

## المقال السادس

### بناء السباح الأولمبي في ألمانيا



Coach Lasse Frank مدرب المنتخب الألماني

بالأمس القريب جمعني لقاء مثير مع مدرب منتخب ألمانيا للسباحة لاسي فرانك

**LASSE FRANK** ليدور بيننا حوار حول منهج ألمانيا في بناء البطل الأولمبي.

ولنبدأ أولاً 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 اخر ثلاثة أولمبياد (ريو- طوكيو- وباريس) وقد حقق السباحين معه مراكز متقدمة اخرهم كان ميلفن مود الرابع وقريب جدا من احراز ميدالية في أولمبياد باريس 2024 وفي نفس الوقت هو الذي أحرز الميدالية الذهبية في سباق 100 متر صدر في بطولة أوروبا الأخيرة للسباحة.

**يقول لاسي:** ولقد احضرت المنتخب الي مصر حيث اننا نحب ان نتدرب في جو مصر الممتاز ونقضي أوقات سعيدة خاصة في الشتاء فان الجو في ألمانيا الآن (يناير 2025) غاية في البرودة وتحت الصفر وذلك حتى نعود بسباحي السرعة في حالات جيدة.

## وكان السؤال الأول:

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

فأجاب: انه سؤال كبير لأنه يشمل مراحل النمو والتقدم في السباحة. ففي ألمانيا نحن لدينا مستكشفين للمواهب ثم نقوم بتدريب هؤلاء المتميزين وهم في سن العاشرة ثم ينتقلوا الي مدرسة الموهوبين الرياضيين في الصف الخامس حيث يزداد التدريب تدريجيا ويصل الي مرتين يوميا في هذه السن الصغيرة وحينها نركز على اساسيات جميع طرق السباحة وتصحيح الأداء الي ان يحقق السباح فيما بعد المستوي التأهيلي للانتقال الي الفريق الأولمبي. نحن نعلم انهم صغار الا انهم يجب ان يتعلموا في الصغر كيف يقومون بالعمل الجاد والشاق حتى يكبروا على هذا المبدأ ويعلموا ان الوصول للمستوي الأولمبي يتطلب الاستمرارية والتدريب الشاق.

ثم أضاف: ما قاله يوما أحد المدربين العظماء ذوي الخبرة له ان السباح مثل الشجرة اذا اردت ان تري تاجها ( يقصد هنا ميداليات او ارقام قياسية) وتستمر في انتاجها فيجب ان تأخذ وقتها في النمو ويصبح لها جزور كبيرة تجعلها تصمد في وجه الريح على عكس الشجرة التي تنمو سريعا، ولكنها ليس لديها جزوراً قوية فسرعان ما تميل وقد تقع اذا واجهتها الرياح القوية والعواصف والاستنتاج هنا انه اذا اردت ان يكون لديك مستقبلا ونتائج عظيمة فلا بد لك أن تبني القواعد والأصول التي يمكن الاستناد عليها وتتفكك في هذا البناء وليس الوصول السريع الي القمة من خلال الضغط الشديد في الصغر والحصول علي النتائج السريعة ثم لا تري تقدما ملموسا بعد ذلك.

انه من الصعب ان تري او نحن لا نستطيع ان نجزم ان هذا السباح او هذه السباحة الصغيرة سيصلون الي المستوي الأولمبي، ولكن المميزات التي تساعد في ذلك هي:

ان لديهم إحساس جيد بالماء : فعندما يقفز في الماء تري لديهم انزلاق جيد لمسافة بعيدة في وضع Streamline وقلة المقاومة في الماء. كذلك نري سرعة رد فعلهم في البدء

و نري كم لديهم من المرونة والمطاطية والقدرات الحركية والقوة من خلال بعض الاختبارات البدنية. ننظر أيضا الي الصفات الوراثية ما طول الوالدين وننظر الي طول السباح فمن الجيد للبنات ان يكن حوالي 180 سم والأولاد حوالي 190 سم.

ونحن لدينا خطوات معينة او محطات في السباحة يجب ان يمرروا بها مثل النظام الهوائي واللاهوائي مستويات السباقات التي يشتركون فيها. واهم شيء في كل ذلك الحفاظ على الطرق الصحيحة للأداء

## Technique

فاذا كان لديهم أداء غير جيد لمدة 5-7 سنين مثلا فانه من الصعب تصحيحه بعد ذلك. وغايه في الصعوبة ان يصلوا الي اعلي مستوي.

ومن المهم جدا تعليمهم ضربات الرجلين الفعالة والقوية فبدون ضربات الرجلين الممتازة ليس لديهم الفرصة لتحقيق المستويات الأولمبية.

في المانيا لدينا معايير غايه في الصعوبة للاشتراك في الفريق الأولمبي ( الزمن التأهيلي) ولكن إذا السباحين حققوا هذه الأزمنة فمن السهل ان يصلوا الي قبل النهائي في الاولمبياد.

## .Qualified Times for Simi-Finals

### السؤال الثاني :

من وجهة نظرك هل هناك عمر سني معين للأولاد والبنات للوصول الي المستوي الأولمبي او المتوسط السني وكم سنه من التدريب حتى يصلوا لهذه المستويات؟

فأجاب:

انا أفضل الخطوات العادية التي نتبعها في المانيا عندما يحققوا الزمن التأهيلي لبطولة أوروبا للناشئين تحت 18 سنة وهو الهدف الأول.

ثم يحققوا المستوي التالي وهو التأهيل لبطولة أوروبا تحت سنة 23

وبعدها جاء منتخب أمريكا هنا للمرة الاولى وبالتالي كان عندهم الفرصة للمنافسة بين بطولة أوروبا و بطولة العالم او الاولمبياد. أحيانا تأخذ أوقات طويلة عن ذلك

ولكن المؤكد ان وصول البنات الي المستويات العالية يتم في سن أصغر من وصول الأولاد

فقد يكون المعدل في البنات بين 17-18 سنة ليصلوا الي هذا المستوي الدولي ليحققوا اول وثاني وثالث علي المانيا.

اما الأولاد في معدل سن 22- 23

وفي المانيا البنات يصلون في سن 18-23 الي اعلي مستوياتهم بينما الأولاد من 19 الي 27 سنة.

ولكن ما اشاهده مؤخرا ان معدلات السن ترتفع لأعلي بين السباحين فتري سباحين اكبر في السن وارقامهم مازالت ممتازة وخاصة في المسافات القصيرة مثل تارا تورز من أمريكا فوق الأربعين وانتون ارفنج من أمريكا ايضاً فوق 36 سنة، ولكن ذلك يأتي إذا جاءوا من مستوي اولمبي عالي وحافظو على استمرارية التمرين والتركيز.

بينما سمر ماكنوش وصلت لذلك في سن ال 16. فهناك استثناء بالتأكيد ربما 1 من 1000، ولكن ليس قاعدة.

### أما السؤال الثالث فكان:

ما هي نصيحتك لسباحينا هنا خاصة الذين يصلون الي مستويات عالية في السن الصغيرة ثم لا يستمرون الي ان يصلوا للأولمبياد ليحققوا ميدالية اولمبية؟

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

وكان جوابه: نحن نتدرب لمدة أربع سنوات بلا توقف حتى موعد الدورة الأولمبية القادمة ثم نعطي السباحين بعد الاولمبياد فترة طويلة من البعد عن التدريب الشاق 6 الي 8 أسابيع من الراحة الايجابية ربما يؤدون رياضة اخري كالتزحلق على الجليد او زيارة اسرهم. ولكن خلال العام التدريبي يأخذون من 2-3 أسابيع فقط في الصيف بعد انتهاء كل البطولات الصيفية حتى لا نبدأ من الصفر. فإذا كنت في هذا المستوي العالي فإنك تدري تماما لماذا انت تقوم بذلك فان لديك هدف للموسم وهدف للسنة وهدف نهائي وهو الدورة الأولمبية التالية ان هذا الهدف صعب تحقيقه فعليك ان تبذل كل جهدك علي امل الوصول الي ذلك الهدف.

وعندما يكون لديك سباحين في عمر 27 سنة مثلا فهم يريدون تشجيع أكثر ومنافسات فيما بينهم اكثر وفقرات ممتعة تجعلهم يستمرون في التدريبات الشاقة واشياء اخري غير السباحة لكسر الملل مثل بعض الألعاب الصغيرة او التسلق وانشطة تنمي او تحافظ علي المرونة يمكن ان يعملوها مثل اليوجا أو البلاتي او حتي تدريب الملاكمة للأولاد.

أيضا إذا استطعت ان تفعل شيء مختلف كالسفر او كالتدريب مع سباحين من دولة اخري مثلا فهذا شيء جيد

### اما السؤال الرابع

**فكان حول كمية الكيلومترات او حجم التدريب وعدد المرات الأسبوعية ونوعيته:**

وكان الجواب: معظم تدريباتي بين 3500-4500 متر – وانا اتفق معه تماما في ذلك فكلانا مدربين Sprint سرعة او مسافات قصيرة

مع 3 تمرينات في الجيم - وتمارين ارضي للمرونة وتقوية الوسط - وعندنا في برلين احواض السباحة ضد التيار للتدريب على الرجلين والسرعات. واعمل مزج بين كل ذلك او بين الشغل في الماء وخارج الماء.

وغالبا 3 مرات تدريب علي اللاكتات. بحيث تكون 10 وحدات في الأسبوع وتصل الي 8 او 9 مع الأكبر سنا.

بمعني من 8 الي 10 وحدات أسبوعية. وفي السنة يكون 48 أسبوع من التدريب. و 4 أسابيع إجازة. وفي الغالب الاجازة تكون أحيانا أسبوع او اقل خلال رأس السنة و من 2-3 أسابيع في الصيف. ثم شكرته ووافق علي نشر هذا الحديث في مقالاتي او كتبي.

شكرا كابتن لاسي مدرب منتخب المانيا للسباحة علي وقتك وفيض معلوماتك.

والتوفيق دائماً لمن يقرأ ويفهم ويبذل كل جهد وكل صعب ليصل الي الغاية المنشودة.



**With MELVIN IMOUDU EUROPE CHAMPION 100 M BR.**

**ميلفن مودو رابع أولمبياد باريس وبطل أوروبا في 100 متر صدر**



**BOTH SWIMMERS MADE FINAL IN 4X100 FREE AND 4X100 MEDLY RELAY  
WITH MELVEN AND JOSHA**

**NATIONAL TEAM OF GERMANY JANUARY 2025**



**WITH JOSHA SALCHOW – ON THR RIGHT- 6 PLACE IN PARIS 2024  
AND BOTH SWIMMERS IN FINAL 4X100 FREE AND 4X100 MED. RELAYS.  
ALL THOSE 5 SWIMMERS ARE BETWEEN 195-200 SM HIGHT**