بسم الله الرحمن الرحيم

# متطلبات تطوير الأداء البدني والمستوى الرقمي في السباحة

**د. بهجت احمد أبو طامع**

**قسم التربية الرياضية- جامعة خضوري/ فلسطين** E-:mail:ba_tame@yahoo.com

إن تطوير الإعداد البدني وتحسين المستوى الرقمي في السباحة يعتمد أولا على تطبيق النظريات العلمية للعلوم المختلفة في مجال التدريب، وتقويم الأحمال التدريبية، والانتقاء السليم لتوجيه السباح نحو مسافات السباحة ( القصيرة، المتوسطة، الطويلة ) تبعاً لنسبة تركيب الألياف العضلية السريعة والبطيئة، واستخدام طرق التدريب المختلفة، واستخدام وسائل الاستشفاء المتنوعة جنباً إلى جنب متوازية مع تطور حمل التدريب.

وان التطور في مستوى الأرقام يعتمد أساساً على تحقيق عملية التكيف لأجهزة الجسم بما يمكن السباح أداء أعلى مستوى ممكن. لذا يجب أن تتم العملية التدريبية في إطار الفهم السليم لفسيولوجيا الرياضة كي يتحقق التكيف المطلوب وبالتالي الحصول على تقدم المستوى الذي يهدف إليه. كما يجب أن تعتمد تدريبات السباح على تطبيقات نظم إنتاج الطاقة وإلا أصبحت عملية قائمة على الصدفة والعشوائية.

***ولذلك فالتدريب السليم هو تدريب السباح على إنتاج الطاقة التي يحتاجها بمستوى معين في سباق معين.***

***من هنا يمكن القول أن عمليات التدريب والإعداد يجب أن تهدف إلى إحداث عمليات التكيف بالنوعية المطلوبة للمسافات والتخصص الذي يعد له السباح.***

وفي ضوء ما سبق توجد بعض المواصفات والمحددات العامة لأشكال وأحمال التدريب في السباحة:

1. زيادة حجم التدريب خلال العام.
2. زيادة عدد جرعات التدريب ذات الأحجام الكبيرة خلال البرنامج الأسبوعي.
3. زيادة عدد جرعات التدريب ذات التأثيرات الفسيولوجية العميقة والمركزة لتعبئة إمكانيات الجسم الوظيفية.
4. التركيز على تمرينات التحمل الخاص.
5. الاهتمام بعمليات الاستشفاء بعد التدريب.

6. زيادة حجم الحمل النفسي خلال عمليات التدريب.
7. زيادة الأهداف التدريبية المختلفة.
8. زيادة حجم العمل المرتبط بالتخصص خلال التدريب المائي والأرضي.
9. زيادة التدريب على النواحي الفنية.
10. استخدام وسائل وأجهزة تدريب مختلفة والتدريب على اليابسة وفي الماء وعلى المرتفعات.