

ورقة دراسية في المقارنة بين الأرقام القياسية المصرية لعمومي الرجال مع الأرقام القياسية الأمريكية للرجال.

من اجل الوقوف علي نواحي القوة والتقصير في
برامج الاعداد والتدريب لسباحينا الرجال

سباحة الحرة عمومي رجال

USA V EGYPT MEN RECORDS

21.04 second. Caeleb Dressel (USA) 2019 World Championships	50 m freestyle 21.94 علي خلف الله	differences: 0.90 less than a
46.96 Caeleb Dressel (USA) 2019 World Championships	100 m freestyle 48.77 يوسف رمضان	differences: 1.81 seconds.
1:42.96 ^[3] Michael Phelps (USA) 2008 Olympic Games	200 m freestyle 1:47.40 مروان القماش	differences: 4.44 seconds.
3:42.78 ^[4] Larsen Jensen (USA) 2008 Olympic Games	400 m freestyle 3:46.36 مروان القماش	differences: 3:58 seconds .
7:38.67 ^[5] Bobby Finke (USA) 2023 World Championships	800 m freestyle 7:46.5 مروان القماش	differences: 7:88 seconds.

14:30.67*	1500 m freestyle		
Bobby Finke (USA)	14:53.66	احمد اكرم	
2024 Olympic Games			differences: 22.99 seconds

ثانياً سباحة الظهر عمومي رجال

23.71^[6]	50 m Backstroke		
Hunter Armstrong (Ohio State)			
2022 USA International Team Trials	24.93	محمد سامي	differences: 1.22 seconds

51.85	100 m backstroke		
Ryan Murphy (USA)			
2016 Olympic Games (r)	54.67	محمد سامي	differences: 2:82 seconds

1:51.92*	200 m backstroke		
Aaron Peirsol (USA)			
2009 World Championships	2:00.84	محمد محمدي	differences: 8:92 sec.

ثالثاً سباحة الصدر عمومي رجال

26.45	50 M BREASTSTROKE		
Nic Fink (USA)			differences: 0.76 sec.
2022 World Championships	27.21	يوسف القماش	

58.14^[8]	100 m Breaststroke		
Michael Andrew (Race Pace Club)			
2020 US Olympic Trials	1:01.05	يوسف القماش	differences: 2.91 sec.

2:06.54^[9]	200 m breaststroke		
Matthew Fallon (University of Pennsylvania)			differences: 8.29 sec.
2024 US Olympic Trials	2:14.83	يوسف القماش	

سباحة الفراشة عمومي رجال

22.35

50 Butterfly

[Caeleb Dressel \(USA\)](#)

differences: 0.59 sec.

[2019 World Championships](#)

عبد الرحمن سامح 22.94

49.45⁺

100 BUTTERFLY

[Caeleb Dressel \(USA\)](#)

differences 2.22 sec.

[2020 Olympic Games](#)

يوسف رمضان 51.67

1:51.51

200 BUTTERFLY

[Michael Phelps \(USA\)](#)

differences: 6.34 sec.

[2009 World Championships](#)

عبد الله نصر 1:57.85

200 m IM

1:54.00⁺

[Ryan Lochte \(USA\)](#)

DIFFERENCES: 6.22 SEC

[2011 World Championships](#)

محمد حسين 2:00.22

400 m IM

4:03.84

differences: 19.18 sec.

[Michael Phelps \(USA\)](#)

أحمد حمدي 4:23.02

[2008 Olympic Games](#)

اولاً

في جميع سباقات الرجال 50 متر جميع السباحات نحن قريباون للغاية مع أفضل فريق في العالم وهو الفريق الأمريكي بمتوسط فارق (0.8 ثانية فقط)

ثانياً

الفارق في سباقات 100 متر جميع السباحات بمتوسط (2 ثانية ابطاً من أمريكا)

ثالثاً

الفارق في جميع سباقات الرجال لمسافات ال 200 متر بما فيها المتنوع جميع السباقات بمتوسط

(6.85 ثواني)

بينما في مسافات 400 حره- 400 متنوع- 800 حره- و1500 حره رجال فالمتوسط بلغ أكثر من 13 ثانية.

=====

الاستنتاج:

بالنسبة الي 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 50 متر وهو سباق واحد من 17 سباق فردي.

**سباحو مصر ينقصهم التدريب على تحمل السرعة
والتدريب الهوائي بمختلف انواعه ودرجاته.**

الدورات الأولمبية ليس بها سباقات 50 متر إلا في الحره- فلا يوجد احتمالات كسب ميداليات اولمبية في 16 سباق من مجموع ال 17 سباق فردي التي تمت المقارنة بيننا وبينهم فيها. وقد نظهر بصورة

افضل في بطولات العالم حيث تشمل منافسات ال50 متر و أيضا قد لا يشارك فيها سباحين من جميع دول العالم كما في الدورات الأولمبية.

وبالمحادثة مع مدربين اولمبيين لكل من أمريكا والمانيا وسلوفاكيا والنمسا والدانمارك مؤخراً توصلت الي:

أهمية الممارسة المستمرة وبلا انقطاع للتدريب المائي والارضي.

التركيز على الأداء الصحيح للسباحات الأربعة منذ الصغر.

السباحين الرجال يصلون الي القمة في اعمار تصل غالبا بين 22-25 عام من النضوج والاستمرارية.

استخدام كاميرات التصوير والفيديو لمشاهدة اداءهم واستمرار التصحيح

كميات الكيلومترات اليومية تتراوح بين 5 الي 7 كيلو متر في كل تدريب.

معظم الفرق تضع 5 تمرينات عمل الي واحد راحة ثم يستريحون في الوحدة السادسة بدون سباحة.

ادخال عامل الترفيه في الاحماء خارج الماء وفي الماء كل عدة أيام.

والتخطيط المنظم والمستمر من الدولة والاتحادات والأندية.

وتنمية المرونة والقوة بأحدث الإمكانيات داخل وخارج الماء.

إقامة المعسكرات المستمرة للمنتخبات داخل وخارج البلاد

معظم المدربين كانوا سباحين اولمبيين.

كل السباحين بلا استثناء لديهم ادواتهم الشخصية للتدريب مثل: اكثر من

**KICKBOARD, BUYES, HAND PADLES, DIFFERENT FINSES,
GOGGLES, SWIM CAPS, ETC.**

معظم المنتخبات لديهم أكثر من مدرب واحد بالإضافة الي مدرب لياقة بدنيه للمرونة واخر للقوة او اخصائي علاج طبيعي وأحيانا خبير تدليك وأحيانا طبيب مصاحب في المعسكرات الخارجية.

الاشتراك في العديد من البطولات المحلية والدولية على مدار العام.

بعض الدول تؤمن وظائف او مرتبات شهرية للتركيز على التدريب.

وفي الختام لعنا وقفنا على أسباب تقدم هذه الدول وهؤلاء السباحين الذي لا يأتي من فراغ.

