



WAVE MASTERS

دليلك الشامل لسباحة المياه المفتوحة

ستجد هنا جميع التفاصيل المهمة التي تحتاج
معرفةا ان كنت تخطط لأن تصبح سباح مياه
مفتوحة





WAVE MASTERS

النظر للأمام / Sighting

أحد أهم الأشياء التي يجب تعلمها هو كيفية النظر بشكل صحيح. إذا لم تقم بذلك، فستنتهي بك الحال إلى السباحة أكثر مما تنوي، مما يؤدي إلى إهدار الطاقة والوقت.

كيف تقوم بذلك؟

في سباحة الفريستايل، ارفع رأسك سريع لتلقي نظرة على وجهتك، ثم أدر رأسك إلى الجانب للتنفس. حاول أن تكون الحركة سلسلة قدر الإمكان حتى لا تعطل إيقاع السباحة.

كم مرة يجب أن تقوم بذلك؟

أوصي بالنظر كل 6 إلى 10 ضربات حتى تتمكن من معرفة مكانك باستمرار دون إبطاء كثير بسبب التنفس الأمامي.

إذا لم تكن هناك أمواج، يمكنك ببساطة رفع عينيك قليلاً فوق الماء مع إبقاء الأنف والفم تحت الماء للحفاظ على وضع الجسم دون أي تعطيل. يمكنك تخيل أنك مثل التمساح الذي ينظر فقط بعينه.





WAVE MASTERS

طريقة التنفس

في سباحة المسافات الطويلة في المياه المفتوحة، هدفنا هو الحصول على أكبر قدر ممكن من الأكسجين لتجنب تأكسد العضلات بسبب نقص الهواء النقي. في هذه الحالة، يجب أن نتنفس كل ضربتين إلى جانب واحد لضمان تدفق الأكسجين إلى العضلات كل 1-2 ثانية.

إذا نظرت إلى أفضل سباحي المسافات الطويلة، ستلاحظ أنهم يتنفسون دائمًا إلى الجانب المهيمن كل ضربتين.

حاول أن تدير رأسك أكثر من المعتاد عند التنفس لمنع دخول الماء المالح إلى فمك. إذا حدث ذلك ودخل الماء في فمك، حاول بصقه فورًا وتجنب شربه.

التنفس على الجانبين

يُعتبر التنفس كل ضربتين إلى جانب واحد التقنية المثلى، لكن أحيانًا تتطلب العوامل البيئية التنفس إلى الجانب الآخر.

قد تأتي الأمواج من جانب واحد، أو قد تكون ضربات أقدام شخص ما قريبة منك، أو قد يكون الضوء ساطعًا بسبب الشمس.

استخدم التنفس الثنائي إذا لزم الأمر، وإذا كان كل شيء يسير بسلاسة، تنفس كالمعتاد...



WAVE MASTERS

معدل ضربات اليد - الارجل

معدل ضربات اليد

في ظروف المياه المفتوحة، تحتاج إلى زيادة معدل ضرباتك قليلاً وتقليل الانزلاق لمواكبة إيقاع المحيط حاول تقليل استخدام ساقيك وركز على استخدام حوالي 80-90% من طاقتك على ذراعيك. السباحون المحترفون للمسافات الطويلة يستخدمون ضربة ذات إيقاعين أو حتى إيقاع واحد في الفريستايل للحفاظ على الطاقة.

الركل / ضربات الارجل

السباحون المحترفون للمسافات الطويلة يركلون ركلتين لكل دورة يد واحيانا ركلة واحدة في الفريستايل للحفاظ على الطاقة. الهدف من الركل في المياه المفتوحة هو بشكل أساسي لتحقيق التوازن والكفاءة.

لا تستخدم ساقيك بكثرة لأنها تستهلك الكثير من الطاقة.

إذا كنت تشارك في الترايثلون، من المهم بشكل خاص الحفاظ على ساقيك منتعشتين بعد السباحة، حتى لا يؤثر ذلك على أدائك في ركوب الدراجة والجري..



WAVE MASTERS

الإحماء

يمكن أن تكون السباحة في المياه الباردة المفتوحة صدمة للجسم. الإحماء قبل السباحة ضروري لتحضير العضلات وتجنب الشعور بعدم الراحة. بعض التمارين مثل push up، أو القفزات، أو تحريك الذراعين هي خيارات جيدة للبدء.

الهدف الأساسي هو الحفاظ على دفء جسمك وجعله جاهزًا للسباق. غالبًا ما أرى أشخاصًا يجلسون لنصف ساعة قبل السباق، وعندما يقفزون إلى الماء، يصابون بصدمة كبيرة بسبب البرودة. عضلاتهم تكون باردة وغير مستعدة تمامًا للأداء الجيد من البداية.

استراتيجية السباق

يمكن أن تتراوح مسافات السباحة في المياه المفتوحة من 400 متر إلى 25 كيلومترًا، لذا من الضروري وجود استراتيجية سباق واضحة.

تجنب استهلاك كل طاقتك في بداية السباق فقط للبقاء في المجموعة الأمامية إذا لم تكن سباحًا محترفًا في المياه المفتوحة. من الأفضل تقسيم السباق إلى عدة أقسام والسعي للتقدم تدريجيًا، بحيث يكون الجزء الأخير من السباق هو الأقوى.

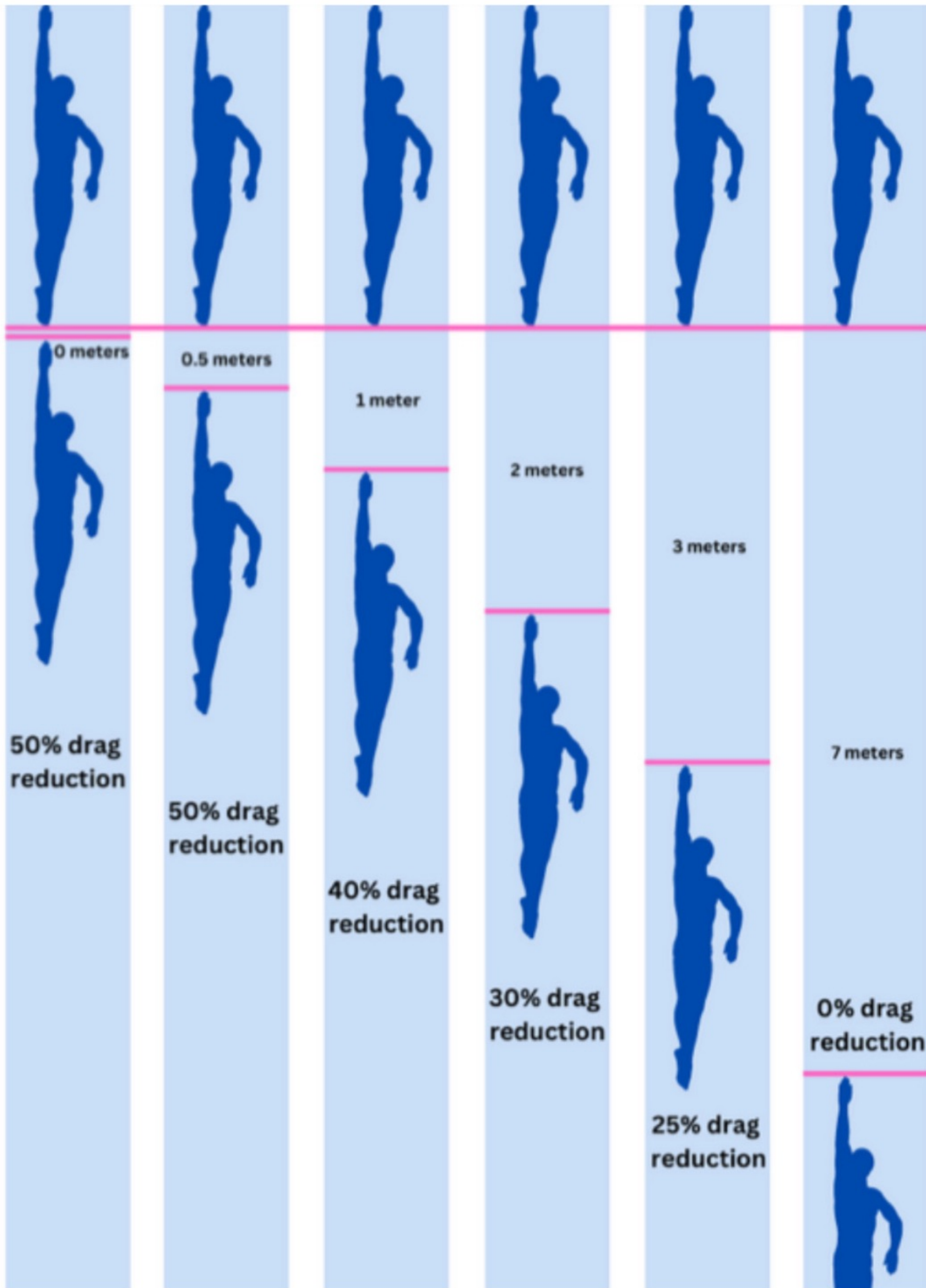
معظم الناس يفقدون قوتهم تدريجيًا خلال السباق ويخسرون في النهاية. لا تكن واحدًا منهم. إذا كنت تشارك في التريثلون، يمكنك اعتبار السباحة كإحماء لأن الطريق لا يزال طويلًا إلى خط النهاية.



WAVE MASTERS

السباحة خلف السباحين

غالبًا ما يجد السباحون أنه من الأسهل السباحة خلف شخص آخر بسبب قلة المقاومة في الماء. السباح الذي يتقدم يواجه أكبر مقاومة، مما يخلق تيارًا خلفه.



السباحة مباشرة خلف شخص على مسافة 0 متر يمكن أن تقلل المقاومة بنسبة تصل إلى 50%، لكنها قد تسبب مشاكل أخرى مثل تقليل الرؤية بسبب الفقاعات واحتمال التعرض للركل.

السباحة على بعد 0.5 متر خلف شخص آخر تقلل من المقاومة بنسبة تصل إلى 50% وتعتبر المسافة المثلى بين السباحين لتحسين تأثير الاندفاع. يمكنك التنفس بشكل طبيعي ولن تتأثر رؤيتك.

عند السباحة على بعد متر واحد، تقل المقاومة بحوالي 40%؛ وعلى بعد مترين، بحوالي 30%؛ وعلى بعد ثلاثة أمتار، بحوالي 25%. بعد سبعة أمتار، لا يستفيد السباح الخلفي من مزايا السباحة خلف السباحين

المسافة المثلى بين السباح المتقدم والسباح الخلفي هي 0.5 متر



WAVE MASTERS

البدلة / wetsuit

تعد البدلات المائية ضرورية للسباحة في المياه المفتوحة.

لا تساعدك فقط في الحفاظ على الدفء، بل تتيح لك الانزلاق عبر الماء و الطفو، وهو أمر مفيد إذا شعرت بالتعب . كن حذرًا عند اختيار البدلة، حيث تُصنع كل بدلة بشكل مختلف. تأكد من سحبها بشكل كافٍ حول الكتفين والوركين لتتمكن من التحرك بحرية ومرونة في الكتفين.

يمكنني أن أوصي بنماذج مثل **Orca** و **Orca Apex Flex** و **Athlex Float** و **Huub Varman**....



WAVE MASTERS

كيفية التدريب !

كم مرة يجب أن تسبح؟

الحد الأدنى هو 3 مرات في الأسبوع للحصول على نتائج مرضية في مسابقات المياه المفتوحة أو Ironman. مع ثلاث مرات أو أكثر، ستلاحظ تحسناً مستمراً في النتائج والتقنيات ومستوى التحمل. إذا كنت تتدرب مرة أو مرتين في الأسبوع، فسيكون التقدم بطيئاً. إذا كنت سباحاً فوق المتوسط، فلن يكون هناك تقدم تقريباً.

كيفية بناء خطة تدريب فعالة؟

مهمتنا هي زيادة الحجم تدريجياً كل أسبوع. إذا سبحت 1500 متر في جلسة، يمكنك زيادتها إلى 1800 متر في الأسبوع التالي. يمكنك توزيع عملية التدريب على عدة أسابيع وتهدف إلى زيادة الحجم بنسبة 5% إلى 15% كل أسبوع.

التركيز في التدريب لمسافات معينة

- 400 متر: 50% هوائي، 25% لا هوائي، 15% سرعة.
- 800 متر: 60% هوائي، 20% لا هوائي، 10% سرعة.
- 1500 متر: 75% هوائي، 15% لا هوائي، 5% سرعة.
- 3000 متر: 80% هوائي، 10% لا هوائي، 5% سرعة.

من الجدول، نفهم أن أكثر من 70% من التدريب يجب أن يكون هوائياً للمسافات الطويلة.

إذا كنت تسبح باستمرار دون إحماء، فقط 2 كم دون توقف، ستحقق نتيجة متوسطة. للحصول على أفضل وقت في المسابقات، تحتاج إلى العمل على التدريب المتقطع، التدريب اللاهوائي، السرعات، الإحساس بالماء، في جدولك التدريبي.