

من أعداد وتدريب السباحين للبطولات يواجه العديد من الصعوبات أمام المدربين الذين يتعاملون مع عناصر وأهداف معينة ترفع من أداء السباحين من حيث تحمل شدة وحجم التدريب وسرعة وقوة الأداء وأسلوب الأداء الفني للسباحة والتغذية والاستعداد الذهني والنفسي والقدرة على المنافسة، حيث أن إحدى المؤشرات على استعداد السباح للمنافسة تتمثل في قدرته على مقاومة الأجهاد وتحمل قوة المنافسة، ولذلك يحتاج السباح قبل بداية الجرة التدريبية أو المنافسة القيام بنشاط بدني يساعد على تكيف الجسم لأداء الحمل الذي يتطلبه التدريب أو المنافسة ، وهو ما يعرف بالإحماء Warm Up ويهدف إلي تهيئة أجهزة جسم السباح لمقابلة نوع العمل المطلوب للوصول الى أفضل النتائج .

ويشير "بوب" Bobo (١٩٩٩) أنه من المعروف أن المنافسات والبطولات في مجال السباحة تعتمد على استخدام الاحماء الهوائي خاصة في مجال السباحة القصيرة والسريعة ، والتي تتطلب بدورها القيام بالسباحة لمسافات قصيرة قد تؤدي الى استهلاك طاقة عالية تؤدي إلى الاجهاد الشديد في العضلات وايضا الى مرحلة التعب ولذلك يرى الباحث ان استخدام الاحماء الهوائي لهذا النوع من السباحة السريعة هو الانسب ، بينما الاحماء اللاهوائي له أهمية خاصة في ان يشعر الجسم بعدم برودة الماء في حمام السباحة علاوة على تنشيط الدورة الدموية ويساعد على تنشيط عضلة القلب وتحقيق المرونة في المفاصل بالكامل ورغم ذلك فان هذا الاحماء اللاهوائي قد يمكن أن يمنع السباحين من الاستمرار في التدريب لفترات طويلة وقد يؤثر على كفاءة الأداء بصوره سلبيه وذلك أثناء الموسم الرياضي ويكون من احد اسباب عدم امكانية تقدير ومعرفة مستوى الأداء قبل المنافسة.