوتش ريتشارد كويك مدرب المنتخب الأمريكي أولمبياد ١٩٨٨

كوتش مارك شوبرت مدرب المنتخبات
الامريكية في أولمبياد ١٩٨٤-٢٠٠٨



كوتش بوب بومان مدرب مايكل فيلبس
وليون مارشاند وسمر ماكنتوش ومنتخب
أمريكا في أولمبياد ٢٠٠٤ الي ٢٠١٦

كوتش جريج تروي
مدرب المنتخب الأمريكي في أولمبياد
١٩٩٦و٢٠٠٨و ٢٠٢١و٢٠١٢

كمـــا التقيـــت في الولايـــات المتحدة الامريكيـــة من خلال الـــدورات الدولية أو في البطـــولات القوميـــة مـــع العديد من ســـباحي المنتخـــب الأمريكي من أصحـــاب الأرقـــام القياســـية الامريكيـــة وأصحـــاب الميداليـــات الذهبية في بطولات العـــالم والاولمبيـــاد أمثال:

كولن جونز وانتوني ايرفنج وجوش دافيس وريان لوكتي واليزابيث بازيل وبريجا لارسن ومايكل اندرو وسيمون مانويل. وليا نيل والتي تشرفت بتدريبها عدة مرات من خلال عملي ذاك الوقت مع دولفن سويمنج اعوام ٢٠٠٣–٢٠٠٥.

مع كولين جونز ٢٠١٠

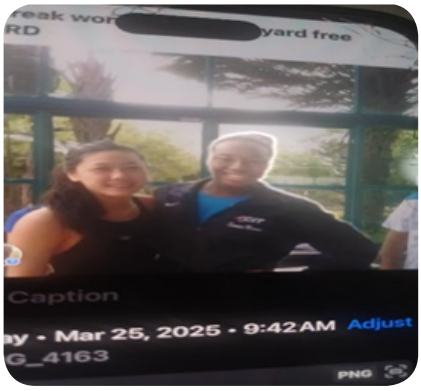
مع ريان لوكتي ٢٠٢١

مع جوش دافيس ٢٠١٩

مع إليزبث بازال ٢٠١٦

مع بريجا لارسن ٢٠١٩

مع انتوني ارفنج ٢٠١٦



بعض أعضاء فريقي مع مايكل اندرو وسيمون مانول عام٢٠١٥

وخلال المعسكرات التدريبية لفرق ومنتخبات أوروبا التي تمت في المسبح الأولمبي في مدينة سوما باي بمحافظة البحر الأحمر في جمهورية مصر العربية في الفترة من اول سبتمبر ٢٠٢٤ الي نهاية أغسطس ٢٠٢٥ حيث كنت مدير البرنامج المحلي والمدرب العام لإدارة المعسكر

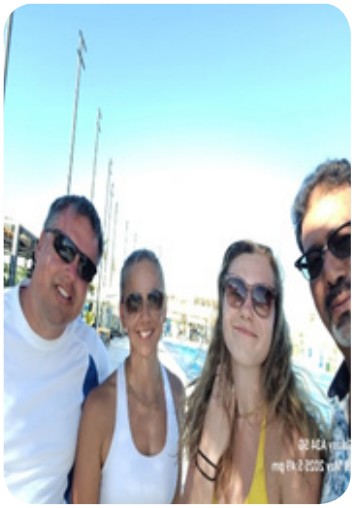
كان لي لقاءات مع المدربين والإداريين وأخصائي اللياقة البدنية والأطباء المرافقين لهذه المنتخبات.

ومن الجانب الاسترالي كوتش بيتر بيشوب الذي انتقل مؤخرا لتدريب المنتخب الهولندي للسباحة.

مع كوتش بيتر بيشوب مدرب منتخب هولندا

ومع مدربي منتخبات أوروبا للسباحة فكانت لقاءاتي مع بعض مدربين منتخبات الناشئين ومدارس الموهوبين في ألمانيا:

مع كوتش تم ثوربن



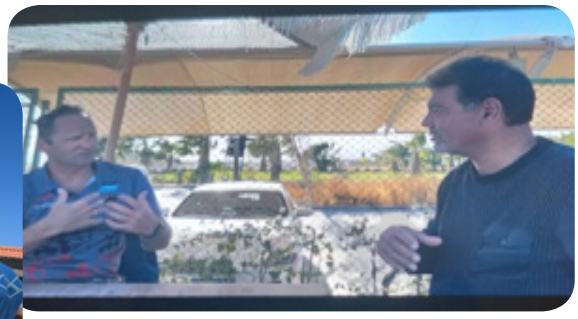
مع كوتش ستيف ومساعديه

مع كوتش جورج هوفمان

ومع المنتخبات الأوروبية الأخرى كانت لقاءاتي ومناقشاتي حول خططهم السنوية والخطط طويلة المدي وبرامجهم التدريبية داخل وخارج الماء والعقبات التي واجهتهم وكيفية التغلب عليها.

مع مدرب منتخب التشيك

مع كوتش توماس مدرب منتخب سلوفاكيا



مع المدرب العام لمنتخب المانيا كوتش لاسي فرانك

مع المدرب العام لمنتخب إيطاليا كوتش كلاوديو

مع أحد مدربي منتخب ايطاليا

مـع جميـع أعضـاء الجهـاز الفنـي والإداري لمنتخـب إيطاليـا الاول

مع كوتش سباستيان أحد مدربي منتخب النمسا

مع مدرب منتخب وسباحي النمسا

مع مدرب وفريق منتخب المجر

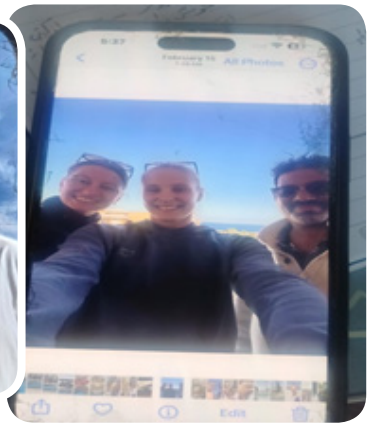
مع كوتش جون لانجبرج مدرب منتخب الدانمارك

كما جمعتني عدة مشاهدات لتدريبات منتخبات سويسرا وانجلترا وفرنسا في مسبح سوما باي الأولمبي.

وسعدت بتدريب إحدى سباحات الماسترز (كريستين) زوجة كوتش جان مدرب فريق الماسترز لمدة أسبوع كامل بمصر وعندما عادت إلى ألمانيا وشاركت بعد أيام قليلة من تمريني لها في بطولة مرحلتها السنية (ال ٤١ الي ٤٤سنه سيدات) تحسنت ٦ ثواني كاملة في ال ٥٠ م صدر. ولم تكن مصدقة!
وقمت بعمل تسجيل مع صاحبة الأرقام العالمية في سباقات ٥٠ و١٠٠ و٢٠٠متر صدر لنفس المرحلة السنية البطلة نيكول هايدمان.

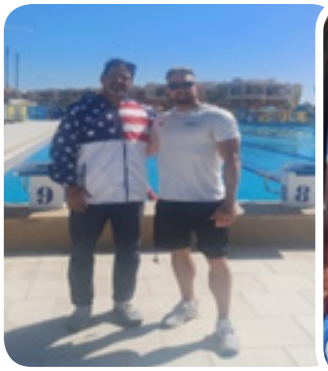
وعلي نطاق السباحين المشاركين في الأولمبياد الباراليمبي أو لذوي الإعاقات فقد كتبت مقالة عن السباحة البطلة الحائزة على ذهبية أولمبياد ٢٠٢١ و٢٠٢٤ في سباق ال ١٠٠ صدر ايلانا كراوزوف.

وكذلك مقالة عن البطلة جينا بوتشر وتحقيقها لفضية أولمبياد ٢٠٢٤. وهنا استعراض للسباحين الأولمبيين، وأبطال أوروبا الذين قمت بعمل لقاءات مصورة معهم خلال العام الماضي:

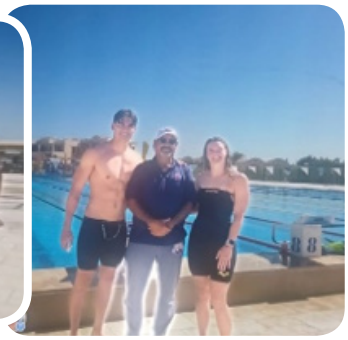


مع بطلات أوروبا في ٥٠ متر حرة و٢٠٠ متر فراشة من منتخب الدانمارك

مع جوشا أحد ابطال أوروبا في ٥٠ و١٠٠ متر حرة من منتخب المانيا



لقاءات واحاديث عن سباحة الماسترز مع كوتش جان مدرب منتخب المانيا للماسترز



مع افضل سباحين اولمبيين في المنتخب الهولندى

حوار مع اداري المنتخب الهولندي

مناقشة مع اداريو المنتخب الايطالى

مع بعض سباحين منتخب فرنسا للسباحة للناشئين

سباحو منتخب المانيا الاول

أحسن سباح في مصر عبدالرحمن هريدي

سباحين منتخب مصر - مانو وجاسمين

Elena Semechin (Krawzow
الينا كراوزوف ذهبية أولمبياد طوكيو وذهبية أولمبياد باريس ١٠٠م صدر معاقة بصرياً

Böttcher جينا بوتشر
فضية أولمبياد باريس إعاقة اطراف

الفصل الثاني

الأشياء الواجب تجنبها في السباحة

الأشياء الواجب تجنبها في السباحة

مقال جديد

لاحظت بصورة كبيرة أن هناك العديد من الأشياء التي إذا تم تجنبها بقدر الإمكان فإن ذلك سيؤدي إلى المسار الصحيح في رياضة السباحة التنافسية وبالتالي إمكانية الوصول إلى مستويات أعلى ومراكز أكثر تقدما في البطولات الدولية والعالمية والأوليمبية بإذن الله.

فالسباح وولي الأمر والمدرب والنادي والاتحادات ومنظمي البطولات كلٌ له دور كبير في منظومة الوصول للقمة والبقاء على القمة.

فإذا ما تعاونوا جميعا لإنتاج الأبطال الذين تتشرف بهم الدولة وتحصل على الميداليات والمكانات التي تليق بها والتي ينتظرها الجميع وإن طال هذا الانتظار.

فهناك سلبيات كثيرة يجب على الجميع تجنبها ومحاولة الابتعاد عنها بقدر الإمكان.

ومن هنا جاءت فكرة هذه المقالة، وما الذي يجب أن يتجنبه كل من:

- السباحين
- المدربين
- أولياء الأمور
- أصحاب الأكاديميات والأندية الخاصة
- والمسؤولين عن تنظيم وإقامة اللقاءات والبطولات الرياضية.

سواء في السباحة القصيرة في حمامات السباحة أو الطويلة في الأنهار أو البحيرات أو السباحة الترفيهية. سواء لمبتدئين أو لمتقدمين.. للصغار أو للكبار.. للهواة أو للمحترفين.. وأيضاً في الحمامات المغلقة أو المفتوحة.

إن الغرض الرئيسي من هذا العمل هو وضع ما يفيد مدربي السباحة والباحثين من كليات التربية الرياضية وعلوم الرياضة وفي الدراسات العليا عامة وفي السباحة على وجه الخصوص وفي متناول الجميع وإلى كل من يريد أن يتقدم في هذه

الرياضة الحبيبة فتقديم المفيد دائما ما يفيد.
خاصة مع خبرتي الأكاديمية والبحثية والعملية وما تخللها من نجاحات وتعثرات لأكثر من ٤٥ عاما في ثلاث قارات، وتركت عشرات من الأرقام القياسية المصرية والسعودية ولولاية نيويورك الامريكية.

****

الأشياء الواجب تجنبها لضمان السلامة والانتفاع الكامل من التدريب

١. عدم القفز في الماء بالرأس أولا في بداية التدريب أو أثناء الإحماء خلال المسابقات لتجنب إصابة الرأس أو العمود الفقري "No Head First Entry".
٢. عدم اللهو واللعب في الماء لمجرد التمتع أو التهريج والالتزام بتعليمات المدرب، فأحيانا هذا النوع من المزاح قد يؤدي إلى عواقب وخيمة وإصابات متعددة ومشاكل الجميع في غنى عنها.
٣. لا تعيق أو تقف في مسار السباحين الآخرين وتجعلهم يشعرون بالضيق والصعوبة وأنت حولهم كالسباح البطيء في حارة المتقدمين.
٤. لا تحاول أن تسبح لتلحق أو تسابق السباح الذي أمامك وحاول أن تبقى في حارتك الوهمية وفي ترتيبك. فلا تعيق الآخرين، أما إذا كنت أسرع منهم فعليك –بإذن المدرب– أن تبدأ قبلهم وذلك لضمان استمرارية التمرين والانسيابية في الحارة، وضمان أن الجميع يسبحون أو يؤدون التمرين بطريقة مريحة.
٥. المبالغة في السباحة، إذا شعرت بالتعب الشديد فاستمع الي جسمك وتأكد من الخروج من الماء وخذ قسطاً من الراحة قبل أن ترجع للتدريب، إلا إذا كان ذلك من خلال المدرب والبرنامج التدريبي المتنوع الشدة والراحات البينية المقننة من مدرب، واعي، ودارس ومطلع.

أشياء عامة يجب تجنبها أيضاً في السباحة

١. تجنب عدم الإحماء الكافي قبل أداء المجموعات التدريبية الصعبة أو عالية الشدة لضمان عدم الإصابة وللاستفادة التامة من التدريب. Well Warm up.

٢. تجنب السباحة لمدة طويلة بنفس الأسلوب Style Same حتى يتم تشغيل مجموعات مختلفة من العضلات ولا تتعرض للإصابة أو الألم Different Strokes. ويجب تنوع طريقة التنفس في السباحات المختلفة (حرة- ظهر - صدر - فراشة - متنوع) أيضاً لتجنب الملل والزهق ... إلا إذا كان ذلك ضمن التدريب الموضوع لك من قبل مدرب فاهم أو دارس أو خبير

٣. يجب تجنب عدم ترطيب الجسم، حتى وإن كنت محاطاً بهذا الكم الهائل من الماء فما زال جسمك يحتاج لعملية الترطيب من خلال شرب الماء أو السوائل المخصصة للترطيب وإمداد الطاقة للجسم مثل Gatorade أو أي سوائل تساعدك على Hydrate.

٤. يجب تجنب سوء الأداء في السباحة أو التكنيك Technique، حاول أن تؤدي كل طريقة سباحة بالشكل الصحيح الذي يقوم بتصحيحه مدربك الفاهم حتى تحصل على أقل مقاومة وبالتالي تجني أفضل سرعة ومستوى أداء عالي، فالأداء الصحيح سوف يفيدك طوال حياتك سواء في سنوات المنافسة أو للاستمتاع بالسباحة طول حياتك (Proper Technique).

٥. تجنب التعرض المباشر للشمس باستخدام واقي الشمس (Sun-Screen) خاصة في حمامات السباحة المفتوحة أو في البحار أو الأنهار فإن أشعة الشمس تنكسر بسبب الماء وتضر جسمك بالفعل في العديد من الزوايا المختلفة مما يؤدي إلى تضخيم آثارها.

٦. تجنب الا تغفل عن تنبيه المنقذين في المكان الذي تسبح فيه، إذا لاحظت شيئا يطفو على سطح الماء أو يقبع في قاع الحمام ... فإن أي أجسام غريبة في حمامات

السباحة يمكنها أن تكون خطيرة.

٧. تجنب ألا تتنفس بسرعة، فالتنفس البطيء (Cool Down) غالباً ما يساعد على سرعة الاستشفاء وتقليل التعب أثناء السباحة، وهنا يجدر الإشارة لطريقة التنفس الصحيح في كل سباحة وفي كل مسافة سباحة تنافسية بالإضافة إلى السباحة السهلة والتنفس البطيء بعد كل مجموعة صعبة أو ذات شدات عالية أو راحات بينية قصيرة، كذلك معظم المدربين ينصحون سباحيهم بالسباحة الطويلة أو البطيئة في نهاية التمرين للتهدئة وضمان سرعة الاستشفاء.

٨. تجنب المنافسات غير المقننة للسباحة تحت الماء على سبيل التحدي والمزاح فهي غير صحية وقد تؤثر على نقص الأكسجين بالمخ وما يترتب عليه من تعرض للإصابة أو الغرق.

توصيات الصليب الأحمر الأمريكي American Red-Cross

توصي مؤسسة الصليب الأحمر الأمريكية وهي من أشهر المؤسسات المعنية بدورات التعليم والتدريب والإنقاذ في السباحة والمعسكرات وتضع لوائح لضمان الأمن والسلامة عند ممارسة السباحة منفردا أو في مجموعات.

وفيما يلي أهم الأشياء التي يجب الالتزام بها لضمان السلامة وتوفير الملاحظة:

- وفر اهتماما وثيقاً ومستمراً للأطفال الذين تشرف عليهم في المياه أو بالقرب منهم فلا تجعلهم يسبحون في غير الأماكن المخصصة لهم. ولا تجعلهم ينزلون الماء إذا لم يكن هناك منقذا.
- اجعلهم يسبحون كل إثنين معا «Body».
- أوقف النشاط كل مدة وقم بعدهم والتأكد أن لكل سباح رفيقه Body. ولا تسمح لأي فرد أن يسبح بمفرده.
- وفر مراقبة مستمرة لكل من تقوم بالإشراف عليهم « Council». بصرف النظر عن قدراتهم في السباحة أو عمق الماء.

• تجنب السهو عنهم بما في ذلك استخدام الهواتف المحمولة.
• علم الأطفال بضرورة الدخول الآمن والخروج الآمن من الماء.
• علم الأطفال بضرورة سؤالك عن أي شيء كذهابك للحمام أو الخروج من الماء لأي سبب فلابد من أخذ الإذن.
• يفضل أن يتم تعيين بعض المراقبين على الأطفال (داخل وخارج الماء).
• اتخذ احتياطات ذكية واستخدم طبقات الحماية كالبقاء على مسافات قريبة من أي سباح ضعيف أو عديم الخبرة موجود في الماء.
• اطلب من الأطفال الجدد أن يتم عمل تقييم لمستواهم ومن ثم ارتداء سترات النجاة لعديمي الخبرة ولأي واحد لا يستطيع السباحة، وقم بمراقبتهم طوال الوقت ولا تعتمد على سترات النجاة.
• لا تعتمد على استخدام العوامات كالأجنحة المائية أو حلقات السباحة أو الألعاب القابلة للنفخ.
• لابد من إشراف الكبار على الأطفال طوال الوقت المحدد للسباحة واستخدام حمام السباحة.
• إذا كان لديك حمام سباحه فقم بتأمينه بحواجز لمنع الوصول غير الخاضع للإشراف على الماء– خاصة من صغار السن بدون مراقبة ذويهم.
• تأكد أن كل فرد من أفراد الأسرة يتعلم السباحة جيدا وماذا يفعل في حالات الطوارئ المائية.
• إذا كان هناك طفلاً مفقوداً أوقف النشاط فوراً وتحقق من الماء أولاً، فكل ثانية قد تمنع حالة العجز أو الوفاة، قم بتعليم الجميع كيف ومتى تتصل بالطوارئ ووفر تليفون لاسلكي مع المراقبين في حمام السباحة.
• يجب أن تكون هناك معدات الإنقاذ كالرمي والتوصيل والحبال والأطواق والهاتف الخلوي وسترات النجاة ومجموعة الإسعافات الأولية، ويجب أخذ دورات (ARC) في الإنقاذ وسلامة حمامات السباحة والإنعاش الرئوي القلبي، وخلافه.

*****

الأشياء التي يجب على السباحين تجنبها بصفة عامة

١- لا تتمارض

بمعني أن السباح ليس مريضا، ولكنه يريد أن يبين سواءً قولاً أو عملاً أنه مريض حتى يتهرب من الحمل القادم عليه، كتكرار مسافة معينة وأداء شيء لزمن معين فيتمارض لطلب المعافاة من هذا العمل أو أدائه بشدة أقل أو أن يسمح له أن يؤدي ما يشاء بدلا من هذا العمل. فكلما تمارض أي سباح فإنه يبعد تدريجيا عن تحقيق أهدافه من السباحة سواء كانت أهدافاً قريبة أو بعيدة المدي.

٢- لا تكذب على نفسك أو أهلك أو مدربك

التمارض مثلاً نوعاً من أنواع الكذب، إلا أن الكذب له أشكال ودرجات لا حصر لها كالإجابة على هذه الأسئلة « لماذا لم تنم بدري؟ لماذا لم تضبط منبهك؟ لماذا قلت هذا الشيء عن زميلك أو مدربك؟ لماذا تأخرت عن التدريب أو كم بقي لك من الأطوال إذا كنت تسبح مسافات طويله؟ أو تقول لمدربك إن أهلك هم السبب في تأخيرك أو إنهم ضغطوا عليك لتسبح ال ٤٠٠ متر متنوع بدلا من ال ٢٠٠ متر .... أيا كانت أسباب الكذب ودرجاته فإن السباح الواعد الصادق سيصل إلى هدفه أسرع من الذين يكذبون على أنفسهم أو الآخرين.

٣- لا تتحدى أحد بدون إذن المدرب

من أكثر مظاهر التحدي من السباحين أن يتنافس بعضهم على من يستطيع السباحة لأكثر مسافة تحت الماء، أو يتنافسون من يستطيع عمل تمرين الضغط خارج الماء أكثر من الآخرين، أو من يستطيع سباحة ١٥٠٠متر فراشة بدون توقف، أو القفز من فوق أحد الكباري.... فنماذج التحدي غير المقننة كثيرة ودرجات الخطورة متنوعة ومخاطر التعرض للإصابات ليست لها حدود، وذلك لا يتضمن التحديات

التي ينظمها المدرب أثناء التمرين أو القياسات المتعددة والتي تكون مقننه ومدروسة وليس لها عوائد سلبية أو أخطار أياً كان نوعها.

٤- لا تقلل من شأنك

يجب أن تثق في نفسك وتكون مقتنعا أن بإمكانك أن تفعل ذلك –ربما ليس الآن– ولكن بقليل من الصبر والمثابرة والمحاولات الجادة قد تصل لهذا الهدف. أو ربما يستلزم الكثير من الوقت والمحاولات فلا شيء مستحيل وعلينا أن نحاول حتى وإن لم نصل إلى الهدف فقد اقتربنا بشكل يجعلنا فخورين بأنفسنا، وربما بمزيد من الجهد والتركيز تصل لهذا الهدف، بل وتضع هدفاً أصعب فيما بعد ثم تعمل جاهداً لأن تصل إليه بالاستمرارية وقوة الإرادة. ولا تشعر بالنقص.

٥- لا تبالغ في تقييم ذاتك

وكما ننصح بعدم شعورك بالنقص وعدم المقدرة، ننصح أيضاً بتجنب الإحساس بأنك وصلت لما تريد أو أنك تستطيع بسهولة الحصول على المركز أو المستوي أو المكانة التي وصلت اليها، بل ويمكنك المحافظة على هذا المستوى والبقاء فيه، أو أن أحداً غيرك قد لا يصل إلى ما وصلته بالفعل .... فلا تكن مغرورا ... ولا تحسب أنك فوق الغير فلا يدوم شيئا للأبد، ولكن بجهدك وإصرارك واتخاذك كل السبل من أجل الوصول إلى هذه المكانة أو الحفاظ عليها هو السبيل الصحيح لبقائك علي القمة.. إلى أن يأتي من يأخذ بعدك هذا المقام.

٦- لا تجادل المدرب في تقليل التدريب

الفرق بين سباحي القمة والسباحين العاديين أن سباحي القمة يفعلون غالبا ١٠٠٪ أو أكثر مما يطلبه منهم المدربون.. فعندما يسألك المدرب أن تكرر ٤ أو ٨ مرات ال ١٠٠ متر أو ياردة حرة أو سباحة أخري ويطلب منك ٩٠ ٪ من أفضل مستوى لك علي راحات قصيرة مثلا ١٠ – ١٥ ثانية ولكنك تحاول أن تؤديها

بنسبة ٩٢ ٪ أو أكثر فأنت هنا تقوم بأحسن من ١٠٠٪ مما سألك المدرب أن تؤديه ... ولكن هناك من السباحين من يؤدي الأولي ٩٠٪ ثم ينخفض الأداء الي ٨٥ / ٨٠ / ٧٥٪ وهنا لا يتم التقدم كما وضعه لك المدرب في خطة تدريبك، بل وسيستغرق الأمر فترات أطول لإنك إما قللت شدة التدريب أو كميته أو بإطالة فترات الراحة البينية و بذلك قللت حمل التدريب ولم تساعد علي زيادته!

٧- لا تأكل كثيراً قبل التدريب مباشرة

إذا تناول السباح كميات كبيرة من «الأكل والشرب» قبل التدريب مباشرة فإنه سيتعرض لواحده من هذه السلبيات: إما أنه سيشعر أن تنفسه صعباً، أو يريد أن يرجع الأكل من فمه، أو يشعر بأنه ثقيلاً في الماء , أو يخرج من الماء ليذهب إلي الحمام ... فعمليات الهضم والاستفادة من الطعام لم تتم بعد ,, والأكسجين الذي بداخل الجسم غير كافياً للأداء المهاري وكميته في الرئتين والدم أقل وبعض التقلصات والآلام قد تحدث نتيجة الدورانات أو تقليل الأكسجين بسبب السباحة أو أثناء عمليات الهضم وخلافه ... وفي جميع الحالات فالسباحة لن تكون علي أحسن وجه.

٨- لا تذهب إلى الحمام لتضييع الوقت والهرب من التمرين

بعض السباحين وإن كانوا في حاجة ماسة للذهاب إلى الحمام أثناء التدريب يخرجون من الماء ببطء ويذهبون إلى الحمام ببطء، أو يتحدثون في غرف تغيير الملابس مع الآخرين، وأحيانا يجلسون سواء في الحمامات أو غرف تغيير الملابس فقط للراحة والبعد عن التمرين .... عموما التهرب من التمرين له أشكال وأنواع والسباحون مبدعون في اختلاق الأسباب التي يخرجون بها من التمرين.

٩- لا تلعب أو تمارس رياضات أخرى تؤثر على رياضة السباحة سلبياً

أو تكون قبل التدريب أو السباقات بوقت قصير، فممارسة أكثر من رياضة شيء مستحب ومرغوب فيه ولكن ذلك في الأعمار الصغيرة مثلا من ٦ الي ١٠ سنوات يفضل البعض ممارسة الجمباز إلي جانب السباحة وذلك لتقوية الجسم أو من ١٠ الي ١٢ سنة ممارسة العاب جماعية أو فردية أخري إلي جانب السباحة ولكن عندما يصل السباح – من وجهة نظري الخبراتية – الي ١٣ سنه أو أكثر قليلاً فإن الرياضة المناسبة إلي جوار السباحة التنافسية هي « تدريبات القوي « سواء باستخدام وزن الجسم (الجري – القفز – المشي – العقلة – الضغط – الانبطاح من الوقوف ..... الخ). أو باستخدام أحبال) المقاومة Cord – Bands أو باستخدام (الدامبلز –البار– البنش أو باستخدام الأجهزة في الجيم وهي متعددة وكثيرة. ولكن يجب أن تكون مناسبة للأعمار السنية ومناسبة للمستويات الجسمية والرقمية وتحت إشراف مدربين فاهمين. كذلك ولضمان حسن سير التمرين والمقدرة على بذل المجهود المطلوب في التكرارات ومن الأفضل أن تكون تدريبات اللياقة البدنية خارج الماء ليست قبل تمارين السباحة مباشرةً.

١٠- لا تغب عن التمرين مختلقاً أسباباً غير حقيقية

فقط لأنك لا تريد التدريب اليوم، فالسباحة كرياضة تحمل مثلها مثل الجري والتجديف والدراجات يصل اللاعبين فيها إلى المستويات العالية من خلال التكرارات – وتحسين الأداء– والمحاولات للتغلب على العيوب أو النواقص لدي اللاعبين في اللياقة البدنية أو في أداء المهارات الحركية أو التكتيكية.... وكل هذه النواقص تتطلب الإعادة والتكرار والتحمل لمزيد من التكرارات والمحاولات والأمتار والكيلومترات ومرات التدريب وتصحيح الأخطاء الخ كل ذلك يتطلب المزيد من الأوقات.» فلم يصل مايكل فيلبس إلى ما وصل إليه إلا عندما كان

يسبح٣٦٥ يوماً في السنة! بلا أي يوم للراحة. و ١١-١٣ مرة في الأسبوع و٢-٤ ساعات في كل تمرين!

ويحاول في كل تمرين أن يصحح الأخطاء في الأداء عن طريق التكرارات ومعرفة كل عيب لديه ومحاولة تصحيحه بلا توقف ولا استسلام «

١١- لا تتأخر عن موعد بدء التمرين

عزيزي السباح: إن أكثر شيئاً يجعلني لا أشعر بالراحة وأنا أدرب، هو عندما لا يأتي كل السباحين في نفس الموعد المحدد لبدء التدريب، مما يتسبب في عدم إكمالهم للإحماء المخصص لهم – وتكرار الأسئلة مثل ماذا فاتني؟ وهل أبدأ من الأول أم أكمل معهم وأنا لم أقم بإحماء جيد للجزء الأساسي المطالب مني شدة عالية؟ برجاء فعل كل ما تستطيع لكي تأتي في موعدك المحدد قبل بدء التمرين.

١٢- تجنب السباحة وشعرك طويل

بالنسبة للشباب والأولاد فإن الشعر الطويل غالبا ما يعتبر نوعاً من المقاومة التي تقابل السباحين في الماء فإذا كان معظم سباحي المستوي العالي يقومون بحلق شعر الصدر أو الظهر أو الذراعين والرجلين لضمان الانسيابية اللازمة وتقليل المقاومات بقدر الإمكان فالأولي أن يتم قص الشعر أو تقصيره حتى لا يشكل أي عائق ويسبب أي مقاومة حتى وإن كان تحت كابات السباح

١٣- تجنب عدم الالتزام بتعليمات المدرب

كضرورة عمل الدورانات أو ضربات رجلين قوية بعد كل بدء أو دوران.. أو ضربات الرجلين الفراشة تحت الماء في البدء والدورانات وإذا ما أدي كل سباح تمرينه علي أكمل وجه بدون تقصير في عدد الشدات المطلوبة منه أثناء التكرارات أو المهارات الحركية اللازم تأديتها في كل دوران أو تحت الماء.. أو عدد مرات

التنفس في كل طول إلى آخره... فإن السباح المستهتر لن يكمل وحدته التدريبية علي أكمل وجه وإذا ما تكرر ذلك في عدة تدريبات متتالية فإن البرنامج التدريبي لهذا السباح لن يكون مكتملاً أبداً، وبالتالي يجب تجنب الاستهتار في كل تمرين بكل حالاته .... فالسباح الجاد الملتزم المستمع المطيع يجعل الوصول للهدف النهائي أسرع ومحتمل، بل وأكيد خيراً من السباح غير الملتزم.

١٤- تجنب أخطاء السباحات في التمرين حتى لا تقع فيها أثناء السباق

فالسباح الذي يدفع الحائط قبل إذن البدء من المدرب خلال التكرارات أو السباح الذي لا يلمس الحائط عند نهاية المسافة في أي تكرار ... أو أولئك الذين يلمسون بطريقه خاطئة كالدوران علي البطن قبل لمس الحائط في سباحة الظهر – أو اللمس بيد واحدة في سباحات الصدر أو الفراشة، أو السباح الذي يقوم بأداء أكثر من شدة علي البطن قبل الدورانات في سباحة الظهر، أو السباحين الذين يؤدون أكثر من ضربة رجلين فراشة تحت الماء قبل الشدة الطويلة في سباحة الصدر، أو السباحين الذين يقومون بحركة الشقلبة عند لمس الحائط في دوران الظهر للصدر في ١٠٠ متر أو ١٠٠ ياردة متنوع ..إلي غير ذلك من العادات الخاطئة التي إذا ما كررها في التمرين قد تصبح عادة وبدون قصد يؤديها في السباقات مما يتسبب في إلغاء سباقاتهم نتيجة هذه الأخطاء.

وعندما تقوم بأداء سباحه أخري غير تخصصك الأول فليتك تعلم أن معظم سباحي الصدر علي المستوى العالي يؤدون ما يقارب من ٥٠ الي ٦٠ ٪ أو أكثر من مجموع ياردات أو مترات السباحة كل تمرين من خلال سباحة الصدر وكنموذج لذلك:

إذا كان المجموع ٤٤٠٠ متر على سبيل المثال: فيمكن أن يسبحها كالتالي:

- ٤٠٠ حرة ثم ٤٠٠ تمرينات (٢٠٠ تمرينات صدر+٢٠٠ أي سباحة أخري).
- ٤٠٠ رجلين صدر.
- 5 x 200 تخصص صدر تصاعديه أو تنازليه أو. Each one Faster
- ٢٠٠ رجلين صدر علي الظهر.

- 8 x 25 دورانات صدر أو سباحة أخري.
- 4 x 100 سباحة صدر مع رجلين حرة أو فراشة بالزعانف.
- 4x100 صدرin and out يعني يهتم بالدورانات والنهاية السريعة كل 100 /
- 200 طويل
- 4× 50 (25 صد بالبدء / 25 سباحه سهلة غير الصدر)
- 4×50 inandout(دورانات صدر ونهاية قوية/باقي المسافة سباحة سهلة)
- 8 × 25 بالبدء ـــــــــــ والرجوع السهل ـــــــــــ يقوم بأداء سباحة صدر أثناء كل 25 سريعة بالبدء
- 200 طويل

المجموع = 4400 متر منها حوالي 2700 متر صدر.

١٥- لا تقارن نفسك بسباحين أكبر منك سناً أو أسرع منك

ثق تماماً أن معظم الذين يكبرونك سناً لهم خبرة أطول منك في سنوات السباحة أو أكثر منك في مرات التدريب أو أكثر منك في كمية الكيلومترات التي تدربوها ولذلك فإن معظمهم قد يكون أسرع منك، وهكذا لا تقارن نفسك بالآخرين فقط قارن نفسك بكمية تدريبك العام السابق والعام الحالي ... بجديتك في التمرين العام السابق والعام الحالي، بتصحيحك لأخطاء العام السابق والعام الحالي. وهكذا فأنت بؤرة التركيز وليس الاخرين.

١٦- لا تقارن نفسك بمن أقل منك في المستوي

أياً كان السن أو الجنس أو المكان، فقط عليك بالتركيز على نفسك وطرق سباحتك وهدفك القريب والبعيد المدي ... جديتك في التمرين ومدى التزامك وحضورك لكل تمرين ومحاولاتك دائماً أداء ما يطلبه منك مدربك والصبر والتحمل والثقة بالنفس.

١٧- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد

فالذي عليك عمله اليوم ستجد شيئاً آخر في البرنامج التدريبي لعمله غداً قد يكون أكثر تركيزاً، بل ومبني على عمل الأمس، بل عمل الشهر كله، بل الموسم كله ... فالاستمرارية هي أساس رياضات التحمل كالسباحة.. وتقنين الأحمال وتحديث الأهداف يرتكز على عمل اليوم، والأمس والغد.

١٨- لا تعارض فكرة المدرب في شدة التدريب / عدد التكرارات/ الراحات البينية أو حجم التدريب.

فإن المدرب الواعي يضع تمرينه ليخدم السباح ليصل به إلى أعلى مستوى ممكن لهذا السباح. بدون أن يؤدي ذلك إلى أية إصابات بدنية فالهدف الأساسي لكل مدرب ناجح هو الوصول بسباحيه إلى أعلى المستويات الرياضية بما يتناسب مع كل سباح وسنه وتخصصه وهدفه ومهاراته، وأي تقدم لهؤلاء السباحين هو في نفس الوقت تقدم لهذا المدرب وشرف له.

١٩- لا تخجل من التعبير عن شعورك بدنياً أو نفسياً للمدرب، بدون كذب.

اختر الوقت المناسب فإن المدرب كالوالد أو الصديق الأكبر سناً الذي يجب أن يساعدك لأن في ذلك ضمان تطويرك الرياضي. فإن كان لديك مشكلة في البيت أو المدرسة ستؤثر سلبيا على مستواك التدريبي أو الرقمي فإن المدرب غالباً ما سيتجنب أي ضغوط نفسية جديدة عليك، بل سيحاول أن يحل المشاكل بقدر الإمكان.... فقط عليك اختيار الوقت المناسب للتحدث مع المدرب لأن المدرب لديه أعباء وواجبات أخري وسباحين آخرين يهتم بهم جميعا، فتحدث معه قبل أو بعد التمرين أو حدد موعداً معه لمناقشة ما يدور ببالك بحيث لا يضيع وقت التمرين وأن يكون ليس أمام الجميع أو يسمعه الجميع، فوقت التمرين هو وقت للجميع أما قبل أو بعد التمرين فهو وقت المدرب فعليك الاستئذان واختيار التوقيت الصحيح.

٢٠- تجنب اللعب أو التهريج أثناء التمرين

فإن ذلك غالباً ما يثير حنق المدرب ويؤدي إلى عدم تقديمه رسالته نحو باقي الفريق.. كما أن ذلك سيؤدي غالباً إلى انتشار الفوضى بين السباحين أو أن يقوم المدرب بطردك، أو ربما لإهانتك لفظياً أو قد يؤدي إلى اصطدام السباحين أثناء التدريب بالشخص الذي يلعب أو يهرج ولا يسير في مساره الصحيح كذلك تجنب أن تحيد عن مسارك أثناء أداء Circle داخل الحارة المحددة لك أو أن تخرج من حارتك أثناء عمل الدورانات بطريقة غير صحيحة، أو أن تكون بطيئاً في حارات الأسرع منك أو أن تكون سريعاً وتقوم بشد قدم السباح البطيء الذي أمامك. .... فالنماذج كثيرة ومتعددة، بل ومتكررة نتيجة لعدم تنظيم سرعة الحارات، أو التباطؤ بدون أسباب، أو الإسراع بدون أسباب، أو اللعب والتهريج أثناء التدريب.

٢١ - استمع للمدرب عندما ينتقدك

فذلك لمصلحتك، فقيامك بخطأ متكرر سيؤثر سلبيا على طريقة سباحتك أو رقمك أو سرعتك .... فلا تأخذ النقد على إنه إساءة لك، بل تفاعل معه بطريقة إيجابية وصحح أخطاءك وتجنب تكرارها.

٢٢- تجنب عدم الالتزام بما يطلبه منك المدرب خارج حمام السباحة

كالتدريب الأرضي مثل: العقلة/ البطن / الضغط / أو النوم مبكراً أو انتقاء الأطعمة والانتهاء عن بعضها أو عدم الالتزام بالبعد عن العادات السيئة التي قد تؤثر على عضلاتك أو تتعبك في التدريب التالي.

وبصفة عامة، كن ملتزما في التدريب وفي حياتك اليومية إذا كنت تريد التقدم.

وأنا كمدرب أنصح جميع سباحينا خاصة فوق ١١ سنة أن يقوموا بعمل تدريبات المقاومة بالحبال المطاطة يوميًا لجميع طرق السباحة، ولكن بشكل وبكميات تكرار حسب سن السباح وقدراته البدنية ووقت الموسم ورأي المدرب.

٢٣ – تجنب عدم سؤال مدربك عما يجعلك تتحسن في السباحة أو تحسن أرقامك

فالمدرب الواعي الفاهم يعلم أخطاء سباحاتك وأخطاؤك الشخصية فتحدث معه عن نقاط ضعفك وكيفية تصحيحها، وماذا عليك فعله لكي تتقدم في هذه الطريقة أو السباق.

٢٤ – تجنب التقليل من شأن السباحين الآخرين

أو تخويفهم أو جعلهم يشعرون بالضغط النفسي، كأن يقول أحدهم بصوت مرتفع أنا سأصبح الأول وأحطم الرقم القياسي فقد فعلت ذلك في التمرين عدة مرات.. أو أن يقول لمنافسه سأكون فارق عنك ب ٤ ثواني فأنا أسرع منك في أول ٥٠ متر بثانية ونصف، وما أكثر ما يمكن للسباحين غير الأسوياء نفسياً أن يقولوا أو يعملوا لإثارة الغيظ ووضع بعض الضغط على الآخرين حتى يضمنوا أو يظنوا أنهم سيضمنون الفوز.

٢٥ – تجنب عدم شرب كميات كبيره من الماء يومياً

اشرب ٨ أكواب على الأقل وذلك قبل وبعد وأثناء التدريب، ولكن من خلال جرعات بسيطة ومتكررة وببطء ويفضل أن يكون الماء بارداً قليلاً أثناء التدريب.

٢٦ – تجنب تناول العقاقير وأي نوع من المنشطات

وذلك من دون استشارة الطبيب، سواء أثناء اليوم بصفة عامة أو قبل أداء التمرين على وجه الخصوص أو قبل السباقات.

٢٧– تجنب تناول مشروبات الطاقة

حيث إن معظمها لا يكتب على العلبة من الخارج كل المكونات، أو لا يكتب كل الأعراض الجانبية ... فهي غير صحية بالمرة.

٢٨- تجنب تناول مشروبات غير رياضية أو بها كميات كبيرة من السكر

مما لها من تأثيراً سلبياً علي زيادة الوزن أو الضرر النسبي للأعضاء الحيوية كالصودا وخلافه.

٢٩ - تجنب التدريب إذا كنت مصاباً أو مريضاً

لضمان عدم ازدياد الإصابة وأيضاً لسلامة السباحين الآخرين.

٣٠ - تجنب تكرار الأشياء التي نهاك عنها مدربك... وما أكثرها

فتكرار الأخطاء يمكن أن يجعلك تدمنها فيصبح من الصعب جداً أن تصححها، كما أن ذلك سيدفع المدرب إلى عدم احترامك أو حبك كما يحترم ويحب الآخرين الذين يستمعون وينفذون ويصححون، فيسهل تحسنهم وارتقائهم.

ومن المؤكد... أن هناك أشياء أخرى قد تتراءى لآخرين أنها ضمن قائمة المجموعة التي ذكرتها مسبقاً، والتي يجب على السباحين تجنبها أيضا، ولكن... هذا الكتيب نحاول فيه تجميع أكبر قدراً ممكناً لما يجب علينا جميعاً في مجال السباحة التنافسية أن نتجنبها وأن يعمل كل منا في مجال تخصصه على دعم البيئة الصالحة لإنتاج أبطال المستقبل ... من غرس الالتزام والاحترام في نفوس البراعم والمبتدئين حتى ينشؤوا على الطريقة الصحيحة لممارسة الرياضة عامة والسباحة خاصة. وبتوفير نادي أو مكان للتدريب ومدرب واع ودارس ومتمرس، وأولياء أمور يحترمون بعضهم وأبنائهم والمدربين والمسؤولين عَن الرياضة.

إنها « منظومة» وسلسلة محكمة إذا ما استوت حلقاتها صارت قوية ومحترمة، ويصل كل من فيها إلى غايته.... بينما إذا كانت حلقاتها غير مكتملة فسيسقط الكثير منهم عند الحلقة الواهنة أو المفتوحة، سواء كانت عند المدرب، أو ولي الأمر، أو الإدارة، أو المسؤولين عن إقامة وتنظيم البطولات.

****

الأشياء التي يجب على المدربين تجنبها بصفة عامة

١- لا تقتنع وتكتفي بما وصلت إليه أو حققته من خبرة وتعلم ونتائج

دائما أنظر وتتوق إلى تطوير نفسك واكتساب المزيد من المعرفة خاصة ونحن في عالم التطور السريع في كل الميادين، واحضر دورات المدربين عالية المستوى، واطلع على تقاريرهم وأبحاثهم وتسجيلات خطبهم ومناقشاتهم.

٢- لا تتوقف عن القراءة ومتابعة أخبار السباحة محلياً ودولياً

وآخر تطورات ونتائج البطولات في الداخل والخارج، حتى يكون لديك القدرة على إجابة تساؤلات السباحين إذا ما حدث وسألك أحدهم.

٣- لا تنسَ أن تقف مع نفسك وتسألها

ما الذي أنجزته هذا الموسم أو هذا العام؟ هل حققت شيئاً أفضل من العام السابق؟ هل كانت سنة سيئة.. وما الذي يمكن أن أفعله لضمان نتيجة أفضل؟ هل عاملوني كما أستحق؟ وهل كنت عند حسن ظنهم؟ هل وفروا لي ما طلبته من أجل تحسين النتائج؟ حاسب نفسك قبل أن تحاسب.

٤- لا تكذب على نفسك

بأن تقول أو تفعل شيئاً لا تؤمن به وإنما تؤديه لإرضاء الآخرين، أو توعد بشيء وأنت غير قادراً على الوفاء به... أو أن تقول لسباح سأجعل منك بطلاً في مدة محددة وهو غير منتظم في التدريب! أو تقول لولي أمر هذا أمر سهل أستطيع عمله وأنت لا تتحكم في الظروف المحيطة لهذا العمل أو الإنجاز... بصفة عامة، كن صادقا مع نفسك ومع من حولك من سباحين وأولياء أمورهم والإدارة والمدرب العام.

٥- تجنب أن تتمنى ما عند الآخرين أو تأخذ ما اكتسبوه وتنسبه إلى نفسك

فالحسد شيء قبيح، بينما السعي لإثبات الذات والتمني لهم التوفيق ولنفسك النجاح والتفوق أمراً مرغوباً فيه. اسع لتكون مثل من هم أعلي أو أفضل أو أنجح منك ... وإذا ما أصبحت مثلهم أو على مقربة منهم واصل سعيك واطلاعك وتكثيف خبراتك لتصبح يوما ما أفضل منهم.

٦- لا تنظر إلي نجاح قريب على حساب تدمير مستقبل بعض السباحين

وذلك يحدث عندما يكثف المدرب الأحمال التدريبية على صغار السن ليحقق نتائج سريعة، بينما يؤثر ذلك سلبياً عليهم في المستقبل وكما يقال « حرق السباحين» Over Load غير المقنن والغير مناسب لمراحلهم السنية ومقدرتهم الجسمية الحالية، مما قد يعرضهم للإصابة أو ترك اللعبة وكره السباحة لما لها من أعباء نفسية وبدنية غير مرغوب فيها.

٧- لا تضع ضغوطاً نفسية على سباح ما

بأن تطلب منه الفوز بالميدالية المعينة أو عمل رقم معين في هذا السباق، أو تطلب منه أن يفوز على سباح آخر ربما هو أسرع منه أو أكبر منه أو متقدما عنه في البدن أو في الخبرة. أو أن تتوعده إذا لم يحدث ذلك فسوف تتجاهله في التدريب أو تنقله لمدرب آخر أو تحتقره بأي نوع من أنواع السيطرة والسلطة حيث إنك المدرب العام أو المسؤول عن الفريق.

٨- لا تقل أو تشير إلى سباح أو ولي أمر

أن هذا السباح أو السباحة لن تصل إلى أي مستوى أو مركز عالٍ أو متقدم في السباحة الآن أو في المستقبل، فأنت لا تعلم الغيب ولا تدري بالظروف الحالية أو المستقبلية... فإحباط السباح أو ولي الأمر أو تحدي الأشخاص بشكل غير علمي ولا مرغوبا فيه سيقلل من شأنك ويلتصق بسمعتك حتى وإن غيرت النادي أو البلد... فالسمعة الطيبة نعمة من الله.

٩- لا تتملق لتصل إلى غايتك

بل أفعل ما عليك وستأتي حتماً النتائج إليك، فالتملق والرياء لهم أشكال لا حصر لها لكي تصل إلى منصب أو تتقرب إلى مسئول ليساعدك في تحقيق حلمك، أو دفع رشوة أو تقسيم عائد أو إعطاء نسبة من الربح... كل ذلك وغيره من أنواع التملق نهايته معروفه، إما سوء السمعة، أو الكسب الحرام، أو كراهية الآخرين إليك.

١٠- لا تتفاخر بما تفعله

ودع صدق عملك يتحدث عن نفسه وبنفسه، فإذا قمت بتعليم أحد السباحين ثم انتقل إلى نادٍ آخر بعد عدة أعوام ثم أصبح بطلاً للدولة، أو للعرب أو لإفريقيا أو للعالم... لا تنسب الفضل لنفسك، بل قل لقد كنت طوبة في بناء هذا الصرح العظيم، وإذا كان لديك سباحون حطموا أرقاماً عديدة وهم صغار ثم أصبحوا أفضل وداوموا على تحقيق النتائج، فإن عملك الذي قمت به معهم سيظل شيئاً يجعلك تفتخر بنفسك...

يا للأسف، إن بعض المدربين يسرقون أو يدعون أو يحاولون سرقة أعمال غيرهم لينسبوها إلى أنفسهم.

تجنبوا ذلك أيها المدربون فلا تبقي غير السيرة العطرة بعد أن تعتزلون أو ترحلون.

١١- لا تكن متصلب الرأي

وتقتنع بشيء قد تغير بالفعل بعد أن أثبتته الأبحاث والتجارب، ولكنك لا تتطلع إلى الحديث أولاً توافي التقدم الظاهر في كل شيء إذا كان صحيحاً. فبعض المدربين لديهم كراسات لوحدات تدريبية يكررها كل عام مع اختلاف السباحين أو الأعمار أو حتى النادي، أو قد تصل إلى بلد آخر... ظنا منهم أن ذلك هو الأفضل، فدائماً ما يحدث تطوير أو تعديل وإلا ما تقدمت الأرقام وتحسنت النتائج محلياً ودولياً في كل عام، انظر دائما إلى تطوير ذاتك.

١٢–تجنب أن تتقوقع في ظل شخصيتك

وتقتنع أن الخبرة وحدها أو العلم وحده بدون خبرة عملية في المجال، أو تحقيق إنجازات مؤقتة وحدها كافية أن تجعل المدرب في أعلى المستويات؛ فغالبية مدربين أمريكا مثلا... كانوا سباحين من مختلف المستويات، ولكن لديهم خبرة تدريب في أندية وجامعات لسنوات عديدة، ويحضرون دورات تدريبية عالية المستوى، أو لديهم شرائط فيديو بأسمائهم أو لديهم كتب تحمل خبراتهم... فالمدرب الناجح والقدير هو من كان لديه خبرات بالسباحة والتدريب، والتعليم والإدارة، والبطولات والتدريس أو التأليف، أو جمع معظمهم أو جميعهم، وإن اختلفت مستويات كل منهم لهذا المدرب.

١٣– لا تغفل عن احترام المدربين الآخرين والمعاملة الحسنة

فحسن الخلق صفة يتحلى بها المحترمون، فلا تقلل من قدرات المدربين الآخرين ولا تنتقدهم بداع أو بلا داع، فلكل منا مبدأه وحياته وأحلامه وطريقه الذي يتخيره... كن صدًيقا للجميع بقدر الإمكان.

١٤– تجنب التأخر عن موعد التدريب

فسيقلل ذلك من شأنك لدى السباحين وأولياء أمورهم والإدارة، وستصبح قدوة غير طيبة في الالتزام واحترام المواعيد ولن يصدقك الآخرين، وهذا آخر ما يريده المدرب المحترم والقدير.

١٥– تجنب التحدث لسباح أو آخر كثيراً أثناء التدريب

وتغفل عما يفعله الآخرين فَذلك سيؤدي إلى الإحساس بالغيرة أو عدم الاهتمام وذلك شيء غير مرغوب فيه بالمرة من السباحين.

١٦- تجنب التحدث إلى أولياء أمور بعض السباحين أثناء التدريب

فذلك سيقلل من نسبة تواجدك ١٠٠٪ مع السباحين، وسيجعلك تغفل عن رؤية بعض أخطاء التدريب أو يؤثر على نفسيتك إذا ما أغضبك الحديث معهم، أومن الصعب التخلص منهم. وأيضا سيتيح الفرصة لبعض السباحين باللعب أو التهريج أثناء التدريب أو حتى الغش والدورانات قبل الحائط لإنهاء المسافة الواجب تكرارها بصورة أسهل وغالباً ما يؤدي ذلك للفوضى.

١٧- تجنب سب أو إهانة بعض السباحين

أو حتى الصراخ بداعي أو بدون داعي طوال التمرين، ولا تضع أي عبء نفسي علي سباح في التمرين أو في المنافسات والبطولات – بقدر الإمكان.

١٨- تجنب أن تجلس طوال التمرين

إلا إذا كنت تتجنب شمس حارقه أو لديك عذرا مؤقتا كإصابة رجلك او ظهرك مثلاً، ولكن عليك أن تقوم في جميع الحالات المتطلبة ذلك، بل وتغير من موقعك من أمام حارة ٤ مثلاً إلى حارة أخري، أو من هذه النهاية الي النهاية المقابلة من حمام السباحة، وأن تسير مع السباحين وتشعرهم بأنك متواجد معهم في كل متر بمعني: كن إيجابيا معظم وقت التمرين

١٩- لا تنسَ أبدا أن الأرزاق بيد الله

والحظوظ مقسومة للبعض وتبعد عن البعض وأن ليس هناك من يملك الكمال في كل شيء إلا الله سبحانه وتعالى، ولكن افعل ما عليك وكن راضياً واسعَ بقدر الإمكان وبما يرضي الله لأن تكون أفضل مما أنت عليه الآن.. فالمراكز العالية ليست للجميع فلا يوجد ٥٠ مدرباً للمنتخب، ولكن يوجد مدرب عام أو رئيس قطاع للسباحة تقريبا في كل نادي – وما أكثر الأندية –وهناك من المدربين من

لديه سباح يحطم أرقاماً للدولة وهو ليس مدرباً عام، أو رئيسا لقطاع أو مدرب المنتخب! فالفروق بين المدربين لا تنتهي في المستويات والخطوط والنتائج أو الدخل والرزق بصفه عامة، فالله يعطي لمن يشاء ويمنع عمن يشاء.

٢٠- كن معتدلا في معاملتك مع السباحين

بقدر الإمكان، فهناك سباحين لعام أو اثنين وينتهي ويغادر، وهناك سباحين مستوياتهم محدودة سواء الجسمية أو المهارية، وهناك سباحين غير منتظمين في التدريب، ولكنهم يشكلون دخلاً مادياً لإدارة السباحة، وإخراجهم من الفريق بمثابة خسارة ماليه قد تؤثر علي الفريق أو علي المدرب أحيانا، وهناك من يتحدث بلا داعي وهناك من يجادل بلا حق، وهناك من لا يفهم بسرعة أو أنه لا يركز في تعليمات المدرب ومتطلبات التدريب، وهناك من يستمع ويركز، وهناك من يحضر متأخراً، وهناك من يلعب في التمرين وهناك من يأتي الي التدريب غصباً عنه وبدافع من والديه – النماذج لا حصر لها – فعليك كمدرب أيا كان موقعك أن تتحلى بالصبر والاعتدال بقدر الإمكان، وإن كان ذلك صعباً جداً في بعض الأحيان.

٢١- تجنب عدم مساعدة السباح إذا طلب منك المساعدة

وسواء في التدريب أو في شيء يهم أو يفيد التدريب إذا ما طلبت منك المساعدة قبل أو بعد التدريب أو في أيام البطولات وأثناء المنافسات فقم بها ومد يد العون. فكلما كنت قريبا من السباح فسوف يعطيه ذلك الثقة بالنفس والقدرة على استمرار العطاء حتى يرضي نفسه ومدربه الذي يهتم به.

٢٢- تجنب التواصل الاجتماعي خارج التدريب مع السباحين

يجب ان يكون ذلك في حدود المسموح به وبعلم الوالدين، وإذا كان لقاء بعد التمرين فيجب أن يعلمه الوالدين ويكون مفتوحا لأكثر من سباح أو مجموعة وأن يكون علناً وفي مكان عاماً وبعيداً عن الشبهات.

٢٣- لا تتحدث مع السباحين لمدد طويلة على حساب السباحة أثناء التدريب

فمسافة التدريب المقننة قد تقل والراحات قد تزداد وبالتالي تغير الهدف للوحدة التدريبية نظراً لكثرة الحديث.

٢٤- تجنب التحدث في تليفونك المحمول أثناء التدريب

فوقت التدريب للسباحين وليس للتليفون مهما كان مهماً.

٢٥-لا تركز على تدريب السرعات وتغفل عن تدريب التحمل

فالسباحة رياضة تحمل وتكرارات ورفع المستوى يتطلب أكثر من مجرد سرعات لمسافات قصيرة. كما لا تغفل عن التدريب الأرضي بجانب تدريب السباحة فالمرونة والقوة العضلية المقننة في غاية الأهمية كل علي حسب سنه ومستواه البدني والمهاري، اهتم بالتدريبات الهوائية والغير هوائية اهتم بالأداء كما تهتم بالسرعات.

٢٦-لا تركز أيضاً على تدريبات التحمل والمسافات الطويلة

وتغفل عن تقنين التدريب وتقسيم المسافات الطويلة إلى أجزاء يتم تحفيظ كيفية تأديتها من خلال تكرارات بسرعة مقننة، استخدم كل طرق التدريب ومميزات كل طريقة بما يخدم تقدم سباحيك كل في تخصصه ومسافة تخصصه.

٢٧-لا تغصب السباح علي تناول عقاقير أو منشطات

أو تجبره على السباحة إذا كان مريضاً، ومن خلال قراءاتي المتعددة لمؤلفين ومدربين من ذوي الخبرات من بلدان أخري أكثر تقدما، بل ولديهم سباحون أكثر وأعلي مستوي مما نحن فيه في بلادنا العربية – كتب مايك سيلز – أن هناك خمسة أخطاء يجب أن يتجنبها المدربون، أو كما كتب « حقيقة أن لم يصبح أحداً مدرباً رائعاً

بين عشية وضحاها– أي في يوم وليلة– بل يستغرق الأمر سنوات من الممارسة المتسقة والمعتمدة والدراسة والتعلم من الأخطاء المتراكمة على طول الطريق وهذه الأخطاء هي:

– لا تجعل الوحدة التدريبية كلها فقط عليك أنت، بل يجب أن تتعامل مع السباحين بطرق أفضل.

– لا تستخدم أسئلة معقدة أو وحدات تدريبية غير مفهومة.

– كن عادلا بين السباحين وتفهمهم بطريقه أحسن.

– لا تنشغل أثناء التدريب بأي شيء.

– لا تضغط على نفسك كمدرب أكثر من اللازم.

****

الأشياء التي يجب على الأندية والاكاديميات تجنبها

انتشرت في الآونة الأخيرة وبالتحديد منذ حوالي ١٥ عاماً في دولنا العربية والتي بدأت في مصر ثم امتدت إلى باقي الدول العربية ظاهرة امتلاك بعض الأشخاص أو المدربين لأكاديميات خاصة بهم في مجالات الرياضة المتعددة وبالذات في السباحة، وهذا بالطبع شيء جيدٌ ومتعارفٌ عليه منذ زمن طويل في أمريكا وبعض الدول المتقدمة عامة، وفي رياضة السباحة التنافسية على وجه الخصوص.

وأنا.. عن نفسي.. أمتلك واحدة منها منذ عام ٢٠١١ في نيويورك ومازالت للآن، وهي عبارة عن أن يتم تأجير حمام سباحة واحداً أو أكثر وربما البعض في الخارج يمتلك الأرض وحمام السباحة بالكامل ومن ثم يتواصل مع اتحاد السباحة أو يدفع رسوم تسديد عضوية هذا النادي أو الأكاديمية، ويقدم الأوراق اللازمة لمجلس الإدارة أو للمنطقة التابع لها والممثلة لاتحاد السباحة منظمه مالكه، ويجب أن يكون لديه مدرب أو مجموعة مدربين مسجلين في الإتحاد، وبالتأكيد يسدد مصاريف عضوية كل مدرب أو سباح ينتمي لهذه الأكاديمية.

الأشياء التي يجب تجنبها من جهة أصحاب الأكاديميات والأندية الخاصة

١- عدم توفير المدرب أو المدربين الأكفاء.

والقادرين على قيادة وتدريب السباحين والوصول بهم إلى المستويات العليا.

٢- عدم الالتزام ببرنامج علمي.

يضمن التقدم الصحيح للسباح، كما يتناسب مع المرحلة السنية والمستويات الرقمية.

٣- توفير معلمي السباحة. الذين يقومون بالمرحلة الأولي في إعداد الأبطال، من خلال تعليم الأداء الصحيح وغرس حب السباحة وحب الفريق والروح الرياضية لدى صغار السباحين من البداية.

٤- عدم التواصل مع السباحين وأولياء أمورهم من أنديه أخري.
أو أكاديميات أخري لتدريبهم مع سباحيهم حيث ذلك سوف ينشأ الضغينة بين هذه الأكاديميات وأصحابها ومدربيها، أو بمعني أوضح - تجنب سرقة السباحين الآخرين من الأندية الأخرى.
٥- تجنب عدم تقييم برامج التدريب والنتائج بصورة دورية.
وذلك للفريق وللمدربين ولمدارس السباحة.
٦- تجنب السماح لمدربين ومعلمين السباحة والمساعدين والقائمين على التغذية وبرامج اللياقة البدنية أن يتعدوا حدودهم في التعامل مع السباحين أو أولياء أمورهم كالصراخ أو السب والإحراج أو نداء السباح بلقب غير لائق أو الاقتراب أكثر من اللازم في العلاقات خارج وقت التدريب.
٧- تجنب أن يكون الهدف الرئيس من إنشاء الأكاديمية هو جمع المال
علي حساب الكفاءة والجودة والنتائج المشرفة.
٨- تجنب أن تعلق أو تتحدث بشكل غير لائق عن الأكاديميات الأخرى أو المدربين.
في تلك الأكاديميات أو تقلل من شأنهم.
٩- تجنب أن تنسب نتيجة سباح من أكاديمية أخري إلى نفسك كمدرب.
لنادي أو أكاديمية أخري وذلك السباح يتدرب معك أحيانا فهذه إهانة للنادي أو المدرب الأساسي لهذا السباح.
١٠- تجنب إنشاء أكاديميات في كل مكان فقط بغرض الهدف المادي.
ومبدأ احتكار العمل لضمان عدم المنافسة... فالمنافسة الشريفة ستعمل على تقدم العملية التدريبية والنتائج للجميع.
١١- تجنب استئجار حمام سباحة مواصفاته غير مفيدة للعملية التدريبية.
علي سبيل المثال: لا يوجد منصات البدء في السباحة التنافسية تكون المياه ضحلة حيث تسمح للسباحين بالمشي أو الوقوف باستمرار أو عدم توفر حبال الفصل

بين الحارات، أو عدم وجود حبال الظهر فكل ذلك يؤثر في إنجاح عملية التدريب بجوده وكفاءه.

١٢- تجنب تأخير دفع أجور المعلمين والمدربين.

فإن ذلك قد يؤدي إلى تركهم العمل معك وبالتالي ستبحث عن غيرهم بسرعة بصرف النظر عن الكفاءة والنتائج، كذلك تجنب منح المعلمين والمدربين أقل مما يستحقون.

١٣- لا تكذب على السباحين أو تعدهم بأماكن أفضل للتدريب أو بمعسكرات وهمية أو سفريات غير قادراً على الإيفاء بها.

١٤- لا تكذب علي المدرب العام، بتوفير كل طلباته.

التي تساعده على تحقيق التقدم المطلوب وفي الوقت المناسب.

١٥- تجنب عدم مراقبة أو الحضور كمشرف أو رائداً لهذه الأكاديمية.

فحضورك مهم لمعرفة كل معوق ومحاولة التغلب عليه سريعاً من حيث مشاكل السباحين، أو حمام السباحة، أو المدربين، أو أولياء الأمور.

١٦- تجنب عدم الاجتماع بأولياء الأمور والسباحين والمدربين بشكل دوري.

لمعرفة العوائق والصعوبات أو الإيجابيات لزيادتها وبصفة عامة الوقوف على الحالة العامة للفريق.

١٧- تجنب عدم الاحتفال بالمناسبات الاجتماعية بصورة مناسبة.

كالأعياد الرسمية، وأعياد ميلاد سباحين كل شهر، أو عند إحراز مراكز متقدمة، وحفل نهاية الموسم الرياضي حتى يزداد الترابط الاجتماعي بين الإدارة والسباحين وأولياء الأمور.

١٨- تجنب البخل الزائد أو الإسراف الزائد في شراء الأدوات اللازمة للأكاديمية.

فلكل شيء مقياس Standard يجب الالتزام به مثل:

Backstroke Flags–Stop watches–Team uniforms–Lane lines.

١٩- يفضل أن يكون صاحب الأكاديمية ممن لهم الخبرة العملية أو الدراسية في المجال.
أو كلاهما معا، حتى يكون على قدر كافي لمعرفة كل ما يلزم لإنجاح الأكاديمية فنيا قبل مادياً.
٢٠- على أصحاب الأكاديميات أن يدرسوا كيف نجحت الأكاديميات الأخرى.
أو المنافسة في تحقيق مستويات فنيه أعلي أو مادية أكبر حتى يساعدهم ذلك في تطوير إدارة أكاديميتهم والوصول بها إلى المستويات الأفضل.
٢١- تجنب أن تكون مواعيد التدريب متأخرة مساءً أو مبكرة جدا.
أفضل أوقات السباحة أثناء العام الدراسي هي ٤ - ٦ أو ٥-٧، وعندما تسنح الفرصة.
إذا كان هناك تمرينان يومياً فمن الأفضل أن يكون بينهما ٨ الي ١٠ ساعات راحة (على سبيل المثال ٦-٨ صباحا و٥-٧ مساءً) أو (من ٥,٣٠ -٧صباحا و٤-٥,٣٠ مساءً)
٢٢- إذا كان للأكاديمية أو النادي الخاص أكثر من فرع في مناطق سكنية مختلفة أو بعيدة فيفضل أن يتم تنظيم لقاءات ودية بينهم
حتى يلتقي السباحان ببعض ويتنافسون معاً لمعرفة مستوى الفريق لاختيار الأفضل للنادي وللسباحين في البطولات من ناحية، وكذلك لتوفير المنافسة واللقاءات في السباحة أكثر مما يوفره اتحاد اللعبة في هذا البلد أو منطقة السباحة.
٢٣- على أصحاب الأكاديميات أيضاً أن يفصلوا بين أرباحهم والدخول المادية في المواسم المختلفة وبين رواتب المدربين والمعلمين.
... فرواتب المدربين يجب أن تكون ثابتة وواضحة في العقود مع المدربين بصرف النظر عن المواسم واختلاف الإيرادات الشهرية للأكاديمية.
٢٤- تجنب كصاحب أكاديمية أن تشعر المدرب العام بالقلق أو عدم الراحة حتى لا يتركك ويعمل في مكان أفضل راحة، كذلك التعامل مع معلمي السباحة والمساعدين أو الموظفين.

الأشياء التي يجب على أولياء الامور تجنبها بصفة عامة.

نستطيع أن نقرر أن أولياء الأمور غالباً ما يكونون هم السبب الرئيس لممارسة رياضة السباحة لدي السباحين، فالسباحة كرياضة من وجهة نظري تأخذ ثلاثة مراحل رئيسية، وكل هذه المراحل يتحكم فيها أولياء الأمور بصفة أساسية:

- مرحلة التعود على الماء وحب النزول في الماء، وقد تبدأ من سن ٦ أشهر الي ٨ سنوات أو أكثر.
- مرحلة تعليم مهارات السباحة الترفيهية ثم التنافسية وغالبا ما تبدأ من سن ٥ الي ١٠ سنوات.
- مرحلة الالتحاق بفريق سباحة والتدريب المنتظم وخوض المنافسات.

وهنا يجدر الإشارة بأن التنافس الرسمي في مسابقات السباحة غالباً ما يكون من ٨ سنوات، وتحت ٨ سنوات ٩-١٠ / ١١-١٢ / ١٣-١٤ / ١٥-١٨/ ثم العمومي، وتختلف المراحل التنافسية حسب اللجان أو منظمي البطولات.

لذلك فإن دور ولي الأمر في أخذ اطفاله الصغار الي التعليم أو التدريب فيما بعد ثم إلى المنافسات وهم في السن الصغيرة يبين لنا أهمية ولي الأمر في غرز السباحة في حياة السباحين وإنه الحلقة الأساسية في بداية المنافسات والتي قد تستمر في الغالب الي جميع مراحل التنافس السني أو الرقمي .... ومن هنا يجب أن نشير ألي الأشياء الواجب تجنبها من أولياء الأمور لخلق المناخ المناسب أو المثالي لتنشئة الأبطال وغالباً ما تأخذ ٤ اتجاهات هي:

- ما يجب تجنبه مع ابنك أو ابنتك
- ما يجب تجنبه مع السباحين الآخرين
- ما يجب تجنبه مع أولياء الأمور الآخرين
- ما يجب تجنبه مع المدربين والإدارة

ما يجب تجنبه من أولياء الأمور بصفة عامة:

١- تجنب ان تنشئ ابنك على عدم احترام السباحين الآخرين أو المدربين أو أي شخص بصفة عامة.

٢- تجنب أن تتحدث بشكل سيء أو بأسلوب غير تربوي أمام ابنك أو بنتك عن السباحين الآخرين أو أهاليهم أو المدربين والإدارة.

٣- تجنب أن تركز أو تجعل طفلك يركز على إحراز البطولات على حساب دراسته وأوقات لعبه وفراغه.

٤- لا تقلل من قيمة طفلك أمام السباحين الآخرين أو أولياء الأمور أو أمام المدرب.

٥- لا تكن قاسياً على طفلك أو تلومه باستمرار.

٦- لا تبالغ في تدليل طفلك حتى يطيعوا المدربين ويؤدون واجباتهم علي أكمل وجه.

٧- لا تنظر إلى طفلك على إنه أفضل سباح والآخرين لا يستحقون الاهتمام.

٨- لا تعامل السباحين الآخرين بغير احترام أو تقلل من شأنهم.

٩- شجع طفلك كما تحب، ولكن عليك أيضا بتشجيع الفريق سواء فردياً أو جماعياً.

١٠- تجنب التحدث عن السباحة والأرقام وما يجب على طفلك عمله أثناء التدريب طوال الوقت.

١١- لا تكن بخيلا أو مسرفا بشدة فذلك لن يساعد طفلك على النمو الصحيح في رياضته وفي حياته.

١٢- لا تقارن طفلك بالسباحين الآخرين.

١٣- تجنب إحضار ابنك متأخرا عن مواعيد بدء التمارين سواء الأرضية أو السباحة.

١٤- تجنب عدم مشاهدة تدريب طفلك بصفة مستمرة، فعلي الأقل حاول أن

تكون في تدريبه مرتين أو ثلاثة أسبوعياً.

١٥- اترك لطفلك مساحة للنضج والاعتماد على النفس.

١٦- وفر لطفلك ملابس وأدوات السباحة والتدريب كل على قدر استطاعته وبشكل مناسب.

١٧- شجع طفلك على التدريب والانتظام وبذل الجهد بطريقة معتدلة.

١٨- تابع تطور طفلك وتقدمه وكافئه بطريقة صحيحة ومناسبة.

١٩- راقب تصرفات طفلك ولا تترك الباب مفتوحا على مصراعيه في العلاقة بين طفلك والمدربين.

٢٠- كن فعالاً وساعد المدرب إذا استدعى الأمر أو إذا طلب منك المدرب نوعاً من المساعدة لطفلك.

٢١- تجنب التحدث مع المدرب أثناء التدريب.

٢٢- اختر الوقت والمكان المناسبين للتحدث مع المدرب وبطريقة لائقة.

لا تتحدث مع المدرب بطريقة خاطئة أمام طفلك أو تحاول شراء المدرب ليفعل لك ما تشاء.

٢٣- تجنب أن تجعل طفلك يتدرب مع أكثر من مدرب في نفس الوقت، إذا لم يكن ذلك باتفاق المدربين وللمصلحة العامة والخاصة للسباح.

٢٤- انقل بصراحة أسلوب حياة طفلك إلي المدرب حتى يتابع سلوكه في البيت أو المدرسة وما قد يؤثر على السباحة والمستوى الرقمي.

٢٥- إذا لاحظت خطأً ما في أداء طفلك السباح فناقش المدرب في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة، واستمع إلى نصائح المدرب وتوجيهاته.

٢٦- لا تتدخل فيما لا يعنيك طالما ذلك لا يؤثر على طفلك وتدريبه وتقدمه.

٢٧- اهتم بطفلك وتدريبه وتجنب الشللية واتخاذ جانب على حساب جانب في انتخابات النادي أو مجلس الإدارة أو الإتحاد ... فقط أهتم بطفلك.

٢٨- لا تستمع إلى وجهات نظر الآخرين حول المدرب أو إدارة النادي مادام طفلك في تقدم مستمر ويحظى بالرعاية الكافية في التدريب والمنافسات.

٢٩- تجنب أن تتخذ مواقف سلبية تجاه المدرب أو ولي أمر آخر، وكن صديقاً للجميع طالما أن طفلك يتدرب ويتقدم ولا يشعر بأي ضغوط من المدرب أو الآخرين.

٣٠- تجنب السماح لطفلك منذ الصغر أن يتناول المأكولات والمشروبات غير الصحية بصفة عامة، وكذلك عدم تناوله الطعام قبل التدريب أو السباحة مباشرة.

٣١- تجنب عدم توفير مياه كافية للشرب أثناء التدريب لطفلك خاصة إذا كان صغيراً.

٣٢- تجنب إجبار طفلك على شرب أو تناول أي عقاقير طبية أو فيتامينات أو أي إضافات بدون إذن المدرب أو طبيب التغذية، حيث إن معظم هذه الإضافات قد تكون ذات أعراض جانبية ضارة.

٣٣- تجنب إجبار طفلك على التمرين أو الذهاب للمنافسات إذا كان مصاباً أو مريضاً.

٣٤- اقطع من وقتك عدة ساعات أسبوعيا وحتى شهرياً لمساعدة فريقك ففي أمريكا نطلب من أولياء الأمور التطوع بعدة ساعات للمساعدة « Volunteers، Marshals, Timers, Runners, Officials.". حتى أن بعض الأندية تتطلب تبرع بمبلغ مالي محدداً أو على الأقل كل عام فهي رياضة مكلفة مثل تأجير حمامات السباحة وشراء أدوات وأجهزة مساعدة ومرتبات العاملين والمدربين تنظيم برامج ترفيهيه ورحلات الخ.

****

الأشياء التي يجب على الاتحادات ومنظمي البطولات تجنبها.

*يجب أن يتم تجنب الازدحام بشكل عام:
–ازدحام السباحين في أثناء الإحماء وغرف تغيير الملابس
–ازدحام السباحين في كل سباق « عدد كبير من التصفيات.
–ازدحام المدرجات بأولياء الأمور والمشجعين.
ولكي يتم ذلك فهناك العديد من الاختيارات كما كنا نفعل في الولايات المتحدة الأمريكية من حيث مستويات البطولة على مستوي ولاية نيويورك متروبوليتان يوجد خمس بطولات للمراحل السنية والمستويات المختلفة: "بطولة برونزية – فضية – مجموعات سنية – بطولة الكبار – وبطولة تحت ٨ سنوات»
أما على المستويات على مستوي كل أمريكا:
– Single Age Group من nine الي fourteen سنة.
– NCSA
– Future
– Arena Nationals Series
– USA Junior National بطولة أمريكا للناشئين شتوية وصيفية
– Senior Nationals بطولة أمريكا للعمومي شتوية وصيفية
– بطولة أمريكا المفتوحة Open

يجب علينا أن ندرك لماذا رياضة السباحة التنافسية على سبيل المثال في أمريكا عالية المستوي؟
لماذا لديهم سباحون تقريبا، في كل نهائيات بطولات العالم أو الأولمبياد؟
لماذا لديهم سباحون يمتلكون الكثير من الأرقام العالمية أو الأوليمبية؟

ولماذا عندماً يذهب أكثر من ٩٥ ٪ من أبنائنا المصريين أو حتى من معظم دول العالم إلى أمريكا للتدريب هناك فإنهم يصلون إلى مستويات لا يستطيعون غالباً الوصول إليها في بلادهم تحت أي ظروف.

عندئذ، نتطرق لنظام السباحة والتعليم والدعاية Media هناك وفي بلادنا، ونعرف بسهولة ماهي الأشياء التي يمكننا فعلها، وما الأشياء الواجب تجنبها حتى نصل بالسباحة المحلية إلى العالمية وإحراز الميداليات في بطولات العالم والأولمبياد بإذن الله.

كما أن الإتحاد الأمريكي للسباحة من خلال لجان السباحة المحلية LSC في كل أرجاء أمريكا يشجع الأندية ومنظمي المنافسات مادياً على إقامة منافسات للمسافات الطويلة (مثل ٤٠٠ متر متنوع و٨٠٠ و١٥٠٠متر حرة – أو ميل « ١٦٥٠ ياردة) في حمامات السباحة SCY ال ٢٥ ياردة. وبذلك نتحاشى ونتجنب طول فترة المنافسات أو الازدحام الناتج من أداء كل المسافات التنافسية للرجال والنساء وللأولاد والبنات في منافسة واحدة او لقاء واحد.

ولقد أخذت على عاتقي كمنظم للمنافسات Swim meet host أن أقوم بعمل منافسات في المسافات القصيرة فقط مرة كل شهر أو شهرين (٥٠– ١٠٠ من كل سباحه + ١٠٠ يارده متنوع وأحيانا ٥٠/ ١٠٠/ ٢٠٠ من كل سباحة + ١٠٠/٢٠٠ متنوع) وأحيانا فقط كل ١٠٠ يارده من كل سباحة فقط. حتى تتم المنافسات بسرعة وسلاسة وتضم كل الأعمار السنية معاً، وغالبا ما يحسن السباحون أرقامهم في معظم منافساتي مما جعلها مشهورة ولها الكثير من الأندية التي تنتظرها كل مرة منذ ٢٠٠٨ إلى ديسمبر٢٠٢٣.

الفصل الثالث

أساسيات إعداد البطل الأولمبي

أساسيات إعداد البطل الأولمبي

مقال جديد

مقال منذ سبتمبر ٢٠٢٤

انتهت منذ عدة أسابيع قلائل فعاليات الدورة الأولمبية رقم ٣٣ باريس ٢٠٢٤ والتي شهدت توزيع العدد القياسي الأكبر من الميداليات الأولمبية الثلاثة الذهبية والفضية والبرونزية، أو الذي تعدى كل الدورات الأوليمبية السابقة.

وكالعادة وبعد الانتهاء من كل دورة أولمبية يخرج الكثيرون من المحللين الرياضيين في وسائل الإعلام المختلفة أو على صفحات الصحف والمجلات الرياضية ويناقشون ما تم في هذه الدورة من إنجازات واخفاقات وهل حققت الاهداف التي كانت موضوعة لهم من قبل اتحادات الأنشطة الرياضية المختلفة واوجه القصور وكيفية معالجتها في الدورة الأولمبية التالية وغير ذلك من مواضيع تتعلق بالأولمبياد.

وهناك من يعقد الندوات والدورات التدريبية في رياضة معينة ويستضيف بعض أفراد المنتخب المتميزين وبعض الإداريين والمسئولين الذين شاركوا في هذا الأولمبياد وتدور المناقشات والاسئلة الخاصة بهذا الحدث وغالبا ما يكون الموضوع حول كيفية إعداد أو صناعة البطل الأولمبي.
علي سبيل المثال المؤتمر السنوي لاتحاد مدربي السباحة الامريكي ASCA

وهناك من ينتقد بلاده أو البلاد الأخرى أو اتحاد معين في اخفاقهم في تحقيق المزيد من الميداليات. وحيث أن كل لعبة أو رياضة في الأولمبياد تختلف عن الأخرى في المهارات والأدوات والخطط والملاعب والتدريبات، بل في الاحتياجات

والأساسيات لكل رياضة منهم وهم في هذه الدورة أكثر من خمس وثلاثين،رياضة بل وفي نفس الرياضة توجد منافسات مختلفة في الأوزان أو المسافات أو درجات الصعوبة أو المتطلبات الخاصة أو المختلفة لكل منها.

إلا أن هناك الكثير من الثوابت التي يجب أن تتوفر لكي يسطع النجم الأولمبي القادر على إحراز هذه الميداليات، فمعظم من يشارك في النهائيات يتدربون على أعلى المستويات ولديهم المواهب الفذة والاستعداد البدني والعقلي والنفسي الذي أوصلهم لهذه المستويات، ولكن من حقق الميدالية الذهبية غالبا ما يكون لديه أكثر من مجرد هذه الخصائص والمواهب.

ومبدئياً فالرياضيون الأولمبيون ليسوا امثالنا! يأكلون بشكل مختلف، ينامون بشكل مختلف، وبالتأكيد يفكرون بشكل مختلف لديهم صلابة عقلية وحديث ذاتي وضبط المزاج قبل المنافسة، وتصور عقلي مرئي لما سيفعلونه في السباق.

الثوابت أو الأساسيات المشتركة.
التي يجب توافرها في إعداد وصناعة البطل الأولمبي.

* تحديد المواهب الموهبة الطبيعية في لعبة معينه في: الجسم، الطول، الأداء المهاري، التفكير الخططي.
* القدوة أو المثل الأعلى: في الوالد، الاخ او الأخت، أحد الأقارب، أو صديق الاسرة، أو بطل معين.
* الممارسة: أو التنشئة، الاشتراك في نادي أو أكاديمية للتعليم ثم التدريب.
* الاستمرارية: عدم الانقطاع عن الممارسة، والاشتراك في المسابقات، الرياضي يحتاج لفترات طويلة للتعلم والتطوير والنمو والتكيف.
* البرنامج التدريبي أو كفاءة المدربين، والتزام النادي، وجدية التنفيذ بمعان شاملة للمنظومة التدريبية وأهمية التحضير.

* شبكة الدعم المادي والمعنوي في لقائي الشخصي مع رئيس نادي الترجي التونسي أوضح لي كيفية التمويل من نفقته الخاصة اكثرمما تنفقه الدولة للسفر والمعسكرات للبطل الحفناوي الحائز علي ذهبية ٤٠٠ متر حرة في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ وهناك دعم الاسرة والأصدقاء.

* التكيف العقلي أو الصلابة العقلية، والصدق مع النفس.

* التغذية.

* المتانة الجسدية والمحافظة عليها.

* علماء وظائف الأعضاء والعلاج الطبيعي.

* الراحة الصحيحة والاستشفاء .

* الانتفاع بالوقت متى وكيف وكم هي المدة المقننة ومتى ينتقل للمرحلة التالية.

* المنافسات الرياضية مستوياتها أوقاتها أماكنها الاستعداد المقنن لها.

* إدارة نمط الحياة أو أسلوب حياة البطل الأولمبي، مواعيد النوم، المذاكرة، التفرغ، العمل الخ.

* الامتثال والأخلاق والبعد عن الانحرافات.

* التنمية طويلة الأجل.

* الحظ: ونعني هنا التوفيق في ألا يصاب أولا يرشح لمعسكر أو بطوله أو يخطئ في بداية أو نهاية السباق الخ.

* وهناك من يضيف أن اللاعب الأولمبي يجب أن يتميز بالأنانية وتمييز الذات وحب الفوز أوافقهم الرأي على ألا يتسبب ذلك في الضررللآخرين.

*****

اعداد البطل الأولمبي
من خلال مدرسة الموهوبين في المانيا

لقاء مع أحد مدربي مدرسة الموهوبين في (Tim Thorben) كوتش تم المانيا والتي هي نواة تأهيل السباحين للمستوي الأولمبي وبطولات أوروبا المتعددة.

Q1. What are the causes that make you reach that level?

WHAT YOU DID OR YOUR THOUGHTS

ANS. 1: In my point of view, it is passion and love for the sport of swimming and the work with young human beings. Love what you do, and you will do it good!

Q2. What are the things that each Olympian must have to reach that level?

ANS.2: To make it to an Olympic swimmer you need a lot of talent on the one hand. Talent in swimming means for me to have good physiological predispositions and a feeling for the water and how to move in it. On the other hand, you must be willing to work very much and enjoy practice and competitions.

Q3. How many swim units and gym units and the mileage that you suggest for the age groups like 12 under, 13 to 16 years old, and 17 and up?

ANS.3: For the age of 12 and under the volume of training is not important. They have to develop techniques and feelings for the water.

From 13-16 it depends on the distances you are focused on. For swimmers who are aiming at 50-200 it is enough to have one swimming session per day (6 per week) with 4km and at least 4 dryland session per week. If they are focusing on 400-1500, they can do more or longer sessions.

In the age of 17 short- and mid-distance swimmers can do 9 session per week with a volume of 40-50km per week and 3 gym sessions with weights. Distance swimmers should do 10 sessions with up to 60-70km per week.

Q4. What are most reasons and things that make the swimmers drop off and quit swimming early before they complete growing?

ANS.4: in Germany most swimmers quit because of monotony in practice. Other points are long-lasting injuries, competitive anxiety, missing perspective and the focus on education.

Q5. What is your favorite swimsuit that you love to do as a coach for your swimmers؟

ANS.5: One of my favorite sets is the so called „Grant Hackett Set «. 40*50 with increasing intensity and decreasing rest. I love it. You can find it on the Internet.

Q6. for swimmers? What most things do not like it in your coach?

For a coach: What things do you hate about one of your swimmers or in general? ANS.6: Swimmers who are not passionate.

Q7. Are there specific Gym workouts for sprinters. I am a swimmer. Distance swimmers.?

ANS.7: You cannot say that in general. Each swimmer is different. I would say that sprinters and breaststrokers should spend more time in the gym.

Q8. What are the best three water drills for sprinters, IM, distances, swimmers? ANS.8: Sculling is the allrounder under the drills. Everyone needs it.

Q9. What is your advice to new or young coaches to be great coaches in future?

ANS.9:

1. Love what you do

2. be brave and try something new or different

3. observe and learn from your swimmers

Q10. FOR SWIMMERS, WHAT WAS THE MOST CHALLENGING SWIM UNIT YOU EVER HAD BEFORE, that you cannot forget it?

ANS.10: back in the days, when I was a swimmer: forty*100m 1:15 best average.

*****

اعداد البطل الأولمبي في استراليا وهولندا

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 هولاندا الأول للسباحة. لقد أتى من أستراليا حيث كان واحداً من مدربي المنتخب الاسترالي منذ أولمبياد عام الفين وأربعه وقد حقق العديد من النجاحات على المستوي الدولي والأولمبي خلال مسيرته التدريبية وخبرته الطويلة.

I asked him first question:

سألته السؤال الأول:

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

ما الذي يجب أن يتوفر لبناء السباح الأولمبي؟
وكان جوابه

His answer:

Technique is the first thing. When they really have good technique, good foundation, good body position, make their swimming good rhythm, not too much splashes especially 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 other things, but the technique is the key thing, 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 والانسيابية والتوقيت المناسب لحركات الذراعين والرجلين وقلة الطرطشة خاصة أثناء السباحة المستمرة والبطيئة، بعد ذلك محاولة السباح أن يقيس كم عدد الشدات في كل طول للحمام أثناء السباحة ببطء أو بسرعة متوسطه أو أسرع ما يكون

وكان سؤالي الثاني له:

Then I asked him Second question:

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

هل تؤيد فكرة أن السباحين الصغار يجب أن يتقنوا الأربع سباحات قبل أن يكبروا أو تؤمن بالتخصص
المبكر للسن الصغيرة
فكان جوابه

His answer: I think young athletes must learn all strokes and get good foundation in all ٤ 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.

أعتقد أنه يجب أن يتعلم السباحون في السن الصغيرة الأربع سباحات ويمتلكون الأسس السليمة للأربع سباحات لأنه مع تقدم العمر والبلوغ والطول أحيانا يجد السباح نفسه يميل او يتفوق في إحدى السباحات غير التي كان متفوقا فيها وهو أصغر.

My third question was:

وكان سؤالي الثالث له:

When do 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 at different ages as well, and I like to see the athlete still improving. So, I would like to give them as little training as possible, with them 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 وأنا أفضل أن أرى السباح يظل يتحسن في الأداء. فأنا أحب ان ابدأ معهم بالقليل من التدريب بقدر الإمكان وأراهم يتقدمون بسبب النمو والنضج فيجب ان تكون متأكداً أنك تستطيع ان تضيف ويتدرج مستمر وتهتم بالتقويات بشكل بسيط جدا مع الاهتمام بالأداء الصحيح فلا تزيد الأحمال في السن الصغيرة للكيلو مترات أو عدد مرات التدريب. فالمهم في السن الصغيرة أن يتمتعوا بالتدريب ويتعلمون بحق الأداء المهاري الصحيح.

I have another question:

ثم قلت له أنا عندي سؤال آخر حول كمية الكيلومترات في كل تمرين حيث إني لم أزد عن ٤٠٠٠ متر في أي تمرينه لكل سباحينا علي مدار ٤٥ عام لأني لم يكن لدية سباحين ٤٠٠ متنوع او مسافات طويله مثل ٨٠٠ أو ١٥٠٠ متر فما رأيك في ذلك؟

About the mileage, what mileage is good for who? Because four thousand meters in the unit is enough for all swimmers but the distance 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

ذلك يتوقف علي عمر السباحين وأنا أعتقد أنه مع السن الصغيرة فإن ٢٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ مترفي التمرين الواحد تكفي مع الاهتمام بالأداء الصحيح وبناء الأساسيات، ولكن مع التقدم في العمر فإن ٤٠٠٠ متر مناسبه جدا إذا لم يكن السباح يعوم ٤٠٠ متنوع أو السباحة الطويلة. فالصغار ينبغي لهم أن 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 أسبوعية تعتقد أنها مناسبة للمراحل السنية

Your advice on how many times they practice per week. His answer: when I first swim 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 start at a much lower level before doing that.

فكان جوابه

عندما يتدرب السباح في سن ١٠ الي ١٢ سنة، فان ٣ وحدات في الأسبوع تكفي بالغرض ومع إتقان السباحات أكثر والنمو البدني والمهاري أكثر ويكبر السباح الي سن ١٧ الي ١٩ سنه يجب أن يزداد عدد مرات التدريب الأسبوعي ليصلمن ٧ الي ٩ مرات أسبوعيا وعندما يصل السباح الي المستويات العالية فان معدل التدريب الأسبوعي من ٨ الي ١٠ مرات، أنه التدرج الطبيعي للنمو والتفوق.

One more question:

وكان سؤالي التالي له ماهي النصائح التي تود أن توجهها الي المدربين خاصة الجدد أو الصغار نسبيا

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

His answer: I think it 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 groups. And the greatest thing 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 to 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 16 to 18 age and support we can transition swimmers to keep enjoying the sport into their twenties.

فكان جوابه

أعتقد أن المدرب الجيد دائما يريد أرن يستمر في التعلم. هناك كم هائل من المعلومات وأحيانا قد تكون جيدة او غير جيدة، ولكن عندما يكون لديك الشخص القدوة والخبير الذي يمكنك سؤاله والاستفادة منه أو حتى الاعتماد على الكتب

والإنترنت فذلك شيء مهم ومفيد أن 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 إلى الدرجة الأعلى، فمثلا إذا كان لديك سباح واحد فقط وصل لمستوى عالٍ، فخذ بنصيحة الذين تعرضوا لمثل هذه المواقف ليساعدوك للارتفاع بمستوى هذا الصباح، وأن يستمر في التقدم فالملاحظ ان هناك العديد من السباحين المتميزين في سن ١٥ أو ١٦ ثم يبطلون سباحة وهم صغار. ولذلك فان هؤلاء الخبراء وذوي الثقة سيساعدونك أن تجعل هذا السباح يستمر حتى يصل لسن 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 أضفت له انني عام ١٩٨٩ وانا أدرب منتخب السعودي الفت كتاب ووضعت فيه ٢٠ تدريب لتحسين الأداء لكل طريقة سباحة ثم بعد أن انتقلت إلى أمريكا عام ٢٠٠٠ وجدت نفس التمرينات، ولكن باللغة الإنجليزية في كتب كبار المدربين الأمريكان فكنت في غاية السعادة.

فكان تعليقه

إنه حقا شيء جيد أن أشخاصا مثلك مبتكرون، ويحبون رياضة السباحة بهذا القدر الكبير ولديهم الخبرة الطويلة يمنحون الكثير للمدربين الصغار.

وشكرني على كل ما أفعله وبالمثل شكرته قولا وكتابة.

He said it is great that experienced, passionate people like you support new coaches, thanks for all you do.

I thanked him and authored this article to show it to him before I published it to get his approval.

10

Thank you, great coach Peter Bishop,

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

age.

*****

كيفية إعداد السباح الأولمبي في النمسا

وفي سلسلة اللقاءات مع مدربي منتخبات الدول الأوربية حول كيفية إعداد سباحيهم للوصول إلى أعلي المستويات التي تساعدهم على تحقيق الأرقام التأهيلية للأولمبياد وبطولات أوروبا والعالم، كان لي لقاء مفيد جداً مع أحد مدربي منتخب النمسا وهو شخصيا مثل بلاده في دورتين أولمبيتين قبل أن يتفرغ للتدريب كابتن سيباستيان ستوس أحد مدربي منتخب النمسا للسباحة.

SEBASTIAN STOSS

وقبل أن أسأله عن كيفية بناء السباح الأولمبي في بلاده كان هناك دقائق تحدث فيها عن بدايته في السباحة.

بدأت تعلم السباحة في السعودية في عمر أربع سنوات حيث كان والدي خبير طيار يدرب الطيارين السعوديين في جدة آنذاك، وكان الجو حاراً جداً فكنا نذهب الي حمام السباحة يوميا. وذات يوم سأل أحد المدربين هناك والدي إذا كنت أريد الانضمام إلى النادي حيث قال إنني أتحرك بشكل جيد في الماء، ومنذ هذا الوقت بدأت من مرتين في الأسبوع إلى التدريب اليومي فيما بعد، وكنت أيضا أمارس رياضات أخرى إلى جانب السباحة مثل الرقص النقري والتايكوندو وكرة القدم، وبمرور الوقت وعندما كبرت تدريجيا كنت أنقص من وقت هذه الاهتمامات أو الرياضات للتركيز على السباحة إلى أن تركتهم جميعا في سن العاشرة واهتممت بالسباحة فقط، ويضيف أنه عندما كان صغيرا حتى إلى أن أشارك في الأولمبياد لم يكن لديه الهاتف المحمول ووسائل التواصل الأخرى أثناء السباقات أو البطولات كان فقط يتصل بالوالدين عقب انتهاء البطولة، وأحيانا كانوا يتصلون هم به فقط للاطمئنان والتشجيع ليس إلا.

الاستنتاج هنا

يجب أن تكون البدايات سهلة وبسيطة ومرحة ومتنوعة في السن الصغيرة بدون ضغوط أو تركيز أو فرض رياضة معينة على الأطفال بالإضافة إلى التركيز والاعتماد على النفس والبعد عن التشتيت أو التوجيهات السلبية والتي غالبا ما تحدث من وسائل التواصل الاجتماعي أثناء البطولات.

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

Lose interest.

وكان سؤالي الأول معه:

ماذا تقول للسباحين الصاعدين أو الناشئين؟

وانت صغير اشتغل علي تحسين الأداء ولا يكون همك الشاغل هو تحقيق النتائج، فالنتائج سوف

تأتي إليك بنفسها، فالسباح الصغير يريد وقتا كافٍ للنمو البدني والذهني وإتقان الأداء في السباحات الأربعة قبل أن ينظر إلى النتائج.

وأحد أهم العقبات الحالية هي وسائل الإعلام الآن، وأقصد بها الإنترنت في المحمول الذي يضع الكثير من الضغوط غير الحميدة على السباحين، وسوء استخدامه التي جعلت نتائج السباقات مرئية للجميع بمجرد أن يلمس حائط النهاية (مثل ميت موبل وغيرها)

(Meet Mobile)

فبمجرد ان يخرج السباح من حمام السباحة بعد السباق تنهال علية الاتصالات التليفونية من الأهل والأصدقاء وتبدأ وجهات النظر والآراء والتقييم التي ما هي إلا تشتيت للانتباه وعائق للسباح عن التركيز في السباق القادم أو إحباط بسبب عدم إحرازه مركزا أو زمنا معين.

فمن الأفضل أن يترك السباح تليفونه أو وسائل الاتصال حتى ينتهي من جميع منافساته، أو أن يكون محتوى مكالمة الأهل هي أحسنت العمل أو واصل التقدم يجب أن يكون الكلام قصيرا ومشجع اومحفزا، أما التفاصيل أو النقد وخلافه فيجب أن يأتي من مدربه، والذي يكون معه ويعتبر تغذية رجعية مفيدة وبناءة من شخص متخصص وفاهم، أما الآخرين فيفضل أن يتصلوا في نهاية البطولة وليس بعد كل سباق.

Swimmers need Good Feedback or motivational coaching advice!

وأضاف:

وانا عندي ١٤–١٦ سنه كنت أتدرب 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 متفوقا فقط.

وللعلم فإن معظم أفضل أصدقائي للآن هم من الذين كانوا في الفريق معي ذلك الوقت وإلى الآن وأنا عندي الآن ٣٨ سنة.

وقد اشتركت في الدورة الأولمبية ٢٠٠٨ و٢٠١٢ في سباق ٢٠٠ ظهر لأنني كنت مؤهلا للرقم المطلوب للاشتراك في الاولمبياد وحققت المركز ١٨ في هذا السباق في بكين ٢٠٠٨

بالرغم من أنه ليس مركز متقدم إلا أن الاشتراك في الأولمبياد 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 أو السباحة سيصلون 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 مثلا كان لدي في الفريق سباحة عمرها ١٨ سنة اشتركت في بطولة أوروبا للناشئين وكانت ممتازة وبعدها مباشرة والديها انفصلوا فائر ذلك عليها تأثيراً سلبياً ولم تعد تسبح بالمرة بعد ذلك.

وسباح اخر كان يسبح معي وكان مجرد سباح عادي حتى سن ١٧–١٨ وعندما كان عمره ١٨ سنه كان زمنه ١٢:٢٤ في ٢٠٠ صدر وبعد عام واحد فقط تحسن زمنه الي ٢:١٣ وحقق المركز الثالث في بطولة أوروبا!

اعدت عليه السؤال بصيغة اخري وهو:

ماذا تحب أن ترى في السباح وما الأشياء التي تساعده للوصول للمستوى الاولمبي؟

فأجاب:

LOVE WATER بالطبع يجب ان يحب السباحة والماء.

FOCUS يكون لديه تركيز عالي

HARD WORKER يجب ان يقوم بالعمل الشاق يتدرب جيدا)

TRY ALWAYS TO IMPROVE يحاول دائما ان يتحسن.

NOT LAZY لا يكون كسلان

DONT START TOO لا يبدأ السباحة والتدريب المنظم الشاق في سن صغيرة مثلا ٤–٦ سنوات.

EARLY

لأنه بعد ١٠ 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.

لديه عقلية واعية فيما يفعله وما يريده الان وما يريد تحقيقه MENTALY GOOD يعوم الأربع سباحات الي حد معين من SWIM THE 4 STROKES في المستقبل التأهيل الرقمي.

ثم أضاف:

اول ميدالية لي في بطولة أوروبا كانت في سباق ٤٠٠ متنوع

وبعدها انتقلت إلى ٢٠٠ ظهر وفي البطولة الأوروبية عملت ميدالية في ٤٠٠ متنوع و٢٠٠ ظهر بعدها أردت أن أسبح فقط ال ٢٠٠ ظهر وحققت 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 ٢٠٠٨ كان الرابع في ٢٠٠ ظهر، ولكنه أحس أن سباحة الظهر أصبحت صعبة أن يحقق فيها ميداليات بعد أن تطور المستوى الرقمي بشكل كبير وبعد أن أصبح أكبر في السن فعاد وعام ال ٢٠٠ متنوع مره أخرى وحصل بعدها على الذهبية في سباق ٢٠٠ متنوع في بطولة أوروبا.

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

وقبل أن يغادر أعاد قوله لي أن على السباحين أن يكونوا أكثر تركيزا في السباقات من تضييع أوقاتهم social media التليفون والانترنت.

COACH SEBASTIAN STOSS

مع سباحيه خلال المعسكر التدريبي الذي جمعنا معاً

إعداد البطل الأولمبي في المانيا

بالأمس القريب جمعني لقاء مثمر مع مدرب منتخب ألمانيا للسباحة لاسي فرانك LASSE FRANK ليدور بيننا حوار حول منهاج ألمانيا في بناء البطل الأولمبي.

ولنبدأ أولا بالتعرف على هذا المدرب القدير لاسي فرانك من المركز الأولمبي في كولن وهو المدرب العام هناك منذ خمس أعوام. وكان قبل ذلك مدرب منتخب السباحة للناشئين.

اختير كمدرب لألمانيا في آخر ثلاثة أولمبياد ريو – طوكيو – وباريس وقد حقق السباحين معه مراكز متقدمة آخرهم كان ميلفن مود الرابع وقريب جدا من إحراز ميدالية في أولمبياد باريس ٢٠٢٤ وفي نفس الوقت هو الذي أحرز الميدالية الذهبية في سباق ١٠٠ متر صدر في بطولة أوروبا الأخيرة للسباحة.

يقول لاسي: ولقد أحضرت المنتخب الي مصر حيث إننا نحب أن نتدرب في جو مصر الممتاز ونقضي أوقات سعيدة خاصة في الشتاء فان الجو في المانيا الأن (يناير) (٢٠٢٥) غاية في البرودة وتحت الصفر وذلك حتى نعود بسباحي السرعة في حالات جيدة.

وكان السؤال الأول:

: ماذا تري في السباح أو السباحة ما يجعلك تجزم أن لديهم الفرصة للوصول الي المستويات الأولمبية العالية؟

فأجاب:

– إنه سؤال كبير لأنه يشمل مراحل النمو والتقدم في السباحة ففي المانيا نحن لدينا مستكشفين للمواهب ثم نقوم بتدريب هؤلاء المتميزين وهم في سن العاشرة ثم ينتقلوا إلى مدرسة الموهوبين الرياضيين في الصف الخامس حيث يزداد التدريب

تدريجيا ويصل إلى مرتين يوميا في هذه السن الصغيرة وحينها نركز على أساسيات جميع طرق السباحة وتصحيح الأداء إلى أن يحقق السباح فيما بعد المستوى التأهيلي للانتقال إلى الفريق الأولمبي. نحن نعلم أنهم صغار إلا أنهم يجب أن يتعلموا في الصغر كيف يقومون بالعمل الجاد والشاق حتى يكبروا على هذا المبدأ، ويعلموا أن الوصول للمستوى الأولمبي يتطلب الاستمرارية والتدريب الشاق.

ثم أضاف:

– ما قاله يوما أحد المدربين العظماء ذوي الخبرة له أن السباح مثل الشجرة إذا أردت أن ترى تاجها (يقصد هنا ميداليات أو أرقام قياسية وتستمر في إنتاجها فيجب أن تأخذ وقتها في النمو ويصبح لها جزور كبيرة تجعلها تصمد في وجه الريح على عكس الشجرة التي تنمو سريعا، ولكنها ليس لديا جزوراً قوية فسرعان ما تميل وقد تقع إذا واجهتها الرياح القوية والعواصف والاستنتاج هنا إنه إذا أردت أن يكون لديك مستقبلا ونتائج عظيمة فلابد لك أن تبني القواعد والأصول التي يمكن الاستناد عليها وتنفعك في هذا البناء وليس الوصول السريع إلى القمة من خلال الضغط الشديد في الصغر والحصول على النتائج السريعة ثم لا ترى تقدما ملموسا بعد ذلك.

إنه من الصعب أن ترى أو نحن لا نستطيع أن نجزم أن هذا السباح أو هذه السباحة الصغيرة سيصلون إلى المستوى الأولمبي، ولكن المميزات التي تساعدهم في ذلك هي: أن لديهم إحساس جيد بالماء: فعندما يقفز في الماء ترى لديهم انزلاق جيد لمسافة بعيدة في وضع Streamline وقلة المقاومة في الماء. كذلك نرى سرعة رد فعلهم في البدء

ونرى كم لديهم من المرونة والمطاطية والقدرات الحركية والقوة من خلال بعض الاختبارات البدنية، ننظر أيضا إلى الصفات الوراثية ما طول الوالدين وننظر إلى طول السباح فمن الجيد للبنات أن يكون حوالي ١٨٠ سم والأولاد حوالي ١٩٠ سم. ونحن لدينا خطوات معينة أو محطات في السباحة يجب أن يمروا بها مثل النظام

الهوائي واللا هوائي مستويات السباقات التي يشتركون فيها، وأهم شيء في كل ذلك الحفاظ على الطرق الصحيحة للأداء.

Technique

فإذا كان لديهم أداء غير جيد لمدة ٥–٧ سنين مثلا فإنه من الصعب تصحيحه بعد ذلك، وغايه في الصعوبة أن يصلوا إلى أعلى مستوى، ومن المهم جدا تعليمهم ضربات الرجلين الفعالة والقوية فبدون ضربات الرجلين الممتازة ليس لديهم الفرصة لتحقيق المستويات الأولمبية.

في ألمانيا لدينا معايير غاية في الصعوبة للاشتراك في الفريق الأولمبي (الزمن التأهيلي) ولكن إذا السباحين حققوا هذه الأزمنة فمن السهل أن يصلوا إلى قبل النهائي في الأولمبياد.

Qualified Times for Simi-Finals

السؤال الثاني:

من وجهة نظرك هل هناك عمر سني معين للأولاد والبنات للوصول إلى المستوى الأولمبي أو المتوسط السني وكم سنه من التدريب حتى يصلوا لهذه المستويات؟

فأجاب: أنا أفضل الخطوات العادية التي نتبعها في ألمانيا عندما يحققوا الزمن التأهيلي لبطولة أوروبا للناشئين تحت ١٨ سنة وهو الهدف الأول.

ثم يحققوا المستوى التالي وهو التأهيل لبطولة أوروبا تحت سنة ٢٣

وبعدها جاء منتخب أمريكا هنا للمرة الأولي وبالتالي كان عندهم الفرصة للمنافسة بين بطولة أوروبا وبطولة العالم أو الأولمبياد. أحيانا تأخذ أوقات طويلة عن ذلك ولكن المؤكد أن وصول البنات إلى المستويات العالية يتم في سن أصغر من وصول الأولاد فقد يكون المعدل في البنات بين ١٧–١٨ سنة ليصلوا إلى هذا المستوى الدولي ليحققوا أول وثاني وثالث على المانيا.

اما الأولاد في معدل سن ٢٢–٢٣

وفي المانيا البنات يصلون في سن ١٨–٢٣ الي اعلي مستوياتهم بينما الأولاد من ١٩ الي ٢٧ سنة.

ولكن ما أشاهده مؤخرا هو أن معدلات السن ترتفع لأعلى بين السباحين، فترى سباحين أكبر في السن وأرقامهم ما زالت ممتازة، وخاصة في المسافات القصيرة مثل تارا تورز من أمريكا فوق الأربعين وأنتون إرفينغ من أمريكا أيضا فوق ٣٦ سنة، ولكن ذلك يأتي إذا جاءوا من مستوى أولمبي عال وحافظوا على استمرارية التمرين والتركيز.

بينما سمر ماكنتوش وصلت لذلك في سن الـ ١٦، فهناك استثناء بالتأكيد، ربما ١ من ١٠٠٠، ولكن ليس قاعدة.

أما السؤال الثالث فكان:

ما هي نصيحتك لسباحينا هنا، خاصة الذين يصلون الى مستويات عالية في سن صغيرة ثم لا يستمرون الى أن يصلوا للأولمبياد ليحققوا ميدالية أولمبية؟

وما رأيك في الذين يشاركون في بطولتين أو ثلاث كل عام ويأخذون راحة من التدريب الجاد لأيام أو أسابيع وربما أكثر بحجة أن البطولة القادمة بعد عدة أشهر؟

وكان جوابه: نحن نتدرب لمدة أربع سنوات بلا توقف حتى موعد الدورة الأولمبية القادمة، ثم نعطي السباحين بعد الأولمبياد فترة طويلة من البعد عن التدريب الشاق، ٦ إلى ٨ أسابيع من الراحة الإيجابية، ربما يؤدون رياضة أخرى كالتزحلق على الجليد أو زيارة أسرهم. ولكن خلال العام التدريبي يأخذون من ٣ إلى ٢ أسابيع فقط في الصيف بعد انتهاء كل البطولات الصيفية حتى لا نبدأ من الصفر.

فإذا كنت في هذا المستوى العالي، فإنك تدري تمامًا لماذا أنت تقوم بذلك، فإن لديك هدفًا للموسم وهدفًا للسنة وهدفًا نهائيًا وهو الدورة الأولمبية التالية. إن هذا الهدف صعب تحقيقه، فعليك أن تبذل كل جهدك على أمل الوصول إلى ذلك الهدف.

وعندما يكون لديك سباحين في عمر ٢٧ سنة مثلا، فهم يريدون تشجيعًا أكثر ومنافسات فيما بينهم أكثر وفقرات ممتعة تجعلهم يستمرون في التدريبات الشاقة وأشياء أخرى غير السباحة لكسر الملل، مثل بعض الألعاب الصغيرة أو التسلق وأنشطة تنمي أو تحافظ

على المرونة يمكن أن يعملوها مثل اليوجا أو البلاتس أو حتى تدريب الملاكمة للأولاد.
أيضا إذا استطعت أن تفعل شيئا مختلفا كالسفر أو كالتدريب مع سباحين من دولة أخرى مثلا، فهذا شيء جيد.

اما السؤال الرابع:

فكان حول كمية الكيلومترات أو حجم التدريب وعدد المرات الأسبوعية ونوعيته وكان الجواب: معظم تدريباتي بين ٣٥٠٠ و٤٥٠٠ متر، وأنا أتفق معه تمامًا في ذلك، فكلانا مدربين.

سرعة او مسافات قصيرة Sprint

مع ٣ تمرينات في الجيم وتمرينين أرضيين للمرونة وتقوية الوسط، وعندنا في برلين أحواض السباحة ضد التيار للتدريب على الرجلين والسرعات، وأعمل مزج بين كل ذلك أو بين الشغل في الماء وخارج الماء.

وغالبًا ٣ مرات تدريب على اللاكتات بحيث تكون ١٠ وحدات في الأسبوع وتصل إلى ٨ أو ٩ مع الأكبر سنًا.

بمعنى من ٨ إلى ١٠ وحدات أسبوعية. وفي السنة يكون ٤٨ أسبوعًا من التدريب و ٤ أسابيع إجازة. وفي الغالب الإجازة تكون أحيانًا أسبوعًا أو أقل خلال رأس السنة و ٢–٣ أسابيع في الصيف.

ثم شكرته ووافق على نشر هذا الحديث في مقالاتي أو كتبي.

شكرا كابتن لاسي، مدرب منتخب المانيا للسباحة، على وقتك وفيض معلوماتك. والتوفيق دائماً لمن يقرأ ويفهم ويبذل كل جهد وكل صعب ليصل الي الغاية المنشودة.

With MELVIN IMOUDU, EUROPEAN CHAMPION, 100 M BR.

ميلفن مودو رابع في أولمبياد باريس وبطل أوروبا في ١٠٠ متر صدر

نماذج للمجموعة الأساسية في تدريب منتخب إيطاليا للسباحة (لكوتش كلاوديو)

AFTER 3/4 WEEKS BASIC WORK:

40x50 1easy 1fast 1'30» fast= race pace 20/50m-100; try to maintain speed and technique as much as possible

SPECIFIC WORK PERIOD:

(6x50 3'/2'30»/2'/1'30»/1' 400 easy) x3 race pace 20/50-100 try to maintain speed and technique as much as possible.

(15/20/25/35/50 DIVE, recovery time is the return to foot after sprinting + 200L) X2-3-4

TAPERING (3 weeks normally...)

(25 DIVE - 25 EASY 1'/50 fast 200 easy X)4 normally between 10 and 7 days before competition

WARM UP:

I LET THE KIDS DECIDE HOW TO DO IT. EVERYONE HAS THEIR OWN ROUTINE THAT THEY HAVE BUILT UP OVER TIME WITH WHICH THEY FEEL GOOD AND I LET THEM DECIDE

GENERALLY, IN ADDITION TO AN EASY AND TECHNICAL PART THEY DO SOME SPRINTS AND 1/2 X 25 SUB MAX, BUT EVERYONE DECIDES THIS PART FREELY.

مقال جديد

لقاء مع كوتش جون لانجبرج –مدرب منتخب الدانمارك

Great Olympic Swim Coach Jon Langberg

Great friend and great person

مدرب أولمبي قدير وصديق عزيز وقدوة يحتذي بها

DENMARK Coach Jon Langberg

Coach at the Denmark National Training Center

To meet national team coaches and talk to them about their preparation for the Olympic games, European or world Championships, and USA Nationals. And what it takes to help a swimmer or whole team to get to this level? It's kind of repeated for me many times started since I was in Barcelona Olympic Game in 1992, then in my 7 times in the ASCA yearly conferences in America from 2001 to 2021. Then, during last 5 months while I am supervising national swim camps in Egypt.

I never met a very friendly and useful person like coach Jon Langberg, Denmark coach at the National training center who leads two swim camps here in Egypt, one in the last November and the other in January 2025.

Coach Jon not only talks to me with a very open and honest mind but also lets me talk with his 4 Olympian swimmers and even sent me his work out to look at it and ask him any question because he trusted me. He also allowed me to hold -two main sets for one of his Olympians, the 1500 m. freestyle swimmer Alexander Aslak.

So, I choose to write this article by English not by Arabic dedicated and respecting to him.

One of the many things I asked coach Jon about was:

What things that you want to see or find in a swimmer who has a chance to make it to the Olympic level?

His answer was:

Who has well technique, works very hard by themselves, loves water and have fun! And pushes the coach and other swimmers to be better, and I really like swimmers to be on time. In other words, the one is good in

everything, and spend many years try to be a better swimmer.

The second part of the question was, what the most you don›t like in a high-level swimmer?

He said: those who say we want to be the best, but they don›t do their best, and the ones who don›t tell me everything but talk to others about it!

Another question with him about what advice can you tell our developing swimmers to give?

Be curious, not stop asking questions, everyday learning, and absolutely have fun!

I asked him what about the coaches? What make them better?

He answered: never stop learning, go take coaching clinics, learn new things,

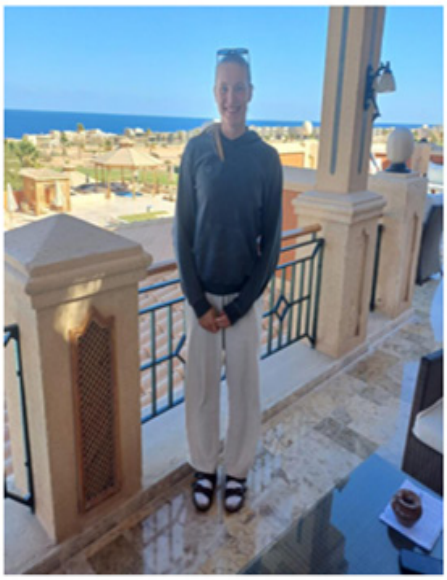
Then I met with his best swimmer -4th place in Paris Olympic Games 2024 In women 200m. Butterfly and second in European Championships HELENA BACH- the one who has great personality and most swimmer who working very hard I ever see in those swim camps. And talked with

Julie Keep Jensen European many times Medalist in 50 m free.

HELENA BACH

4th place in 200 m. butterfly

PARIS 2024



JULIE KEPP JENSEN

many times medalist 50m. free

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

I asked Helena who is your role model? She said Michael Phelps!

And Julie said Sarah Sjostrom from Sweeden.

I asked both ladies: what the most things make you in best form in swimming?

Helena said I love to train, love swimming, love competitions with the best in the world, and make me happy in general how far I get!

And Julie agreed and added she loves traveling and swim camps.

Then, I met Alexander Aslak, the Olympian in 1500 and 800 m. in Rio, and Tokyo Olympic Games,

I asked him about how he started swimming.

He answered: in his backyard when he was 4 years old, he loved kicking and enjoyed being in the water until he was 10 years old when he started competing with his team. Both his parents are great athletes

When he was 12-13 years old, he went to national youth swim team, and in 15-16 he got silver medal in youth European championships.

Best time and best results were between 2016-2019 when he went final in world championships in South Korea in 1500 m freestyle. The Coved 19- periods affected him a lot, so he went 14th place in 800 m freestyle in Tokyo 2021.

Olympian- Alexander Aslak Denmark National Team.

WHAT WE ALL GET FROM THIS ARTICLE?

THE ANSWER IS: FOR SWIMMERS THEY HAVE TO:

- have well technique.
- work very hard by themselves
- love water and have fun!
- and pushes the coach and other swimmers to be better.
- and swimmers must be on time.
- in other words, the one is good in everything, and spend many years try to be a better swimmer.
- they love to train.
- love swimming.
- love competitions with the best in the world.
- and make them happy in general how far they get!
- love traveling and love swim camps.
- start early how to swim for the first few years as fun.
- they keep swimming and practicing for improving their technique and physical shape for long times.

AND FOR THE COACHES:

- They must keep learning.
- Attending swim clinics for coaches.
- Learn new things.
- Be a role model for their swimmers.

HOPE I ADDED SOMETHING USEFUL FOR OUR SWIMMERS AND COACHES! GOD BLESS YOU ALL.

مقال جديد

قصة كفاح ونجاح

(Elena Semechin (Krawzow

عندما تراها تقف وتتحدث وتمشي بجوار مدربها وزوجها في نفس الوقت لن تظن لمجرد وهلة أنها فاقدة البصر تماماً. وأنها تلعب في أولمبياد المعاقين فوقفتها على مكعب البدء في حمام السباحة الأولمبي تبدو كأي سباحة عالية المستوي من الأصحاء. وقفزتها في الماء تماما مثل الأسوياء. ثم تقدمها في الماء وكأنها تري جميع الأشياء. إنها إلينا كرافزوف صاحبة الميدالية الذهبية في ١٠٠ متر صدر في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ وذهبية أولمبياد باريس ٢٠٢٤.

ولكن وراء هذه البطلة قصة كفاح أسطورية يجب أن يتعلم منها الجميع معني الإرادة والتحدي والتصميم وقوة العزيمة وبمعني أكبر يجب أن نتعلم منها جميعاً عدم الاستسلام وأن كل شيء ممكن!

ولنذهب إلى بداية هذه القصة المبهرة:

إلينا كرافزوف مواليد ٢٦ أكتوبر عام ١٩٩٣ في مدينة ميرجان في كازاخستان الروسية في عائلة فقيرة للغاية وبعد ١١ سنة انتقلت مع العائلة كمهاجرين لاجئين الي مدينة برلين في ألمانيا. حيث انضمت إلى فريق السباحة في سن ال ١٣ وبدأت رحلتها مع المنافسات الدولية في سن ١٩ حيث شاركت في أولمبياد لندن ٢٠١٢ وأولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ وأولمبياد باريس ٢٠٢٤ –
وشاركت في بطولات العالم أعوام ٢٠١٣ في مونتريال – كندا و ٢٠١٩ في لندن – إنجلترا و ٢٠٢٣ في مانشستر بإنجلترا وفي عام ٢٠٢٢ في مدريد بإسبانيا.
وفي بطولات أوروبا ٢٠١٤ في اندهوفن و ٢٠١٦ في فونشال و ٢٠١٨ في دبلن وأدت سباقات ٥٠ و ١٠٠ حرة و ١٠٠ صدر إلا أنها بلغت القمة في سباحة الصدر حيث سجلت أرقاما عالميه وأولمبية في هذا السباق.
٥٪
نعم هذا هو ما تبقى لها من كمية الضوء التي تستطيع أن تراها إلا إنها تستمر في السير حتى وإن كانت لا ترى الا بصيصا من النور.

تقول أمها انه لا يوجد علاج ممكن لحالة عيون ابنتها إلينا الأطباء اجمعوا على إنها ستفقد بصرها تماما نحن لم نصدق أن طفلة في غاية الحيوية والنشاط ولديها هذا المرض غير القابل للعلاج
أما إلينا فلم تستوعب ذلك وأصبحت تفقد قدرتها على الرؤية تدريجيا، بل وأحست أنها بدأت تنعزل عن العالم تدريجيا. وكان هذا هو أكبر إحباط سبب لها خوفاً شديداً. وأحست كأن نار
موقدة بداخلها. وكانت السباحة هي ملاذها الوحيد عندما كان عمرها ١٣ عاما بدأت ممارستها والتقدم فيها ! أحست حينها أنها تريد أن تكون الأفضل في هذه الرياضة، وانضمت لمنتخب ذوي الإعاقات وبدأت رحلة البطولات.

تقول إلينا: وأنا في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ في نهائي ١٠٠ صدر شعرت بأن إحدى السباحات لمست حائط الدوران قبلي علمت ذلك من كمية التشجيع من المتفرجين وعندئذ بدأت احسب عدد الشدات الباقية حتى نهاية السباق ولعلمي أن الجزء الثاني من السباق (أو ثاني ٥٠ متر) هو الشيء الذي تميز به وإني قادرة علي السباحة بمنتهى القوة لأكسب هذه المنافسة وفعلاً كنت في غاية السرور إني تفوقت عليها وأحرزت ذهبية هذا السباق.

بعد أولمبياد طوكيو مباشرة شعرت إلينا وكان صخرة قد هوت من السماء على رأسها والألم كان شديداً للغاية وبالكشف على رأسي تبين أني أعاني من ورم في المخ! بل وأعلن الأطباء أن نسبة شفائي لا تتعدى ١٠٪ ولن أستطيع أن أعيش طويلاً ... ربما لبعض الشهور على الأكثر.

وبدأت رحلة العلاج الطويلة ومعاناة عدم الرؤية ومعاناة ورم المخ والآمه ثم العملية والعلاج الكيميائي. ولكني تدربت في ظل هذه الألآم والأوجاع.

ويقول مدربها: أنا لم أستطع مجرد التصور كيف انها تقوم بذلك تحت كل هذه الضغوط
والموانع
ما أثبتته إلينا في حياتها هو أنها كيف تقف وتواجه بقوة وإرادة حديدية أي لعنة أو أي مصيبة واجهتها في حياتها؟ وكيف تتغلب عليها!
وتعود إلينا وتقول أنه من المؤكد إن استمر في التدريب والتفوق وأن أحصل على ميدالية أخرى في أولمبياد باريس بعد ثلاث سنوات من أولمبياد طوكيو، وتضيف أنا مازلت أحس بالنار في داخلي للفوز

يقول مدربها (فيليب سيميشن) والذي أصبح زوجها فيما بعد أن إلينا لديها قوة رجلين ممتازة وأنها تمتلك تزحلق علي الماء وانسيابيه بعد البدء ممتازة تماما مثل السمكة! معظم الرياضيين يمكنهم التركيز لمدة ٢ إلى ٤ أشهر، ولكن ما تتميز به إلينا هو قدرتها على التركيز والتمرين على مستوى عالي ولمدة شهور طويلة أو لعدة أعوام إذا ما تطلب الأمر وهذا ما لم أراه قط لدي أي رياضي من قبل.

مقال جديد

الإرادة والتحدي

Will and Challenge

جينا بوتشر Gina Böttcher
Paralympian Olympic Silver Medalist
الحائزة على الميدالية الفضية أولمبياد باريس ٢٠٢٤لذوي الاعاقات البدنية

مقابلة مع السباحة الألمانية جينا بوتشر

An interview with German Champion Gina Böttcher

What is your name and age? ممكن التعرف على اسمك وعمرك

Gina Böttcher and I am 24 years old. جينا بوتشر 24 عاماً

I am from Germany. من المانيا

What is the highest level of your competition that you got?

ما هو اعلي مستوي رياضي وصلتي اليه

I'm a Paralympian Silver Medalist

حصلت على الميدالية الفضية في أولمبياد باريس 2024 لذوي الهمم.

When you start learning how to swim?

في أي سن تعلمتي السباحة

I learned swimming in 2014 when I was 13 years old.

تعلمتها عام 2014

When do you start to compete? ومتي بدأتي المنافسات؟

I have been doing it competitively since 2017 عام 2017

Why do you choose swimming over other sports?

لماذا اخترتِ السباحة من دون الرياضات الأخرى؟

I learned it very late, and I enjoyed it right away.

لقد تعلمت السباحة في سن متأخر ولقد احببتها واستمتعت بها فور ان اتممت تعليمها

How do you feel when you swim and compete?

بماذا تشعرين عندما تسبحين سواء في تدريب او بطولة؟

I can forget my disability in the water and therefore I don't want to try anything else.

انني انسي وانا اسبح انني لدية إعاقة ولذلك لا اريد ان أجرب أي رياضة اخري.

How is your practice currently to achieve that world and Olympic level?

مما يتكون برنامجك التدريبي الحالي؟

I swim10 times and do 6 dryland/weights

With an average of 28 hours per week

انني اتدرب بواقع 10 وحدات تدريبية سباحة و6 وحدات تدريب أرضي وتدريب بالأثقال بإجمالي حوالي 28 ساعة تدريبية في الاسبوع.

Since you are at Soma Bay in Egypt, what you really like here?

ماذا اعجبك في سوما باي؟

I like the sea, the sun and the desert!

أحب البحر والشمس والصحراء

What is your advice to swimmers in general?

ماهي نصيحتك للسباحين بصفة عامة؟

Training is hard- never give up.

تمرن بجدية وبقوة ولا تتوقف ابداً

And what you want to say to disabled people?

وماذا تقولين للأشخاص ذوي الإعاقة؟

It's very important to do some sport. It doesn't have to be competitive but it's so important to do something.

Many are afraid to do sport with a disability because they are afraid of being laughed at, for example. But that's not right. We people with disabilities are not worth less and can be just as sporty as people without disabilities.

مهم جداً ان تمارس أحد الرياضات بغض النظر ان كانت تنافسية او لا فالمهم هو ان تمارس شيئا ما. كثيرون من يخشون ممارسة الرياضة خوفا من ان يسخر منهم الاخرين. وهذا لا يصح. فنحن بشر ذوي إعاقة، ولا نقل اي شيء عمن ليس لديهم اعاقات.

At the end, I appreciated her contribution and asked her to approve for publishing that in my website.

وفي نهاية اللقاء شكرتها واخذت موافقتها على النشر.

المعوقات التي يجب تجنبها من أجل صناعة البطل الأولمبي

أجمعت الكثير من المراجع والبحوث العلمية في الداخل والخارج أن الوصول الي أعلي المستويات الرياضية على الاطلاق والتي غالبا ما تتمثل في أصحاب الميداليات الأولمبية والعالمية يحتاج في معظم الحالات من 8 الي 15 عاما، وقد تقصر أو تطول قليلاً طبقاً للحالات الفذة لبعض الرياضيين واستعداداتهم الجسمية والتدريبية والنفسية والخططية وبعض الظروف المحيطة بتلك الدورات.

فعلي سبيل المثال أحرزت اليابانيه كيوكو اواساكي

الميدالية الذهبية في سباق 200 متر صدر في دورة برشلونة 1992 . KYOKO HWASAKI

والتي احتفلت بعيد ميلادها ال 15 في القرية الأولمبية حين ذاك، وقد هنأتها شخصياً هناك عندما كنت مدرباً للمنتخب السعودي في هذه الدورة .

هذا وقد فعلها في سن ال 15 ايضاً السباح الامريكي الأسطورة مايكل فيلبس والذي أحرز اول ميدالية اولمبية له في هذا المجال في سباق 200 متر فراشة MICHAEL PHILPS .في دورة 2000

وعلي النقيض فقد حفر السويدي أوسكار شوان اسمه بحروف من ذهب، في تاريخ الألعاب الأولمبية، حيث حقق رقمًا صمد لأكثر من قرن، باعتباره أكبر رياضي سنًا يحقق ميدالية أولمبية وهو في سن ال 60 من عمره. وكان شوان محبًا للعبة الرماية منذ صغر سنه، لكنه طرق أبواب المجد وعمره 60 عامًا، عندما شارك الرامي السويدي في أولمبياد 1908، بالعاصمة البريطانية لندن.

كذلك فان الأسطورة نوفاك دجوكوفيتش أحرز الميدالية الذهبية بأولمبياد باريس 2024

كأكبر لاعب تنس في التاريخ يحرز ذهبية الأولمبياد ويهدي بلاده صربيا الذهبية الأولى في التنس في تاريخها في دورة باريس 2024 وعمره 37 عاماً.

واذا ما تركنا العمر جانباً وتمعنا في أسباب وصولهم الي هذه المستويات الخيالية لوجدنا ان هناك العديد من قصص الالتزام والإصرار و العزيمة والإرادة وحب اللعبة من هؤلاء الاساطير، بالإضافة الي الدعم والمؤازرة بكل أنواعها المادية والاسرية والصحية.

لقد ذكرنا في المقال السابق ان هؤلاء الاولمبيين مختلفون عنا في أسلوب حياتهم ونظام معيشتهم التي تتطلب الكثير من التضحيات من اجل الوصول لهذه القمة ثم المزيد من الإرادة والمعاناة من اجل البقاء على هذه القمة.

ولنتعرض معاً الي أكثر الأشياء التي يتجنبها هؤلاء الأبطال الأولمبيين ولا يفعلونها على الاطلاق لأنهم إذا ما فعلوا واحدة منها فانهم بذلك قد أسقطوا حجراً من أساس بناء البطل الأولمبي وهذه الأشياء هي:

- لا يتمارضون ولا يكذبون على أنفسهم وأهاليهم أو مدربيهم.
- لا يقللون من شأنهم ولا يبالغون في تقييم أنفسهم ولا يقارنون أنفسهم بمن أقل مستوي عنهم ولا يقللون من شأن المنافسين الأخرين.
- لا يجادلون المدربين في تقليل التدريب أو في كيفيته او تعليمات المدربين أياً كانت..
- لا يأكلون متي يشاؤون وكيفما يريدون وماذا يتناولون، بل يتبعون أنظمة خاصة ومقننة لترفع قدراتهم البدنية والصحية.

- لا ينامون أو يستيقظون وقتما يشاؤون، وأينما يريدون! بل لهم أسلوب حياة منظم ويجب أن يتبع.

- لا يتهربون من التدريب مهما كان شاقاً ولا يتهاونون أو يهرجون أثناء التدريب.

- لا يغيبون عن التدريب ولا يتأخرون عن موعد بدأ التمرين ويبذلون كل الجهد في أداء التكرارات والمجموعات التدريبية .

- يتجنبون ممارسة أنشطة أخري في أوقات التدريب العنيف واثناء مواسم البطولات .

- يتجنبون أخطاء الأداء المهاري ويكررون بكثافة تصحيح المهارات الحركية.

- لا يخجلون من التعبير عن شعورهم البدني، أو النفسي، أو العاطفي لمدربيهم، أو المسؤولين عنهم.

- لا يرفضون النقد الإيجابي أو التغذية الرجعية من المدربين والمسؤولين المختصين بهم وينفذون توجيهاتهم، بل ودائماً ما يسألون مدربيهم عن المزيد وعن التحديات.

- يتجنبون عدم الالتزام ببرامج التغذية الخاصة وبرامج التدريبات الأرضية والاستعداد النفسي والتدريب العقلي.

- يتجنبون تناول العقاقير الطبية غير المصرح بها أو مشروبات الطاقة أو المنشطات بأنواعها دون الرجوع الي المدرب أو الطبيب المتابع.

- يتجنبون عدم شرب كميات كبيرة وكافية من الماء يومياً ويتجنبون غالباً المشروبات غير الرياضية وكثيرة السكريات التي لم يسمح بها أخصائيو التغذية أو المدربين.

- يتجنبون تكرار الأشياء التي نهي عنها المدرب المختص أو الطبيب المتابع لهؤلاء الأبطال.

- وبالتأكيد أن لكل بطل منهم أهداف بعيدة المدي وأخري جزئية أو مرحلية أو قريبة المدى ويفعلون قصارى جهدهم لتحقيقها وتجنب الفشل في الوصول اليها في المواعيد المقررة لهم.

الي جانب العديد من الأشياء اللازم تجنبها من الأجهزة المنوطة بإعداد البطل الأولمبي كالجهاز التدريبي والفني، والممولين أو الدعم المادي, والمحيطين أو الدعم المعنوي وكذلك الدولة أو الوعي الرياضي العام والمعسكرات الداخلية والخارجية المقننة حتي تكتمل المنظومة الرياضية التي تبدأ بدور الأسرة ثم المدرسة أو الأندية ومراكز التدريب ثم الاتحادات الرياضة ومساهمتها المادية والتخطيطية وتهيئة المنافسات المناسبة والمتمشية مع برامج التدريب و الاعداد والمساندة الكبرى من أجهزة الدولة المعنية بالإدارة الرياضية والاهتمام بالأبطال والدعم المستمر لهم.

وفي المقال القادم سنتعرض باذن الله لبعض النماذج المشرفة عربياً وعالمياً للأبطال الاولمبيين وكيف كان اعدادهم ودعمهم وماهي المعوقات والعثرات التي وقفت في طرقهم وكيف تغلبوا عليها وحصدوا تلك الميداليات الأولمبية.

و الي أن نلقاكم في المقال التالي، لكم منا خالص الامنيات بالتوفيق والنجاح في صناعة البطل الأولمبي.

الفصل الرابع

السـِـنْ وعلاقته بطرق التدريب وأدواته

السـِـنْ وعلاقته بطرق التدريب وأدواته وتدريبات التقوية والجيم داخل وخارج الماء

مقال جديد

من أهم المبادئ الفسيولوجية في تدريب السباحة وفي التدريب الرياضي بصفة عامة أن يكون المدرب – أو الشخص الذي يضع التدريب – دارساً وفاهماَ انه اثناء المجهود والنشاط الرياضي تحتاج عضلات الانسان إلى الوقود الذي يمدها بالقدرة على الاستمرار في بذل هذا المجهود وأن التدريب لابد وأن يتناسب مع العُمر –أو سن السباح– والمستوي –أو مرحلة المنافسة– والخبرة– أو ما اكتسبه السباح في السنوات السابقة. وأن التطور أو التنمية لابد وأن تكون تدريجية ومتناسبة تماما مع السن والمستوى والخبرة ومبنية على ما تم اكتسابه في الأعوام السابقة، هذا من ناحية كما أن كل مدرب أو واضع تمرين يجب أن يعلم جيدا انه هناك أيضا مبادئ للإرتفاع التدريجي بأحمال التدريب.علي سبيل المثال:

- الزيادة التدريجية في حمل التدريب (حجم التدريب الأسبوعي يزيد تدريجيا)
- الزيادة التدريجية في حجم التدريب (عن طريق زيادة عدد مرات التدريب الأسبوعي تدريجيا)
- الزيادة التدريجية في رفع شدة التدريب (زيادة السرعة أو النسبة المئوية لتكرار المجهود)
- الزيادة التدريجية في نقص فترات الراحة البينية (الراحة بين التكرارات تقل حسب نوع التدريب)
- ثم وضع الأساس التدريبي الذي يبني عليه تدريجيا كل هذه الزيادات التدريجية:

وهنا يجب ان نضعها واضحة للجميع (سباحين ومدربين وأولياء أمور) لابد من تعليم السباح اساسيات التكنيك الصحيح في جميع طرق السباحة خلال السنوات الاولي لممارسته لرياضة السباحة.

• كذلك فان الأساس في البناء الصحيح يرجع الي تهيئة السباح وتنمية العمل الهوائي لأجهزته الحيوية لعدة سنوات كأساس لما سيأتي فيما بعد من العمل اللاهوائي والسرعات العالية في التدريب عندما يكتمل النمو الجسمي والفسيولوجي والمهاري لدي السباح قبل ان يتعرض للأحمال العالية والراحات القصيرة والتدريب الشاق داخل وخارج الماء.

• ثم نعود ونذكر ان طرق تدريب عناصر اللياقة البدنية (كالتحمل بأنواعه والسرعة بأنواعها) يجب أن يستخدمها كل مدرب بحذر شديد ووعي كافي ألا يتسبب في تضرر السباحين أو إصاباتهم أو يكون سببا في تركهم هذه الرياضة أو حتى يكون سببا كما حدث في الآونة الأخيرة في وفاة ٤ أطفال في مصر نتيجة التدريب الخاطئ والأحمال التدريبية القاتلة.

ولقد تم الإعلان عنها في وسائل الإعلام والتي حدثت كلها وللأسف الشديد في مصر خلال الشهور الأخيرة رحمة الله عليهم اجمعين

١. شهد نجم- سباحة عمرها ١٥ سنة!

وهذا ما دفعني لإجراء بعض المقابلات مع مدربين اولمبيين وكلهم كانوا سباحين اولمبيين وابطال في بلادهم لسنوات طويلة لنضع بعض النقاط على الحروف على أنواع التدريب والأدوات التدريبية وعدد مرات التدريب والاحجام المناسبة التي

تتمشي ولا تتعدي مراحل سنية معينة حتى نتجنب تماما حالات الإصابة او الوفاة وأن نجعل الرياضة للاستمتاع قبل التنافس خاصة في السن الصغيرة.

من خلال خبرتي التدريبية والتي امتدت الي ٤٦ عاما بدأت عام ١٩٧٩ في مصر مرورا بالسعودية١٩٨٧-١٩٩٣ ثم مصر مرة اخري١٩٩٣-٢٠٠٠ ثم ٢٤ عاما الأخيرة في أمريكا وها أنا اعود لمصر مخرة ثالثة لإدارة معسكرات سباحة للفرق والمنتخبات الاوربية في سوما باي علي البحر الأحمر والاحتكاك بسباحين ومدربين اولمبيين

اقترحت ان هناك ٤ مستويات بصفة عامة تشمل كل السباحين وهي:

المستوي ج والذي يضم ١٠ سنوات او أصغر أولاد وبنات او المبتدئين في أي سن. ١

والمستوي ب والذي يضم المستوي المتوسط وغالبا من ١٠ الي ١٣ سنة. ٢

والمستوي أ الذي يضم المستوي المتقدم نسبيا وغالبا من ١٣-١٩ سنة ٣

٤- مستوي المنتخبات الوطنية أو المؤهلين لبطولات العالم او الأولمبياد ١٧ الي ٢٧ سنه او أكبر

مثال ل ٥٠ متر حرة:

المنتخبات	مستوي أ	مستوي ب	مستوي ج
رجال تحت ٢٣ ث	٢٣-٢٧ث	٢٨-٣٤ ث	فوق ٣٥ ثانية
نساء تحت ٢٦ ث	٢٦-٣٠ث	٣١-٣٦ ث	فوق ٣٧ ث

وانه يجب ان يعلم المدربون ان لكل مستوي من هذه المستويات الأربعة المقترحة الاحمال التدريبية- وطرق التدريب المائي والارضي بما فيها من الاحجام والتكرارات والشدة التدريبية والراحات البينية- والأدوات والاجهزة التي تتناسب والمرحلة السنية والمستوي الرقمي. وفيما يلي جدولي المقترح والتقريبي لمستويات السباحين وعدد مرات التدريب الأسبوعي كدليل للمدربين عند وضع برامجهم التدريبية:

" مستويات التدريب المقترحة للبنين"
جدول (٢)

مسافة السباق	المستوى جـ	المستوى ب	المستوى أ
٥٠ متر حرة	فوق ٣٥ ثانية	من ٢٨ ث إلى ٣٤ ث	تحت ٢٨ ث
١٠٠ متر حرة	فوق ١,٢٠ دقية	من ١ ق إلى ١,١٩ ق	تحت ١ ق
٢٠٠ متر حرة	فوق ٢,٥٥ ق	من ٢,١٠ إلى ٢,٥٤ ق	تحت ٢,١٠ ق
٤٠٠ متر حرة	فوق ٦,١ ق	من ٤,٥٠ ق إلى ٦,٠٩ ق	تحت ٤,٥٠
٨٠٠ متر حرة	فوق ١٢,٥ ق	من ١٠ ق إلى ١٢,٤٩ ق	تحت ١٠ ق
١٥٠٠ متر حرة	فوق ٢٦ق	من ٢٠ ق إلى ٢٥,٥٩ ق	تحت ٢٠ ق
١٠٠ متر صدر	فوق ١,٤٠ ق	من ١,١٧ ق إلى ١,٣٩ ق	تحت ١,١٧ ق
٢٠٠ متر صدر	فوق ٣,٣٠ ق	من ٢,٥٠ ق إلى ٣,٢٩ ق	تحت ٢,٥٠ق
١٠٠ متر ظهر	فوق ١,٣٥ ق	من ١,١٣ ق إلى ١,٣٤ ق	تحت ١,١٣ ق
٢٠٠ متر ظهر	فوق ٣,٤٠ ق	من ٢,٣٤ ق إلى ٣,١٩ ق	تحت ٢,٣٤ق
١٠٠ متر فراشة	فوق ١,٢٥ ق	من ١,٠٥ق إلى ١,٢٤ ق	تحت ١,٠٥ ق
٢٠٠ متر فراشة	فوق ٣,١٠ ق	من ٢,٢٠ ق إلى ٣,٠٩ ق	تحت ٢,٢٠ ق
٢٠٠ متر فردي متنوع	فوق ٣ ق	من ٢,٢٥ق إلى ٢,٩٥ ق	تحت ٢,٢٥ ق
٤٠٠ متر فردي متنوع	فوق ٦,٢٥ ق	من ٥,١٠ ق إلى ٦,٢٤ ق	تحت ٥,١٠ ق

حجم التدريب في الجرعة التدريبة الواحدة خلال فترات الموسم التدريبة وعدد مرات التدريب المتناسبة مع المستويات المقترحة

جدول (٤)

حجم التدريب / فترة التدريب		المستوى المفتوح	المستوى الثالث (جـ)	المستوى الثاني (ب)	المستوى الأول (أ)
١ الفترة الإعدادية العامة		حجم الوحدة التدريبية	من ١٥٠٠ متر إلى ٢٥٠٠ متر	من ٢٠٠٠ متر إلى ٣٠٠٠ متر	من ٣٠٠٠ متر إلى ٥٠٠٠ متر
		عدد مرات التدريب	٣ - ٥ مرات	٦ - ٩ مرات	٩ - ١٢ مرات
٢ الفترة الإعدادية الخاصة		حجم الوحدة التدريبية	من ١٥٠٠ متر إلى ٢٥٠٠ متر	من ٢٥٠٠ متر إلى ٣٥٠٠ متر	من ٣٥٠٠ متر إلى ٥٥٠٠ متر
		عدد مرات التدريب الاسبوعي	٦ مرات	٩ مرات	١٢ مرة
٣ فترة التدريب العنيف		حجم الوحدة التدريبية	من ١٥٠٠ متر إلى ٢٥٠٠ متر	من ٢٠٠٠ متر إلى ٣٥٠٠ متر	من ٣٠٠٠ متر إلى ٥٠٠٠ متر
		عدد مرات التدريب الاسبوعي	٦ - ٩ مرات	٩ - ١٢ مرات	أكثر من ١٢ مرة
٤ فترة التهدئة ثم اللقاءات		حجم الوحدة التدريبية	من ١٢٠٠ متر إلى ٢٢٠٠ متر	من ١٥٠٠ متر إلى ٢٥٠٠ متر	من ٢٠٠٠ متر إلى ٣٥٠٠ متر
		عدد مرات التدريب الاسبوعي	٣ - ٦ مرات	٦ - ٩ مرات	لا يقل عن ٩ مرات

==========

ثم يأتي المستوى الأولمبي أو العالمي أو أعضاء المنتخبات القومية والذي يكون لديهم خبرات طويلة وسنوات عديدة من التأسيس الرياضي وتصحيح الأداء ووضع قواعد البنية التحتية من العمل الهوائي وتحسين أداء الأربع سباحات والمتنوع وضربات الرجلين فوق وتحت الماء والبدء والدورانات وكيفية إنهاء السباقات وسرعة ردود الأفعال والتدريب الأرضي بجميع انواعه.

وللعلم فان متوسط سن أفضل أعضاء أي منتخب للرجال يتراوح غالبا بين ٢١ الي ٢٧ سنه وأن متوسط سن منتخبات النساء يتراوح في الغالب بين ١٧–٢٤ سنه.

مع الاخذ في الاعتبار تلك الحالات القليلة جدا لوجود سباحين وسباحات أعمارهم أصغر او أكبر قليلا من هذه المتوسطات السنية ضمن سباحي القمة والذين يتدربون على احمال اعلي وراحات اقل وربما احجام تبلغ أحيانا ٧٠٠٠–٨٠٠٠ متر او أكثر في التدريبة الواحدة ويدخلون الجيم مرات ومدد زمنية أكثر من سباحي المستويات الأقل، بل ويستخدمون أدوات متطورة تتناسب ومستوياتهم وأعمارهم.

==========

وفيما يلي ايضاً جدول مقترح يبين درجات حمل التمرين من حيث الشدة – او النسبة المئوية للمجهود – والحجم او عدد مرات التكرار– والراحات البينية التي تتناسب مع هذه الشدة وهذا الحجم ما هو الا لتقديم المعلومة للمدربين ألا يتجاوزا التكرارات المفترضة عند استخدام الاحمال العالية:

درجات حمل التدريب الرياضي
جدول (١٢)

درجاته مكوناته	الشدة	الحجم	الراحة
الحمل الأقصى	من ٩٠ – ١٠٠ ٪	قليل	طويلة
الحمل الأقل من الأقصى	من ٧٥ – ٩٠ ٪	أكثر قليلاً	أقصر قليلاً
الحمل المتوسط	من ٥٠ – ٧٦ ٪	كبير	مناسبة
الحمل البسيط	من ٣٥ – ٥٠ ٪	كبير جداً	قصيرة
الراحة الإيجابية	أق من ٣٥ ٪	ـــــــ	

ثم نقدم الجدول التالي الذي يبين مستويات الشدة في تدريب السباحة ومناسبتها مع حجم التدريب والراحات البينية. حتى لا يتجاوز المدربين في إرهاق السباحين وخاصة صغار السن والذي يؤدي الي حالات الإصابة وتصل حتى حالات الوفاة.

" مستويات الشدة في تدريب السباحة
ومناسبتها مع الحجم والراحة البينية
جدول رقم (١٣)

المستوى المفتوح	حجم التدريب	الراحة البينية ... نماذج إيضاحية
٩٥ - ١٠٠٪ النماذج	يكرر من ١ - ٣ مرات ١ - ٢ -	الراحة طويلة وكاملة بين التكرارات من ٣ ق إلى .... أكثر ١٥ ق ٣ x ١٠٠٠ م تخصص من البدء (start) - على ١٠ ق ٣ x ٢٠٠٠ م تخصص من البدء (start) - على ٥ ق راحة
٩٠ - ٩٥ ٪ النماذج	يكرر من: ٣ - ٦ مرات ٣ - ٤ -	الراحة اقصر قليلاً ... ولكنها كاملة تبدأ من ٢ أو ٣ ق ... ويمكن تصل إلى ١٠ ق ٢[٥x١٠٠ م حرة] على ٤ ق .. ثم ١٠ ق راحة بين المجموعتيت ٦ x ٢٠ م تخصص أول على ٥,٣٠ ق
٨٥ - ٩٠ ٪ النماذج	يكرر من: ٦ - ١٠ مرات ٥ - ٦ -	الراحة اقصر قليلاً ... وكاملة الإستعادة الشفاء من ١ ق إلى ٣ ق ٣ [٨ x ٥٠ م متنوع كل ٢ x ٥٠] على ٢ ق، ٣ ق راحة بين المجموعات ١٠ x ١٠٠ م حرة على ٣ ق
٨٠ - ٨٥ ٪ النماذج	يكرر من: ١٠ - ١٥ مرة ٧ - ٨ -	الراحة قصيرة وغير كاملة وتتراوح ما بين ٤٥ - ٩٠ ثانية ١٢ x ٢٠٠ م حرة على ٤ ق ١٠ x ١٥٠م (ظهر - صدر - فراشة كل ٥٠ م) ١ ق راحة على أخر سباح
٧٥ - ٨٠ ٪ النماذج	يكرر من: ١٥ - ٢٠ مرة ٩ - ١٠ -	الراحة قصيرة جداً وتتراوح ما بين ث إلى ٤٥ث ٢٠ x١٠٠م حرة كالتالي / ١-٥ على ٢,٠ق من ١١ - ١٥ على ١,٤٠ق / ٦-١٠ على ١,٥٠ق / من ١٦ - ٢٠ على ١,٣٠ ق ١٥x ٧٥م حرة / ١-٥ x٧٥م على ١,١٠ ق، ٦-١٠ x ٧٥م على ١,١٥ق ، ١١- ١٥ x ٧٥م على ١,٢٠ق

وبحديثي مع أحد مدربي منتخب المانيا والذي أحضر معه ٥ سباحين ٤ منهم اولمبيين (٢٢–٢٧ عاما) والخامس هو أسرع سباح في المانيا تحت ١٩ سنة

Coach Jorg Hofmann

الذي شارك كسباح في أولمبياد سول ١٩٨٨و أولمبياد برشلونة ١٩٩٢ وأولمبياد أتلانتا ١٩٩٦

ورافق فريق ألمانيا كمدرب في ٣ دورات أولمبية كان اخرها في باريس ٢٠٢٤

سألته ما هو رأيك لو أن هناك مدرب ما يعطي تكرارات شديدة المستوى(مع راحات قصيرة للسباحين الصغار ١٢ سنة او أصغر!

فكان رده مباشرة: يجب الا يكون هناك أي داعي لفعل ذلك فانه في هذه السن المدرب مضطر ان يعمل علي تحسين الأداء في السباحات الأربعة بالإضافة الي تحسين السرعات والبدء في التدريبات الأرضية للبطن والرجلين والذراعين باستخدام مقاومة وزن الجسم، ولكن لا يجب ان يعطي احجام كبيرة مع سرعات عالية وراحات قصيرة! لا اعتقد ان هذا له أي لزوم فهذا يجب ان يكون للسباحين البالغين والذين لديهم نمو بدني وتكنيك اكتسبوه على مدار سنوات طويلة.

سألته أيضا ما هو حجم التدريب (في الأسبوع لسباحين أعمارهم ١٢ وأصغر فكان رده:

٥ مرات سباحة ٦٠-٩٠ دقيقة لأنك لازم تشتغل علي تحسين الأداء التكنيك وذلك يتطلب أوقات ما لتأديته. ولابد أن تراعي أن الأطفال مازالوا في حالة تسمح لهم بالإنصات إليك وأداء جيد لما تطلبه منهم، مع ٤٥دقيقة الي ساعة من التدريب الأرضي يوميا غالبا ما يشمل وزن الجسم وجري خفيف وكثير من الألعاب كالسلة أو القدم بجانب السباحة لأنها مهمة لتنمية الجهاز العصبي للمخ ولإدخال البهجة والمرح للأطفال.

أيضا في هذا السن بمكن أن تجد واحد أو اثنين يمكن أن يأخذ تدريب أكثر أو أشق، ولكن إذا بلغوا ١٥ او١٦ سنة في الغالب سيتركون الرياضة نهائياَ

ولكن الغالبية يكون كافي لهم ٥ مرات أسبوعيا سباحة تكنيك وتدريب هوائي و٤٥ ق إلى ساعة تدريب أرضي معظمه لمقاومة وزن الجسم مثل الضغط والعقلة والقفز والوثب وثني الركبة وتمرينات البطن والجري الخفيف وبعض الألعاب الأخرى.

سؤالي الثالث له كان: هل السباحة تحرق دهون كالجري؟

وكان رده انه لا يفضل الجري عامة ولا يستخدمه في تدريبه مع الكبار ثم علق انه لم يصادف أيا من السباحين يحرق دهون وينقص الوزن من خلال السباحة. فمن البديهي أنهم بعد التدريب يأكلون كثيرا ويعوضون بالأكل أكثر مما فقدوه في السباحة.

أما سؤالي الأخير له فكان عن أسباب إقلاع كثير من السباحين في سن ١٦ أو ١٧ عن ممارسة السباحة وترك اللعبة بسبب الدراسة أو الوصول لمرحلة الزهق!

وكانت إجابته أنها بسبب المنظومة التي تتحكم في اللعبة.

فلو أن السباحين بدأوا بداية صحيحة وفي السن المناسب بدون الضغوط والأحمال العالية في السن الصغيرة والبحث عن النتائج السريعة لاستمر معظمهم في المراحل السنية الأكبر حيث النضوج والنمو الجسمي والخبراتي والمهاري، وإذا ما تيسرت لهم الدراسة والتدريب معا والتأمين المستقبلي فلن يتركوا الرياضة للتركيز في مستقبلهم المهني عن طريق التركيز في الدراسة على حساب ترك الرياضة.

==========

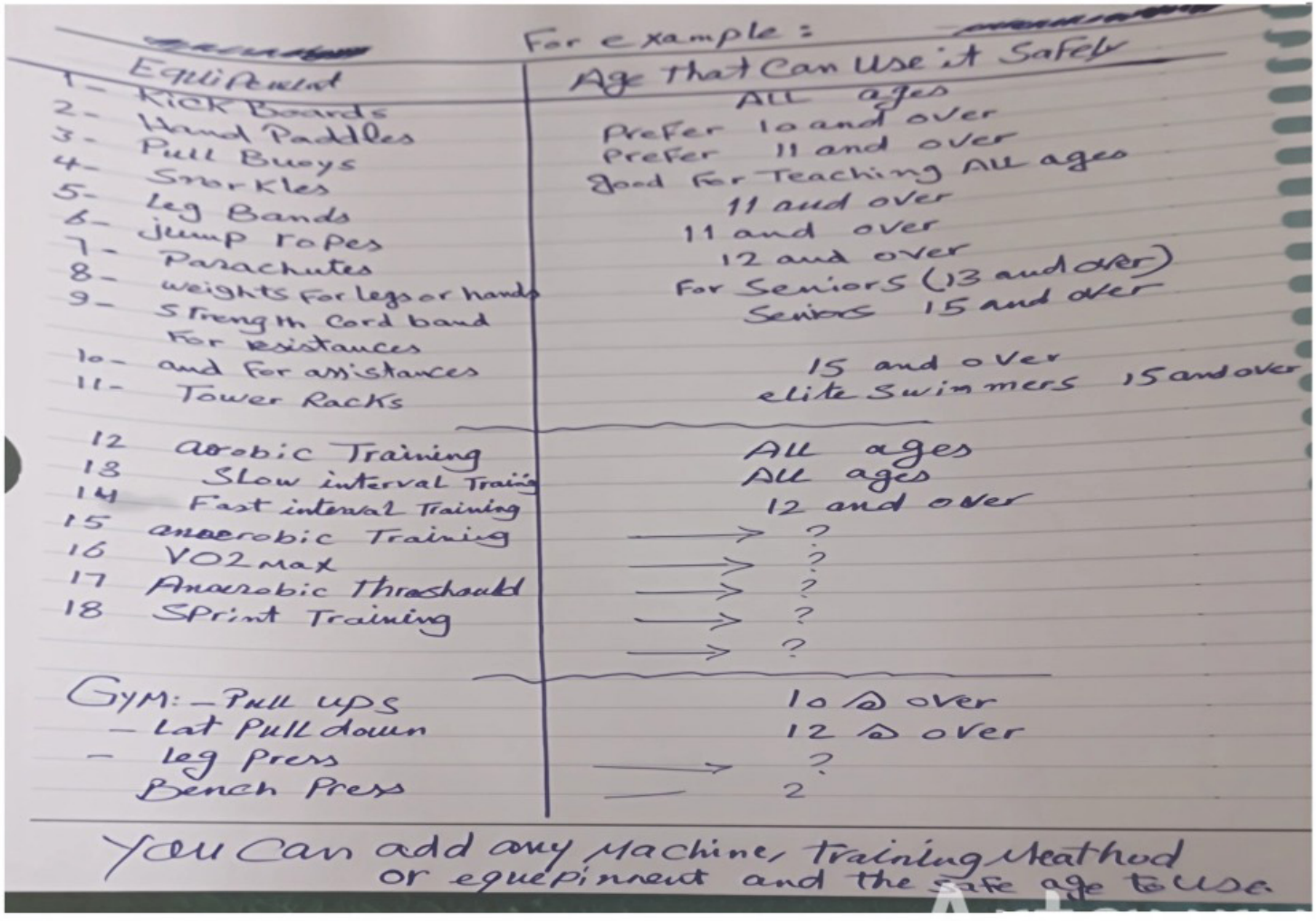
وفي لقائي الثاني مع مدرب ألماني آخر لديه بعض السباحين الأولمبيين هنا في معسكر السباحة (كوتش ستيفن):

المدرب الألماني ستيفن

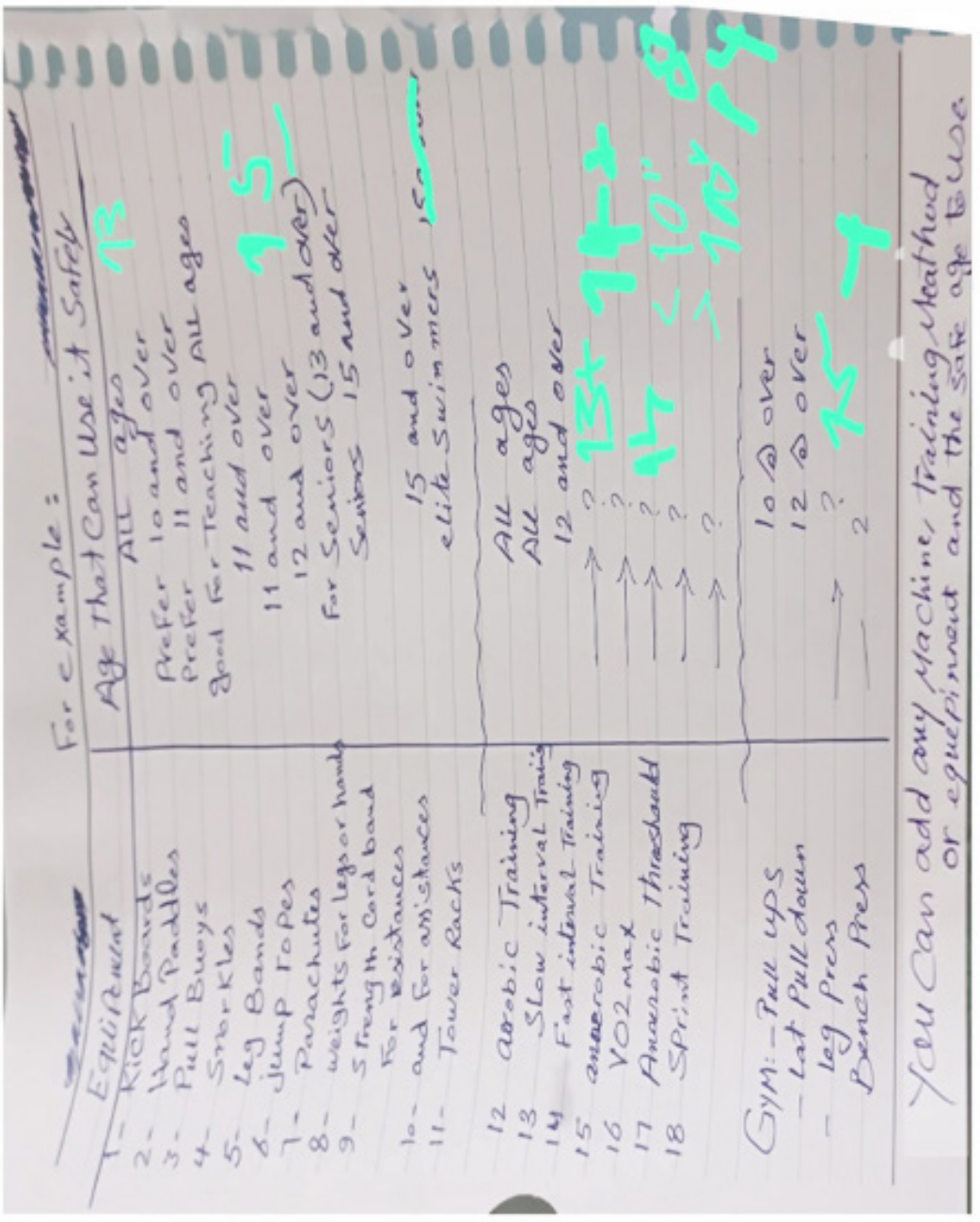
تحدثنا عن طرق التدريب والأدوات المستخدمة داخل وخارج الماء في تمرين السباحين وهل هي ملائمة لأي عمر أم أن المرحلة السنية غاية في الأهمية لاختيار ما يتناسب معها من أحمال وشدات وراحات وأدوات وأجهزة وتكرارات لضمان التدرج في التنمية وعدم حدوث إصابات رياضية ومضاعفات قد تصل لحد الوفاة.

المدرب الألماني ستيفن واثنين من مساعديه من السباحات المعتزلات

في البداية قمت بتصميم بسيط لنموذج لبعض الأدوات المستخدمة في التدريب المائي والأرضي وأهم طرق التدريب. كما هي مبينة في الشكل التالي وطلبت منه أن يضيف ما يريد ويعلق أمامها أي المراحل السنية المناسبة لاستخدام هذه الطرق والأدوات والأجهزة ثم وضعت اقتراحاتي على السن المناسب لكل أداة أو تدريب أو جهاز ليسهل عليه الموافقة أو وضع السن الذي يراه مناسبا.


For example :
Equipment
Age that Can Use it Safely
1- Kick Boards
All ages
2- Hand Paddles
Prefer 10 and over
3- Pull Buoys
Prefer 11 and over
4- Snorkles
Good for Teaching All ages
5- Leg Bands
11 and over
6- Jump Ropes
11 and over
7- Parachutes
12 and over
8- weights for legs or hands
For Seniors (13 and over)
9- Strength Cord band
Seniors 15 and over
For Resistances
10- and for assistances
15 and over
11- Tower Racks
elite Swimmers 15 and over
12 Aerobic Training
All ages
13 Slow interval Train
All ages
14 Fast interval Training
12 and over
15 anaerobic Training
?
16 VO2 max
?
17 Anaerobic threshould
?
18 Sprint Training
?
?
GYM: - Pull ups
10 & over
- Lat Pull down
12 & over
- leg press
?
Bench Press
2
You can add any Machine, Training Meathod or equipment and the safe age to use.

فكان رأيه كتابةً على النموذج المعطي له كالتالي:



كما تحدثت مع الدكتور محمد معروف – السباح العالمي والخبير الدولي والصديق العزيز– حول هذا الجدول المقترح واستعنت بآرائه في السن المناسب لاستخدام الأدوات والأجهزة وطرق التدريب المقترحة هنا.

وكذلك الحال تناقشت مع كابتن تامر زينهم – السباح والمدرب الأولمبي ولي الشرف أن أكون أول مدرباً له لمدة ٤ سنوات – عن نفس الموضوع واستعنت برأيه في كتابة جدولي التالي:

وفيما يلي الجدول المقترح بعد الاستعانة بآراء بعض أولي العلم والخبرة وأصحاب النتائج الأولمبية والعالمية لما يتناسب مع المراحل السنية من التدريبات والأحمال والأدوات والأجهزة المساعدة حتى لا يتعداها المدربين مع سباحيهم الصغار لضمان السلامة وعدم التعرض للإصابات وحالات الوفاة.

#	الأداة او الجهاز او طريقة التدريب	السن المناسب
1	التدريب الهوائي	جميع الأعمار
2	التدريب الفتري منخفض الشدة	جميع الأعمار
3	تكنيك تصحيح الأداء في السباحة	جميع الأعمار
4	تعليم السباحات الأربعة والمتنوع	جميع الأعمار
5	تحسين البدء والدورانات	جميع الأعمار
6	الألعاب الصغيرة	جميع الأعمار
7	تدريبات مقاومة وزن الجسم ضغط-عقلة-بطن-وثب- الخ	جميع الأعمار
8	الجري والسلة والقدم ورياضات اخري	جميع الأعمار
9	SNORKLES	جميع الأعمار- جيد لتحسين الأداء
10	KICK BOARDS	واكبر01
11	HAND PADDLES	واكبر 13
12	LEG WEIGHTS	واكبر 13
13	LEG BANDS	واكبر13
14	Pull – Buyes	واكبر13
15	Anaerobic Training	واكبر13
16	Anaerobic- Threshold	واكبر13
17	Jump Rope	واكبر13
18	VO2 max	14 وأكبر
19	Sprint training -short distances with enough rest	10 وأكبر
20	Race-pace	10 وأكبر ولكن بحذر

21	with bigger -Sprint training distances with enough rest	واكبر 12
22	with bigger -Sprint training distances with short rest	المستوى العالي 16 وأكبر والمنتخبات
23	تدريب اللاكتيك	المستوى العالي والمنتخبات مع مراعاة توفر قياس اللاكتيك ان وجد او الاعتماد على قياس النبض كبديل.
24	أجهزة الجيم	15 وأكبر والمنتخبات
25	اساتك متدرجة المقاومات	15 وأكبر والمنتخبات
26	اساتك التدريب المساعدة	15 وأكبر والمنتخبات
27	Tower Rack	فرق المنتخبات
28	الاوفرول فوق الملابس الرياضية	فرق المنتخبات
29	ماسكات تقليل الاكسجين	فرق المنتخبات
30	Swim Drills	جميع الأعمار
31	Daily Supplements	للسباحين الكبار وعن طريق متخصص التغذية وتكون ثانوية
32	Vasa Machine	يمكن أن تستخدم من 11 سنة بشرط التركيز على الأداء الصحيح كما في السباحة.
-----	----------	----------
33	الارجوميتر اوالدراجة الثابتةErgometer	مع مراعاة عدد مرات التكرار وسرعته لتتناسب مع سن السباح.
34	التريدميلTreadmill	
35	الايس بوكس او حمام الثلج	للفرق الكبيرة وليس لصغار السن ولمدد قصيرة

الاستنتاجات والتوصيات

١- بالنسبة للمدربين:

يجب أن تضع اللجنة الأولمبية ووزارة الشباب والرياضة لوائح وقواعد يجب أن يلتزم بها كل المدربين المبتدئين ويحصلون على شهادات معتمدة في هذه المجالات كما في أمريكا على سبيل المثال أي مدرب يجب أن يجتاز اختبارات عملية ونظرية ليصبح مدربا او ليجدد شهاداته كل عام وهذه الشهادات هي:

تتبع الصحيفة الجنائية للمدرب. Background Check

كورسات للتعامل الأمن مع السباحين. Athletic Protection Training

تدريب التعرف على حدوث الارتجاج الدماغي. Concussion Protection Training

دورة التنفس الصناعي ودورة الإنعاش الرئوي القلبي. CPR /AED

Online التدريب الأمن لمدرب السباحة – في الماء- وامتحان نظري-STSC برنامج تعليمي حول ميزة المدرب بواسطة اتحاد السباحة الأمريكي. -USADA

ويجب أن يعلم جميع المدربين المستوى الصحي لكل أعضاء الفريق حتى يعلموا المدى التدريبي المسموح به لكل سباح وألا يتعدوه بأي شكل.

==========

٢- بالنسبة للسباحين:

يجب أن يقدموا للنادي الشهادات الصحية التي تسمح لهم بممارسة رياضة السباحة وأحمال التدريب اليومي، وما إذا كان منتشر في العائلة أمراض القلب والجهاز التنفسي أو ما يعرف بالتتبع الوراثي.

وذلك في بداية كل موسم أو عام تدريبي.

==========

٣- بالنسبة لأولياء الأمور:

يجب ألا يدرجون أولادهم في قوائم تدريب فرق السباحة إلا بعد تقديم شهادات الصلاحية الطبية للنادي، وأن يذكروا للمدربين ما إذا كان لدى أبنائهم أي مشاكل سابقة في القلب أو في التنفس.

وألا يقومون بعمليات الضغط النفسي المستمر على الأطفال الصغار تحت ١٦ سنه لبذل جهد أكبر في التدريب اليومي ووضعهم في مقارنات مستمرة مع زملائهم السباحين في نفس مستواهم أو الأعلى منهم.

ثم لا يجب على أولياء الأمور أن ينساقوا للدعاية التي يقوم بها بعض المدربين غير المؤهلين في وسائل الاعلام المختلفة أو أن يستمعوا لهم، أو يجربون على أطفالهم ما ينصحهم به هؤلاء الفئة من المدربين قبل أن يتحققوا من مؤهلاتهم أو نوعية دراساتهم وخبراتهم بالإضافة إلى نتائجهم كسباحين أو مدربين في الأعوام السالفة.

==========

٤- بالنسبة للجهات الرقابية كإتحاد السباحة او لجنة خاصة من وزارة الشباب والرياضة:

بالإضافة إلى توفير طبيب معالج على حمام السباحة في كل تدريب للتعامل السريع مع حالات الإرهاق والإغماء وما إلى غير ذلك والتي إن لم يتم التعامل الطبي معها في أسرع وقت قد تؤدي إلى إصابات بالغة تصل لحد الوفاة كما حدث مع هؤلاء الأطفال السابق ذكرهم مما تم الإعلان عنهم وغيرهم بالتأكيد مما لا نعلم قصصهم ولم يتم الإعلان عنها.

ويجب أن يوقع بالموافقة كل أولياء الأمور أنه في حالات الإغماء أو الحاجة للنقل إلى المستشفيات يتم نقلهم في الحال لأقرب مركز طبي أو مستشفى بدون شرط حضور أو مرافقة فرد من عائلة المصاب وذلك لضمان التدخل الطبي السريع.

وأخيراً لابد وأن توجد عقوبات قاسية من الوزارة واتحاد السباحة المحلي والدولي على – المدرب والسباح والنادي – الذي يثبت أنه يتناول المنشطات أو يشجع استعمالها خاصة إذا ثبت استعمالها مع صغار السن نظراً لخطورتها على الحياة.

اللهم بلغت .... اللهم فاشهد

الفصل الخامس

مقارنة
بين كيفية انتقاء منتخبات السباحة
في الولايات المتحدة الامريكية وألمانيا

مقارنة بين كيفية انتقاء منتخبات السباحة في الولايات المتحدة الأمريكيـــة وألمانيا

مقال جديد

سأجري مقارنة بين كل من البلدين في أهم خطوات إعداد البطل الأولمبي من الصغر إلى الميدالية الأولمبية.

أوجـــــــه المقارنة	الـولايـات الـمـتـحـدة الامريكية	المانيا
• ثقافة تعليم الأطفال تحت 6سنوات في مـــدارس وأنـــديـــة خـاصـــة بالمصاريف	تتم من خلال عشرات المؤسسات المتخصصة مثل YMCA-YWCA-JCC-BOYS AND GIRLS CLUB, ETC ومئات مدارس السباحة والأندية الخاصة بالسباحة التنافسية	تتم بشكل أساسي من خلال الاسرة وتعليم أطفالهم بأنفسهم او باشتراكاتهم في مراكز تعليم وأندية السباحة.
• ثقافة المرح والاستمتاع بالسباحة والألعاب المائية في الصغر.	معظم الأهالي يفعلون ذلك تحت 9 سنوات ويظهر ذلك جليا في بطولات 8 سنوات واصغر في الاحتفال بالأطفال وملابسهم والهدايا والجوائز والتشجيع من الجميع لكل المستويات	تتم أيضا في مهرجانات الألعاب المائية الترفيهية ومن خلال الأندية والمدارس الخاصة بتعليم وتدريب السباحة
• استكشاف المواهب من خلال المتخصصين	لا يتم في أمريكا	تتم بصورة منهجية حيث ينتشر المستكشفين على الأندية والمدارس للبحث عن الموهوبين
• بداية سن التركيز في التعليم والتدريب	ليس هناك سن محددة لذلك ولكن عندما يحقق سباح ما مستوى ملفت أو يحطم رقم أو أكثر من أرقام المرحلة السنية التابع لها على مستوى ال 50 ولاية يبدأ طريق الشهرة وإذا استمر في التقدم قد ينضم لمنتخب الناشئين أو معسكرات الإعداد التي ينظمها اتحاد السباحة للمتميزين ثم الالتحاق بالمنتخب الأول إذا حقق مركز متقدم في بطولات العمومي أو حقق الرقم التأهيلي لذلك.	تتم في مدارس الموهوبين المتخصصة رياضيا في المراحل الابتدائية ثم المتوسطة ثم الثانوية بدعم من الدولة.
• بطولات المدارس الثانوية	من سبتمبر الي نوفمبر للبنات ومن ديسمبر إلى فبراير للأولاد مرة أو مرتين كل أسبوع ثم نهائيات في الولاية يعقبها تمثيل فريق الولاية في بطولات ال ZOON التي تجمع 12-10 ولاية	توجد هذه البطولات ولكن ليس بالكم أو المستوى كما في أمريكا

• أنديـــة السـباحـة التنافسية	طوال العام بدون توقف من سبتمبر إلى مارس في مسابح 25 يارد SCY ومن أبريل إلى أغسطس في مسابح 50 متر LCM	توجد ولكن لا يقارن عددها بما يتم في معظم ولايات أمريكا
• مستويات التنافس	في MR متروبوليتان سويمنج (NY) كل نهاية أسبوع يوجد 2-5 لقاءات أو SWIM MEETSو توجد بطولات نهاية الموسم بمستويات متدرجة مثل Bronze, Silver, Age Group, Senior MR, Zone Championships. كما يوجد بطولات على مستوى كل ولايات أمريكا ولها أزمنة تأهيلية لمجموعات سنية أو للناشئين تحت 19 سنة أو للعمومي في الشتاء أو الربيع وفي الصيف.	عندهم بطولة لاختيار المنتخب تحت 18 سنة وبطولة لاختيار المنتخب تحت 23 سنه وبطولة ألمانيا المفتوحة. ومن يتأهل يستطيع المشاركة في بطولات أوروبا المتعددة
• السباحة في الجامعات	تعتبر من أقوى المنافسات في العالم حيث تتنافس الجامعات فيما بينها 8-9 أشهر في العام وتشمل الفرق علي سباحين من جميع أنحاء العالم يأتون للدراسة والمشاركة في برامج التدريب المكثفة مع افضل مدربي العالم.	لا تقارن بكثافة ومستوى ومدة التنافس مع جامعات الولايات المتحدة الأمريكية
• نظام الاحتراف في الأندية الكبيرة	يوجد بعض الأندية التي تستقطب وتتعاقد مع المحترفين مثل نادي بادجر BAD ونادي NYAC نيو يورك اثليتيك كلوب	يوجد
• مستويات السباحة التنافسية	متدرجة للمراحل السنية : B-BB- A- AA- AAA- AAAA-ZONES-SECTIONALS - NCSA- و للكبار او من يحقق الزمن التأهيلي: WINTER JUNIOR NATIONAL-SUMMER JUNIOR NATIONAL, WINTER NATIONAL, SUMMER NATIONAL ARENA SERIE, US OPEN	منتخب تحت 18 سنة ثم منتخب تحت 23 سنة ثم المنتخب الاول
• الجداول التحفيزية لجميع مستويات	من 10 وأصغر – 12/11و 14/13 و 15-18 سنة هناك أرقام تعادل كل مستوى من B-BB- A- AA- AAA- AAAA	في ألمانيا لديهم أزمنة تأهيليه للبقاء في منتخبات تحت 18 سنة والمشاركة في بطولات أوروبا تحت 23 سنة وكذلك

السباحة من تحت 10 سنوات الي 18 سنة	في جميع المسافات المسموحة لهذه الأعمار السنية بحيث يحاول كل سباح أن يحسن أرقامه ليصل إلى المستوى الأعلى وما يشمله ذلك من مستويات منافسات أعلى.	لتمثيل منتخبات ألمانيا في البطولات الكبري
• انتقاء المنتخب وتمثيل البلاد	وهناك حوالي 8 بطولات في السنة علي أعلى مستوى يتم تنظيمها في ولايات مختلفة في مواعيد شبه ثابتة للحفاظ علي المستوي الفوق العادي للسباحين ويشارك فيها سباحين من مختلف دول العالم مثل البطولات التي تنظمها ارينا و تيوتا و بان باسيفيك و US open NATIONALS -SCY, LCM, وغيرها مما يجعل أمريكا أفضل دول العالم من حيث الاستمرارية ودرجات المنافسة. ويبين من هم أفضل أو أسرع سباحين في البلاد وبناء علية يمثلون المنتخب في بطولات العالم وغيرها.	يجب أن يتأهل السباحين بأرقام معينة للمشاركة في المنتخب والبطولات المختلفة

الفصل السادس

مقارنة بين الأرقام القياسية المصرية والأمريكية للرجال ولماذا لا يحصل المصريون على ميداليات أوليمبية

مقارنة بين الأرقام القياسية المصرية والأمريكية للرجال
ولماذا لا يحصل المصريون على ميداليات أوليمبية

Event	American Record (50 m)	الارقام القياسية المصرية	
50 free	21.04 Caeleb Dressel	21.94	Ali Khalafalla ونفس الرقم لعبد الرحمن سامح
100 free	46.81 Jack Alexy	48.77	Youssef Ramadan
200 free	1:42.96[3] Michael Phelps	1:47.40	Marwan Elkamash
400 free	3:42.78[4] Larsen Jensen	3:46.36	Marwan Elkamash
800 free	7:38.67[5] Bobby Finke	7:46.55	Marwan Elkamash
1500 free	14:30.67* Bobby Finke	14:53.66	Ahmed Akram
backstroke	*American Record (50 m)*	الارقام القياسية المصرية	
50 back	23.71 Hunter Armstrong	24.93	Mohamed Samy
100 back	51.85 Ryan Murphy	54.67	Mohamed Samy

200 back	1:51.92+ Aaron Peirsol	2:00.84	Mohamed Mohamady
breaststroke	*American Record (50 m)*	الارقام القياسية المصرية	
50 breast	26.45 Nic Fink	27.21	Youssef El-Kamash
100 breast	58.14[8] Michael Andrew	1:01.05	Youssef El-Kamash
200 breast	2:06.54[9] Matthew Fallon	2:14.83	Youssef El-Kamash
butterfly	*American Record (50 m)*	الارقام القياسية المصرية	
50 fly	22.35 Caeleb Dressel	22.80	Abdelrahman Sameh
100 fly	49.45+ Caeleb Dressel	51.67	Youssef Ramadan
200 fly	1:51.51 Michael Phelps	1:57.85	Abdalla Nasr

individual medley	American Record (50 m)	الارقام القياسية المصرية
200 IM	1:54.00 Ryan Lochte	2:00.22 Mohamed Hussein
400 IM	4:03.84 Michael Phelps	4:23.02 Ahmed Hamdy
relays	American Record (50 m)	الارقام القياسية المصرية
400 free relay	3:08.24+ USA	3:18.23
800 free relay	6:58.55	7:16.95
400 medley relay	3:26.78+ USA	3:39.03

الفارق في جميع سباقات الرجال لمسافة ٥٠ متر
جميع طرق السباحة نحن قريبون للغاية مع أفضل فريق في العالم وهو الفريق الأمريكي بمتوسط فارق (٠,٨ ثانية فقط)
الفارق في جميع سباقات ١٠٠ متر
في جميع طرق السباحة بمتوسط (٢) ثانية أبطأ من أمريكا

الفارق في جميع سباقات الرجال لمسافات ال ٢٠٠ متر
بما فيها المتنوع جميع السباقات بمتوسط (٦,٨٥ ثواني)

بينما في مسافات ٤٠٠ حره ٤٠٠ متنوع – ٨٠٠ –حرة و ١٥٠٠ حره رجال فالمتوسط بلغ أكثر من ١٣ثانية.

الاستنتاج:

بالنسبة إلى سباقات العمومي رجال
كلما زادت مسافة السباق كلما ازداد الفارق بين سباحي منتخب مصر وسباحي منتخب أمريكا.

سباحو مصر لديهم سرعات عالية فقط في سباقات ال ٥٠ متر وهم ٤ سباقات من مجموع ال ٢٠ سباق التي تم المقارنة فيهم.

سباحو مصر ينقصهم التدريب على تحمل السرعة
والتدريب الهوائي بمختلف أنواعه ودرجاته.
الدورات الأولمبية بعد الآن سيكون بها سباقات ٥٠ متر في جميع التخصصات ونتمنى أن يوجد احتمالات لكسب ميداليات أولمبية في هذه السرعات.

يجب الاهتمام بأقرب السباحين زمنا بالأرقام الامريكية في معسكرات خاصة ومستمرة حتى أولمبياد ٢٠٢٨ إذا كانت مصر جدية تبحث عن ميداليات أولمبية وما يتطلبه ذلك من:

تمويل من ممول كبير–(بنك أو شركة أو ملياردير مصري)
إعداد نفسي على أعلى مستوى
برنامج غذائي متخصص من خبيرعالمي له اسم كبير في هذا المجال.
مدرب لياقة بدنية عن طريق أفضل مدربي اللياقة في العالم
مدرب عالمي متخصص في السرعات.يشرف مباشرة على التمرين

الالتزام التام ببرنامج يومي ينظم مواعيد النوم والاستيقاظ والأكل والتدريب والدراسة وكل ما يتعلق بأسلوب الحياة اليومي بدون أي تنازلات!
تكثيف الدعاية والإعلان في الصحف والمجلات والبرامج التليفزيونية لتحفيز هؤلاء الأبطال
معسكرات وتدريب مشترك مع سباحي القمة في الخارج
تخطيط المسابقات المتوقعة من الآن وحتي الأولمبياد القادم
إشراف مستمر من الاتحاد واللجنة الأولمبية ووزارة الشباب لضمان استقامة هذا المشروع القومي لمصر.

والله الموفق

الفصل السابع

أفضل الأقـــوال والخـــطب التشجيعية

مقال جديد

أود قبل أن أسرد في مقالي هذا بعض الخطب والعبارات التحفيزية وكلمات التشجيع الذي يقولونها الأبطال الرياضيين أو المدربين او المشاهير أو متخصصي الخطب التحفيزية، و إنني شخصياً متفق تماما على أن النجاح يتطلب هذه الأشياء الستة:

أولاً: العمل الجاد والصعب، لا تؤمن بالحظ، بل بالعمل الشاق.

ثانياً: الصبر، فإذا فقدت صبرك فأنت تخسر المعركة.

ثالثاً: التضحية، إذا لم تضح من أجل الحصول على ما تتمناه فإن ما تتمناه سيصبح هو الضحية

رابعاً: الاستمرارية، وهي التي تحول العادي إلى شيء مميز.

خامساً: الانضباط، التحفيز أو التشجيع، فالتحفيز هو ما يجعلك تستمر في التقدم أما الانضباط هو ما يجعلك تنمو أو تزدهر.

سادساً: الثقة في النفس مثل، سأكون بخير إذا لم يحبوني!

وأود أن اشكر من القلب كل من ساهم في هذا المقال من الزملاء والخبراء والمشاهير ولنتطرق معا إلى بعض هذه العبارات التحفيزية والتشجيعية التي لاقت نجاحا وقبولا ليس

فقط في المجال الرياضي، بل وفي جميع نواحي الحياة الأخرى.

الممثل الأمريكي دينزل واشنطون (١)

– لا تستسلم أبداً، بدون التزام لن تبدأ ابداً.
– ولكن الأكثر أهمية أنه بدون الاستمرارية والمداومة لن تنتهي أبدا.
– الأمر ليس سهلاً استمر بالعمل استمر بالكفاح ولا تستسلم أبدا.
– اسقط ٧ مرات وانهض في الثامنة.
– السهولة هي أكبر تهديد للتقدم نحو الشغل الصعب.
– الخطوة الأولي هي الأصعب فلا تستسلم.

لا يوجد شيء مجاني، إذا أردت أن تكون ناجحاً يجب أن تدفع الثمن.

لا يوجد شيء سهل، عليك أن تفكر بطريقة مختلفة، عليك أن تفعل شيء مختلفاً.

علي سبيل المثال في الأيام الأولى في شركتي عندما أتت إلى خاطري بعض الأفكار وقالوا لي أن هذه الفكرة رائعة فنظرت إلى الجميع وقلت، عندما يقول الجميع إنها فكرة جيدة عادة أنا ألقيها في سلة المهملات! لأن الجميع يقولون إنها جيدة ويفكرون بهذه الطريقة. وعندما يقول الجميع علي شيء ما هذا سيكون في غاية الصعوبة عندئذ أكون أنا مهتماً بهذا السؤال الصعب، واختاره وأقول كيف نفعل ذلك بطريقة مختلفة؟

هذا ما يجعلك متميزاً ويجعلك مختلفاً.

==========

الدكتور محمد عطيه (٢)

إذا جلست مع ٧ اشخاص ناجحين ستكون الناجح رقم ٨
وإذا جلست مع ٢ فاشلين ستكون ثالثهم!
لماذا؟ لأن جلسة الناس الناجحين كلها أفكار، ومشاريع، وأموال وعلاقات.
أما جلسة الفشل فهي تضييع وقت وكلام فاضي.
الخلاصة من جاور السعيد يسعد.
انتقي واختار الناس الذين تجلس معهم لأن بعد فترة ستصبح مثلهم إنه اختيارك!
هدف دون خطة هو مجرد حلم! وخطة بدون هدف هو ضياع وقت!
تنفيذ دون استمرارية هو ضياع طاقة.

==========

inspirational Quotes For Athletes Tumblr: Fuel ٥٠ Your Passion and Achieve Greatness – Lets Learn Slang

٥٠ عبارة تحفيز وتشجيع واقتباسات ملهمة للرياضيين لتحقيق الإنجاز الأعظم
خذ شغفك بالرياضة وأشعل روحك التنافسية من خلال مجموعتنا المكونة من ٥٠ اقتباسا أصليا وملهما للرياضيين، من احتضان الجهد إلى دفع حدودك، دع هذه الاقتباسات الفريدة بمثابة تذكير بالتفاني
المثابرة والمرونة المطلوبة للتفوق في المجال الذي اخترته.

استعد للشروع في رحلة التميز الرياضي واجعل هذه الاقتباسات هي ضوؤك الهادي على طريق التفوق:

١- قوتك الحقيقية لا تكمن في قدراتك البدنية، ولكن في تصميمك الذي لا هوادة فيه على تجاوز حدودك.

٢-النجاح لا يقاس بالجوائز التي تكسبها، ولكن بالعقبات التي تتغلب عليها.

٣- ثق بنفسك، لأنه عندما تفعل ذلك، سيصبح العالم ملعبك

٤- في مواجهة الشدائد، ينهض الأبطال ويحولون النكسات إلى عودة الانتصارات.

٥- تدرب مثل المحارب، وتنافس مثل البطل، واترك إرثا يلهم

٦ - عندما يخبرك العالم أنه مستحيل، دع شغفك وتفانيك يهمس إنه يقين.

٧ - النصر ليس حكرا على الموهوبين. يتم اكتسابه من قبل أولئك الذين يرفضون القبول بالرداءة.

٨ - احلم كبيرا، اعمل بجد، ودع مثابرتك تشق الطريق إلى العظمة.

٩ - الحدود الوحيدة التي لديك هي تلك التي تضعها لنفسك. تحرر منها.

١٠- الأمر لا يتعلق بكونك الأفضل، الأمر يتعلق بأن تكون أفضل مما كنت عليه بالأمس.

١١ - لنجاح غير موجود في الانتصارات السهلة، ولكن في المعارك الشرسة التي تختبر شخصيتك.

١٢ - احتضن النضال، لأنه هو الصياغة التي تشكلك في قوة لا يمكن إيقافها.

١٣ - الأبطال لا يولدون بين عشية وضحاها.

يتم تشكيلها من خلال ساعات وأيام وأشهر لا حصر لها من التفاني والتضحية..

١٤ - «العقبات ليست حواجز على الطرق. إنها نقاط انطلاق في رحلتك إلى النجاح.

١٥ - غالبا ما يتم تحقيق أعظم الانتصارات من قبل أولئك الذين يرفضون الاستسلام عندما يفعل الآخرون

١٦ – جسمك يمكن أن يصمد أمام التحديات. عقلك هو الذي يحدد ما إذا كنت ستتغلب عليهم.

١٧– تسقط سبع مرات، ترتفع في المرة الثامنة. المرونة هي علامة البطل الحقيقي

١٨ – النجاح ليس من قبيل الصدفة. إنه نتيجة التزام لا يتزعزع وإيمان لا يتزعزع بنفسك.

١٩ – عندما تصبح اللعبة صعبة، أبحث عن القوة في معرفة أنك أقوى من أي نكسة.

٢٠ – تدريبك لا يحددك. إنه يصقلك، ويحولك إلى تحفة رياضية.

٢١ – السعي لتحقيق التميز هو رحلة مدى الحياة. احتضن كل خطوة، لأن كل خطوة تقربك من العظمة

٢٢ – العظمة ليست هدفا نهائيا. إنها عقلية تدفعك إلى الأمام، حتى في مواجهة الشك

٢٣ – الفشل الوحيد يكمن في عدم المحاولة أبدا. تجرأ على الحلم الكبير ومطاردة أهدافك بشغف لا ينضب

٢٤– في ساحة المنافسة، لا يتعلق الأمر بالفوز أو الخسارة. يتعلق الأمر بالظهور وتقديم كل ما لديك.

٢٥ – رحلة الرياضي لا تتعلق بالوصول إلى الوجهة. يتعلق الأمر بالاستمتاع بكل خطوة على طول الطريق.

٢٦ – لا يتم تحديد قوتك بحجم عضلاتك، ولكن بعمق قلبك.

٢٧ – النجاح ليس مضمونا، ولكن الجهد الذي تبذله يضمن النمو والتقدم وفرصة العظمة.

٢٨ – عندما يخبرك جسمك أنه متعب، دع عقلك يذكرك لماذا بدأت في المقام الأول.

٢٩ – احتضن العملية، لأنه في الطحن اليومي يتم تشكيل الأبطال

٣٠ – الرياضة ليست فقط حول البراعة البدنية. يتعلق الأمر بتسخير قوة عقلك لتحقيق المستحيل.

٣١ – الأبطال الحقيقيون لا يبحثون أبدا عن طرق مختصرة. إنهم يفهمون أن الرحلة لا تقل أهمية عن الوجهة.

٣٢ – كل نكسة هي فرصة للعودة أقوى وأكثر حكمة وأكثر تصميما من أي وقت مضى

٣٣– الفرق بين الجيد والعظيم يكمن في السعي الثابت للتميز، حتى عندما لا يراقبك أحد.

٣٤– ليس عليك أن تكون شجاعا لتحقيق النجاح. عليك فقط أن تكون شجاعا بما يكفي لمواجهة مخاوفك وجها لوجه.

٣٥ – الألم الذي تشعر به اليوم سيكون القوة التي تشعر بها غدا. احتضن النضال واستمر في المضي قدما.

٣٦ – في خضم المعركة، ثق في تدريبك، وثق في غرائزك، ودع شغفك يرشدك إلى النصر.

٣٧ – لا تدع الخوف من الفشل يعوقك. دعه يغذي جوعك للنجاح.

٣٨ – أعظم مجد لا يأتي من الفوز في كل معركة، ولكن من الارتفاع في كل مرة تسقط فيها

٣٩ – الرياضة هي احتفال بما يستطيع جسم الإنسان وروحه تحقيقه.

٤٠ – قد يطرق الشك بابك، لكن الأمر متروك لك فيما إذا كنت ستدعوه يدخل أو إنك تريه المخرج.

٤١– العقل هو أقوى سلاح للرياضي. دربه، قم بتغذيته، وشاهده يدفعك إلى آفاق جديدة

٤٢ – الأبطال الحقيقيون ليسوا رياضيين استثنائيين فقط. إنهم أيضا بشر استثنائيون، يلهمون الآخرين من خلال أفعالهم.

٤٣ – كل هزيمة هي فرصة للتعلم والنمو والعودة أقوى. احتضنوا الدروس وواصلوا المضي قدما.

٤٤ – لا تطارد الكمال. بل طارد التقدم. اسع جاهدا لتكون أفضل مما كنت عليه بالأمس، واجعل ذلك مقياسا للنجاح.

٤٥ – النجاح ليس مسعى منفردا. إنه جهد جماعي. أحط نفسك بأولئك الذين يرفعونك ويلهمونك.

٤٦ – القدرة على تحقيق العظمة تكمن في داخلك. ثق بنفسك، وأطلق العنان لإمكانياتك، وشاهد المعجزات تحدث.

٤٧ – جسمك هو أداة مضبوطة بدقة. استمع إليها، غذيها، ودعها تحملك إلى آفاق جديدة من الإنجاز.

٤٨– عندما يحاول العالم تعتيم نورك، دع شغفك يحترق أكثر إشراقا وينير الطريق إلى أحلامك.

٤٩ – الرياضة هي سيمفونية القوة وخفة الحركة والمرونة، يلعبها أولئك الذين يجرؤون على متابعة ما هو غير عادي.

٥٠ – عندما تخطو إلى الميدان أو الملعب، اترك كل شيء وراءك واعط كل أوقية من كيانك للسعي وراء العظمة.

==========

في عالم الرياضة، تستخدم الخطب لتحفيز وإلهام اللاعبين، حيث تعمل كقوة دافعة تدفعهم إلى الأداء في أفضل حالاتهم.

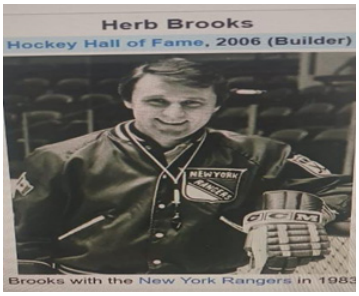
لكن الخطب الرياضية التحفيزية لا تنطبق على الرياضيين وحدهم.

الموضوعات التي يتم مشاركتها في هذه الخطب قابلة للربط عالميا، مما يجعلها ذات صلة بالأفراد من جميع مناحي الحياة.

سواء كان الأمر يتعلق بالتغلب على الشدائد أو الارتقاء إلى مستوى التحدي أو أهمية العمل الجماعي، فإن اللاعبين الرياضيين والمدربين وغيرهم من المهنيين الرياضيين لديهم وفرة من الحكمة للمشاركة.

وبالتالي، في مدونة اليوم، سنشارك بعضا من أفضل الخطب الرياضية والاقتباسات من الماضي. نأمل أن يلهموك بقدر ما يلهموننا

==========



هيرب بروكس(٣)

– خطاب ما قبل المباراة للهوكي الأولمبي
لعام ١٩٨٠

كان هربرت بول بروكس لاعب هوكي ومدربا من مينيسوتا. اشتهر بتدريب فريق الهوكي الأولمبي الأمريكي في عام ١٩٨٠ في واحدة من أكبر المفاجآت في تاريخ الرياضة الأمريكية عندما هزموا الاتحاد السوفيتي المفضل بشدة في بحيرة بلاسيد. لم يكن من المتوقع أن يفوز الفريق لأن السوفييت هزموا الولايات المتحدة ١٠–٣ في مباراتهم الاستعراضية الأخيرة في ماديسون سكوير جاردن. لكن بروكس لم يكن على استعداد للنزول دون قتال، حيث ألقى خطابا قويا للغاية قبل أن يصطدم لاعبوه بالجليد – وهو خطاب نسب إليه العديد من لاعبيه الفضل في فوز الفريق. كان الخطاب لا ينسى ومؤثرا ظهر في الفيلم الرائج، معجزة، مع كورت راسل الذي لعب دور بروكس.

فيما يلي اقتباس من خطاب بروكس الرياضي التحفيزي:

«اللحظات العظيمة تولد من فرصة عظيمة.وهذا ما لديكم هنا، الليلة، أيها الأولاد. هذا ما كسبته هنا الليلة. لعبة واحدة. إذا لعبنا معهم عشر مرات، فقديفوزون بتسعة. لكن ليس هذه اللعبة. ليس الليلة. الليلة، نتزلج معهم. الليلة، نبقى معهم. وأغلقناها لأننا نستطيع! الليلة، نحن أعظم فريق هوكي في العالم. لقد ولدتم لتكونوا لاعبي هوكي. كل واحد منكم. وكان من المفترض أن تكون هنا الليلة. هذا هو وقتك. انتهى وقتهم. انتهى. لقد سئمت وتعبت من سماع فريق الهوكي الرائع الذي يمتلكه السوفييت. حيث يعيد كورت راسل تمثيل هذه اللحظة المسمار ‹م. هذا هو وقتك. الآن اذهب إلى هناك وخذها من فيلم المعجزة.

==========

جيم فالفانو(٤)

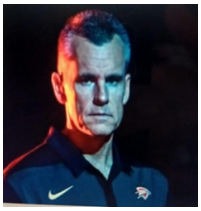
جاءت العديد من الخطب الأكثر أهمية في العالم من مكان الألم أو المشقة، ولا تختلف الخطب الرياضية الملهمة في أهميتها عن الخطب المحفزة في أي مجال. ألقى جيم فالفانو، مدرب فريق كرة السلة بجامعة ولاية كارولينا الشمالية، مثل هذا الخطاب في حفل توزيع جوائز التميز في الرياضة السنوية (ESPYs) في عام ١٩٩٣بعد أن تم تشخيص إصابته بنوع نهائي من سرطان الغدة كان الهدف من الخطاب هو تشجيع جمهوره على عيش حياتهم على أكمل وجه، وفي النهاية دخل التاريخ كواحد من أهم خطابات المدربين الملهمة في كل العصور.

هنا اقتباس من محاضرته:

هناك ثلاثة أشياء يجب علينا جميعا القيام بها كل يوم. يجب أن نفعل هذا كل يوم من حياتنا. رقم واحد هو الضحك. يجب أن تضحك كل يوم. رقم اثنين هو التفكير. يجب أن تقضي بعض الوقت في التفكير. ورقم ثلاثة هو، يجب أن تتحرك مشاعرك إلى البكاء، يمكن أن تكون السعادة أو الفرح. لكن فكر في الأمر. إذا ضحكت، فكرت، وبكيت، فهذا يوم كامل. هذا هكذا من اليوم. أنت تفعل ذلك سبعة أيام في الأسبوع، سيكون لديك شيء مميز».

يمكنك مشاهدة الخطاب كاملا على موقع يوتيوب هنا.

==========



========== ========== ========== ========== ==========

بيلي دونوفان (٥)

لعبة بطولة NCAA ٢٠٠٦

كان فريق كرة السلة للرجال في فلوريدا جاتور في عام ٢٠٠٦ – وهو فريق كافح في العام السابق. ومع ذلك، تحت إشراف دونوفان، تمكنوا من الوصول إلى مباراة البطولة.

قبل بدء المباراة، تحدث دونوفان إلى لاعبيه، وألقى خطبة قوية حول اغتنام اللحظة فيما يلي اقتباس من خطابه، والذي يعتبره الكثيرون أحد أكثر الخطب الرياضية إلهاما على الإطلاق:

الليلة لا تتعلق بالماضي ولا تتعلق بالمستقبل.

إنه الآن، ويجب أن ترغبوا يا رفاق في أن تستمر هذه الليلة إلى الأبد

==========

ليبرون جيمس (٦)

– خطاب ٢٠١٨ الساحل الشمالي للشيبس

ليبرون جيمس هو أحد أعظم الأسماء في تاريخ الدوري الأميركي للمحترفين مع ثلاث بطولات تحت حزامه وثلاث ميداليات ذهبية أولمبية من بين قائمة طويلة من الإنجازات الأخرى. لكن أحد أكثر خطابات جيمس التي لا تنسى حدث بالفعل أثناء حضوره مباراة اتحاد الرياضيين الهواة (AAU) لابنه البالغ من العمر ١٣ عاما في عام ٢٠١٨. قبل بدء المباراة، انتهز جيمس الفرصة لمشاركة أحد أعظم دروسه مع اللاعبين الشباب – أن العمل الجماعي يجعل الحلم يعمل حقا.

أصبحت كلماته على الفور واحدة من أكثر خطاباته الملهمة الرياضية إثارة للإعجاب.

«العديد من Hall of Famerوبعض أفضل اللاعبين الذين لعبوا اللعبة على الإطلاق خرجوا من مقاعد البدلاء – أو لم يلعبوا. هذا لا يعني أنك لست جيدا، هناك رجال في الدوري الأميركي للمحترفين لا يلعبون، هل هذا يعني أنها ليست جيدة؟ لا. إنهم يلعبون دورا. إذا كنت لا تريد دورا، العب التنس أو العب الجولف، لأنه بعد ذلك يمكنك أن تفعل أي شيء تريد القيام به، وليس لديك أي شخص آخر لإلقاء اللوم عليه لأنها رياضة فردية. ولكن إذا كنت ترغب في ممارسة رياضة جماعية، فستكون هناك أشياء عليك التخلي عنها للحصول على ما تريد.

==========

Coach Dave Belisle (٧)

خطاب بطولة العالم للدوري الصغير ٢٠١٤

تدريب الفريق هو دائما مسؤولية يأخذها الموجهون على محمل الجد

ولكن عندما تقوم بتدريب الأولاد البالغين من العمر ١٢ عاما، تصبح هذه المسؤولية أكثر صدقا وعمقا. يعرف ديف بيليسل هذا بشكل مباشر لأنه كان مدربا لفريق كمبر لاند، رود آيلاند الذي خسر مباراة الدوري الصغير في البطولة أمام جاكي روبنسون ويست من شيكاغو إلينوي في عام ٢٠١٤. عند رؤية الهزيمة على وجوه لاعبه الشاب، جمع Belisle فريقه لبعض الكلمات الأخيرة، والتي دخلت التاريخ في النهاية كواحدة من أكثر الخطب الرياضية التحفيزية تأثيرا في تاريخ لعبة البيسبول:

«السبب الوحيد الذي يجعلني أذرف دمعة هو أن هذه هي المرة الأخيرة التي سينتهي بي الأمر فيها بتدريبكم يا رفاق. سأعود معي، وسيعود الجهاز الفني معهم، وهو أمر لا يمكن لأي فريق آخر تقديمه غيركم يا رفاق. هذا هو الفخر. فخر ستأخذ ذلك لبقية حياتك، ما قدمته لمدينتنا في كمبرلاند. كان لديك المكان كله يقفز. كان لديك الدولة كلها تقفز. كان لديك نيو إنجلاند تقفز. كان لديك ESPN القفز. تريد أن تعرف

لماذا؟ إذا لعب الجميع البيسبول مثل كمبرلاند أمريكان، فستكون هذه أعظم لعبة، عندما تتجول في هذا الملعب في اليومين المقبلين، سوف ينظرون إليك ويقولون، «مرحبا يا رفاق ، لقد كنتم رائعين يا رفاق.

==========

تسلط الخطب الرياضية الشهيرة الضوء على بعض أعظم الخطب حول الرياضة في تاريخ ألعاب القوى. من الخطب الشهيرة للرياضيين إلى الخطب الأسطورية للمدربين، توجد هنا العديد من المشاعر التي لا تنسى في تاريخ الرياضة هذه. تتضمن هذه القائمة خطابات تحفيزية للرياضيين، وخطابات ضخ، وأكثر الخطب الرياضية الشهيرة.

إذا كانت «اللحظات العظيمة تولد من فرصة عظيمة»، فإن هذه الخطب الرياضية الشهيرة ساعدت تلك الفرص على أن تصبح لحظات رائعة من خلال توفير الدافع لتحقيق المستحيل. ما هي أشهر الخطب الرياضية؟ من خطابات الضخ قبل المباراة من قبل المدربين قبل مباريات البطولة إلى خطابات التفكير التي يتم تقديمها بعد مهن رائعة، تعد هذه الخطب الرياضية الشهيرة من أفضل الخطب على الإطلاق. في المرة القادمة التي تحتاج فيها إلى هذه الدفعة الإضافية لإنجاز شيء عظيم، انظر إلى هؤلاء المتحدثين الحكماء لهذا الدافع، الصور:

دقيقة خطاب عن رياضتي المفضلة باللغة الإنجليزية

صباح الخير جدا لجميع الحاضرين هنا، اليوم سألقي خطابا قصيرا حول موضوع رياضتي المفضلة.

أنا لم أقابل قط شخصاً أصبح ناجحاً بطريقة مذهلة في أي مجال من مجالات الحياة حتى تعرضوا للمعاناة ولعرق الجبين وللتضحيات وحافظوا على تركيزهم والمحاربة من خلال
الدموع والمحاولات والاختبارات، وإذا كان لديك حلماً والتزمت به وتود تحقيقه فإنك سوف تحققه.

==========

مايكل فيلبس (٨)

(بعض الاقوال المأثورة لهذا الأسطورة الأولمبية)

- – أنت لا تستطيع وضع حد أقصى لأي شيء كلما حلمت أكثر كلما حققت أكثر.
- إذا أردت أن تصبح الأفضل، فيجب عليك أن تفعل الأشياءً التي لن يفعلها الأخرون
- وليسوا مستعدين لفعلها.
- –أنا أستطيع فقط التحكم في أدائي الخاص إذا فعلت أفضل ما يمكنني، بعدها أستطيع أن أشعر جيداً في نهاية هذا اليوم.
- كلما حلمت أكثر كلما حققت أكثر.
- –أعتقد أن الأهداف لا يجب أبداً أن تكون سهلة، لأنهم يجب أن يدفعوك للعمل حتي وإن كانت غير سهلة عند تنفيذها.
- –أعتقد أن كل شيء ممكن ما دمت تضعه في رأسك ونصب عينك وتمنحه الوقت والجهد اللازم لتحقيقه، أعتقد أن عقلك هو المتحكم في كل شيء.
- أكثر ما أشعر أنني في منزلي عندما أكون في الماء! أنا أختفي، فهذا هو انتمائي.

• – ليتني أستطيع العودة للوراء أو الماضي وأقول أنا فعلت كل شيء بالإمكان، وكنت ناجحاً تماماً، أنا لا أريد أن أعود للوراء وأقول ليتني فعلت ذلك بشكل أفضل.

• أنا أتمنى أن أغير أشياء للأجيال الصاعدة من السباحين

• أنا أريد أن أتنبأ أي شيء للتاريخ، ولكن لا يوجد شيء مستحيل.

• أنا لا أستطيع حتى أن أتذكر أخر يوم لي لم أتدرب فيه!

• الناس يقولون لي إنني محظوظ جداً لأنني أتيح لي زيارة العالم! ولكنني أقول لهم أن كل سفرياتي هي ما بين حمامات السباحة والعودة إلى غرفتي بالفندق ليس أكثر!

• أنا لم أترك حلما واحداً في حياتي

• السباحة عادية بالنسبة لي، فأنا في حالة راحة واسترخاء ومدركاً تماماً لما يحيط بي، فهذا هو منزلي. أنا لدي أهداف عديدة، ولكنني أعتقد أن آخذها يوماً بيوم أو هدفاً بعد هدف

• أنا أريد أن أختبر حدي الأقصى! لأرى إلى أي حد أستطيع أن أفعل، وأنا أريد تغيير عالم السباحة، أنا فقط أعتقد أن حياتي حياة عادية لشخص عنده الحب الكبير للعبته وهدف وحلم أخرج وحققهم وهذا ما انا فعلاً اعيشه في الواقع.

==========

أرنولد شوازنجر (٩)

-القوة لا تأتي من الفوز، فكفاحك ينمي قوتك، فعندما تتعرض للأوقات العصيبة وتقرر ألا تنسحب هذه هي القوة.

-أريد أن أذكرك أنك لا تستطيع صعود سلم البناء وأنت واضعاً يديك في جيبك.

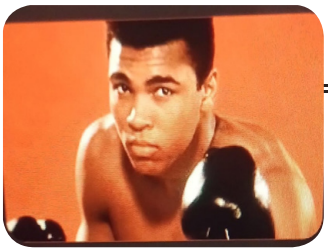
-أكثر شيء أكره على الإطلاق أن أكون مثل باقي الأخرين!

-العقل هو المحدد! فعندما يؤمن العقل أنه قادر علي عمل شيء فسوف يمكنك تحقيقه. طالما إنك تؤمن بذلك ١٠٠٪.

-أخر ثلاث تكرارات من تمرينات تنمية عضلات البطن هي المسئولة عن تنمية العضلات! هذه المنطقة من الألآم هي التي تفصل البطل الرياضي من الشخص العادي وهذا ما يجعل البعض يستمرون في الإنجاز مهما كانت المعاناة.

- ابدأ أوسع... امتد أكثر... ولا تنظر للخلف ابداً.

-الفشل ليس أحد الاختيارات... كل شخص يجب أن ينجح!



محمد علي كلاي (١٠)

واحداً من أشهر الرياضيين في القرن العشرين، وهو أول من حصل على بطولة العالم للوزن الثقيل ثلاث مرات، بدأ محمد علي التدريب على الملاكمة في سن الـــ ١٢ سنة، وعلى مدار ثلاثة عقود أصبح محمد علي واحدًا من أعظم الملاكمين، وكانت آخر مبارياته في ١١ ديسمبر ١٩٨١ مع تريفور بيربيك .

في عام ١٩٨٤ أصيب بمرض باركنسون بعد عمله عدة سنوات كناشط اجتماعي، وكان قد فاز بالميدالية الرئاسية للحرية في عام ٢٠٠٥ وتوفي عام ٢٠١٤ بسبب الإصابات التي حدثت في رأسه.

أفضل الأقوال المشجعة لمحمد علي:

إذا كان ذهني قادر على تصور أمر ما، وقلبي يصدقه في ذلك فإنه يمكنني تحقيقه.

أفضل طريقة لجعل أحلامك تتحقق هي أن تستيقظ.

المستحيل شيء مؤقت، فلا شيء مستحيل.

صعود الجبال العالية ليس هو المشكلة، إن المشكلة تكمن في الحصاة المتعلقة في حذائك.

من لا يحلم، فهو بدون أجنحة.

إذا لم تجد الرد المناسب فالسكوت من ذهب.

كن مقداما لتواجه المخاطر وإلا لن تحقق شيء في حياتك.

كن خفيفا كالفراشة، ولاسعا كالنحلة.

==========

القبطان وليد احمد فؤاد (١١)

بطل العالم في السباحة للماسترز

لو عايز تبقى بطل ماينفعش تتمرن بمزاجك، ولا تعيش على أعذارك الطريق للقمة محتاج منك كل حاجة، كل نقطة عرق، كل وجع، وكل لحظة التزام حتى في الأيام اللي جسمك بيصرخ فيها 'كفاية'. البطل الحقيقي مش بيتمرن لما يكون عنده مزاج البطل بيتمرن لأنه عنده مبدأ."

أنا بدأت الرحلة دي من سنين طويلة، من أول مراحل الناشئين، في سباقات كانت بتبدأ بحلم بسيط، وبتكبر مع كل تحدي. في كل مرحلة، كنت بدوّر على تطوير نفسي، مش على مبررات. كان عندي مدربين كتير، لكن في واحد ماينفعش أنساه، الدكتور مجدي شكري، اللي زرع فيا من البداية فكرة إن التمرين مش بالكم التمرين بالذكاء، بالإتقان، وبالنية الصافية، مدرسته التدريبية علمتني أركز على التقنية، على المهارة، على التفكير قبل الحركة، وكان ليه تأثير كبير في تكويني كرياضي.

النهارده، وأنا في عِز العقد الخامس من عمري، بنافس في أصعب السباقات، وبحقق أرقام تخلي اللي أصغر مني بـــ١٥ سنة يعيد حساباته. وده مش جاي من فراغ... ده جاي من سنين من الشغل، من الانضباط، من تحمل المسؤولية، ومن عقل مبيفكرش غير في هدف واحد: أكسر كل حد، وأعدي أي سقف.

أنا بطل العالم في السباحة بالزعانف لفئة الماسترز، وصاحب الرقم القياسي العالمي لسباق ٤٠٠ متر حرة في مرحلتي السنية

اللقب ده مش بس شرف، ده نتيجة لكل لحظة إصرار، وكل يوم ما كنتش حابب أتمرن فيه، لكن تمرّنت

أنا مش مجرد سبّاح، أنا إنسان قرر يعيش السباحة كأسلوب حياة. كل نفس، كل حركة في الميه، كل سباق، هو انعكاس لمعركة عقلية بتحصل جوايا. السباق الحقيقي مش في الپيسين، السباق جوا دماغك جواك صوت بيقول "كمّل... حتى لما الكل وقف"

ما ترضاش تكون عادي، ما تسمعش غير لصوتك الداخلي. لو بتدور على النجاح، لازم تعيشه كل يوم، وتكون قدامه صادق. النجاح مش قرار لحظة، النجاح أسلوب حياة. ولما توصل، تأثيرك هيبقى أكبر من وجودك. هتسيب أثر، وهتلهم جيل ورا جيل، وناس كتير هتكمل على الطريق اللي إنت رسمته.

كل ضربة سباحة ليك هي رسالة: أنا موجود، أنا قادر، وأنا جاي أكسر المستحيل..

==========

تامر علي زينهم (١٢)

بطل مصر والعرب وافريقيا ومدرب أولمبي وصديق عزيز وكان صاحب أرقام مصر في الحرة والصدر والمتنوع وكنت أول من دربه وحققت معه أولى الميداليات في تاريخ حياته.

لقد تحدث عن موقف معين كثيرا ما يحدث ولابد وأن يحتاج إلى كلمات التشجيع، ألا وهو عندما يحدث لأحد سباحي القمة في سباق هو بطله أو صاحب الرقم القياسي فيه أن يحصل على المركز التاني أو لم يحقق أفضل رقم له أو بمعنى آخر يخرج خسران من هذا السباق! وهنا لازم يحصل أن نكلم السباح ونكلم مدربه بحيث نعرف السباح، إن ما حدث اليوم ليس نهاية العالم وإنك عندك سباق تاني أو أكتر ولازم تكملهم ولازم تدافع عن عرشك ولازم تبقى قد التحدي لأن السباح لازم يجيله في بعض الأوقات كبوات، فطبيعي أنه يقابل إحدى هذه الخسارات في بطوله أو سباق ما، والتعلم من الخسارة أصعب كثيرا من التعلم من الفوز يعني إنك تطلع خسران

وبعدين ترجع تاني تكسب ده موضوع صعب جداً فيجب أن نعطي هذا السباح دفعة أو شحنة نفسية إيجابية وتشرح له أنه كان محتاج يريح أو يعمل جزء معين من السباق بشكل أفضل المرة القادمة أو تنظم خطتك في السباق أفضل من كدة. وغالبا ده بحيصل مع سباحي المسافات المتوسطة والطويلة أو في السباقات الصعبة زي ال٢٠٠ متنوع او ٢٠٠ صدر. لأن كل ٥٠متر ليها موقفها الخاص بها. فلابد أن تدعم هذا السباح نفسيا وتمنحه دفعة قوية إنك أنت خلفه وسوف تحاولون معا التغلب على هذه العقبة من خلال التمرين وأنه ليس هناك مشكله ولا لوم ولا عتاب على السباح وأن القادم ان شاء الله احسن.

وبالنسبة للمدرب لازم نعطيه انطباع أغنه يبقي في ظهر سباحه ويسنده وان لا يتنصل من هذه الخسارة او يلوم السباح ويحمله المسؤولية عن هذه الخسارة.

فان أكبر مشكله هي ان المدرب يرمي اللوم علي السباح ويخلي المسؤولية علي السباح من الألف إلى الياء، لأن ده خطأ كبير جدا جدا ويعمل فجوة كبيرة بين السباح ومدربه ويهز الثقة لدى السباح. ولذلك لابد أن يجلس المدرب مع السباح ويتناقشون في أسباب الخسارة وطرق حلها وكيف نتجنبها في المرة القادمة. أما إذا كان الخطأ من المدرب فلابد أن يعترف هذا المدرب بذلك الخطأ وأن يجد الحلول لعدم تكرارها وإلا يعود السباح لها.

==========

مازن شكري (١٣)

-ابن ابن ابن عمي!- بطل مصر وأفريقيا وسباح جامعة جراند كانيون

بالولايات المتحدة الامريكية

الماء لا يكذب

كل ضربة ذراع تقوم بها هي انعكاس للمجهود الذي تبذله وطريقة تفكيرك، وما تكنه في قلبك!

وعندما يقول لك جسدك يجب أن تقف الأن، قل فلنفعل قليلا من الزيادة.
لا يجب أن تكون السباح الأسرع في هذا اليوم، ولكن يجب أن تكون أفضل من يوم الأمس!
الأبطال يصنعون عندما لا يوجد أحد يراقبهم!
في الصباح الباكر، في وحدات التدريب الطويلة التصميم الهادئ.
إذن فلنبدء ليس فقط في المسبح، ولكن في الإيمان والاعتقاد أنك تستطيع ذلك.

==========

الأستاذ الدكتور مصطفي عميرة (١٤)
أخي وصديق عمري

سباحونا الابطال..
اعلموا أن كل *شده* في الماء هي خطوة نحو إنجازٍ جديد، وكل *تحدٍّ* تواجهون يُصقل إرادتكم كالماس.
* تذكّروا: «الذهب لا يُكتَشف إلا تحت ضغط التحدي» فاجعلوا من كل تدريب تحدي للفوز بالبطولة الكبرى.
* الرقم القياسي* ليس سوى رقمٍ ينتظر من يكسره، فليكن اسمكم هو البطل الجديد.
* حتى أقوى السبّاحين بدأوا بـــ *خطوة أولى* في المسبح، لكنهم لم يتوقفوا حتى حوّلوا أحلامهم إلى أرقام مذهلة.
لا تستسلموا للتعب، فـــالعضلات تُبنى بالتحدي والمجهود والعرّق، والأبطال يُصنعون بالاصرار». عندما تشعرون أنكم وصلتم إلى الحد الأقصى، **زيدوا سرعتكم ١٠٪ أخرى*... فهذه الـــ ١٠٪ هي ما يفرّق بين العادي والاستثنائي

وأخيراً أنتم *أمواجٌ من طاقةٍ لا تُقهَر*... فليُدوّي صوت أذرعكم وأرجلكم في الماء، وليُضاء اسمكم في سماء السباحة.

** #الأرقام_ليست_حدوداً_بل_أهدافاً**

==========

الأستاذة الدكتورة والزميلة الخلوقة

ايمان احمد ماهر (١٥)

رئيس قسم طرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

“Push past the pain, embrace the burn—because every second you fight in the pool builds the victory outside of it.”

تجاوز الألم، وتقبّل الحرقة، لأن كل ثانية تقاتل فيها داخل المسبح تبني النصر خارج المسبح

==========

كابتن شريف حبيب – (١٦)

مدرب المنتخب وصاحب أفضل نتائج في تاريخ السباحة القصيرة في مصر

(ثق في الله وفي نفسك وحقق ما تريد)

==========

==========

World Class Coach– كوتش Jan Junemann
Germany صديقي (17)

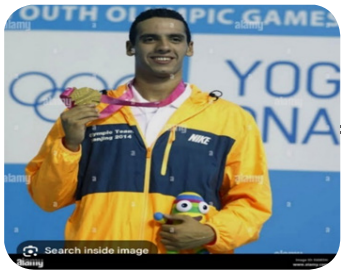
You have to be a perfectionist all the time. Work on your starts, turns, underwaters, technique, mindset inside and off the pool. Do your stretching and dryland training. Care about what you eat and your physique. Focus on recovery and mental strength. It is all important. Not every training will be great, but keep a positive mindset and focus on what you can control. Make the most out of every session. Always try to find a purpose in your session. And Forget about the things you can´t control.

Of course no one ever going to become perfect, but if you aim for perfect, you´re gonna be a lot better. Appreciate all the small steps. Stay consistent and patient. Swimming is an endurance sport. In every aspect.

يجب أن تكون شخصا ممتازا طيلة الوقت، اعمل على تصحيح أدائك في البدء والدورانات، وضربات الرجلين تحت الماء، والتكنيك أو صحة الأداء. بالإضافة إلى التفكير الصائب داخل وخارج حمام السباحة.

قم بالتدريب الأرضي والإطالات، واهتم بما تأكله وتشربه وبحالتك الصحية ركز علي قوة عودتك إلى أفضل صورة وركز علي التدريب العقلي لأن كل جزئية مما سبق تعتبر مهمة.

اعلم أنك ليس في كل تدريب ستكون في أفضل حالة، ولكن تمسك بالإيجابية في التفكير وركز على ما أنت قادر أن تتحكم فيه.



==========

كابتن احمد اكرم (١٨)

بطل مصرفي ١٥٠٠ حرة – Top ٥ in NCAA – USA

الرياضة بصفة عامة مكسب وخسارة. وانت المفروض مش بس تنافس الاخرين في السباق ولكن تنافس نفسك وتتعلم من اخطائك علشان تقدر تتجنبها في السباق القادم. شوف ايه نقاط الضعف او الأشياء اللي انت لم تعمل كويس فيها واشتغل عليها.

شوف تدريبك الفترة اللي كانت قبل السباق عاملة ازاي لأنها انعكاس لنتيجتك الحالية.

يجب تنزل كل سباق على أنه محاولة تحطيم رقمك الشخصي بغض النظر مين عايم معاك.

==========

كابتن حسن فهيم سلامة (١٩)

لاعب منتخب مصر سباحة وكرة ماء

صعود وهبوط ups & downs الحياة

فى كل حاجة... الفرق بين البطل والانسان العادي هو ان كلاهما قد يسقط – لكن البطل هو من يقوم أسرع وأقوى، فكن هذا البطل.

وكل عمل أو نتيجة او هدف نتاج لجهد شاق ومتواصل، وأهم شيء هنا هو الجهد المتراكم.

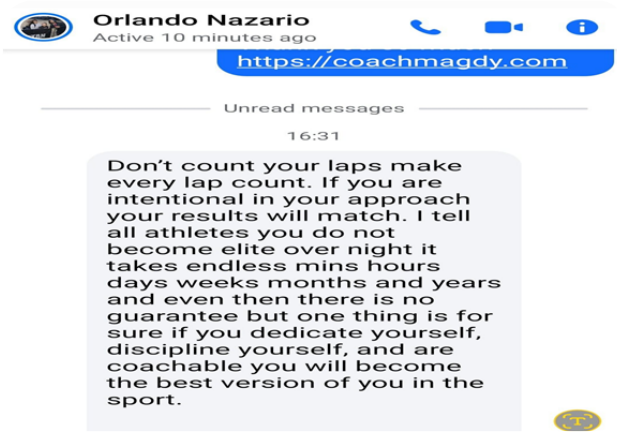
==========

(٢٠) MISTY HYMAN

==========

٢١ ليونيل ميسي

(٢٢)



شكرا لزملائي المدربين في مصر والخارج الذين ساهموا بآرائهم وخبراتهم في إسراء هذا المقال بتلك النصائح والأقوال التشجيعية.

وشكراً للإنترنت اللي اقتبست منه عدة أشياء لنقدمها جميعاً لسباحينا اللذين هم دائما في حاجة إلى التشجيع والتحفيز لأن الرياضة بصفة عامة فوز وهزيمة ونجاح وإخفاق، وفرح وأحزان ودموع في نصر أو تحقيق حلم ودموع في انكسار عندما لا تتحقق الأحلام ولا ما تمنيته في سباق معين.

والسباحة كرياضه تحمل السباحين فيها يتدربون طوال العام ليخوضوا أحيانا سباقا واحدا أو أكثر، وبيبقوا في غاية الأمل لتحقيق رقم مؤهل لبطولة كبيرة أو أولمبياد، وفوز بميدالية وعندما لا يتحقق ذلك فهم في غاية الحاجة لكلمات التشجيع والتحفيز لضمان الاستمرار والتقدم في رياضتنا الجميلة والمتعبة جدا!

وفقكم الله.

الفصل الثامن

What if!

ماذا لو؟

سألنا السباحين عما هي الأشياء التي تحبها في المدرب
وما الأشياء التي لا تحبها فيه؟

سألنا السباحين عما هي الأشياء التي تحبها في المدرب وما الأشياء التي لا تحبها فيه؟

مقال جديد

Swimmers told me:

what they like and they

do not like about their coaches?

All swimmers' boys, girls, men and women in different ages, and different levels must like some stuff in their coaches, or they wish that their coaches have it. On the other hand, swimmers also do not like some stuff in their coaches or in the coaches in general.

Let us explore together some of the likes and dislikes about the coaches:

I had short interview with many swimmers young and older, youth and masters, men and women.

I ASKED THEM IN GENERAL

WHAT YOU LIKE AND DISLIKE ABOUT THE SWIMMING COACH-NOT SPECIFIC ONE-

but in general.

NO. 1

Jasmin Eissa –18 years old –

A member of the Egyptian National Swim Team:

What I like about my coach is that he encouraged me and motivates me always and that he is driver and passionate about what he does so he puts in is best efforts to help us improve, he's been my coach for many years now so he understand and helps me best fit my training for what I need as well as tries to listen when we need it and is open to conversation

what I do not like is that sometimes he is hard to talk to or might get annoyed at some and things the wrong way and sometimes not too flexible when we need it.

==========

NO. 2

Abdelrahman Adnan – Manno– 26 years old

National Team of Egypt

I like when he motivates me when he helps me fix my strokes and encourages me to do my best ways and tactics to perform at my best I can, prior to competitions and meanwhile we talk about out plan, effort and have flexible timetables to mend my training to my busy lifestyle

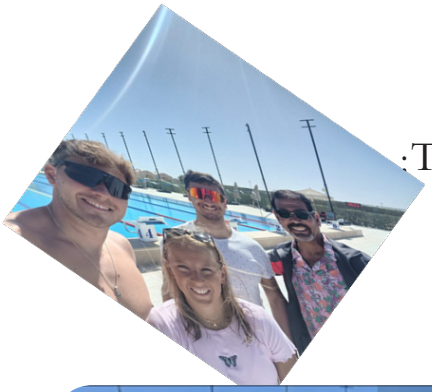
What I dislike is when he shouts at me or makes excuses to skip practice

==========

Group No.3

– three Olympian Swimmers

–National Team of Austria



:That was their answer to my question

–Good Coach must be funny guy.

–Be Nice during the practice. Has short talk while coaching.

–Good coach must talk to the swimmers, ask how do you feel? What do they want to do? What swimmers talk, say some jokes, make the practice time is easy and in fun way for all of us.

–We like when the coach is young, and we like to have friend-ship out of the pool or coaching.

– Listen to us if swimmer has some problem or have bad time or bad experience, as an older friend. – Good coach must know what he can do.

Be honest with himself and swimmers, say the truth NOT BIG PROMISSES.

With Coach Richard Komaromi– 33 years old, one of head swim coaches for National Team of Austria and his two best swimmers in this swim camp.

What they do not like:

–Sometimes coach gets angry for no reason!

–Not listening to swimmers. –Shouting too much.

–Too much or more motivated or pushing too much. –Promiss too much but not happened. –When we have some new ideas, and he refuses to it or to listen.

–If we want to change something and he refuses.

==========

Group No.4

Beginners Females German Masters Swimmers

We read your article and really enjoyed reading it. It's very supportive and motivated so here the Information's about us

Martina – she has swum since 2019, so 6 years of swimming,

she started swimming at the age of forty–three and now she is 48 years old. She started with freestyle course and came into the swimming group that trains two times a week and for herself additional one to two times per week and running and cycling. Her goals are being competitive in triathlons and swimming in open water

Tabea – has been swimming since 2021, so 4 years. She started swimming at the age of forty–one and is now 45 years old. Just like Martina, she first did a freestyle course and then came into the same group as Martina. Also, in addition she swims 1–2 times per week with Martina and me. She is still figuring out what her focus is and where to go next.

Michelle –I have been swimming since 2023, so for 2 years. I started at the age of twenty–five and am now 27 years old. Just like the other two, I took a freestyle course and joined the group that has training two times per week. In addition, I also train with the other two 1–2 times a week. I also must find out what kind of goal I have, but I think it is medium distance.

We are looking forward to training with you

Good morning Magdy

So now we want to answer your questions:

1– what we like about coaches:

Appreciation and communication at eye level, honesty, Balance between lovingly supportive and strict/motivating, recognizing strengths and weaknesses and working with them,

working as team not as trainer and athletic as different people –> being a team

2– what we do not like about coaches:

Disrespect, exaggerated authoritarian, shouting, taking down, Listlessness, no focus, not flexible to adapt to the group

==========

No.5

Mr. Mohamed Ali, High level Swimmer, and Masters.

باحب المدرب اللي يبقي قريب من السباح ويوجه ويحمسه!

I like the coach who is close to his swimmers, directed them, and encouraged them.

وباكره المدرب بتاع السبوبة!

I do not like the coach who is looking only to make some money.

الذي لا يعطي المعلومة إلا إذا كانت برايفت (بفلوس)!

And never give any information except for his clints and only for money.

آسر عمرو عبد الخال ١٤ years old
نادي راس غارب للسباحة
Champion of his age group in
منطقة الصعيد

الصفات اللي بحبها في المدرب things that I like in the coach:
١- يكون حماسي في التمرين be very active in his practice.
٢-انه يركز مع اي حد بيمرنه concentrate with any swimmer he coaches him.
٣-انه يحفزني قبل كل سبق اجي انزله encourage me before my race.

والصفات اللي مش بحبها في المدرب things that I don't like in the coach:
١-انه يقلنا التمرين و يفضل قاعد tell us the practice and keep sitting on a chair.
٢-انه ما يركزش في تكنيك السباح وهو بيعوم not concentrate in my swimming technique
٣- قبل السبق لما اجي اسأله اعوم السبق ازاي ما يركزش معايا و يقولي عومه زي ما كنت بتعومه قبل كدا
When I asked him before my race: how am I supposed to swim the race today? and he answered: like what you did last time!!!

الاسم: زياد علي حسين شركس
السن: ١٦ سنه ١٦ years old
صفات حلوه فالكابتن من نظري
good things about the coach:
١–ان الكابتن يكون زي اخويا الكبير واحس عايز ارفع راسه وادوس عل نفسي be like my big brother and I wish to make him proud of me, I will do my best for him.
٢–الكبتن يكون بيركز مع السباح وبيراعي ف التمرين كل حاجه concentrate on his swimmer and do everything to make swimmer better.
٣– ان الكبتن يحطني فتحدي بسيني وبين نفسي طول الوقت put me in a challenge with myself all times.

صفات مش حلوه للكابتن things that I don't like in a coach:
١–ان الكبتن ما يركزش ف التمرين ويسيب التمرين not concentrate in practice or leave us without coaching.
٢–مش بحب يلغي تمارين كتير وتغيير المواعيد cancel many practices and / or change schedules.
٣–مش بحب ان الكبتن ال بتمرن معاه يتغيير وييجي حد بداله, I really do not like switching coaches, I need coach stay with us, understand us, and do care about us.

نادى رأس غارب الرياضى

إسلام عمرو عبد الخالق ٢٠٠٧/١٠/٢٢

مرحلة العمومي

صفات بحبهم في المدرب

things I like in swim coach:

اول حاجه يكون بيهتم بل تكنك take care about technique.

تاني حاجه يكون بيحمسني و يشجعني في التمرين حتي لو انا encourage me in practice even if I am not in a good shape.

مش احسن حاجه be calm and not out of mind in practice.

تالت حاجه يكون مش عصبي في التمرين و هادي

صفات مش Things that I don't like on my swim coach: بحبهم في المدرب

اول حاجه لما بيتعصب عليا ويشتمني لو غلطت في حاجه في التمرين سواء تكنك او مجموعه في التمرين اتلغبط فيها when he gets nervous on me, or insults me, if I did something wrong in technique or I missed up the order of a swim set!!

تاني حاجه لو المدرب مش من النوع الحماسي في التمرين ومحبط وسايبني في التمرين مش مركز معايا if a coach not care or disappointed and not concentrate with me.

تالت حاجه لما يبقي عارف أنى بعوم تكنك غلط في اي عومه و سايبني مش بيصلحلي حاجه

Also, if I do wrong technique and he does not fix it and ignoring me at all.

==========

Professor Doctor: Mo Marouf:

Coach Mohamed one of the worlds' best open water swimmer and used to be champion of all Egyptian 400/800/1500-meter event in swimming pools.

Mohamed last 6 years is responsible of long distances in the international swimming federation, and head swim coach in national team of Canada.

One of my best Egyptian friends from long time.

What I LIKE on a Coach:

1. – A coach who understands stroke mechanics, race strategy, and training science.

2. Provides constructive feedback while celebrating progress, even small wins.

3. Explains drills, sets, and goals in a way that makes sense.

4. Adjusts training to suit different swimmers' strengths, weaknesses, and goals.

5. Pushes us to improve without being harsh or demeaning.

6. Listens to concerns and helps with mental preparation, not just physical training.

7. Practices are well-structured with a purpose (not just random sets).

8. Makes workouts challenging yet fun, keeping the team's energy high.

What I DISLIKE in a Coach:

1. Negative or Demeaning – Yelling insults, shaming mistakes, or using fear as motivation.

2. Ignoring some swimmers while only focusing on a select few.

3. Not adjusting workouts for different skill levels or goals.

4. Not explaining what swimmers are doing wrong or how to improve.

5. Prioritizing endless laps over proper form, leading to bad habits or injuries.

6. his Practices feel disorganized or without clear goals.

7. Dismissing burnout, anxiety, or personal struggles outside the pool.

8. Refusing to adjust training when swimmers are tired, injured, or need variation.

==========

Hala Amr - Former National Team of Egypt- Gezira Sporting Club.

-Masters Swimmer Now-

What do I like about my swimming coach?

To rephrase the question; my ideal coach is one! Captain Magdy Shokry who has been more than a big brother and friend to me all these past years. Since 1985, Captain Magdy has been an inspirational Trainer. Always helping you improve your swim style, your swimming goals, and most of all worked very hard to reach our target speed.

He always believed in us and has been our biggest motivation with his special whistle during swim meets.

Some coaches, after recurrent success of their swimmers tend to turn into arrogant ones who start to neglect the wellbeing of their team. Some young coaches nowadays may also use abusive language & favoritism among swimmers.

==========

…USA SUPER STAR, WORLD RECORDS HOLDER, AMERICAN RECORDS, MY FRIEND ON THE FACEBOOK.

HERE IS HER ANSWERING ON MY QUESTION:

الفصل التاسع

مقالات
في موضوعات مرتبطة اخري وهامة

الإعداد النفسي في السباحة:
مفتاح التفوق للناشئين والأبطال

دراسة مقدمة من الأستاذ الدكتور مصطفي عميرة

أستاذ السباحة بقسم التربية البدنية بكلية التربية جامعة الملك فيصل بالسعودية والأستاذ بكلية علوم الرياضة بجامعة مدينة السادات – جمهورية مصر العربية

لا يقتصر التفوق في رياضة السباحة على القوة البدنية والتقنية الممتازة فحسب، بل يعتمد بشكل كبير على الإعداد النفسي والذهني للرياضي. يُعد هذا الجانب حجر الزاوية الذي يُمكّن السباح من ترجمة قدراته البدنية إلى أداء استثنائي تحت ضغط المنافسات، يختلف الإعداد النفسي للسباحين باختلاف مراحلهم، فلكل من الناشئين وسباحي المستوى القمي (النخبة) متطلبات نفسية خاصة وأدوات قياس مناسبة.

* أولًا: الإعداد النفسي للسباحين الناشئين

تُعد مرحلة الناشئين (الأطفال والمراهقون) هي المرحلة التأسيسية التي تُغرس فيها المهارات النفسية الأساسية. ينصب التركيز هنا على بناء الاستمتاع بالرياضة والثقة بالنفس وتنمية دافعية الإنجاز الداخلية.

* نصائح الإعداد النفسي للناشئين:

* بناء مفهوم الذات الإيجابي:

المثال: تعليم الناشئ أن الخطأ جزء من التعلم وليس فشلًا شاملًا. إذا أخطأ الناشئ في دورة التسليم (القلب) في السباق، يجب على المدرب التركيز على المحاولة

الجيدة التالية بدلًا من توبيخه، واستخدام الحديث الذاتي الإيجابي مثل: «أنا قوي وأستطيع المحاولة مرة أخرى».

* تنمية الدافعية الذاتية (الداخلية):

المثال: بدلاً من التركيز فقط على الميداليات، يجب توجيه الناشئ إلى أهمية تحسين رقمه الشخصي أو إتقان مهارة فنية جديدة. هذا يحوّل دافعه من مصدر خارجي (الميدالية) إلى مصدر داخلي (التطور الشخصي).

* التحكم في قلق المنافسة:

المثال: استخدام تمارين الاسترخاء التنفسي البسيطة قبل بدء السباق. يتعلّم الناشئ أخذ نفس عميق من البطن وإخراجه ببطء لتقليل سرعة ضربات القلب والتوتر.

* تحديد الأهداف الواقعية والقصيرة المدى:

المثال: بدلاً من هدف «الفوز بالبطولة»، يكون الهدف «تحسين زمن البداية بـــ ٠,٢ ثانية» أو «الانتهاء من وحدة التدريب الصعبة بالكامل».

* أدوات القياس النفسي للناشئين:

تُستخدم أدوات تتناسب مع إدراك الناشئ، وتكون بسيطة وواضحة:

مقياس قلق المنافسة الرياضية للأطفال (SCAT): يقيس مستوى القلق المرتبط بالمنافسات.

استبيانات الدافعية والإنجاز: تقيس مدى الدافعية الداخلية والخارجية.

استبيانات مفهوم الذات والثقة بالنفس: تقيس نظرة الناشئ لقدراته في بيئة السباحة.

الملاحظة المباشرة وسجلات المدرب: لتتبع سلوكيات الناشئ واستجابته للتدريب والمنافسة.

* ثانيًا: الإعداد النفسي لسباحي المستوى القمي (النخبة)

يُركز الإعداد النفسي في هذه المرحلة على تعزيز الصلابة الذهنية وتنظيم الاستثارة والقدرة على التعامل مع الضغوط العالية، حيث يكون الهامش بين الفوز والخسارة ضئيلًا للغاية.

* نصائح الإعداد النفسي لسباحي النخبة:

* التدريب على التصور العقلي (الذهني) المنهجي:

المثال: يجب على السباح النخبوي تصور السباق بأكمله بتفاصيل حسّية دقيقة (صوت الجمهور، رائحة الكلور، برودة الماء، إحساس الماء على الجلد)، وتصوّر الأداء التقني المثالي عند كل دورة سباحة وكل بداية وكل نهاية، بما في ذلك التعامل مع سيناريوهات غير متوقعة مثل بداية سيئة أو ألم مفاجئ.

* مهارات تنظيم الاستثارة (Arousal Regulation):

المثال: قبل سباق نهائي في بطولة عالمية، قد يشعر السباح بـــاستثارة مفرطة (قلق عالي) أو بـــخمول نفسي (تحت مستوى الأداء الأمثل). يجب أن يمتلك السباح مجموعة من الاستراتيجيات مثل ما يلي:

* لخفض الاستثارة: استخدام الاسترخاء المتدرج للعضلات، الاستماع إلى موسيقى هادئة، أو تمارين التنفس العميق.

* لرفع الاستثارة: استخدام عبارات تحفيزية ذاتية (مثل «حان وقت الهجوم!»)، أو الاستماع إلى موسيقى صاخبة وحماسية، أو قفزات سريعة قبل البدء.

* إدارة الضغوط والمواقف غير المتوقعة (Resilience):

المثال: خلال سباق تتابع، قد يجد السباح أن زميله قام ببداية خاطئة (False Start) وتم استبعاد الفريق. الإعداد النفسي هنا يُدرّب الرياضي على قبول الموقف والتعامل معه فورًا، وتحويل الانتباه للتركيز على السباقات الفردية القادمة، دون السماح للشعور بالإحباط بالانتشار.

* تطوير روتين ما قبل المنافسة الثابت (Pre-Performance Routine):

المثال: قبل دخول قاعة النداء (Call Room)، يتبع السباح تسلسلًا محددًا: تناول وجبة خفيفة معينة، الاستماع إلى قائمة تشغيل معينة من الأغاني، تمارين إطالة محددة، ثم القيام بـــ ٥ دقائق من التصور العقلي. هذا الروتين يوفر إحساسًا بالسيطرة والثبات في بيئة مليئة بالمتغيرات.

* أدوات القياس النفسي للنخبة:

تُستخدم أدوات أكثر تعقيدًا وتخصصًا لتقييم المهارات الذهنية الدقيقة:

• مقياس الصلابة الذهنية (Mental Toughness Questionnaire – MTQ): يقيس قدرة الرياضي على التعامل مع الضغط والمصاعب.

• مقياس جودة التصور العقلي (Vividness and Controllability of Imagery): لتقييم مدى وضوح وقدرة السباح على التحكم في الصور الذهنية.

• مقياس تنظيم الاستثارة والقلق (The Competitive State Anxiety Inventory–٢ – CSAI–٢): يقيس المكونات المعرفية والجسدية للقلق والثقة قبل المنافسة.

• مقياس الإجهاد النفسي (Psychological Stress Scale): لتقييم مستويات الإجهاد والتعافي، خاصة خلال فترات التدريب المكثف.

* ثالثًا: الأدوار الداعمة للإعداد النفسي في السباحة

الإعداد النفسي ليس مسؤولية المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي وحده، بل هو جهد متكامل يشمل بيئة السباح بأكملها.

١. دور أولياء الأمور:

التركيز على الجهد لا النتائج: يجب أن ينقل الأهل رسالة مفادها: «نحن فخورون بجهدك والتزامك» بدلاً من «يجب أن تفوز».

توفير بيئة هادئة: دعم السباح بتوفير الهدوء والروتين في المنزل، خاصة في ليلة السباق.

التشجيع غير المشروط: دعم الطفل/الرياضي بغض النظر عن النتيجة، والابتعاد عن مقارنته بالآخرين.

٢. دور المدرسة والتعليم:

المرونة والتفهم: على المدرسة تفهم متطلبات التدريب والمنافسة، وتوفير الدعم الأكاديمي للرياضيين لتخفيف الضغط الدراسي، خاصة لسباحي النخبة.

تعزيز مهارات إدارة الوقت: تعليم الرياضي كيفية الموازنة بين الرياضة والدراسة، وهي مهارة نفسية أساسية لإدارة الضغوط.

٣. دور النوادي والمدربين:

تكامل الإعداد النفسي والبدني: يجب أن يتضمن الجدول التدريبي جلسات مخصصة للمهارات الذهنية (كالاسترخاء والتصور)، مع توزيع الحمل النفسي على مدار الموسم، كما ذكرت المراجع العلمية.

التواصل الفعّال: خلق بيئة ثقة تسمح للسباح بالتعبير عن مخاوفه وقلقه دون خوف من الحكم. المدرب هو غالبًا من يقوم بدور المستشار النفسي الأولي.

٤. دور الإعلام والمجتمع:

التغطية المتوازنة: يجب على الإعلام تسليط الضوء على رحلة السباح، بما في ذلك التحديات الذهنية والإعداد النفسي، بدلاً من التركيز على اللحظات السطحية للفوز أو الخسارة فقط.

دعم الثقافة الرياضية الإيجابية: الابتعاد عن تضخيم الخسائر أو الضغط المفرط لتحقيق الأرقام القياسية، مما يخفف الحمل النفسي عن سباحي النخبة، خاصة قبل الألعاب الأولمبية أو البطولات الكبرى.

الخلاصة:

يُعد الإعداد النفسي خطة طويلة الأمد تهدف إلى بناء الصلابة الذهنية لدى السباح. يبدأ الأمر مع الناشئين بتعزيز المتعة والثقة، ويتطور مع النخبة ليشمل مهارات متقدمة مثل التصور العقلي وتنظيم الاستثارة وإدارة الضغوط. يتطلب هذا النجاح تضافر جهود جميع الأطراف المعنية—من المنزل والمدرسة إلى النادي والإعلام—لخلق بيئة تُمكن السباح من الوصول إلى أقصى إمكانياته داخل الماء وخارجه.

* مصادر ومراجع الإعداد النفسي في السباح

تنقسم المراجع إلى كتب أساسية في علم النفس الرياضي والدراسات المتخصصة في مجال السباحة تحديداً:

أولاً: المراجع الأساسية في علم النفس الرياضي (المنهج والمفاهيم)

هذه المراجع تُعد حجر الزاوية في تدريس وتطبيق مهارات الإعداد النفسي، وتغطي مفاهيم مثل الدافعية، التصور العقلي، القلق الرياضي، والصلابة الذهنية:

«علم النفس الرياضي» (Sport Psychology)

المؤلف: محمد حسن علاوي (غالبًا ما يُعتبر مرجعًا أساسيًا في المكتبة العربية).

الأهمية: يقدم أساسًا شاملاً للمفاهيم النفسية الرياضية، بما في ذلك نظريات الدافعية، الإعداد النفسي للمنافسات، وأهمية الثقة بالنفس والتركيز.

«Foundations of Sport and Exercise Psychology»

المؤلفون: Robert S. Weinberg and Daniel Gould.

الأهمية: هو أحد أكثر الكتب شيوعًا واستخدامًا عالميًا، ويشرح بالتفصيل المهارات النفسية (مثل التصور العقلي، الحديث الذاتي، تحديد الأهداف) وكيفية تطبيقها على رياضيين النخبة والناشئين، بالإضافة إلى شرح مبادئ القياس النفسي.

«Advanced Sport Psychology» **(أو ما يعادلها في المحتوى المتقدم)**

الأهمية: تغطي هذه المراجع آليات التعامل مع الضغط العالي، بناء الصلابة الذهنية (Mental Toughness)، وتطوير روتين ما قبل الأداء لسباحي المستوى القمي.

ثانياً: مراجع متخصصة في القياس النفسي وأدواته

هذه المراجع تغطي الأمثلة المذكورة لأدوات القياس المعتمدة في الأبحاث والدراسات:

مقاييس قلق المنافسة:

- **Competitive State Anxiety Inventory-٢ (CSAI-٢):** **وهو المقياس الأكثر شيوعًا لقياس المكونات المعرفية والجسدية للقلق الرياضي.**
- **Sport Competition Anxiety Test (SCAT):** **يستخدم لقياس القلق لدى الأطفال والناشئين.**

مقاييس المهارات الذهنية:

• **(TOPS Test of Performance Strategies): يستخدم لتقييم مدى استخدام الرياضي لمهارات نفسية محددة مثل التصور العقلي والاسترخاء والتركيز.**

دراسات حول تأثير البرامج الإرشادية النفسية على السباحين:

تتوفر العديد من الأبحاث التي تناقش «تأثير برنامج إرشادي نفسي على خفض مستوى قلق المنافسة لدى السباحين الناشئين» أو «تأثير التدريب العقلي على المستوى الرقمي للسباحين» (كما ورد في نتائج البحث الأولي). هذه الدراسات توفر أدلة عملية على فعالية الأدوات والتقنيات المذكورة.

ثالثاً: مراجع متخصصة في دور البيئة المحيطة

دراسات حول دور الأسرة والمدربين في الرياضة:

تُركز على البيئة الضاغطة مقابل البيئة الداعمة (Supportive vs. Controlling Environment) وتأثيرها على دافعية الإنجاز الداخلية للرياضي (Intrinsic Motivation) وفقًا لنظرية التقرير الذاتي (Self–Determination Theory).

الأبحاث المتعلقة بالإعلام الرياضي والأداء:

تُشير إلى كيفية تأثير التغطية الإعلامية (سواء كانت إيجابية أو سلبية) على مستوى الاستثارة والتركيز لدى رياضي النخبة.

* الثورة الرقمية في عالم السباحة: الأجهزة القابلة للارتداء وتحليل الأداء

دراسة مقدمة من الأستاذ الدكتور مصطفي عميرة
أستاذ السباحة بقسم التربية البدنية بكلية التربية جامعة الملك فيصل بالسعودية والأستاذ بكلية علوم الرياضة بجامعة مدينة السادات – جمهورية مصر العربية

شهدت رياضة السباحة، بمختلف مسافاتها القصيرة والطويلة، تحولاً جذرياً بفضل اندماج التقنيات الحديثة القابلة للارتداء والبرامج والتطبيقات المتقدمة. لم يعد الأمر مقتصراً على التدريب التقليدي، بل أصبحت البيانات الدقيقة في الوقت الفعلي هي المفتاح لتحليل الأداء وتطويره إلى مستويات غير مسبوقة. توفر هذه الأدوات للسباحين والمدربين نظرة عميقة وموضوعية حول الميكانيكا الحيوية للجسم، الحمل التدريبي، والاستجابات الفسيولوجية، مما يسمح بوضع خطط تدريبية مُحكمة ومُخصصة تهدف إلى رفع الكفاءة وتحقيق الأرقام القياسية.

* أهمية التقنيات القابلة للارتداء لسباحي المسافات القصيرة والطويلة

تتجلى أهمية استخدام هذه التقنيات في قدرتها على توفير بيانات كمية دقيقة لا يمكن ملاحظتها بالعين المجردة، وتختلف الفوائد قليلاً بين سباحي المسافات القصيرة (السرعة) والطويلة (التحمل):

• لسباحي المسافات القصيرة (Sprint)

يركز سباحو المسافات القصيرة على القوة الانفجارية، وكفاءة الحركة ومرحلة البدء والدوران. تساعدهم هذه التقنيات على:

* تحليل الميكانيكا الحيوية للدوران (Turning)قياس زمن الدوران، عمق الانطلاق، والوقت المستغرق تحت الماء لتحسين الكفاءة في هذه المرحلة الحاسمة.

* كفاءة الضربة (Stroke Efficiency): قياس معدل الضربات (Stroke Rate) وطول الضربة (Stroke Length) لتحديد المزيج الأمثل الذي يولد أقصى سرعة بأقل مقاومة.

* القوة اللحظية والتعجيل: بعض الأجهزة المتقدمة تستطيع قياس القوة الدافعة اللحظية أثناء سحب الذراع للمقارنة بين الذراعين وتحديد نقاط الضعف.

• لسباحي المسافات الطويلة (Endurance)

يعتمد سباحو المسافات الطويلة على التحمل القلبي التنفسي، الحفاظ على الوتيرة (Pacing)، والاقتصاد في الحركة. تستفيد هذه الفئة من التقنيات في:

* مراقبة معدل ضربات القلب (Heart Rate Monitoring): تتبع معدل ضربات القلب في الوقت الفعلي وتحت الماء لضمان أن السباح يتدرب ضمن نطاقات الشدة المطلوبة لتحسين القدرة الهوائية واللاهوائية، وتجنب الإفراط في التدريب.

* تحليل الوتيرة (Pacing Analysis): مراقبة زمن اللفات بدقة عالية لضمان الحفاظ على وتيرة ثابتة ومستدامة طوال السباق، وهي مهارة حيوية في سباقات المسافات الطويلة.

* تتبع الحمل التدريبي (Training Load): جمع البيانات عن الحجم والشدة والتعب للمساعدة في تصميم جداول التدريب والتعافي (Recovery) والوصول إلى ذروة الأداء في الوقت المناسب.

* أمثلة على التقنيات القابلة للارتداء والتطبيقات المساعدة

شهد السوق ظهور العديد من الأجهزة والتطبيقات المتخصصة التي تخدم المدربين والسباحين على حد سواء:

* الأجهزة القابلة للارتداء (Wearable Devices)

* ساعات السباحة الذكية وأجهزة تتبع اللياقة (Smart Swim Watches & Fitness Trackers):

* أمثلة: Garmin Forerunner (بعض الموديلات المقاومة للماء)، وApple Watch مع وضع السباحة.

* وظيفتها: تتتبع هذه الأجهزة بشكل أساسي عدد اللفات، المسافة المقطوعة، السعرات الحرارية، وأوقات الراحة. كما يمكنها التعرف على نوع السباحة (حرة، صدر، ظهر، فراشة) وقياس معدل ضربات القلب تحت الماء.

• أجهزة الاستشعار المتخصصة (Specialized Sensors):

* مثال: Triton Wear (يُرتدى تحت غطاء الرأس).

* وظيفتها: يُعد من أكثر الأجهزة دقة، حيث يقوم بتحليل شامل لـــ الميكانيكا الحيوية للسباحة. يقيس زمن رد الفعل، زمن الانزلاق، السرعة، معدل الضربات، طول الضربة، زمن الدوران، وزمن الاستراحة. يوفر الجهاز تغذية راجعة فورية للسباحين عبر شاشات عرض صغيرة أو بشكل لاحق عبر التطبيق، مما يسمح بالتصحيح الفني الآني.

• النظارات الذكية (Smart Goggles):

* مثال: FORM Smart Swim Goggles.

* وظيفتها: تعرض بيانات الأداء (مثل زمن اللفة، الوقت الإجمالي، معدل الضربات) مباشرة على عدسة النظارة في الوقت الفعلي. هذا يسمح للسباحين بمراقبة وتيرتهم باستمرار دون الحاجة للتوقف أو رفع رؤوسهم للنظر إلى ساعة الحائط أو معصمهم، وهي ميزة حاسمة في الحفاظ على الوتيرة أثناء السباقات الطويلة أو التمارين عالية الشدة.

• البرامج والتطبيقات (Software & Applications)

• برامج التخطيط والتحليل المتخصصة:

• مثال: MySwimPro، Commit Swimming.

• وظيفتها: تُستخدم لتصميم خطط التدريب المخصصة، تسجيل أوقات الأداء، ومتابعة التقدم. تطبيق MySwimPro مثلاً يوفر خطط تدريب قابلة للتكيف مع أهداف السباح (سرعة، تحمل) مع تحليل إحصائي مفصل بعد كل جلسة.

• برامج التحليل البصري والحركي:

* مثال: Hudl Technique (المعروف سابقاً باسم Uber sense، Dartfish.

* وظيفتها: تستخدم هذه التطبيقات في تحليل الفيديو. يمكن للمدربين تسجيل أداء السباح تحت الماء وعلى السطح، ثم استخدام أدوات الرسم والقياس والإبطاء في التطبيق لتحديد الأخطاء الفنية بدقة (مثل وضعية الجسم، دخول اليد، سحب الذراع، أو حركة الرجلين)، ومن ثم تقديم تغذية راجعة مرئية وموجهة للسباح.

* الاسترشاد بالأمثلة من السباحين

على الرغم من أن سباحي النخبة نادراً ما يكشفون عن أدواتهم التدريبية السرية، فمن المعروف أن استخدام التكنولوجيا القابلة للارتداء والتحليل البيوميكانيكي أصبح جزءاً لا يتجزأ من التدريب الاحترافي في السباحة.

* مايكل فيلبس (Michael Phelps): كان المدرب بوب بومان يعتمد بشكل كبير على تحليل الفيديو الميكانيكي لتفاصيل الأداء (Biomechanics)، وقد ظهر في أكثر من مناسبة وهو يراقب سباحيه ويستخدم الفيديو لتحليل انطلاقاتهم وضرباتهم، وهو ما يمثل نقطة انطلاق لاستخدام البرامج المتقدمة مثل Dartfish في التحليل الفني.

* الفرق الأولمبية: تستخدم الفرق الوطنية الكبرى، مثل الفريق الأمريكي والأسترالي، أنظمة تتبع متقدمة ومختبرات تحليل ميكانيكي مائي، حيث يتم دمج أجهزة استشعار متطورة لقياس المتغيرات الميكانيكية والفسيولوجية بشكل دقيق جداً لتحسين الأداء (مثل استخدام أنظمة الكاميرات تحت الماء عالية السرعة بالاقتران مع أجهزة القياس القابلة للارتداء).

إن التحسن الذي حققه العديد من السباحين في اللحظات الحاسمة من السباقات، كالانطلاق والدوران، يُعزى بشكل مباشر إلى التغذية الراجعة الدقيقة المستمدة من الأجهزة الميكانيكية القابلة للارتداء التي تقيس زمن الانطلاق والدوران بفروقات أجزاء من الثانية.

الخلاصة

في الختام، أصبحت التقنيات الحديثة القابلة للارتداء والبرامج والتطبيقات المخصصة لتحليل الأداء أدوات لا غنى عنها في تدريب سباحي المسافات القصيرة والطويلة. من خلال تحويل بيانات الأداء المعقدة إلى معلومات عملية ومفهومة، تُمكّن هذه الأدوات السباحين من:

* تخصيص التدريب: بناء خطط تدريبية تستهدف نقاط الضعف الفردية.
* تحسين الكفاءة: تعديل الميكانيكا الحيوية للوصول إلى أقصى قوة دفع بأقل مقاومة.
* إدارة الحمل: مراقبة الاستجابة الفسيولوجية لتجنب الإصابات والإرهاق.
* التعزيز الفوري: تقديم تغذية راجعة في الوقت الفعلي لتصحيح الأخطاء.

هذا التحول الرقمي يضمن أن يكون كل تدريب خطوة محسوبة نحو التميز، مما يُعزز من قدرة السباح على المنافسة وتحقيق أهدافه على الصعيدين المحلي والدولي.

* المصادر والمراجع (References)

* TurboSwim.com: تأثير التكنولوجيا على السباحة: تحليل الأجهزة والتطبيقات.
*Catapult: تاريخ تكنولوجيا النخبة القابلة للارتداء في الرياضة الجماعية (تُطبق مبادئها في السباحة).
* ResearchGate: التكنولوجيا القابلة للارتداء وتطبيقاتها في مجال التدريب والأداء الرياضي (دراسات علمية مُحكمة).
* FORM Swim: البيانات المتاحة على موقع الشركة بخصوص النظارات الذكية وتقنية العرض في الوقت الفعلي.
* Dartfish & Hudl Technique: المعلومات المتعلقة بالتحليل الحركي بالفيديو.
* Journal of Physical Education (جامعة بغداد): دراسة حول التدريب بتقنية مستشعر البيانات (Triton Wear) لتحسين المتغيرات البايوميكانيكية لسباحة ٥٠ م حرة.

==========

--للعلم--

تونس بها١٦نادي سباحة فقط

ولكن لديها عدة سباحين حصلوا علي الميداليات الأولمبية منذ عام ٢٠٠٨ والي الان

١. أسامة الملولي ذهبية اولمبياد٢٠٠٨ ٠و ٢٠١٢في سباق ١٥٠٠ حرة

غادر تونس في عمر ١٥ سنة للدراسة (في مهعد رومبار (Rempart) العام والتكنولوجي في مارسيليا) والتدرب في فرنسا. بعد حصوله على شهادة الباكالوريا، انتقل لينهي دراسته في الولايات المتحدة، أين تحصل على الماجستير في علم الحاسوب في ١١ مايو ٢٠٠٧ في جامعة كاليفورنيا الجنوبية في لوس أنجلوس،

-٢-احمد الحفناوي

تم تكريم الحفناوي من قبل الرئيس قيس سعيد سنة ٢٠٢١ بعد احرازه الميدالية الذهبية في اولمبياد طوكيو في سباق ٤٠٠ متر حرة ٢٠٢٠ من خلال منحه وسام الاستحقاق الرياضي من الصنف الأول.

٣ أحمد جوادي ذهبية بطولة العالم في ٨٠٠ و١٥٠٠ متر حرة ٢٠٢٥

==========

مقال جديد

المملكة العربية السعودية حاليا لديها–٨٤–نادي سباحة

الأرقام القياسية السعودية للرجال

كحافزللسباحين والمدربين لتحطيم اسهل هذه الأرقام مثل ٤٠٠/٨٠٠/١٥٠٠ متر حرة في القريب العاجل ان شاء الله

العدد	السباق	اسم السباح	الرقم القياسي
1	50 متر حرة	زياد السراج	22.57 ث
2	100 متر حرة	زياد السراج	49.63 ث
3	200 متر حرة	زياد السراج	1:53.89 ق
4	400 متر حرة	زياد الماسيلم	4:09.69
5	800 متر حرة	احمد المعيبد	8:43.34
6	1500 متر حرة	محمد الذاكي	16:32.64
7	50 متر ظهر	علي العيسي	26.41 ث
8	100 متر ظهر	علي العيسي	57.99 ث
9	200 متر ظهر	علي العيسي	2:08.29
10	50 متر صدر	احمد صفوان القدماني	28.89 ث
11	100 متر صدر	سلطان العتيبي	1:03.63 ق
12	200 متر صدر	محمد العتيبي	2:19.53ق
13	50 متر فراشة	يوسف بوعريش	24.63ث
14	100 متر فراشة	يوسف بوعريش	55.76ق
15	200 متر فراشة	محمد الذاكي	2:05.71
16	200 متر فردي متنوع	لؤي طشقندي	2:08.46
17	400 متر فردى متنوع	لؤي طشقندي	4:38.79

Split relay timesتقسيم سرعة السباحين في هذه التتابعات

3:31.23		**100x4 Free Relay** Ali Al-Essa (52.80) • Mohammed Alzaki (51.94) • Yousif Buarish (53.41) • Mohammed Alotaibi (53.08)
		200x4 Free Relay
7:53.04		• Mohammed Alzaki (1:55.29) • Mohammed Almaher (1:59.35) • Ziyad Almesalim (1:59.36) • Zaid Al-Sarraj (1:59.04)

3:51.19		**100x4 Medley Relay** • • Ali Al-Essa (58.45) • Sultan Alotaibi (1:04.54) • Yousif Buarish (55.83) • Mohammed Alzaki

100x4 Medley Relay • • Ali Al-Essa (58.45) • Sultan Alotaibi (1:04.54) • Yousif Buarish (55.83) • Mohammed Alzaki (52.37)		3:51.19

نموذج لكيفية تحطيم رقم ٤٠٠ حرة ٤:٠٩,٦٩للمملكة السعودية

مثال علي سباح رقمه ٥٣ ث في ١٠٠ متر حرة نقوم بتدريبه في المجموعة الأساسية كل تمرين لمدة ٣ أسابيع مثلا علي كيفية أداء تكرارات ال١٠٠ حرة في زمن١:٠٣ مع راحات نسبية قليلة بين التكرارات نماذج:

(٤x١٠٠)٢ or –١:٤٠ on ٦x١٠٠ or ١:٣٠ on ٤x١٠٠ ---

min ١:٣٥ on

ثم نقوم بتدريبه لاداء نفس المجموعة لمدة ٣ أسابيع اخري ولكن الهدف ق١,٠٢:ومع راحات بينية بعض الأحيان اقل مثل

١:١٥ or on ١:٢٠ or ١:٢٥ on ٤x١٠٠

وهكذا لمدة ٣ أسابيع اخري ولكن بهدف أسرع مثل متوسط ١:٠١:– في كل ١٠٠ متر مع راحات أقل قليلا بين التكرارات مثل:

2x100 on 1:15 then 3 min rest then 3x100 on 1:20 then 5 min rest then 4x100 on 1:25 then 7 min rest then 3 x100 on 1:20 then 5 min rest then 2x100 on 1:10

بمعنى تغيير المجموعات التدريبية المقننة بحيث تتحدى قدراته وتحمله للسرعات المطلوبة مع راحات بينيية قصيرة حتي يحدث التكيف المطلوب بدنيا وفنيا ونفسيا لهذا السباح وبالتالي بعد شهرين الي ٤ شهور علي الأكثر من التمرين المستمر والذي لا يقل عن ٥ مرات أسبوعيا يمكن لهذا السباح ان يصل لرقم ٤:٠٧ ويحطم رقم المملكة في ٤٠٠ حرة

وبالتأكيد علي إمكانية حدوث ذلك مع برنامج لياقة بدنية وتقويات خارج الماء ٣ مرات علي الأقل ولمدة ساعة تدريبية لتقوية الذراعين والأكتاف والرجلين في الجيم.

التدريب المائي اليومي لا يحتاج أن يزيد علي ٣٠٠٠ الي ٤٠٠٠ متر في كل وحدة تدريبية تتضمن إحماء خاص لمسافة ٧٠٠ الي ١٢٠٠ مترثم المجموعة الأساسية بتكرارات تتراوح بين ٨٠٠ الي ١٥٠٠ متر فقط مع الراحات البينية المقننة.

وركلات الرجلين والشد بالذراعين والتمرينات الخاصة لمسافة ٨٠٠ الي١٢٠٠ متر مع ١٠٠ الي ٤٠٠ متر سباحة سهلة في نهاية التدريب

مع بعض السرعات لمسافات ٢٥ و ٥٠ متر مستقيمة او بالدورانات.

بحيث يكون مجموع التمرين لا يتجاوز ٤٠٠٠ متر في كل وحدة تدريبية

والله الموفق.

==========

فيما يلي

مجموعة مقالات للأستاذ الدكتور محمد معروف صديقي العزيز والذي تشرفت بإضافة بعض مقالاته القصيرة حول موضوعات غاية في الأهمية في السباحة والوعي الرياضي وتدريب النخبة

-١-

نظرية التوقف الرقمي الأكيدة .

بعض المدربين وأولياء الأمور لا يعقلون بما حدث في الماضي لعشرات السباحين الذين كانت ارقامهم في السن الصغيره رهيبة نتيجة تدريب غير سليم تدريب يفتقد إتقان أساسيات السباحه تدريب وحدات أكثر مما هو مطلوب تدريب يضع السباح في وضع البطل الذي لا يهزم من سن ١١الي سن ١٦سنة تدريب يفتقد أساسيات العلم الرياضي .تدريب يعتمد التقدم فيه علي الفروق بين الأعمار الحقيقيه والأعمار البيلوجيه والنمو المختلف في تلك الأعمار تدريب يعتمد التقدم فيه علي الموهبة من الله لبعض السباحين في تلك الأعمار ولن لم يتم ثقلها للمستقبل بل تم استغلالها وتم حرق تلك الهدية.

في المنظومات القويه تجد بدايه تقدم السباح الفعلي سن ١٦ سنه ثم التقدم الي أن يصل إلى قمة مراحل الإبداع الرقمي في سن ٢١-٢٤ سنه وفي السيدات من سن ٢٠-٢٣سنه ثم يحدث ما يسمى البلانوه وحتى البلانوه لو كان هناك أنواع سباحة أخرى مما يتخصص فيها هذا السباح يذهب إليها وينافس فيها مؤقتا حتى يتعدى هذا التوقف ويتقدم من جديد في تخصصة.

لذلك سأقولها بكل تأكيد وبثقلي العلمي أي سباح لم ينفذ نظرية الإعداد السليم من الصغر من حيث إتقان التكنيك السليم وإتقان أساسيات السباحه وأخذ وحدات تدريبيه كثيرة في السن الصغير وعدم الالتزم بعدد الوحدات كما يقول العلم فإنه سيتقدم ببطئ ثم يتوقف تقدمه تدريجيا بين سن ١٥-١٦سنه مهما كانت ارقامة رهيبة فهو رهيب علي سنة أو أقرانه في عمره ولكنه بعيد كل البعد عن العالمية ثم يبداء الكيربف الرقمي في النزول في سن ١٧ سنه ويبدا تأخر تلك الأرقام فما يتجة الي المضرات الممنوعة بحجة تقوية العضلات أو الاعتزال وكلاهما اسوء ما يكون لرياضي .لذلك فكل من عمل مع هذا السباح يستحق اطلاق لقب المدرب الدخيل الجاهل علية بدل من إطلاق اللقاب مضحكه تنم علي الجهل والنفاق .

اخر شي اتمني ممن يعملون ويتكلمون في العلم مثلما اتكلم من أكثر من ١٥سنه فقدت فيهم الكثير أن تنقذو العلم الصحيح بدل من الكلام فقط اتمني أن يكون هناك رغبة في التغير العلمي والتدريبي وإعطاء الشق الفني لم يستحق اتمني أن يعي الجميع كلامي ويكونو مقتنعين نتيجة ما تروه من تحقق هذا الكلام علي السباحيين السابقين والحالين والقادمين في بلادنا العربية الي أن يعمل الجميع لتحقيق الهدف العلمي الصحيح لتلك الرياضة .

==========

-٢-

سؤال من كثير من أولياء الأمور عن فائده استخدام ماسك التدريب أثناء برامج اللياقة البدنية للسباحيين هل هذا مفيد ام لا ؟؟

قولا بدون أي مناقشة اقل من ١٨ سنه ممنوع منعا باتا بعد ١٨ سنه غير مفيد للسباح

ولا يعتبر بديل عن تدريب المرتفعات

بالنسبة للسباحين: استخدام قناع تقييد أو تقليل الهواء (المعروف أحيانًا بقناع الارتفاع ــ training mask) أثناء اللياقة أو الجري غير مفيد أو ضار خصوصًا للسباحين الصغار أو development اللي في مرحلة تطوير.

الأسباب

لا يعطي فائدة حقيقية زي التدريب في المرتفعات

القناع بيقلل كمية الهواء بس، لكنه ما بيرفعش كفاءة الدم أو الأوكسجين زي التدريب في المرتفاعات

هو فقط بيجهد عضلات التنفس.

. ممكن يكون فيه مخاطر فهو ضغط إضافي على الرئة والقلب ويقلل جودة التمرين لأن السباح بيتعب أسرع وايضا ممكن يسبب عادات تنفس غلط بدل الإيقاع الطبيعي.

طبعا ممكن يعمل blackout واخطر شي حدوث إغماء أثناء التدريب به وتحدث كارثة بسبب هذا الجهل.

البدائل الأفضل

تدريبات هوائية عادية (جري، سباحة، دراجة) بمراقبة النبض End zone

تدريبات تنفس داخل المية (hypoxic set التحكم في الزفير، مثال تدريب تنفس DPs مع تنفس ٣-٥ أو ٣ــ٥-٧ وهكذا

لذلك اتمني أن يكون هناك مؤسسة علمية تراجع عمل جميع المدربين في المجال العربي وعدم ترك المدرب يفعل ما يشاء خارج النطاق العلم

==========

-٣-

الفرق بين القلق الصحي قبل السباق والانفعال المقبول بعد السباق وكيفية تقيم سلامه البرنامج الرياضي في الانديه عن طريق العاملين دول فقط .

اولا –الخوف أو القلق قبل البطولة

شيء طبيعي وصحي إلى حد معيّن

القلق قبل السباق يرفع الأدرينالين ويزيد التركيز والحماس، وده ممكن يحسّن الأداء.

لكن إذا زاد بشكل كبير ممكن يضر يسبب توتر، فقدان التركيز، أو حتى رغبة في الانسحاب.

هناك علامات القلق الصحي شوية عباره عن توتر بسيط ، نبض سريع نسبيا ١٠ضربات أكثر عن المعدل الطبيعي تركيز أعلى.

علامات القلق غير الصحي خوف شديد وإيجاد أعذار مسبقة ، كلام سلبي عن النفس، توتر عضلي قوي، بكاء وقت تصل الي إدوار برد لفقد الجسم المناعه نتيجه تلك التوترات

٢. الغضب بعد البطولة

يعتمد على طريقة التعامل مع

الغضب أو الإحباط بعد السباق طبيعي إذا كانت النتيجة أقل من المتوقع.

ممكن يكون صحي لو استخدمه السباح كدافع للتطور والتدريب بشكل أفضل.

لكنه غير صحي لو صار فيه لوم للنفس بشكل مبالغ فيه، عصبية وتهور على الآخرين، أو فقدان المتعة بالسباحة.

طبعا معظم المدربين وأولياء الأمور يتجاهلون العامل النفسي ولذلك يجب تطبيق العلم من خلال منظومه الاعداد طويله المدي LTAD البعد عن تلك الآفات وتثقيف وتعليم المدربين وإيقاف العنف التدريبي والجري وراء الانتصارات فقط في الاعمار الصغيره والتي ما هي إلا علامات علي الانهيار الأكبر الذي سيحدث للسباح أو المنظومه التي يسبح من خلالها أو دليل علي نجاح تلك المنظومه من خلال البعد عن هاذين العاملين بطريقة غير صحية

دكتور محمد معروف

==========

-٤-

بعض اولياء الأمور. عايزين يعرفوً هل في فوايد لحمام الثلجً وما هي الأخطار

١-انخفاض حرارة الجسم(Hypothermia)

جسم الأطفال لا يحتفظ بالحرارة مثل الكبار، فالنزول في ماء شديد البرودة ممكن يؤدي بسرعة إلى رجفة قوية أو هبوط خطر في حرارة الجسم.

٢.إجهاد الجهاز العصبي

البرودة المفاجئة تسبب ضغطًا كبيرًا على القلب والأوعية الدموية، وهذا ممكن يرفع النبض وضغط الدم بشكل مفاجئ ويؤثر على الدورة الدموية للطفل.

٣.تأثير سلبي على النمو والتطور

ما فيش دراسات كافية، لكن بعض الأطباء يحذرون إن التعرض المتكرر للبرودة القاسية ممكن يأثر على التوازن الهرموني وبالتالي على النمو الطبيعي.

٤.تأثير نفسي سلبي

التجربة ممكن تكون مؤلمة أو مرهقة نفسيًا للطفل، فتخليه يكره التدريب أو يحس إن الرياضة عقاب وليست متعة.

٥.غياب الفائدة الحقيقية

بما إن عضلات الأطفال ما بتتعرضش لنفس مستوى التلف مثل الكبار، فحمام الثلج مش هيضيف فائدة تُذكر، بل ممكن يضر أكثر مما ينفع.

لذلك، الأفضل تعويض حمامات الثلج بوسائل أبسط وأكثر أمانًا: سباحة استرخائية بعد التمرين، تمارين استطالة، أكل صحي، شرب سوائل كافي، ونوم منتظم

==========

-٥-

حالة من الرعب بدءت في الانتشار في مجال الرياضة من ظاهرة الموت المفاجيء الرياضين SCD in athletes

فقد انتشرت في الآونة الأخيرة هذه الظاهرة ولكنها في الواقع كانت توجد من زمن قديم ومع انتشار السوشيال ميديا مع زيادة أعداد الرياضين المتنافسين بشكل ملحوظ والزيادة التنافسيه الرهيبة مع دخول المنشطات المحظورة التي من شأنها زيادة هذه الظاهره

فما اسبابها و كيفية الحد منها؟!!!

١-هناك أسباب وراثية مثل HOCM و هو التضخم الانسدادي للقلب و غالبا تحدث الوفاه المفاجئه أثناء المجهود و congenital aortic stenosis, و هو الضيق الوراثي الصمام الاورطي و يشبه المثال السابق و يوجد ايضا اضطرابات كهروفسيولوجيه مثل congenital long Qt syndrome و brugada

syndrome و ebstein anomaly و WPW ووو , فهناك أنواع قد تحدث الوفاه أثناء الرياضه و بعضها أثناء النوم.

و لكن هل يمكن الحد من هذه الظاهره ام لا!! الاجابه نعم و ذلك عن طريق medical pre participation screening and follow up.

مثل رسم القلب و الايكو و الفحوصات التي يوصفها الطبيب

طبعا ما هو دور المدرب ؟؟؟ يوجد دور كبير للمدرب و هو متابعة اللاعب عند حدوث أي منذرات له من اغماء او اضطراب في معدل نبضات القلب أو الدوار و توجيهه بالتوقف فورا الان عن الممارسه لحين العرض علي الطبيب المختص وليس طبيب عام .

الكارثه الكبري في لمكملات المحظوره الدخيله علي الرياضين لها عامل كبير لهذه الظاهره لكن غير وراثيه و لنا حديث آخر عن بعض الامثله لل preworkout supplements مثل c٤ هذا المشروب المدمر فهو محظور من منظمة الغذاء و الدواءFDA

هذا المشروب الذي يحتوي علي مواد محظوره و لكن سوف اذكر منها ال synephrine هذه الماده هي ادرينالين مصنع يزيد من معدل نبضات القلب و رفع ضغط الدم و من ثم ارتفاع نسبة الاصابه من الازمات القلبيه المفاجئه و اعراض أخري كثيره مثل العثيان و الدوار ووو الخ

ايضا يوجد نسبه كبيره من الكافيين التي تسبب الجفاف وزيادة معدل نبضات القلب ايضا و هذا يزيد ايضا من هبوط في الدورة الدمويه خاصة أن هذه المنشطات تستخدم بلا وعي و بلا أي تحذيرات.

و يوجد الكثير و الكثير من هذه المنشطات و التي يطلق عليها مكملات قاتله لا تختلف كثيرا عن هذا المشروب الرياضي المحظور القاتل، بل من الممكن أن تزيد عن خطورته وللاسف الشديد دخلت تلك المكملات عن طريق الدخلاء الذين يسعون للفوز وبناء المجد علي حساب وارواح الرياضين .

و لكن سوف يظل السؤال و هو لماذا الإصرار علي استخدام هذه المكملات؟ الي متي سوف يستمر مسلسل الجهل و التضليل؟؟لذلك كنت من أشد المعارضين ولازلت من دخول الجهلاء المجال الرياضي وايضا علي جميع الاتحادات الرياضية نشر الوعي بين الرياضين واولياء الأمور مع حتمية نشر أسماء الرياضين المتعاطين ومعرفه مصدر التعاطي لتلك المنشطات والمحظورات ليكونوا مثلا وعبره في حاله الإيقاف أو الشطب من ممارسه الرياضه واستبعادهم تمام من هذا المجال .
صدقة جاريه من علم الدكتور مصطفي معروف فادعو له بالرحمة والجنة

==========

-٦-

الاحتراق الرياضي أو البلاتو أو السقف
كل دية مسميات تدل علي وصول السباح لقمتة وكم ثم يحدث ثبات في الرقم نتيجة عوامل فسيولوجية أو سيكولوجية تجعل السباح قد يفكر في الاعتزال .
ادم بيتي اسطوره سباحة الصدر في تاريخ رياضة السباحة في أعوام ٢٠١٩-٢٠٢١ كانت قمة تقدمة ففي سباق ١٠٠ متر صدر حطم الرقم العالمي و الأوليمبي في دوره طوكيو ومن تلك الفترة توقف تقدم السباح بل أصبحت ارقامة أسواء باكثر من ثلاث ثواني في ال١٠٠ صدر وفي سلسلة بطولات العالم الأخيرة تقدم علية الكثيرين هناك بعض الاسئلة لكل السباحين
- لو رقمك توقف سنتين ثم زاد رقمك ثلاث ثوان في سباق ال١٠٠ اي نوع سباحة هل حتكمل أو تعتزل ؟
السؤال الثاني هل ستكمل سباحة بعد أن كنت اول التصنيف في بلدك او العالمي ثم تقهقرت الي ما بعد السادس عشر !!
طبعا أنا رائي الشخصي أن الاحتراق الرياضي أو بمسمي اخر البلاتو قد يأتي بعد تقدم كبير جدا وتدريب عنيف جدا او مع مؤثرات بيئيه عائلية اجتماعيه أسرية

أو ضغط التمرين وقد يحدث هذا في اي سن حسب قدره السباح أو السباحة العقلية والنفسية والبدنية (والعامل العقلي النفسي قد يكون اولا و بنسبه ٨٠:).
ادم بيتي كليب درسيل بوبوفيح وغيرهم حدث لهم نفسي الشي .اهم سؤال هل يمكن تفادي الاحتراق الرياضي ! الاجابة نعم ومن الصغر يمكن تاخيرة .
السؤال الثاني هل يمكن علاج الاحتراق الرياضي الإجابة نعم ولكن نسبة نجاح العلاج ضعيفة وتحتاج مدرب امين يقف جانبك وقد تستمر سنوات فمن يستطيع تحمل تلك السنوات !!
هل الاحتراق الرياضي قد يأتي في سن مبكرة الاجابة ياتي في اي سن حسب نوعية التدريب والمؤثرات المحيطة بالسباح .
لذلك اجعلو الرياضة وسيلة استمتاع مع بذل الجهد ابتعدوا عن المشاكل الاجتماعية والعلاقات الشخصية المدمرة اجعل الرياضة لطفلك الي سن ١٦ سنه وسيله استمتاع ومنافسة من خلال برنامج علمي وليس جري وراء ميدالية .
حاول أن تجعل اولادك السباحين يكتسبون خبرات الهزيمه و الفوز في السن الصغيرة وتعليمهم كيف يتعاملون في الحالتين ليكونوا اقوي في السن الكبير .اهم شي لا تضغط علي ابنك من خلال التدريب العنيف في السن الصغيرة enjoy your sport .

==========

-٧-

أكبر خطا في مجال رياضة السباحة في معظم الوطن العربي والي ادي الي تأخر رياضة السباحه في بعض البلدان عشرات السنوات للخلف والارقام والنتائج الفعلية تثبت هذا ليس الأمكانيات المالية والا الإمكانيات في إعداد الحمامات والا عدم وجود مدربين اكفأ أو مراحل التدريب في السن الكبير أو خامات من الرياضيين

بل في رحلة الاعداد السليم للاطفال في مجال رياضة السباحه فرحله الاعداد تطلب وقت وجهد وصبر لإعداد السباحيين بدنيا وعقليا بما يتناسب مع المحددات العالمية وان لم تتحقق فلن يتحقق شي بعد تلك المرحله .

==========

-٨-

المدرب العربي ونهايه عقده المدرب الأجنبي في اوطانا العربيه !

قصة السباح علي تامر هي نهاية خرافه واكذوبة المدرب الأجنبي سوبر كوتش في بلادنا العربية قصة هذا السباح الذي لم يتم اختياره من الصغر كونه افضل لاعب في سنه او اي مميزات جسمانية او موهبة فإذة بل لم يحصل علي ميداليات في سن ١٢ال١٥ سنه ولم يدخل ضمن العشره الأوائل في سنه بل تم اختياره لتطبيق نظريه علمية تسمي LTAD خطه اعداد السباح طويل المدي.

اول اربع سنوات كانت من الصبر في علي فساد العقول المحيطة اربع سنوات اعداد لمقومات السباحة السليمة لاربع انواع سباحة للدورنات للاستارتات لاهم شي الاستمتاع بالرياضه فبدون الاستمتاع لن يتقدم السباح او المدرب في جو مليئ بلشحن السلبي اربغ سنوات كشف طبي وتغذية من الدكتور المرحوم مصطفي معروف الذي صان امانه مهنه الطب وطبقها .ثم بعدها ثلاث سنوات تدريب متدرج ليصبح اسرع سباح عربي هذا العام في سن ١٩ سنه في سباق ال١٠٠ حره علي أيضا من أفضل سباح العرب في ال١٠٠ فراشه والصدر والظهر وكل ده بدون منحه جامعات أمريكا الي فعلا فادت السباحيين العرب اخر ٢٥ سنه ولكنها ستتقلص كما توقعت وكما كان ردي علي مدير فني قال هدفنا نطلع سباحيين اكثر أمريكا بدل ما يقول نقوم ببناء منظومه عالمية تنافس أمريكا مستقبلا .الكلام ده كله بمجهود فردي السؤال أين الدول التي تعطي مئات الالف من الدولارات للمدربين والمخططين الاجانب أهدافهم كلها ورقية وخطه جحا للعشرون سنه القادمه ؟؟؟فاصلاح المنظومات يبدأ من القاعدة وليس القمة

؟

لن يبني الرياضة العربيه الا أبناء الدول العربيه الشرفاء المتعلمين غير كده فعقده الخواجة سوف تلازمك الي ان تفيق علي فشل اكبر ،.

التحيه الكبري لام علي الي امنت بالعلم و افنت حياتها علي ان تكون جانبه كل وقت في كل زمان ومكان .

==========

-٩-

قصة بطوله عالم اغرب من الخيال بسبب تكنولوجيا المايوهات

كان لي الشرف أن أكون مدرب منتخب كندا السباحة الطويله في بطوله العالم بروما ٢٠٠٩ وكنت قبلها بأشهر في بطوله العالم للجامعات في صربيا وكنت مدرب المنتخب في السباحه القصيره أنا ذاك وشاهدت سباحيين يحطمون ارقامهم القياسيه أثناء التدريب عند وضع المايوه وقمت بتجربه جميع الانواع وشاهدت ارقام خرافيه أثناء البطوله فهل نتخيل أن عدد سباقات السيدات بالتتابع ٢٠ سباق وعشرون رجال ولكن تم تحطيم ٤٣ رقم عالم اي أنه في بعض السباقات يتم تحطيم الرقم صباحا ومساء وفاز من كان يستعمل مايوهات الجاكد الايطالي والارينا الألماني إلا أن جاء سباق البطوله مايكل فيلبس وكافدش وأصر فيلبس علي لبس مايوه سبيدو الذي يمثل الصناعه الأمريكية والذي تقريبا اختفي من الحرب بين جاكد واريتا وليس كافدش ارينا جلايد وكانت التوقعات لكافدش بنسبه ٩٩: ولكن فاز فيلبس بعشر من الثانيه ورجع مايوه سبيدو اللي الاضواء من جديد والي المنافسه وان قدره الإنسان افضل من تلك التكنولوجيا .

ذكريات وتاريخ كنت أحضره كل يوم وكل دقيقه جعل رياضه السباحه اجمل واشيق واشيك رياضه في جميع الرياضات

==========

-١٠-

ليون مارشاند الفرنسي ٢٠ سنة سباح المتنوع الرهيب .

خمس نقاط حتكلم فيهم عشان الي بيشتزو لعيبة من سن ١٢ أو مدربيين الحرق الي تعبت من التوعية منهم

١- ليون اول رقم في ٤٠٠ متنوع في سن ١٥ رقم عادي جدا ميخشش بيه ميداليات ٥.٠٦ في الوطن العربي .

٢- احسن رقم لية في ال١٠٠ حره الان ٥١ متاكلوش عيش عالميا.

٣- رقم ال١٠٠ فراشة الان ٥٢.٨ متاكلوش عيش عالميا .

٤- رقم ١٠٠ صدر ١.٠٢ الان متاكلوش عيش عالميا .

٥- رقم ال١٠٠ ظهر الان ٥٨ متاكلوش عييش خالص عالميا .

ولكن الولد ده تقريبا عمل رقم ذي فيلبس الاسطوري ٤.٠٤ في سياق ٤٠٠ متنوع وميداليه ذهبية في بطوله العالم في المجر امبارح .

الخلاصه

- محدش يجري في السن الصغير مفيش استعجال فالولد بداء سن ١٥ سنه مش كان بطل في سن ١٠-١١ سنة

- محدش يتخصص في السن الصغير وقولك ده اسبرنتر -الولد بيعوم الأربع انواع سباحه المتنوع

-محدش يركز علي الاسبرنتات في السن الصغير الولد بيعوم التحمل مع المتنوع .

العلم ثم العلم ثم العلم ولا سبيل غير العلم للوصول الي عالميا

-١١-

من خلال الفيديوهات التي ترسل لي لإعطاء رائي كوني رئيس لجنة المدربين والتعليم بالاتحاد الدولي للسباحة الطويله انتشر علي السوشيال ميديا فيديوهات للمدربين الصغار أو الكبار في التسويق لعملهم وهذا شي إيجابي جدا وحق للجميع ولكن يجب أن يكون العمل في سياق العلم وليس عمل الغريب العجيب للفت نظر المشاهدين ففي تعليم الصغار اهم شي الامن والسلامة وحب الرياضة وعند

تعليمهم التكنيك السليم في سياق الامن والسلامه واتباع الطرق العلمية في عمليه التعليم بطريقة feedback. **وليس مثلا عمل سباقات تحدي بدون نفس أو ربط اليدين والارجل للاعبين الصغار أو استخدام أدوات قد تعرض الاخريين للخطر أو السباحة لوقت طويل تحت الماء وأشياء غريبة لا تمت للرياضة والأهداف الرياضية بشي الا الظهور المختلف عن الاخريين .**

ارجو إنشاء لجنة علمية في الأندية لتثقيف أولياء الأمور والمدربين مع عمل عقد احترام شرف المهنة وعدم الأضرار بالقواعد العلميه لكل من يقف علي المسابح في الدول العربي.

شكرا جزيلا وتمنياتي بالنجاح للجميع ..

==========

هذا الكتاب

يضم هذا الكتاب اكثر من ٣٠ مقالا تناولت ما يجب ان يكون وما يجب تجنبه من اجل الوصول الي المستويات الأولمبية في السباحة واحراز الميداليات. وكيفية انتقاء واعداد منتخبات هذه الدول للبطولات الأوروبية والأمريكية والعالمية والاولمبية.

شملت هذه المقالات مدربين منتخبات أمريكا وكندا و٩ دول أوروبية ومصر والسعودية كما تضمنت لقاءات وحوارات مع أصحاب الميداليات الأولمبية والأوروبية وأصحاب الأرقام القياسيةالأمريكية والأوروبية والعربية ليس فقط في منافسات السباحة العادية بل تطرقت الي سباحي الماسترز وذوي الحالات الخاصةايضا

حاول الكابتن مجدي شكري في هذا الكتاب ان يضع كميات هائلة من الصور التي جمعته بهؤلاء المدربين والسباحين الأوائل او الأفضل نتائج علي مستوي العالم لكي يبرهن مصداقية ما يريد توصيله للقارئ سواء كان مدربا او سباحا او ولي امر اواصحاب أندية واكاديميات السباحة

ولم يكتفي بارائه الشخصية فقط بل استعان ببعض أصدقائه الاكاديميين وابطال العالم

في مقالات قصيرة ومرتبطة بالوصول الي المستويات العالية وسباحي القمة

كما ترك بعض المقالات و الصفحات باللغة الإنجليزية تعمدا في تثقيف القارئ وحثه علي التطور والانجاز!او باللغة العامية كما نطقها هؤلاء السباحين والمدربين

مؤمنا تماما ان تثقيف مجتمع الرياضة عامة والسباحة علي وجه الخصوص يقع علي عاتق المدربين والاكاديميين من أصحاب الخبرات والنتائج والقادرين علي توصيل المعلومة بصدق وجرأة وخبرة بكل وسيلة مكتوبة او مسموعة او في موقع الكتروني او كتاب او مقالة

ويترك للقارئ هنا موقعه الالكتروني المجاني https://coachmagdy.com
حيث تجد المعلومة سهلة و صادقة ونافعة وعن تجربة ونتائج. تيمنا بقول الحق:
وقل اعملوا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنين

٢٠٢٦