



# الأسس التطبيقية في تدريب السباحة



# الأسس التطبيقية في تدريب السباحة

تبسيط عملية التدريب للمدرب والسباح

إعداد

مجري محمود مكري

ماجستير تدريب السباحة  
عام ١٩٨٥

المراجعة والطباعة للإتحاد السعودي للسباحة

الطبعة الأولى

١٤٠٩ هـ / ١٩٨٨ م

1988





صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن فهد بن عبد العزيز  
الرئيس العام لرعاية الشباب  
ورئيس الاتحاد العربي للألعاب الرياضية

## تقديم

تعتمد الألعاب الرياضية المختلفة في تطورها وتنميتها على أسس علمية ينبغي الوقوف عليها والأخذ بها سواء من جانب المدربين أو اللاعبين للارتقاء بمستوى المهارات والاداء الفني ، وهذا ما تحرص على تحقيقه بحمد الله وتوفيقه الاتحادات الرياضية بالمملكة العربية السعودية معتمدة في ذلك على مختلف الوسائل الاعلامية المرئية والمسموعة والمقروءة التي تساعد المدرب واللاعب على فهم واستيعاب الأساليب والخطط التدريبية.

وقد تعددت في هذا المجال الاصدارات العلمية من كتب ونشرات وأفلام مصورة حتى أصبحت المكتبة الرياضية السعودية تزخر بالعديد من المراجع التدريبية في مختلف الألعاب.

ويمثل هذا الكتاب الجديد الذي يصدره الاتحاد السعودي للسباحة عن «الأسس التطبيقية في تدريب السباحة» اضافة جديدة و متميزة في مجال هذه الرياضة المحببة الى الكثير من الشباب حيث لم يدخر الاتحاد السعودي للسباحة جهداً في سبيل نشر هذه اللعبة وتنميتها مستفيداً بما تم انجازه من منشآت رياضية في مختلف أنحاء المملكة وما توفره حكومتنا الرشيدة من دعم متواصل للرياضة والرياضيين.

والله أسأل ان تتحقق الفائدة المرجوة من هذا الكتاب العلمي الجيد وأن يسهم في الارتقاء بمهارات اللاعبين وتحقيق النتائج الطيبة على مستوى المنافسات المحلية والخارجية.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الرئيس العام لرعاية الشباب

فيصل بن فهد بن عبد العزيز

تقديم

إنه لمن دواعي سروري أن أقدم كتاب  
«الأسس التطبيقية في تدريب السباحة» لمدرّب  
الاتحاد السعودي للسباحة الأستاذ/ مجدي محمود  
شكري والذي يعد إضافة جديدة ولبنة أساسية لتدعيم  
المكتبة الرياضية في الوطن العربي لما يحتويه هذا  
الكتاب من أساليب علمية وحديثة في مجال تدريب  
السباحة.



وربما كان لشموليتها في تنمية جسم الإنسان وتقوية عضلاته.  
والاتحاد السعودي للسباحة حين يقوم بإصدار هذا الكتاب إنما ينطلق من  
أهدافه الأساسية في نشر هذه الألعاب المائية.. ومن إيمانه الراسخ على أن الشباب  
هم القوة الدافعة لتقدم المجتمع وتنميته وهم الأمل لتحقيق الغد المشرق ومواصلة  
مسيرة البناء الحضاري والذي يحظى بالدعم المتواصل من قبل خادم الحرمين  
الشرين الملك فهد بن عبد العزيز يحفظه الله وسمو ولي عهده الأمين وسمو النائب  
الثاني وبمتابعة صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن فهد بن عبد العزيز الرئيس  
العام لرعاية الشباب وذلك لتوفير كافة ألوان الرعاية للشباب وتهيئة الفرص  
أمامهم لتنمية مواهبهم وقدراتهم في مختلف المجالات الشبابية والرياضية والله من  
وراء القصد.

نائب رئيس الاتحاد السعودي للسباحة

إبراهيم العلي الشامي



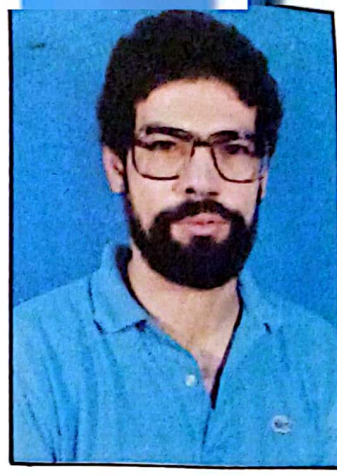
تعتبر رياضة السباحة من أبرز المسابقات عامة  
والفردية خاصة في المجال التنافسي في الدورات  
الأولمبية، فقد كانت محط الأنظار للتطلع على الاعجاز  
البشري والقدرة المجردة للتقدم خلال الوسط المائي،  
ومن ثم كان التقدير العظيم لأبطالها.

لهذا فقد جندت الدول خبراءها وعلماءها من مدرّبين وفنيين وإداريين للقيام  
بإجراء البحوث والدراسات العملية والمعملية التي لها أهميتها في المجال الرياضي  
بصفة عامة ومجال البطولة بصفة خاصة بغية استفادة العاملين في قطاع التدريب  
بنتائجها وتزويد قادة المستقبل بأحدث المؤلفات والنظريات العلمية والتطبيقية.  
وهذا المؤلف يعتبر تحقيقاً للجانب التطبيقي لكثير من النظريات والدراسات  
العملية في مجال السباحة يقدمه أحد العاملين بمجال التدريب بالاتحاد العربي  
السعودي للسباحة و يعد هذا المؤلف على جانب كبير من الأهمية بما احتوى من  
برامج وتطبيقات عملية بالإضافة إلى العديد من النماذج التدريبية داخل وخارج  
الماء نأمل أن يستفيد منه جميع العاملين في هذا المجال في المملكة العربية السعودية  
والعالم العربي.

ومن جهة أخرى يعد ترجمة حقيقية لما تلقاه ألعاب الماء بالمملكة من دعم  
متواصل يقدمه صاحب السمو الملكي الرئيس العام لرعاية الشباب.

والله ولي التوفيق

سكرتير عام الاتحاد السعودي للسباحة  
ناصر عبد الله البراكه



## بطاقة المؤلف

مجدي محمود شكري - ٢٨ سنة - مصري.  
بكالوريوس التربية الرياضية بالهرم يونيو ١٩٨٢م -  
الخامس على الدرجة - تخصص سباحة.

ماجستير تدريب السباحة ديسمبر ١٩٨٥م.

مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية بالهرم حتى ديسمبر ١٩٨٧م.

تدرج في مجال تعليم وتدريب السباحة منذ عام ١٩٧٩ وحتى الآن لمستويات  
متدرجة من مدارس السباحة وتعليم وتدريب البراعم والناشئين بنادي القاهرة  
الرياضي ونادي الجزيرة الرياضي بمصر الى مساعداً لمدرسة المنتخب القومي المصري  
خلال عام ١٩٨٧م.

انتقل الى تدريب منتخب المنطقة الوسطى بالملكة العربية السعودية ثم مدرباً  
للمنتخب القومي السعودي للسباحة.

حقق سباحوه والسباحات الذين تدرّبوا معه بمصر المراكز الأولى خلال أعوام  
٨٤، ٨٥، ٨٦، ٨٧، في جميع البطولات التي اشتركوا بها على مستوى المنطقة أو  
الجمهورية تحت ١٢، ١٤ سنة حيث حصل على الكأس العام للناشئات خلال  
تلك الاعوام كما سجل لاعبوه من الناشئين العديد من الأرقام القياسية للجمهورية  
في المراحل السنية المختلفة.

رفع رصيد الأرقام القياسية السعودية خلال عام ١٤٠٨هـ الى ثلاثة عشر  
رقماً قياسياً جديداً للملكة على المستوى العمومي في مختلف السباحات بمسابقاتها  
المتعددة.

له أسلوب مميز في التدريب المائي في السباحة من حيث الجرعة والشدة  
التدريبية، كما يستعد للحصول على درجة الدكتوراه في هذا المجال.



## المقدمة

المدرّبون والسباحون في حاجة دائمة إلى التعلّم والمعرفة، والمعرفة هي مجموعة المعلومات والمعاني والمفاهيم والتصورات الفكرية والدراسات والتجارب التي تتكون لدى الفرد نتيجة لمحاولاته المتكررة والدائمة لفهم وإدراك ما يحيط به. والكتب المتخصصة تعتبر إحدى مصادر الإنسان لاكتساب المعرفة بما تضم من خبرات شخصية للمؤلفين أو العلماء أو الباحثين وكذلك بما تشمل من الأسلوب العلمي والتجريب الميداني أو نقل تجارب هؤلاء العلماء والباحثين واجتهادات المجتهدين وضمها في هذه الكتب.

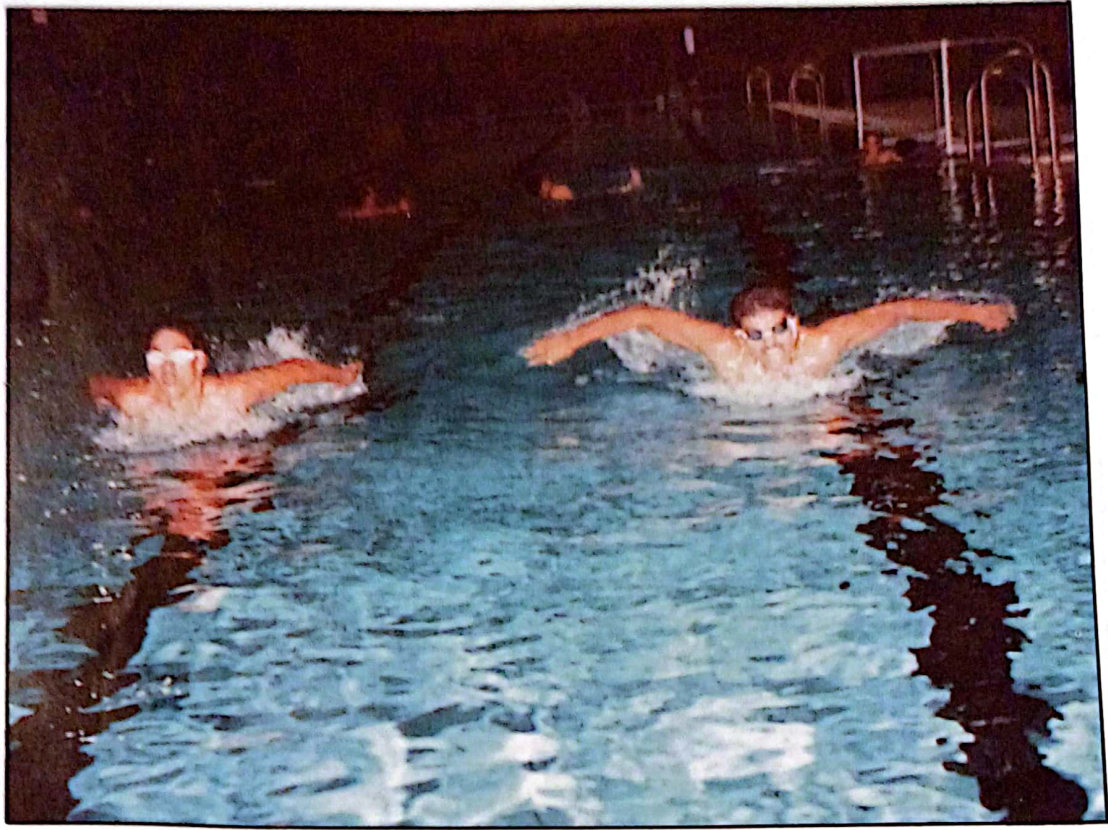
غير أن السباح العربي لا يستطيع أن يحصل على كل هذه المعارف من خلال قراءاته للكّم الهائل من الكتب التي تخوض في جميع الموضوعات التي تخص السباحة والتي كتبت بعدة لغات وبأساليب علمية أو أكاديمية معقدة أو التي ترجمت عن أبطال العالم والدورات الأولبية بغض النظر عن اختلاف المستوى الرقمي والرياضي والاجتماعي بين هؤلاء الأبطال وبين المستويات المحلية العربية هذا من ناحية. بالإضافة إلى ظروف السباح العربي ودراسته وواجباته وقدراته التي لن تساعده في الحصول على هذه المعارف والمعلومات.

لذلك .. فإن هذا الكتاب هو محاولة جادة في تجميع كثير من الموضوعات التي تهتم السباح العربي والمدرب المبتدئ بأسلوب سهل يمكن أن يتفهمه ويدركه هؤلاء بدون بذل الجهد الكبير وكذا في أقل وقت ممكن، وكذلك فإن المدرب الكفء يمكنه الاستفادة بما تميز به هذا الكتاب من معلومات علمية جديدة مثل النسب المئوية للمجهود لكل المستويات الرقمية — تنظيم سرعة السباق لأبطال أولمبيين وعالميين ومحليين — نماذج متعددة ومتدرجة ومصورة لتدريبات تنمية القوة العضلية والمرونة خارج الماء — نماذج لوحات تدريب مائي لمستويات التدريب

المبتدئة والمتوسطة والمتقدمة بالإضافة الى تمرينات للسباحة المختلفة داخل الماء والمجموعات التدريبية التي يتكون منها برنامج التدريب المائي – ونبذة عن حمل التدريب ومستويات الشدة في تدريب السباحة الحديث وأهم المبادئ الفسيولوجية أو الوظيفية في التدريب المائي وطرق التدريب التقليدية والحديثة ثم خطة التدريب السنوية وكيفية وضع الوحدة التدريبية وبعض الاختبارات التي تقف على حالة السباحين سواء للسرعة أو التحمل وقد اختتم الكتاب بالأرقام القياسية الاولمبية والعالمية والعربية حتى عام ١٩٨٨ – ١٤٠٨ هـ.

ونسأل الله التوفيق

المؤلف



سباحة الفراشة

## الباب الأول

### تحديد عناصر اللياقة البدنية في رياضة السباحة

#### القوة العضلية

: ما هية القوة العضلية

: العوامل التي تؤثر في القوة العضلية

: أنواع القوة العضلية وحاجة السباح لكل نوع

مدخل الى التدريب الأرضي لتنمية القوة العضلية والتحمل

أهم العضلات العاملة في السباحة

تمارين تنمية القوة العضلية خارج الماء.

مجموعة (١): تمارين حرة بدون أدوات أو أجهزة (فردية – زوجية).

مجموعة (٢): تمارين تقوية باستخدام أدوات وأجهزة بسيطة.

مجموعة (٣): تمارين بالكرة الطبية.

مجموعة (٤): تمارين باستخدام أدوات الصندوق وعقل الحائط والأثقال.

مجموعة (٥): تمارين داخل صالة الألعاب وبالأثقال.

## تحديد عناصر اللياقة البدنية في رياضة السباحة

من المناسب أن أبدأ هذا الكتاب بعرض موضوع هام كان وما زال مسار الجدل ولم يؤخذ فيه رأى واضح حتى الآن.. ألا وهو موضوع تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة في رياضة السباحة وكذلك تحديد أسبقية أو ترتيب هذه العناصر والصفات البدنية حسب أهميتها بالنسبة لإحتياج رياضة السباحة إليها. وعندما تدرك عزيزى المدرب وأخى السباح ما تحتاجه السباحة من متطلبات اللياقة البدنية عموماً يمكن أن تبدأ في وضع البرامج الخاصة بتنمية كل عنصر من هذه العناصر ومن ثم يجدر بنا أن نتعرف على مكونات رياضة السباحة من اللياقة البدنية.

واللياقة البدنية...هى مجموعة عناصر أو صفات بدنية أساسية وضرورية لدى الفرد الرياضى تمكنه من الوفاء باحتياج النشاط التخصصى الذى يمارسه من القوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة ..و. الخ والسباحة كنشاط رياضى تخصصى يتطلب معظم هذه الصفات البدنية بوجه عام إلا أن لكل رياضة طريقة أداء مميزة وتعمل فيها عضلات مميزة وكذا تعتمد الحركة فيها على مفاصل معينة من جسم اللاعب وهكذا.. تتغير متطلبات كل نشاط رياضى بما يتناسب واحتياج هذا النشاط من صفات بدنية أساسية وضرورية له بالإضافة إلى أن تنمية أى صفة بدنية ترتبط أساساً بتنمية أو توافر صفة بدنية أخرى فتتمية السرعة تتوقف على القوة العضلية التى يمتلكها السباح في ذراعيه ورجليه وجذعه .. وتنمية التحمل تتأسس أيضاً على القوة العضلية وتنميتها وكذلك فإن جزء من صفة القوة العضلية هو نفسه جزء من أجزاء التحمل .. أو هو صفة مشتركة بين عنصرى القوة والتحمل وهو تحمل القوة وحتى تنمية القوة العضلية فإنها أيضاً ترتبط بتنمية المرونة فى المفاصل المختلفة التى تكون مع العظام والعضلات الجهاز الحركى للإنسان خاصة تلك المفاصل المرتبطة بالعضلات

العاملة في رياضة السباحة و تبدو أهمية المرونة كذلك في أن التقدم داخل الوسط المائى وبمجموعات المقاومة التى تعوق السباح تتطلب أوضاعاً تشريحية معينة أثبتت الدراسات المتعددة أهمية عنصر أو صفة المرونة في مفاصل الجسم لضمان الوصول إلى هذه الأوضاع النموذجية في السباحة.

وتتفق معظم المراجع في مكونات اللياقة البدنية التى تتطلبها رياضة السباحة من قوة عضلية وتحمل وسرعة ومرونة ولكن تختلف في تحديد أسبقية كل عنصر منها. والذي يهمننا هو أن ندرك أن القوة العضلية تأتى في المقدمة حيث يتأسس عليها تنمية باقى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة و يليها عنصر التحمل حيث أن السباحة من رياضات التحمل كالجري والمشي والتجديف والدراجات فإن كمية الكيلومترات التى يقطعها السباحون يومياً في التدريب المائى صباحاً ومساءً وصيفاً وشتاءً تجعل التحمل الصفة البدنية التى تلى صفة القوة العضلية من حيث الاسبقية يليها صفة السرعة فالسباحة لعبة رقمية أى أن التقدم في مستوى السباح يترجم إلى زمن وكلما قصر هذا الزمن كلما تقدم مستوى السباح وتبدو أهمية المرونة بعد ذلك في انها الصفة التى تمكن السباح من صحة الأداء وحرية الحركة الذى تتطلبها طرق السباحة المختلفة وأيضاً فإن تنمية القوة العضلية والتحمل خارج الماء تلازمهما تمارينات الإطالة والمرونة لأوتار ومفاصل وألياف العضلات العاملة في الحركة أثناء تمارينات التقوية العضلية وتنمية التحمل.

والجدول رقم (١) يبين أهم عناصر اللياقة البدنية الواجب توافرها في رياضة السباحة وكذلك متطلبات السباحة من كل عنصر وترتيب هذه العناصر وهو جدول مقترح يتمشى مع مبدأ هذا الكتاب وهو تبسيط عملية التدريب في السباحة للمدرب والسباح.

جدول مقترح يبين ترتيب عناصر اللياقة البدنية  
في السباحة ومتطلبات كل عنصر منها

جدول [ ١ ]

عناصر اللياقة البدنية ومتطلبات رياضة السباحة منها	
(١) القوة العضلية	وتنقسم إلى ثلاثة أنواع وهي: — قوى قصوى:— يحتاج جزء منها السباح في المسافات القصيرة — قدرة عضلية:— يحتاج لها السباح في البداية والدورات. — تحمل القوة:— ويحتاج إليه السباح خلال التدريب اليومي وخلال مسابقات المسافات المتوسطة والطويلة. ومعناه: تحمل أداء السباحة بمستويات معينة من القوة.
(٢) التحمل	و ينقسم إلى نوعين رئيسيين وهما: — تحمل عام: وهو تحمل أجهزة وأعضاء جسم السباح في بذل جهد طويل خلال التمرين اليومي والمسافات المتوسطة والطويلة. — تحمل خاص: يتطلب مستويات عالية من السرعة و يتميز بتحمل المسافة المعينة التي يتخصص فيها السباح وفي طريقة سباحة معينة.
(٣) السرعة	وتنقسم إلى ثلاثة أنواع وهي: — سرعة حركية: تتطلبها حركة الذراعين والرجلين والرأس في التنفس. — سرعة استجابة: تتطلبها سرعة الاستجابة لإشارة البدء بأسرع زمن ممكن. — سرعة انتقالية: وهي سرعة السباح داخل الماء ليقطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن.
(٤) المرونة	وتتطلبها جميع عضلات ومفاصل الجسم لضمان أداء حركات السباح بشكل جيد وبالأوضاع التشريحية النموذجية التي يتطلبها أداء كل طريقة من طرق السباحة.



القوة العضلية



## القوة العضلية

### ماهية القوة العضلية: MUSCULAR STRENGTH

يذكر بعض خبراء الاختبارات والقياسات في التربية الرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة .. وبالتالي يتميزون بالقدرة على تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالتحمل والسرعة والمرونة.

والقوة العضلية هي قدرة العضلة .. أو المجموعات العضلية في التغلب على مقاومة خارجية .. أو مواجهتها. بمعنى أن الشخص الذي يمتلك صفة القوة العضلية يمكنه أن يقاوم ثقل جسمه (تمكنه قوته من التقدم داخل الماء بسهولة) وكذلك يقاوم الأثقال الخارجية-سواء التدريب بالأثقال أو في الجيمانايزيوم أو مع زميل وكذلك تمكنه من مقاومة الاحتكاك الذي يقابله في الماء .. أفضل من الأشخاص الذين يفتقرون إلى القوة العضلية.

والعضلة تنتج قوتها عن طريق الانقباض العضلي ويختلف هذا الانقباض نتيجة اختلاف ما تقاومه العضلة ..

فإذا ما كانت العضلة تواجه مقاومة أكبر من قدرتها على التغلب على هذه المقاومة (كأن يدفع السباح الحائط بيديه .. أو يرفع ثقل كبير جداً فلا يستطيع) .. فيكون الانقباض ثابت .. أى لم يحدث تغير في طول العضلة .. ولكنها تغيرت في شدتها فقط و يسمى انقباض عضلي ثابت أو أيزومتري.

والانقباض الأيزومتري (الثابت) للعضلات يجعلها تبذل جهداً كبيراً جداً

لمقاومة هذا الثقل الكبير وبالتالي فإن التدريب الثابت في تنمية القوة العضلية يراعى فيه تكرارات قليلة وراحات طويلة .. ولا يتكرر بصفة يومية.

ولكن إذا حدث واستطاعت العضلة أو المجموعة العضلية أن تحرك هذا الثقل .. أو انقبضت العضلة ونتج عنها حركة كالجرى - المشى - الوثب - القفز - الرفع - الدفع - الشد .. ألخ فإن هذا الانقباض يسمى انقباض حركى .. أو أيزوتونى .. وهو الذى تتغير فيه طول العضلة (تقصر أو تطول) دون أن تتغير فيه كمية الشدة بمعنى .. أن السباح رفع (١٠ كجم) بيديه وحركها للأمام أو للخلف أو لأعلى أو بثنى ذراعه أو بمدها .. فالعشرة كيلو جرامات لم تتغير وبالتالي فإن الذى تغير فقط هو طول العضلة فعند ثنى الزراع تقصر العضلة وعند مد الزراع تطول العضلة.

والنوع الثالث من الانقباض هو مركب من النوعين السابقين و يعنى أنه عند محاولة رفع هذا الثقل (١٠ كجم) من الأرض فإن السباح تتولد في عضلاته شدة عضليه مناسبة لرفع هذا الثقل أى يحدث تغير في الشدة العضلية دون حدوث تغير في طولها .. فيكون الانقباض ثابت .. ثم عندما يرفعها فعلاً من على الأرض لأعلى فإنه يكون انقباض حركى تغيرت فيه طول العضلة وثبتت فيه الشدة العضلية.

### العوامل التى تؤثر في القوة العضلية:

(١) حجم الألياف العضلية: بمعنى كلما كبر حجم العضلة كلما زادت القوة فيها.

(٢) القوة العضلية تزيد في حالة القدرة على إثارة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية الضرورية (ومن أمثلة الاستثارة زيادة القوة أو المقاومة أو الثقل).

(٣) حالة العضلة قبل الانقباض .. فالعضلة المرتخية المتميزة بالتمدد أو الاستطالة تنتج كمية قوة تزيد على العضلة التى لا تتميز بالتمدد أو الاستطالة وهنا تظهر

أهمية الإحماء سواء خارج الماء قبل التدريب على القوة أو داخله قبل بدأ المجموعات القوية.

(٤) فترة الانقباض العضلي .. كلما قصرت فترة الانقباض (زمن قليل) كلما زادت القوة والعكس صحيح – وهنا تظهر أهمية التدريب على السرعة الحركية والقوة داخل الماء لسباحي المسافات القصيرة ذات زمن الأداء القصير.

(٥) نوع الألياف العضلية .. فالألياف إما حمراء تتحمل التعب وتستمر في بذل الجهد ببطء لفترة طويلة .. أو بيضاء تتميز بالانقباض السريع والتعب السريع والسباح يحتاج في سباحته للنوعين معاً ولكن كلما قصرت مسافة السباق التخصصي كلما احتاج السباح إلى سرعة انقباض عضلي أي كلما احتاج للألياف البيضاء .. وتدريب السرعة يمكن الألياف البيضاء الموجودة بالعضلة على سرعة الانقباض أكثر مما لو تدرب نفس السباح على تدريب التحمل الذي يفقد هذه الألياف بدرجة محدودة خاصيتها على الانقباض السريع و يغلب على الفرد في هذه الحالة الانقباض البطيء نظراً لتفوق وتعود الألياف على العمل على تدريب التحمل داخل العضلات وبالتالي يلاحظ المدرب نوعية التدريب وتأثيرها على سباحي السرعة أو المسافات المتوسطة أو الطويلة.

(٦) ضرورة التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء من حيث التوافق الصحيح. لانقباض الألياف المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة والتعاون بين هذه العضلات لتقليل درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة أو المقابلة مما يسهم بدرجة أكبر في قدرة هذه العضلات العاملة على إنتاج مزيد من القوة العضلية.

(٧) الاستفادة من النظريات العلمية والميكانيكية فالتوصل الى الأداء الصحيح في السباحة يقلل المقاومات التي تواجه السباح وبالتالي تزداد سرعته.

(٨) العامل النفسي: فالحماس والفرح والاستعداد للكفاح يساعد السباح في تجميع كل قواه العضلية وإمكاناته وطاقاته لأداء السباق وبالتالي تتأثر القوة

بالحالة النفسية للسباح. وعلى هذا يجب أن يتعد السباح عن حالات القلق ..  
والخوف .. وعدم الثقة في النفس حتى يظهر بأحسن مستوى له.

### أنواع القوة العضلية وحاجة السباحة إلى كل نوع:

(١) القوة العظمية وهي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض .. والسباحة لا تحتاج إلى هذا النوع حيث أن أقصى قوة هذه لا تتعدى ثوانى معدودات وأقل مسافات السباحة تزيد عن ٢٠ ث من الانقباض .. ولكن يمكن أن يستفيد بها السباح عند بدأ السباق وكذلك عند نهايته في آخره - ١٥ متر على سبيل المثال.

(٢) القوة المتفجرة .. أو المميّزة بالسرعة .. وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كاللدوران في السباحة .. والبدء في طرق السباحة المتعددة حيث ترتبط السرعة بقوة الحركة في الدخول على الحائط بكل قوة وبسرعة.

(٣) قوة التحمل .. أو تحمل القوة .. هو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء السباحة أو التدريب الخارجى بجهد متواصل ولفترات طويلة وهو صفة مركبة من عنصرى القوة العضلية وتحمل العضلى ويحتاج إليه السباح خلال تدريبه اليومى وخلال سباقات المسافات المتوسطة والطويلة وكذلك في تدريبات السرعة التى تتطلب فترات راحة قصيرة جداً أثناء التكرارات في المجموعات القوية خلال التدريب المائى والأرضى.

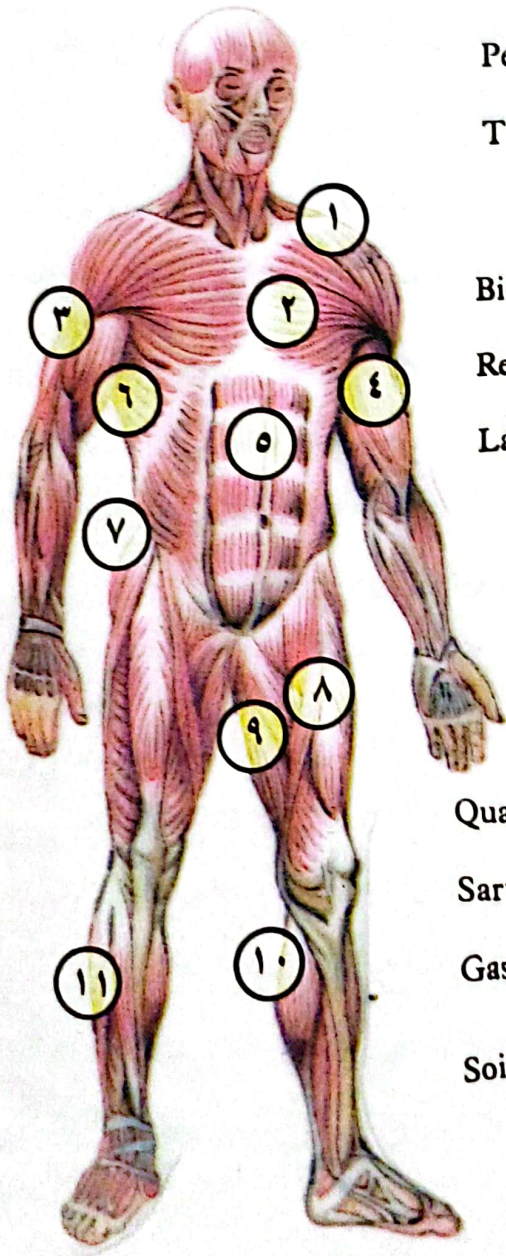
والنماذج التالية من أشكال التدريب الأرضى لتنمية القوة أو تحمل القوة هى التى يحتاج إليها السباح فى الماء .. وقد تدرجت هذه التدريبات لتبدأ من تمرينات سهلة إلى صعبة ومن فردية إلى زوجية ومن بدون أدوات إلى تمرينات بأدوات وكذلك باستخدام أجهزة - واثقال سواء فى الجيمنازيوم (صالة الألعاب) أو

باستخدام (البار الحديدى) وهو القضيب الحديدى والأثقال التى تضاف إليه او باستخدام (الدامبلز) الخاص بتدريب كل يد حده. وقد شكلت فى مجموعات مستقلة يمكن أن يؤديها السباح بمفرده أو مع مدربه أو مع زملائه وكذلك فى منزله أو فى ناديه.

### مدخل الى التدريب الأرضى لتنمية القوة العضلية والتحمل:

إن تنمية القوة العضلية اللازمة فى السباحة تتحدد وفقاً لأهم العضلات العاملة فى السباحة.. فسباحة الفراشة تختلف فى إحتياجها لعضلات الذراعين عن سباحة الظهر.. فى حين تختلف حاجة سباحة الصدر لتنمية القوة فى الرجلين عن اي سباحة أخرى.. وعموماً فالعضلات العاملة فى السباحة كثيرة ومتراطة والاشكال التالية تبين اهم هذه العضلات التى تستلزمها رياضة السباحة ثم شكل لهذه العضلات من المواجهة.. وشكل أخر خلفي.. قبل الدخول الى التمرينات التى تنمى القوة والتحمل العضلي خارج الماء..

## أهم العضلات العاملة في السباحة



١ — العضلة الدالية Deltoid

٢ — العضلة الصدرية العظمى Pectoralis Major

٣ — العضلة ذات الثلاثة رؤس العضدية Triceps

٤ — العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps

٥ — العضلة المستقيمة البطنية Rectus Abdominis

٦ — العضلة العريضة الظهرية Latisimus Dorsi

٧ — العضلتان الكفلية الكبرى والوسطى

Gluteus Maximus-Medius

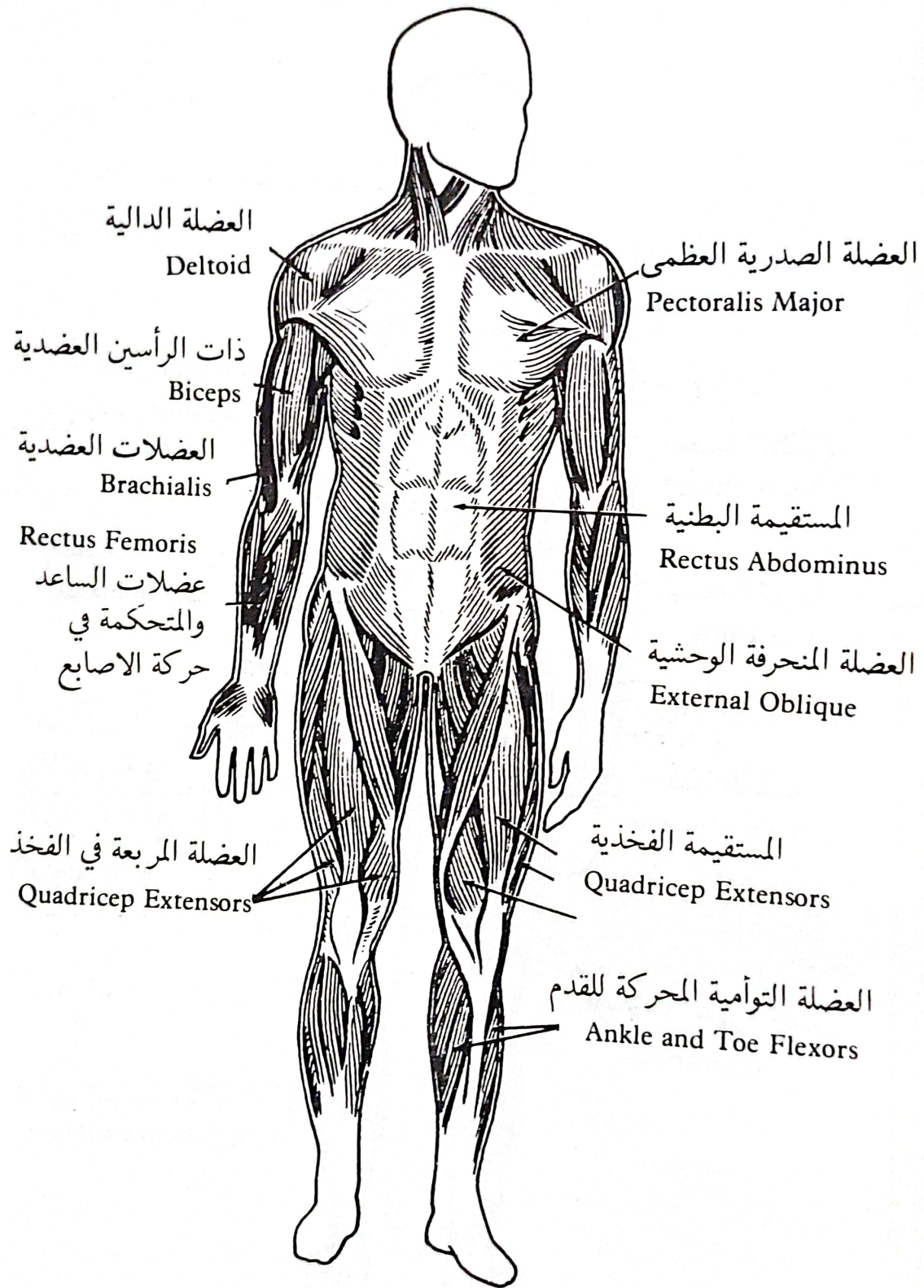
٨ — العضلة المستقيمة الفخذية Quadriceps Femoris

٩ — العضلة الخياطية Sartorius

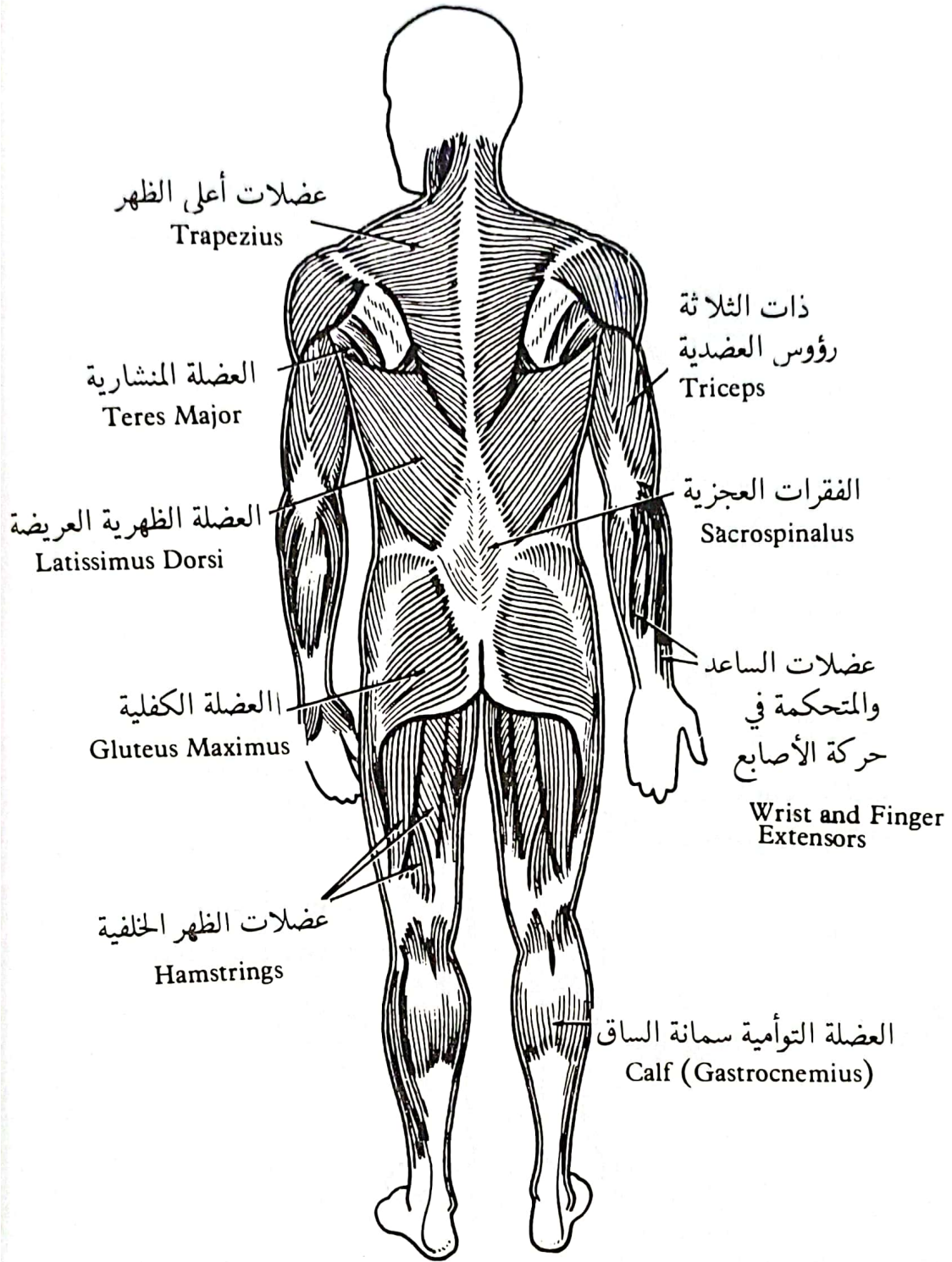
١٠ — سمانة الساق Gastrocnemius

١١ — عضلة الساق Soieus

## صورة أمامية للعضلات العاملة في السباحة

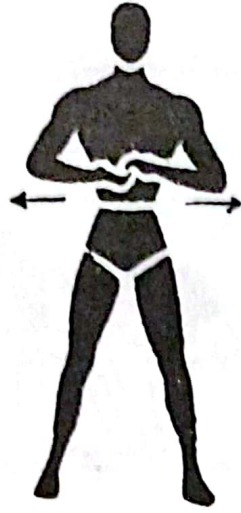


صورة خلفية للعضلات العاملة في السباحة

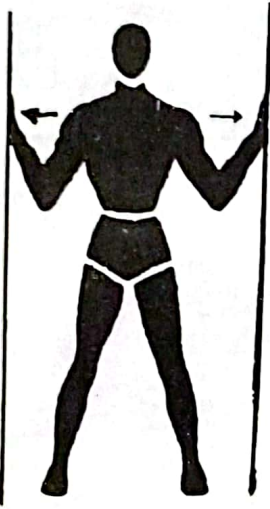




تمرينات القوة العضلية  
خارج الماء



وفيه تقاوم مجموعة عضلية باليد اليمنى نفس المجموعة العضلية في اليد اليسرى وهنا.. يجذب السباح بمنتهى القوة للخارج ويثبت في الجذب من ٥-١٠ ث ويحتاج لراحة طويلة ٣٠ ث - ١٠ ق بعد كل تكرار و يكرر من ٢-٣ مرات.



وفي هذا التمرين يدفع بكل يد على حدة او باليدين معاً في اتجاه واحد او في اتجاه متضادين وفي جميع الحالات يدفع للخارج بأقصى قوة ويستمر يدفع من ٥-١٠ ث يكرر من ٢-٣ مرات فقط.



وفي هذا التمرين.. يكون الدفع باليد اليمنى يقابل الدفع باليد اليسرى وبالتالي تعمل العضلات المثنية والمادة للذراعين في هذه التمرينات. يكرر ٢-٣ مرات ويستحسن أن تتخلل هذه التمرينات.. بعض تمرينات المرونة بين كل تمرين واخر.

## تمارين زوجية لتنمية عضلات الذراعين:

محاولة جذب الزميل الى الخلف بيد واحدة.. ويتم تبديل اليدين ويحاول كل منهما ادخال زميله الى منطقته.



محاولة جذب الزميل الى الخلف باليدين معاً.. ممكن بتشبيك الكفوف أو بمسك كل زميل لساعدي زميله يكرر ٣-٥ مرات.



محاولة جذب الزميل من الرقبة.. ويتبادل وضع الزميلين معاً. يكرر عدة مرات باليدين معاً من ٣-٥ مرات.



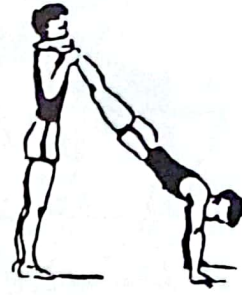
يحاول كل زميل شد الآخر من رقبته ولكن في نفس الوقت بيد واحدة وكلاهما معاً. يكرر من ٣-٥ مرات.



يحاول كلاً منهما الحصول على الكرة فيجذب بيديه بمنتهى القوة للخلف يكرر ٥ مرات لمعرفة من الأقوى.



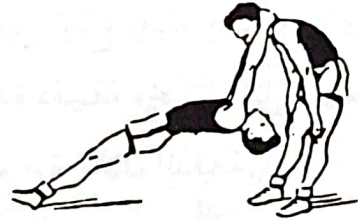
المشي على اليدين للأمام ١٠ خطوات ثم  
التبديل مع الزميل يكرر ٣-٥ مرات  
ويمكن ان يؤدي نفس التمرين بمسك فخذ  
الزميل.



من الوضع السابق - يثن الزميل ذارعه  
والزميل الأخر يثنى رجله كاملاً.. يكرر  
٥ مرات لكل زميل ويحاول كلاهما أن  
يؤديا الثني والمد في نفس التوقيت.



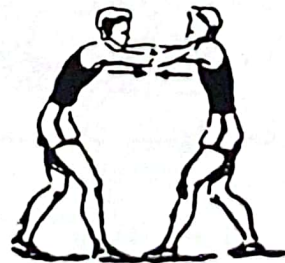
يتعلق أحدهما برقبة زميله باليدين معاً  
ويحاول ثني المرفقين والزميل يقاوم.



احدهما يثنى الذراعين وفي نفس الوقت يد  
الأخر ذراعيه كاملاً.. يكرر ٥-١٠  
مرات.



يدفع كل زميل بكتف زميله الى الخلف  
بدون ان تترك اليدين كتف الزميل، يكرر  
من ٣-٥ مرات.



## ثانياً: تنمية عضلات البطن:

يدفع الزميل الواقف خلف زميله للأمام لأقصى مدى ويقاومه الزميل الأخرى.. يكرر ١٠ مرات لكلاهما ١٠ مرات في كل مرة.



أحدهما يقوس الجذع ويدفع بمد الرجلين وسندهما على الأرض والأخر يثنى جذعه أماماً.. بالتبادل ١٠-٢٠ مرة.



يحاول كل زميل إيقاع زميله جانباً ويقاوم الزميلين لمدة دقيقة ويحسب كل منهما أوقع زميله كم مرة خلال الدقيقة.



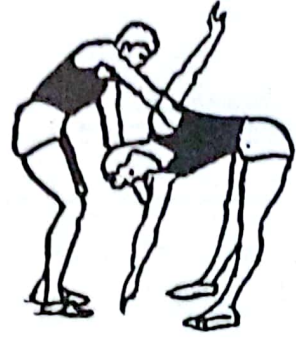
ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط ١٠-٢٠ مرة لكل زميل. يمكن ان يؤدي ٣-٥ مرات في مجموعات.



حمل الزميل مع ثنى الجذع والأخر يقوس الجذع كلاً منهما لأقصى مدى يكرر ١٠ مرات. في ٢-٣ مجموعات بينها راحة ٣٠ ث إلى ١ ق.



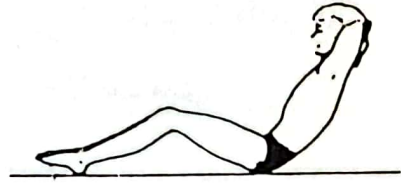
لف الجذع يمينا و يساراً مع ثنى الجذع  
لأسفل للمس الأرض باليدين  
بالتبادل.. ويكرر ١٠-٢٠ مرة لكل  
زميل.



تقوس الجذع خلفاً لأقصى مدى ١٠ مرات  
- في كل مجموعة- يكرر ٣-٥ مجموعات  
لكل زميل.



ثنى الجذع أماماً حتى تلمس الرأس  
الركبة ثم مد الجذع خلفاً مع مد الرجلين  
كاملاً ١٠ مرات في ٣-٥ مجموعات.



حركات الرجلين من هذا الوضع كثيرة  
منها الدوران لليمين واليسار- ثنى ومد  
الرجلين - رفع وخفض الرجلين - فتح  
وضم الرجلين - تبادل الرفع والخفض -  
تكرر كلها ١٠ مرات لكل تمرين وراحة  
١٠-٣٠ ث.



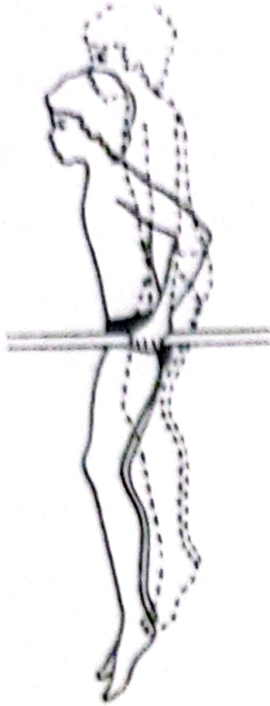
### ثالثاً: تنمية قوة عضلات الرجلين:

- ١ - الجرى بأنواعه مثل: جرى خفيف - الحجل على قدم واحدة - الوثب - بالقدمين معاً - الجرى مع رفع العقبين - الجرى مع لمس المقعدة بالعقبين - الجرى المتعرج - الجرى السريع - الجرى الارتدادى.

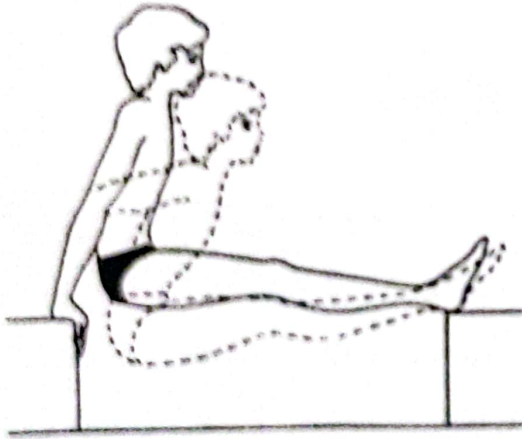
٢ - تمارين تقوية فردية: يكرر كل تمرين من ١٠-٢٠ مرة.

- ثنى الركبتين كاملاً من الوقوف.
- وقوف الرجل اليمنى أماماً. ثنى اليسرى كاملاً.
- وقوف فتحاً تبادل فتح وضم القدمين من الوثب.
- وقوف - الوثب مع تبادل وضع القدمين أماماً وخلفاً.
- من الوقوف ثنى الركبتين كاملاً والمشي ١٠ خطوات والعودة.
- ثنى الركبتين كاملاً.. ثم الوثب للأمام لأ بعد مدى.
- وقوف فتحاً تبادل الطعن على الجانبين.
- جلوس على أربع.. مد الرجلين كاملاً.
- انبطاح مائل.. رفع احدى الرجلين لأعلى مدى بالتبادل.

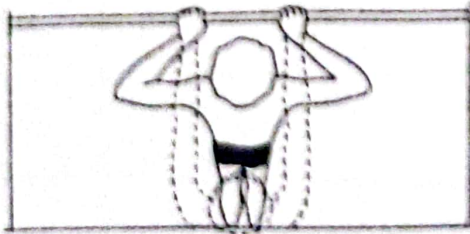
مجموعة ٢ تجربات نفوية باستخدام أدوات وأجهزة بسيطة



تسنى الذراعين على جهاز المتواريين، وفي حالة عدم القدرة على التسنى والمد - يكفى الثبات ومد الذراعين.



تسنى ومد الذراعين ٥-١٠ مرات راحة ١٠-٢٠ ث و يكرر ٣ مجموعات.

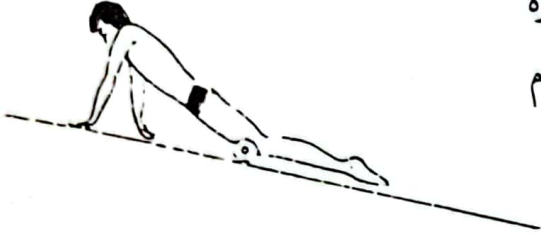


التعلق على العقلة ثم تسنى الذراعين بالشدة لأعلى يكرر عدة مرات..

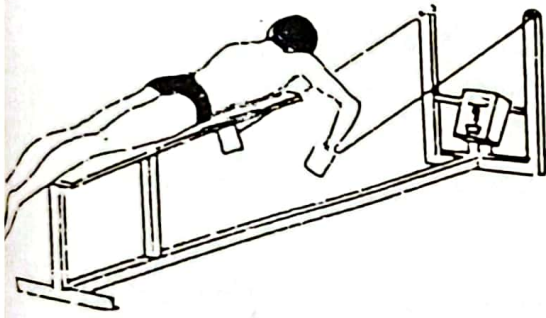




تمرين الميني جيم أو بدائل صالة الألعاب الرياضية كما بالشكل ويمكن زيادة او تقليل المقاومة لتناسب كل سباح و يستخدم كما في سباحة الفراشة والصدر لتنمية عضلات الذراعين والمنكبين.



والغرض من هذا التمرين تنمية قوة عضلات الذراعين والرسغين باستخدام عجلة أو بكرة لسند الركبة عليها.



تمرين السباحة على المقعد و يؤدي السباح نفس حركات الشد في السباحات المختلفة وايضا تتغير المقاومات حسب القوة المناسبة لكل سباح

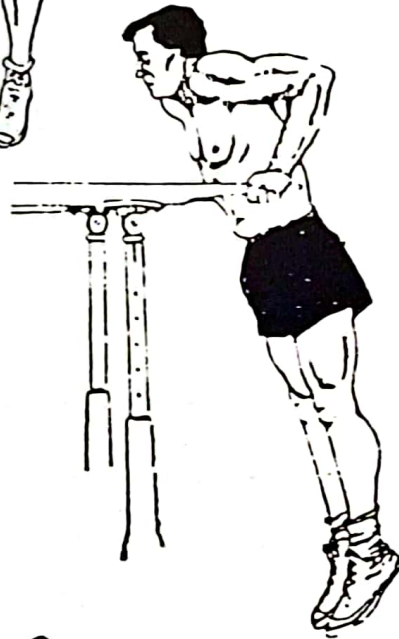


لتنمية عضلات الرجلين خاصة عضلات الساقين تؤدي الحركة كما بالشكل المبين وكذلك تنمية عضلات الفخذ الأمامية المستخدمة في سباحة الفراشة.





تتعلق على جهاز الحلق والثبات من  
١٠-٥ ث و يكرر ٢-٣ مرات براحة  
٢٠-٣٠ ثانية.



ثنى ومد الذراعين على جهاز المتوازيين  
ويمكن ان يتم الثبات في وضع ثنى المرفق  
ويكرر عدة مرات كل مرة من ١٠-٥ ثبات.



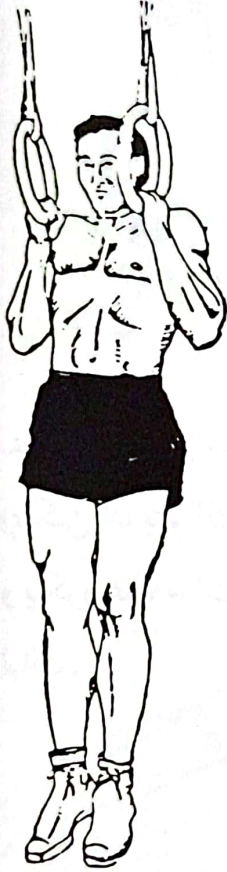
التعلق على الحبل..أو محاولة الصعود لأعلى  
ما يمكن حسب قدرة السباح..يكرر ٢-٣  
مرات براحة ٢٠-٣٠ ث على الأقل بين  
التكرارات.



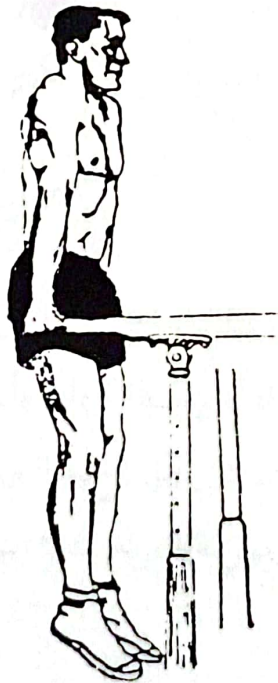
الثبات في وضع محاولة رفع الثقل من  
١٠-٥ ث راحة ٣٠ ث الى ٢ق. يكرر من  
٣-٢ مرات فقط



نفس التمرين ولكن باستخدام حركة  
أخرى للتأثير على العضلات بزوايا مختلفة.



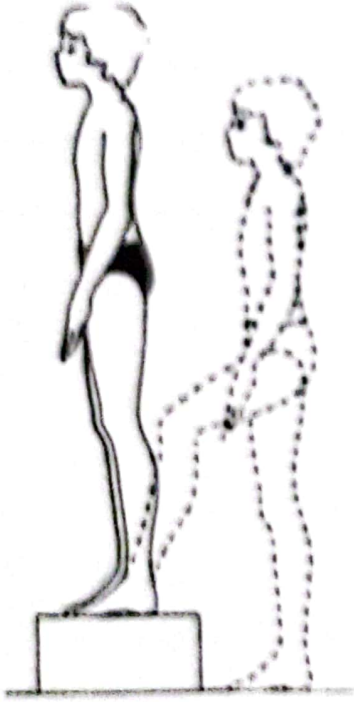
التعلق وثني الذراعين على الحلق. يمكن  
ان يقوم السباح بمرجحة جسمه اماماً وخلفاً  
عدة مرات. يكرر من ٣-٢ مرات براحة  
بينهم ١-٢ ق



المشي باليدين على المتوازي أو الوثب  
باليدين معاً في حالة القدرة على القيام  
بهذه الحركة. يكرر عدة مرات قليلة.

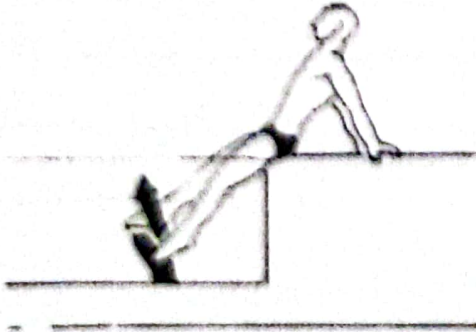


رفع الرجل محالياً بمقاومة خيل مفاظ  
ومحاولة الحفاظ على اتداد الركبة. يكرر  
لكل رجل ١٠-٢٠ مرة، ٣ مجموعات  
بالتبادل



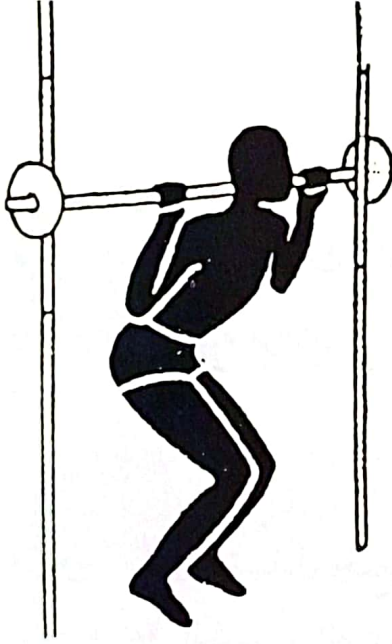
فترين الخطولاً على - ٣٠ ث أداء ثم ٣٠ ث  
راحة و يكرر ١-٥ مرات.

فترين آخر وهو تبادل وضع وخفض  
الرجلين على الكرسي او الصندوق وليس  
الوقوف عليه - ٣٠ ث عمل ثم ٣٠ ث  
راحة و يكرر ١-٥ مرات.

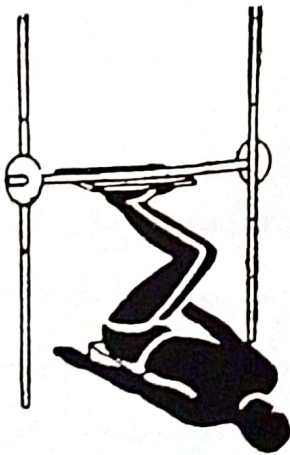


تبادل رفع وخفض الرجلين من فوق  
صندوق او مقعد. أو على حافة حوض  
السباحة.. كما في سباحة الظهر التبادلية  
ويكرر ٢٠ ث سريعة ثم ٤٠ ث راحة يكرر  
من ١-٥ مرات.

## تمريبات قوة ثابتة للرجلين

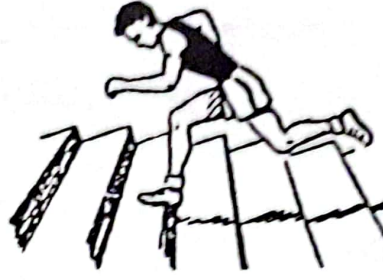


تمرين القوة الثابتة ايضاً ولكن للتأثير على المجموعات العضلية للرجلين والظهر ١٠-٥ ث دفع لأعلى يعقبها راحة ١-٢ ق يكرر في حدود ١-٥ مرات فقط.



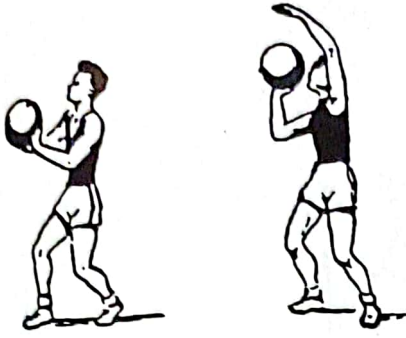
من الرقود على الظهر يدفع السباح الجهاز لأعلى بقوة ثابتة لمدة ١٠-٥ ث فقط يعقبها راحة من ١-٢ ق يكرر من ١-٥ مرات ضد المقاومة الثابتة.

## نماذج لتمارين المدرجات



- ١ - صعود المدرجات ونزولها ٥-١٠ مرات ٢٠-٣٠ ث راحة.
  - ٢ - الصعود بالحجل على احدى الرجلين ٢-٣ مرات لكل رجل بنفس الراحة.
  - ٣ - الصعود بالقدمين معاً بالوثب والنزول العادي ٥-١٠ مرات.
  - ٤ - الجرى المكوكى من اول المدرجات الى اخرها ٣-٥ مرات
  - ٥ - الجرى السريع على كل مدرج بالعرض ٣-٥ مرات.
  - ٦ - الصعود الارتدادى (درجة وهبوط - درجتين وهبوط - ثلاثة وهبوط ...)
  - ٧ - الوثب بالقدمين معاً صعوداً وهبوطاً ٣-٥ مرات.
  - ٨ - صعود وهبوط المدرجات ١٠ مرات متتالية وحساب زمن كل سباح للمنافسة بينهم.
  - ٩ - الصعود بالوثب الجانبي بالقدمين معاً يميناً ويساراً بالتبادل ٥-١٠ مرات.
- ملحوظة:-  
الراحة من ٢٠-٣٠ ث بعد كل تمرين أثناء التكرارات ومن ٢-٣ ق بعد كل مجموعة وأخرى.

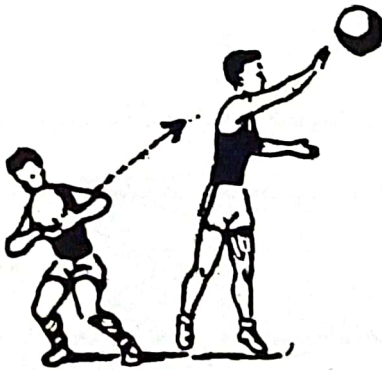
### تمرينات بالكرة الطبية



رمى الكرة الطبية لأعلى باليد الواحدة ثم  
رمىها باليدين معاً لأعلى ولقفها.



رمى الكرة للأمام لأقصى مسافة باليدين  
معاً.



رمى الكرة للأمام باليد الواحدة لأقصى  
مسافة ثم تبادل الرمي باليدين



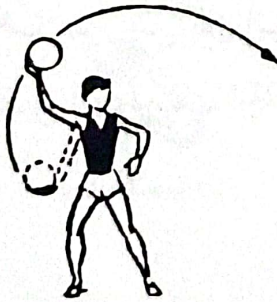
رمى الكرة من خلف الرأس باليدين ثم  
باليد الواحدة وتبادل اليدين



رمى الكرة من أمام الصدر الى الأمام  
لأقصى مسافة.

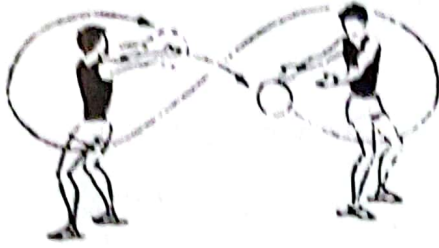


رمى الكرة للخلف مع مد الجذع لأعلى  
يفضل ان يكون مع زميل.. مع الحذر!

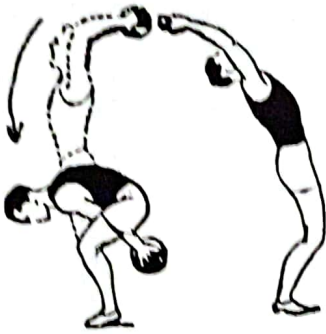


رمى الكرة للزميل من الجانب مع تبادل  
الرمي باليدين.

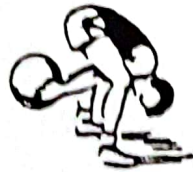




لف الجذع مع رمى الكرة للزميل على  
الجانبين ومن أعلى وأسفل.



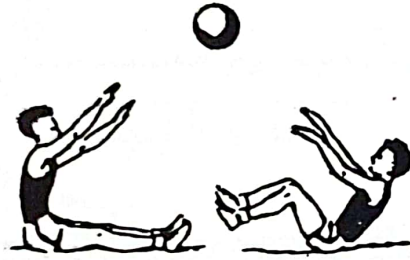
تمرير الكرة من بين الرجلين خلفاً للزميل  
الذي يمررها من فوق الرأس للخلف.



احدهما يمرر من بين الرجلين و يعتدل  
و يستقبل الكرة بلف الجذع على الجانبين.



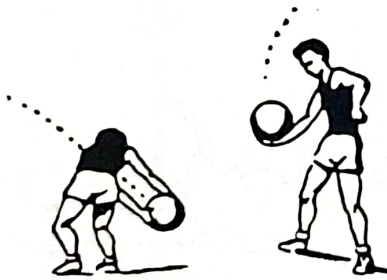
جلوس طولاً رمى الكرة للأمام مع ثني  
الجذع أماماً واستقبالها بتقوس الجذع  
خلفاً.



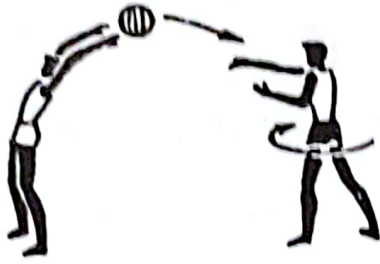
— رمى الكرة من الجلوس ثم عمل دحرجة  
خلفية في المكان والعودة.



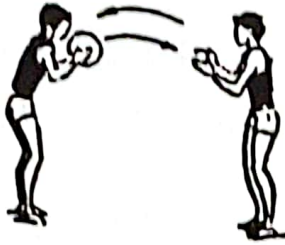
— رفع الكرة بالرجلين من الرقود حتى  
يصل الى وضع الرجلين خلف الرأس  
والعودة بها.



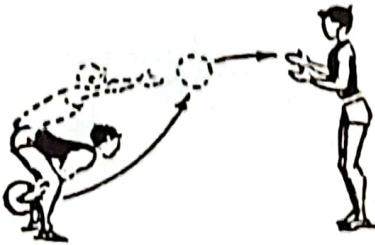
— اوضاع مختلفة لرمى ولقف الكرة  
باليدين وببيد واحدة للأمام ولأعلى  
وكذلك للجانب.



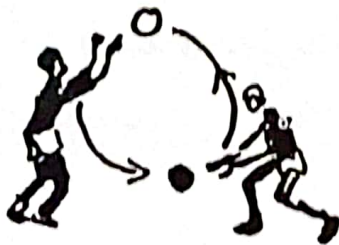
– رمى الكرة وقريرها للزميل من خلف  
الرأس ثم اللف بالجدع لاستقبالها.



– تقريب المسافة بين زميلين ثم رمى  
الكرة بسرعة بينهما أمام الصدر.

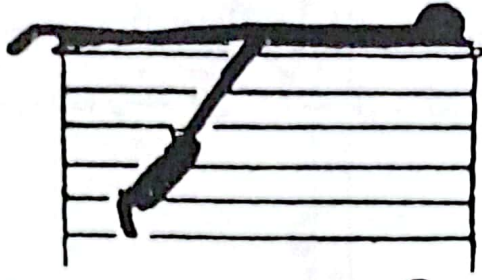


– استقبال الكرة من الوقوف ثم ثنى  
الجذع اماما والرجلين نصفاً ورمى الكرة  
من بين الرجلين للزميل.

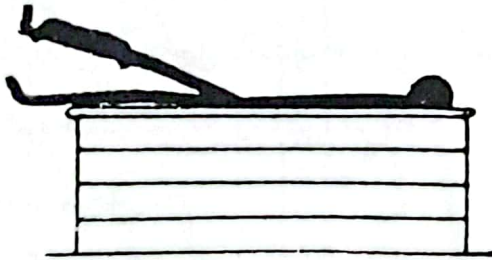
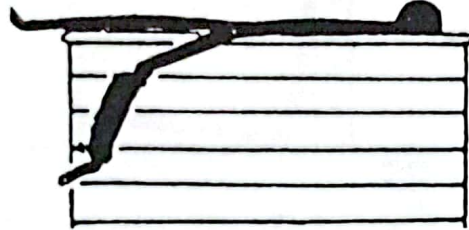


زميل يرمى الكرة للأخر عالياً والأخر  
يرميها من أسفل – بكرتين معاً.

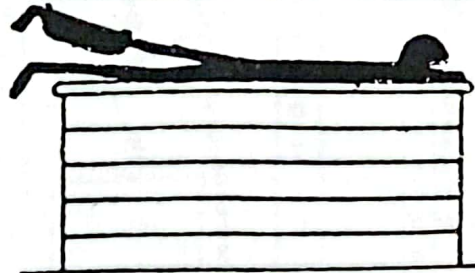
تمريبات باستخدام الصندوق وعقل الحائط والأثقال



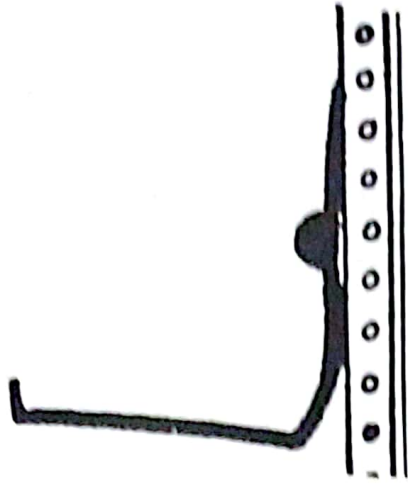
— رفع وخفض الرجلين بالثقل من الرقود  
ثم الإنبطاح.



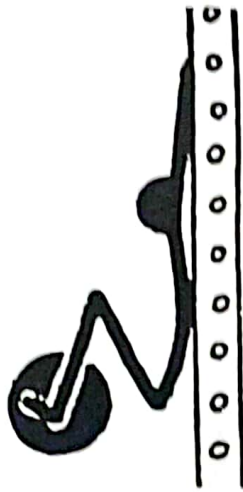
— تبادل رفع وخفض الرجلين وفوق كل  
رجل ثقل — من الرقود والإنبطاح.



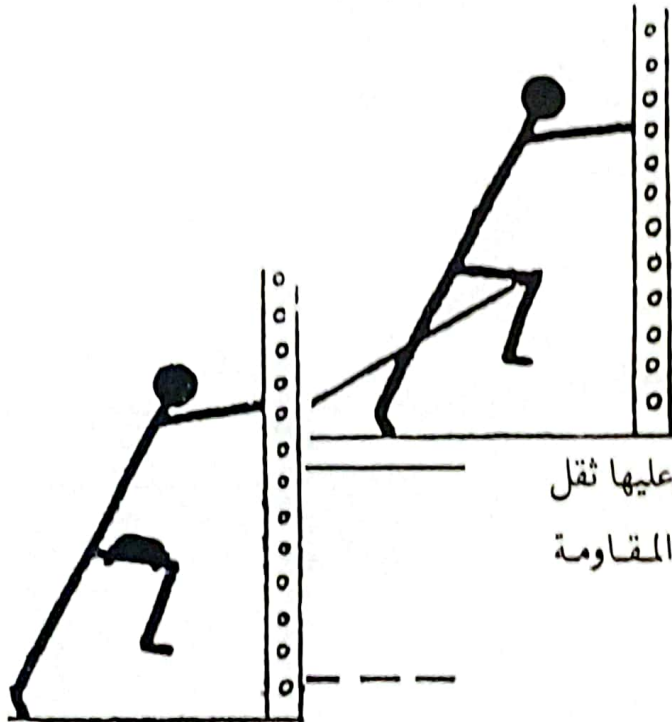
— ثنى ومد الرجل او تحريكها للأمام  
والخلف.. تبادل استخدام الرجلين.



— التعلق على عقل الحائط ثم رفع الرجلين  
معاً للأمام ولأعلى ٢٥-٤٠ مرة أو في  
مجموعات كل منها ١٠ مرات.. من ٢-٤  
مجموعات راحة من ٣٠ ث إلى ١ ق.

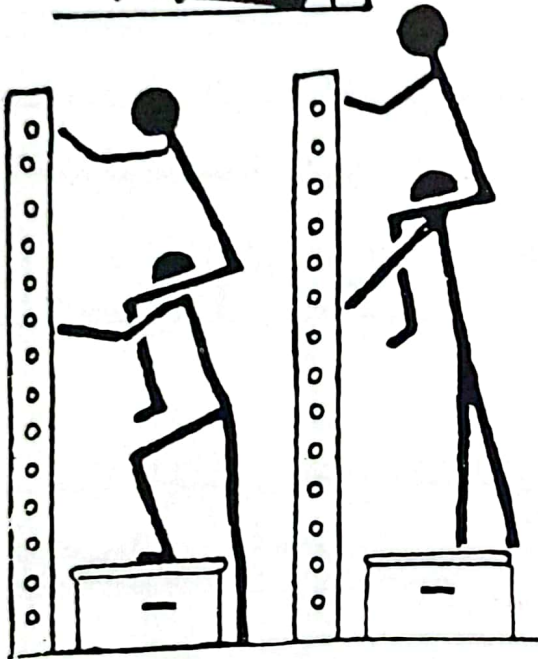
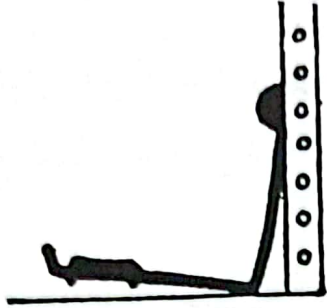
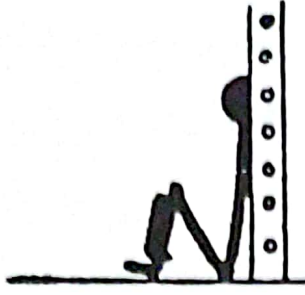


— نفس التمرين باستخدام كرة خفيفة أو  
كرة طبية.. رفع وخفض الرجلين ثم ثني  
ومد الرجلين.



— تبادل رفع الركبتين لأعلى وعليها ثقل  
أو في حبل مطاط لزيادة المقاومة  
١٠-٢٠ مرة لكل رجل.

– ثنى ومد الرجلين من الجلوس وسند  
الظهر على عقل الحائط ممكن باستخدام  
الثقل فوقها وكذلك فتح وضم الرجلين أو  
تبادل رفعهما وخفضهما.



– حمل الزميل والخطولأعلى على صندوق  
مرتفع او تبادل وضع القدمين فوق  
الصندوق.

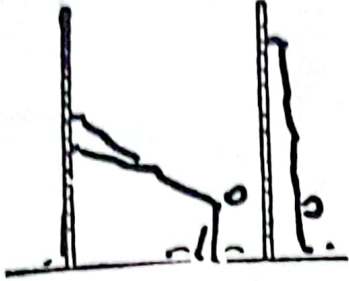


– كذلك يمكن ان يؤدي نفس التمرين  
بالجري في المكان بنفس الوضع.

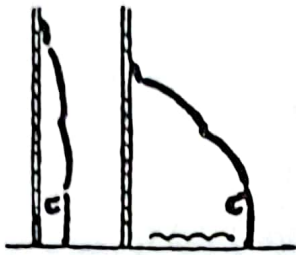
– تثبيت القدمين على العُقل بارتفاع  
اليدين على الأرض ثم المشي على اليدين  
أماماً وخلفاً.



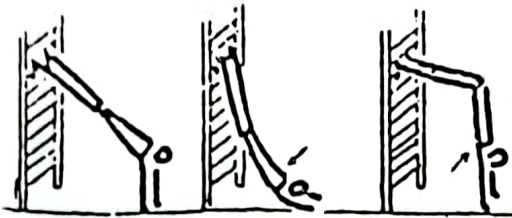
– المشي على اليدين والعودة وفي كل مرة  
يرفع السباح قدمه على عقله أعلى.



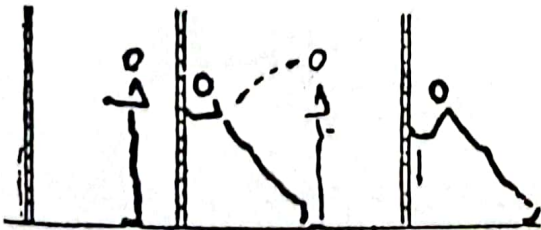
– وقوف على اليدين الظهر مواجه لعقل  
الحائط ثم تقريب اليدين من الحائط.

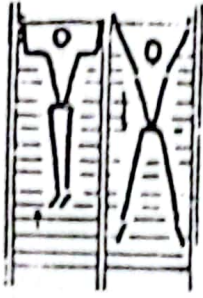


– حركة الجسم في اوضاع مختلفة للتأثير  
على مجموعات عضلية مختلفة.



– من الوقوف المواجه للعقله دفع الجسم  
للسند على العقله باليدين ثم دفع العقله  
للوقوف ثانية.





— تعلق على عُقل الحائط ثم ثنى الذراعين لأعلى.



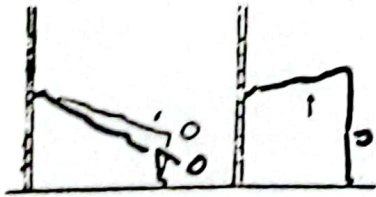
— التحرك للأمام بالجذع ثم الرجوع والتكرار.



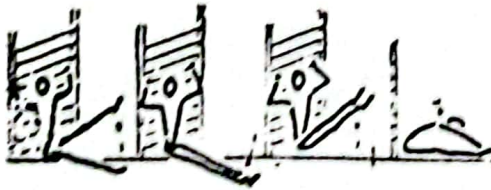
— التحرك لأعلى بالجذع ثم الرجوع والتكرار.



— نفس التمرين السابق بمد الرجلين للأمام.

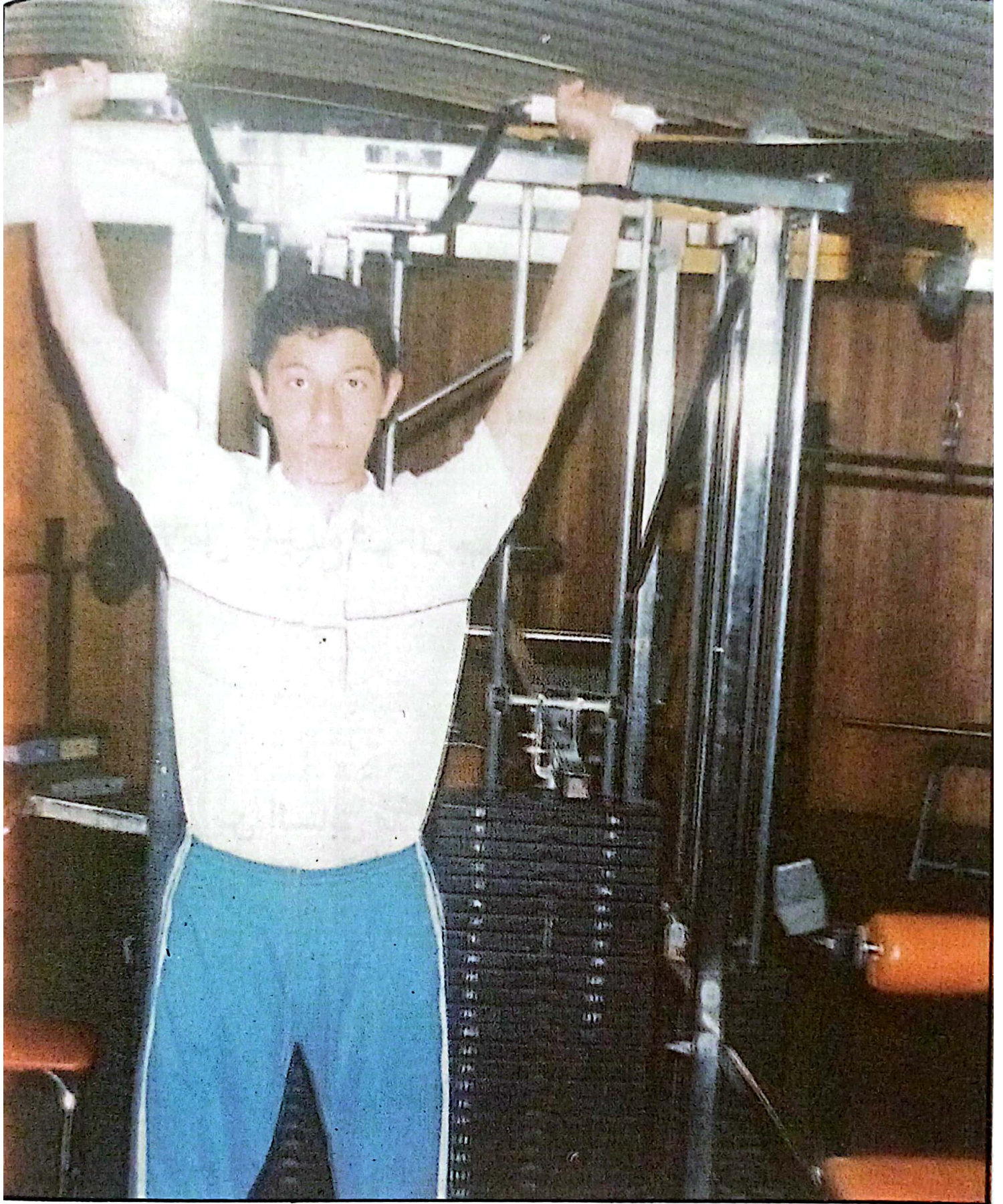


— دفع الأرض لأعلى للوصول لهذا الوضع يمكن الدفع والتصفيق باليدين.



— حركات مختلفة لثنى الجذع وتحريك الرجلين للتأثير على عضلات البطن.





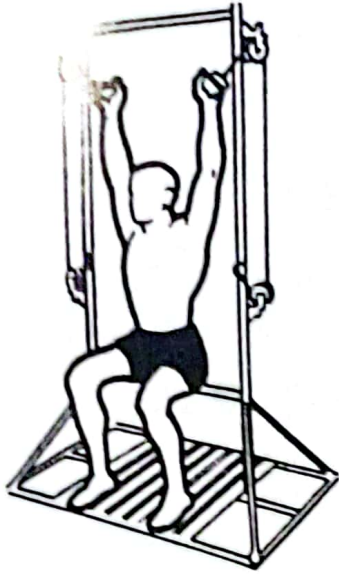
التدريب داخل صالات الألعاب الرياضية  
(الچيمانيزيوم)

## تمرينات داخل صالة الالعب وبالا ثقال

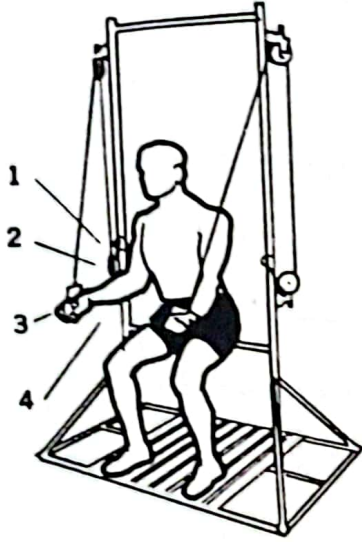
نقط واعتبارات هامة للتدريب في صالة الالعب (الجيமானيزيوم)  
المجموعة الأتية لتمرينات المقاومة يجب أن تتناسب فيها المقاومات المستخدمة  
مع:

القوة العضلية للسباح — طريقة التدريب — الهدف من التدريب. فتمرينات  
التحمل.. يستخدم فيها اثقال = ٢٥ — ٧٥% من اقصى مستوى للفرد.. أما  
تمرينات التقوية العظمى فتصل الى ٩٠ — ١٠٠% من قدرة الفرد وكذلك طريقة  
التدريب تتغير حسب الهدف من التدريب فهناك تدريب مستمر (اثقال  
خفيفة.. تكرارات كثيرة بدون توقف) وهناك تدريب له فترات تقطع  
قصيرة.. لتنمية التحمل الخاص بالعضلة وفيه تصل المقاومات حتى ٨٠% من قدرة  
الفرد والراحة بين التكرار والآخر ١٠ — ٣٠ ث فقط او ما توازى زمن الأداء على  
الأجهزة وعلى ذلك يسمح بتكرارات كثيرة وهناك تدريب شاق لتنمية القوة  
المتفجرة للسباح في مجموعة عضلية معينة كعضلات الرجلين.. وتصل فيها  
المقاومات الى ٩٠، ٩٥% من اقصى مستوى للسباح.. وبالتالي تزداد الراحة بين  
التكرارات لتصل الى عدة دقائق وأيضاً تقل التكرارات.. وعموماً يؤدي التدريب  
على أجهزة الجيمانيزيوم باثقال يمكن تكرارها حتى ٢٠، ٣٠ مرة. وكلما قلت  
الراحة كلما تحسنت القدرة الوظيفية لأجهزة جسم السباح.. ويفضل ايضاً العمل  
بنظام المحطات وتكرر كل محطة ٢ — ٣ مرات في ٣٠ ث عمل يعقبها ٣٠ ث راحة  
كمثال للتدريب الدائرى.

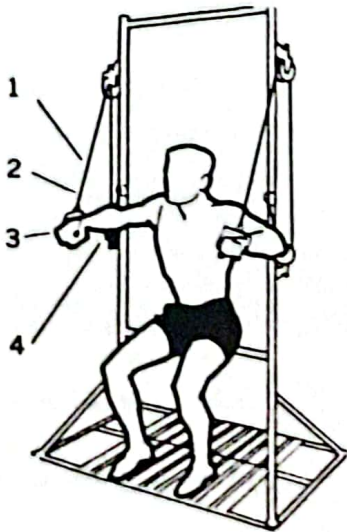
## مجموعة (٥)



— الشد والدفع ناحية الجانبين على جهاز العمل الثابت لتنمية العضلات الدالية والعضدية والساعدين والرسفين المستخدمة في جميع طرق السباحة.

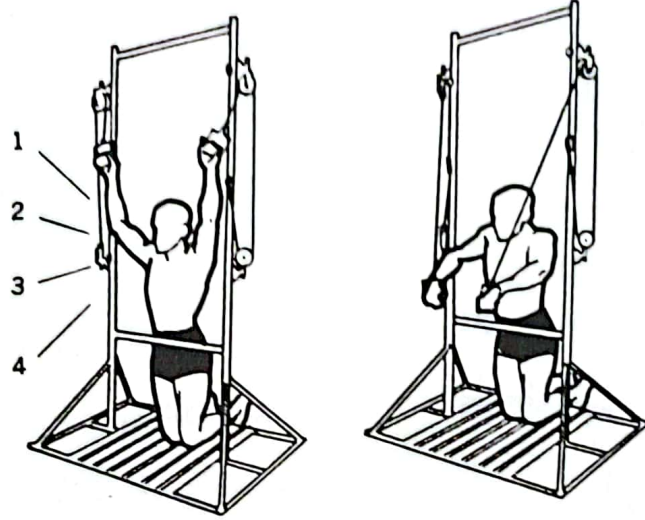


— تمرين العضلة الباسطة للمرفق يمكن أن يؤدي من الثبات لمدة ١٠ ث في كل وضع. يمكن زيادة فترة الثبات لزيادة التأثير. يفيد في تنمية العضلة ذات الرأسين العضدية والشد في سباحة الحرة والصدر والفراشة.

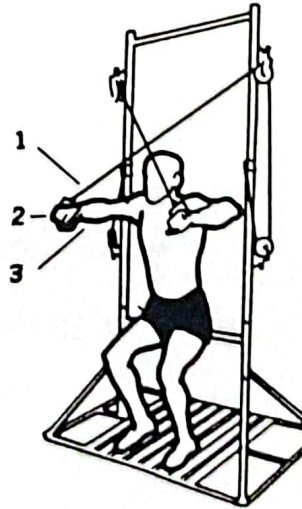


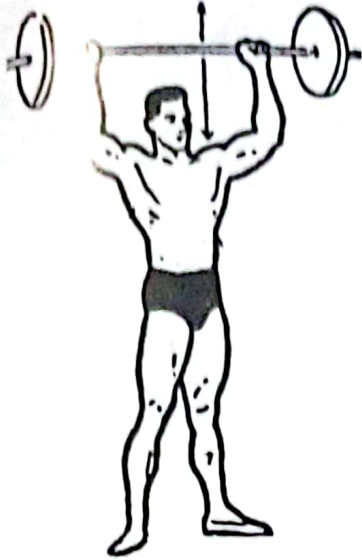
— الثبات في كل وضع لحركة الذراع لمدة ١٠-٢٠ ث ويكرر في جميع الأوضاع ويمكن اضافة ثقل لزيادة التأثير على العضلات. يفيد تنمية عضلات الشد في الذراعين والساعدين.

– تمرين لتنمية عضلات الشد والدفع  
بالذراعين و يلاحظ وضع اليدين في وضع  
الكب (متجهتين) الى اسفل يفيد في جميع  
طرق السباحة على الوجه.

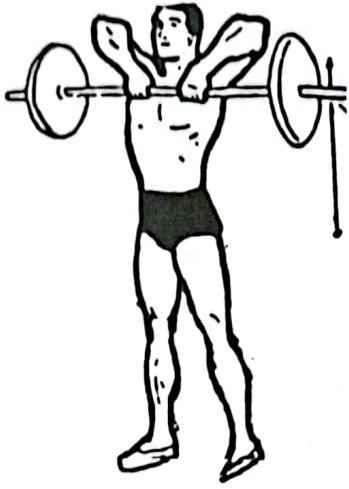


– الشد في سباحة الصدر تمرين لتنمية  
عضلات العضدين والدالية ورسغ اليد.





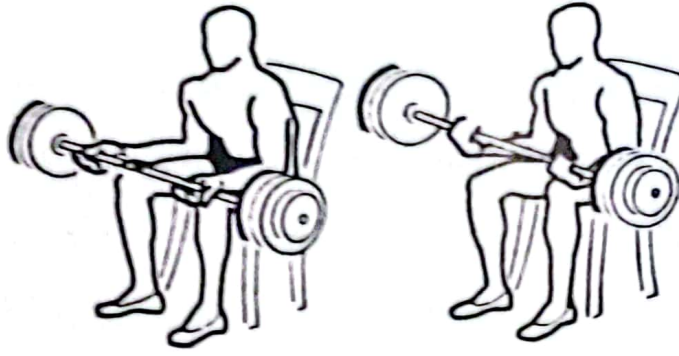
— تدريب رفع الاثقال لتنمية العضلات  
الدالية وذات الرأسين العضدية. يستخدم  
لسباحى الفراشة والحرة على الأخص.



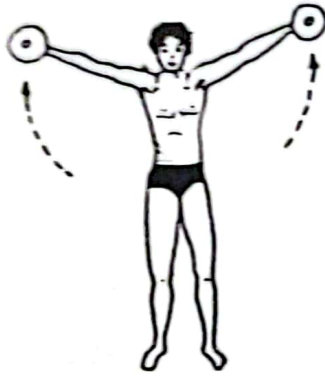
— تدريب لتنمية عضلات الكتفين  
والعضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية  
المستخدمة في حركات الدفع في جميع طرق  
السباحة.



— تدريب لتنمية العضلات الصدرية  
وذات الرأسين العضدية والساعدين ورسغ  
اليد. يفيد جميع طرق السباحة



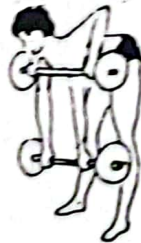
— تدريب تنمية عضلات الرسغين



— تدريب لتنمية عضلات الكتفين  
والرسغين وذات الثلاثة رؤوس العضدية



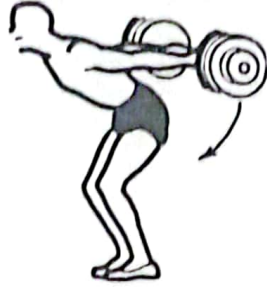
— تدريب لتنمية عضلات الكتفين وذات  
الثلاثة رؤوس العضدية والرسغين.



— تمرين لتنمية عضلات الظهر العليا  
والكتفين والرسغين وذات الرأسين  
العضدية.



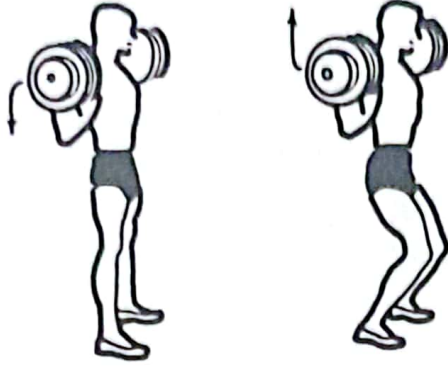
— اوضاع متعددة لتنمية عضلات  
الذراعين التي تستخدم في جميع طرق  
السباحة والتركيز على عضلات الدفع في  
الذراعين وهي ذات الثلاث رؤوس  
العضدية.



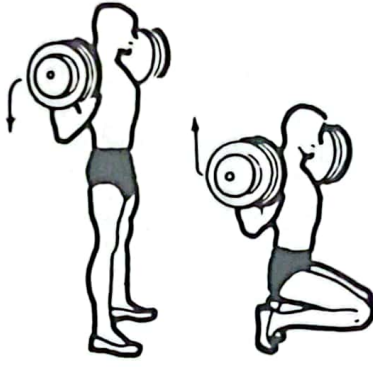
— تدريب يفيد حركة البدء في السباحات  
الحرية والفراشة والصدر بالاضافة الى  
العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية.



— تدريب لتنمية عضلات الظهر السفلي  
والعليا وكذلك الكتفين والرسغين  
بالاضافة الى المستقيمة الفخذية والخلفية  
الفخذية.



— تدريب لتنمية عضلات الرجلين  
والكتفين.

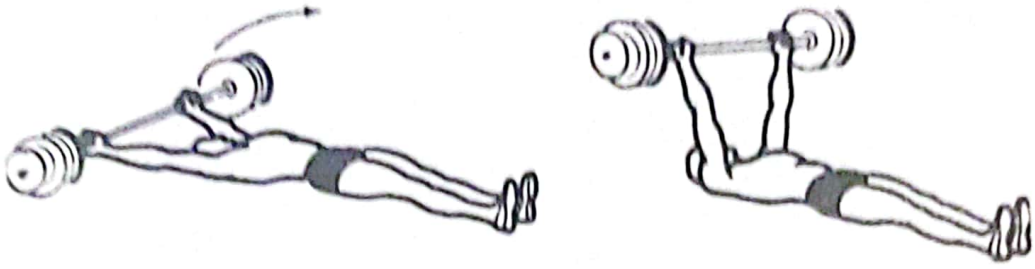


— تدريب يركز على زيادة التأثير على  
عضلات الرجلين.

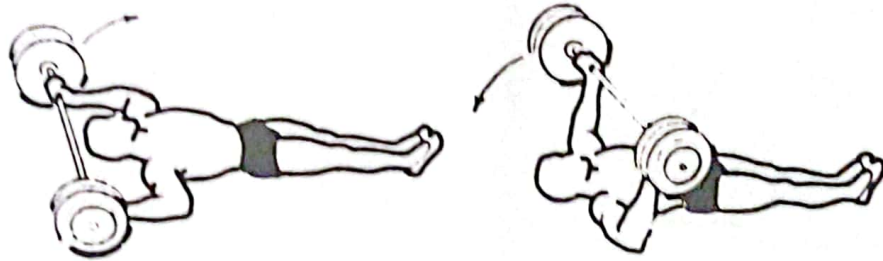


— تدريب لتنمية عضلات الساقين  
وكذلك وتر أكيلس و يفيد البدء والدوران  
في جميع طرق السباحة.

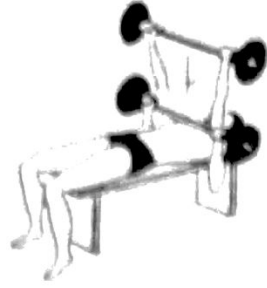




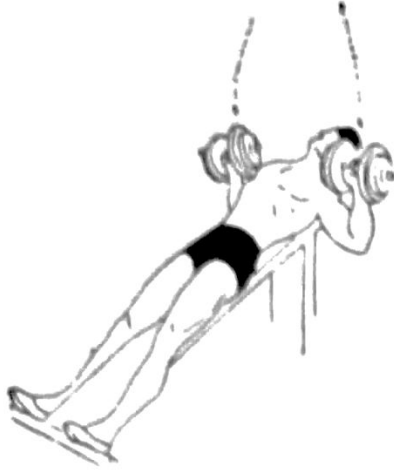
— تدريب لتنمية عضلات الكتفين والصدر و يركز على عضلات الشد المستخدمة في السباحة على الظهر ويمكن أن يؤدي من الثبات في وضع الاثقال على الأرض او الثبات في وضع الذراعان أمام الصدر لزيادة التأثير على هذه العضلات.



— تدريب ينمي عضلات الصدر والكتفين بالاضافة الى التركيز على العضلة ذات الرأسين العضدية وعضلات الساعدين والرسغين.. يمكن أن يؤدي من الثبات في أوضاع الحركة لزيادة التأثير على عضلات الذراعين.



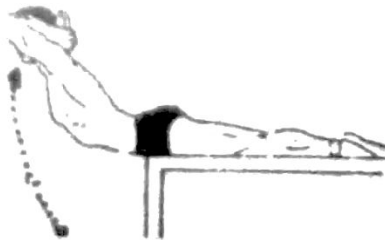
– تدريب الدفع لأعلى من على المقعد يفيد عضلات الدفع في الذراعين وعضلات الكتفين والعضلة الصدرية العظمية.



– نفس التدريب ولكن باستخدام أثقال اليدين المنفصلة دامبلز ويركز على عضلات الدفع ذات الثلاثة رؤوس العضدية



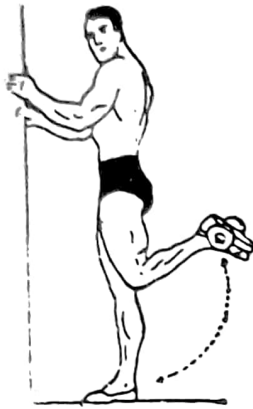
– تدريب تبادل رفع وخفض الذراعين من وضع الشني لتنمية عضلات الصدر وذات الثلاثة رؤوس العضدية



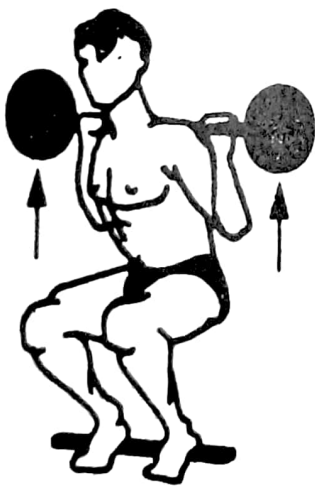
– باستخدام الثقل الإضافي تدريب لزيادة التأثير على تنمية عضلات الظهر السفلي.



— تدريب باستخدام الأثقال لتنمية عضلات الساقين وكذلك لتدريب وتر أكيلس.



— تدريب لتنمية عضلات الساق والفخذية المثنية للرجل والعضلة الخلفية للفخذ.



— تدريب لتنمية عضلات الكتفين والرجلين معاً من خلال ثني الركبتين لاقصى مدى ومدهما ببطيء. ويمكن الثبات في مراحل الحركة لزيادة التأثير على عضلات الرجلين.



— تدريب يفيد عضلات الظهر السفلى والعليا وعضلات الكتفين بالاضافة الى عضلات الشد والدفع بالذراعين.



— نفس التدريب من خلال الحركة للذراعين من أسفل وأعلى و يفيد عضلات الشد والدفع وعضلات الكتفين.



— تدريب يفيد عضلات الظهر والذراعين بالتركيز على العضلات ذات الرأسين وذات الثلاثة رؤوس العضدية.



— تدريب لتنمية عضلات الرسغين وذات الرأسين العضدية (اليد في حركة أو وضع البطح)

## مجموعة تشتمل على ١٢ تدريب استخدمت مع منتخب السويد في السباحة

لمدة ٩ أسابيع.. الأسبوع الأول والثاني والثالث ينفذ برنامجي أ+ب والاسبوع

٤، ٥، ٦ ينفذ برنامجي أ+ج والاسبوع ٧، ٨، ٩ ينفذ برنامجي ب+ج

وفي هذا البرنامج الذي استخدمه سباحي السرعة [Sprinters]

— تكون الشدة عالية (٨٠-٩٠%) من قوة السباح على كل جهاز

— العمل على كل محطة يستغرق ٣٠ ث و يكرر ثلاثة مرات بينها راحة فترية

١٥-٣٠ ث ثم ينتقل على المحطة التالية. ويمكن للمدرب أو السباح الذي يدخل

الصالة بمفرده أن يؤدي هذه المجموعة بأشكال متعددة لفترات العمل والراحة

فمثلاً يعمل ١٠ تكرارات في كل محطة ثم ينتقل الى المحطة الأخرى حتى ينتهي

من الثماني محطات (أ+ب مثلاً) ثم يكرر ذلك مرتين أو ثلاثة أو خمس مرات

حسب قدراته واحتياجه كما يمكنه أن يعمل بالزمن «وكمثال» فترة أداء ٢٠ ث

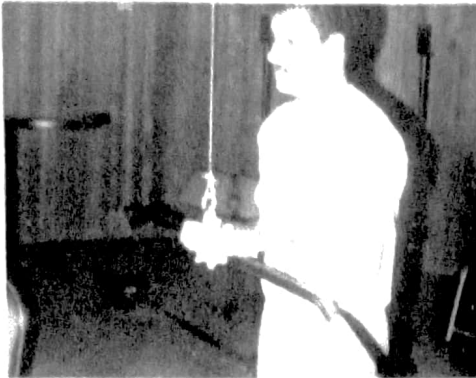
يعقبها راحة ٤٠ ثانية ثم ينتقل على كل محطة.. وهكذا.



التمرين الاول الشد الواسع لأسفل  
(Lat Machine)



التمرين الثاني الشد كما في التجديف  
(Rowing Machine)



التمرين الثالث الدفع لتدريب العضلة الخلفية  
للعضلة (ذات الثلاث رؤوس Triceps).



التمرين الرابع الغطس بين العارضتين أو ثني  
ومذ الذراعين (Bar Dips)

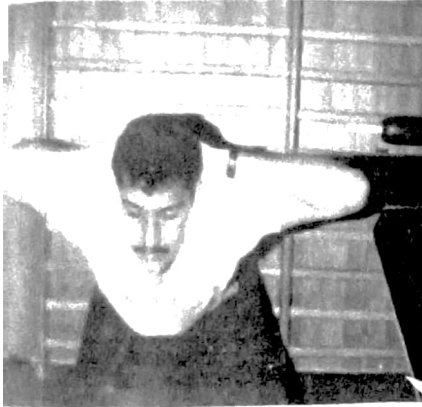
(i)



التدريب الخامس الضغط لأعلى  
[Bench Press]



التدريب السادس الجلوس من الرقود  
[Sit ups]

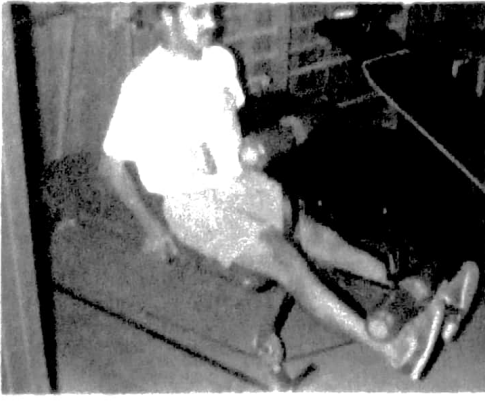


التدريب السابع التقوس للخلف الطيارة  
[Back Extension]

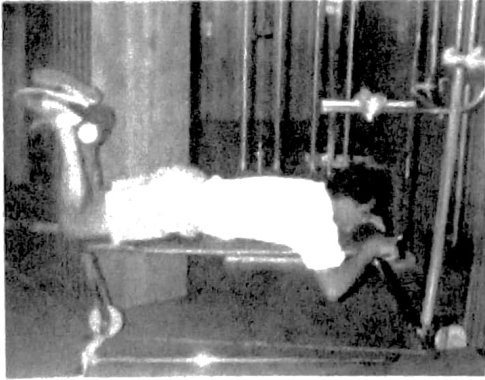


التدريب الثامن الشد لأعلى على العقلة  
[Pull ups]

(ب)



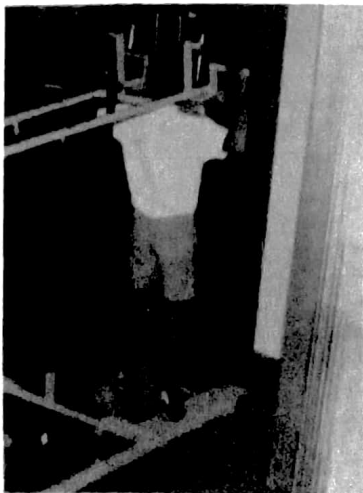
التدريب التاسع مد الرجلين  
[Leg Extension]



التدريب العاشر ثني الرجلين  
[Leg Curls]



التدريب الحادي عشر الدفع بالرجلين  
[Leg Press]

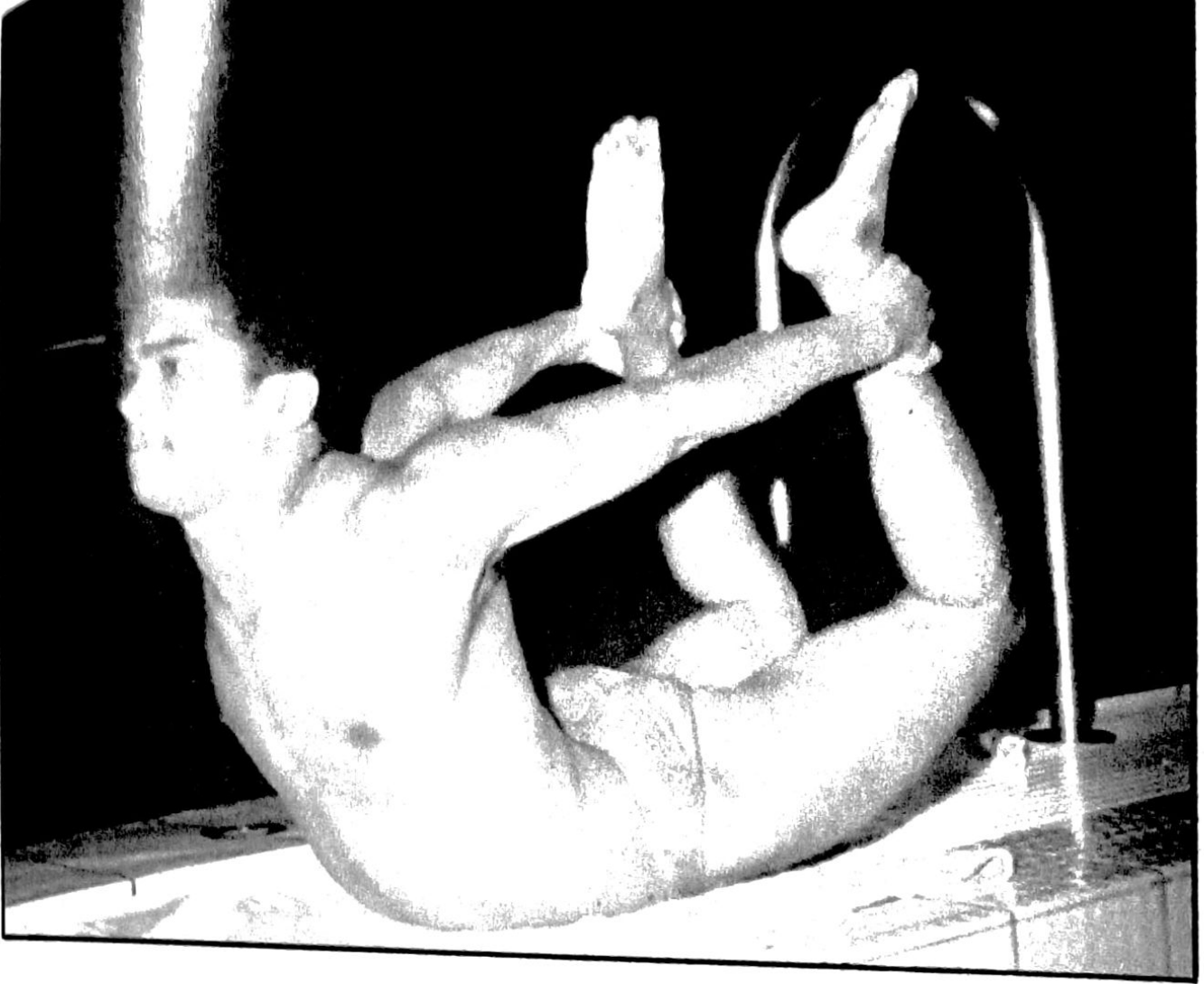


التدريب الثاني عشر الوثب أو رفع العقبين  
من على الارض [Jumps]

(ج)

-٦٥-





المرونة الايجابية

## الباب الثاني

### المرونة

«المرونة»

موضوعاتها:

- ماهية المرونة وأهميتها
- تقسيمات المرونة
- مجموعات تدريبية لتنمية المرونة

## ما هي المرونة وأهميتها:

يؤكد كثير من خبراء التربية الرياضية في مختلف انحاء العالم أن المرونة كصفة بدنية تعد من أهم الصفات اللازمة للأداء الحركي النوعي أو الكمي حيث أنها تشكل مع القوة العضلية والسرعة والتحمل الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وتنمية واتقان الحركات الرياضية في مختلف الأنشطة البدنية.

وتعتبر السباحة باختلاف أنواعها ومسافاتهما.. من أكثر الرياضات التي تحتاج الى هذه الصفة حيث يتأسس عليها الوصول الى الأداء الحركي الصحيح «Style» وخاصة في حركات الذراعين في طرق السباحة المتعددة، فأحياناً يتعذر على سباح ما يفتقد الى المزيد من المرونة أن يتقدم في مستواه الرقمي على الرغم من مواصلته للتمرين واجتهاده فيه وقد تقف المرونة المحدودة في مفاصل السباح حائلاً دون تعليم مهارة حركية معينة أو إتقانها وعلى سبيل المثال المرحلة الرجوعية للذراعين ومرحلة دخول الماء في سباحة الفراشة وكذلك الشد في سباحة الظهر ودخول اليدين في المكان المناسب للإستفادة من كل النظريات العلمية لتلافي المقاومات الزائدة لضمان سرعة السباح في الماء وبالتالي تبدو أهمية المرونة.. في مراحل التعليم الأولى لمهارات طرق السباحة المختلفة أو لتحسين الأداء واخيراً في تحطيم الأرقام وتسجيل أرقام قياسية جديدة.

والمرونة تعنى أن يمتلك السباح المقدرة على أداء الحركات لمدى واسع أو مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

### تقسيمات المرونة:

الأول : وينقسم الى نوعين من حيث احتياجات الأنشطة المختلفة للمرونة وهما:-

- أ- مرونة عامة: وتعنى أن اللاعب لديه قدرات حركية جيدة في جميع مفاصله.
- ب- مرونة خاصة: وتتأسس على المرونة العامة ويحتاجها في نشاطه الرياضي التخصصي وكذلك في مفاصل معينة من جسمه.

أما التقسيم الثاني: فيقسمها من حيث الامكانيات التشريحية والوظيفية الى نوعين أيضاً وهما:-

أ- مرونة إيجابية: وتعنى قدرة مفصل معين من مفاصل الجسم للوصول الى مدى حركى واسع بطبيعته معتمداً على مجموعات عضلية معينة ترتبط بهذا المفصل.

ب- مرونة سلبية: وهي التى يصل اليها المفصل نتيجة تأثير قوى خارجية عليه.. كأداة معينة أو بمساعدة الزميل أو المدرب مثلاً.

والصفحات التالية تذكرك بالعديد من تمارينات المرونة التى تتطلبها السباحة بوجه عام..والخاصة بطرق السباحة المختلفة..إلا أن السباح وخاصة الناشئ يجب أن يمتلك مقدرة كبيرة من المرونة فى جميع مفاصل جسمه لمساعدته على تعلم واكتساب ثم اتقان جميع طرق السباحة الى أن يتخصص فيما بعد..وفى سن محددة فى طريقة أو اكثر من طرق السباحة المتعددة كسباح الفردي المتنوع Individual Medley.

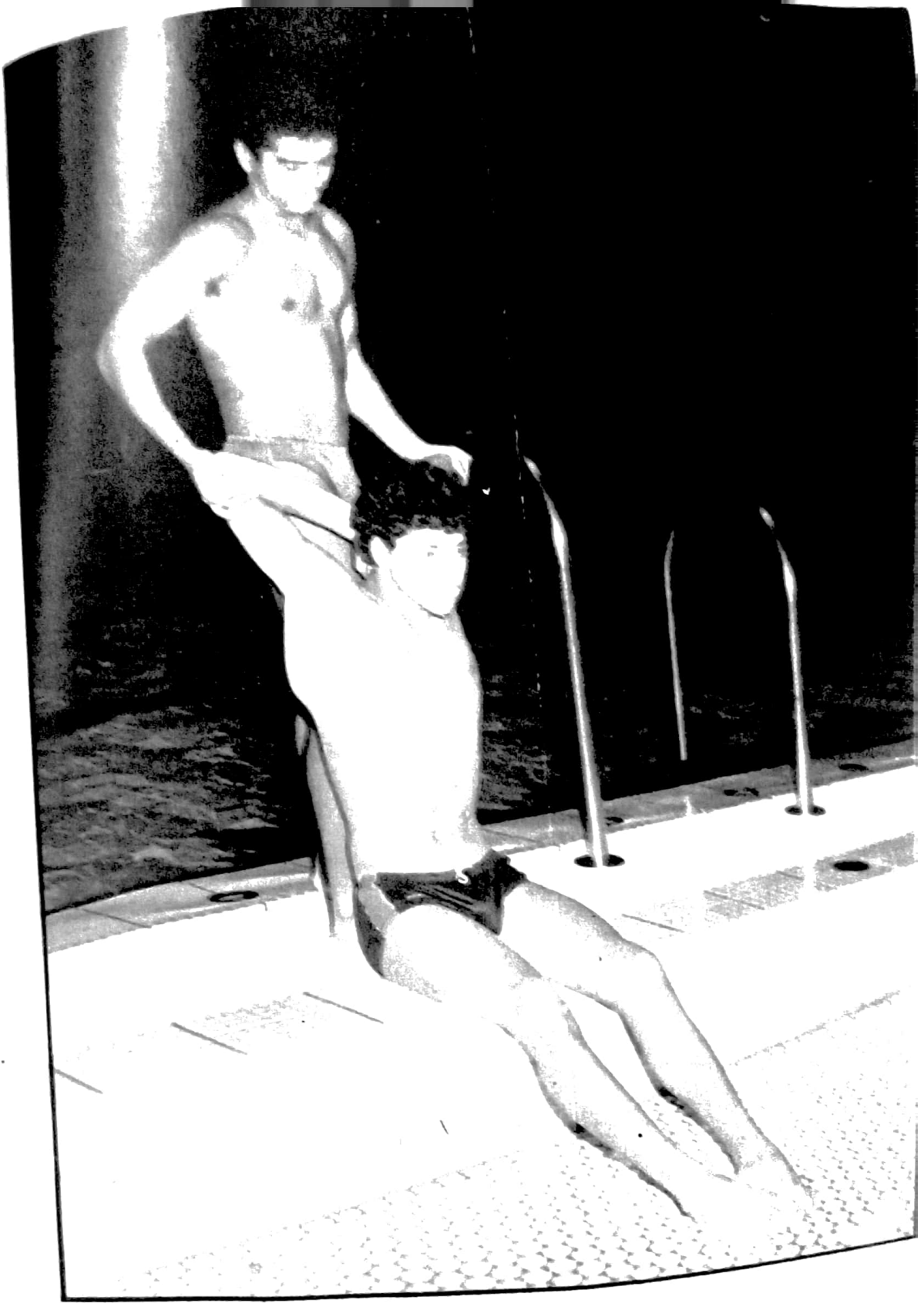
وتعتبر تمارينات الإطالة التالية والتي تهدف الى إطالة العضلات والارتباطة والاوزار وزيادة المدى الحركى فى المفاصل..من أهم وسائل تنمية المرونة على انه يجب الإشارة الى ان احتياجات السباحين الى تمارينات الإطالة تختلف من سباح لآخر من حيث الكمية أو النوعية حسب ما يمتلكه كل سباح من امكانيات تشريحية وقدرات بدنية وكذا الوقت من الموسم التدريبي وطريقة السباحة..وكذلك من حيث ارتباط تنمية المرونة بتنمية عناصر اخرى للياقة البدنية كتنمية عنصر القوة العضلية المرتبط بالمرونة وكذلك ترتبط بالمرحلة السنية ونوع الجنس.

وقد اختيرت تمارينات الإطالة والمرونة من العديد من الكتب والمراجع الرياضية المتخصصة سواء فى مجال السباحة أو الانشطة الرياضية الأخرى مع ملاحظة أن جميع المجموعات الأتية انتقت لتكون شاملة اهم المفاصل العاملة فى السباحة والتي تبدأ فى كل مجموعة بالمرجحات السهلة للذراعين والرجلين وتدرج

من حيث المفاصل الى مرونة الجذع ثم مرونة الرجلين وحتى مرونة الذراعين.. مع تكرار بعض المرجحات الأساسية للذراعين خاصة وللرجلين والجذع عامة لتبدأ بها كل مجموعة.

ولعل الغرض الرئيسي من ضم هذه التمرينات في مجموعات مستقلة يخدم أساساً السباح والمدرّب والذي من أجلهما تم وضع هذا الكتاب.. ففي إمكان المدرّب والسباح استخدام مجموعة واحدة لتمرينات تنمية المرونة والتي يستغرق زمن اداؤها من ٢٠-٤٥ ق قبل كل تمرين وخاصة في المراحل الأولى من الموسم التدريبي.. كما يمكنه ان يستخدم المجموعة يومياً لمدة اسبوع او اسبوعين ثم يكرر مجموعة أخرى وهكذا حتى يبعد بالسباح عن الملل الناتج عن تكرار شيء واحد روتيني بصفة يومية.

# مجموعات تدريبيه لتحميه المرونه



المرونة السلبية

## الباب الثاني

### المرونة

«المرونة»

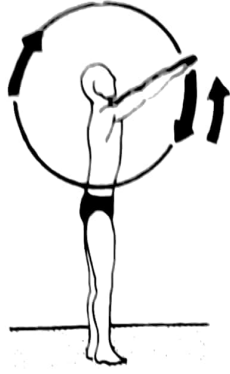
موضوعاتها:

- ماهية المرونة وأهميتها
- تقسيمات المرونة
- مجموعات تدريبية لتنمية المرونة



## المجموعة الأولى:

### المرجحات...



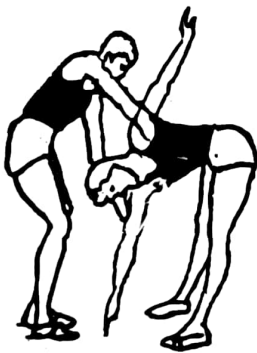
– دوران الذراعين للأمام من ١٠-٢٠ مرة  
ثم دورانهما للخلف من ١٠-٢٠ مرة



– مرجحة الذراعين في المستوى الأفقي  
[أماماً – جانبا – خلفاً] لأقصى مدى ١٠  
مرات.



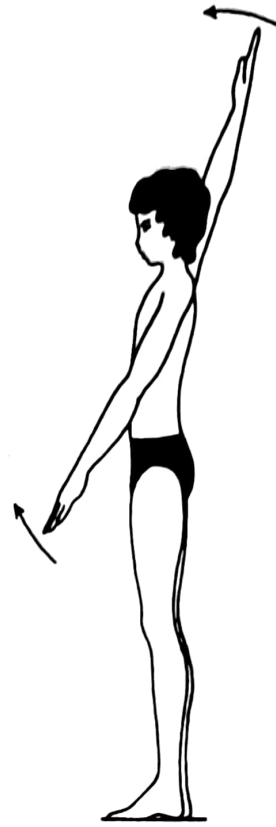
– مرجحة الذراعين خلفاً عالياً لأقصى  
مدى من وقوف ثني الجذع أماماً ١٠ مرات



– تبادل لمس الأرض بالكفين [حر- او  
بمساعدة الزميل – او تبادل لمس المشطين  
بالكفين] ١٠ مرات.

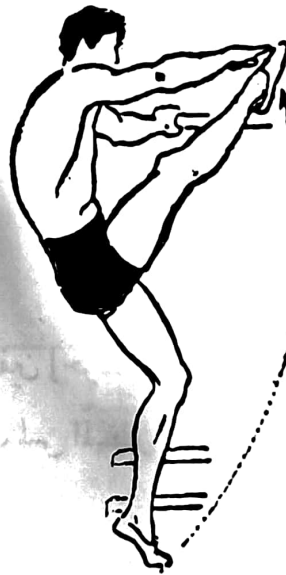


— تبادل مرحجة الذراعين  
في المستوى العمودي ١٠  
مرات معاً.

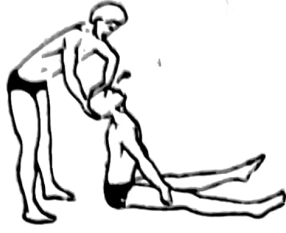


— دوران الذراع أماماً ثم  
خلفاً — ثم الذراع  
الأخرى ١٠ مرات في كل  
وضع منهم.

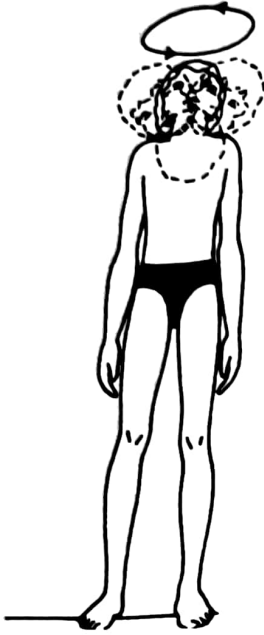
— مرحجة الرجل في جميع الاتجاهات ١٠ لكل منهما



## مرونة الرقبة



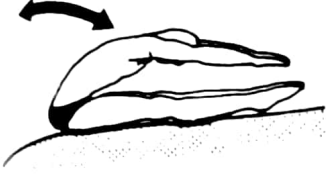
— حركة الرأس للخلف بمساعدة الزميل.. والثبات. يؤدي نفس التمرين للأمام والخلف.



— دوران الرقبة أو الرأس للجانبين وخلفاً وأماماً أو عالياً وأسفل.



— بمساعدة الزميل أيضاً زيادة المدى الذي يمكن أن يتجه اليه الزميل الى الجانبين ويتم الثبات في كل وضع عدة ثواني ويليه الحركة في الجانب الأخر.



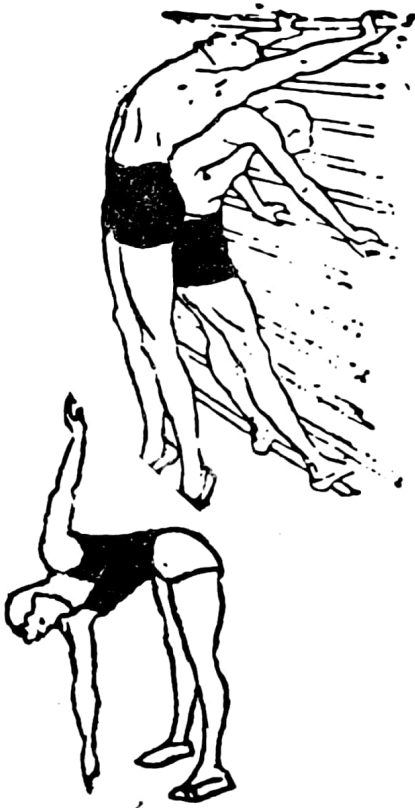
– ثنى الجذع أماماً لأقصى مدى والثبات  
من ٥-١٠ ثواني.. يكرر ٣-٦ مرات  
بينها راحة فترية ١٠-٢٠ ثانية.



– تقوس الجذع لأقصى مدى باستخدام  
عقل الحائط تبادل وضع الزميلين.. يكرر  
من ٣-٥ مرات او يحمل احدهما الآخر  
على ظهره.



– رفع الذراعين والرجلين معاً لأقصى  
مدى عالياً والثبات لمدة ٥-١٠ ث.  
ويكرر ٣ مرات أو أكثر.



– ثنى الجذع لأقصى مدى بالتبادل مع  
تقوس الجذع لأقصى مدى ومع مقاومة  
الزميل ووزنه.. ويكرر ١٠ مرات.

– ثنى الجذع اماما اسفل والضغط مع  
تبادل لف الجذع.. يكرر ١٠ مرات ببطء  
لأقصى مدى.



— تدريب بدون رفع الذراعين من فوق الأرض تقوس الجذع لأقصى مدى والثبات. يكرر عدة مرات يثبت في كل مرة ٥-١٠ ثواني.



— زيادة التقوس برفع الوسط الى اعلى مدى وتقريب اليدين من القدمين والثبات.



— تدريب (القبة) او تقوس الجذع بمساعدة اليدين المفروتين على الأرض.



— نفس التمرين ولكن والرجلين مفرودين كاملاً وتقوس الرأس للخلف لمرونة عضلات الظهر.

## ... مرونة الرجلين ...

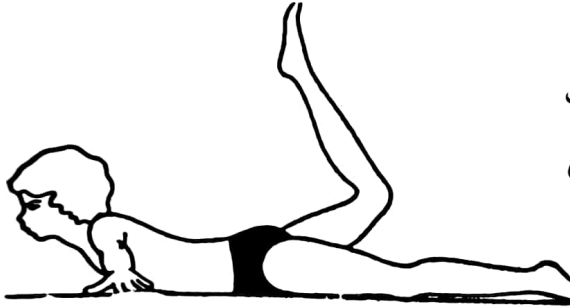
أ - مرونة مفصل الفخذ:



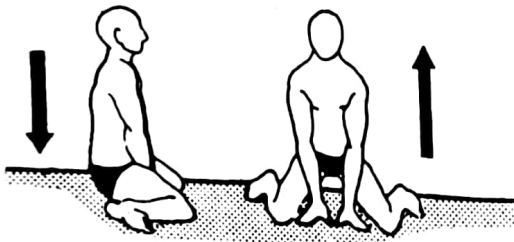
— مد إحدى الرجلين الى أقصى مدى  
ومحاولة تبعيد الرجل الاخرى الى ابعد  
مدى عن الرجل الأولى.. يكرر التمرين  
بالتبادل بين الرجلين من ٢-٣ مرات



— ممكن أن يؤدي نفس التمرين ولكن  
بدرجة صعوبة اكبر بالضغط بوزن الجسم  
على المفصل بحيث لا يصل الى حد الألم.  
ويكرر على الرجلين.

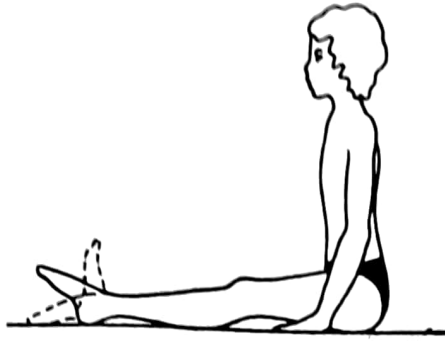


— محاولة رفع الرجل لأقصى مدى والثبات  
من ٥-١٠ ث. ويكرر التمرين بالتبادل  
٢-٣ مرات.

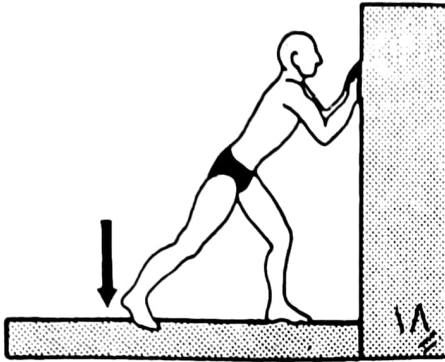


— محاولة السند على الكفين والمشطين  
والركبتين والضغط بوزن الجسم أعلى  
وأسفل ببطيء والثبات من ٣-٥ ثواني  
ويكرر ٢-٣ مرات.

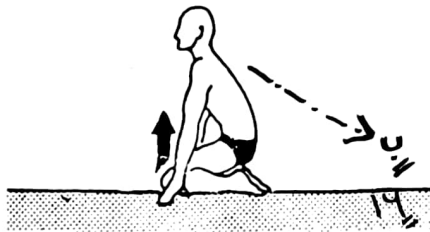
ب - مرونة مفصل القدم واطالة وترأكيلس:



- تحريك مشط القدم للأمام... والخلف لأقصى مدى وببطء... والثبات من ٣-٥ ث.. ويمكن تحريك هذا المفصل في جميع الاتجاهات والدوران.



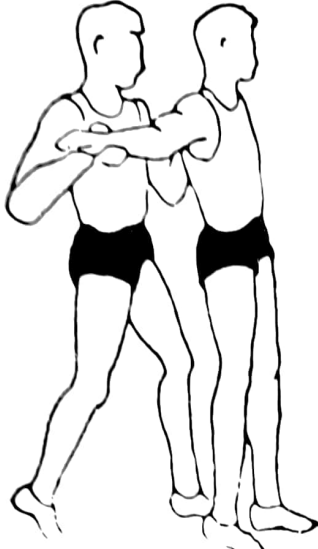
- هذا التمرين يزيد مرونة مفصل القدم في حالة السند عليه.. كما يزيد اطالة وترأكيلس في حالة نزول العقبين على الأرض ويكرر عدة مرات سواء باليمنى أو اليسرى أو بالقدمين معاً.



- (أ) رفع الركبتين من على الأرض والميل بالجذع للخلف للتحميل بثقل وزن الجسم على مفصل القدم ويكرر عدة مرات وببطء. (ب) ويمكن أن يؤدي نفس التمرين بوصول الظهر للملامسة الأرض.

وتعتبر مرجحات الذراعين في جميع الاتجاهات ولأقصى مدى من أهم تمارين الإطالة التي تعتمد عليها صفة المرونة.. ثم تلى المرجحات النماذج التالية لمرونة

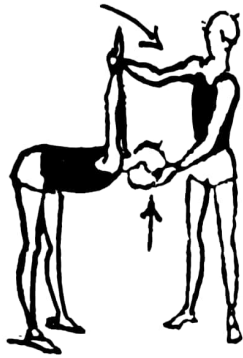
مفصل الكتف:



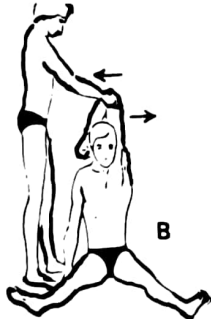
– ضغط الذراعين او احدهما للخلف بمساعدة الزميل ولأقصى مدى ثم الثبات ١٠-٥ ث... والتبادل.



– نفس التمرين بدون مساعدة وتدرجياً من أسفل الى أعلى من ناحية وبتقريب الكفين من ناحية أخرى.. والثبات.



– جذب الذراعين بمساعدة الزميل [من الساعدين] ببطء ولأقصى مدى ثم الثبات فيه ١٠-٥ ث ويتم ذلك برفع الرأس باليد الأخرى لتلافي الإصابة ولزيادة الإطالة.. ويتبادل الزميلين معاً.

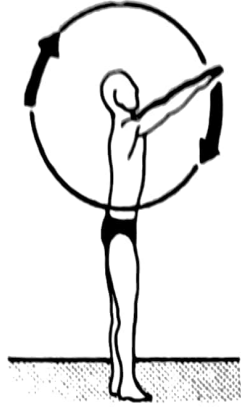


– بمساعدة الزميل يضغط على المرفق حتى يصل مفصل الكتف الى أبعد مدى له والثبات. وتبادل الذراعين ويتبادل الزميلين الوضعين.

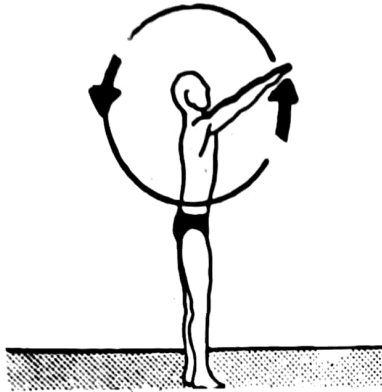


## المجموعة الثانية:

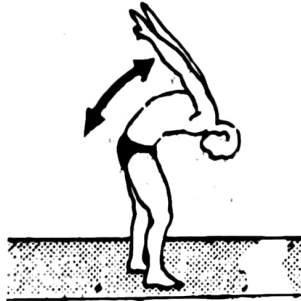
...المرجحات...



— دوران الذراعين للأمام من ١٠ الى ٢٠ مرة ثم دورانهما للخلف أيضاً من ١٠-٢٠ مرة.



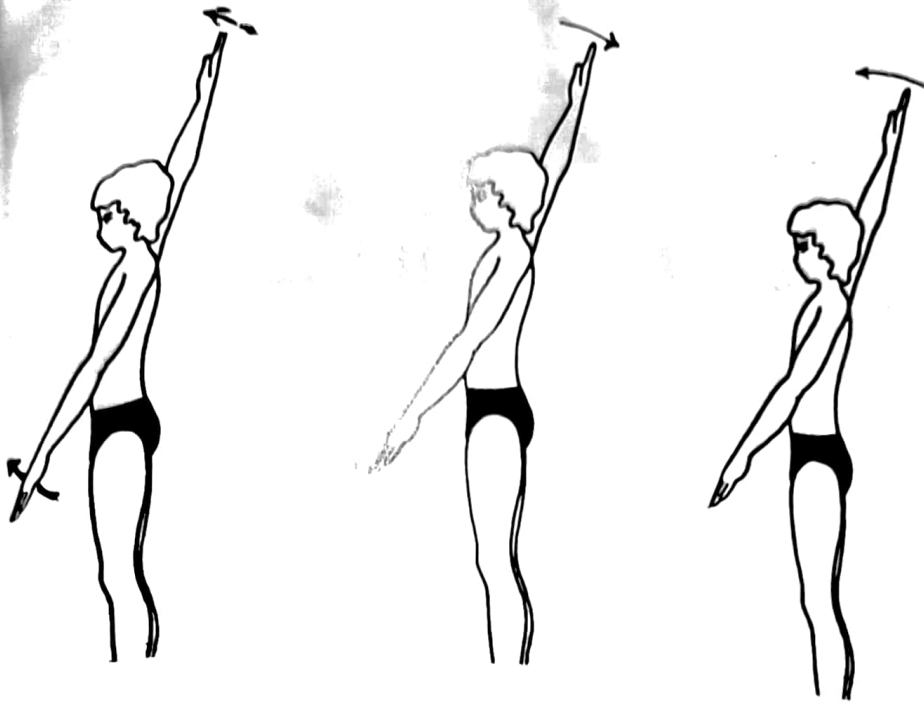
— ويمكن أداء نفس الدورانات مع تحريك الجذع مثل ثنى الجذع أماماً ودورانات ذراعين فراشة.



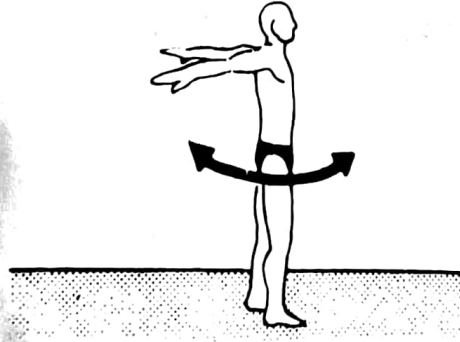
— ثنى الجذع أماماً أسفل ومرجحة الذراعين لأبعد مدى.. يكرر ١٠-٢٠ مرة.



من الوقوف الذراعين جانباً تقاطع الذراعين امام الجسم وفي مستوى الكتف ١٠-٢٠ مرة.



- دوران اليد اليمنى ١٠-٢٠ مرة للأمام.
- دوران اليد اليمنى للخلف ١٠-٢٠ مرة. وبالمثل اليد اليسرى اماماً ثم خلفاً ١٠-٢٠ مرة.
- تبادل رفع وخفض اليدين لأقصى مدى يكرر ٢٠ مرة.



- تبادل ضغط الذراعين خلفاً وأماماً لأقصى مدى ويكرر من ١٠-٢٠ مرة.
- التركيز على الضغط خلفاً.

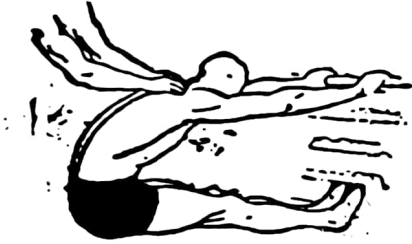
## مرونة الجذع



– ثنى الجذع أماماً أسفل ومسك الساقين  
بالكفين واليدين في أقصى مدى من  
١٠-٥ ثواني.



– الجلوس طولاً فتحاً ثم ثنى الجذع  
لملامسة الأرض بالرأس واليدين لأقصى  
مدى من ١٠-٥ ثواني.



– ويفيد هذا التمرين مرونة الجذع  
بالإضافة إلى مرونة الكتفين وكذلك  
مفصل القدم وترأكيليس.



– القبة.. أو التقوس بمساعدة  
الزميل.. وجميع هذه التمرينات تكرر عدة  
مرات بعد الثبات في كل وضع عدة  
ثواني.

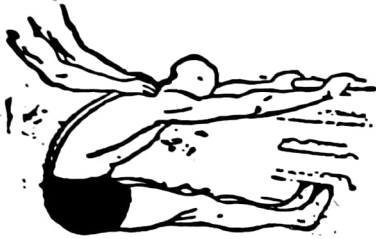
## مرونة الجذع



— ثنى الجذع أماماً أسفل ومسك الساقين  
بالكفين والثبات في أقصى مدى من  
١٠-٥ ثوانى.



— الجلوس طويلاً فتحاً ثم ثنى الجذع  
لملامسة الأرض بالرأس والثبات لأقصى  
مدى من ١٠-٥ ثوانى.



— ويفيد هذا التمرين مرونة الجذع  
بالإضافة الى مرونة الكتفين وكذلك  
مفصل القدم وترأكيلس.



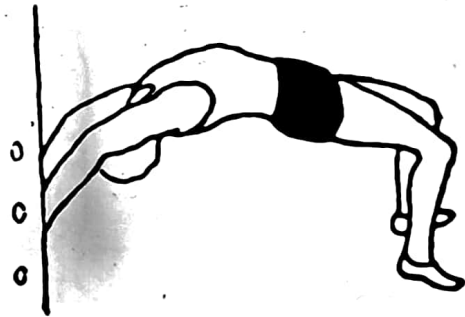
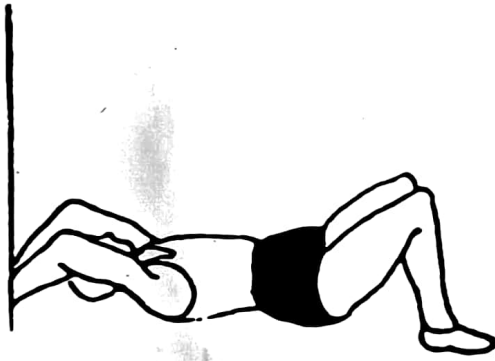
— القبة.. او التقوس بمساعدة  
الزميل.. وجميع هذه التمرينات تكرر عدة  
مرات بعد الثبات في كل وضع عدة  
ثوانى.



– حمل الزميل من هذا الوضع وثني  
للأمام ثم التبديل بتقوس الجذع  
والذراعين بكامل استقامتهما  
١٠-٥ مرات.

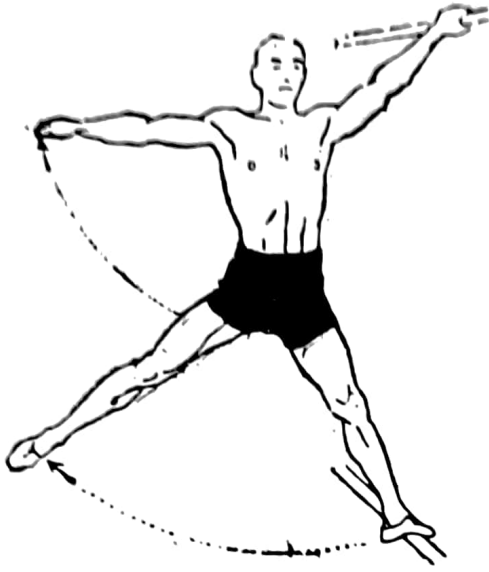


– نفس التمرين السابق ولكن المرفقين  
منثنين وهو أسهل من التمرين السابق  
ويناسب الأصغر سناً.. ويكرر من  
١٠-٥ مرات.



– من الاستناد على الأرض او على الحائط او على الحائط يرفع اللاعب جذعه  
ليصل لأقصى تقوس له وتقريب الرجلين تدريجياً من اليدين.. ويكرر  
٣-٥ مرات.

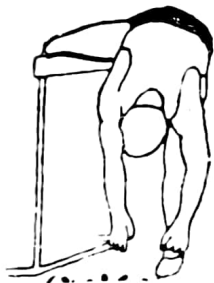
## مرونة الرجلين



— مرجحة الرجلين كل على حدة أماماً  
عالياً وخلفاً عالياً وللخارج ولأقصى  
مدى.. يكرر كل تمرين ١٠—٢٠ مرة لكل  
رجل.



— محاولة تبعيد الرجل المثنية الى اخر مدى  
ممكن لفصل الفخذ والثبات ثم تغيير  
الرجلين و يكرر

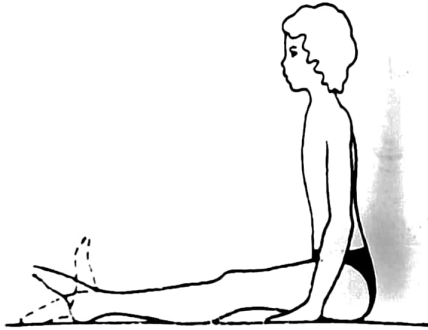


— نفس التمرين السابق بدرجة صعوبة  
اكبر بتحميل ثقل وزن الجسم على كل  
مفصل.



١٧٦

و يؤدي هذا التمرين من أوضاع متعددة تهدف جميعها الى اطالة عضلات الفخذين والثبات في أقصى مدى.



— تدريب حركة القدم في جميع الاتجاهات لمرونة مفصل القدم.



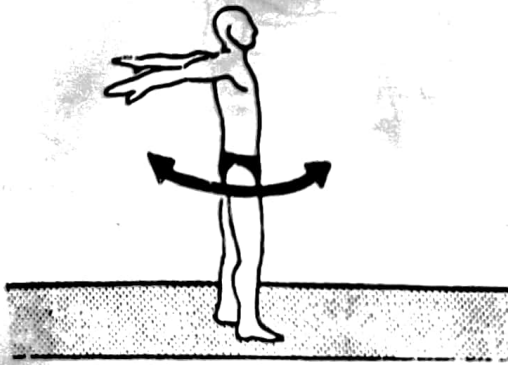
— تدريب يفيد اطالة عضلات الرجلين وكذا وتر أكيلس



– تبسيط السمع وخفض  
الذراعين لأقصى مدى من  
١٠-٢٠ مرة

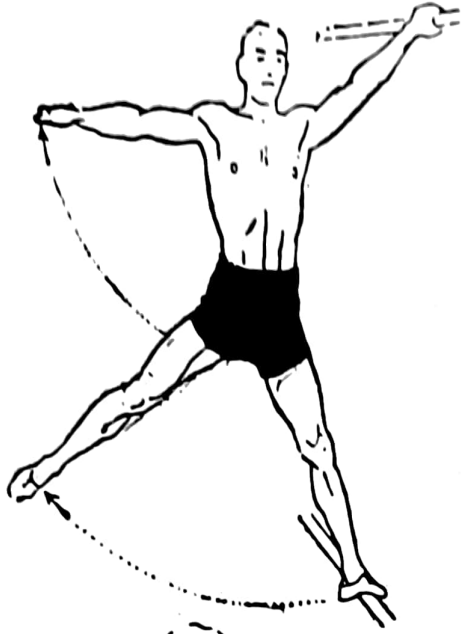


– دوران كل ذراع على  
حدة ١٠ مرات أماماً ثم  
خلفاً وعلى كامل  
امتدادهما.

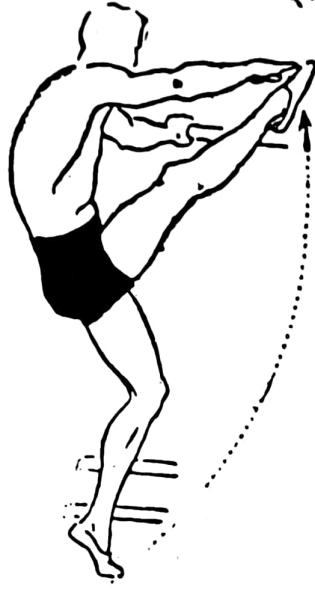


– دوران الذراعين معاً دوائر واسعة – ضغط الذراعين اماماً جانباً خلفاً ١٠  
وسريعة اماماً ١٠ مرات ثم خلفاً ١٠ مرات. ثم تقاطع الذراعين امام الصدر  
مرات. ووضعهما خلفاً ١٠ مرات.

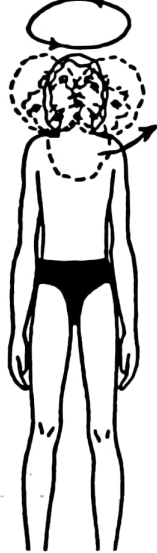




مرجحة الذراع اليمنى مع الرجل  
اليمنى لأخر مدى ١٠ مرات. ثم التبديل  
إلى الجهة اليسرى أيضاً.



— مد الذراع على كامل استقامتها للمس  
القدم الممتد عالياً لأقصى مدى — ١٠  
مرات يمينا ثم يساراً.



— دوران الرقبة ببطء ثم حركتها للأمام  
والخلف ثم حركتها جانبا يساراً ويميناً  
٣-٥ مرات في كل حركة للرأس.

## مرونة الجذع

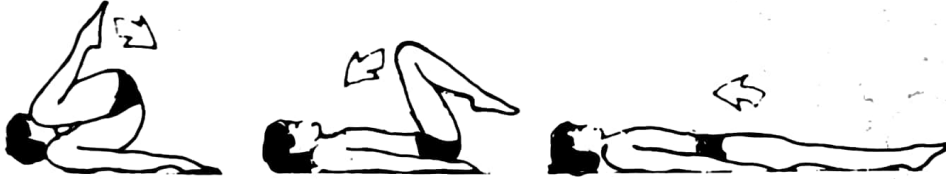
– من الانبطاح والذراعان عالياً يرفع السباح صدره وذراعيه ورأسه لأعلى مدى ممكن والثبات في هذا الوضع ٥ ث. ويكرر ٣-٥ مرات.



– من الجلوس طولاً فتحاً والكفين متشابكين خلف الرقبة يضغط السباح بثقل وزن الجسم لأسفل ويثبت في هذا الوضع ٣-٥ ث. ويكرر ١-٥ مرات.



– من الرقود على الظهر يرفع السباح الركبتين ببطء لإفادة عضلات البطن الى ان تصل الركبتين الى جوار الرأس والثبات في هذا الوضع ٥-١٠ ث ويكرر ٣-٥ مرات



– من الانبطاح والذراعان عالياً يرفع السباح كل جسمه عن الأرض ويبقى فقط أقل مساحة من الجسم والثبات في هذا الوضع ١-٤ عدات ويكرر ٣-٥ مرات.

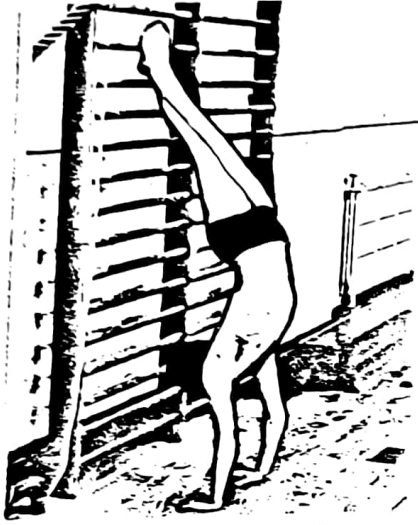


– نفس التمرين ولكن بثني الركبتين وجذب الساقين باليدين ومحاولة رفع الجسم الى أعلى مدى والثبات ١-٤ عدات اي ٥-١٠ ث ويكرر ٣-٥ مرات ببطء

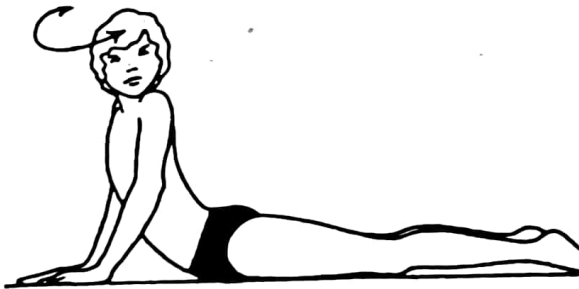




– تبادل مد الرجلين لدفع الزميل بوزن الجسم والوصول لأقصى مدى للجذع أماماً وخلفاً و يكرر من ٥-١٠ مرات.



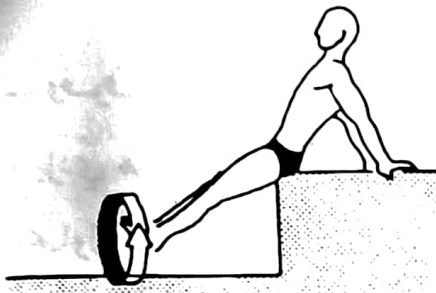
– وقوف على الذراعين وتقوس الجذع ويؤدي هذا التمرين أيضاً بمساعدة الزميل ويحاول السباح تقوس جذعه لأقصى مدى والثبات ٥-١٠ ثواني.



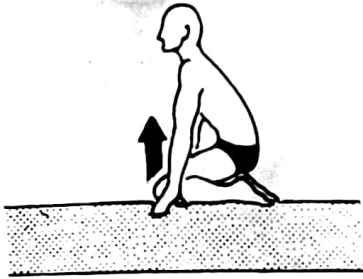
– تقوس الجذع خلفاً وكذلك تدوير الرأس الى الجهتين وللخلف لأقصى مدى..



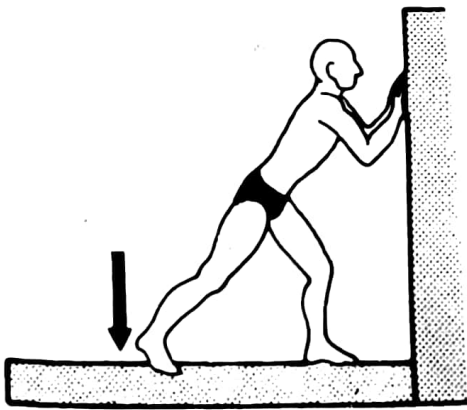
– تثبيت الرجل على احدى عقل الحائط او يمسكها الزميل ويضغط السباح بوزن جسمه لأسفل ويثبت من ٥-١٠ ث. ويكرر التمرين على الرجلين.



– جلوس طولاً عالى ودورانات للرجلين معاً في الاتجاهات المختلفة وكل على حده ولأقصى مدى. ويكرر عدة مرات



– الجلوس على وجهى القدم ورفع الركبتين لأعلى مدى والثبات ويمكن ان يؤدي التمرين بوصول الجذع للملامسة الأرض بالظهر والثبات.



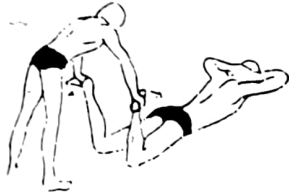
– دفع الحائط او الاستناد عليه مع رفع العقب من على الأرض للرجل الخلفية بكامل امتدادها. يكرر على القدمين.



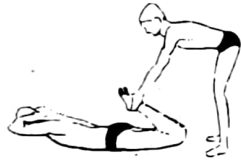
— من الجلوس تربيع يضع السباح كفيه على الفخذين و يضغط لأسفل لمرونة مفصلي الفخذين. يكرر التمرين ١٠ ضغطات ببطء.



— يجذب السباح الرجل الخلفية ليعدها بقدر الإمكان عن الرجل الأمامية الممتدة كاملاً وذلك بثني الجذع اماماً أسفل والثبات من ٥-١٠ ث. و يكرر التمرين ١-٣ مرات.

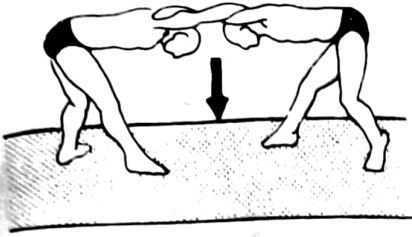


— الزميل الواقف يضغط على قدمي الزميل المنبسط أرضاً بحيث يضغط للخارج تدريجياً و ببطء ليصل الى اقصى مدى و يثبت ١-٥ ثواني و يكرر التمرين بالتبادل بين الزميلين ١-٣ مرات.

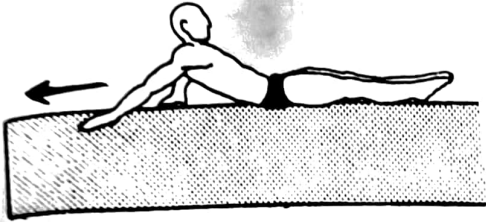


— الزميل الواقف يضغط على ساقى الزميل المنبسط أرضاً بحيث يضغط لأسفل تدريجياً و ببطء ليصل لأقصى مدى ممكن والثبات ٥-١٠ ث و يكرر التمرين بالتبادل بين الزميلين ١-٣ مرات.

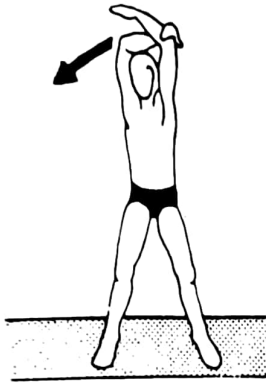
## بروفة الذراعين:



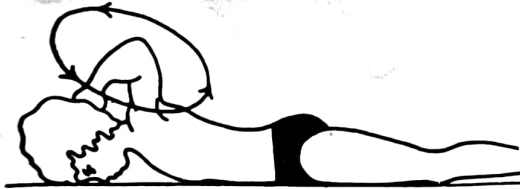
– ضغط الجذع لأسفل للوصول لأقصى مدى لمفصل الكتف والثبات في كل مرة ١٠-٥ ث من ٣-٥ مرات.



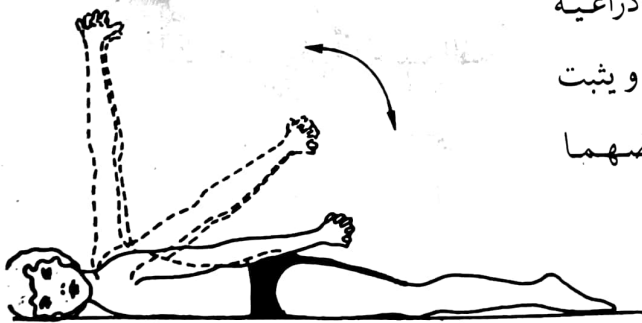
– سند الكفين على الأرض خلف الجسم ومحاول السباح تقريبيهما لبعض كما يحاول أن يدهما لأقصى مدى للخلف.



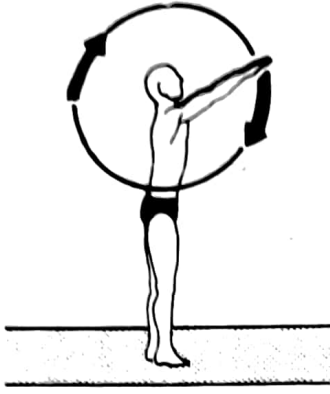
– جذب المرفق في الاتجاه العكسي والثبات ١٠ ث وتكرار التمرين للمرفقين من ٣-٥ مرات.



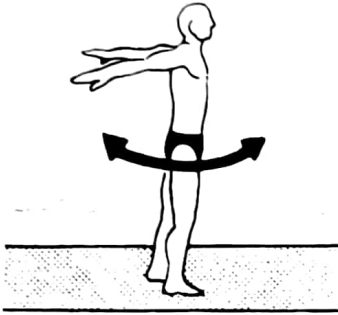
– يحاول السباح رفع المرفقين لأعلى ثم تدويرهما بقدر الامكان عدة مرات.



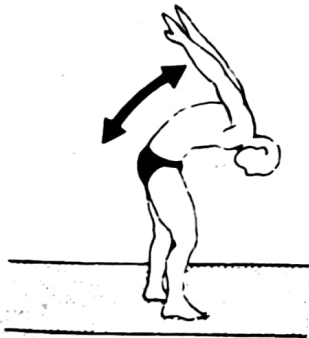
– يحاول السباح ان يرفع ذراعيه المتشابكين من الكفين لأعلى مدى ويثبت ١٠-٥ ث ويكرر ذلك بخفضهما ورفعهما.



— مرجحة الذراعين ودورانهما أماماً وخلفاً ١٠ مرات لكل اتجاه.



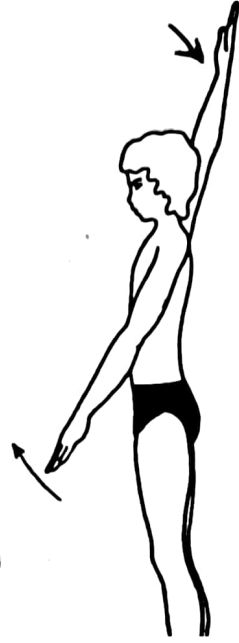
— مرجحة الذراعين لأقصى مدى في المستوى الأفقي وتقاطعهما امام الصدر يكرر من ١٠—٢٠ مرة.



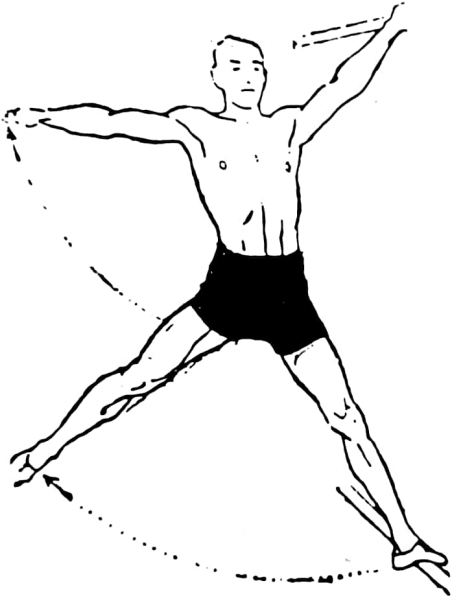
— مرجحة الذراعين لأقصى مدى عالياً واسفل ثم أماماً وخلفاً.. يكرر ١٠ مرات في كل اتجاه.



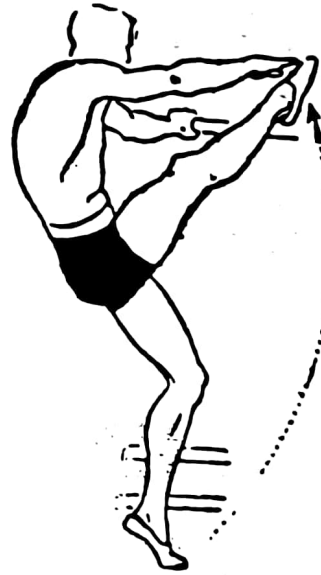
— دوران الذراع اليسرى للأمام واليمنى  
خلفاً ويحتاج التمرين الى توافق عضلي  
عصبي و يكرر ١٠ مرات مع تغيير الاتجاه.



— دوران الذراع اليمنى أماماً ١٠ مرات  
ثم خلفاً ١٠ مرات وبالمثل للذراع  
اليسرى.



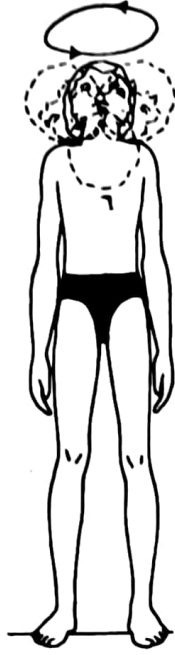
— مرجحة الرجل الى الخارج لأقصى مدى  
وكذلك الذراع لأقصى مدى ١٠ مرات  
ليمنى واليسرى.



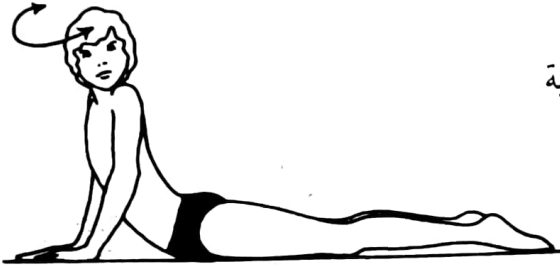
— مرجحة الرجل اليمنى للمس الكف  
الأيمن — والتكرار على الرجل العكسية مع  
الكف العكسي ١٠ مرات



## مرونة الرقبة



إِنَّ الرقبة ٥-١٠ دورات من جهة اليمين ثم بالمثل من الجهة اليسرى.



— لف الرقبة لأقصى مدى و ببطء ناحية اليمين ثم اليسار ١٠ مرات لكل ناحية.



— ثنى الرقبة للأمام لأقصى مدى ثم رفعها وتقوسها خلفاً لأقصى مدى ١٠ مرات أماماً وخلفاً.

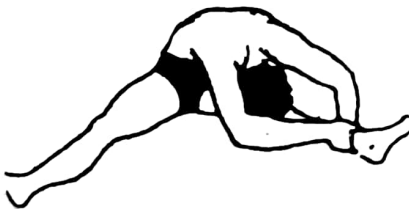
## وئنة الجذع



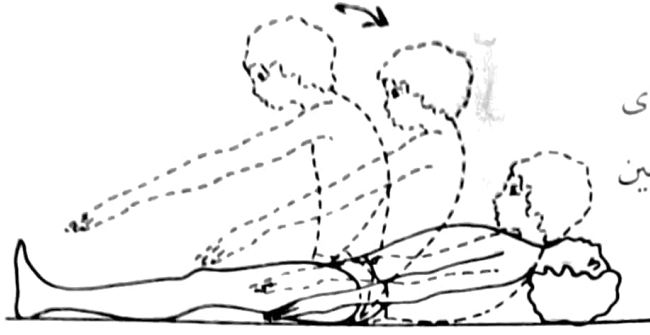
تدعى التمارين التي  
تبدل لمس الأرض نصف  
من الزميل لزيادة الإطالة.



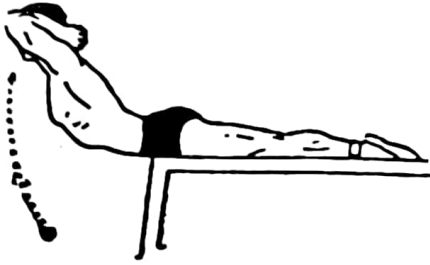
- التقوس بالجذع والرأس للخلف  
للموصول لأقصى مدى خلفاً ثم العودة  
للوقوف العادي.. يكرر ٣-٥ مرات  
ببطء.



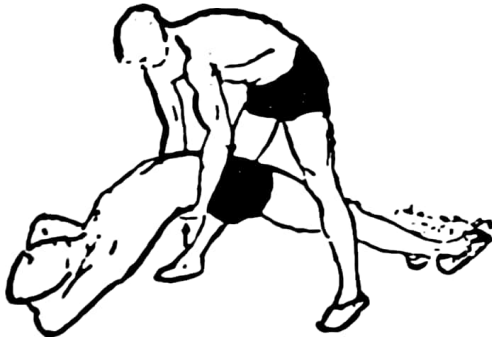
- ثنى الجذع أماماً أسفل ومحاولة لمس  
لركبية، بالرأس يكرر التمرين من  
- ١٠ مرات على كل رجل.



يسمى الجذع ببطء والوصول لأقصى مدى  
المحافظة على بقاء اليدين على الرجلين  
تكرر ٣-٥ مرات مع العودة.



— تقوس الجذع خلفاً لأقصى مدى مع رفع  
المرفقين لأعلى مدى والثبات ٥-١٠ ث  
ويكرر من ٣-٥ مرات.



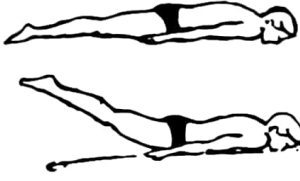
— بمساعدة الزميل يحاول اللاعب ان  
يقوس جذعه خلفاً لأقصى مدى والعودة  
وتبادل الزميلين التمرين عدة مرات.

## مرونة الرجلين

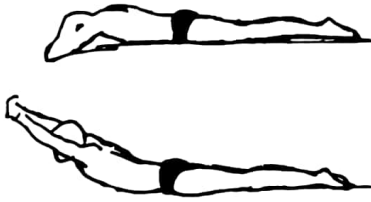
— يواجه السباح الأرض باحدى جانبيه  
جسمه كما مبين بالشكل المقابل — ثم  
يقوم برفع رجله العليا لأعلى مدى ممكن  
ويثبت من ١-٥ ثواني و يكرر على  
الرجل الاخرى — يكرر التمرين لكل  
رجل ٣-٥ مرات.



— من الانبطاح على الأرض يرفع السباح  
الجزء السفلي من الجسم بقدر المستطاع الى  
اعلى مدى ممكن لاطالة عضلات الظهر  
السفلي والفقذية الخلفية و يثبت في اعلى  
وضع من ١-٥ ث و يكرر التمرين من  
٣-٥ مرات.



— من الانبطاح والكفين متشابكين خلف  
الرقبة يرفع السباح الجزء العلوى من الجسم  
بقدر المستطاع الى اعلى مدى ممكن  
والثبات في اعلى وضع ١-٥ ث لاطالة  
عضلات الظهر السفلي والعليا والمنكبين  
و يكرر التمرين ٣-٥ مرات ببطء.



— يواجه السباح الأرض باحدى جانبيه  
جسمه كما مبين بالشكل المقابل — ثم  
يقوم برفع رجله الاثنتين معاً لأعلى مدى  
ممكن و يثبت في هذا الوضع ١-٥ ثواني  
و يكرر على الجانب الآخر — و يكرر  
التمرين ٣-٥ مرات.



وقوف والقدمين متجهتين للخارج  
لأقصى مدى يقوم السباح بثني الركبتين  
لأقصى مدى ويثبت من ١-٥ ثواني ويمد  
الرجل ببطء ليصل لوضع الوقوف و يكرر  
هذا التمرين ٣-٥ مرات ببطء.



— من الوقوف يرفع السباح احدى رجليه  
لأعلى كما مبين بالشكل المقابل و يقوم  
بتدوير الرجل من مفصل الفخذ دورانات  
للداخل والخارج وكذلك دورانات للقدم  
للداخل والخارج و يكرر التمرين على  
الرجل الأخرى.



— يؤدي هذا التمرين من خلال الثبات  
في وضع الرجل اليمنى عالياً ٥-١٠ ثواني  
وكذلك رفع نفس الذراع لتوازي الرجل  
اليمنى. و يكرر التمرين على الرجل  
اليسرى.. لكل رجل ٣-٥ مرات تكرر.

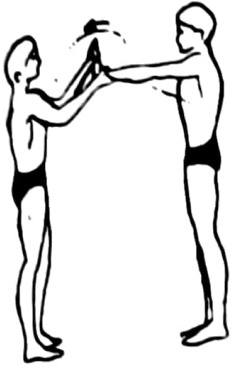


— نفس التمرين برفع الركبة لأعلى مدى  
وتدوير مفصل الفخذ الأيمن وفتح الرجل  
لأقصى مدى للخارج والثبات.

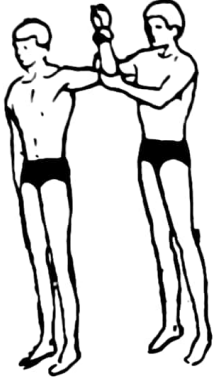


— نفس التمرين مع رفع الركبة لأقصى  
مدى ثم تقريبها للداخل والثبات وكذلك  
مرونة لمنطقة الجذع أيضاً. و يكرر التمرين  
على كل رجل ٣-٥ مرات ببطء ولأقصى  
مدى ممكن.





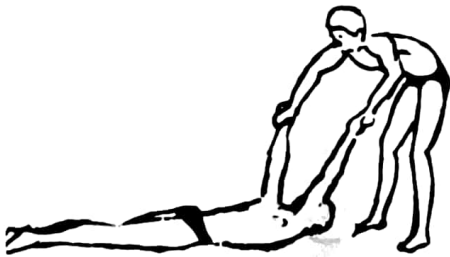
– يقوم الزميل بدفع يد الزميل الأخرى للأمام لأقصى مدى ممكن وللخلف لأقصى مدى ممكن والثبات في كل وضع عادة ثواني وبحيث لا يصل لدرجة الألم ليد الزميل.



– من الوقوف واحدى الذراعين كما بالشكل يحرك الزميل الواقف خلفاً ساعد الزميل الأخر لأقصى مدى اماماً وخلفاً ويتبادل الزميلين الأماكن ويؤدي التمرين ببطء ولكل ذراع.



– يقوم الزميل الواقف خلفاً بدفع اليدين الممتدتين للزميل المنبسط لأقصى مدى للخارج وللأمام ويثبت في أبعد مدى ١٠-٥ ثواني ويتبادل الزميلين الأماكن ويؤدي كل منهما التمرين ٣-٥ مرات.



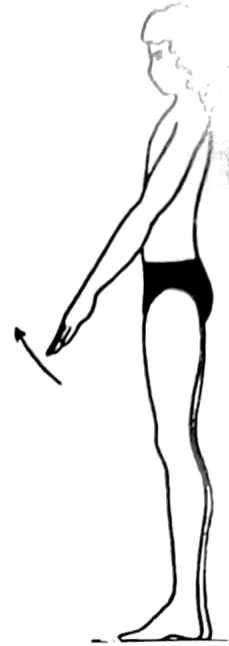
– كما مبين بالشكل فان الحركة للخارج ولأعلى ببطء ويجب أن لا تصل الى مرحلة الألم للزميل. ويتبادلان الأماكن ويكرر لكل منهما ١-٣ مرات ببطء وثبات ١٠-٥ ثواني.

## المرجحات

مجموعة ٥



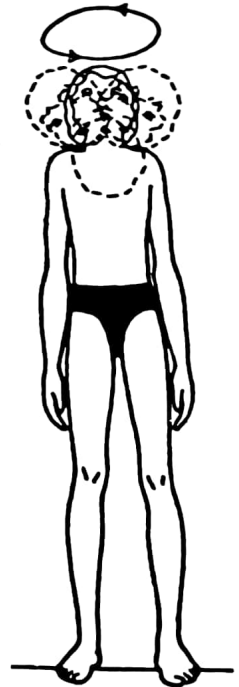
— دوران الذراعين للأمام  
والخلف معاً وتبادل رفع  
وخفض الذراعين لأقصى  
مدى.



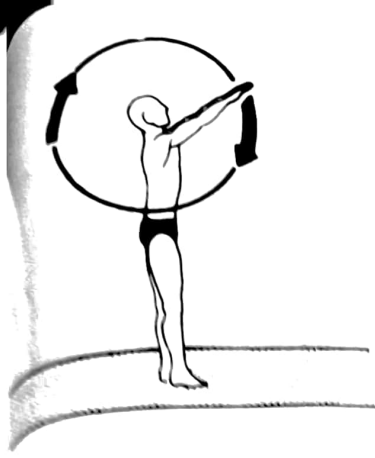
— دوران الذراع اليمنى  
اماماً ثم خلفاً ثم اليسرى  
بالمثل تكرر كل حركة  
١٠ مرات.



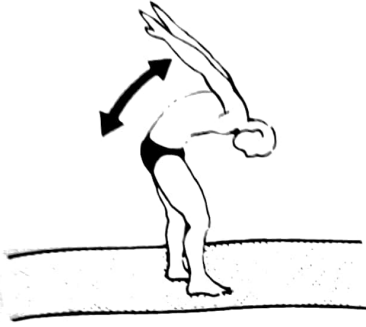
— دوران الرقبة في  
الاتجاهين ببطء ولأقصى  
مدى ٥ مرات لكل اتجاه.



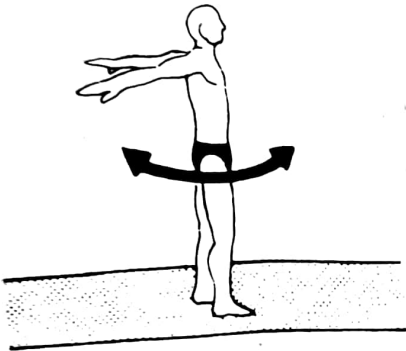
— تحريك الرأس للخلف  
وللأمام — ولليمين  
واليسار لأقصى مدى  
ويكرر ٥ مرات لكل  
اتجاه.



— دوران ... للأمام ١٠ مرات ثم  
خلفاً ... مع ثني الجسم أماماً  
كما في راحة الفراشة.



— تبادل رفع وخفض الذراعين لأقصى  
مدى وتقريبهما لأقصى درجة ببطء يكرر  
١٠ مرات.



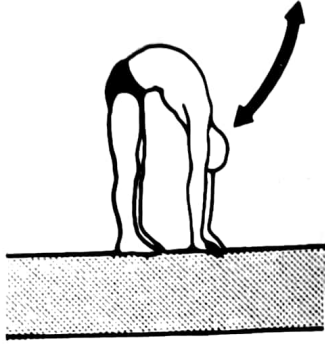
— ضغط الذراعين خلفاً ثم تقاطعهما امام  
الصدر لأقصى مدى يكرر ١٠ مرات.



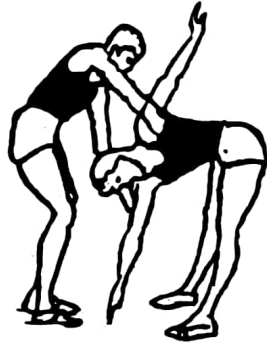
— ضغط الذراعين خلفاً باستمرار و يؤدي  
ايضاً هذا التمرين بلف الجذع للجهة  
اليمنى ثم اليسرى مروراً بالوضع  
الابتدائي.. يكرر ١٠ مرات.



## مرونة الجذع



— من الوقوف يثنى السباح جذعه للأمام  
ببطء وحتى يصل لأقصى مدى ثم الثبات  
١٠ ثواني ويكرر التمرين من ٣-٥  
مرات.



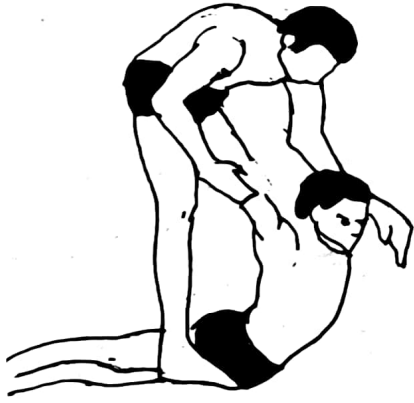
— بمساعدة الزميل يقوم السباح بلف  
جذعه لأقصى مدى لليمين ولليسار من  
وضع وقوف الذراعين جانبا وثني الجذع  
اماماً.



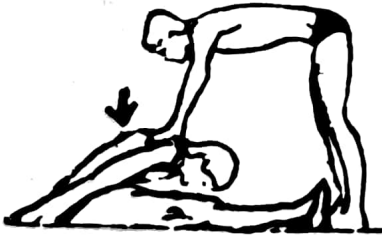
يحاول السباح الضغط بثقل وزن جذعه  
ورأسه على مفصل الفخذ للرجل المفرودة  
ليفيد بذلك الجذع وكذلك مرونة الفخذ.



– في هذا التمرين يجب الإهتمام بالزميل الذي يساعد السباح في تقريب السباح الى السطح. ويلاحظ انه يفضل هذه التمرينات مع السن الصغيرة ويكفي تكراره مرة واحدة.

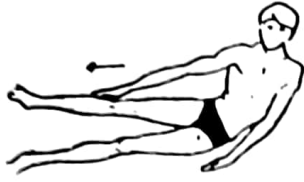


– نفس الملاحظة في هذا التمرين فالتقريب بالجزء العلوي من الجسم للجزء السفلي يجب أن يتم في الحدود الطبيعية لمرونة السباح والثبات في أقصى مدى ١-٥ ثواني. ويفضل عدم تكراره اكثر من ١-٣ مرات ومع السن الصغير حيث المرونة اكثر من السن الكبير.



– أما تقريب الجزء العلوي الى السفلي من خلال ثني الجذع اماماً اسفل والضغط فيؤدي بمساعدة الزميل ولأقصى مدى ممكن. إن الثني غير التقوس.. فالتقوس له حدود بينما الثني يمكن ان يكون نصفاً او كاملاً يكرر التمرين ٣-٥ مرات، ١٠ ثواني ت.

ثني الجذع جانباً لأقصى مدى والثبات  
١٠ ثواني و يكرر التمرين على الجانب  
آخر.. ولكل جانب ١-٣ مرات ويجب  
ان يتم ببطء ولأقصى مدى.



— من الوقوف يتم ثني الجذع أماماً ليصل  
الى اقصى مدى أسفل ثم يمسك السباح  
ساقيه و يضغط برأسه لأسفل مدى و يثبت  
١٠-٣ ثواني.. و يكرر التمرين  
١-٣ مرات.



— من الانبطاح والذراعان عالياً يرفع  
السباح ذراعيه ورجليه كما مبين بالشكل  
ويحاول الثبات ٥-١٠ ث و يكرر التمرين  
١-٣ مرات



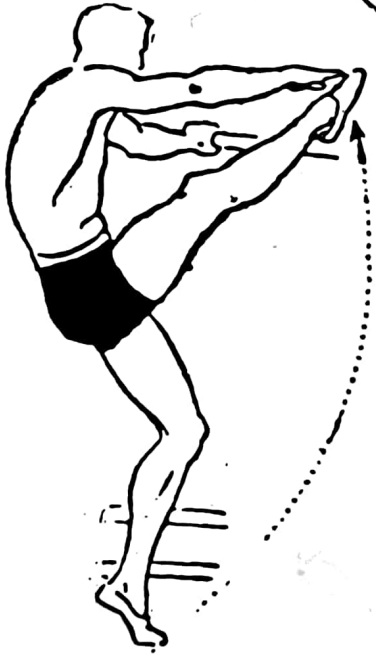
— ثني الجذع اماماً اسفل ومحاولة مد  
الذراعين لأقصى مدى ثم الثبات والرجلين  
والذراعين على كامل امتدادهما والجذع  
كاملاً ثنياً من ٥-١٠ ثواني و يكرر  
التمرين ١-٣ مرات.



الرجلين:



— مرجحة الرجل خارجاً لأقصى مدى  
وكذلك مرجحة الرجل للخلف لأقصى  
مدى ١٠ مرات ثم تبديل الرجلين.

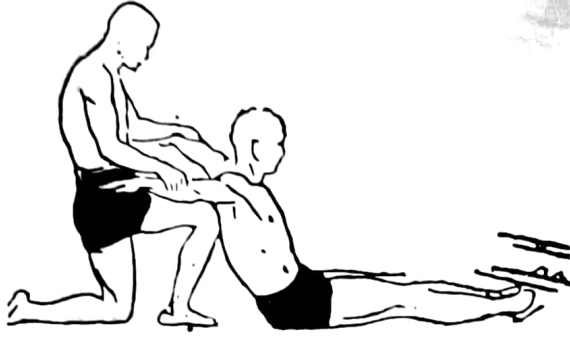


— مرجحة الرجل الى الأمام وأعلى لأقصى  
مدى ولمسها بالكف العكسية او الأخرى  
وتكرر على كل رجل ١٠ مرات.



— يضغط الزميل على مفصل القدم لأسفل  
ليزيد من اطالة الفصـل والثبات في هذا  
الوضع ٥-١٠ ث.. ويتبادل الزميلين  
الحركة.

## مرونة الذراعين

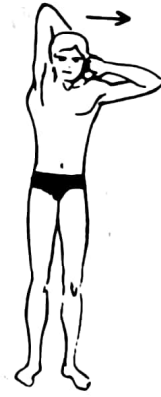
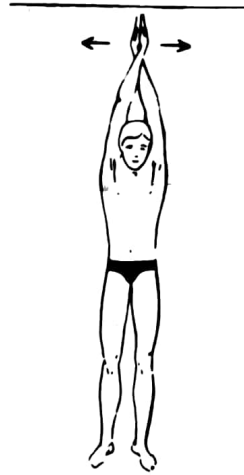
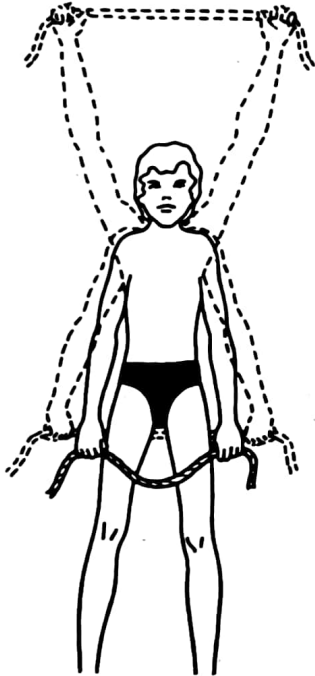


– تقريب الذراعين خلفاً  
لاقرب ما يمكن بمساعدة  
الزميل والثبات ٥-١٠  
ثواني و يكرر التمرين مع  
الزميل ٣-٥ مرات.

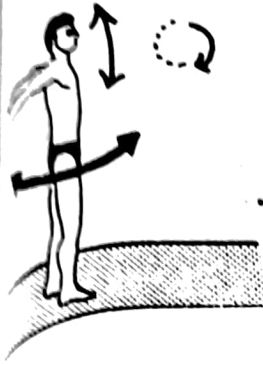
– رفع وخفض الذراعين  
باستخدام حبل و يتم في  
كل مرة تضيق المسافة  
بتقريب اليدين لبعض.

– امتداد الذراعين كاملاً  
لأعلى مدى ثم جذب كل  
يد للأخرى والثبات  
٥-١٠ ثواني.

– جذب اليد خلف  
الرأس او الضغط باليد  
على مرفق اليد الأخرى  
لأخر مدى والثبات.

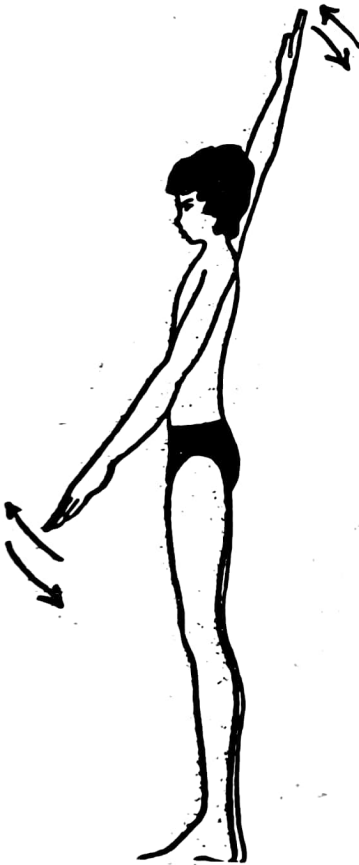


وجميع التمرينات السابقة ثبات ٥-١٠ ث و تكرر عدة مرات



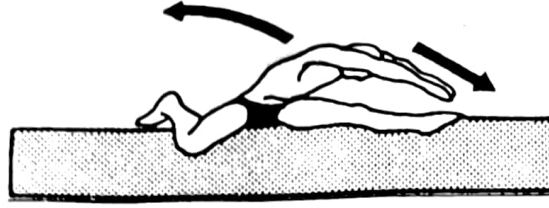
- مرحة الذراعين في المستوى الافقي ٢٠ مرة
- مرحة الذراعين في المستوى العمودي ٢٠ مرة
- مرحة الذراعين مع تقاطعهما أمام الصدر في المستوى الجانبي.
- دوران الذراعين عمودياً ثم افقياً ثم عمودياً مع ثنى الجذع.

### الدورات والمرجات التبادلية والفردية



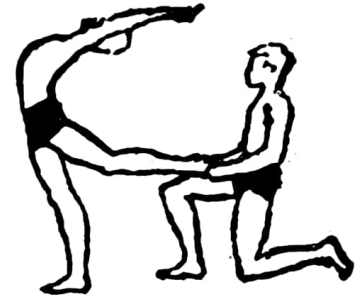
- دوران اليد اليمنى ١٠-٢٠ مرة أماماً  
ثم خلفاً
- دوران اليسرى ١٠-٢٠ مرة أماماً ثم  
خلفاً.
- تبادل رفع وخفض الذراعين اماماً  
وعالياً وخلفاً.
- ثنى الجذع وحركة الذراعين كما في  
سباحة الحرة والظهر.
- من الوقوف فتحاً تبادل لمس القدمين  
بالكفين.

## مرونة الجذع

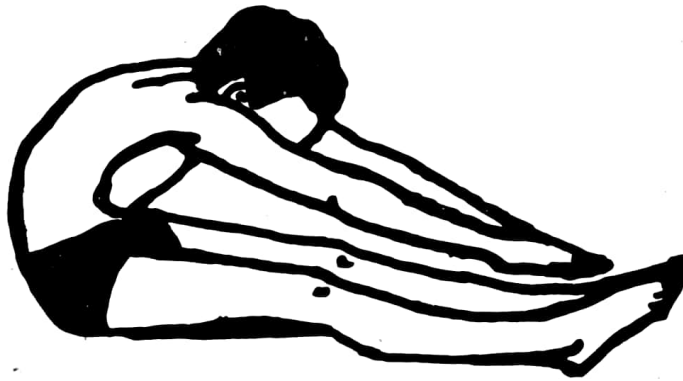


— ثنى الجذع لأقصى مدى على اليمين  
والثبات ثم اليسار والثبات ٥-١٠ ث.

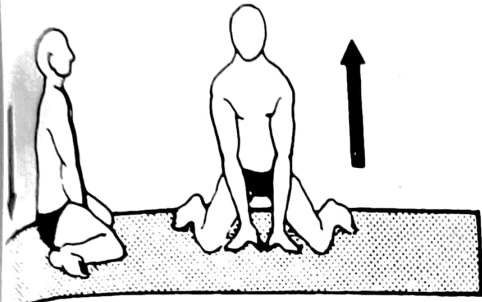
— تقوس الجذع خلفاً  
والثبات مع تبديل  
الرجلين والتغيير مع  
الزميل.



— يحاول الزميل الراقد  
ظهراً رفع الساقين لأعلى  
بتحريك القدمين لأعلى  
ويقاومه الزميل الأخر.



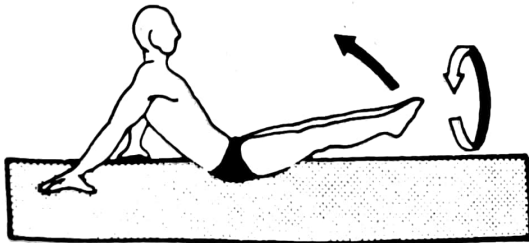
— محاولة الوصول لأقصى مدى أماماً والذراعين مفرودتين أو بمسك الساقين لزيادة  
المقاومة والثبات ١٠ ث كل مرة.



و يفيد هذا التمرين وتر أكيلس  
بالإضافة لعضلات الفخذين.

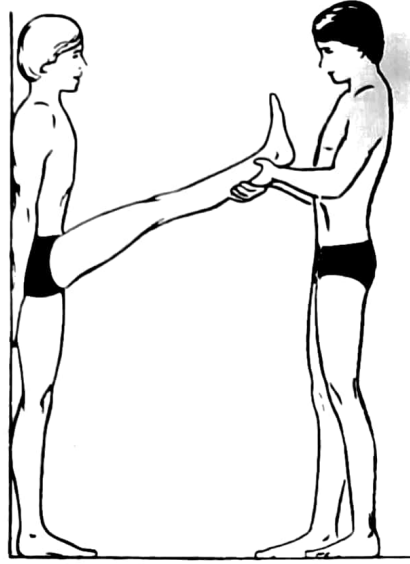


– ثنى الجذع أماماً للوصول الى أقصى  
مدى والثبات و يفيد هذا التمرين  
وتر أكيلس بالإضافة الى الجذع.

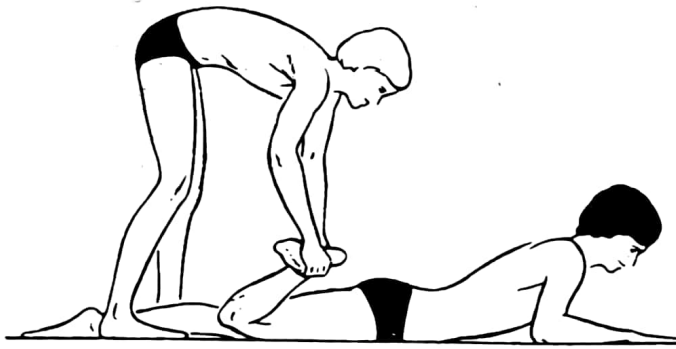


– دوران الرجلين لليمين  
١٠ مرات ثم يساراً ١٠  
مرات ثم تقريبيهما الى  
الرأس برفعهما لأعلى  
ويمكن ان يؤدي هذا  
التمرين بتحريك رجل  
واحدة ثم التبديل

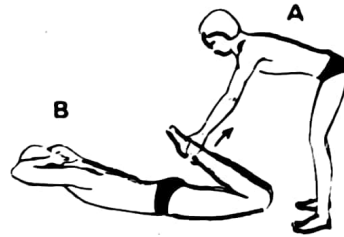
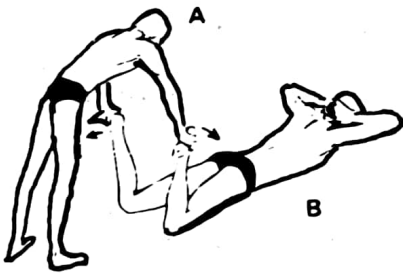




رفع الرجل لأقصى مدى والثبات  
من ٥ الى ١٠ ث لمرونة مفصل  
الفخذ.

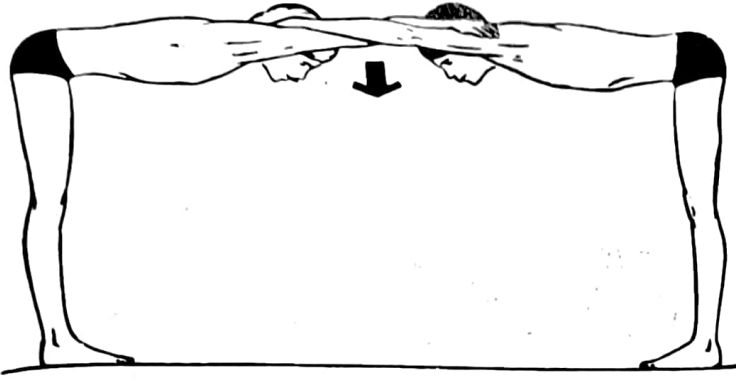


الدفق للخارج  
وأسفل يفيد مرونة  
الرجلين لسباحي  
الصدر.

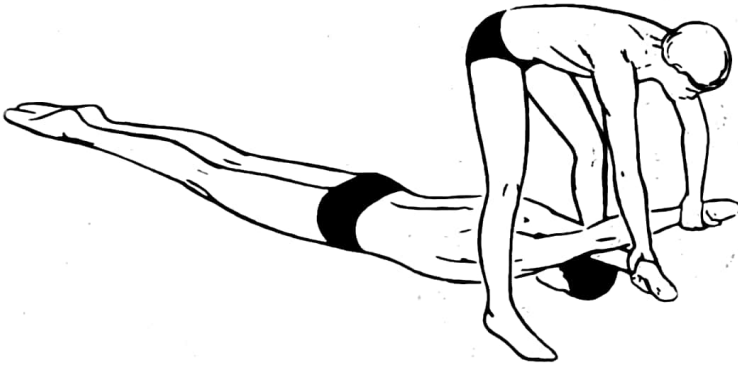


لضغط في اتجاهات مختلفة لزيادة مرونة الرجلين لسباحي الفراشة والصدر.

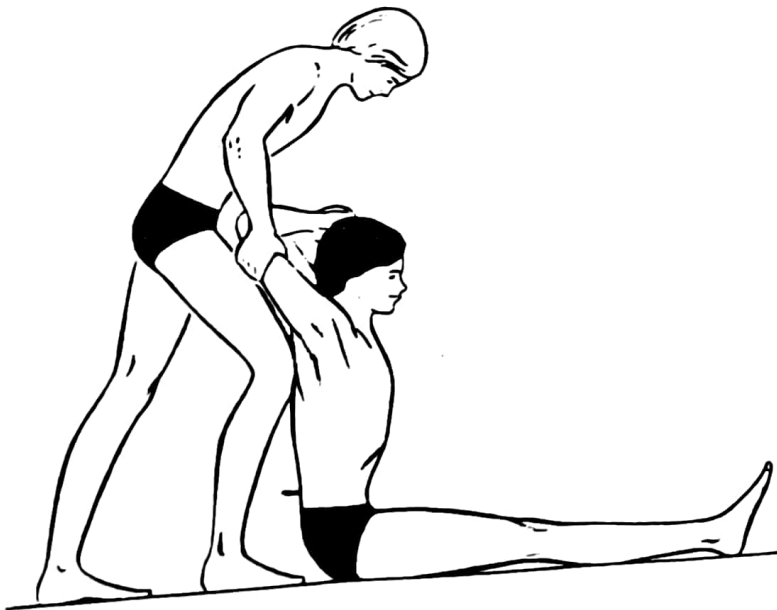
## مرونة الذراعين



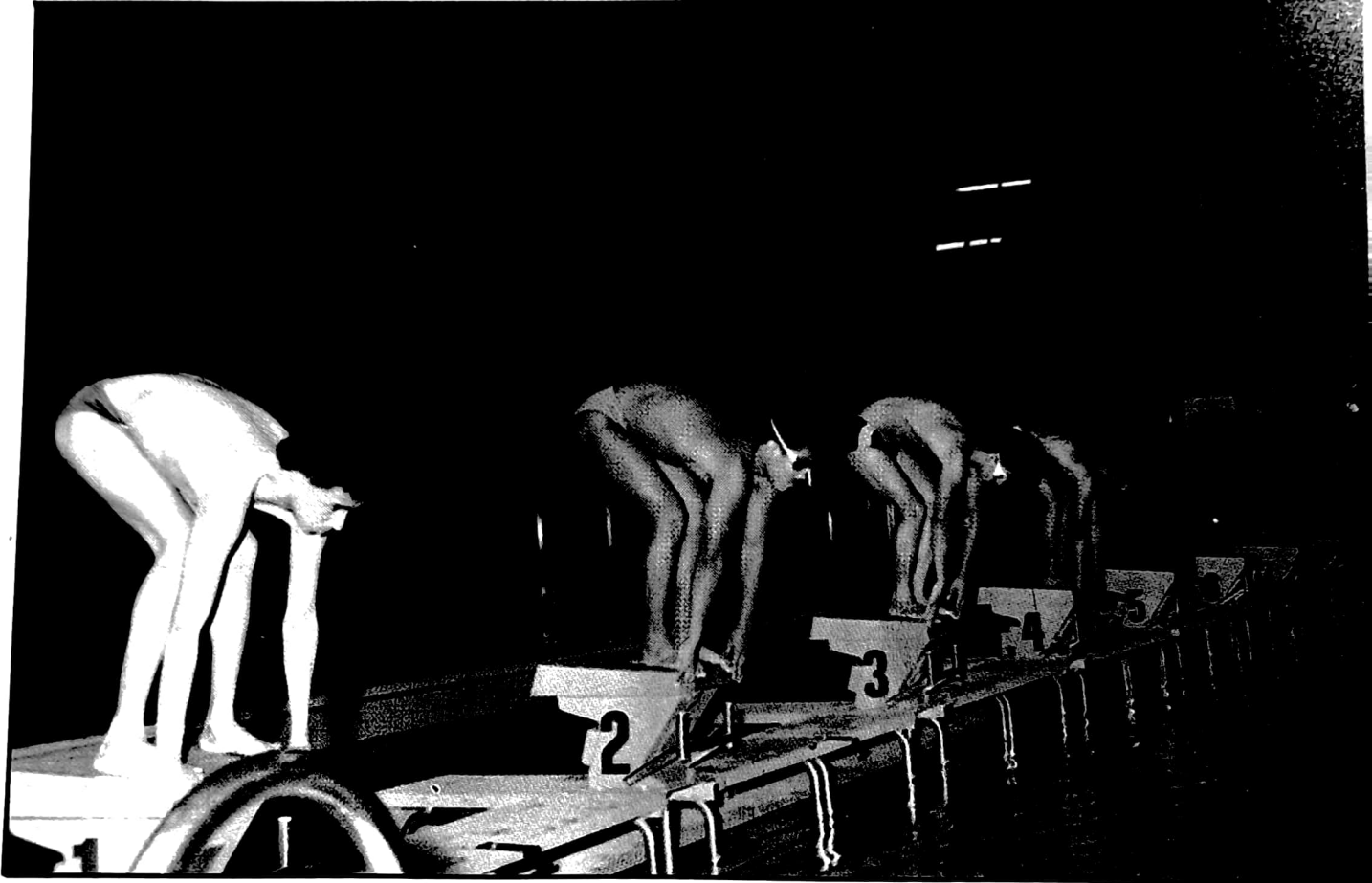
الضغط لأسفل  
لمرونة مفصل  
الكتف.



الضغط للداخل  
لمرونة مفصل  
الكتف  
والذراعان  
ممتدتان.



الضغط للداخل  
لمرونة مفصل  
الكتف  
والذراعان  
مثنيتان.



بعض سباحي المملكة العربية السعودية اثناء التدريب علي البدء  
في سباحة الحرة والصدر والفراشة

## الباب الثالث التدريب المائي لتنمية التحمل والسرعة

- مقدمة عن التدريب المائي لتنمية التحمل والسرعة
- مستويات التدريب المقترحة للبنين والبنات.
- فترات التدريب — حجم التدريب — ومناسبتها للمستويات المقترحة.
- ٢٤ نموذج لتدريب المستوى المبتدأ (ج)
- ٥٠ نموذج لتدريب المستوى المتوسط (ب) تتضمن:  
مستوى سباحي المنطقة الوسطى بالرياض — وتدريب منتخب المملكة العربية  
السعودية في معسكر الإعداد.
- ٣٦ نموذج لتدريب المستوى المتقدم (أ) تتضمن:  
تدريب سباحي منتخب جمهورية مصر العربية العمومي وكذا نماذج لتدريب جيم  
مونتجومري عام ١٩٧٣ صاحب رقم العالم في ١٠٠ متر حرة  
مجموعات التدريب التي تتكون منها الوحدات التدريبية اليومية  
مجموعة لبعض تمرينات السباحة لطرق السباحة المختلفة.

## التدريب المائي - لتنمية التحمل والسرعة:

من أهم مبادئ التدريب الرياضي في أي نشاط جماعي أو فردي سواء داخل الماء أو خارجه مبدأ مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من ناحية قدراتهم البدنية (ما يملكونه من قوة - تحمل - مرونة - سرعة ..) وامكانياتهم الجسمية والتشريحية (مساحة الكف - القدم - طول الجذع - الذراع ... ) ومستوياتهم الحضارية والاقتصادية (دولة غنية متقدمة - غنية نامية - دولة فقيرة ..) بالإضافة الى الاختلافات في السن (مبتدئين - ناشئين - كبار) .. والجنس (اولاد - بنات) .. الخ والاختلافات بين السباحين لا تعد ولا تحصى ... وبالتالي فان التدريب يجب أن يوضع بحيث يراعى الاختلافات بين السباحين والسباحات فيما بعضهم بقدر الامكان ولذلك فأننى قبل أن أضع النماذج الخاصة بالتدريب المائي وبناء على مشاهداتى لهذه الاختلافات الواضحة في المستويات الرقمية على المستوى المحلى، والخارجي في اللقاءات الدولية العديدة كبطولة جينيف ودارمشتاد ودورة البحر الأبيض المتوسط وغيرها ... اقترحت في ضوء كل هذه المتغيرات ان هناك ثلاثة مستويات رئيسية يمكن أن ينقسم اليها اللاعبون واللاعبات في السباحة وهي:

### ١ - المستوى المتقدم .. أو المستوى (أ)

وهذا المستوى نجد أنه يضم أفراد المنتخبات القومية وابطال المستوى العالى وبالتأكيد أيضاً يتدرج بداخله المستوى من سباح أول الى سباح يليه وهكذا ...

### ٢ - المستوى المبتدئ أو المستوى (ج)

هم هؤلاء الذين مازالت أرقامهم دون التنافس والمبتدئين في جميع طرق السباحة .. وبالتأكيد دون النظر الى المرحلة السنية .. فهناك سباح يبلغ الرابعة عشر عاماً ورقمه في ١٠٠ متر حرة أقل من الدقيقة بعدة ثوانى .. وهناك أيضاً سباح عمره اكثر من ١٥ سنة ومازال رقمه في ١٠٠ متر حرة فوق ٢٠ دقيقة لأنه حديث العهد بهذه الرياضة .. أو مبتدأ في السباحة.

### ٣ - المستوى المتوسط (ب)

وهو الذي يضم جميع السباحين والسباحات الذين تجاوزوا المستوى المبتدأ (ج) ولكنهم لم يدرجوا بعد في المستوى الأول المتقدم (أ).. أو الواقعين في المدى المحصور بين المستوى المبتدأ.. والمستوى المتقدم.. وهم الذين اقوم بتدريبهم بحكم كونى مدرب للناشئين والناشئات في جمهورية مصر العربية وكذلك كمدرب لمنتخب المملكة العربية السعودية للسباحة.. وبالتأكيد أيضاً قد يضم المستوى الثاني هذا اكثر من سباح يمكن أن يكون ضمن المستوى المتقدم في سباق أو آخر ويكون ضمن المستوى الثانى في أغلب السباقات الباقية له وعلى ذلك.. فان التدريب لابد أن يراعى هذه الفروق بين المستويات الثلاثة المقترحة من جهة.. وبين السباحين في نفس المستوى من جهة أخرى بأن يعدهم للانتقال الى المستوى التالي لهم تدريجياً أو بزيادة حمل التدريب عليهم قليلاً عن زملائهم في نفس البرنامج التدريبي والصفحتين المقبلتين موضح بها هذه المستويات المقترحة للتدريب علما بأنه لا يوجد شىء في هذا الكون يعد نموذجي يمكن أن يصلح بدرجة ١٠٠% ولكنها محاولة جادة لتبسيط عملية التدريب ولضمان العمل بمبادئ التدرج في التنمية ومراعاة الفروق الفردية بما يتناسب ومستوياتنا المحلية في الدول العربية.

«مستويات التدريب المقترحة للبنين»

جدول (٢)

مسافة السباق	المستوى جـ	المستوى بـ	المستوى أـ
٥٠ متر حرة	فوق ٣٥ ثانية	من ٢٨ ث الى ٣٤ ث	تحت ٢٨ ث
١٠٠ متر حرة	فوق ١٢٠ دقيقة	من ١٩ ارق الى ١٩ ارق	تحت ١٩ ارق
٢٠٠ متر حرة	فوق ٢٥٥ ق	من ٢١٠ ق الى ٢٥٤ ق	تحت ٢١٠ ق
٤٠٠ متر حرة	فوق ١٠ ارق	من ٦٠٩ ارق الى ٦٠٩ ارق	تحت ٥٠ ارق
٨٠٠ متر حرة	فوق ١٢٥٠ ق	من ١٠ ق الى ١٢٤٩ ق	تحت ١٠ ارق
١٥٠٠ متر حرة	فوق ٢٦٠ ق	من ٢٠ ق الى ٢٥٩ ق	تحت ٢٠ ق
١٠٠ متر صدر	فوق ٤٠ ارق	من ١٧ ارق الى ٣٩ ارق	تحت ١٧ ارق
٢٠٠ متر صدر	فوق ٣٣٠ ق	من ٢٥٠ ق الى ٣٢٩ ق	تحت ٢٥٠ ق
١٠٠ متر ظهر	فوق ٣٥ ارق	من ١٣ ارق الى ٣٤ ارق	تحت ١٣ ارق
٢٠٠ متر ظهر	فوق ٣٢٠ ق	من ٢٣٤ ق الى ٣١٩ ق	تحت ٣٤ ق
١٠٠ متر فراشة	فوق ٢٥ ارق	من ١٠ ارق الى ٢٤ ارق	تحت ١٠ ارق
٢٠٠ متر فراشة	فوق ٣١٠ ق	من ٢٢٠ ق الى ٣٠٩ ق	تحت ٢٢٠ ق
٢٠٠ متر فردي متنوع	فوق ٣٠ ق	من ٢٢٥ ق الى ٢٥٩ ق	تحت ٢٢٥ ق
٤٠٠ متر فردي متنوع	فوق ٦٢٥ ق	من ١٠ ارق الى ٢٤ ارق	تحت ١٠ ارق

«مستويات التدريب المقترحة للبنات»

جدول (٣)

المستوى أ	المستوى ب	المستوى جـ	مسافة السباق
تحت ٣٠ ث	من ٣٠ الى ٣٦ ث	فوق ٣٧ ث	٥٠ متر حرة
تحت ١٠٥ راق	من ١٠٥ راق الى ١٢٤ راق	فوق ١٢٥ راق	١٠٠ متر حرة
تحت ٢٢٠ ق	من ٢٢٠ ق الى ٢٥٩ ق	فوق ٢٣٠ ق	٢٠٠ متر حرة
تحت ١٠ رهق	من ١٠ رهق الى ١٩ رهق	فوق ٢٠ رهق	٤٠٠ متر حرة
تحت ١٠٢٠ ق	من ١٠٢٠ ق الى ١٣٠٩ ق	فوق ١٣١٠ ق	٨٠٠ متر حرة
تحت ٢٥ راق	من ٢٥ راق الى ٤٤ راق	فوق ٤٥ راق	١٠٠ متر صدر
تحت ٣٠ ق	من ٣٠ ق الى ٣٩ ق	فوق ٤٠ ق	٢٠٠ متر صدر
تحت ١٨ راق	من ١٨ راق الى ٣٩ راق	فوق ٤٠ راق	١٠٠ متر ظهر
تحت ٢٤٥ ق	من ٢٤٥ ق الى ٢٩ ق	فوق ٣٠ ق	٢٠٠ متر ظهر
تحت ١١ راق	من ١١ راق الى ٢٩ راق	فوق ٣٠ راق	١٠٠ متر فراشة
تحت ٢٣٥ ق	من ٢٣٥ ق الى ١٩ ق	فوق ٢٠ ق	٢٠٠ متر فراشة
تحت ٢٤٥ ق	من ٢٤٥ ق الى ٣٠٩ ق	فوق ١٠ ق	٢٠٠ متر متنوع
تحت ٤٠ رهق	من ٤٠ رهق الى ٣٩ رهق	فوق ٤٠ رهق	٤٠٠ متر متنوع



وفيما يلي النماذج التدريبية في السباحة للمستويات الثلاثة المقترحة وقد خرجت بالشكل التالي/ ٢٤ نموذج متدرج لتدريب المستوى المبتدأ (ج) واكثر من ٥٠ نموذج لتدريب المستوى المتوسط (ب) ثم ٣٦ نموذج تدريب لسباحي وسباحات المستوى الأول (أ) على الصعيد العربي والعالمي

### حجم التدريب وفترات التدريب طوال العام والمستويات المقترحة

وكما أنه تختلف مستويات السباحين وتدرج من مبتدئين الى مرحلة اكثر تقدماً وحتى تصل الى أعلى مستوى فان حجم التدريب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى السباحين فالسباح المبتدئ لا يتعدى ٢-٣ كيلومتر في الجرعة التدريبية الواحدة ولا يزيد عن ٦ فترات تدريب في الاسبوع كحد أقصى في حين نجد أن بعض السباحين أبطال العالم أو حتى أبطال الدول واعضاء المنتخبات القومية تصل جرعة التدريب الواحدة حتى ٦٠٠٠ كيلومتر وربما تزيد ويتدربون اكثر من ١٢ فترة تدريب اسبوعياً على مدار العام في المتوسط.. ولذلك فالجدول التالي اقترح ليتمشى مع المستويات التي سبق وأشرت اليها في الجدولين السابقين.. وتبين اول خانة من هذا الجدول فترة التدريب على مدار العام وهي كالتالي (فترة اعدادية عامة - فترة اعدادية خاصة - فترة ما قبل البطولة / وتنقسم هذه الفترة الى تدريب شاق ثم تهدئة ثم المقابلات أو البطولة) وتبين ايضاً هذه الخانة حجم التدريب في الجرعة التدريبية الواحدة بالمتري.. وكذلك عدد مرات التدريب الاسبوعي اما الخانة الثانية من الجدول فتبين المستوى المبتدأ (ج) وما يناسبه من جرعة التدريب الواحدة وعدد مرات التدريب الاسبوعي خلال فترات التدريب على مدار الموسم التدريبي.. وكذلك الخانة الثالثة تبين المستوى المتوسط (ب) والرابعة تبين المستوى المتقدم (أ) وجرعة التدريب وحجم التدريب الاسبوعي خلال فترات الموسم المختلفة.

حجم التدريب في الجرعة التدريبية الواحدة خلال فترات  
الموسم التدريبية وعدد مرات التدريب المناسبة  
مع المستويات المقترحة  
جدول (٤)

المستوى الاول (أ)	المستوى الثاني (ب)	المستوى الثالث (ج)	المستوى المقترح	حجم التدريب فترة التدريب
من ٣٠٠٠ متر الى ٥٠٠٠ متر	من ٢٠٠٠ متر الى ٣٠٠٠ متر	من ١٥٠٠ متر الى ٢٥٠٠ متر	حجم الوحدة التدريبية	١ الفترة الاعدادية العامة
٩-١٢ مرة	٦-٩ مرات	٣-٥ مرات	عدد مرات التدريب	
من ٣٥٠٠ متر الى ٥٥٠٠ متر	من ٢٥٠٠ متر الى ٣٥٠٠ متر	من ١٥٠٠ متر الى ٢٥٠٠ متر	حجم الوحدة التدريبية	٢ الفترة الاعدادية الخاصة
١٢ مرة	٩ مرات	٦ مرات	عدد مرات التدريب الاسبوعي	
من ٣٠٠٠ متر الى ٥٥٠٠ متر	من ٢٠٠٠ متر الى ٣٥٠٠ متر	من ١٥٠٠ متر الى ٢٥٠٠ متر	حجم الوحدة التدريبية	٣ فترة التدريب العنيف
أكثر من ١٢ مرة	٩-١٢ مرة	٦-٩ مرات	عدد مرات التدريب الاسبوعي	
من ٢٠٠٠ متر الى ٣٥٠٠ متر	من ١٥٠٠ متر الى ٢٥٠٠ متر	من ١٢٠٠ متر الى ٢٢٠٠ متر	حجم الوحدة التدريبية	٤ فترة التهدئة ثم اللقاءات
لا يقل عن ٩ مرات	٦-٩ مرات	٣-٦ مرات	عدد مرات التدريب الاسبوعي	

## أولاً: نماذج لتدريب سباحي المستوى الثالث (جـ)

### (١) النموذج الأول:

٨٠٠ متر سباحة حرة.. يتلقى السباح خلالها نصائح مدربه من حيث تصحيح

طريقة السباحة.. المرفق العالى.. الشدة الكاملة..

١٥٠ متر ضربات رجلين باستخدام اللوحة [Kick Board].

١٥٠ متر شد بالذراعين باستخدام الكفوف [Hand Paddles].

٢٠٠ سباحة سهلة بدون توقف .

المجموع = ١٣٠٠ متر

### (٢) النموذج الثاني:

٣٠٠ متر حرة.. بموازاة الحائط في أول أو آخر حارة.

٣٠٠ متر حرة.. يحسب خلالها السباح عدد مرات الشد باليدين خلال كل ٥٠

متر.. وذلك لتعود السباح أن يسير بانتظام منذ البداية

٣٠٠ متر تمرينات سباحة حرة.. شدة بالذراع اليمنى ثم شدة باليسرى ثم شدتين

باليمنى.. ثم شدتين باليسرى وهكذا تصاعدياً حتى آخر الطول و يبدأ من جديد

مع بداية كل طول.. يصحح خلالها المدرب وضع اليد.. وحركة الرأس في التنفس

من على الجانبين.

٦٠٠ متر سباحة حرة سهلة بدون توقف والنفس من الجانبين.

المجموع = ١٥٠٠ متر

### النموذج الثالث:

٢٠٠ متر احماء.. كالتالى: ٢٥ متر حرة و ٢٥ متر سباحة أخرى

٢٠٠ متر سباحة حرة.. نفس كل ٣ شدات .

٢٠ × ٢٥ متر الاولى حرة - الثانية والثالثة صدر.

من الرابعة الى السادسة ظهر من السابعة الى العاشرة فراشة  
وتكرر مرة ثانية.. يشرح لهم المدرب خلال السباحة حركات اليدين  
والذراعين والرجلين والتنفس في كل طريقة سباحة.

٦٠٠ متر سباحة ٢٥ حرة/ ٢٥ سباحة اخرى يميل اليها السباح.

المجموع = ١٥٠٠ متر

### النموذج الرابع:

٦٠٠ متر سباحة حرة آخر ٢٥ متر تخصص كل ١٠٠ متر .

٢٠٠ م رجلين باستخدام لوحة الرجلين (بورد Board)

٤٠٠ م سباحة ٥٠ متر حرة/ ٥٠ متر تخصص.

٢٠٠ م تمرينات حرة بحيث لا يخرج الكف من الماء والتركيز على

المرفق العالى وكامل امتداد اليد قبل الشد وبعد الدفع.

٢٠٠ م حرة سريعة نسبياً بدون زمن .

٤ × ٥٠ م التخصص.. (السباحة الأخرى غير الحرة) راحة ١ ق.

٢٠٠ م حرة سباحة سهلة.

المجموع = ٢٠٠٠ متر

### النموذج الخامس:

٤٠٠ متر حرة سباحة سهلة بدون توقف يركز فيها على طريقة الأداء

٤ × ٢٠٠ م الأولى حرة ثم راحة مناسبة. الثانية ظهر ثم راحة مناسبة

الثالثة حرة ثم راحة مناسبة. الرابعة صدر

. يقوم المدرب خلال وبعد اداء كل ٢٠٠ متر بتصحيح حركات الجسم.

٨ × ٥٠ م/ ٤-١ رجلين يعد السباح بعد كل ٥٠ متر من ١- الى ٢٠ ثم ينطلق

/ ٥-٨ ذراعين بنفس النظام. و يقوم المدرب خلالها بتوجيه السباحين.

٦ × ٥٠ م سباحة اختيارية يحسب المدرب راحة ٢٠-٣٠ ث على آخر سباح

يصل الى النهاية كما

٢٠٠ م سباحة حرة سهلة مع ٣ نفس بحيث يكون كالأتي:

١-٣-٥ ويكرر كل ١٠٠ م يصل الى كل ٥ نفس يبدأ من جديد.

المجموع = ٢١٠٠ متر.

النموذج السادس:

(بداية استخدام الساعة) ٦٠٠ متر سباحة حرة - ٢٥ سريع/٢٥ سهل

٤ x ٥٠ م حرة على ٤٥ راق سريعة ٨٠-٩٠% لكل سباح.

٤٠٠ م سباحة-آخر ٢٥ متر كل ١٠٠ متر رجلين سريعة.

٤ x ٥٠ م سباحة أخرى على ٤٥ راق سريعة ٨٠-٩٠% لكل سباح.

٨٠٠ م سباحة سهلة كل ٤ مرات نفس. (Hipoxing)

المجموع = ٢٢٠٠ متر.

النموذج السابع:

٨ x ١٠٠ متر حرة تصاعدية في السرعة ٢٠ ث راحة بعد كل ١٠٠ م.

٢ [٢٠٠ م متنوع + ٤ x ٥٠ م رجلين بالبورد بينهم راحة ٢٠ ث] ٣ بعد المجموعة

راحة ويركز خلالها السباحون في الدورانات للمتنوع.. ويصحح المدرب لهم

ذلك.

٦ x ٥٠ متر حرة من المنتصف.. بحيث يقوم السباح بالدوران خلال كل ٥٠ م

(٢٥ متر قبل وبعد الحائط) ٣ منهم حرة، ٣ تخصص

٤٠٠ م سباحة سهلة مع تقليل التنفس ١-٣-٥ وهكذا

المجموع = ٢٣٠٠ متر

النموذج الثامن:

٤٠٠ متر حرة كل ٣ نفس.

١٠ x ٥٠ م حرة / تخصص على ٣٠ راق

٢٠٠ م رجلين

١٠ × ٥٠ م حرة/تخصص على ١٢٠ ق  
٢٠٠ م تمرينات حرة/٢٥ باليد اليمنى فقط ٢٥ باليسرى/٥٠ سباحة كاملة وتكرر  
مرة أخرى.

٤٠٠ م سباحة: ٢٥ فراشة + ٧٥ حرة أول ١٠٠ متر، ٢٥ ظهر + ٧٥ حرة ثاني  
١٠٠ متر، الثالثة ٢٥ صدر + ٧٥ حرة، الرابعة كلها حرة سهلة  
٢٠٠ م سباحة سهلة كل ٤ نفس.

المجموع ٢٤٠٠ متر

---

النموذج التاسع:

٨٠٠ م حرة التركيز على المرفق العالى، والشدة الكاملة وضربات  
الرجلين القليلة العدد والعميقة المستوى.

٣ × ٢٠٠ م الأولى حرة ٨٠٪

الثانية تخصص اول ٨٠٪

الثالثة متنوع ٨٠٪ الراحة ١ ق على آخر سباح

٨ × ٥٠ م رجلين على ١٣٠ ق

٦ × ١٠٠ م حرة على ٢ ق

١٠٠ م سباحة حرة سهلة

المجموع = ٢٥٠٠ متر

---

النموذج العاشر:

احماء ٦٠٠ متر حرة آخر ٢٥ رجلين

٤٠٠ م حرة ٨٥٪

٣٠٠ م رجلين حرة in and out.. بمعنى رجلين خلال ٣٠٠ متر وكلما اقترب

السباح من الحائط عند نهايتى الحمام يدخل سريعاً على الحائط و يقوم بالدوران

٣ × ٢٠٠ م تخصص على ٦ ق تصاعدياً في الشدة

٢ × ٥٠ م بالبداة العالى Start الاولى حرة ٩٥٪ والثانية تخصص ٩٥٪

٤٠٠ م حرة على الساعة ٨٥-٩٥٪

المجموع = ٢٤٠٠ متر

النموذج الحادى عشر:

٢٠٠ م سباحة حرة

١٠٠×٤ م رجلين

٢٥×١٢ م ظهر.. التركيز على النواحي التعليمية

٢٥×١٢ م صدر.. التركيز على النواحي التعليمية

٢٠٠ م سباحة حرة

٢٥×٨ م فراشة التركيز على النواحي التعليمية

١٠٠×٢ م متنوع

٤٠٠ م سباحة سهلة مع تنظيم التنفس من الجانبين كل ٣ مرات

المجموع = ٢٢٠٠ متر

النموذج الثاني عشر:

٥٠×١٠ م حرة على ان يسير جميع التكرارات في حدود زمن معين يحدد لكل سباح

لتنظيم السباحة بسرعة متوازنة ومنتظمة، راحة مناسبة وقصيرة.

٣٠٠ م رجلين ٢٥ متر سريع - ٢٥ متر أقل سرعة

٨٠٠ م حرة

٥٠×٨ م ٢٥ فراشة ٢٥ حرة.. لاكتساب التحمل.. وراحة ٣٠ ث على آخر

سباح.

٤٠٠ م حرة الاهتمام بالدورات.. ويمكن للمدرب أن يعيد السباح الذى لم يؤدي

الدوران بصورة جيدة.. لتعويدهم على الجدية في التدريب

المجموع = ٢٤٠٠ متر

النموذج الثالث عشر:

٥٠٠ م سباحة حرة ٤٥ ث راحة

٥٠٠ م رجلين ٣٥ ث راحة

٥٠٠ م ذراعين حرة ٤٥ ث راحة

٨٠٠ م سباحة حرة

٢٠٠ م سباحة تخصص غير سباحة الحرة

٢٠٠ م تمرينات.. السباحة بيد واحدة.. كل طول.

المجموع = ٢٤٠٠ متر

النموذج الرابع عشر:

٢٠٠ م سباحة سهلة

١٠٠٠ م متنوع كل ٢٥ متر... راحة ٤٥ ث.

٢٠٠ م سباحة سهلة

٥٠٠ م الاولى حرة/ الثانية تخصص.. وهكذا.. على ٣٠ راق

٢٠٠ م سباحة سهلة

٨-١٠ دورانات لكل سباح.. التركيز على سباحة معينة.

٦-١٠ بدايات لكل سباح.. التركيز على سباحة معينة.

المجموع = ٢١٠٠ متر + ٨-١٠ دورانات + ٦-١٠ بدايات.

النموذج الخامس عشر:

الاحماء: ١٠ ق سباحة.. شدة طويلة ورجلين عميقة

٤٠٠ م حرة ٧٠% ٣٠ ث راحة

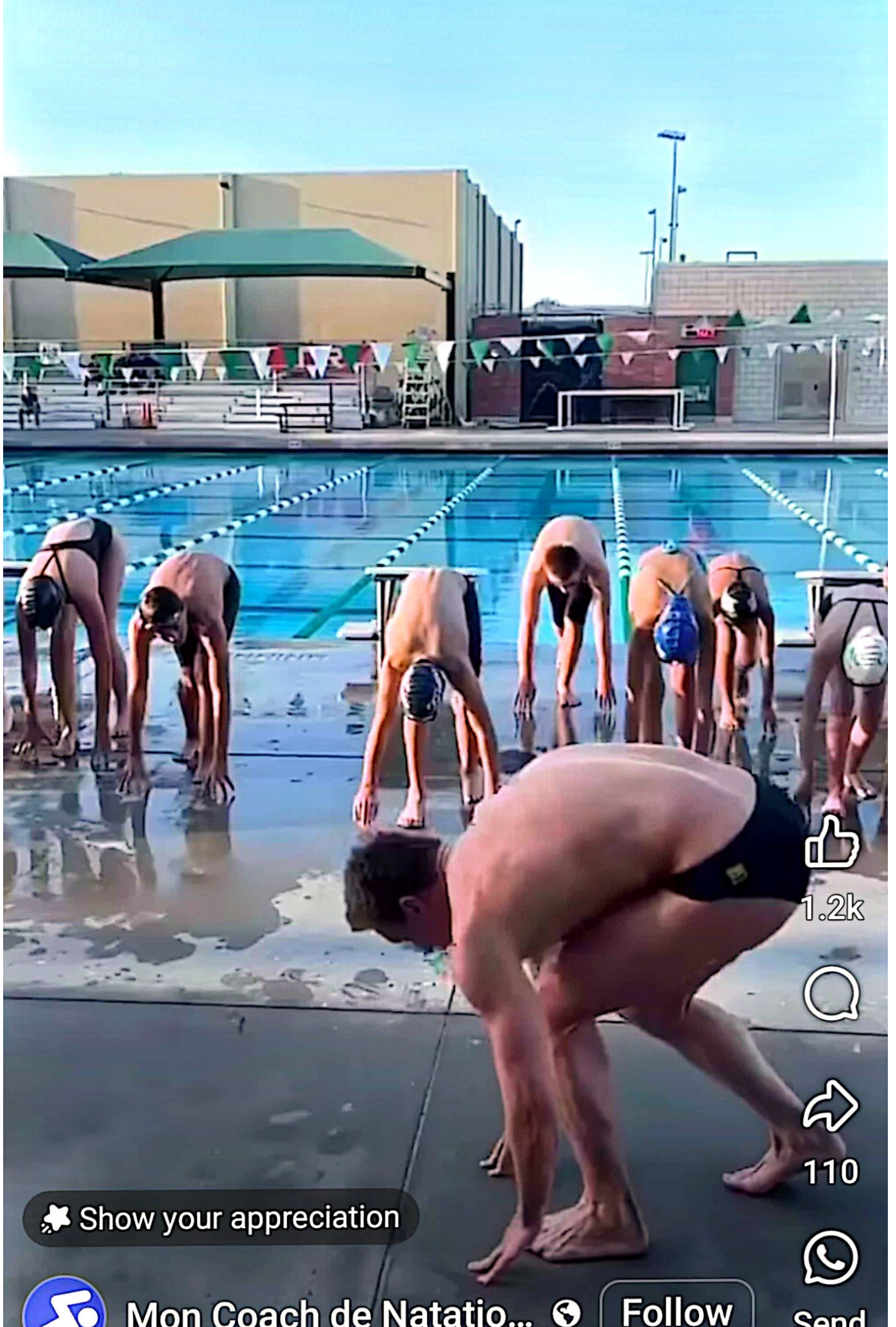
٥٠٠ م رجلين حرة ١٥ ث راحة

٢٥٠ م حرة/ ٤٥ ث راحة

ثم ٥ ق سباحة سهلة

المجموع = ٢١٥٠ متر + ١٥ ق سباحة سهلة





1.2k



110



Show your appreciation



Mon Coach de Natatio...



Follow

Send

النموذج السادس عشر:

الاحماء: ١٠ ق سباحة .. سهلة

١٠ × ١٠ م ٧٥ - ٨٠ % ٢٠ ث راحة

٢٠ × ٥٠ م حرة ١٠ ث راحة

٥ ق سباحة سهلة

المجموع = ٢٠٠٠ متر + ١٥ ق سباحة سهلة

النموذج السابع عشر:

الاحماء: ٥ × ٢٠٠ م حرة على ٣-٤ ق

١٠ × ١٠ م حرة على ٣٠-٣٠-٢ ق

١٠ × ٥٠ م تخصص على ١٥-٣٠-١٣٠ ق

المجموع = ٢٥٠٠ متر.. وزمن التمرين من ٤٥ الى ٥٥ ق.

نماذج لتدريب المستوى الثالث ج

قبل الانتقال الى المستوى الثاني ب

النموذج الثامن عشر:

٤٠٠ متر حرة باستخدام الذعانف (Fins)

٥ × ١٠٠ م متنوع كل ٢٥ متر - راق راحة بعد كل ١٠٠ م

٢ × ٢٠٠ م رجلين ٤٥ ث راحة

٣٠٠ م شد بالذراعين حرة

٨ × ٥٠ م صدر أو فراشة على ١٥-١٣٠ ق

المجموع = ٢٠٠٠ متر

النموذج التاسع عشر:

٢٠٠ م شد بالذراعين حرة

٢٠٠ متر ضربات رجلين حرة

٢٠٠ م سباحة كاملة حرة بالذعانف = أحسن رقم بدون ذعانف

٢ × ٣٠٠ فردي متنوع بدون سباحة الفراشة (ظهر - صدر - حرة)

٥ × ١٠٠ م حرة ٣٠ ث راحة ٨٥-٩٠%

٣٠٠ م رجلين

المجموع = ٢٠٠٠ متر

النموذج العشرون:

٤ × ٥٠٠ متر الأولى حرة بالذعانف - الثانية رجلين اختياري - الثالثة ظهر

بالذعانف - الرابعة صدر

المجموع = ٢٠٠٠ متر

النموذج الواحد والعشرون:

٢٠٠ متر سباحة حرة

٨ × ٥٠ م رجلين ٢٠ ث راحة

٨ × ٥٠ م ذراعين ٢٠ ث راحة

٤ × ٥٠ م تخصص ٣٠ ث راحة

٨٠٠ م حرة

٣٠٠ متر تمرينات تخصص

مجموعة من البدايات Start

المجموع = ٢٢٠٠ متر + مجموعة من البدايات.

النموذج الثاني والعشرون:

٤٠٠ متر سباحة حرة كل ٣ شدات نفس

٤ × ٥٠ م حرة على ١١٥ ر ق

٢٠٠م رجلين (٢٥ متر سريع جداً - ٢٥ متر أقل سرعة)

٤ × ٥٠ م صدر على ١٣٠ ق

٢٠٠م ذراعين (متنوع كل ٢٥ متر)

٤ × ٥٠ م [ظهر ٥٠، فراشة ٥٠] على ١٤٥ راق

٦٠٠ م سباحة حرة

المجموع = ٢٠٠٠ متر

النموذج الثالث والعشرون:

٦٠٠ م سباحة حرة.. آخر ٢٥ متر رجلين كل ١٠٠ متر

٤ × ١٠٠ متر حرة على ٢٣٠ ق

٢٠٠ م تمرينات تخصص (شدة يمين - شدة شمال)

٣ × ١٠٠ م متر حرة على ٢١٥ ق

٢٠٠ م تمرينات تخصص (تصاعدية في عدد الشدات)

٢ × ١٠٠ متر حرة على ٢ ق

٦٠٠ م سباحة حرة.. آخر ٢٥ متر رجلين كل ١٠٠ متر

المجموع = ٢٥٠٠ متر

النموذج الرابع والعشرون:

[الاولى سباحة والثانية رجلين]

٤ × ٢٠٠ م احماء

[والثالثة سباحة والرابعة ذراعين]

٢٠ ث راحة

٨ × ٢٥ متر حرة [الاولى سريعة جداً والثانية طويل]

٣٠٠ متر تمرينات مع التركيز على الدورانات Turn

٢٠٠ + ١٠٠ + ٤ × ٥٠ م كلها تخصص راحة ١ ق بعد كل جزء ثم ٢٠٠ م

سباحة سهلة

المجموع = ٢٠٠٠ متر

## نماذج لتدريب سباحى المستوى المتوسط (ب):-

ان التغير في درجة الحمل التدريبي يمكن أن يكون من خلال التغير في شدة الحمل أو في حجم الحمل أو في فترات الراحة البينية للتكرارات أو في أكثر من عنصر من هذه العناصر الثلاثة.

وسباحو المستوى المتوسط غالباً ما يكون حجم التدريب الكلى لهم في الجرعة التدريبية الواحدة ما بين ٢ الى ٤ كيلومترات وتختلف هذه الكمية باختلاف الوقت من الموسم، فالفترة الاعدادية العامة والخاصة يكون فيها الحجم التدريبي كبير والشدة متوسطة والراحات قليلة ومتوسطة وكذلك الفترة التي تسبق المسابقات بعدة اسابيع وهي فترة التدريب الشاق قد يقل الحجم الكلى للجرعة التدريبية الواحدة في حين ترتفع مستويات الشدة التدريبية وتختلف فترات الراحة البينية ما بين ١٠ ثواني الى ٢، ٥ دقائق.. وكذلك فترة التهدئة يقل فيها حجم التدريب الكلى في الجرعة الواحدة وكذا في عدد مرات التدريب الاسبوعية احياناً ولكن ترتفع مستويات الشدة لأعلى مستوى وكذلك تزداد فترات الراحة البينية عقب كل تكرار سريع فتصل الى دقائق طويلة أحياناً. ولقد توصلت الى الجدول السابق رقم (٤) الذى يبين حجم التدريب في الجرعة الواحدة خلال فترات الموسم التدريبية وعدد مرات التدريب المناسبة مع هذه المستويات المفترضة وذلك من خلال سنوات عديدة من التدريب لهذا المستوى على الأخص والذي وفقنى الله في أن أحسن أرقام كل السباحين الذين تدرّبوا معى خلال العشر سنوات الماضية. والجدول التالي يبين مقارنة بين سباحى المنطقة الوسطى بالرياض عند بداية تنفيذ برنامج التدريب وحتى مرور ٤ شهور من بدايته وهم جميعهم ممن يدرجون تحت المستوى المتوسط (ب)

مقارنة بين مستوى سباحي المنطقة الوسطى (الرياض) عند  
 بداية تنفيذ برنامج التدريب وحتى مرور ٤ شهور من بدايته  
 جدول (٥)

المسافة	قاسم الزهير سنة ١٧ الزمن	يوسف القدهي عمومي الزمن	طارق الزهير سنة ١٤ الزمن	سالم الكريبي سنة ١٧ الزمن	عبدالله الكريبي سنة ١٤ الزمن	محمد الكريبي سنة ١٢ الزمن
٥٠٠ حرة	٢٨ر٨ ٢٨	٣٠ ٢٨	٣٤ ٣٣	٣١ ٢٩	٣٣ ٣١	٣٤ ٣٥
١٠٠٠ حرة	٢٠٤ راق ٢٠١ راق	٢٠٩ راق ٢٠٤ راق	٢٢١ راق ٢١٤ راق	٢٠٨ راق ٢٠٦ راق	١٧ راق ١٠ راق	٢١ راق ١٥ راق
٢٠٠٠ حرة	٢٢٨ راق ٢١٦ راق	٢٣١ راق ٢٢٦ راق	٢٤٥ راق ٢٣٦ راق	٢٤٩ راق ٢٢٧ راق	٥٣ راق ٤٠ راق	٤٦ راق ٣٣ راق
٤٠٠٠ حرة	٢٢٢ راق ٢٥٥ راق	٢٤٥ راق ٢٢٣ راق	٢٦٥ راق ٢٤٣ راق	٢٧ راق ٢٥٣ راق	٣٨ راق ٥٣ راق	٥٣ راق ٠٣ راق
٨٠٠٠ حرة	١٠٥٠ راق ١٠٢٠ راق	١١٥٠ راق ١١٢٦ راق	١٢٥٨ راق ١٢١٠ راق	١١٩ راق ١١١٩ راق	١٢٥٨ راق ١١٤٩ راق	١٣٣٥ راق ١٢٤٥ راق
١٥٠٠٠ حرة	٢١٤٠ راق ٢٠٢٠ راق	٢٣٣٨ راق ٢١٤٨ راق	٢٤٥٠ راق ٢٤١٨ راق	٢٤١ راق ٢١٤٠ راق	٣٨ راق ٤٠ راق	٣٠ راق ٣٤٣٠ راق
٥٠٠ صدر	٣٦ ٣٥	٤٠ ٣٧	٤٨ ٤٣	- -	- -	٥٢ ٥٦
١٠٠٠ صدر	١٩ راق ١٥ راق	٢٨ راق ٢٣ راق	٤٣ راق ٣٥ راق	- -	- -	- -
٢٠٠٠ صدر	٢٥٤ راق ٢٤٥ راق	٣٢ راق ٣١٦ راق	٥٢ راق ٣٢٥ راق	- -	- -	- -
٥٠٠ ظهر	٣٧ ٣٤	٣٧ ٣٥	٤٢ ٣٩	٣٥ ٣٤	٤٣ ٣٩	٤٦ ٤٠
١٠٠٠ ظهر	٢١ راق ١٥ راق	٢٢ راق ١٦ راق	٤١ راق ٣٥ راق	١٧ راق ١٦ راق	٣٢ راق ٢٤ راق	٤٤ راق ٣٤ راق
٢٠٠٠ ظهر	٣٣٠ راق ٢٤٨ راق	٣١٥ راق ٣٣٠ راق	٥٩ راق ٣٩ راق	٢٨ راق ٣٣٠ راق	- -	- -
٥٠٠ فراشة	٣٢ ٣٠	٣٦ ٣١	٤١ ٣٩	- -	- -	٤١ ٣٩
١٠٠٠ فراشة	١٥ راق ١٠ راق	٢٢ راق ١٠ راق	- -	- -	- -	٣٧ راق ٣٢ راق
٢٠٠٠ فراشة	- -	- -	- -	- -	- -	٢٥ راق ٣٢٥ راق
٢٠٠٠ متنوع	٤٩ راق ٣٦ راق	٠٦ راق ٤٠ راق	٢١ راق ٠٥ راق	- -	- -	٤٠ راق ١٨ راق
٤٠٠٠ متنوع	- -	٣٥ راق ١٠ راق	- -	- -	- -	- -

التقدم الرقمي لسباحى منتخب المملكة العربية السعودية من خلال معسكر الربيع الذي أقيم في الفترة من ٩ الى ٢٢/جمادي الآخرة ١٤٠٨هـ والذي كانت نتائجه كالتالي:

— تحسن ٣٠ رقم في المسافات المختلفة من ٥٠م الى ١٥٠٠ متر حرة وكذلك في طرق السباحة الأخرى عن احسن رقم سابق لكل سباح.  
— ثبات حوالى ١٢ رقم (بمعنى عدم تقدم أو تأخر المستوى الرقمي) لبعض السباحين.

— تسجيل رقمين قياسيين جديدين للمملكة حيث سجل حسين الصادق زمن قدره ٤٤ر٤٤ر٦٥ في سباحة ٤٠٠ متر حرة ناسخاً الرقم السابق —٤٩ر٤٩ق والمسجل منذ عشر سنوات مضت.

كما سجل زياد كشميري زمن قدره ١٠ر٦٩ر١٠ في سباحة ١٠٠ متر فراشة ناسخاً رقمه السابق المسجل عام ١٤٠٧هـ حيث كان ١٧ر١٧ر٠٢ق.

— تعود السباحين على عادة التدريب الأرضي والمرونة لمدة لا تقل عن ١٥ق يومياً قبل بدء التدريب المائي.

— تعود السباحين على السباحة بجميع المسافات خلال التدريب الاسبوعي والتي تبدأ ب ٢٥ متر وحتى ١٥٠٠ متر وعلى جميع طرق السباحة أيضاً.  
وقد ضم المعسكر ثلاثة وعشرون سباحاً من مختلف مناطق المملكة العربية السعودية.

وقبل وضع برامج التدريب المقترحة لتدريب المستوى المتوسط (ب) رأيت أن أسجل برنامج تدريب معسكر الربيع هذا كنماذج لتدريب المستوى المتوسط واقعية أثبتت بشكل ما نجاحها في تحقيق تقدم رقمي لهؤلاء السباحين.. وقد استمر البرنامج لمدة ١٣ يوماً بواقع تدريب مرتين يومياً منهم ٤ فترات تدريب ارضي خلال الاسبوعين.. و يسبق كل فترة تدريب مائي تمرينات مرونة من ١٥

الى ٣٠ ق تشمل جميع مفاصل وعضلات جسم السباح كما هو مبين بالباب  
الأول.

وفيما يلي برنامج التدريب لمدة ١٣ يوماً لسباحى منتخب المملكة العربية  
السعودية والذي يقع معظمهم في المستوى الثاني (ب) و يسبق البرنامج.. جدول  
يوضح أرقام الحد الأعلى والأدنى لمستوى السباحين في السباحات والمسافات  
المختلفة.. والتي أرسلت من قبل المدربين أو من خلال المناطق المختلفة  
للسباحة.. أو من خلال تتبع نتائجهم في أخر بطولات اشتركوا فيها قبل المعسكر.



## جدول لتوضيح مستوى سباحى المعسكر

### جدول (٦)

رقم أبداً سباح	رقم أحسن سباح	السباحة	المسافة
ث٣٥	ث٢٦٨٠	حرة	٥٠ متر
اراق١٥	ث٥٩	حرة	١٠٠ متر
ر٢٥٥	ق٢١٥	حرة	٢٠٠ متر
ر٦ق	ق٤٥٢	حرة	٤٠٠ متر
اق١٣٢٠	اق١٠٠٧	حرة	٨٠٠ متر
ق٢٥	اق١٩٢٥	حرة	١٥٠٠ متر
ث٤٥	ث٣٣٥٠	صدر	٥٠ متر
راق٤٠	راق١٤١٣	صدر	١٠٠ متر
ق٣٤٠	ق٢٥٢٤٠	صدر	٢٠٠ متر
ث٤٢	ر٣٣	ظهر	٥٠ متر
راق٣٢	راق١٢	ظهر	١٠٠ متر
ق٣١٥	ق٢٤٢	ظهر	٢٠٠ متر
ث٤٠	ث٢٧٩٠	فراشة	٥٠ متر
راق٣٣	راق٠٢١٧	فراشة	١٠٠ متر
اكثر من ٣	ق٢٢٢٥٠	فراشة	٢٠٠ متر
اكثر من ٣٠ اراق	راق١٠	فردى متنوع	١٠٠ متر
اكثر من ٢٠ ر٣ق	ق٢٣٠	فردى متنوع	٢٠٠ متر
اكثر من ٧ ق	ره٤٠	فردى متنوع	٤٠٠ متر



(زياد كشميري) صاحب الارقام القياسية لسباحي الفراشة والفردى المتنوع فى المملكة العربية السعودية.



(قاسم الزهين) صاحب رقم ٢٠٠ متر صدر فى المملكة العربية السعودية.

## النموذج الخامس والعشرون

الجمعة ١٠/٦/١٤٠٨ هـ

الاحماء:

١٠٠ x ٥ م سباحة حرة كل ٣ نفس ٢٠ ثانية راحة

٣٠٠ م تمرينات حرة سباحة بدون خروج الكف خارج سطح الماء

٢٥ x ٨ م رجلين سريعة ٢٠ ث راحة

المجموعة الأساسية: ٣ [٤٠٠ م حرة ٨٥% + ٥٠ x ٤ م تخصص ١٠ ث راحة]

١٠ ث الراحة بحيث تكون على آخر سباح يصل للنهاية في كل ٥٠ م

اول ٥٠ x ٤ م ٨٠%، ثاني ٥٠ x ٤ م ٨٥%، ثالث ٥٠ x ٤ م ٨٠%

الراحة تكون ٢ ق بعد ٤٠٠ متر حرة، ٣ ق بين المجموعات

المجموع = ٢٨٠٠ متر

التدريب المسائي

## النموذج السادس والعشرون

الاحماء:

٢٠٠ م حرة Style

٤٠٠ م متنوع اكل ٢٥ متر

١٠٠ x ٦ م حرة على ١٥ ر ٢٠ ق ٨٥%

٢٠٠ متر ٢٥ ذراعين / ٢٥ م رجلين

١٠٠ x ٤ م تخصص على ٣ ق ٨٥%

٢٠٠ م ٢٥ ذراعين / ٢٥ م رجلين

٥٠ x ٢ م حرة ١٠ ث على آخر سباح (سريعة جداً)

٥٠ x ٢ م تخصص ١٠ ث على آخر سباح (سريعة جداً)

الراحة من ١ ق الى ٣ ق بين المجموعات

المجموع = ٢٢٠٠ متر

النموذج السابع والعشرون

الاحماء:

٤٠٠ م حرة آخر ٢٥ م رجلين سريعة  
 + ٤ × ٥٠ م متنوع على ١٥ ق (أو ١٠ ث على أبطأ سباح)  
 ١٥٠٠ متر حرة سباحة سريعة والاهتمام بالدورانات وتوزيع الجهد على طول  
 المسافة الكلية والنفس من الجانبين  
 ٤ × ٥٠ م متنوع على ١٥ ق (أو بمجرد وصول أبطأ سباح)  
 [٢٠٠ م متنوع + ١٠٠ م حرة + ٨ × ٢٥ م تخصص]  
 ٢٠٠ م متنوع بجهد ٨٥٪، ١٠٠ م حرة بجهد ٨٥٪-٩٠٪، ٨ × ٢٥ م تخصص  
 ١٠ ث  
 راحة فقط على آخر سباح ٩٥-١٠٠٪، راحة ١-٢ ق بين التكرارات ٢٠٠ م حرة  
 المجموع = ٣٠٠٠ متر  
 التدريب المسائي

النموذج الثامن والعشرون

الاحماء ٤٠٠ م سباحة + ٢٠٠ م رجلين ٢٠ ث سريع + ١٠ ث طويل  
 [٢٠٠ م حرة + ٢ × ١٠٠ م تخصص + ٤ × ٥٠ م حرة]  
 [٨٥٪ على ٢ ق على ٤٥ ث ]  
 ١٠٠ طويل  
 [٢٠٠ م متنوع + ٢ × ١٠٠ م حرة + ٤ × ٥٠ م تخصص]  
 [٨٥٪ على ٤ ق على ٤٠ راق على ١ ق]  
 ١٠٠ طويل  
 [٢٠٠ م تخصص ٨٥٪ + ٢ × ١٠٠ م متنوع + ٤ × ٥٠ م حرة]  
 راحة حتى تنتهي ٥ ق على ٥٠ راق على ٤٠ ث  
 المجموع = ٢٦٠٠ متر

## النموذج التاسع والعشرون

الاحماء: ٤ × ٢٥ متر بالبداية Start حرة + ٢٥ متر طويل

٨٠٠ م حرة (٨٥-٩٠٪) + ٤ × ١٠٠ م بالبادلز + ٨٠٠ م حرة (٨٥-٩٠٪)

راحة ٢ق بعد كل جزء

٤٠٠ م تمرينات حرة مع تقليل النفس حتى ١-٣-٥-٧ نفس

١٢ × ٥٠ م على ١ق

بحيث ١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١ تخصص.. الباقي حرة

٢٠٠ متر حرة - ٨٠٪ مع التركيز على الشدة الطويلة والمرفق على وتقليل عدد

مرات التنفس

التدريب المسائي

المجموع = ٣٤٠٠ متر

## «تدريب ارضى خارج الماء»

١٠-١٥ ق مرونة تبدأ بالمرجحات للذراعين والرجلين وتندرج حتى تشمل جميع

المفاصل العاملة في السباحة. (مجموعة من مجموعات المرونة الموجودة بالباب

الثاني) ٥ × ١٠ متر جرى ارتدادى والعودة بالجرى الخلفى

جرى حول اركان الملعب ومع الاشارة يقف السباحين

ليقوموا بالتمرينات الالية: تكرار مرة واحدة فقط لكل تمرين من الاتى:

ضغط بالذراعين - تمرين البطن - ثنى الركبتين من الوقوف - انبطاح من

الوقوف - تمرين الجذع [الطائرة]

ويجري الجميع بعد ان ينتهي كل منهم.. ومع الصفارة الثانية يكرر كل تمرين

مرتين وهكذا حتى يصل الى ١٠ مرات ثم ينزل تدريجياً حتى مرة واحدة لكل

تمرين + بعض تمرينات تنمية القوة الثابتة (Static) كل زميلين معاً.

المجموع = مدة التمرين من ٦٠-٩٠ دقيقة

النموذج الثلاثون

الاحماء:

✓ ٢٥م فراشة - ٥٠م ظهر - ٧٥م صدر - ١٠٠م حرة

٢٥م ظهر - ٥٠م صدر - ٧٥م حرة - ١٠٠م فراشة

٢٥م صدر - ٥٠م حرة - ٧٥م فراشة - ١٠٠م ظهر

٢٥م حرة - ٥٠م فراشة - ٧٥م ظهر - ١٠٠م صدر

٤ × ٤٠٠م حرة على ٧ق من ٨٠-٨٥%

٨ × ٢٥م رجلين سريعة تخصص - ٢٠ث راحة

٣ [٤ × ٥٠م حرة] اول مجموعة على ٦٠ث

الثانية على ٥٥ث

الثالثة على ٥٠ث

٢ق راحة بين المجموعات وتؤدي كل ٥٠ بشدة من ٨٠-٩٠%

المجموع = ٣٤٠٠ متر

التدريب المسائي

النموذج الواحد والثلاثون

الاحماء:

٣٠٠م سباحة سهلة

٢٠٠م تمرينات متنوع (شدة يمين - شدة شمال - شدة كاملة)

٢٠٠م رجلين ٢٥م سريع - ٢٥م سهل

تخصص ٥ [٢٥ × ٢٥م سريع ١ث من أحسن رقم + ٥٠م طويل], ١٠ث فقط

راحة بين كل ٢٥ × ٢٥م ثم من ٣-٥ق راحة بعدها

حرة ٤ × ٧٥ متر مربع ٢-٤ ث من احسن رقم + ٢٥ طويل ثم من ٣-٥ ق  
راحة

تخصص ٣ × ١٠٠ متر تخصص ٢-٥ ث من أحسن رقم على ٤ ق ثم من ٣-٥ ق  
راحة بعدها

حرة ٤ × ٥٠ م حرة اسرع ما يمكن راحة ٥ ث على أخر سباح .. وحساب رقم  
٢٠٠ م الجزأة (Broken)

المجموع = ٢١٠٠ متر

الفترة الصباحية

اليوم الخامس

الثلاثاء ١٤/٦/١٤٠٨ هـ

### النموذج الثاني والثلاثون

الاحماء ٢ × ٢٥ حرة Start + ٢٥ طويل

٣٠٠ م - ٢٥ فراشة - ٧٥ م حرة

٢٥ م ظهر - ٧٥ م حرة

٢٥ م صدر - ٧٥ م حرة

٨ × ٢٠٠ متر حرة على ٤ ق بمتوسط ٨٠-٩٠%

٢٠٠ رجلين تخصص

٩ × ١٠٠ م بنظام معين .. وهو بداية سريعة ١٥ متر + سباحة اختيارية سهلة +

قبل الحائط وبعده ب- ١٥ متر Turn سريع ثم سباحة اختيارية سهلة + ١٥ متر

قبل النهاية Finish نهاية سريعة

ثم ١٢ × ٥٠ متر على ١٥ راق كالتالي

٢ [ظهر/حرة - صدر/حرة - فراشة/حرة]

المجموع = ٣٧٠٠ متر

النموذج الثالث والثلاثون

الاجماء:

١٠٠ × ٥ متر متنوع كل ٢٥ متر - ١٠ ث راحة

٢٥ × ٨ م رجلين سريعة ٢٠ ث راحة

٣ [٢٠٠ م متنوع + ٥٠ × ٢ م تخصص + ١٠٠ × ٢ م حرة] + ١٠٠ م حرة طويلة

بحيث

٢٠٠ متنوع الاولى ٨٠% الثانية ٨٥% - الثالثة ٩٠% على ٥ ق

٢٥ × ٢ م تخصص ١-٣ ث من أحسن رقم .. على ١٥ راق

٢٥ × ٢ م حرة على ٢ ق بحيث مجموع ١٠٠ × ٢ = ١-٣ ث من احسن رقم في

٢٠٠ م

المجموع = ٢٤٠٠ متر

الفترة الصباحية

اليوم السادس

الاربعاء ١٥/٦/١٤٠٨ هـ

تدريب أرضي خارج الماء

و يتميز تدريب اليوم بالاستمرارية في أداء التمرينات وقصر فترات الراحة البينية بدرجة كبيرة.. على غرار التدريب الهوائي Aerobic واستمر التدريب حوالى ٩٠ دقيقة شمل تدريبات الجرى بانواعه.. الحجل.. الوثب.. الجرى المتعرج.. الإرتدادى الجانبى - الخلفى - مع رفع الركبتين.. مع رفع العقبين مع الطعن الامامى من المشى والجرى الخفيف بالاضافة الى ٤٥ دقيقة من التدريبات الزوجية الموضحة بجداول التدريب لتنمية القوة العضلية في الفصل الاول من الكتاب وقد تخللتها بعض تمرينات المرونة كما في الفصل الثاني من الكتاب.



احماء: ٤٠٠م سباحة + ٤٠٠م تمرينات + ٨ × ٥٠م متنوع + ٤٠٠م رجلين  
٤ × ١٠٠م حرة على ٤٠راق + ٣ × ١٠٠م تخصص على ٥٠راق (٩٠%)

راحة ٣ق بين المجموعة والتالية

٣ × ١٠٠م حرة على ٣٠راق + ٢ × ١٠٠م تخصص على ٤٠راق (٨٥%)

راحة ٣ق بين المجموعة والتالية

٢ × ١٠٠م حرة على ٢٠راق + ١٠٠م تخصص [تحت ٣٠راق أو ٨٠%]

٢٠٠ تمرينات Back Breast .. ظهر بطريقة رجلين الصدر

١٠٠م حرة ٩٥% + ٥٠م (من تحت) تخصص ٩٥% + ٥٠م طويل

٥٠م حرة ٩٥% + ٢٥م تخصص Start + ٢٥م طويل

المجموع = ٣٦٠٠ متر

الفترة الصباحية

اليوم السابع

الخميس ١٤٠٨/٦/١٦ هـ النموذج الخامس والثلاثون

تدريب سرعة Sprint Training

الاحماء

١٢ × ٢٥م حرة الاولى سريعة جداً - الثانية أقل سرعة وهكذا..

٦ × ٥٠م حرة ٣٠ث راحة ٨٥-٩٠% (١-٣ث من احسن رقم)

١٢ × ٢٥م رجلين سريعة ١٠ث راحة

٦ × ٥٠م تخصص ٣٠ث راحة ٨٥-٩٠% (١-٣ث من احسن رقم)

٢٠ × ٢٥م متنوع كل ٢٥متر ١٠-٣٠ث راحة ٨٥-٩٠%

٤ [٤ × ٥٠م] الاولى والثالثة حرة، المجموعة الثانية تخصص، المجموعة الرابعة

متنوع، الاولى حرة على ٤٥ث، الثانية تخصص على ٥٠ث، الثالثة حرة على

٤٠ث، الرابعة متنوع على ٥٥ث. و٣ق راحة بين المجموعات.

المجموع = ٢٥٠٠ متر

عبارة عن احماء... وقياس للسباحين... وتجربة هذا النموذج  
للاحماء.. حوالى ١٥٠٠ متر كالاتي:

٤٠٠ م حرة سباحة سهلة طويلة

٣ × ١٠٠ م من نظام (سريع ١٥ م + طويل، دوران سريع + طويل ثم نهاية  
سريعة)

٢٠٠ م رجلين لنفس طريقة السباحة في القياس.

٢٠٠ م تمرينات لنفس طريقة السباحة في القياس.

٤ × ٥٠ م من تحت تصاعدية في التحسن الرقمي من ١-٤ ث من احسن رقم.

٤ × Start.. بداية قوية + ١٥ متر سريعة جداً

٤ - ٦ × Turn دوران قوى قبل وبعد الحائط ب ٥ - ١٠ متر

ثم راحة من ١٠ ق الى ٤٥ دقيقة.. على حسب ارتياح السباح لطول أو قصر فترة

الراحة. مع ملاحظة ان اليوم التالى «اجازة عن التدريب» راحة للسباحين

ويعتبر كيوم ترفيهى لسباحى المعسكر يقضى بعيداً عن حمام السباحة وجو

التدريب.

الفترة الصباحية

اليوم التاسع

السبت ١٤٠٨/٦/١٨ هـ النموذج السابع والثلاثون

١٥ الاحماء.. ٤٠٠ م طويل + ٦ × ٥٠ م رجلين ٢٠ ث راحة + ٤٠٠ م حرة ٨٠%

٤ [٤ × ٥٠ م] الاولى والثالثة ٢٠ ث راحة بين التكرارات

الثانية والرابعة ١٥ ث راحة بين التكرارات

بحيث الاولى تخصص، الثالثة والرابعة حرة ثم ٢٠٠ م تمرينات سباحة

٢ [٢٠٠ م متنوع + ٢ × ٥٠ م تخصص + ٢٠٠ م حرة] ٢ ق راحة بين المجموعات

٨٥% + ٩٥% + ٣٠ ث راحة ٨٥%

المجموع = ٣١٠٠ متر

الاحماء:

١٠٠×٦م حرة ١٠ ث راحة

+ ٢٠٠م تمرينات تخصص

+ ٢٠٠م (٢٥ ذراعين فراشة + ٢٥ سباحة سهلة)

٤٠٠م حرة ٩٥% + ٨×٢٥م تخصص، ١٠ ث راحة، راحة ٣٠ ث بعد ٤٠٠م

بحيث ٤٠٠م = ٣ - ٧ ث من احسن رقم، ٨×٢٥م تخصص من ٢ ث الى احسن

رقم كل ٢٥

٢٠٠م حرة ثم ٤٥ ث راحة + ١٠٠م حرة ٣٠ ث راحة + ٢×٥٠م حرة ١٥ ث

بحيث مجموع ارقام ٢٠٠م + ١٠٠م + ٢×٥٠م = احسن من رقم ٤٠٠ متر الاولى

١ - ٥٥ ث.

٤×٥٠م تخصص على راق

٤×١٠٠م حرة — على ٣٠ راق ثم ٣ ق راحة

٢×١٠٠م تخصص — على ٤٥ راق

المجموع = ٢٨٠٠ متر

الفترة الصباحية

اليوم العاشر

الاحد ١٤٠٨/٦/١٩هـ

النموذج التاسع والثلاثون

الاحماء ٦٠٠م حرة آخر ٢٥ متر فراشة كل ١٠٠م

٤×٥٠م حرة ٩٠% راحة ٣٠ ث فقط

٦×٢٠٠م (حرة ٢/١، تخصص ٤/٣، متنوع ٦/٥) ٨٠% على ٤ ق

٢٠٠م رجلين ١٥ ث سريع + ١٠ ث طويل

٤×٥٠م تخصص ٩٥% على ٣٠ راق

٢٠٠م ذراعين ٢٥م فراشة ٢٥م تخصص

٤×٥٠م حرة ٩٠% راحة ٣٠ ث فقط

المجموع = ٢٨٠٠ متر

النموذج الأربعون

٣٠ ق مرونة

٣٠ ق تمارين زوجية لتنمية القوة الثابتة (Static)

ثم ١٠٠٠ م سباحة سهلة

يتخللها ٢ x ٥٠ م تخصص ١٠ ث راحة فقط

ويؤديها كل سباح بمفرده أو إذا كان هناك أكثر من سباح لهم نفس الرقم في

مسافة الـ ٥٠ م

المجموع ١٠٠٠ متر + ٦٠ ق خارج الماء

اليوم الحادي عشر

الفترة الصباحية

الاثنين ١٤٠٨/٦/٢٠ هـ

النموذج الواحد والأربعون

الاحماء ٢٠٠ م سباحة سهلة + ٤٠٠ م متنوع كل ٢٥ م + ٦ x ٥٠ رجلين ٢٠ ث

راحة

٨ x ٥٠ م [حرّة/تخصص] كل ٥٠ م .. على سراق (٥-٧ ث من احسن رقم)

٦ x ٥٠ م [حرّة/تخصص] كل ٥٠ م .. على ١٠٥ راق (٣-٥ ث من احسن رقم)

٤ x ٥٠ م [حرّة/تخصص] كل ٥٠ م .. على ١٠٥ راق (٢-٣ من احسن رقم)

٢ x ٥٠ م بالبداة العالی Start الاولى حرّة، الثانية تخصص

١ - ٢ ق راحة بينهما .. بحيث ٩٥ - ١٠٠٪ من احسن رقم

٨٠٠ م حرّة احسن ما يمكن ثم ١٢ x ٢٥ متر متنوع ١٠ ث راحة

المجموع = ٣٠٠٠ متر

١١٨٦

## النموذج الثاني والأربعون

الاحماء سباحة ٤٠٠م + ١٢ x ٢٥م رجلين ١٠ ث راحة + ٤٠٠م تمرينات سباحة

٥ [٢٠٠م حرة + ٢ x ٥٠م تخصص ٩٠ - ١٠٠٪]

٩٠ - ١٠٠٪ ١٠ ث

راحة ٣ق بعد كل مجموعة

٤٠٠م متنوع بدون زمن

١٦ x ٢٥ متر متنوع [مجموعتين .. احدهما تبدأ والأخرى تنتظر - ثم تبدأ الأخرى

وتستريح الاولى - وهكذا]

المجموع = ٣٤٠٠ متر

الفترة الصباحية

اليوم الثاني عشر

الثلاثاء ١٤٠٨/٦/٢١ هـ

## النموذج الثالث والأربعون

وقد ارتبط بعض السباحين بمواعيد العودة الى مناطقهم لذلك فقد انقسم التدريب

الى جزئين (أ)، (ب) بحيث (أ) للمسافرين (ب) للباقيين كالتالي

المسافرون (أ) (سباحي الشرقية والاحساء) الباقيون (ب)

٤٠٠م حرة طويل ١٠٠٠ متر سباحة سهلة

٤ x ١٠٠م من القياس (تصاعدي على) ٣٠ر٢٠٠ ق ١٠٠٠ متر تمرينات وذراعين

٢٠٠م رجلين

٥٠٠ متر رجلين

٢٠٠م تمرينات

٤ x ٥٠م من القياس (تصاعدي) على ١٥ر١٠٠ ق بدايات ودورانات وسرعات قصيرة

بدايات ودورانات ثم راحة قصيرة

والقياسات

حوالي ٢٧٠٠ متر

المجموع حوالي = ١٧٠٠ متر

النموذج الرابع والأربعون

قياسات لجميع السباحين على مرحلتين حرة وتخصص:

الاولى مساء الثلاثاء .. الثانية صباح الأربعاء

وكان الاحماء كالتالي:- ٤٠٠ متر حرة سباحة سهلة شدة طويلة

٤ × ١٠٠م من طريفة [١٥ متر سريع بعد البداية ثم ٢٥ متر طويل ثم ١٠ متر

سريع جداً قبيل وبعد الحائط عند الدوران ثم ٢٥ متر طويل ثم انهاء سريع

للمسافة]

٢٠٠م رجلين

٣ × ١٠٠م تصاعدي راحة مناسبة لكل سباح (اختيارية)

٢٠٠م تمرينات

٢ - ٤ × ٥٠م من القياس ٩٠ - ٩٥% ثم بدايات ودورانات

المجموع حوالى ١٨٠٠ متر

اليوم الثالث عشر الفترة الصباحية

(أخريوم في المعسكر ٢٢/٦/١٤٠٨هـ)

النموذج الخامس والاربعون

وقد أدى فيه كل سباح الاحماء الذي يناسبه سواء بمفرده أو معي .. واستعد

جميع السباحين لأخر قياسات برنامج المعسكر والذي أوضحته فيما سبق وقد

تراوحت مسافة الاحماء من ١٠٠٠ متر الى ١٧٠٠ متر بالإضافة للبدايات

والدورانات..

وفيما يلي مجموعة أخرى من نماذج تدريب للمستوى المتوسط (ب).. على غرار

تدريب معسكر الاعداد لمنتخب المملكة العربية السعودية .. والذي تتميز بحجم

غير كبير (لا يتعدى ٣٥٠٠ كم) بينما يتركز على نسبة الجهد والراحة القصيرة

المناسبة للشدة ومرات التكرار.. وبالتأكيد كلما ارتقى مستوى السباحين كلما  
تطلب زيادة الحمل سواء بتقليل الراحة او زيادة التكرار او زيادة الشدة او زيادة  
حجم التدريب ككل والنموذج التالي برنامج لمدة أسبوع بواقع ٦ مرات أسبوعياً  
بحيث فترة تدريب يومية واحدة + يوم الجمعة راحة مع ملاحظة ان كل يوم خميس  
عبارة عن تجربة احماء بطريقة معينة ثم قياس مسافة واحدة وبالمثل يتكرر برنامج  
آخر لمدة اسبوع اخر (٦ مرات اسبوعياً). وهكذا.. لعدة اسابيع متتالية في فترات  
الاعداد الخاص والتدريب الشاق.

السبت

الاسبوع الاول

النموذج السادس والاربعون

٨٠٠ م حرة كل ٣ نفس

٦ × ٥٠ م رجلين ٢٠ ث راحة

٨٠٠ م حرة ٨٥-٩٠%

٦ × ١٠٠ م تخصص (سريع - طويل - سريع - طويل - سريع - طويل)

٢٠٠ م حرة ٨٥-٩٠%

٢ × ١٠٠ م تخصص ٣٠ ث راحة بحيث = ١-٥ ث ابطأ من رقم أحسن ٢٠٠ م

المجموع = ٢٩٠٠ متر

النموذج السابع والاربعون

٤ × ١٠٠ م متنوع كل ٢٥ متر راحة ٢٠ ث بعد كل ١٠٠ م

٤ × ٤٠٠ م حرة ٣٠ ث - اق راحة الثالثة بالبادلز

٤٠٠ م رجلين متنوع كل ٢٥ متر باللوحه

١٠ × ٥٠ م تخصص ٨٥% على ١٥ راق

مع ملاحظه أن زمن أخر ٤٠٠ متر في ٤ × ٤٠٠ حرة

يجب ان يكون ٩٠ - ٩٥%

وبالمثل في ١٠ × ٥٠ م تخصص أخر ٥٠ متر = ٩٥-٩٠%

المجموع = ٢٩٠٠ متر

الاثنين

النموذج الثامن والاربعون

٢ × ٢٠٠ م حرة على ٤ ق

٤ × ٢٥ م تخصص ٢٠ ث راحة

٢ × ٢٠٠ م حرة على ٣٠ راق

٤ × ٢٥ م تخصص ٢٠ ث راحة

٢ × ٢٠٠ م حرة على ٣٠ راق

٤ × ٢٥ م رجلين

٢٠٠ م حرة ٩٠%

٤٠٠ م تمرينات متنوع

٢٠٠ م حرة ٩٠%

٢٠٠ م متر طويل

المجموع = ٢٥٠٠ متر



النموذج التاسع والاربعون

٦ × ١٠٠ م حرة ١٠ ث راحة

٤ [٥٠٠ + ١٠٠٠ + ٥٠٠ م] حرة راحة ٣٠ ث بعد كل جزء ، ٣ ق راحة بين

المجموعات

٢ [٥٠٠ + ١٠٠٠ + ٥٠٠ م] رجلين حرة ٢٠ ث راحة

٤ [٥٠٠ + ١٠٠٠ + ٥٠٠ م] تخصص راحة ٤٥ ث بعد كل جزء + ٣ ق راحة بين

المجموعات.

٣ × ١٠٠ م طويل نفس كل ١-٣-٥-٧ شدات

١٠٠ م ظهر مع رجلين الصدر والذراعين معاً (Back Breast)

المجموع = ٣٠٠٠ متر

الاربعاء

النموذج الخمسون

٢٠ × ٥٠ م (٢٥ سباحة + ٢٥ رجلين) ١٠ ث راحة

٥ × ١٠٠ م تخصص بالبادلز على ٣٠ ر ق

٦ × ٥٠ م حرة على ١٥ ر ق ٩٠%

٥ × ١٠٠ م حرة بالبادلز على ٢٠ ر ق

٦ × ٥٠ م حرة على ١٥ ر ق ٩٠%

٤٠٠ م سباحة سهلة كل ٣ نفس مع الاهتمام بدورات الحرة والتخصص كل

٥٠ متر بالتوالي.

المجموع = ٣٠٠٠ متر

النموذج الواحد والخمسون

تجربة لنموذج مقترح من الاحماء لمعرفة أي طرق الاحماء افضل لكل سباح من واقع التجربة والقياس (قياس ٤٠٠ متر حرة)

٤ × ٢٠٠ متر [سباحة - رجلين - ذراعين - تمرينات]

٤ × ١٠٠ متر من القياس (نفس السباحة التي سيقاس فيها السباح)

٤ × ٥٠ متر - Start - من البداية حرة/تخصص

٤ × ٢٥ متر حرة/تخصص

٤ - ٦ دورانات وبدايات ثم القياس بعد فترة راحة قصيرة

المجموع = ١٦٠٠ متر

السبت

«الاسبوع الثاني»

النموذج الثاني والخمسون

٣٠٠ سباحة - آخر ٢٥ رجلين

٣ × ٨٠٠ م الاولى على ١٦ ق ٨٠% تكون اق من رقم كل سباح

الثانية على ١٥ ق ٨٥% تكون ٣٠-٤٥ ث من رقم كل سباح

الثالثة ٨٥-٩٠% تكون ١٥-٣٠ ث من رقم كل سباح

٦ × ٥٠ م تخصص على ١٥ ق كلها ٨٥%

يراعى ان يسير السباح بسرعة منتظمة خلال كل ٥٠ متر تخصص حتى يعتاد

على تنظيم السرعة سواء في ١٠٠ متر أو ٢٠٠ متر تخصص

المجموع = ٣٠٠٠ متر

الاحد

### النموذج الثالث والخمسون

٢٠٠ م متنوع كل ٢٥ متر

٢٠٠ متر رجلين ٢٥ سريع، ٢٥ طويل

٦ × ٤٠٠ م حرة للكبار على ٣٠ رق

(٥ × ٤٠٠ م حرة للصغار على ٣٠ رق)

١٠٠ × ٥ متر تخصص ٨٥-٩٠% على ٣

المجموع = ٣٣٠٠ متر

الاثنين

### النموذج الرابع والخمسون

٤ × ٢٥ م Start + ٢٥ طويل [٢ × ٢٥ حرة، ٢ × ٢٥ تخصص]

٨ × ٢٥ م رجلين

٢٠٠ م تمارين تخصص

١٠ × ٢٠٠ متر حرة على ٥ ق كلها بالبدا Start وأخذ متوسط الـ ١٠ × ٢٠٠ متر

حرة وكلما اقترب السباح في المتوسط من احسن ٢٠٠ متر حرة له كلما كان

افضل.

المجموع = ٢٦٠٠ متر

الثلاثاء

### النموذج الخامس والخمسون

٢٠٠ م حرة Style أداء صحيح

٤٠٠ م متنوع كل ٢٥ متر

٤ × ١٠٠ م حرة ٨٠% على ٢ ق + اق بعد كل ١٠٠ م

١٠٠ م تخصص ٩٠% + ٢ ق راحة بعدها

٣ × ١٠٠ م حرة ٨٠% على ٥٠ راق + اق راحة بعد كل ١٠٠ م

١٠٠م تخصص ٩٠% + ٣ق راحة بعدها

٢ × ١٠٠م حرة ٨٠% على ٤٠راق

١٠٠م تخصص ٩٠% + ٤ق راحة بعدها

١٠٠م حرة ٩٠-١٠٠% + ٥ق راحة بعدها

١٠٠م تخصص ٩٠-١٠٠%

المجموع = ٢٠٠٠ متر

الاربعاء

### النموذج السادس والخمسون

٢٠٠م حرة تحت ٤ق

٢٠٠م حرة تحت ٤٥راق

٤ × ٥٠م حرة على ١٠راق ثم ١ق راحة - (٨٥%)

٤ × ٥٠م (تخصص ٥٠م - حرة ٥٠م) على ١٠راق - (٨٥%)

٢٠٠م رجلين ٢٥ سريع جداً - ٢٥ عادى

٤ × ٥٠م حرة على - ١٠راق ثم ١ق راحة - (٨٥%)

٤ × ٥٠م تخصص على ١٠راق ثم ١ق راحة - (٨٥%)

٢٠٠ متر تمرينات السباحة الثالثة لكل سباح Style.

٤ × ٥٠م حرة على ٢ق ٩٠-١٠٠%

٤ × ٥٠م تخصص على ٢ق ٩٠-١٠٠%

المجموع = ٢٠٠٠ متر

٣ × ٤٠٠ متر الاولى حرة كل ٣ نفس والاهتمام بالدورانات  
 الثانية ٥٠ تخصص — ٥٠ رجلين تخصص والاهتمام بالدورانات  
 الثالثة ٢٠٠ تمرينات تخصص — ٢٠٠ تمرينات حرة  
 ٣ × ٥٠ متر تصاعدي من القياس على ٢ق Start  
 ٣ × ٢٥ متر + ٢٥ متر طويل ثم راحة طويلة ٣٠ق او أكثر ثم  
 القياس (٢٠٠ متر تخصص اول)

المجموع = ١٥٠٠ متر

السبت

الاسبوع الثالث

٦٠٠م حرة آخر ٢٥ متر رجلين  
 ٢٠٠م تمرينات تخصص  
 ١٥٠٠م حرة ٩٠-١٠٠%  
 ٢٠٠م تمرينات تخصص  
 ٤ × ٢٥م رجلين سريعة  
 [٢٠٠م تخصص + ١٠٠م حرة + ٤ × ٥٠م تخصص] راحة ١ق بعد كل جزء،  
 ٤٥ ث بعد كل ٥٠م تخصص بحيث تؤدي المجموعة كلها بشدة ٨٥%  
 المجموع = ٣١٠٠ متر

النموذج التاسع الخمسون

(٤٠٠ م حرة + ٨ × ٥٠ م رجلين + ٢٠٠ م حرة)  
 ٢ × ٨٠٠ متر حرة على ١٤ ق ٨٠-٩٠%  
 ٢ × ٥٠ م (٢٥ م صدر تحت الماء - ٢٥ طويل) ٣٠ ث راحة  
 ١٢ × ٢٥ م اول ١٠٠ م حرة  
 ثاني ١٠٠ م تخصص اول  
 ثالث ١٠٠ م تخصص ثاني  
 الراحة ٢٠ ث بعد كل ٢٥ متر الشدة ٩٠-١٠٠%  
 ٢٠٠ م تمرينات مع تقليل التنفس  
 المجموع = ٣٢٠٠ متر

الاثنين

النموذج الستون

٨ × ٥٠ م حرة تصاعدية من ٧٠-٩٥%  
 ٢٠٠ م رجلين ١٥ ث سريع - ١٠ ث طويل  
 ٨ × ١ ق سباحة حرة سريع جداً وراحة ١٥ ث فقط  
 بعد كل دقيقة جهد .. وحساب المسافة النهائية في ٨ ق سباحة  
 ٨ × ٥٠ م تخصص تصاعدية من ٧٠-٩٥%  
 ٤ × ٤٠٠ متر حرة على ٣٠٧ ق تصاعدية من ٧٠-٩٠%  
 المجموع = ٣٣٠٠ متر تقريبا

النموذج الواحد والستون

١٠٠٠م سباحة حرة مع اداء الدورانات تخصص قبل وبعد الحائط بـ ١٠ أمتار  
كل مرة

٨ × ٢٠٠ متر حرة كالتالي ١، ٢ على ٤ ق ٨٥٪

٣، ٤ على ١٥ ر ٩٠٪

٥، ٦ على ٣٠ ر ٩٠٪

٧، ٨ على ٥ ق ٩٠-١٠٠٪

٤٠٠م سباحة سهلة اختيارية والدورانات تخصص.

المجموع = ٣٠٠٠ متر

الاربعاء

النموذج الثاني والستون

٤٠٠م سباحة سهلة Easy

٢٠٠م رجلين ٢٥م سريعة - ٢٥م طويلة

٤ [ ٢ × ٥٠م حرة - ١٠ ث راحة ] ثم راحة ١-٢ ق بعد كل مجموعة

٢٠٠م تمارينات تخصص

٣ [ ٧٥م + ٢٥م حرة - ١٠ ث راحة ] راحة ١-٢ ق بين المجموعات

٢٠٠م تخصص اداء (Style) بدون زمن او سرعة.

٢ [ ٤ × ٢٥ متر حرة - ١٠ ث راحة ] راحة ١-٢ ق بين المجموعتين.

٨٠٠م حرة كل ٣ نفس والاهتمام بدورانات الحرة (Turn)

المجموع = ٢٧٠٠ متر

## النموذج الثالث والستون

احماء اختياري لمن يريد أن يقوم بالاحماء الخاص به أو هذا الاحماء لمن يريد ان يقوم بالاحماء مع المدرب:

٤٠٠ م حرة

٣ × ٢٠٠ م (سباحة - رجلين - تمرينات)

٤ × ٥٠ م من تحت راحة اق

٢ × ٥٠ م من بدء Start راحة ١-٣ق

٤ × ٢٥ م سريعة حرة ثم مجموعة بدايات دورانات

٢٠٠ م طويل

ثم قياس (١٠٠ متر حرة)

المجموع = ١٧٠٠ - ١٨٠٠ متر

نماذج متقدمة للمستوى الثاني (ب)

## النموذج الرابع والستون

٦٠٠ م حرة ٢٠٠ سباحة - ٢٠٠ ذراعين - ٢٠٠ رجلين

٨٠٠ م حرة مع حساب ٦٠٠ متر الاولى (على ١٣ق)

٦٠٠ م احسن من السابقة وحساب ٤٠٠ متر الاولى (على ٩ق)

٤٠٠ م احسن من السابقة وحساب ٢٠٠ متر الاولى (على ٦ق)

٢٠٠ م احسن من السابقة بقدر الامكان

٢٥ م رجلين فراشة - ٥٠ م رجلين ظهر - ٧٥ م رجلين صدر - ١٠٠ م رجلين حرة

١٠٠ م رجلين فراشة - ٧٥ م رجلين ظهر - ٥٠ م رجلين صدر - ٢٥ م رجلين حرة

الراحة ٢٠ ث بعد كل جزء

٨ × ٥٠ ذراعين تخصص على ١٠ق

المجموع = ٣٥٠٠ متر



## النموذج الخامس والستون

٤٠٠ م حرة

٤٠٠ م متنوع كل ٢٥ متر

٤ × ٥٠ م صدر على اوراق

٤ × ٥٠ م ظهر على ٥٥ ث

٤ × ٥٠ م فراشة على ٥٠ ث

٤ × ٥٠ م حرة على ٤٥ ث

٦٠٠ م ذراعين بالبادلز حرة مع تقليل التنفس

٤ متر حرة مجزأة كالاتي

٢٠٠ متر ٢٠ ث راحة + ١٠٠ متر ١٥ ث راحة + ٥٠ م ١٠ ث راحة + ٢٥ متر ٥ ث

راحة + ٢٥ متر. ويخصم السباح في النهاية ٥٠ ث من الرقم الكلي.

٤٠٠ متر حرة مستقيمة ٩٠-١٠٠٪

المجموع = ٣٠٠٠ متر

## النموذج السادس والستون

٤٠٠ م حرة

١٠ × ١٠٠ م حرة على ٤٥ اوراق

١ × ٥٠ م تخصص بالبدء Start + ٥٠ طويل

٦ × ١٠٠ م حرة على ٣٠ اوراق

٤٠٠ م رجلين ٢٥ متر سريع جداً - ٢٥ طويل.

٨ × ٥٠ م تخصص على اوراق

٤٠٠ م حرة كل ٦ شدات نفس

٢٠٠ م طويل

المجموع = ٣٥٠٠ متر

## النموذج السابع والستون

٢٠٠ م حرة

٤٠٠ م متنوع كل ٢٥ متر

٢٠٠ × ٦ م متنوع على ٤ ق

٧٥ × ٨ م شد بالذراعين حرة / تخصص

٧٥ × ٤ م ضربات رجلين حرة / تخصص

٢٠٠ × ٣ م تخصص على ٤ ق

١٠٠ م سباحة سهلة

المجموع = ٣٤٠٠ متر

## النموذج الثامن والستون

٥٠٠ م سباحة كل ١-٣-٥ نفس

٢٥ × ٢٠ متر شد بالذراعين بالبادلز

٢٠٠ م حرة على ٣ ق

١٠٠ × ٢ م حرة على ٣٠ راق

٥٠ × ٤ م حرة على ٤٥ ث

٢٥ × ٨ م حرة على ٢٥ ث

٢٠٠ م تخصص

١٠٠ × ٢ م تخصص

٥٠ × ٤ م تخصص

٢٥ × ٨ م تخصص

٢٥ × ٢٠ م رجلين

٢٠٠ م حرة سباحة سهلة

المجموع = ٣٣٠٠ متر

## نماذج لسباحى الفردي المتنوع

### النموذج التاسع والستون

- ٦٠٠ حرة تمرينات كالتالى . اول ١٠٠ متر بالذراع اليمنى  
ثانى ١٠٠ متر بالذراع اليسرى  
ثالث ١٠٠ متر شدة يمينى — شدة يسرى  
رابع ١٠٠ متر شدة طويلة وانزلاق Glide  
خامس ١٠٠ متر اليد تلمس ولا تبتعد عن سطح الماء  
سادس ١٠٠ متر سباحة عادية  
٣ × ٣٠٠ حرة تصاعديّة على ٤٥ ر٤ق

١٠ × ١٠٠ م على ٢ق الاولى = فراشة

الثانية — الرابعة — السادسة — الثامنة = فردى متنوع

الثالثة = ظهر

الخامسة = صدر

السابعة = حرة

التاسعة = حرة — ٥٠ ظهر

العاشره = ٥٠ صدر — ٥٠ فراشة

١٢ × ٥٠ رجلين اختياري على — راق

المجموع ٣١٠٠ متر

## النموذج السبعون

٤٠٠ م متنوع (٥٠ م سباحة - ٥٠ م رجلين) حرة/صدر/ظهر/فراشة

٥ × ٢٠٠ م حرة الاولى على ٣٢٠ رق      الثالثة على ٣٠ رق  
الثانية على ٣١٠ رق      الرابعة على ٢٥٠ رق  
الخامسة على ٢٤٥ رق

١٠٠ م حرة سهلة

٤ × ١٥٠ م شد بالذراعين بحيث (٥٠ فراشة - ٥٠ ظهر - ٥٠ صدر) ٣٠ ث راحة

٨ × ٧٥ م سباحة (٢٥ فراشة - ٢٥ ظهر - ٢٥ صدر) ٣٠ ث راحة

٤ × ١٠٠ م رجلين الاولى فراشة - الثانية ظهر

الثالثة صدر - الرابعة حرة

٢٠٠ م حرة سهلة

المجموع = ٣٣٠٠ متر

## النموذج الواحد والسبعون

٢٠٠ م حرة

١٥٠ م حرة - ١٠٠ م ظهر - ٥٠ م فراشة

٤٠٠ م حرة مجزأة Broken كالتالي      ٤ × ٥٠ م ١٠ ث راحة ثم ٢٠ ث راحة

+ ١٠٠ م حرة ثم ٢٠ ث راحة      + ٤ × ٢٥ م ١٠ ث راحة

وحساب زمن ٤٠٠ متر بعد طرح ٤٠ راق من المجموع الكلي لوصول كل سباح.

٤٠٠ م حرة مجزأة بطريقة ثانية ٢٠٠ + ١٠٠ + ٢ × ٥٠ م ٢٠ ث راحة بين

التكرارات وحساب زمن ٤٠٠ م بعد طرح ١٠ راق

٨ × ٥٠ م [١-٢ حرة، ٣+ ظهر، ٤ حرة، ٥ صدر، ٦ حرة، ٧ فراشة، ٨ حرة] على

١٠ راق ثم ٤٠٠ م متنوع (٢٥ م سباحة - ٢٥ م رجلين)

٦٠٠ م سباحة حرة كل ٣ نفس

المجموع = ٢٧٠٠ متر

### النموذج الثاني والسبعون

٢٠٠م سباحة - ٢٠٠م رجلين - ٢٠٠م ذراعين

٦ × ٢٠٠م الاولى - الثالثة - الخامسة حرة

الثانية - الرابعة - السادسة متنوع

٦ × ١٠٠م ذراعين حرة بالبادلز على ٣٠راق

١٢ × ٥٠م رجلين تخصص ٢٠ث راحة

١٠٠م حرة

المجموع = ٣١٠٠ متر

### النموذج الثالث والسبعون

٤٠٠م حرة [٢٥ سريع - ٢٥ أبطأ ..]

٢ × ٢٥٠م متنوع [١٠٠ فراشة - ٧٥ ظهر - ٥٠ صدر - ٢٥ حرة] ٣٠ث راحة

٢ × ٢٥٠م متنوع [٢٥ فراشة - ٥٠ ظهر - ٧٥ صدر - ١٠٠ حرة] ٣٠ث راحة

٤ × ١٠٠م رجلين [١٠٠ متر من كل طريقة سباحة]

٤ × ١٠٠م متنوع على ٤٥راق

٤ × ١٠٠م ذراعين حرة على ٤٥راق

١٦ × ٢٥م على ٣٠ث بحيث ١-٤ فراشة، ٥-٨ ظهر، ٩-١٢ صدر،

١٣-١٦ حرة

المجموع = ٣٠٠٠ متر

### النموذج الرابع والسبعون

٤ × ٢٥م بالبدء والثانية والرابعة طويل

٢ [١٠٠م + ٤ × ٥٠م + ١٠٠م] حرة راحة ٣٠ث بين التكرارات

٢ق راحة بين المجموعتين وحساب زمن ٤٠٠م

٦ × ٥٠م رجلين ٢٠ث راحة

٢٠٠م تخصص ٨٥% اق راحة  
١٠٠م تخصص ٩٠% اق راحة  
٢ x ٥٠م تخصص ٩٥% على اق  
٣٠٠م تمرينات تصاعديّة  
٦ x ٥٠م رايح حرة راجع تخصص على اق  
٣٠٠م ذراعين بالبادلز  
٧٥م + ٢٥م حرة وحساب زمن ١٠٠م راحة ١٠ث  
٢ x ٥٠م تخصص راحة ١٠ث وحساب زمن ١٠٠م  
٤ x ٢٥م حرة راحة ٥ث وحساب زمن ١٠٠م  
٥٠م + ٢ x ٢٥م تخصص راحة ١٠ث ثم ٥ث وحساب زمن ١٠٠م  
بحيث الراحة بعد كل مجموعة ٢ق  
٤٠٠م حرة ٨٠% كل ٣ نفس  
المجموع = ٣٣٠٠ متر

## نماذج لتدريب المستوى الأول (أ)

[من برنامج تدريب شهر فبراير عام ١٩٨٧ لمنتخب العمومي بجمهورية مصر العربية] فيما يلي.. نماذج متعددة الأهداف والمسافات والشدة التدريبية وقد قسمت الى ثلاثة مجموعات كالتالي:

الأولى: ١٠ نماذج لتدريب سباحى المسافات المتوسطة ونلاحظ زيادة مسافات التدريب في التكرارات وكذلك حجم الوحدة التدريبية النهائي..  
الثانية: ١٠ نماذج أخرى لتدريب سباحى طرق السباحة الأخرى وهم سباحو الصدر، والظهر والفراشة والمتنوع... ونلاحظ الاهتمام بطرق السباحة التخصصية ويدور معظم اتجاه التدريب في كل وحدة حول مسافة التدريب كما في مسافة السباق وكذلك طريقة السباحة التخصصية.

الثالثة: ١٠ نماذج أخرى لتدريب سباحى المسافات القصيرة او سباحى السرعة Sprinters.

وتعتبر شدة التدريب في هذا النوع وزيادة الراحة البينية والبدايات السريعة اهم ما تتميز به نوعية تدريب سباحى السرعة..

مجموعة (١)

نماذج لسباحي المسافات المتوسطة «١٠ نماذج»

النموذج الخامس والسبعون

الاحماء [٨٠٠ م حرة + ٤٠٠ م حرة بالبادلز + ٨٠٠ م حرة]  
٤ × ١٠٠ م - ٢٥ م سباحة كاملة، ٢٥ م رجلين، ٢٠ ث راحة بعد كل ١٠٠ م  
٨ × ١٠٠ م رجلين ٢٠ ث راحة  
٨ × ١٠٠ م سباحة كاملة ٢٠ ث راحة، بشدة ٨٠٪  
٦ × ٥٠ م حرة ٩٠-٩٥٪  
٤٠٠ م حرة ٨٠-٩٠٪  
المجموع = ٤٧٠٠ متر

النموذج السادس والسبعون

الاحماء [٦٠٠ متر متنوع كل ٢٥ متر]  
٣ × ٢٠٠ م حرة ٣٠ ث راحة  
٤ × ١٠٠ م سباحة بالبادلز ٢٠ ث راحة  
٦ × ١٠٠ م رجلين ٢٠ ث راحة  
١٦ × ٥٠ م أول ٢٥ م ٨٠٪، ثاني ٢٥ م ١٠٠٪ والراحة ٢٠ ث بعد كل ٥٠ م  
٤ × ٤٠٠ م حرة ٢٠ ث راحة  
المجموع = ٤٦٠٠ متر



## النموذج السابع والسبعون

الاحماء [ ٦٠٠ متر متنوع كل ٢٥ متر ]

٤٠٠ م حرة ٨٥% + ٨٠٠ م حرة بالبادلز ٨٠% + ٤٠٠ م حرة ٨٥%

٦ × ٥٠ م - ٤٠ ث راحة .. بشدة ٩٠%

٤ [ ٥٠ م + ١٠٠ م + ٥٠ م ] رجلين كلهما، ٢٠ ث بعد كل تكرار + راحة ١ ق بعد

كل مجموعة

١٠ × ١٠٠ م حرة ٨٥%

٤ × ٥٠ م متنوع ٢٠ ث راحة

٦ × ٥٠ م حرة ٢٠ ث راحة

٢٠٠ م سباحة ٧٠-٨٠%

المجموع = ٥٠٠٠ متر

## النموذج الثامن والسبعون

الاحماء [ ٤٠٠ م حرة ثم ٢٠٠ متر متنوع كل ٥٠ متر ]

١٠ × ٢٠٠ م حرة ٨٠-٨٥% ٣٠-٤٥ ث راحة

٤ [ ٦ × ٥٠ م ] الاولى فراشة - الثانية ظهر - الثالثة صدر - الرابعة حرة كلها

٨٠-٩٠% راحة ١٠ ث بعد كل ٥٠ م

راحة ٢ ق بعد كل مجموعة

٢٠٠ م سباحة ٨٠-٨٥%

المجموع = ٤٠٠٠ متر

## النموذج التاسع والسبعون

الاحماء

[٤٠٠م سباحة متنوع كل ٢٥ متر]

[٤٠٠م + ٨ × ٥٠م بالبادلز ٢٠ث راحة + ٤٠٠م] حرة كلها

[٢ × ١٠٠م رجلين ٢٠ث راحة]

٢ } ٣ × ١٠٠م - ٧٥ متر بشدة ٨٥% ثم اخر ٢٥ متر بشدة ١٠٠%]

[٢٠٠م تمرينات حرة (كاتش.. تصاعدي.. شدة - شدتين.. ثلاثة..)]

٨ × ٥٠م رجلين سريعة ٢٠ث راحة

٢ [٥٠م + ١٠٠م + ٥٠م] حرة ١٠ث بعد كل تكرار، ٢ق بين المجموعتين

٤٠٠م سباحة ٧٥-٨٠%

المجموع = ٤٢٠٠ متر

## النموذج الثمانون

الاحماء [٦٠٠م سباحة اختيارية]

حرة ٤ × ١٠٠م ٢٠ث راحة + ٨ × ٥٠م بالبادلز ٢٠ث راحة + ٤ × ١٠٠م

٢٠ث راحة

٤ × ١٠٠م رجلين ثم ٨٠٠م حرة ٨٠-٩٠%

٤٠٠م حرة ٨٠-٩٠%

٢ × ٢٠٠م حرة

٤ × ١٠٠م حرة

٨ × ٥٠م حرة بدون زمن محدد.. راحة ٢٠ث

المجموع = ٣٨٠٠ متر

## النموذج الواحد والثمانون

الاحماء [ ٦٠٠ متر متنوع كل ٢٥ متر ]

٢ × ٢٠٠ م ٣٠ ث راحة

٨ × ١٠٠ م بالبادلز ٢٠ ث راحة

٢ × ٢٠٠ م ٣٠ ث راحة

٨ × ٥٠ م رجلين

٥ [ ٣٠٠ م حرة ٨٠% + ١٠٠ م حرة ٩٠% ]

الراحة ٢٠ ث بعد كل ٣٠٠ متر، ٣ ث بعد كل مجموعة

المجموع = ٤٦٠٠ متر

## النموذج الثاني والثمانون

الاحماء [ ٦ × ١٠٠ م متنوع كل ٢٥ متر .. راحة ٢٠ ث بعد كل ١٠٠ م ]

٥ × ٤٠٠ م حرة ٣٠ ث راحة بعد كل ٤٠٠ متر

[ ٤ × ٥٠ متر رجلين ٣٠ ث راحة ]

٤ [ ٢٠٠ م سباحة ٩٠% ]

[ ٢ × ٥٠ م حرة ٩٥% ٣٠ ث راحة ]

٢٠٠ م سباحة ٧٥-٨٥%

المجموع = ٤٨٠٠ متر

## نماذج لتدريب السرعة في نهاية الاسبوع Sprint Programm

### النموذج الثالث والثمانون

الاحماء [ ١٠ × ١٠٠ م متنوع كل ٢٥ متر - شدة ٨٠% ] راحة ٢٠ ث بعد كل  
١٠٠ م  
٨ × ٢٥ م حرة ٩٥% بالبادلز ٤٠ ث راحة  
٨ × ٥٠ م رجلين تخصص اول ٩٠% ٣٠ ث راحة  
٦ × ٥٠ م سباحة كاملة تخصص اول ٩٥% ٦٠ ث راحة  
٤ × ٥٠ م رجلين تخصص ثانى ٩٠% ٣٠ ث راحة  
٨ × ٢٥ م سباحة كاملة تخصص ثانى ٩٥% ٤٠ ث راحة  
٢ × ٤٠٠ م حرة.. أو ٨٠٠ م حرة ٨٠-٨٥%  
المجموع = ٣١٠٠ متر

نموذج آخر لبرنامج تدريب السرعة

### النموذج الرابع والثمانون

الاحماء [ ٢٠٠ م حرة ]  
٨ × ١٠٠ متر متنوع كل ٢٥ متر - ٢٠ ث راحة  
٦ × ٥٠ م رجلين ٢٠ ث راحة  
٦ × ٥٠ م اول ٢٥ متر ٨٠-٩٠% ، ٢٥ م الثانية حتى ١٠٠%  
٤ × ٥٠ م رجلين ٢٠ ث راحة  
٤ × ٥٠ م (Start) بالبدا ٩٥-١٠٠% ٢ ق راحة  
٢٠٠ م طويل ثم قياس مسافة معينة يحددها المدرب لكل سباح  
المجموع = ٢٢٠٠ متر

نماذج لسباحى الظهر والصدر والمنتوع «١٠ نماذج»

النموذج الخامس والثمانون

الاحماء [٣ × ٤٠٠ متر حرة - الثانية فقط بالبادلز - ٤٠ ث راحة]

٢٠ × ٥٠ / ٢٥ م رجلين - ٢٥ م سباحة كاملة تخصص اول

راحة ٢٠ ث بعد كل ٥٠ م

١٠ × ٥٠ م حرة / تخصص [٩٠٪ - راحة ٤٥ ث بعد كل ٥٠ م]

٨٠٠ م حرة ٨٠ - ٩٠٪

المجموع = ٣٥٠٠ متر

النموذج السادس والثمانون

الاحماء [٦٠٠ متر متنوع كل ٢٥ متر]

٣ × ٢٠٠ م حرة ٤٠ ث راحة

١٠ × ١٠٠ م (٥٠ م رجلين + ٥٠ م سباحة كاملة) تخصص اول

٦ × ٢٠٠ م متنوع ٤٠ ث راحة

١٠ × ٥٠ م (٢٥ م رجلين - ٢٥ م سباحة كاملة) تخصص ثانى

٢٠ ث بعد كل ٥٠ متر

٢٠٠ م حرة ٨٠٪

المجموع = ٤١٠٠ متر

النموذج السابع والثمانون

الاحماء [٤٠٠م متنوع كل ٢٥ متر ثم ٣ × ٤٠٠م حرة/ الثانية بالبادلز ٢٠ ث راحة بعد كل مسافة]

٢٠ × ٥٠م متنوع [٢٥م رجلين / ٢٥م سباحة كاملة]

كل ٥٠ متر طريقة سباحة - راحة ٣٠ ث بعد كل ٥٠ متر

٣ [٤ × ٥٠م رجلين حرة + ٦ × ٥٠م تخصص اول]

٤٠٠م حرة ٨٠%

المجموع = ٤٥٠٠ متر

النموذج الثامن والثمانون

الاحماء [٤٠٠م حرة + ٨ × ٥٠م متنوع بالبادلز + ٤٠٠م حرة]

٦ × ١٠٠م ٥٠م فراشة + ٥٠م ظهر راحة ٣٠ ث بعد كل ١٠٠م

٦ × ١٠٠م ٥٠م صدر + ٥٠م حرة راحة ٣٠ ث بعد كل ١٠٠م

٢ [٢٠٠م رجلين تخصص اول + ٤ × ٥٠م سباحة كاملة]

المجموعة الاولى تخصص اول .. والمجموعة الثانية حرة

٢٠٠ متر Back - Breast .. سباحة على الظهر اليدين معاً والرجلين صدر

المجموع = ٣٤٠٠ متر

النموذج التاسع والثمانون

الاحماء [٦٠٠ سباحة اختيارية + ٢ × ٢٠٠م حرة ٢٠ ث راحة + ٨ × ١٠٠م

متنوع كل ٢٥ متر ٢٠ ث راحة + ٢ × ٢٠٠م حرة ٢٠ ث راحة]

٢ [٤ × ٥٠م رجلين تخصص اول ٢٠ ث راحة + ٢٠٠م تخصص اول]

٢ [٤ × ٥٠م رجلين تخصص ثاني ٢٠ ث راحة + ٢٠٠م سباحة تخصص ثاني]

٤٠٠م حرة ٨٠%

المجموع = ٤٢٠٠ متر

## النموذج التسعون

الاحماء ٤٠٠ متنوع كل ٢٥ متر

٤ × ١٠٠ م حرة + ٨ × ٥٠ م بالبادلز + ٤ × ١٠٠ م حرة كلها ٣٠ ث راحة

٨ × ٥٠ م رجلين

١٢ × ٥٠ م سباحة كاملة تخصص اول

٢٠ × ٥٠ م / ٢٥ م سباحة + ٢٥ م رجلين متنوع كل ٥٠ م

٢٠٠ م حرة

المجموع = ٣٨٠٠ متر

## النموذج الواحد والتسعون

الاحماء ٨ × ٢٥ م الاولي بالبده Start ٩٥-١٠٠% الثانية طوييل.

١٠٠٠ م سباحة

٤ × ٥٠ م رجلين ظهر راحة ٣٠ ث

٦ × ٥٠ م ذراعين ظهر راحة ٤٠ ث

٤ × ٥٠ م رجلين صدر راحة ٣٠ ث

٦ × ٥٠ م ذراعين صدر راحة ٤٠ ث

٣ × ٤٠٠ م تخصص اول راحة ١ ق شدة ٩٠%

المجموع = ٣٤٠٠ متر

## النموذج الثاني والتسعون

الاحماء [٢٠٠ م حرة + ١٥٠ متر تمرينات تخصص اول + ١٥٠ متر تمرينات

تخصص ثاني + ٢٠٠ متر حرة] ٣٠ ث بعد كل تكرار

٣٠٠ م فراشة ثم راحة ٣٠ ث

٣ × ١٠٠ م ذراعين فراشة على ١٤٥ راق

٤ × ٧٥ م رجلين فراشة على ٣٠ راق

٣٠٠ م ظهر + ٣ × ١٠٠ م ذراعين ظهر + ٤ × ٧٥ م رجلين ظهر نفس الراحة

السابقة

٣٠٠م صدر + ٣ × ١٠٠م ذراعين صدر + ٤ × ٧٥م رجلين صدر - نفس الراحة

السابقة

٦ × ٥٠م حرة ٩٥% على ٣٠راق

المجموع = ٣٧٠٠ متر

### النموذج الثالث والتسعون

١٠ اق سباحة اختيارية للاحماء

٤ × ١٢٥م رجلين حرة

٦ × ١٥٠م متنوع كالاتى ٥٠ فراشة/٥٠ ظهر/٥٠ صدر. بدون حرة على ٣٠راق

١٢ × ٥٠م حرة ١ - ٣ على ٥٠ ث

٤ - ٦ على ٤٥ ث

٧ - ٩ على ٤٠ ث

١٠ - ١٢ على ٦٠ ث

٥٠٠م ذراعين حرة بالبادلز

٨ × ٢٥م حرة بدون نفس ١٠٠% على ٣٠-٣٥ ث

١٠٠م حرة ٧٠-٨٠%

المجموع = حوالى ٣٣٠٠ - ٣٥٠٠ متر

### النموذج الرابع والتسعون

الاحماء ٤٠٠م حرة ٢٥م سريع/٢٥م طويل + ٤٠٠م متنوع كل ٢٥ متر

٥ × ٢٠٠م ظهر + ٤٠٠م ذراعين حرة - ٣٠ ث بعد كل تكرار

٥ × ١٠٠م فراشة + ٤٠٠م رجلين متنوع كل ١٠٠ متر

٥ × ٥٠م صدر + ٤٠٠م حرة ٨٠%

١٥٠م تمرينات Back-Breast

المجموع = ٣٩٠٠ متر



نماذج لسباحي السرعة Sprinters « ١٠ نماذج »

النموذج الخامس والتسعون

الاحماء:

[٤٠٠م حرة كل ٣ نفس، ٤٠٠م متنوع كل ٢٥ متر، ٤٠٠م تمرينات تصاعديّة.]

٣ × ٢٠٠م رجلين حرة

٨ × ٥٠م ذراعين تخصص

٦ × ١٠٠م سباحة كاملة

٤ × ٥٠م رجلين تخصص

٨ × ٥٠م سباحة كاملة

٢٠٠م سباحة حرة ٨٠٪

المجموع = ٣٦٠٠ متر

النموذج رقم السادس والتسعون

الاحماء ٦٠٠م سباحة اختياري

[٤ × ١٠٠م + ٨ × ٥٠م بالبادلز + ٤ × ١٠٠م] حرة

٢٠ ث راحة

٤ × ١٠٠م رجلين حرة

٣٠ ث راحة

٨ × ٥٠م ذراعين بالبادلز

٢٠ ث راحة

٤ × ١٠٠م رجلين سباحة أخرى غير الحرة

راحة

١٠ × ٥٠م سباحة كاملة بالبادلز ٩٠٪

٤٠٠م حرة ٨٠-٩٠٪

المجموع = ٣٩٠٠ متر

### النموذج السابع والتسعون

الاحماء ١٠٠٠ م سباحة اخر ٢٥ متر رجلين كل ١٠٠ متر  
٣ × ٢٠٠ م حرة / متنوع / حرة [بالبادلز الحرة] ٣٠ ث راحة  
٦ × ٥٠ م رجلين تخصص اول - ٢٠ ث راحة  
٦ × ٥٠ م ذراعين تخصص اول - ٣٠ ث راحة  
٦ × ٥٠ م رجلين تخصص اول - ٢٠ ث راحة  
١٠ × ٥٠ م سباحة كاملة تخصص اول ٩٠% ٣٠ ث راحة  
٤٠٠ م حرة  
المجموع = ٣٤٠٠

### النموذج الثامن والتسعون

الاحماء ٤٠٠ م متنوع كل ٢٥ متر + ٤٠٠ م حرة + ٢ × ٢٠٠ م حرة + ٤ × ١٠٠ م  
حرة + ٨ × ٥٠ م حرة] ٢٠ ث راحة  
٤ [٤ × ٥٠ م رجلين تخصص اول + ٤ × ٥٠ م سباحة كاملة تخصص اول]  
٢ × ٢٠٠ م حرة [مستقيمة الاولى Straight ٩٠%  
والثانية Broken.. مجزأة = ١٠٠% من احسن رقم في ٢٠٠ متر مستقيمة  
المجموع = ٤٠٠٠ متر

### النموذج التاسع والتسعون

الاحماء ٦٠٠ م حرة [٢٠٠ م سباحة + ٢٠٠ م رجلين + ٢٠٠ م ذراعين]  
٦ × ٢٠٠ متر الاولى والثالثة والخامسة حرة على ٣٠٠ ق  
الثانية والرابعة والسادسة متنوع على ٣٠٠ ق  
٦ × ١٠٠ م رجلين الاولى والثالثة والخامسة حرة  
الثانية فراشة، الرابعة ظهر، والسادسة صدر  
٢٠ ث راحة بعد كل ١٠٠ م

٦ × ٥٥٠ م ذراعين فراشة (٢٥م الاولى ٧٠-٨٠% والثانية ١٠٠%) ٢٠-٣٠ ث راحة

٦ × ٥٥٠ م حرة (٢٥م الاولى ٧٠-٨٠%، الثانية ١٠٠%) ٢٠-٣٠ ث راحة  
المجموع = ٣٠٠٠ متر

### النموذج ١٠٠

الاحماء ٨٠٠ م سباحة آخر ٢٥ م رجلين حرة كل ١٠٠ متر

٨ × ١٥٠ م حرة على ٢٤٥ راق تصاعدية في السرعة

٦ × ١٠٠ م رجلين راحة ٣٠ ث

٨ × ٧٥ م حرة على ٢٠ راق تصاعدية في السرعة.

٤٠٠ م حرة ٨٠%

المجموع = ٣٦٠٠ متر

### النموذج ١٠١

الاحماء ٦٠٠ م سباحة حرة مع تناقص عدد مرات التنفس كل ١٠٠ متر

٢٠ × ٢٥ م شد بالذراعين - حرة/فراشة راحة ١٠ ث فقط

٢٠٠ م حرة ٩٥%

٢ × ١٠٠ م + ٤ × ٥٠ م + ٨ × ٢٥ متر على ٢٠ ث راحة كلها

٢٠٠ م تخصص ٩٠%

٢ × ١٠٠ م تخصص على ٤٥ راق + ٤ × ٥٠ م تخصص على ٨٠ راق + ٨ × ٢٥ م

تخصص على ٤٥ ث

٢٠ × ٢٥ م رجلين - حرة/تخصص ١٠ ث راحة

٢٠٠ م حرة ٨٥%

المجموع = ٣٤٠٠ متر

## النموذج ١٠٢

الاحماء ٢ [٢٠٠م حرة / ١٥٠م صدر / ١٠٠م ظهر / ٥٠م فراشة]

٥ × ١٠٠م حرة تصاعديّة في السرعة على ٣٠ راق

١٠ × ٥٠م / حرة ٥٠ / تخصص على راق

٥ × ١٠٠م فراشة / حرة / ظهر / حرة / صدر على ٤٥ راق

١٠ × ٥٠م / حرة ٥٠ / تخصص على راق

٨٠٠م حرة ٩٠%

المجموع = ٣٨٠٠ متر

## النموذج ١٠٣

الاحماء ١٠ × ١٠٠م حرة ٢٠ ث راحة كل ٤ نفس

٨ × ٢٠٠م متنوع على ٤ تصاعديّة

٤ × ١٠٠م حرة + ٤ × ٥٠م تخصص ٨٠% راحة ٣٠ ث بعد كل تكرار

٤ × ١٠٠م حرة + ٤ × ٥٠م تخصص ٨٥% راحة ٤٥ ث بعد كل تكرار

٤ × ١٠٠م حرة + ٤ × ٥٠م تخصص ٩٠% راحة ١ق بعد كل تكرار

٤٠٠م رجلين حرة ثم ٢٠٠م حرة ٩٠%

المجموع = ٥٠٠٠ متر

## النموذج ١٠٤

تدريب سرعة Sprint Training Program

٨ × ٢٥م حرة الاولى بالبداة Start ٩٥-١٠٠% - الثانية طويل

٣ [٤ × ٥٠م حرة + ٨ × ٢٥م رجلين + ٢ × ٢٥م بالبداة]

على ٣٠ راق على ١٠ ث راحة على راحة طويلة

١٠٠%

٩٥%

٩٥%

قياس ٢٠٠ متر حرة ب Start في مجموعات متقاربة من السباحين .

المجموع = ١٩٠٠ متر .

اكثر من نموذج لتدريب المستوى الاول (أ) في الولايات المتحدة

### النموذج ١٠٥

نموذج تدريب بداية الموسم [الفترة الاعدادية العامة]: ١٩٧٣م

للسباح جيم مونتجومري Jem Montgomery

صباحاً.. في حمام سباحة ٢٥ متر:

الاحماء ١٠٠٠ متر سباحة اختيارية

١٥٠٠ متر ذراعين ثالث ٢٥م في كل ١٠٠ متر سريعة

١٠ × ٥٠م رجلين على ٥٥ ث

٤٠٠م سباحة فردي متنوع معكوسة [حرّة - صدر - ظهر - فراشة]

المجموع = ٣٤٠٠ متر

### النموذج ١٠٦

بعد الظهر... حمام ٢٥ متر:

٣ × ٣٠٠م سباحة ٢٠ ث راحة

٥ × ٢٠٠م / ١٥ ث راحة الاولى والثانية حرّة، والثالثة والرابعة والخامسة

ظهر/صدر/فراشة بالترتيب.

٤ × ٢٠٠م رجلين على ٤٥ ث

٦ × ٤٠٠م ذراعين على ١٥ ث

٣٠٠م سباحة سهلة

مجموع الفترة المسائية = ٥٤٠٠ متر

\* مجموع السباحة في اليوم = ٣٤٠٠م + ٥٤٠٠م = ٨٨٠٠ متر

## النموذج ١٠٧

تدريب منتصف الموسم (١٩٧٣) م ✓  
صباحاً.. في حمام سباحة ٥٠ متر:  
الاحماء [٥ x ٢٠٠ متر].. الثانية متنوع على ٤٠٠ ق الثالثة حرة على ٣١٥ ق  
٦ x ١٥٠ م على ٢٤٥ ق  
اول ٧٥ فراشة والثانية حرة  
٤ x ٥٠ م ٢٥٠ م سريعة - ٢٥ اقل سرعة  
٤ x ٨٠٠ م شد بالذراعين على ١٢ ق  
٥٠٠ م سباحة سهلة اختيارية  
١٦ x ٥٠ م على ٥٥ ث (٢٥ سريعة/٢٥ طويل)  
٤٠٠ م - ٢٠٠ م - ١٠٠ م ٨٠-٩٠%  
المجموع ٧٣٠٠ م

## النموذج ١٠٨

تدريب ما بعد الظهر: في حمام سباحة ٢٥ متر  
الاحماء ✓  
٦ x ١٥٠ م  
٤ x ٥٠ م على ٤٠ ث الثالثة سريعة جداً  
٤٠٠ م رجلين  
٤٠٠ م ذراعين  
١٢ x ٣٠٠ م (٣ مجموعات.. كل مجموعة ٤ x ٣٠٠ متر على ٣٣٠ ق  
٢٠٠ م سباحة سهلة  
المجموع = ٧٥٠٠ م  
المجموع الكلي لليوم الكامل x حوالي ١٥٠.٠٠٠ كم

## النموذج ١٠٩

تدريب نهاية الموسم.. قبل التهديئة (١٩٧٣)

صباحاً في مسبح ٥٠ متر:

الاحماء: [٤٠٠م حرة + ٦ × ١٠٠ متر على ٣٥ راق]

٤٠٠م متنوع معكوسة + ٦ × ١٠٠م على ٣٠ راق

٤ × ٥٠٠م / ١٠ راحة اول ٥٠٠ متر بحيث اول وآخر ٥٠م سهلة

٤٠٠م بمعدل ٨٠-٩٠% والثانية كذلك.

ثالث ٥٠٠م تكون ٢٠٠م الاولى سريعة + ١٠٠م سهلة، ٢٠٠م الاخيرة سريعة

رابع ٥٠٠م ١٠٠م سريعة ١٠٠م سهلة.. وهكذا

٦٠٠م شد بالذراعين

٣٦ × ٥٠م على عراق بحيث:

اول ٢٠ × ٥٠م = ٨٠-٩٠% من اقصى جهد

وباقى ١٦ × ٥٠م = ٩٠-٩٥% من اقصى جهد

١٠٠ سهلة... ثم قياس ١٠٠ متر من تحت من دفع الحائط

المجموع = ٦٤٠٠ متر

## النموذج ١١٠

تدريب ما بعد الظهر مسبح ٢٥ متر:-

٦ × ٢٠٠م ثم ١٢ × ٢٥ متر على ٢٠ ث

١٥ × ٥٠م على ٥٠ ث ضربات رجلين

١٥ × ٥٠م على ٤٠ ث شد بالذراعين

٢٠ × ١٥٠م على ٢ ق في ٤ مجموعات

بحيث اول ٥ × ١٥٠م على ١٥٠ راق، ثاني وثالث مجموعة على ٢ ق.

وأخر ٥ × ١٥٠م على ٤٥ راق

المجموع ٦٠٠٠ متر.. المجموع الكلى ١٢٤٠٠ كم في اليوم الكامل.

## نموذج تدريب لسباح حرة ١٤ أو ١٥ سنة

الرموز المستخدمة:

ك = عدد مرات التكرار

و = زمن الانطلاق

ن = الزمن المنشود

برنامج لمدة ١٢ أسبوع

قبل البطولة الرئيسية

عدد مرات التدريب الاسبوعي

٧-٨ مرات.. في حمام ٢٥ متر

أحسن أرقامه:

١٠٠م = ١ر٠٢ق

٢٠٠م = ٢ر١٤ق

٤٠٠م = ٤ر٣٤ق

٨٠٠م = ٨ر٢٥ق

١٥٠٠م = ١٧ر٥٠ق

جدول (٧)

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٢ أسبوع قبل أهم بطولة
١٢	١٦	١٦	٢٠	٢٤	٢٨	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٢٨	٢٨ كم	مجموع المسافات التي يسبحها كل اسبوع بالكيلومتر
—	—	—	١	٢	٢	٣	٤	٤	٣	٢	٢	ك
—	—	—	—	٢٤	٢٤	٢٣	٢٣	٢٣	٢٣	٢٤	٢٤	و
—	—	—	١٨	١٨ر١٥	١٨ر٣٠	١٩	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠ر٣٠	٢١	ن
—	—	١	٢	٤	٤	٦	٨	٨	٦	٤	٤	ك
—	—	—	١٢	١١ر٣٠	١١	١١	١١ر٣٠	١١ر٣٠	١٢ر٣٠	١٣	١٣	و
—	—	٩ر٢٥	٩ر٣٠	٩ر٤٥	١٠	١٠ر١٥	١٠ر٣٠	١٠ر٤٥	١١	١١	١١ر١٥	ن
—	—	٢	٤	٨	٨	١٢	١٦	١٦	١٦	٨	٨	ك
—	—	٦	٥ر٤٥	٥ر٣٠	٥ر٤٥	٥ر٤٥	٦	٦	٦	٦ر٣٠	٦ر٣٠	و
—	—	٤ر٤٠	٤ر٤٥	٤ر٥٠	٤ر٥٥	٥ر٥٠	٥ر١٥	٥ر١٥	٥ر٢٠	٥ر٢٠	٥ر٣٠	ن
٢	٤	٤	٨	١٦	١٦	٢٤	٣٢	٣٢	٣٢	١٦	١٦	ك
٤	٣ر٤٥	٣ر٣٠	٣ر٣٠	٣ر١٥	٣ر١٥	٣ر١٥	٣	٣	٣ر٠٠	٣ر١٥	٣ر١٥	و
٢ر١٤	٢ر١٦	٢ر١٨	٢ر٢٠	٢ر٢٥	٢ر٢٥	٢ر٣٠	٢ر٣٥	٢ر٣٥	٢ر٤٠	٢ر٤٠	٢ر٤٥	ن
٤	٨	٨	١٦	٣٢	٣٢	٤٨	٦٤	٦٤	٦٤	٣٢	٣٢	ك
٣	٢ر٣٠	٢	١ر٥٠	١ر٤٠	١ر٤٠	١ر٣٠	١ر٣٠	١ر٣٠	١ر٣٠	١ر٤٠	١ر٤٠	و
١ر٠٤	١ر٠٦	١ر٠٧	١ر٠٨	١ر١٠	١ر١٢	١ر١٦	١ر١٧	١ر١٧	١ر١٨	١ر١٨	١ر٢٠	ن
٢	٤	٨	١٦	٣٢	٣٢	٦٤	٩٦	٩٦	٩٦	٦٤	٦٤	ك
٩٠	٨٠	٦٠	٥٥	٥٠	٥٠	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٥٠	٥٠	و
٢٨	٢٩	٣٠	٣٠ر٥٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٤	٣٤	٣٦	٣٦	ن
٤	٤	٨	٨	١٦	١٦	٣٢	٣٢	—	—	—	—	ك
٦٠	٦٠	٥٠	٣٠	٤٠	٤٠	٣٠	٣٠	—	—	—	—	و
١٣ر٥	١٤	١٤ر٥	١٤ر٥	١٥	١٥	١٥	١٥	—	—	—	—	ن



## نماذج للمجموعات التدريبية في السباحة المستخدمة عند وضع التمرين:

فيما يلي نماذج وأشكال متعددة للمجموعات التي يتكون منها كل تدريب ويمكن للمدرب والسباح استخدامها في بناء الوحدة التدريبية الواحدة وكذلك على مدار التدريب الأسبوعي.. والشهري والموسمي:

### أولاً: المجموعات المستقيمة: Straight Sets

ويقصد بها سباحة مسافة معينة ثابتة.. بشدة معينة.. وبتكرار معين.. وكذلك بفترات راحة بينية معينة.. وكنموذج مسافة ١٠٠ متر / ٨ × ١٠٠ متر على ٢ ق بحيث كل ١٠٠ متر تكون بشدة تتراوح مثلاً من ٨٠-٨٥% من احسن رقم للسباح. وهكذا جميع المسافات كالآتي:

٦ × ٤٠٠ متر ٨٥% على ٧ ق

٨ × ٢٠٠ متر متنوع على ٣٠ ق ٨٠%

١٠ × ١٥٠ م (٥٠ فراشة / ٥٠ ظهر / ٥٠ صدر) على ١٥ ق ٣٠

١٢ × ١٠٠ م تخصص بحيث ٣ مرات كل مرة ٤ × ١٠٠ م مستقيمة على حدة

أول ٤ × ١٠٠ م تخصص على ٢ ق، الثانية على ١٥٠ راق، الثالثة على ٤٠ راق

٢٠ × ٥٠ م حرة على ٥٥ ث بمتوسط شدة = ٣٥ ث مثلاً

١٢ × ٥٠ م تخصص على ٥٥ ث او ١٠ ق بمتوسط شدة = ٤٥ ث مثلاً

٤٠ × ٢٥ متر اول ١٠ × ٢٥ حرة / الثانية تخصص / الثالثة حرة / الرابعة

تخصص بحيث الحرة على ٣٠ ث مثلاً والتخصص على ٤٠ ث والشدة من ٢-٤ ث

من احسن ٢٥ متر حرة.. أو تخصص لكل سباح.

## ثانياً: مجموعة تقليل (تحسين) الزمن المسجل في كل تكرار:

### Descending Time Set:

ويقصد بها محاولة تحسين الزمن المسجل في كل تكرار عن الذي سبقه

وكنموذج ٦ × ١٠٠ متر حرة على ٢ ق كالاتي:

اول ١٠٠ متر ٣٠راق، ثاني ١٠٠ متر ٢٧راق، ثالث ١٠٠ م ٢٥راق وهكذا.

نماذج : لجميع المسافات لسباحى الحرة والمتنوع والطرق الاخرى لسباحى

المسافات المتوسطة وسباحى السرعة .. من المستوى الثاني (ب)

٣ × ١٥٠٠ م على ٢٨ق، أحسن ١٥٠٠ م = ٢٣ق

جدول (١-٨)

المحاولة	١	٢	٣
الزمن المسجل	٢٦ق	٣٠ق	١٥ق

جدول (٢-٨)

٤ × ٨٠٠ م على ١٣ق، أحسن ٨٠٠ م = ١٠ق

المحاولة	١	٢	٣	٤
الزمن المسجل	١٤٨ق	١٣١ق	١١٧ق	١٠٤ق

جدول (٣-٨)

٦ × ٤٠٠ م حرة او متنوع على ٧ق

المتنوع	الحرة
٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
الزمن المسجل	٤٨ق ٤٥ق ٤١ق ٣٧ق ٣٥ق ٢٨ق ٢٠ق ١٧ق ١٤ق ١٠ق ٧ق ٦ق ٤ق ٣ق ٢ق ١ق

جدول (٤-٨)

٨ × ٢٠٠ م صدر أو ظهر أو فردي متنوع

المحاولة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
الزمن المسجل	١٣ق	١٢ق	١٠ق	٩ق	٧ق	٥ق	٢ق	٣ق

## Out Slow Back hard Set

## ثالثاً: مجموعة تنويع السرعة

ويقصد بها سباحة النصف الثاني من كل تكرار أسرع من النصف الأول

أمثلة: ٨ × ٢٠٠ م حرة على ٣٣٠ ق بمتوسط ٢٣٠ ق

حيث أول ١٠٠ متر = ١٧ راق، ثاني ١٠٠ متر = ١٣ راق

مثال آخر: ٤ × ٤٠٠ م متنوع على ٧١٠ راق بمتوسط شدة ٦١٥ راق

حيث أول ٢٠٠ م متر (فراشة/ظهر ٨٠%)، ثاني ٢٠٠ متر (صدر/حرة ٩٠%)

مثال آخر ٨ × ١٠٠ م صدر على ٢٠٠ ق بمتوسط شدة ٢٤ راق

حيث أول ٥٠ متر = ٤٤ ث، ثاني ٥٠ متر = ٤٠ ث

مثال آخر: ٤ × ٢٠٠ متر ظهر على ٣٣٠ ق بمتوسط شدة ٣٠٠ ق

حيث أول ١٠٠ متر ٣٣ راق، ثاني ١٠٠ متر = ٢٧ راق

رابعاً: مجموعة تناقص الراحة الفترية كل تكرار أو مجموعة تكرارات:

### Decreasing Rest Interval Set:

مثال ٣٠ × ٥٠ متر حرة.. حيث أول ١٠ × ٥٠ م على ٤٥ ث

ثاني ١٠ × ٥٠ م على ٤٠ ث

ثالث ١٠ × ٥٠ م على ٣٥ ث

مثال آخر: ٩ × ١٠٠ م فراشة حيث أول ٢ × ١٠٠ م على ٢ ق

من ٣-٥ × ١٠٠ م على ٥٥ راق

٦، ٧ × ١٠٠ م على ٥٠ راق

٨، ٩ × ١٠٠ م على ٤٥ راق

مثال آخر: ٤ × ٢٠٠ م متنوع حيث:

الأولى الثانية على ٣٤٥ الثالثة على ٣٣٠ ق ثم الرابعة.

## خامساً: مجموعة زيادة الراحة الفترية Increasing Rest Interval Set

وفيها يتم زيادة فترة الراحة البينية بعد كل مجموعة تكرارات لمسافة معينة

كالآتي:

٤ × ٤٠٠ متر حرة حيث أول ٤٠٠ متر على ٦ق، الثانية على ٦٣٠ق، الثالثة على ٧٠٠ق، الرابعة على ٧٣٠ق

مثال آخر: ٨ × ٢٠٠ متر متنوع.. حيث الأولى والثانية يعقبها راحة ١ق، الثالثة والرابعة بعدها راحة ١٥١ق، الخامسة والسادسة بعدها راحة ٣٠١ق، آخر ٢ × ٢٠٠م راحة بينهما ٢ق، بحيث الشدة في كل ٢٠٠ = ٨٥%

نفس المثال السابق ٨ × ٢٠٠ متر متنوع ولكن بتجديد زمن انطلاق كالآتي.. أول ٢ × ٢٠٠م على ٣٤٥ق حيث ٨٥% من رقمه = ٢٤٥ق وهكذا.. ثاني ٢ × ٢٠٠م على ٤٠٠ق، ثالث ٢ × ٢٠٠م على ٤١٥ق آخر ٢ × ٢٠٠م على ٤٤٥ق

ملحوظة.. في المجموعة الخامسة والرابعة يمكن أن يتم تقليل عدد مرات التكرار في كل مجموعة.. وكذلك زيادتها باختلاف الراحة البينية في كل مجموعة كالآتي:

### جدول (٩)

المجموعة	مجموعة تناقص الراحة المجموعة الرابعة	مجموعة تزايد الراحة المجموعة الخامسة
النماذج	٦ × ١٠٠م حرة على ٢٠٠ق	٦ × ١٠٠م حرة على ٣٠١ق
	٤ × ١٠٠م على ٤٤٥ق	٤ × ١٠٠م حرة على ٤٤٥ق
	٢ × ١٠٠م على ٣٠١ق	٨ × ١٠٠م حرة على ٢٠٠ق
	تناقص تدريجي في التكرارات مع تقليل الراحة	اختلاف التكرارات مع زيادة الراحة

سادساً: مجموعة المسافات المتغيرة: Varying Distances set

وفيها يسبح السباح مسافة معينة في أول تكرار وتتناقص تدريجياً مع زيادة الشدة في كل تكرار عن الشدة في التكرار السابق لنفس المسافة وكما يتضح من الجدول الاتي: لنماذج مختلفة، وراحة مناسبة بين التكرارات

جدول (١٠)

سباحة ٥٠ متر في ٣٣ ث	سباحة ١٠٠ متر في زمن ١١ اراق وأول ٥٠ م في زمن ٣٣ راق	سباحة ٢٠٠ متر في زمن ٢٨ راق وأول ١٠٠ م في زمن ١٣ اراق	سباحة ٣٠٠ متر في زمن ٥٢ راق وأول ٢٠٠ م في زمن ٣١ راق	سباحة ٤٠٠ متر في زمن ٣٠ راق وأول ٣٠٠ م في زمن ٤٠ راق	سباحة ٤٠٠ متر حرة في زمن ٣٠ راق وحساب أول ٣٠٠ متر
٥٠ م في ٣٦.. ث	٧٥ م في ٥٦ ث وأول ٥٠ متر في ٣٦٧٠ ث	١٠٠ م في ٢١ راق وأول ٧٥ م في ٥٨ ث	١٥٠ م في ١٤ راق وأول ١٠٠ م في ٢٤ راق	٢٠٠ م في ٣٠٥ راق وأول ١٥٠ م في ١٧ راق	سباحة ٢٠٠ م صدر
٥٠ م ظهر في ٤٥٠ ث	٧٥ م ظهر في ٤٨٠ ث أول ٥٠ م في ٣٥٢٠ ث	١٠٠ م ظهر في ١٩ راق أول ٧٥ م في ٥٦ ث	١٥٠ م ظهر في ١٠ راق أول ١٠٠ م في ٢٢ راق	٢٠٠ م ظهر في ٥٨ راق أول ١٥٠ م في ١٢ راق	سباحة ٢٠٠ م ظهر
	٢٥ م حرة في ١٤ ث	٥٠ م حرة في ٣٢ ث أول ٢٥ م ١٥ ث	٧٥ م حرة في ٥١ ث أول ٥٠ م في ٣٣٤٠ ث	١٠٠ م حرة في ١٠ راق أول ٧٥ م في ٢٧٠ ث	سباحة ١٠٠ م حرة

## سابعاً: مجموعة السباحة المتقطعة: Broken Swim's Sets

وفيها يتم تقسيم المسافة الأساسية الى مسافات أصغر وتزداد الشدة في كل مسافة صغيرة بحيث يكون مجموع أزمنا السباحة للمسافات المتقطعة يساوي.. أو أحسن من زمن السباحة للمسافة الأساسية.. كما يتضح من الجدول الاتي ويفصل بينها راحة فترية تختلف باختلاف نوعية التدريب وهدفه والمستوى.

جدول (١١)

المسافة	اشكال تقسيم المسافة Broken Swims
٨٠٠ م حرة	٤٠٠ - ٢٠٠×٤ - ١٠٠×٨ - ٥٠×١٦ - ٢٥×٣٢ أو ٤٠٠+٢٠٠×٢+١٠٠×٤ - أو ٢٠٠+٥٠×٨+٢٠٠ - أو ٤٠٠+٢٠٠×٢+١٠٠×٤
٤٠٠ م	٢٠٠×٢ - ١٠٠×٢+٢٠٠ - ١٠٠×٤ - ١٠٠×٢ أو ١٠٠+٥٠×٤+١٠٠ - أو ١٠٠×٢+٢٠٠ - أو ٢٥×١٦+٢٠٠ - أو ٥٠×٢+١٠٠×٢
٢٠٠ م	١٠٠×٢ - ٥٠×٤ - ٢٥×٨ - ٥٠×٢+١٠٠ أو ٢٥×٤+١٠٠ - أو ٢٥×٦+٥٠ - أو ٥٠+١٥٠ - أو ٢٥+٥٠+١٢٥
١٠٠ م	٥٠×٢      ٢٥×٤      ٢٥×٢+٥٠ ٢٥+٧٥      ٢٥+٥٠+٢٥
٥٠ م	٢٥×٢      ١٢٥×٤      ٣٧٥+١٢٥
	وهكذا... وهذه المجموعات يطلق عليها «تنظيم سرعة السباق» Race-Pace

ملحوظة: البروكن أو المتقطع هو تقسيم مسافة السباق الى اجزاء متساوية بينهم

فترات راحة متساوية

المتماثل هو تقسيم مسافة السباق الى اجزاء غير متساوية على ان يكون جزء منهم

يساوي نصف المسافة الكلية او اكثر

## نماذج لتمارين السباحة الحرة:

- ١ - سباحة حرة بالذراع اليمنى فقط واليسرى أماماً.. والتنفس على الجهة اليمنى.
- ٢ - سباحة حرة بالذراع اليسرى فقط واليمنى أماماً.. والتنفس على الجهة اليسرى.
- ٣ - سباحة ٢٥ متر حرة بالذراع اليمنى ثم ٢٥ متر سباحة عادية ثم ٢٥ متر سباحة بالذراع اليسرى ثم ٢٥ متر سباحة عادية. وهكذا.
- ٤ - سباحة شدة باليمنى حتى تنتهي كاملاً واليسرى اماماً ثم اليسرى شدة كاملة ثم ٤ شدات سريعة بالسباحة العادية.. وهكذا تصاعدياً في زيادة عدد الشدات اثنين باليمنى - اثنين باليسرى ٨ شدات سريعة بالسباحة العادية..
- ٥ - سباحة عادية ولكن مع عدم خروج اليدين [الكف] من الماء والتركيز على رفع المرفقين عالياً وحركة الذراعين بجوار الجسم.
- ٦ - السباحة الحرة باستخدام الذعانف لزيادة سرعة الرجلين وقوة دفعها للجسم وبالتالي سهولة حركة اليدين في الشد والدفع سواء في السباحة بالذراع الواحدة او في السباحة العادية.
- ٧ - سباحة بالرجلين فقط تحت الماء والذراعان اماماً
- ٨ - سباحة حرة ١٥ متر بمنتهى السرعة بدون نفس.. ثم طويل.. ثم ١٠ متر قبل وبعد الحائط عند اداء الدوران بسرعة جداً.. ثم طويل.. ثم الدخول على حائط النهاية قبل الحائط بـ ١٠ متر بمنتهى السرعة.
- ٩ - سباحة ٤ شدات كاملة لكل ذراع بسرعة جداً.. ثم سباحة طويلة ٤ شدات وهكذا تصاعدياً في زيادة عدد الشدات بالتضاعف.
- ١٠ - سباحة حرة عادية مع حركة الذراع خلف الجسم لزيادة المطاطية وذلك عقب مرحلة الشد والدفع واثناء المرحلة الرجوعية للذراع (Stretching).

## نماذج لتمارينات سباحة الصدر:

- ١ - ذراعان سباحة الصدر مع ضربات رجلين وجذع بطريقة الفراشة.
- ٢ - ذراعان سباحة الصدر مع ضربات رجلين بطريقة الحرة.
- ٣ - سباحة صدر بالرجلين العادية مع الشد بالذراع اليمنى فقط.
- ٤ - سباحة صدر بالرجلين العادية مع الشد بالذراع اليسرى فقط.
- ٥ - ٢٥ متر سباحة بالذراع اليمنى - ٢٥ متر سباحة باليسرى.
- ٦ - شدة باليمنى.. شدة باليسرى.. شدة كاملة بالذراعين معاً.
- ٧ - نفس التمرين السابق مع الزيادة التصاعدية في عدد الشدات.
- ٨ - شدة باليمنى.. شدة باليسرى.. شدة كاملة ثم انزلاق تحت الماء وشدة طويلة بالذراعين معاً كما في البداية وبعد الدوران.. وهكذا.
- ٩ - نفس التمرين السابق مع الزيادة التصاعدية في عدد الشدات.
- ١٠ - سباحة بدون نفس تحت الماء باستخدام الشدة الطويلة فقط وعند نهاية الشعور بالحاجة الى النفس يأخذ السباح شهيق خارج الماء ويكمل وحتى نهاية المسافة بهذه الطريقة.
- ١١ - سباحة رجلين الصدر فقط بدون استخدام الذراعين وبقاء الذراعين بجوار الجسم.. أو خلف الظهر.. ضربتين وفي نهاية الضربة الثانية يأخذ النفس.
- ١٢ - سباحة ضربتين رجلين مع شدة واحدة بالذراعين لتعويد السباح على امتداد الذراعين كاملاً أماماً ثم الشد الواسع السريع بالذراعين مع رفع الكتفين لاعلى والرأس عالياً وخلفاً بقدر الامكان (سباحة الصدر مع ضربة الجذع كما في الفراشة).
- ١٣ - سباحة صدر سريعة جداً عند البداية والدوران والنهاية وطويل باقي المسافة.



## نماذج لتمارين سباحة الظهر:

- ١ - السباحة على الظهر باستخدام الذراع الواحدة فقط.
- ٢ - السباحة على الظهر باستخدام شدة باليمنى - شدة باليسرى.
- ٣ - السباحة باستخدام شدة باليمنى - شدة باليسرى مع زيادة عدد الشدات
- ٤ - السباحة باستخدام ٢٥ متر باليد اليمنى - ٢٥ متر باليد اليسرى وهكذا..
- ٥ - السباحة باستخدام ٢٥ متر باليمنى - ثم ٢٥ متر سباحة كاملة ثم ٢٥ متر باليد اليسرى ثم ٢٥ متر سباحة كاملة وهكذا..
- ٦ - السباحة التصاعدية شدة يمنى - شدة يسرى - شدة كاملة.. وهكذا مع تصاعد عدد الشدات
- ٧ - السباحة باستخدام حركة الجذع الفراشة بعد دفع الحائط تحت الماء لاقصى مسافة ممكنة
- ٨ - السباحة بضربات الرجلين الظهر مع حركة الذراعين معاً على الظهر.
- ٩ - نفس التمرين ولكن مع ضربات رجلين الصدر.
- ١٠ - نفس التمرين ولكن مع ضربات وجذع رجلين الفراشة.
- ١١ - السباحة بجوار الحبل الفاصل بين الحارات ثم الشد باليد اليمنى للحبل في الذهاب وشد الحبل باليسرى في العودة.
- ١٢ - سباحة الظهر العادية ولكن مع البطء في الحركات للذراعين Glide وسرعة ضربات الرجلين والشدة الطويلة القوية البطيئة.
- ١٣ - دفع الحائط وعمل ١٠ شدات بأسرع ما يمكن لحركة الذراعين
- ١٤ - بداية ظهر سريعة لمسافة ١٠-١٥ متر ثم رجلين ظهر ثم دوران سريع ثم رجلين ثم دخول سريع على الحائط .
- ١٥ - رجلين سباحة الظهر باستخدام الذعانف والبادلز للشد باليدين كل ٤ أو ٦ ضربات رجلين شدة يمنى ثم ٤ - ٦ ضربات رجلين شدة يسرى وهكذا..

## نماذج لتمارين سباحة الفراشة:

- ١ - السباحة بحركة الجذع الفراشة باستخدام الذراع الواحدة فقط.
- ٢ - السباحة شدة بالذراع اليمنى ثم شدة باليسرى مع حركة الجذع الفراشة.
- ٣ - السباحة شدة يمينى - شدة يسرى - شدة كاملة فراشة وهكذا.
- ٤ - السباحة شدة يمينى - شدة كاملة - شدة يسرى - شدة كاملة وهكذا.
- ٥ - السباحة التصاعدية شدة يمينى - شدة يسرى - شدة كاملة - ٢ شدة يمينى - ٢ يسرى - ٢ كاملة وهكذا.
- ٦ - السباحة بحركة الجذع فقط والذراعان أماماً حتى ينتهي النفس ثم يأخذ نفس و يكمل حتى نهاية المسافة.
- ٧ - نفس الحركة ولكن على الظهر.
- ٨ - نفس الحركة ولكن يواجه السباح سطح الماء بجانبه الأيسر (على الجانب الأيسر) واليد اليسرى عالياً تحت الماء واليمينى بجوار الجسم
- ٩ - نفس الحركة ولكن على الجانب الأيمن.
- ١٠ - السباحة الكاملة ولكن مع عمل انزلاق Glide شدات طويلة بطيئة.
- ١١ - السباحة شدة كاملة بحركة ذراعين سريعة وقوية جدا و يأخذ السباح فيها نفس ثم الشدة الثانية بدون نفس و يركز فيها السباح على قوة ضربات الرجلين ودخول الذراعين أماماً ممتدتان كاملاً ومتقاربتان لأقصى مدى ثم يسكن السباح في هذه الحركة (الانزلاق) وهكذا كل شدتين..
- ١٢ - نفس الحركة ولكن الشدتين الاولى والثانية بتنفس والثالثة بالانزلاق
- ١٣ - نفس الحركة ولكن مع تصاعد عدد الشدات بالنفس.
- ١٤ - السباحة تحت الماء باتجاه القاع ثم دفع القاع بالرجلين والصعود لأعلى بالرجلين فقط ولكن في الجزء الغير عميق أو في عمق لا يزيد عن ٢٥٠ متر.
- ١٦ - الوقوف في الماء ثم رفع الذراعين مع حركة الجذع والرجلين الفراشة رأسياً بسرعة (حركة جذع الفراشة ولكن من الوضع الرأسي).
- ١٧ - نفس التمرين ولكن ببطء وعمق اى اماما وخلفاً لأقصى مدى.



سباحة الحرة

## الباب الرابع أسس التدريب في السباحة

- حمل التدريب.
- مستويات الشدة في تدريب السباحة الحديث.
- اهم المبادئ الفسيولوجية في تدريب السباحة.
- طرق التدريب التقليدية والحديثة في السباحة.
- النسب المثوية للاحتياج الى الطاقة في السباحة.
- خطة التدريب السنوية في السباحة.
- الاحماء.
- النسب المثوية للجهد في الازمنة والمسافات المختلفة.
- تنظيم سرعة السباح خلال السباق.
- نماذج لاختبارات السرعة والتحمل في السباحة.
- كيف تدرب نفسك بدون مدرب؟
- الأرقام القياسية.
- المصطلحات الشائعة في تدريب السباحة.

## أسس التدريب في السباحة

تعرفت في الابواب السابقة على مستويات التدريب المقترحة الثلاثة [المستوى المبتدأ ج، المستوى المتوسط ب، المستوى الأول أ المتقدم] وحددت بذلك تصنيف سباحينك الذين تقوم بتدريبهم اذا كنت مدرباً أو معرفة مستواك التدريبي اذا كنت سباحاً.

وتعرفت أيضاً على النماذج المقترحة المناسبة لكل مستوى تدريبي وكذلك على مجموعات التدريب التي تليها..

وقبل أن تبدأ في وضع برنامجك التدريبي او كتابة وحدتك اليومية التدريبية يجب ان تكون ملماً بقدر الامكان بأبسط أشكال وظائف أعضاء وأجهزة الجسم وعضلاته العاملة في السباحة وأيضاً قبل وبعد التدريب وبعض اساسيات علم التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب السباحة بصفة خاصة ولذلك فالأجزاء التالية من الكتاب تستطيع من خلالها أن تتعرف على أساسيات التدريب بشكل مبسط وضع ليتناسب مع ما حصلت عليه من معلومات أو خبرات في مجال التدريب في السباحة وأيضاً بالأسلوب الذي أتبعه في كل ابواب هذا الكتاب.. الا وهو تبسيط عملية التدريب وتقديم اهم المعلومات التي تفيد المدرب والسباح بأسلوب سهل بعيداً عن التعقيد و يغلب عليه التجريب والتطبيق ومن واقع خبرة المدرب سواء في مجال تدريب السباحة أو تدريس مادة التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ومن خلال القراءات العديدة لآحدث كتب التدريب في السباحة وبشكل متدرج يتفق والمنهج المتبع في تناول مواضيع هذا الكتاب.

اولاً.. بعض مبادئ علم التدريب في النشاط الرياضي  
حمل التدريب: هو الجهد البدنى والعصبى الواقع على أجهزة الفرد  
المختلفة.. كنتيجة لأداء نشاط بدنى مقصود.

فعندما يسبح السباح فان عضلات السباح و بالتالي اعضاء جسمه الخارجية  
او الداخلية تتأثر بشدة هذا الحمل.. فاذا كان الحمل ذو شدة عالية فان التعب  
سيظهر على السباح بسرعة اكثر مما لو كان يسبح بشدة أو بجهد بسيط..  
وكذلك فان حجم التدريب سواء كان مسافة طويلة أو قصيرة في السباحة  
وكذلك عدد مرات التكرار وزمن السباحة تؤثر كل هذه العوامل في درجة التعب  
الذي يحدث للسباح وبالطبع اذا كان زمن السباحة بسيط والشدة متوسطة أو  
منخفضة (سباحة طويلة) فان السباح لن يتعب كما لو انه يسبح مسافة بشدة  
عالية او مسافة قصيرة وبشدة عالية جداً.. وأخيراً اذا كان السباح يأخذ فترة راحة  
بعد أداء كل تكرار لمسافة معينة فان درجة التعب تتوقف ايضاً على طول هذه  
الفترة.. فاذا كانت الراحة مناسبة فانه سيكون مستعد لأداء التكرار التالي بشكل  
أفضل وشدة اكبر مما لو كانت فترة الراحة قصيرة وغير كاملة بين كل تكرار  
وأخر.. وعلى ذلك نكون توصلنا الى:

مكونات حمل التدريب: وهي

- ١- الشدة كزمن أو كدرجة صعوبة وتقاس الشدة في السباحة بالزمن .
- ٢- الحجم وهو إما فترة السباحة في كل مسافة أو مجموع التكرارات لمسافة ما .
- ٣- الراحة وهي الفترة الزمنية بين تكرار الحمل والذي يليه .

درجات حمل التدريب في النشاط الرياضي

والمقصود بها مستويات التدريب طبقاً لشدة وحجم التدريب وتنقسم  
درجات حمل التدريب الى ٥ مستويات كالتالي:  
١- الحمل الأقصى أسرع ما يمكن للسباح في مسافة معينة أو بمعنى آخر.

احسن رقم عند السباح في سباق معين و يتراوح ما بين ٩٥-١٠٠% ويمكن تكرار هذا الحمل من ١-٥ مرات تكرار.

٢- الحمل الأقل من الأقصى من ٧٥-٩٠% ويمكن تكراره من ٦-١٠ مرات

٣- الحمل المتوسط من ٥٠-٧٥% ويمكن تكراره من ١١-١٥ مرة

٤- حمل بسيط من ٣٥-٥٠% و يكرر من ١٥-٢٠ مرة

٥- راحة ايجابية من ٣٥% الى اقل من ذلك و يكرر باعداد كبيرة.

وفيما يلي جدول يوضح درجات الحمل في النشاط الرياضي

### درجات حمل التدريب في النشاط الرياضي

#### جدول (١٢)

الراحة	الحجم	الشدة	درجاته مكوناته
طويلة	قليل	من ٩٠-١٠٠%	الحمل الأقصى
أفصر قليلاً	اكثر قليلاً	من ٧٥-٩٠%	الحمل الاقل من الأقصى
مناسبة	كبير	من ٥٠-٧٥%	الحمل المتوسط
قصيرة.	كبير جداً	من ٣٥-٥٠%	الحمل البسيط
—	—	اقل من ٣٥%	الراحة الايجابية

غير ان السباحة تتطلب التدريب بمستويات متقدمة من درجات حمل التدريب لضمان الإرتقاء والتحسين في المستوى الرقمي... والاتجاه الحديث في التدريب على المستوى العالي المتقدم ينادي بأن تتراوح شدة التدريب لضمان حدوث التأثيرات المرجوة منه ما بين ٧٥-١٠٠% من أحسن مستوى لكل سباح وعلى ذلك فالجدول التالي المقترح يبين مستويات الشدة في التدريب والحجم المناسب لكل شدة.. وكذلك فترات الراحة البينية المناسبة بين التكرارات.. وغماذج توضيحية لكل مستوى للشدة في برامج تدريب السباحة المقترحة:

# مستويات الشدة في تدريب السباحة

ومناسبتها مع الحجم والراحة البينية.

جدول رقم (١٣)

المستوى المقترح	حجم التدريب	...الراحة البينية... نماذج ايضاحية
٩٥-١٠٠%	يكرر من ١-٣ مرات	الراحة طويلة وكاملة بين التكرارات من ٣ الى ١٥... اكثر من ١٥ ق ٣ × ١٠٠ م تخصص من البدء (Start) - على ١٠ ق ٢ × ٢٠٠ م فردي متنوع (Start) - ٥ ق راحة
٩٠-٩٥%	يكرر من: ٣-٦ مرات	الراحة اقصر قليلاً.. ولكنها كاملة تبدأ من ٢ أو ٣... ويمكن أن تصل الى ١٠ ق ٢ [٥ × ١٠٠ م حرة] على ٤.. ثم ١٠ ق راحة بين المجموعتين ٦ × ٢٠٠ م تخصص اول على ٣٠ ره ق
٨٥-٩٠%	يكرر من: ٦-١٠ مرات	الراحة اقصر قليلاً.. وكاملة لاستعادة الشفاء من ١ الى ٣ ق ٣ [٨ × ٥٠ م متنوع كل ٢ × ٥٠] على ٢ ق، ٣ ق راحة بين المجموعات ١٠ × ١٠٠ م حرة على ٢ ق
٨٠-٨٥%	يكرر من: ١٠-١٥ مرة	الراحة قصيرة.. وغير كاملة وتتراوح بين ٤٥-٩٠ ث ١٢ × ٢٠٠ م حرة على ٤ ق ١٠ × ١٥٠ م (ظهر- صدر- فراشة كل ٥٠ م) ١ ق راحة على آخر سباح
٧٥-٨٠%	يكرر من: ١٥-٢٠ مرة	الراحة قصيرة... جداً وتتراوح بين ٥ ث الى ٤٥ ث ٢٠ × ١٠٠ م حرة كالتالي/ ١-٥ على ٢ ق من ١١-١٥ على ٤٠ ق ٦-١٠ على ١٥٠ ق/ من ١٦-٢٠ على ٣٠ ق ١٥ × ٧٥ م حرة / ١-٥ × ٧٥ م على ١٠ ق، ٦-١٠ × ٧٥ م على ١٥ ق، ١١-١٥ × ٧٥ م على ٢٠ ق



## أهم المبادئ الفسيولوجية في تدريب السباحة

اثناء المجهود والنشاط تحتاج عضلات الانسان الى الوقود الذي يمدّها بالقدرة على الاستمرار في بذل هذا المجهود، تماماً كما يحدث للقطارات والسيارات وغيرها من المركبات التي تعتمد في حركتها على احتراق مواد كيميائية معينة (الوقود) وهذا الاحتراق ينتج عنه عادم او مخلفات تختلف باختلاف نوع الطاقة المستخدمة وكذلك السرعة او الجهد المبذول.. كذلك فان السباح يعتمد في تقدمه داخل الماء على انواع رئيسية من الوقود او الطاقة والتي تختلف ايضاً باختلاف المجهود الذي يبذله.

فسباحة المسافات القصيرة بمجهود كبير جداً تعتمد على مصدر سريع لتوليد هذا النوع من الطاقة و يتواجد هذا المصدر في داخل عضلات الجسم و يسمى ثلاثي ادينوزين الفوسفات وكريات الفوسفاتين و يرمز لهما بالرمز ATP، CP على الترتيب وهي اختصارات للمعنى باللغة الاجنبية Adinosin Tri Phosphate Phos phate Criatim كما ان هذا المجهود الشاق الذي يحدث على العضلات ينتج عنه تعب عضلي سريع نتيجة تراكم مادة معينة كمخلفات لاستهلاك هذا الوقود ATP-CP و يسمى هذا العادم حمض اللاكتيك او اللبنيك Lactic-Acid.. ومثل هذا المجهود الشاق (السباق بسرعة ٩٥-١٠٠٪) فانه لا يعتمد على الاكسجين الخارجي المستمد من الهواء اثناء عملية التنفس في السباحة ولذلك فيسمى هذا النظام باسم التدريب اللاهوائي Anaerobic Training اذن يمكن القول ان الطاقة اللازمة للسباحة يحصل عليها السباح من خلال ثلاثي ادينوزين الفوسفات (ATP) ولكن من غير الممكن ان يستمر المجهود الأقصى في السباحة السريعة الى اكثر من ثواني معينة [أقل من ٢٠ث] اما اذا قل المجهود وهو ما يعرف بالسرعة الاقل من القصوى فهو يعتمد على مصدرين من مصادر الطاقة الاول بنسبة اكبر على (ATP) والثاني والنسبة أقل على اكسجين الهواء الخارجي حيث يجب أن

نعرف انه يجب أن يحدث بناء مستمر لـ ATP الموجود في العضلات ويمكن ان يتم بناء ATP في غياب الاكسجين وهو ما يعرف بالعمل اللاهوائي ولكنه لا يستمر الا لثواني قليلة... ويحدث عنه تكون حامض اللاكتيك محدثاً التعب العضلي.. اذن فان التجديد المستمر والبناء الدائم لمادة ATP تحدث كلما زادت المسافة في حضور نسبة من اكسجين الهواء وبالتالي لا يحدث التعب بنفس الدرجة كما في غياب الاكسجين..

ويجب ان نعلم أن سباحة ٢٥، ٥٠ م بالذعانف فقط هي التي يمكن ان تعتمد غالباً على العمل اللاهوائي.. بينما معظم السباقات ابتداء من ٥٠ متر حتى ١٥٠٠ متر تعتمد على النوعين الهوائي واللاهوائي ولكن بنسب احتياج تختلف من مسافة الى اخرى.

وعلى ذلك وفي ضوء فهم المدرب لهذه التغيرات والعمليات الفسيولوجية فانه يضع برنامج التدريري مع مراعاة المبادئ الفسيولوجية التالية:

١ - نوعية التدريب:- من حيث مسافة السباق وزمن اداء السباحة خلالها ونفس الحركات التي في هذه الطريقة حتى يتم التركيز على تدريب العضلات العاملة والمشاركة في هذه السباحة.

٢ - زيادة حمل التدريب:- حيث أن كفاءة اجهزة وعضلات السباح تنمو عند التدريب بالحد الأقصى فقط لفترة معينة من الوقت وحتى يتم النمو للعضلة وتستمر زيادة كفاءة هذه الاجهزة والعضلات لابد من زيادة تدريجية في حمل التدريب.. سواء بزيادة الشدة.. او بتقليل فترات الراحة.. أو بزيادة التكرارات او طول فترة التمرين او جمع اكثر من عاملين منها معاً ولكن بفترة تسمح بتكيف العضلات على الجهد الجديد واتباع التدرج في ارتفاع درجة الحمل.

٣ - التنمية الشاملة:- بالاضافة الى التركيز على المجموعات العضلية العاملة في طريقة السباحة او نفس حركات السباحة التخصصية فلا بد من التوازن في تنمية عناصر اللياقة في هذا التخصص فلاعبى السباحة يتدربون على تمارين

الجرى والأثقال والألعاب الأخرى.

٤ - الفروق الفردية: - من حيث السن.. المستوى.. الامكانيات البشرية والجنس فتدريب الصغار يختلف عن الكبار وتدريب الأولاد يوجد به بعض الاختلافات عن تدريب البنات وكذلك فان القدرات البدنية والعقلية تختلف من فرد لآخر ودائماً توجد هناك فروق فردية بين الأفراد في تحملهم لأداء حمل التدريب وكذلك يختلف الأفراد في ظروف حياتهم ومعيشتهم وحالتهم الصحية والاجتماعية.. الخ ولذلك يجب الاهتمام بهذه المبادئ الفسيولوجية جميعها لضمان وضع برنامج تدريبي يتناسب مع امكانيات سباحينك كمدرب.. أو امكانياتك كسباح.

**الخلاصة:** قبل توضيح جدول النسب المئوية لمصادر الطاقة التي يستخدمها السباح في المسافات المختلفة يجب ان ندرك تماماً أن هذه الطاقة لها مصدر واحد هو ثلاثى ادينوزين الفوسفات ATP وكلما قصرت المسافة وقل زمن الأداء تزداد القدرة على العمل به حيث ان هذه المادة موجودة اصلاً في العضلات.. ولكن كلما زادت المسافة وزمن الأداء عن ٢٠ ث فلا بد للعضلات ان تستعين في تكوين هذه المادة على الاكسجين الخارجى من الهواء... اذن فجميع مسافات السباحة ابتداء من ٥٠ متر حتى ١٥٠٠ متر تعتمد أساساً على ATP وتختلف في احتياجها لمصادر الطاقة ولكن اذا كانت نسبة Atp عالية يقال أن هذا التدريب تدريب سرعة قصوى أو تدريب ATP-CP.. وعندما تقل نسبة ATP وتزداد نسبة الهواء قليلاً ولفترات لا تتعدى ٢ق يسمى تدريب لاهوائي Anaerobic Training وعندما تزيد المسافة ويقل الجهود ويغلب التنفس الهوائي يسمى تدريب هوائي Aerobic Training.

## طرق التدريب في السباحة

ان تناول موضوع طرق التدريب في السباحة يمكن ان يتم من عدة اتجاهات بحيث يجب أن نتفهم جيداً ان طرق التدريب ما هي الا وسائل اعداد وتنمية واكساب القدرات البدنية او تنمية عناصر اللياقة البدنية التي أوضحتها في مقدمة الكتاب.. ولكنها تأخذ عدة أشكال مرتبطة بالعمل البدني والجهد العضلي سواء كان مجهود أقصى.. أو كان حمل بسيط فهو من الخارج عبارة عن نشاط عضلي ولكنه من الداخل يرتبط اساساً بمصادر الطاقة التي أوضحتها في الأسس الفسيولوجية لتدريب السباحة ولذلك فان الصفحات التالية توضح طرق التدريب لتنمية عناصر اللياقة البدنية داخل الماء [السرعة بأنواعها.. والتحمل بمستوياته] مبيناً الطرق التقليدية للتدريب.. والطرق الحديثة للتدريب والتي يمكن ان تتضح من خلال المقارنة التالية:

### مقارنة بين طرق التدريب التقليدية والحديثة في السباحة

جدول (١٤)

طرق التدريب الحديثة	طرق التدريب التقليدية	طرق التدريب التأثير
تدريب هوائي Aerobic Training تدريب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ٧٥ تدريب العتبة الهوائية A.T Training	التدريب بالحمل المستمر التدريب الفترتي منخفض الشدة	[١] تنمية التحمل العام وتحمل السرعة
تدريب اللاكتات Lactat Training تدريب لا هوائي Anaerobic Training	التدريب الفترتي مرتفع الشدة التدريب التكراري	[٢] تنمية السرعة الاقبل من القصوى
تدريب السرعة Sprint Training Or ATP - cp	التدريب التكراري	[٣] تنمية السرعة القصوى

وفيما يلي عرض لطرق التدريب التقليدية والحديثة واحتياج كل منها الى مصادر الطاقة المتعددة ونسبتها خلال المسافات المختلفة.

### اولاً طرق التدريب التقليدية وتنميتها لعناصر اللياقة البدنية

التحمل **Endurance** والتحمل بأبسط تعاريفه هو قدرة أجهزة الجسم [الجهاز العضلي والتنفسي والعصبي والدورى و.و.و.] على مقاومة التعب. والتعب هو عبارة عن هبوط وقتى لمستوى اداء الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد. فالسباحة ترتبط بظاهرة التعب فاحياناً نجد أن التدريب قد تصل عدد فتراته عند بعض السباحين في الاسبوع الواحد الى ١٨ فترة تدريبية.. في حين بلغت كمية التدريب عند سباحين آخرين الى حوالى ١٢ كيلومتراً يومياً، وللتحمل نوعين رئيسيين:-  
اولاً التحمل العام .. ويقصد به القدرة على العمل باستخدام مجموعات عضلية كبيرة لفترات طويلة وبمستوى متوسط او فوق المتوسط من درجات حمل التدريب.. وهو ما يعرف بالتحمل الدورى التنفسي Cardiorespiratory Endurance وله طرق تدريب أساسية لتنميته وهي:

١ - طريقة التدريب باستخدام حمل مستمر Continuous Training [و يعنى سباحة مسافة معينة طويلة .. او لمدة زمنية طويلة بدون توقف] ولها ايضاً مسمى اخر هو السباحة اطول من المسافة Over Distance .. اما الطريقة الاخرى لتنمية التحمل الدورى التنفسي (التحمل العام) فهي:

٢ - طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة [Slow Interval Training] .. وهي الطريقة التي يكرر فيها السباح مسافة معينة عدة مرات براحة فترية محددة بين كل مسافة وأخرى.. والجدول التالي يبين أوجه الفرق بين كلا الطريقتين في تنمية التحمل العام للسباحين.

مقارنة بين طريقتي التدريب بالحمل المستمر والفتري منخفض الشدة

جدول (١٥)

طريقة التدريب	اوجه الاختلاف	التدريب المستمر	التدريب الفتري منخفض الشدة
		١- الشدة	٢٥-٧٥%
٢- الحجم	مسافة طويلة..لمدة طويلة كمثال ١٥٠٠ متر سباحة أو سباحة لمدة ٢٥ ق بدون توقف	تكرارات كثيرة..حجم كبير كمثال ١٥×١٠٠ متر حرة	
٣- الراحة	لا تتخللها راحة بينية فالتدريب يتم بطريقة مستمرة	راحات قصيرة تتراوح ما بين ١٠ الى ٩٠ ث فقط	
التأثير المباشر أ- بدنياً	تنمية وتطوير التحمل العام واحياناً تسهم في تنمية التحمل الخاص ولكن بدرجة محددة	— تنمية التحمل العام — تنمية التحمل الخاص — تنمية السرعة — والقوة المميزة بالسرعة وتنمية القوة العظمى بدرجة معينة	
ب- نفسياً	تنمى القدرة على الكفاح وبذل الجهد المستمر وترتقى بذلك بالصفات الارادية المطلوبة في أنشطة التحمل	استخدام الراحة القصيرة بين التكرارات يكيف السباح على العمل بمجهود كبير وشدة عالية نسبياً فيؤهله الى تحمل التعب وتأخير ظهوره	
ج- وظيفياً	ترقية كفاءة الجهازين التنفسي والدوري وتنمية تكيف الجسم على بذل المجهود المستمر.	ترقية عمل الاجهزة الحيوية، وتأخير ظهور التعب. والتكيف لنوع المجهود المبذول	

## ثانياً: التحمل الخاص في السباحة

ويتأسس على التحمل العام، وله نفس الخصائص المميزة لنوع السباحة.. وكذلك الخاص بنفس المسافة وطريقة الأداء.. وينقسم الى:

١ - تحمل السرعة.. بدرجاتها المختلفة [قصوى - اقل من القصوى - متوسطة - متغيرة]

٢ - تحمل القوة.. ويرتبط بعنصر القوة أساساً.. وتعتبر طريقة التدريب الفترى بنوعيه.. افضل الطرق لتنمية وتطوير التحمل الخاص.

وفيما يلي نموذج من برنامج تدريبي لمدة ٦ أسابيع متواصلة على سباحى الحرة بنادى الجزيرة الرياضي (من ١١-١٣ سنة الاولاد فقط) والذي كان ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية للمؤلف.. وقد طبق عليهم عام ١٩٨٥ في فترة الاعداد البدني العام حيث كان موضوع الرسالة تأثير طريقتى التدريب بالحمل المستمر والتدريب الفترى منخفض الشدة على تنمية التحمل الدورى التنفس في السباحة والبرنامج كان عبارة عن جزأين بحيث الجزء الأول برنامج أسبوعي للتدريب بالحمل المستمر لمجموعة (أ) ويستمر ٦ اسابيع، اول ثلاثة اسابيع يكرر خلالها كل اسبوع ٦ فترات تدريبية ثم يتغير البرنامج خلال ٣ اسابيع الاخيرة... والجزء الثاني برنامج تدريب اسبوعي بالحمل الفترى المنخفض الشدة على المجموعة الاخرى (ب) وأيضاً يستمر لنفس المدة... ويلاحظ ان مجموعتى التدريب قد تجانست من حيث عدة متغيرات مثل الطول والوزن والسن والجنس والمستوى الرقمية.. من خلال متوسطات لهذه المتغيرات بين المجموعتين التجريبيتين و يلاحظ ايضاً ان برنامج الاحماء والحجم الكلى اليومي والاسبوعي واحد في المجموعتين غير أن مجموعة (أ) ذات التدريب بالحمل المستمر تؤدي كل التدريب بدون راحة بينية... بينما مجموعة (ب) ذات الحمل الفترى المنخفض الشدة تتراوح فيها فترات الراحة بين التكرارات من ١٥ ث وحتى ٩٠ ث... ويلاحظ أيضاً مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل سواء

في الشدة التدريبية أو في المجموع الكلي لجرعة التدريب اليومية..

ولقد كان من أهم نتائج هذه التجربة ما يلي:

١ - تؤدي طريقتا التدريب بالحمل المستمر والتدريب الفترتي المنخفض الشدة

الى تنمية الجلد (التحمل) الدوري التنفسي.

٢ - تعد طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة افضل من طريقة التدريب

بالحمل المستمر في تنمية الجلد الدوري التنفسي.

٣ - تؤدي طريقة التدريب بالحمل المستمر والتدريب الفترتي المنخفض الشدة

الى التقدم بالمستوى الرقمي في مسافات ١٠٠، ٢٠٠، ٤٠٠، ١٥٠٠ متر حرة.

٤ - تعد طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة افضل من طريقة التدريب

بالحمل المستمر في التقدم بالمستوى الرقمي في مسافات ١٠٠، ٢٠٠، ٤٠٠،

١٥٠٠ متر حرة وذلك للسباحين عينة البحث (من ١١-١٣ سنة). بنادي الجزيرة

(الرياضي)

٥ - استفاد جميع السباحين بدون استثناء خلال فترة تطبيق تجربة البحث من

هذه البرامج وتحسنت جميع ارقامهم الشخصية خاصة في مسافات ٤٠٠، ٨٠٠،

١٥٠٠ متر حرة بوضوح سواء سباحي المجموعة (أ) او المجموعة (ب) وان اختلفت

نسبة التحسن قليلاً بين طريقتي التدريب لصالح المجموعة (ب) التي تدربت

باستخدام التدريب الفترتي المنخفض الشدة.







هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. أو هي الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي .. وللسرعة أنواع رئيسية هي:

- ١ - السرعة الانتقالية .. او التحرك من مكان لآخر في أقل زمن ممكن.
  - ٢ - السرعة الحركية .. او سرعة الاداء لعضلة او مجموعة عضلية معينة .
  - ٣ - سرعة الاستجابة .. او سرعة الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن .
- والسرعة تتأثر ببعض العوامل الآتية:

١ - نوع الالياف العضلية .. فكلما كانت العضلة تحتوي على مزيد من الالياف البيضاء كلما كانت سريعة الانقباض .

٢ - النمط العصبي للفرد .. فالاشخاص يختلفون في قدراتهم العصبية فكلما امتلك الشخص القدرة على التوافق بين عمليات الكف والاستثارة العصبية كلما كانت لديه من الخصائص التي تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة .

٣ - القوة المميزة بالسرعة .. او ارتباط عنصرى القوة والسرعة من أهم المؤثرات التي تعمل على تنمية السرعة .

٤ - القدرة على الاسترخاء العضلي او العودة سريعاً الى حالة الاسترخاء .

٥ - قابلية العضلة للامتطاط فكلما تميزت العضلة بالمرونة العضلية والانبساط او الامتداد كلما كانت باستطاعتها الانقباض القوى السريع عن غيرها من العضلات التي ليس لها نفس القابلية .

٦ - قوة الارادة .. فالسباح الذي لديه الارادة القوية يمكن ان يستخدم اقصى سرعة لعضلاته .

## طرق التدريب التي تنمي السرعة في السباحة

من أهم طرق التدريب التقليدية في السباحة هما طريقتا:

### ١ - التدريب الفترتي المرتفع الشدة: Fast Interval Training

وهي طريقة التدريب باستخدام تكرارات مختلفة لمسافات التدريب المختلفة واستخدام راحة بينية طويلة ولكنها غير كافية لاستعادة الشفاء او العودة للحالة الطبيعية. ويمكن ان تصل فيها شدة الجهد الى اكثر من ٩٠٪ من اقصى مستوى للسباح.

### ٢ - طريقة التدريب التكرارى: Repetition Training

وهي طريقة التدريب الاكثر تأثيراً على الجهاز العصبي للسباح وذلك من خلال الشدة التدريبية المرتفعة التي تصل الى ١٠٠٪ من احسن مستوى لقدراته.. وبالتالي فهي تتطلب مزيداً من الراحة البينية الكاملة والتي تصل الى اكثر من ١٥ق بين التكرارات القليلة للمسافات المختلفة. و يوضح الجدول التالي اهم نقط المقارنة بين الطريقتين التدريبيتين السابقتين وبايجاز نظراً لتوضيحها فيما بعد عند تناول طرق التدريب الحديثة والنماذج التدريبية العديدة لكل طريقة.

#### جدول (١٧)

طرق التدريب اوجه المقارنة	طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة	طريقة التدريب التكرارى
الشدة التدريبية	٨٠-٩٠٪	٨٠-١٠٠٪
الحجم	متوسط ٥-١٠مرات يمكن عدة مجموعات	قليل ١-٣مرات يمكن ٥مرات
الراحة البينية	قصيرة من ٣٠ث - ٣ق	طويلة من ٣-١٥ق ويمكن اكثر
التأثير الفسيولوجي والبدني	تكيف العضلات للمجهود البدني وتأخير الشعور بالتعب وتنمية التحمل الخاص والسرعة والقوة العظمى بدرجة محددة	تنمية سرعة الانتقال والقوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى وينتج عنها الدين الاكسجيني وحمض اللاكتيك

## نماذج لطرق التدريب الحديثة في السباحة

### ١ - تدريب السرعة أو تدريب [ATP-CP]: Sprint or Speed Training

هو تدريب الألياف العضلية على سرعة الانقباض ويعتمد في ذلك على اخراج أقصى سرعة بأقصى عمل للعضلة.. ويستمر ذلك لمدة زمنية قصيرة حوالي من ٦-٢٠ ث... وهي تناسب مسافة السباحة أقل قليلاً من ٥٠ متر... أو ٥٠ متر في حالة استخدام الذعانف لزيادة السرعة وبالتالي تكون قدرة العضلات تمكن السباح من تحقيق نفس سرعة السباق لهذه المسافة وذلك أثناء التدريب على السباحة السريعة لمسافات قصيرة لا يتعدى زمن أداؤها حدود ٢٠ ث تقريباً.

### النماذج التدريبية لهذه الطريقة

١ - ٤ [٦ × ١٢٥ متر] راحة ٢٠-٣٠ ث بعد كل ١٢٥ متر، وراحة ١-٣ ق

بين المجموعات بحيث يؤدي كل تكرار بأقصى سرعة مع تقليل التنفس.

٢ - ٨ × ١٢٥ متر راحة ٢٠ ث بين التكرارات بحيث تكون مجموع كل ٢ ×

١٢٥ أحسن من سرعة السباح في مسافة ٢٥ متر.

٣ - ٢٠ × ٢٥ متر من ١٥-٣٠ ث راحة بعد كل ٢٥ متر بحيث كل ٢٥ متر =

نفس رقمي أو أبداً ١ ث

٤ - ٢ [١٠ × ٥٠ متر] ١٠-٣٠ ث راحة بعد كل ٥٠ متر، من ٢-٣ ق بين

المجموعتين بحيث كل ٥٠ متر أبداً ٢ ث من أحسن رقم.

٥ - ٦ [٤ × ٢٥ متر] ٢٠ ث راحة بعد كل ٢٥ متر وحساب رقم ١٠٠ متر بحيث

كل ٤ × ٢٥ = نفس أو أحسن من رقم ١٠٠ متر كل مرة.

٦ - ٥ [٢ × ٥٠ متر] ٢٠ ث راحة بعد كل ٥٠ متر وحساب رقم ١٠٠ متر بحيث

كل ٥ × ٢ = نفس رقم أحسن ١٠٠ متر في كل مرة.

٧ - تدريب بالذعانف ٤ × ٢٥ متر ٢٠-٣٠ ث راحة بعد كل ٢٥ متر، تكرر

المجموعة ٤-٨ مرات بعد ٢ ق راحة بين المجموعات.

٨ - ٦-١٠ [٢ × ٢٥ متر] راحة ١٠-٢٠ ث بعد كل ٢٥ متر، ٣ ق راحة بعد

كل مجموعة بحيث رقم كل ٢ × ٢٥ احسن من رقم احسن ٥٠ متر.

## ٢- تدريب اللاكتيك : Lactat Training

هو ذلك التدريب الذي يكيف جسم السباح على السباق الخاص به فيحسن قدرة عضلات السباح على التعود وتحمل السباق ومنه تصل شدة المجهود الى ٩٠، ١٠٠% من أحسن مستوى للسباح في المسافة المعينة والتي تتراوح من ٥٠ متر الى اكثر من ٢٠٠ متر [٥٠-٧٥-١٠٠-١٥٠-٢٠٠م]

كما يعتبر تدريب اللاكتيك من احدى طرق التدريب اللاهوائي في السباحة.

### النماذج التدريبية لهذه الطريقة

١- ٥٠×٨ متر ٩٠-١٠٠%، راحة ٣٠-٦٠ ث بعد كل ٥٠ متر، بحيث كل ٥٠ متر تساوى ١-٥ ث أبطأ من أحسن ٥٠ متر

٢- ١٠-٥ [٢٥×٢ متر] ١٠-٥٠ ث راحة كل ٢×٢٥ متر، ٢-٣ ق بين المجموعات.

٣- ٤-٢٠ [٧٥ متر] بشدة ٨٥-٩٠% راحة حتى ٢ ق بعد كل ٧٥ متر، بحيث كل ٧٥ متر = أبطأ ٢-٤ ث من احسن رقم في ٧٥ متر.

٤- ٨-١٢ مرة [١٠٠ متر] راحة من ٣٠ ث الى ٥ ق بين التكرارات، ٣ ق راحة في حالة المجموعات مثل ٣ [٤×١٠٠ متر] بحيث كل ١٠٠ متر = أبطأ ٢-٥ ث من أحسن ١٠٠ متر

٥- بالنسبة لمسافة ١٥٠ متر، ٢٠٠ متر تؤدي ٣-٦ مرات [١٥٠ متر أو ٢٠٠ متر] بحيث كل مسافة تؤدي بشدة ٩٠-٩٥% اي ما يوازي ٤-١٠ ث من أحسن رقم والراحة من ٣٠ ث الى ٥ ق بين التكرارات.

مع ملاحظة أن تدريب اللاكتات من أصعب التدريبات وأكثرها تأثيراً على عضلات السباح ولذلك فيجب ألا تؤدي أكثر من مرة الى مرتين في الاسبوع خلال فترات الموسم التدريبية ولكن يمكن أن تؤدي الى ٣ أو ٤ مرات قبل البطولة ب-٦ أسابيع مع المستويات المرتفعة من السباحين والتي تصل فترات التدريب الاسبوعية لهم الى ١٢ فترة تدريب في الاسبوع على الأقل.

### ٣- تدريب المرحلة الفاصلة بين العمل الهوائي والعمل اللاهوائي

أو تدريب عتبة العمل اللاهوائي (AT) Anaerobic Threshold وهو التدريب لتنمية قدرة السباح على السباحة للمسافات المتوسطة بمعدلات أكثر كفاءة وباستخدام فترات راحة بينية قصيرة وبمستوى من المجهود ٩٥% من أحسن مستوى للسباح في المسافات المختلفة.

#### النماذج التدريبية لهذه الطريقة

— تكرر للمسافات من ٢٥، ٥٠، ٧٥، ١٠٠ متر من ٢٠ الى ٤٠ مرة مع راحة ١٠ ث بين التكرارات بجهد = ٦٥-٨٠% و يكتب التمرين بهذا الشكل المختصر:

١- ٢٠-٤٠ [٢٥-١٠٠ متر] ١٠ ث راحة بين التكرارات، بشدة ٦٥ الى ٨٠% من أحسن مستوى للفرد في اول الموسم التدريبي، من ٧٥-٩٠% بعد فترة من الموسم.

٢- ١٠-٢٠ [١٥٠-٢٠٠ متر] ١٠ ث راحة بين التكرارات، بشدة ٦٥-٨٠% في اول الموسم التدريبي.

٣- ٦-١٠ [٣٠٠-٤٠٠ متر] ١٠ ث راحة بين التكرارات، ٧٥-٩٠% من احسن مستوى للفرد بعد فترة من الموسم التدريبي.

٤- ٥-١٠ [٥٠٠-٦٠٠ متر] ١٠-٣٠ ث راحة بين التكرارات بحيث تكون الشدة كالاتي:

من ٨٥-٩٠% في اول الموسم التدريبي، من ٩٠-٩٥% في الفترات التالية من الموسم التدريبي.

٥- ٣-٥ [٧٠٠-٨٠٠ متر] ٣٠ ث الى ٦٠ ث راحة بين التكرارات، من ٩٠-٩٥% في اول الموسم التدريبي.

٦- ٣-٥ [٩٠٠-١٠٠٠ متر] ٣٠ ث إلى ٦٠ ث راحة بين التكرارات، ٩٥% بعد فترة من الموسم التدريبي.

٧- ١-٣ [١٥٠٠ متر] ١-٢ ق راحة، ٩٠-٩٥% في اول الموسم وتصل الى ٩٥% فيما بعد.

٨ - ٣٠٠٠ متر أو أكثر بسرعة ٩٠-٩٥% من الجهد ويمكن تكرارها أكثر من مرة مع اخذ راحة ١-٢ق بين التكرارات.

#### ٤ - طرق التدريب الهوائي Aerobic Training

من أهم طرق التدريب لتنمية القدرة الهوائية لأجهزة الجسم وعضلات السباح طريقة التدريب باستخدام الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين أو ما يمكن أن تسمى Vo2 Max .. وهي شكل من اشكال العمل الهوائي الذي يحسن مستوى السباح خلال سباقات المسافات المتوسطة مثل [٢٠٠ متر الى ٥٠٠ متر] فهو أكثر طرق التدريب التي تؤثر على تحسين هذه المسافة ويتميز أيضاً بأنه يتحدد في هذه الطريقة فترة الراحة بين التكرارات بحيث تكون أقل من نصف زمن السباحة خلال التكرارات على سبيل المثال سباح ٤٠٠ متر يكرر ٤٠٠×٤ متر راحة ٢-٣ق فاذا كان رقمه في ٤٠٠ متر ٥ق يأخذ راحة بين التكرارات لا تصل الى ٥٢ق واذا كان رقمه في ٤٠٠ متر ٦ق يأخذ راحة بين التكرارات اقل من ٣ق.

#### النماذج التدريبية لهذه الطريقة

- (١) ٢٠-٦٠ [٥٠ متر] راحة ١٠ث بين التكرارات، ٧٥-٨٠% من احسن مستوى للسباح او [١٠×٥٠ متر] راحة ١٠ث بين التكرارات، ٢-٣ق بين المجموعات، ٧٥-٨٠% من اقصى سرعة.
- (٢) ٣ [١٠×٧٥-١٠٠ متر] ١٠-٢٠ث راحة بين التكرارات، ٢-٣ق بين المجموعات، ٨٠-٩٠% من اقصى سرعة.
- (٣) ٥ [٤×١٥٠-٢٠٠ متر] ٣٠ث راحة بين التكرارات، ٣-٥ق بين المجموعات، ٨٠-٩٠% من اقصى سرعة.
- (٤) ٤-٨ [٣٠٠-٥٠٠ متر] ٢-٣ق راحة بين التكرارات بشدة ٩٠-٩٥% من أقصى سرعة
- (٥) ٣-٤ [٦٠٠-٨٠٠ متر] ٣-٥ق راحة بين التكرارات بشدة ٩٠-٩٥%



النسب المئوية للإحتياج الى الطاقة في السباحة  
والجدول التالي يوضح احتياجات المسافات المختلفة في السباحة من مصادر الطاقة  
وذلك لتدريب سباحي كل مسافة على نوع العمل الذي يحتاجه في سباقه  
التخصصي علما بأن جميع السباقات تحتوي على نسب مختلفة من جميع مصادر  
الطاقة.

جدول (١٨)

٣ هوائي Aerobic %	٢ لا هوائي Anaerobic %	١ ATP-CP تدريب السرعة %	المسافة المقطوعة	الزمن
٢	٢٠	٧٨	٥٠-٢٥ متر أو أقل	١٠-٢٠ ث
١٠	٦٥	٢٥	١٠٠ متر للمستوى العالى	٤٠-٦٠ ث
أكثر قليلاً من ١٠	٦٥	أقل قليلاً من ٢٥	١٠٠ متر للمستوى الأقل	٦٠-٧٥ ث
٢٥	٦٥	١٠	٢٠٠ متر للمستوى العالى	١٣٠-٢٢٠ ق
٤٠	٥٠	١٠	٢٠٠ متر للمستويات الأقل	٢-٣ ق
٥٣	٤٠	٧	٤٠٠ متر للمستوى العالى	٣-٥ ق
٥٥	٣٨	٧	٤٠٠-٥٠٠ متر للمستوى الأقل	٥-٦ ق
٦٥	٣٠	٥	٨٠٠ متر للمستوى العالى	٧-١٠ ق
٧٠	٢٥	٤	٨٠٠-١٠٠٠ متر للمستويات الأقل	١٠-١٢ ق
٧٧	٢٠	٣	١٥٠٠ متر للمستوى العالى	١٤-١٨ ق
٨٠	١٨	٢	١٥٠٠ متر للمستوى الأقل	١٨-٢٢ ق

## كيف تضع الوحدة التدريبية:

علمت من النماذج السابقة لكل طريقة تدريب أن جميع هذه الطرق تدخل ضمن ثلاثة أشكال رئيسية من اشكال التدريب وهي:

١ - ATP-CP - او تدريب السرعات القصوى لمسافات قصيرة.  
٢ - Anaerobic - أو تدريب اللاهوائي - سرعات أقل من القصوى لمسافات أطول.

٣ - Aerobic - تدريب هوائي..راحات قصيرة وشدة أقل ومسافات متنوعة  
وفيما يلي نسبة كل طريقة تدريب من جرعة التدريب اليومية:

جدول (١٩)

التدريب الهوائي Aerobic	التدريب اللاهوائي Anaerobic	تدريب السرعة ATP-CP	نسب مصادر الطاقة بالنسبة للحجم
%٦٠	%٢٠	%٢٠	جرعة التدريب اليومية
٣٦٠٠ متر	١٢٠٠ متر	١٢٠٠ متر	٦٠٠٠ متر
٣٠٠٠ متر	١٠٠٠ متر	١٠٠٠ متر	٥٠٠٠ متر
٢٤٠٠ متر	٨٠٠ متر	٨٠٠ متر	٤٠٠٠ متر
٢١٠٠ متر	٧٠٠ متر	٧٠٠ متر	٣٥٠٠ متر
١٨٠٠ متر	٦٠٠ متر	٦٠٠ متر	٣٠٠٠ متر
١٥٠٠ متر	٥٠٠ متر	٥٠٠ متر	٢٥٠٠ متر
١٢٠٠ متر	٤٠٠ متر	٤٠٠ متر	٢٠٠٠ متر
١٠٨٠ متر	٣٦٠ متر	٣٦٠ متر	١٨٠٠ متر
٩٠٠ متر	٣٠٠ متر	٣٠٠ متر	١٥٠٠ متر

## خطط التدريب في السباحة

نموذج خطة تدريب كاملة (سنوية - اسبوعية - يومية)

أولاً: تخطيط على مدار السنة [أو نصف سنة]

- ١ - تقويم وتنظيم عملية التدريب من ٢ الى ٤ أسابيع
- ٢ - تنمية التحمل بجميع اشكاله من ٨ الى ١٠ اسابيع
- ٣ - فترة منافسات من ٤-٦ اسابيع
- ٤ - فترة تهدئة من ١-٣ اسابيع
- ٥ - فترة انتقالية لبدء موسم جديد ١-٢ اسبوع

ثانياً: تخطيط أسبوعي

أ- في فترة تنمية التحمل:

• بعد ظهر السبت/الاثنين/الاربعاء	• بعد ظهر الاحد/الثلاثاء/الخميس	• تدريب صباحي يومياً:
مجموعات طويلة للتدريب الهوائي	مجموعة تدريب هوائي وتحمل	تمريبات سباحة
وتنظيم التنفس - رجلين - ذراعين	وتمريبات سباحة وأداء	تدريب هوائي
مجموعات سرعات قصيرة	المجموعة الرئيسية من السرعات	سرعات قصيرة وقليلة
مجموعات قليلة التكرار	مجموعات قليلة التكرار	سرعات طويلة وقليلة
من السرعات الطويلة	من السرعات الطويلة	

ب- في فترة المنافسات:

• تدريب صباحي يومي بنفس الاسلوب السابق في فترة تنمية التحمل

• بعد ظهر السبت والاثنين:	• بعد ظهر الاحد والثلاثاء:	• بعد ظهر الاربعاء او الخميس
المجموعة الاساسية تدريب لاهوائي	تمريبات سباحة	المجموعة الرئيسية من السرعات
مجموعة تدريب هوائي	تدريب هوائي وراحات قصيرة	تمريبات سباحة
وراحات قصيرة	تنظيم السرعات	مجموعة تدريب هوائي
بعض السرعات القصيرة	مجموعة سرعات قصيرة	

ثالثاً: تخطيط يوم أو وحدة تدريبية

١ - الاحماء	٥ - مجموعة تدريب لاهوائي او سرعات
٢ - سرعات قصيرة وقليلة	٦ - رجلين او ذراعين
٣ - مجموعة تدريب هوائي	٧ - جزء ترفيهي او تتابعات او سرعات
٤ - رجلين او ذراعين	٨ - سباحة سهلة.

## خطة التدريب السنوية في السباحة

خطة التدريب السنوية تهدف أساساً الى محاولة اعداد السباح لكي يصل الى قمة مستواه و يسجل أفضل أرقامه في الوقت المحدد للبطولات الرياضية. وتتأسس الخطة السنوية على تحديد أسماء الفريق ومعرفة مستوى كل سباح صحياً وبدنياً ونفسياً واجتماعياً ودراسياً او مهنياً حتى يمكن تحديد ما هو المطلوب تحقيقه والهدف النهائي لكل سباح من خلال تخطيط فترات التدريب على مدار السنة وأهم واجبات التدريب في كل فترة وعلى ذلك يمكن أن نبدأ من النقطة السابقة في شرح خطة التدريب السنوية في السباحة والتي تبدأ من التحديد الدقيق لمواعيد البطولات التي من اجلها اعدت الخطة.

### فترات التدريب في الخطة السنوية:

تنقسم فترات التدريب اساساً الى ثلاثة فترات رئيسية: —

١ — فترة اعداد السباح

٢ — فترة ما قبل المنافسات والمنافسات

٣ — فترة انتقال بين موسم وآخر

أولاً .. فترة اعداد السباح: تنقسم الى جزأين

أ — اعداد عام .. او بناء السباح من حيث القوة العضلية واكسابه التحمل العام والتدرج في زيادة حمل التدريب وتعليم واتقان طرق الأداء في السباحات المختلفة والدورات والبدايات وباختصار شديد هي فترة تقوية السباح داخل وخارج الماء وتصحيح الأداء [Style] في جميع طرق السباحة وبخاصة التخصص الثالث والرابع للسباح.

[وبرامج تدريب الأثقال وتنمية القوة العضلية والتحمل سواء بالتدريبات الحرة أو الزوجية أو في صالة الالعاب [الجيماينيزيوم] .. والموجودة في الجزء الأول من الكتاب يمكن أن ترجع لها في هذه الفترة]

ب — اعداد خاص ... ويتأسس على الصفات البدنية التي اكتسبها السباح

خلال الاعداد اعام ولكنه يتميز عن الاعداد العام في كونه تركيز اكثر على تدريب العضلات العاملة في السباحات التخصصية لكل سباح داخل وخارج الماء والتركيز على تدريب السباح على نفس طرق الأداء والمسافات التي ينزلها في السباقات من خلال التدرج في زيادة حمل التدريب وزيادة مسافات التخصص داخل التدريب المائي وتصحيح طرق اداء السباحة التخصصية Style الخاص بكل سباح في سباقاته.

[ويمكن الرجوع الى الجزء الخاص باعداد السباح خارج الماء والتركيز على تنمية المرونة العامة والخاصة بالاضافة الى التركيز في التدريبات الأرضية على الحركات المشابهة للسباحة وتنمية العضلات العاملة في السباحة التخصصية و يكرر اثناء الأداء على هذه الأجهزة ما يكرره السباح ذاته داخل الماء من عدد شدات معينة في زمن معين وبنفس الراحات البينية:

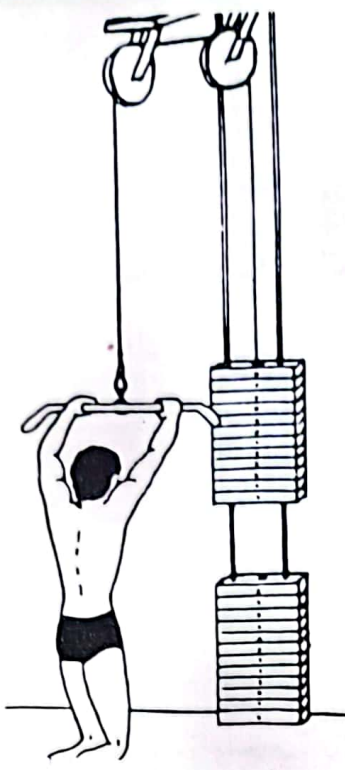
وكنموذج.. سباح فراشة رقمه في ٥٠م فراشة ١٠٠% = ٣٠ث وعدد شدات ذراعيه في هذه المسافة = ١٨ شدة مزدوجة.

عند التدريب الأرضي على الجهاز المشابه لحركة الذراعين في الفراشة في صالة الالعاب.. او التدريب بجبل الصانداو أو بجهاز الأيزوكايناتيك يقوم هذا السباح بمثل هذه النماذج:

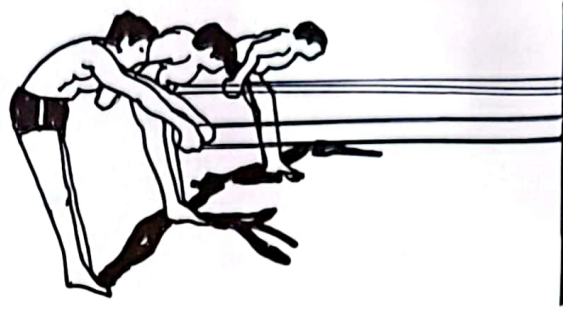
١ - الشد ١٨ شدة أو من ١٥-٢٠ شدة على الجهاز في زمن ٣٠ث.. ثم يأخذ راحة بين التكرارات تتراوح من ٣٠-٦٠ث و يكرر هذا المثال من ٤-٦ مرات فيكون كالتالي:

٤-٦ × ٣٠ث عمل + ٣٠-٦٠ث راحة

والسؤال الآن ما هو الثقل أو الوزن المناسب في مثل هذه الحالة؟، نعود ونقول أنه يجب ان يعلم كل سباح ما هو الحد الأقصى له على كل جهاز؟.. بمعنى هذا السباح مثلا يستطيع حمل ٦٠ كيلو جرام على هذه المحطة الموضحة بالشكل التالي



كحد أقصى من هذا الوضع.. فيكون التدريب كالاتي:



تدريب على التحمل الخاص ٦٠-٨٠% من أقصى جهد بعدد تكرارات كثيرة إذن ٦٠-٨٠% لهذا السباح تساوي ثقل مقداره من ٣٦ إلى ٤٨ كجم فيكون النموذج كالتالي:

٣٠ ث شد على الجهاز والمقاومة تتراوح بين ٣٦-٤٨ كجم ويكرره ١٥-٢٠ مرة مع أخذ فترة راحة مثلاً ٣٠ ث

وبعد عدة اسابيع وبزيادة تدريجية خفيفة يمكن أن يؤدي هذا السباح نفس التمرين ولكن بتقليل فترات الراحة حتى ٢٠ ث أو ١٥ ث مثلاً.. أو زيادة الثقل حتى ٥٠ كجم وتكراره بنفس الراحة لنفس عدد المرات.. وهكذا فالتنمية يجب ان تكون متدرجة وتناسب مع نوع التدريب وفي حدود امكانيات كل سباح.

ثانياً: فترة ما قبل المنافسات والمنافسات:

وتنقسم الى ثلاثة اجزاء كالتالي:

أ- فترة التدريب الشاق Hard Training Period

ب- فترة تهدئة Tapering Training Period

ج- أيام البطولة [من ٢-٥ أيام غالباً] Competition

وفيما يلي عرض موجز لأهم أهداف وصفات كل فترة منها:

## فترة التدريب الشاق: Hard Training Period

وكلمة شاق نظراً لدرجة الشدة التي تتميز بها تكرارات هذه الفترة وكذلك فترات الراحة البينية القصيرة بين التكرارات وكذلك بين مجموعات التدريب... مع العلم أنه ليس بالضرورة أن تزداد جرعة التدريب اليومية حتى يكون التدريب متميزاً بالصعوبة حيث أن الصعوبة تكمن أساساً في درجة الشدة التدريبية والقدرة على انجاز متطلبات التدريب كما ينبغي وفي ظل هذه الشدة وأيضاً بتقليل فترات الراحة البينية وزيادة مجموعات تنظيم سرعة السباق Race-Pace وتدريب اللاكتات Lactat Training.. ولكن بالأسلوب العلمي من حيث فترات الراحة المناسبة.. واستخدام هذه النوعيات فمثلاً يجب الا يتعدى تدريب اللاكتات ٢-٤ مرات في الأسبوع في هذه الفترة.. ومرة او مرتين في الاسبوع في فترة الاعداد الخاص للسباح وعلى ذلك فان اهم ما يميز التدريب في هذه الفترة هو:-

- ١ - تقليل التدريب الأرضي خارج الماء وزيادة درجة حمل التدريب المائي تدريجياً.
- ٢ - استخدام مجموعات وتكرارات تدريبية تتميز بارتفاع درجة الحمل.
- ٣ - استخدام مسافات وتكرارات مشابهة لنوع التخصص من حيث طريقة السباحة او مسافة السباق.
- ٤ - زيادة تدريبات تنمية انظمة الطاقة أو زيادة تدريبات اللاكتيك وتنظيم سرعة السباق واللاهوائي.

## التدريب في فترة التهدئة: Tapering Training Period

وفترة التهدئة هي المرحلة التي تسبق موعد المسابقة الرئيسية ففي العام الواحد إما أن تقام بطولة رئيسية واحدة كبطولة عالمية أو قومية (بطولة الجمهورية في اول سبتمبر مثلاً) أو بطولة المملكة المفتوحة في اول شعبان من كل عام.. أو أن تكون هناك بطوله شتوية في شهر مارس مثلاً.. و بطولة صيفية في شهر اغسطس او سبتمبر مثلاً... فالتدريب السنوي يمكن أن يكون ذا قمة (بطولة) أو قمتين (بطولتين) كالتقسيم التالي:

### جدول (٢٠)

فترات موسم سباحة ذو قمة واحدة

الفترة الانتقالية	فترة منافسات			فترة اعداد	
	بطولة	تهدئة	تدريب شاق	خاص	عام

تهدئة واحدة لأهم بطولة خلال سنة او موسم تدريبي كامل.

فترات موسم سباحة ذو قمتين

انتقالية	منافسات	اعداد	منافسات	فترة اعداد
		— تدريب شاق — تهدئة كبرى — ايام البطولة	خاص	— تدريب شاق — تهدئة صغرى — ايام البطولة

وفيه تهدئتين الأولى لبطولة شتوية أو بطولة محلية معينة.. والثانية لبطولة أهم.. ومن الممكن ان يضطر المدرب الى استخدام اكثر من برنامج تهدئة تمشياً مع العديد من البطولات التي يزيد الاشتراك فيها.



فالتهدئة اذن هي مرحلة تدريب تسبق المسابقة مباشرة وتتميز بأنها فترة تدريب لإكساب السباح بعض الراحة حتى يصل الى أفضل مستوى رقمي له في المنافسة القادمة ولا بد أن يراعى خلال هذه الفترة ان التهدئة تختلف من سباح الى آخر ومن سباق الى آخر، فبعض السباحين تلزمهم تهدئة اطول من سباحين آخرين في نفس الفريق أو في نفس مستواهم الرقمي.. كما أن برنامج التهدئة للأولاد يختلف عن برنامج التهدئة للبنات.. كما ان الصغار يحتاجون لفترة تختلف عن الكبار وسباح المسافة القصيرة يختلف في تهدئته عن سباح المسافة المتوسطة أو الطويلة فالتهدئة.. أساساً تخفيف في حجم التدريب في كل وحدة تدريبية وغالباً ما تتراوح جرعة التدريب خلال فترة التهدئة ما بين ٤٠-٦٥% من اقصى حجم جرعة التدريب التي وصل اليها السباح خلال مراحل الموسم المختلفة على ان يكون التخفيف تدريجياً يبدأ غالباً بحجم التدريب ثم بزيادة فترات الراحة و يتدرج حتى يتناسب مع اهم مبادئ التدريب وعلى ذلك يمكن أن نوضح أهم مميزات برنامج التهدئة دون التحديد الدقيق لخصائص هذا البرنامج:

- ١ - يقل حجم التدريب في الجرعة التدريبية الواحدة
- ٢ - يمكن ان تقل عدد مرات التدريب الاسبوعي تدريجياً.
- ٣ - تستمر الشدة التدريبية التي وصل اليها السباح في الفترات السابقة لفترة التهدئة.
- ٤ - تزداد فترات الراحة تدريجياً بين التكرارات وبين المجموعات.
- ٥ - يصطبغ التمرين بالمسافات التخصصية وما حولها والتي سوف ينزلها السباح في سباقاته المقبلة وفي نفس طرق السباحة التخصصية.
- ٦ - يقوم السباح من خلال المدرب بتنظيم سرعة سباقه على سبيل المثال كيف يؤدي أول ٧٥ متر في سباق ١٠٠ متر تخصص كيف يدخل على الحائط في النهاية؟ وكيف ينهى سباقه؟ متى يقلل عدد مرات التنفس في سباحة الحرة والفراشة خلال السباق؟

كم عدد الضربات المناسبة كل طول في المسافات المتوسطة والطويلة حتى يعرف السباح ويشعر بسرعته في الماء خلال السباق؟  
الى غير ذلك من التساؤلات والاعتبارات التي تتوقف عليها كيفية تحقيق رقم أفضل في السباق.

٧ - يتميز التدريب في هذه الفترة بالاهتمام بالدورانات والبدايات وكيفية انهاء السباق وعدد الضربات المناسبة في المسافة المعينة الى غير ذلك من نواحي تتعلق بالسباق وتختلف من سباح لأخر على حسب احتياج كل سباح لنواحي النقص او القصور في جزء منها الا انه لا بد وان يؤدي كل ذلك حتى يكون مستعداً تماماً للسباق القادم.

نموذج لتدريب سباحي السرعة في فترة التهيئة:

الاحماء: ١٠ ق سباحة سهلة

٥ × ١٠٠ متر على ٣ ق ٩٥%

٤ × ١٠٠ متر رجلين اختياري على ٣ ق

٥ × ٥٠ متر على ٢ ق ٩٠-١٠٠%

٥ × ٢٥ متر على ٢ ق Start .. بالبداية العالي.

المجموع = [١٢٧٥ م + ١٠ ق سباحة] ويستغرق التدريب حوالي ٤٧ ق

نموذج لتدريب سباحي المسافات المتوسطة في فترة التهيئة:

الاحماء ١٠ ق سباحة سهلة

٥ × ٢٠٠ م صدر على ٧ ق وكل ٢٠٠ متر تحت ٣ ق ٩٠%

١٠ × ٥٠ م صدر على ٢ ق

المجموع = ١٥٠٠ متر + ١٠ ق سباحة]

## نموذج لسباحي المتنوع خلال فترة التهدئة

الاحماء ١٠ ق سباحة

٤ × ١٠٠ فراشة على ٣ ق ٩٠٪

٤ × ١٠٠ ظهر على ٣ ق ٩٠٪

٤ × ١٠٠ صدر على ٣ ق ٩٠٪

٤ × ١٠٠ حرة على ٣ ق ٩٠٪

المجموع = ١٦٠٠ متر + ١٠ ق سباحة

### فترة المنافسات : Competition Period

وهي تلك الفترة التي لا تتعدى الأسبوع الواحد و يؤدي خلالها السباقات الفردية والتتابعات.. أو هي أيام البطولة وغالباً ما يكون التدريب فيها عبارة عن الاحماء المناسب لكل سباح.. حيث يختلف احماء سباحي السرعة عن سباحي المسافات المتوسطة عن سباحي المسافة ١٥٠٠ متر.. وكما تختلف طريقة السباحة فان طريقة الاحماء تختلف باختلاف طرق وانواع السباحة.. وقد يؤدي بعض السباحين تدريب معين خفيف ومشابه لتدريب فترة التهدئة خلال ايام البطولة اذا لم يكن لديه سباق في هذا اليوم مثلاً.. أو لن يشترك في السباقات او التتابعات صباحاً أو مساءً..

والنماذج التالية للاحماء ما هي الانماذج أو أمثلة للإحماء ولا يمكن بالقطع أن يكون هناك شيئاً نموذجياً يؤخذ به ولا يتغير.. فكل شيء في هذا الكون قابل للجداول والتجربة والذي يناسب سباح الفراشة قد لا يناسب سباح الظهر او الصدر او الحرة او المتنوع.. وعلى ذلك فهذه النماذج متعددة لتمشى مع طرق السباحة المختلفة ومسافات السباقات المختلفة.

ويجب ان تتراوح الفترة التي يقضيها السباح بين نهاية الاحماء وبداية السباق من ٢٠-٣٠ دقيقة، ولبعض السباحين يمكن ان تصل الى حوالى ٨٠ دقيقة ولكن من المستحسن مع هؤلاء السباحين أن يؤديوا بعض الاطوال الخفيفة مع بعض

السرعات القصيرة قبل السباق بدقائق لضمان امتداد مطاطية العضلات واسترخاءها قبل السباق حتى يمكنها أن تخرج كل قوتها في السباق.

### الاجماء Warm Up

نموذج لإجماء سباح ١٠٠ متر حرة

١ - ٨٠٠ م حرة

٢ - ٤٠٠ م رجلين حرة

٣ - ٤ - ٨ × ٢٥ م بالبداية Start تصاعدي في السرعة.

٤ - سباحة ٥٠ م Start ١٠٠٪

٥ - سباحة سهلة ١٠٠ متر - ١٥٠ متر

المجموع = ١٦٠٠ متر

نموذج متكامل لسباحي المستويات العالية:

١ - مرونة ٥-١٠ ق لفصل القدم لاكتسابها المطاطية والاسترخاء.

٢ - من ١٥-٣٠ ق سباحة تشمل: الشد بالذراعين وضربات الرجلين وذلك

بجهد لا يتعدى ٥٠٪ لتسخين العضلات وزيادة الدفع القلبي وارتفاع قدرة

العضلة على استهلاك الاكسجين وحتى يشعر السباح بحرارة الاجماء في جسده

وعضلاته وكذلك يحمر لون الجلد قليلاً دليلاً على ذلك الاحساس وفي هذه الاثناء

يستعد السباح ذهنياً وبدنياً لبذل المجهود الأقصى في السباق وذلك بالتركيز فيه

والاهتمام بقوة الشد وحركات السباحة بالأداء الصحيح بقدر الإمكان

٣ - عمل بعض الدورانات Turns and Starts المشابهة للسباق التالي لكل سباح

لبعض الوقت حتى يطمئن السباح على انه سيؤدي أفضل دوران وأفضل بداية له

في السباق التالي وكذلك يفضل ان يؤدي سباحوالتتابع البداية الخاصة بالتتابع

أيضاً لإتقان واكتساب التوافق التام بين دخول الزميل الى النهاية ولمس الحائط

وبين القفز في الماء بعد لمس الحائط.. وكلما كان التدريب جيداً على هذه البداية

كلما زاد التوافق وقلت الأجزاء التي لا تتعدى ١٠/١ من الثانية في حالة التوافق

والتدريب التام عليها.

٤ — سباحة بعض المسافات لتنظيم سرعة السباق كأن يسبح سباح ١٠٠ م مثلاً ٢٥+٧٥ متر أو ٥٠×٢ م أو ٢٥×٤ م أو ٢٥+٢٥+٥٠+٢٥ م وهكذا... وتكون تصاعديّة في السرعة وحتى يطمئن السباح من خلال سرعته في الإحماء على ما يمكن ان يحدث خلال السباق.

٥ — وقبل أن يختتم السباح الإحماء يفضل عمل بعض السرعات لمسافات ٢٥ متر أو ٥٠ متر، للتأكد من ان عضلاته قد تأهلت واكتسبت درجة الحرارة الملائمة للسباق التالي.

٦ — وينتهي السباح من احمائه قبل أول سباقاته بـ ١٥-٣٠ دقيقة حيث ان هذه الفترة تسمح له بتمثيل حمض اللاكتيك وعدم تراكمه في العضلات.

٧ — يمكن لبعض السباحين أن يسبح مرة ثانية قبل السباق بـ ٥-١٠ ق حتى يشعر بالسباق التالي.. أو كما يقولون يمك الماء قبل السباق وقد يؤدي السباح أو يشعر بحاجته الى بعض تمرينات المرونة والتي ينهي بها احمائه قبل بدء السباق بـ ٢-٥ دقائق.

### نموذج لإحماء سباح أي مسافة:

قبل التحدث عن النموذج يجب أن يجرب كل سباح الإحماء المناسب له وذلك في فترة ما قبل البطولة وحتى يصل السباح لشكل معين يقوم به ولكن عادة يكون الإحماء يشتمل على المراحل التالية:

١- سباحة سهلة من ٤٠٠-١٠٠٠ متر حرة

٢ — بعض المسافات بضربات الرجلين كما في السباق التالي لكل سباح ويمكن أن يتخللها بعض السرعات لأقصى ما يمكن من ضربات الرجلين ويمكن أن تكون كالتالي:

٤-٦ × ٥٠ رجلين ١٠-١٥ ث راحة وكذلك ضربات الرجلين مع بعض

السباحة الكاملة (١٠ متر سباحة كاملة وتتميز بقوة ضربات الرجلين)

٣ — بعد ذلك عادة ما يؤدي سباحو السرعة بعض السرعات القصيرة مثل ٣-٤ ×

٥٠م أو ٣-٤ × ٢٥ متر او مذيغ لمسافات ٢٥، ٥٠ متر معاً وكذلك بعض السباحين يفضل قياس ٥٠ متر ثم ٢٥ متر وعندما يسجل الرقم الذي يريده في الاحماء يشعر بقدرته على أداء السباق بصورة افضل.

٤ - عادة ما يؤدي سباحو السرعة عقب هذه السرعات .. بعض الدورانات (Turns) في حارة الاحماء والتركز على اداء دورانات قوية وسريعة .. وقد يعقبها بعض البدايات (Starts)

٥ - اما سباحو المسافات المتوسطة والطويلة فيلجأون الى تنظيم سرعة سباقاتهم في الاحماء .. ولذلك فان فترة احماهم تصل الى مدة ساعة او اكثر يؤدون خلالها على سبيل المثال ٨ × ١٠٠ متر بنفس المستوى الذي يسيرون به في السباق مع راحة بينية ١٠-٢٠ ث بعد كل ١٠٠ متر .. وهكذا باستخدام مسافات ٢٠٠ أو ٤٠٠ متر في مجموعات لتنظيم سرعة سباقاتهم. كذلك يمكن أن يؤدوا تكرارات لمسافة ٥٠ متر وكمثال ١٢ × ٥٠ متر ٥-٧ ث راحة بنفس الشدة التي يؤدون بها المسافة الكلية في السباق ..

٦ - وعادة ما ينهي السباح احماهم بالسباحة الطويلة السهلة ٢٠٠ أو ٣٠٠ متر ويمكن أن يكرر أداء بعض الدورانات مرة أخرى قبل أن ينهي الاحماء ويترك الماء استعداداً للسباق.

### نموذج لاحماء سباح ٤٠٠ متر فردي متنوع:

- ٤٠٠ م سباحة سهلة
  - ٨ × ١٠٠ م على ٢ق - ٢ × ١٠٠ م من كل طريقة سباحة .. تصاعدياً السرعة
  - ٢٠٠ م سباحة سهلة
  - ٤٠٠ م رجلين - ذراعين بسرعة بطيئة
  - ٤-٨ × ٢٥ م أو ٢ × ٢٥ م من كل طريقة سباحة بالبدا من خارج الحمام
- Start

بعض الدورانات على المتنوع (دوران فراشة - ظهر، دوران ظهر - صدر، دوران

صدر - حرة)

المجموع = حوالي ١٦٠٠ - ٢٠٠٠ متر

نموذج احماء مقترح لسباق ١٠٠ متر من أى طريقة سباحة:

- ٤٠٠ م سباحة سهلة حرة

- ٢٠٠ م تمرينات التخصص مع الاهتمام بالدوران عند البداية والنهاية

- ٢٠٠ م رجلين ٢٥ متر سريع - ٢٥ أبطأ قليلاً.. تخصص

- ٢-٤ x ١٠٠ متر... بنظام بداية سريعة Start + ١٠-١٥ متر سباحة تخصص

كاملة بمنتهى السرعة.. ثم سباحة سهلة حرة.. وقبل الحائط بحوالي ١٠-١٥

دوران تخصص سريع حتى بعد الحائط بحوالي ٣-٥ شدات سريعة ثم سباحة

سهلة حرة.. وقبل النهاية بـ ١٠-١٥ متر عمل انهاء للسباق أو Finish بمنتهى

السرعة سباحة كاملة تخصص.. ثم راحة ١-٢ ق والتكرار.

٢ [٢ x ٥٠] من تحت وبدون بداية تخصص تصاعدي راحة ٣٠ ث الى ١ ق..

والتركيز فيها على الشدة الصحيحة وضربات الرجلين القوية والدخول السريع

على الحائط

- ٢-٤ x ١٥ متر أو ٢٥ متر Start سباحة التخصص

- ٢-٤ x ١٠ متر دوران التخصص Turn

يمكن أن يؤدي ٥٠ أو ١٠٠ أو ٢٠٠ متر سباحة سهلة

المجموع من ١٢٠٠ متر الى ١٧٠٠ متر

## النسب المئوية للمجهود للمستويات المختلفة

الجداول التالية توضح أحسن رقم لكل سباح في المسافات المختلفة وفي السباحات المختلفة.. وما يقابله من النسبة المئوية للجهد الذي يتطلبه التدريب

ابتداء من ٦٠% وحتى ١٠٠% وقد وضعت هذه النسبة كالاتي:

احسن رقم لسباح ما في ١٠٠ متر حرة = ٦٠ ث = ١ ق

١٠٠% = ٦٠ ث بمعنى ١٠% = ٦ ث

وهكذا ٩٠% = ٦٠ + ٦ = ٦٦ ث = ١٠٦ راق

٨٠% = ٦٠ + ٦ + ٦ = ٧٢ ث = ١١٢ راق

٧٥% = ٦٠ + ٦ + ٦ + ٣ = ٧٥ ث = ١١٥ راق

وكنموذج للتدريب لهذا السباح من الممكن أداء:

٣ [٤ × ١٠٠ م حرة] أول مجموعة ٨٠% براحة فترية ٣٠ ث بمعنى يجب أن يسير

هذا السباح اول ٤ × ١٠٠ م بتوسط زمن = ١١٢ راق

وثاني مجموعة = ٩٠% راحة ٩٠ ث بتوسط = ١٠٦ راق

وثالث مجموعة = ٩٥% راحة ٣٠ ق بتوسط = ١٠٣ راق

وهكذا يمكن حساب النسبة المئوية التي يتطلبها التدريب بحيث كل سباح

حسب مستواه مع عدم التحديد الدقيق لفترة الراحة. وزمن الانطلاق يكون بحيث

يمكن لجميع السباحين المختلفين في المستويات اداء التدريب في وقت

واحد.. وكمثال راحة ٣٠ ث على آخر سباح. وهكذا.



النسب المثوية للمجهود بالنسبة للأزمنة والمستويات المختلفة

جدول (٢١ - ١)

أحسن زمن بالثانية	%١٠٠	%٩٥	%٩٠	%٨٥	%٨٠	%٧٥	%٧٠	%٦٥	%٦٠
٢٠	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨
٢٢	٢٢	٢٣١	٢٤٢	٢٥٣	٢٦٤	٢٧٥	٢٨٦	٢٩٧	٣٠٨
٢٤	٢٤	٢٥٢	٢٦٤	٢٧٦	٢٨٨	٣٠	٣١٢	٣٢٤	٣٣٦
٢٦	٢٦	٢٧٣	٢٨٦	٢٩٩	٣١٢	٣٢٥	٣٣٨	٣٥١	٣٦٤
٢٨	٢٨	٢٩٤	٣٠٨	٣٢٢	٣٣٦	٣٥	٣٦٤	٣٧٨	٣٩٢
٣٠	٣٠	٣١٥	٣٣	٣٤٥	٣٦	٣٧٥	٣٩	٤٠٥	٤٢
٣٢	٣٢	٣٣٦	٣٥٢	٣٦٨	٣٨٤	٤٠	٤١٦	٤٣٢	٤٤٨
٣٤	٣٤	٣٥٧	٣٧٤	٣٩١	٤٠٨	٤٢٥	٤٤٢	٤٥٩	٤٧٦
٣٦	٣٦	٣٧٨	٣٩٦	٤١٤	٤٣٢	٤٥	٤٦٨	٤٨٦	٥٠٤
٣٨	٣٨	٣٩٩	٤١٨	٤٣٧	٤٥٦	٤٧٥	٤٩٤	٥١٣	٥٣٢
٤٠	٤٠	٤٢	٤٤	٤٦	٤٨	٥٠	٥٢	٥٤	٥٦
٤٢	٤٢	٤٤١	٤٦٢	٤٨٣	٥٠٤	٥٢٥	٥٤٦	٥٦٧	٥٨٨
٤٤	٤٤	٤٦٢	٤٨٤	٥٠٦	٥٢٨	٥٥	٥٧٢	٥٩٤	٦١٠
٤٦	٤٦	٤٨٣	٥٠٦	٥٢٩	٥٥٢	٥٧٥	٥٩٨	٦٢١	٦٤٤
٤٨	٤٨	٥٠٤	٥٢٨	٥٥٢	٥٧٦	—	٦٠٢	٦٤٨	٦٩٢
٥٠	٥٠	٥٢٥	٥٥	٥٧٥	—	٦٠٢	٦٠٥	٦٧٥	٦١٠
٥٢	٥٢	٥٤٦	٥٧٢	٥٩٨	٦٠٢	٦٠٥	٦٧٦	٦١٠	٦٢٨
٥٤	٥٤	٥٦٧	٥٩٤	٦٠٢	٦٠٤	٦٠٥	٦١٠	٦٢٩	٦٥٦
٥٦	٥٦	٥٨٨	٦١٠	٦٠٤	٦٠٧	٦١٠	٦٢٨	٦٥٦	٦٨٤
٥٨	٥٨	٦١٠	٦٣٨	٦٠٦	٦٠٧	٦١٢	٦٢٨	٦٥٣	٦٨٢
—	—	٦٠٣	٦٠٦	٦٠٩	٦١٢	٦١٥	٦١٨	٦٢١	٦٢٤
٦٠٢	٦٠٢	٦٠٨	٦٠٨	٦١٣	٦١٤	٦١٧	٦٢٠	٦٢٧	٦٢٨
٦٠٤	٦٠٤	٦٠٧	٦٠٤	٦١٣	٦١٦	٦٢٠	٦٢٢	٦٢٤	٦٢٦
٦٠٦	٦٠٦	٦٠٩	٦١٢	٦١٥	٦١٦	٦٢٥	٦٢٨	٦٢٩	٦٣٢
٦٠٨	٦٠٨	٦١٤	٦١٤	٦١٨	٦٢١	٦٢٥	٦٢٨	٦٣١	٦٣٥
٦١٠	٦١٠	٦١٣	٦١٧	٦٢٠	٦٢٤	٦٢٧	٦٣١	٦٣٥	٦٣٨

جدول (٢١ - ٢)

أحسن زمن بالتانية	%١٠٠	%٩٥	%٩٠	%٨٥	%٨٠	%٧٥	%٧٠	%٦٥	%٦٠
١٢	١١٢	١١٥	١١٩	١٢٢	١٢٦	١٣٠	١٣٣	١٣٧	١٤٠
١٤	١١٤	١١٧	١٢١	١٢٥	١٢٨	١٣٢	١٣٦	١٣٩	١٤٣
١٦	١١٦	١١٩	١٢٣	١٢٧	١٣١	١٣٥	١٣٨	١٤٢	١٤٦
١٨	١١٨	١٢١	١٢٥	١٢٩	١٣٣	١٣٧	١٤١	١٤٥	١٤٩
٢٠	١٢٠	١٢٤	١٢٨	١٣٢	١٣٦	١٤٠	١٤٤	١٤٨	١٥٢
٢٢	١٢٢	١٢٦	١٣٠	١٣٤	١٣٨	١٤٢	١٤٦	١٥٠	١٥٤
٢٤	١٢٤	١٢٨	١٣٢	١٣٦	١٤٠	١٤٥	١٤٩	١٥٣	١٥٧
٢٦	١٢٦	١٣٠	١٣٤	١٣٨	١٤٣	١٤٧	١٥١	١٥٦	١٦٠
٢٨	١٢٨	١٣٢	١٣٦	١٤٠	١٤٤	١٥٠	١٥٤	١٥٨	١٦٢
٣٠	١٣٠	١٣٤	١٣٩	١٤٣	١٤٨	١٥٢	١٥٧	١٦٠	١٦٦
٣٢	١٣٢	١٣٦	١٤١	١٤٥	١٥٠	١٥٥	١٥٩	١٦٤	١٦٨
٣٤	١٣٤	١٣٨	١٤٣	١٤٧	١٥٢	١٥٧	١٦٢	١٦٩	١٧٦
٣٦	١٣٦	١٤٠	١٤٤	١٤٨	١٥٥	١٦٠	١٦٤	١٦٩	١٧٤
٣٨	١٣٨	١٤٢	١٤٧	١٥٢	١٥٧	١٦٢	١٦٧	١٧٣	١٧٧
٤٠	١٤٠	١٤٥	١٥٠	١٥٥	١٦٠	١٦٥	١٧٠	١٧٥	١٨٠
٤٢	١٤٢	١٤٧	١٥٢	١٥٧	١٦٢	١٦٧	١٧٢	١٧٧	١٨٢
٤٤	١٤٤	١٤٩	١٥٤	١٥٩	١٦٤	١٦٩	١٧٤	١٧٩	١٨٤
٤٦	١٤٦	١٥١	١٥٦	١٦١	١٦٦	١٧١	١٧٦	١٨١	١٨٤
٤٨	١٤٨	١٥٣	١٥٨	١٦٢	١٦٧	١٧٢	١٧٧	١٨٢	١٨٤
٥٠	١٥٠	١٥٥	١٦٠	١٦٥	١٧٠	١٧٥	١٨٠	١٨٥	١٩٠
٥٢	١٥٢	١٥٧	١٦٢	١٦٧	١٧٢	١٧٧	١٨٢	١٨٧	١٩٢
٥٤	١٥٤	١٥٩	١٦٤	١٦٩	١٧٤	١٧٩	١٨٤	١٨٩	١٩٣
٥٦	١٥٦	١٦١	١٦٦	١٧١	١٧٦	١٨١	١٨٦	١٩١	١٩٤
٥٨	١٥٨	١٦٣	١٦٨	١٧٣	١٧٨	١٨٣	١٨٨	١٩٣	١٩٥
—	—	٢٠٦	٢١٢	٢١٨	٢٢٤	٢٣٠	٢٣٦	٢٤٢	٢٤٨
٦٢	٢٠٢	٢٠٨	٢١٤	٢٢٠	٢٢٦	٢٣٢	٢٣٨	٢٤٤	٢٥٠
٦٤	٢٠٤	٢١٠	٢١٦	٢٢٢	٢٢٨	٢٣٤	٢٤٠	٢٤٦	٢٥٢

جدول (٢١ - ٣)

٦٠%	٦٥%	٧٠%	٧٥%	٨٠%	٨٥%	٩٠%	٩٥%	١٠٠%	أحسن زمن بالتالية
٢٠٦٤	٢٠١١	٢٠٤٣٨	٢٠٣٧٥	٢٠٣١٢	٢٠٢٤٩	٢٠١٨٦	٢٠١٢٣	٢٠٦	٢٠٦
٢٠٥٩٢	٢٠٥٢٨	٢٠٤٦٤	٢٠٤٠	٢٠٣٣٦	٢٠٢٧٢	٢٠٢٠٨	٢٠١٤٤	٢٠٨	٢٠٨
٢٠٠٢	٢٠٥٥٥	٢٠٤٩	٢٠٤٢٥	٢٠٣٦	٢٠٢٩٥	٢٠٢٣	٢٠١٦٥	٢٠١٠	٢٠١٠
٢٠٤٨٨	٢٠٥٨٢	٢٠٥١٦	٢٠٤٥	٢٠٣٨٤	٢٠٣١٨	٢٠٢٥٢	٢٠١٨٦	٢٠١٢	٢٠١٢
٢٠٠٧٦	٢٠٠١٩	٢٠٥٤٢	٢٠٤٧٥	٢٠٤٠٨	٢٠٣٤١	٢٠٢٧٤	٢٠٢٠٧	٢٠١٤	٢٠١٤
٢٠١٠٤	٢٠٠٣٦	٢٠٥٦٨	٢٠٥٠	٢٠٤٣٢	٢٠٣٦٤	٢٠٢٩٦	٢٠٢٢٨	٢٠١٦	٢٠١٦
٢٠١٣٢	٢٠٠٦٣	٢٠٥٩٤	٢٠٥٢٥	٢٠٤٥٦	٢٠٣٨٧	٢٠٣١٨	٢٠٢٤٩	٢٠١٨	٢٠١٨
٢٠١٦	٢٠٠٩	٢٠٠٢	٢٠٥٥	٢٠٤٨	٢٠٤١	٢٠٣٤	٢٠٢٧	٢٠٢٠	٢٠٢٠
٢٠١٨٨	٢٠١١٧	٢٠٤٦	٢٠٥٧٥	٢٠٥٠٤	٢٠٤٣٣	٢٠٣٦٢	٢٠٢٩١	٢٠٢٢	٢٠٢٢
٢٠٢١٦	٢٠١٤٤	٢٠٠٧٢	٣	٢٠٥٢٨	٢٠٤٥٦	٢٠٣٨٤	٢٠٣١٢	٢٠٢٤	٢٠٢٤
٢٠٢٤٤	٢٠١٧١	٢٠٠٩٨	٢٠٠٢٥	٢٠٥٥٢	٢٠٤٧٩	٢٠٤٠٦	٢٠٣٣٣	٢٠٢٦	٢٠٢٦
٢٠٢٧٢	٢٠١٩٨	٢٠١٢٤	٢٠٠٥	٢٠٥٧٦	٢٠٥٠٢	٢٠٤٢٨	٢٠٣٥٤	٢٠٢٨	٢٠٢٨
٢٠٣٠	٢٠٢٢٥	٢٠١٥	٢٠٠٧٥	٣	٢٠٥٢٥	٢٠٤٥	٢٠٣٧٥	٢٠٣٠	٢٠٣٠
٢٠٣٢٨	٢٠٢٥٢	٢٠١٧٦	٢٠١٠	٢٠٠٢٤	٢٠٥٤٨	٢٠٤٧٢	٢٠٣٩٦	٢٠٣٢	٢٠٣٢
٢٠٣٥٦	٢٠٢٧٩	٢٠٢٠٢	٢٠١٢٥	٢٠٠٤٨	٢٠٥٧١	٢٠٤٩٤	٢٠٤١٧	٢٠٣٤	٢٠٣٤
٢٠٣٨٤	٢٠٣٠٦	٢٠٢٢٨	٢٠١٥	٢٠٠٧٢	٢٠٥٩٤	٢٠٥١٦	٢٠٤٣٨	٢٠٣٦	٢٠٣٦
٢٠٤١٢	٢٠٣٣٣	٢٠٢٥٤	٢٠١٧٥	٢٠٠٩٦	٢٠٠١٧	٢٠٥٣٨	٢٠٤٥٩	٢٠٣٨	٢٠٣٨
٢٠٤٤	٢٠٣٦	٢٠٢٨	٢٠٢٠	٢٠١٢	٢٠٠٤	٢٠٥٦	٢٠٤٨	٢٠٤٠	٢٠٤٠
٢٠٤٦٨	٢٠٣٨٧	٢٠٣٠٦	٢٠٢٢٥	٢٠١٤٤	٢٠٠٦٣	٢٠٥٨٢	٢٠٥٠١	٢٠٤٢	٢٠٤٢
٢٠٤٩٦	٢٠٤١٤	٢٠٣٣٢	٢٠٢٥	٢٠١٦٨	٢٠٠٨٦	٢٠٥٢٤	٢٠٥٢٢	٢٠٤٤	٢٠٤٤
٢٠٥٢٤	٢٠٤٤١	٢٠٣٥٨	٢٠٢٧٥	٢٠١٩٢	٢٠١٠٩	٢٠٠٢٦	٢٠٥٤٣	٢٠٤٦	٢٠٤٦
٢٠٥٥٢	٢٠٤٦٨	٢٠٣٨٤	٢٠٣٠	٢٠٢١٦	٢٠١٣٢	٢٠٠٤٨	٢٠٥٦٤	٢٠٤٨	٢٠٤٨
٢٠٥٨	٢٠٤٩٥	٢٠٤١	٢٠٣٢٥	٢٠٢٤	٢٠١٥٥	٢٠٠٧	٢٠٥٨٥	٢٠٥٠	٢٠٥٠
٢٠٥٨	٢٠٥٢٢	٢٠٤٣٦	٢٠٣٥	٢٠٢٦٤	٢٠١٧٨	٢٠٠٩٢	٢٠٠٦	٢٠٥٢	٢٠٥٢
٢٠٥٣٦	٢٠٥٤٩	٢٠٤٦٢	٢٠٣٧٥	٢٠٢٨٨	٢٠٢٠١	٢٠١١٤	٢٠٠٢٧	٢٠٥٤	٢٠٥٤
٢٠٥٦٤	٢٠٥٧٦	٢٠٤٨٨	٢٠٤٠	٢٠٣١٢	٢٠٢٢٤	٢٠١٣٦	٢٠٠٤٨	٢٠٥٦	٢٠٥٦
٢٠٥٩٢	٢٠٠١٣	٢٠٥١٤	٢٠٤٢٥	٢٠٣٣٦	٢٠٢٤٧	٢٠١٥٨	٢٠٠٦٩	٢٠٥٨	٢٠٥٨

جدول (٢١ - ٤)

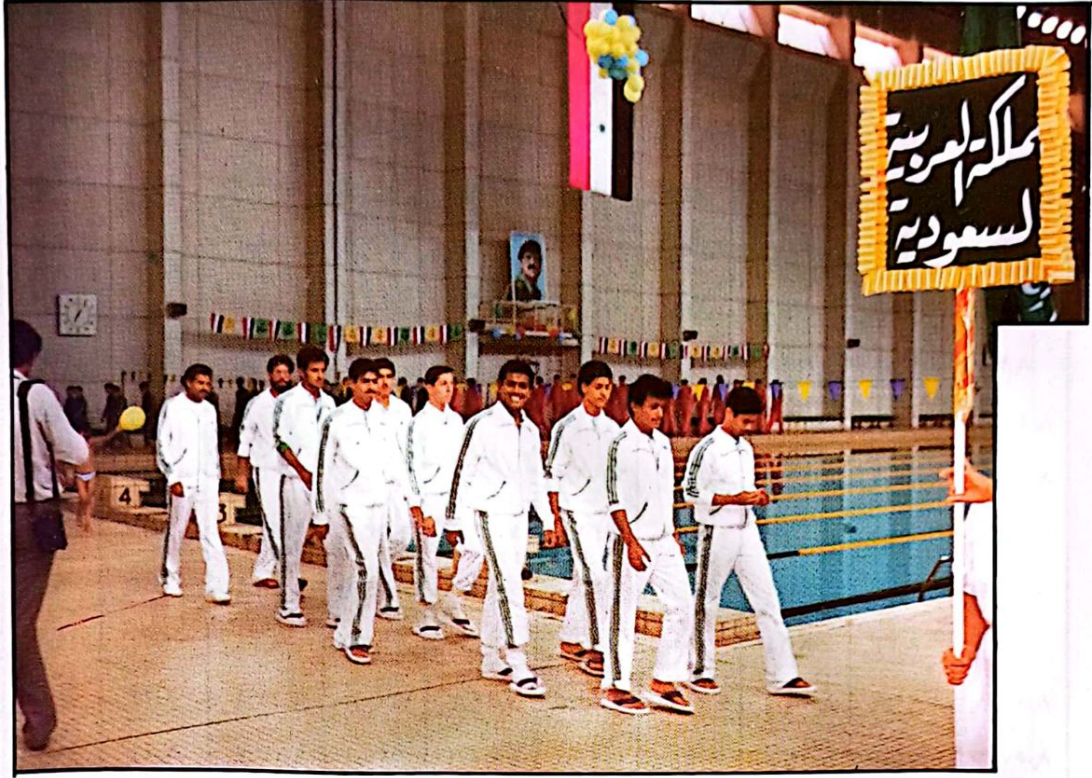
أحسن زمن بالثانية	%١٠٠	%٩٥	%٩٠	%٨٥	%٨٠	%٧٥	%٧٠	%٦٥	%٦٠
٣	٣٠٠	٣٠٩	٣١٨	٣٢٧	٣٣٦	٣٤٥	٣٥٤	٣٦٣	٣٧٢
٣٠٢	٣٠٢	٣١١	٣٢٠	٣٢٩	٣٣٨	٣٤٧	٣٥٦	٣٦٥	٣٧٤
٣٠٤	٣٠٤	٣١٣	٣٢٢	٣٣١	٣٤٠	٣٤٩	٣٥٨	٣٦٧	٣٧٦
٣٠٦	٣٠٦	٣١٥	٣٢٤	٣٣٣	٣٤٢	٣٥١	٣٦٠	٣٦٩	٣٧٨
٣٠٨	٣٠٨	٣١٧	٣٢٦	٣٣٥	٣٤٤	٣٥٣	٣٦٢	٣٧١	٣٨٠
٣١٠	٣١٠	٣١٩	٣٢٨	٣٣٧	٣٤٦	٣٥٥	٣٦٤	٣٧٣	٣٨٢
٣١٢	٣١٢	٣٢١	٣٣٠	٣٣٩	٣٤٨	٣٥٧	٣٦٦	٣٧٥	٣٨٤
٣١٤	٣١٤	٣٢٣	٣٣٢	٣٤١	٣٥٠	٣٥٩	٣٦٨	٣٧٧	٣٨٦
٣١٦	٣١٦	٣٢٥	٣٣٤	٣٤٣	٣٥٢	٣٦١	٣٧٠	٣٧٩	٣٨٨
٣١٨	٣١٨	٣٢٧	٣٣٦	٣٤٥	٣٥٤	٣٦٣	٣٧٢	٣٨١	٣٩٠
٣٢٠	٣٢٠	٣٢٩	٣٣٥	٣٤٣	٣٥١	٣٦٠	٣٦٩	٣٧٨	٣٨٤
٣٢٢	٣٢٢	٣٣١	٣٣٩	٣٤٧	٣٥٥	٣٦٣	٣٧١	٣٨٠	٣٩٠
٣٢٤	٣٢٤	٣٣٣	٣٤١	٣٤٩	٣٥٧	٣٦٥	٣٧٣	٣٨٢	٣٩٢
٣٢٦	٣٢٦	٣٣٥	٣٤٣	٣٥١	٣٦٠	٣٦٩	٣٧٨	٣٨٦	٣٩٤
٣٢٨	٣٢٨	٣٣٧	٣٤٥	٣٥٣	٣٦٢	٣٧٠	٣٧٩	٣٨٨	٣٩٦
٣٣٠	٣٣٠	٣٣٩	٣٤٧	٣٥٥	٣٦٤	٣٧٣	٣٨١	٣٩٠	٣٩٨
٣٣٢	٣٣٢	٣٣٩	٣٤٧	٣٥٥	٣٦٣	٣٧١	٣٨٠	٣٩٠	٣٩٨
٣٣٤	٣٣٤	٣٣٧	٣٤٥	٣٥٣	٣٦١	٣٧٠	٣٧٩	٣٨٩	٣٩٦
٣٣٦	٣٣٦	٣٣٩	٣٤٧	٣٥٥	٣٦٣	٣٧١	٣٨٠	٣٩٠	٣٩٨
٣٣٨	٣٣٨	٣٣٩	٣٤٧	٣٥٥	٣٦٣	٣٧١	٣٨٠	٣٩٠	٣٩٨
٣٤٠	٣٤٠	٣٤١	٣٤٣	٣٤٥	٣٤٧	٣٤٩	٣٥١	٣٥٣	٣٥٥
٣٤٢	٣٤٢	٣٤٣	٣٤٥	٣٤٧	٣٤٩	٣٥١	٣٥٣	٣٥٥	٣٥٧
٣٤٤	٣٤٤	٣٤٥	٣٤٧	٣٤٩	٣٥١	٣٥٣	٣٥٥	٣٥٧	٣٥٩
٣٤٦	٣٤٦	٣٤٧	٣٤٩	٣٥١	٣٥٣	٣٥٥	٣٥٧	٣٥٩	٣٦١
٣٤٨	٣٤٨	٣٤٩	٣٥١	٣٥٣	٣٥٥	٣٥٧	٣٥٩	٣٦١	٣٦٣
٣٥٠	٣٥٠	٣٥١	٣٥٣	٣٥٥	٣٥٧	٣٥٩	٣٦١	٣٦٣	٣٦٥
٣٥٢	٣٥٢	٣٥٣	٣٥٥	٣٥٧	٣٥٩	٣٦١	٣٦٣	٣٦٥	٣٦٧

٦٠%	٦٥%	٧٠%	٧٥%	٨٠%	٨٥%	٩٠%	٩٥%	١٠٠%	احسن زمن بالتانية
٥٢٧ر٥	٥١٥ر٩	٥٠٤ر٢	٤٥٢ر٥	٤٤١ر٨	٤٢٩ر١	٤١٧ر٤	٤٠٥ر٧	٣٥٤	٣٥٤
٥٣٠ر٤	٥١٨ر٦	٥٠٦ر٨	٤٥٥	٤٤٣ر٢	٤٣١ر٤	٤١٩ر٦	٤٠٧ر٨	٣٥٦	٣٥٦
٥٣٣ر٢	٥٢١ر٣	٥٠٩ر٤	٤٥٧ر٥	٤٤٥ر٦	٤٣٣ر٧	٤٢١ر٨	٤٠٩ر٩	٣٥٨	٣٥٨
٥٣٦	٥٢٤	٥١٢	—	٤٤٨	٤٣٦	٤٢٤	٤١٢	—	—
٥٣٨ر٨	٥٢٦ر٧	٥١٤ر٦	٥٠٢ر٥	٤٥٠ر٤	٤٣٨ر٣	٤٢٦ر٢	٤١٤ر١	٤٠٢	٤٠٢
٥٤١ر٦	٥٢٩ر٤	٥١٧ر٢	٥٠٥	٤٥٢ر٨	٤٤٠ر٦	٤٢٨ر٤	٤١٦ر٢	٤٠٤	٤٠٤
٥٤٤ر٤	٥٣٢ر١	٥١٩ر٨	٥٠٧ر٥	٤٥٥ر٢	٤٤٢ر٩	٤٣٠ر٦	٤١٨ر٣	٤٠٦	٤٠٦
٥٤٧ر٢	٥٣٤ر٨	٥٢٢ر٤	٥١٠	٤٥٧ر٦	٤٤٥ر٢	٤٣٢ر٨	٤٢٠ر٤	٤٠٨	٤٠٨
٥٥٠	٥٣٧ر٥	٥٢٥	٥١٢ر٥	—	٤٤٧ر٥	٤٣٥	٤٢٢ر٥	٤١٠	٤١٠
٥٥٢ر٨	٥٤٠ر٢	٥٢٧ر٦	٥١٥	٥٠٢ر٤	٤٤٩ر٨	٤٣٧ر٢	٤٢٤ر٦	٤١٢	٤١٢
٥٥٥ر٦	٥٤٢ر٩	٥٣٠ر٢	٥١٧ر٥	٥٠٤ر٨	٤٥٢ر١	٤٣٩ر٤	٤٢٦ر٧	٤١٤	٤١٤
٥٥٨ر٤	٥٤٥ر٦	٥٣٢ر٨	٥٢٠	٤٥٧ر٢	٤٥٤ر٤	٤٤١ر٦	٤٢٨ر٨	٤١٦	٤١٦
٦٠١ر٢	٥٤٨ر٣	٥٣٥ر٤	٥٢٢ر٥	٥٠٩ر٦	٤٥٦ر٧	٤٤٣ر٨	٤٣١ر٩	٤١٨	٤١٨
٦٠٤	٥٥١	٥٣٨	٥٢٥	٥١٢	٤٥٩	٤٤٦	٤٣٣	٤٢٠	٤٢٠
٦٠٦ر٨	٥٥٣ر٧	٥٤٠ر٦	٥٢٧ر٥	٥١٤ر٤	٥٠١ر٣	٤٤٨ر٢	٤٣٥ر١	٤٢٢	٤٢٢
٦٠٩ر٦	٥٥٦ر٤	٥٤٣ر٢	٥٣٠	٥١٦ر٨	٥٠٣ر٦	٤٥٠ر٤	٤٣٧ر٢	٤٢٤	٤٢٤
٦١٢ر٤	٥٥٩ر١	٥٤٥ر٨	٥٣٢ر٥	٥١٩ر٢	٥٠٥ر٩	٤٥٢ر٦	٤٣٩ر٣	٤٢٦	٤٢٦
٦١٥ر٢	٦٠١ر٨	٥٨٤ر٤	٥٣٥	٥٢١ر٦	٥٠٨ر٢	٤٤٨ر٨	٤٤١ر٤	٤٢٨	٤٢٨
٦١٨	٦٠٤ر٥	٥٥١	٥٣٧ر٥	٥٢٤	٥١٠ر٥	٤٥٧	٤٤٣ر٥	٤٣٠	٤٣٠
٦٢٠ر٨	٦٠٧ر٢	٥٥٣ر٦	٥٤٠	٥٢٦ر٤	٥١٢ر٨	٤٥٩ر٢	٤٤٥ر٦	٤٣٢	٤٣٢
٦٢٣ر٦	٦٠٩ر٩	٥٥٦ر٢	٥٤٢ر٥	٥٢٨ر٨	٥١٥ر١	٥٠١ر٤	٤٤٧ر٧	٤٣٤	٤٣٤
٦٢٦ر٤	٦١٢ر٦	٥٥٨ر٨	٥٤٥	٥٣١ر٢	٥١٧ر٤	٥٠٣ر٦	٤٤٩ر٨	٤٣٦	٤٣٦
٦٢٩ر٢	٦١٥ر٣	٦٠١ر٤	٥٤٧ر٥	٥٣٣ر٦	٥١٩ر٧	٥٠٥ر٨	٤٥١ر٩	٤٣٨	٤٣٨
٦٣٢	٦١٨	٦٠٤	٥٥٠	٥٣٦	٥٢٢	٥٠٨	٤٥٤	٤٤٠	٤٤٠
٦٣٤ر٨	٦٢٠ر٧	٦٠٦ر٦	٥٥٢ر٥	٥٣٨ر٤	٥٢٤ر٣	٥١٠ر٢	٤٥٦ر١	٤٤٢	٤٤٢
٦٣٧ر٦	٦٢٣ر٤	٦٠٩ر٢	٥٥٥	٥٤٠ر٨	٥٢٦ر٦	٥١٢ر٤	٤٥٨ر٢	٤٤٤	٤٤٤
٦٤٠ر٤	٦٢٦ر١	٦١١ر٨	٥٥٧ر٥	٥٤٣ر٢	٥٢٨ر٩	٥١٤ر٦	٥٠٠ر٣	٤٤٦	٤٤٦
٦٤٣ر٢	٦٢٨ر٨	٦١٤ر٤	—	٥٤٥ر٦	٥٣١ر٢	٥١٦ر٨	٥٠٢ر٤	٤٤٨	٤٤٨
٦٤٦	٦٣١ر٥	٦١٧	٦٠٢ر٥	٥٤٨	٥٣٣ر٥	٥١٩	٥٠٤ر٥	٤٥٠	٤٥٠
٦٤٨ر٨	٦٣٤ر٢	٦١٩ر٦	٦٠٥	٥٥٠ر٤	٥٣٥ر٨	٥٢١ر٢	٥٠٦ر٦	٤٥٢	٤٥٢

٦٠	%٦٥	%٧٠	%٧٥	%٨٠	%٨٥	%٩٠	%٩٥	%١٠٠	احسن زمن بالتالية
٦٠٥٦	٦٣٦٩	٦٢٢٢٢	٦٠٧٥	٥٥٢٨	٥٣٨١	٥٢٣٤	٥٠٨٧	٤٥٤	٤٥٤
٦٠٥٤	٦٣٦٦	٦٢٤٨٨	٦١٠	٥٥٥٢	٥٤٠٤	٥٢٥٤	٥١٠٨	٤٥٦	٤٥٦
٦٠٧٢	٦٤٢٣	٦٢٧٤	٦١٢٥	٥٥٧٦	٥٤٢٧	٥٢٧٨	٥١٢٩	٤٥٨	٤٥٨
٧	٦٤٥	٦٣٠	٦١٥	٦	٥٤٥	٥٣٠	٥١٥	٦	٦
٧٠٢٨	٦٤٧٧	٦٣٢٦	٦١٧٥	٦٠٢٤	٥٤٧٣	٥٣٢٢	٥١٧١	٥٠٢	٥٠٢
٧٠٥٦	٦٥٠٤	٦٣٥٢	٦٢٠	٦٠٤٨	٥٤٩٦	٥٣٤٤	٥١٩٢	٥٠٤	٥٠٤
٧٠٨٤	٦٥٣١	٦٣٧٨	٦٢٢٥	٦٠٧٢	٥٥١٩	٥٣٦٦	٥٢١٣	٥٠٦	٥٠٦
٧١١٢	٦٥٥٨	٦٤٠٤	٦٢٥	٦٠٩٦	٥٥٤٢	٥٣٨٨	٥٢٣٤	٥٠٨	٥٠٨
٧١٤	٦٥٨٥	٦٤٣	٦٢٧٥	٦١٢	٥٥٦٥	٥٤١	٥٢٥٥	٥١٠	٥١٠
٧١٦٨	٧٠١٢	٦٤٥٦	٦٣٠	٦١٤٤	٥٥٨٨	٥٤٣٢	٥٢٧٦	٥١٢	٥١٢
٧١٩٦	٧٠٣٩	٦٤٨٢	٦٣٢٥	٦١٦٨	٦٠١١	٥٥٤٤	٥٢٩٧	٥١٤	٥١٤
٧٢٢٤	٧٠٦٦	٦٥٠٨	٦٣٥	٦١٩٢	٦٠٣٤	٥٥٧٦	٥٣١٨	٥١٦	٥١٦
٧٢٥٢	٧٠٩٣	٦٥٣٤	٦٣٧٥	٦٢١٦	٦٠٥٧	٥٥٩٨	٥٣٣٩	٥١٨	٥١٨
٧٢٨	٧١٢	٦٥٦	٦٤٠	٦٢٤	٦٠٨	٥٥٢	٥٣٦	٥٢٠	٥٢٠
٧٣٠٨	٧١٤٧	٦٥٨٦	٦٤٢٥	٦٢٦٤	٦١٠٣	٥٥٤٢	٥٣٨١	٥٢٢	٥٢٢
٧٣٣٦	٧١٧٤	٧٠١٢	٦٤٥	٦٢٨٨	٦١٢٦	٥٥٦٤	٥٤٠٢	٥٢٤	٥٢٤
٧٣٦٤	٧٢٠١	٧٠٣٨	٦٤٧٥	٦٣١٢	٦١٤٩	٥٥٨٦	٥٤٢٣	٥٢٦	٥٢٦
٧٣٩٢	٧٢٢٨	٧٠٦٤	٦٥٠	٦٣٣٦	٦١٧٢	٦	٥٤٤٤	٥٢٨	٥٢٨
٧٤٢	٧٢٥٥	٧٠٩	٦٥٢٥	٦٣٦	٦١٩٥	٦٠٣	٥٤٦٥	٥٣٠	٥٣٠
٧٤٤٨	٧٢٨٢	٧١١٦	٦٥٥	٦٣٨٤	٦٢١٨	٦٠٥٢	٥٤٨٦	٥٣٢	٥٣٢
٧٤٧٦	٧٣٠٩	٧١٤٢	٦٥٧٥	٦٤٠٨	٦٢٤١	٦٠٧٤	٥٥٠٧	٥٣٤	٥٣٤
٧٥٠٤	٧٣٣٦	٧١٦٨	٧	٦٤٣٢	٦٢٦٤	٦٠٩٦	٥٥٢٨	٥٣٦	٥٣٦
٧٥٣٢	٧٣٦٣	٧١٩٤	٧٠٢٥	٦٤٥٦	٦٢٨٧	٦١١٨	٥٥٤٩	٥٣٨	٥٣٨
٧٥٦	٧٣٩	٧٢٢	٧٠٥	٦٤٨	٦٣١	٦١٤	٥٥٧	٥٤٠	٥٤٠
٧٥٨٨	٧٤١٧	٧٢٤٦	٧٠٧٥	٦٥٠٤	٦٣٣٣	٦١٦٢	٥٥٩١	٥٤٢	٥٤٢
٨٠١٦	٧٤٤٤	٧٢٧٢	٧١٠	٦٥٢٨	٦٣٥٦	٦١٨٤	٦٠١٢	٥٤٤	٥٤٤
٨٠٤٤	٧٤٧١	٧٢٩٨	٧١٢٥	٦٥٥٢	٦٣٧٩	٦٢٠٦	٦٠٣٣	٥٤٦	٥٤٦
٨٠٧٢	٧٤٩٨	٧٣٢٤	٧١٥	٦٥٧٦	٦٤٠٢	٦٢٢٨	٦٠٥٤	٥٤٨	٥٤٨
٨١٠	٧٥٢٥	٧٣٥	٧١٧٥	٧	٦٤٢٥	٦٢٥	٦٠٧٥	٥٥٠	٥٥٠
٨١٢٨	٧٥٥٢	٧٣٧٦	٧٢٠	٧٠٢٤	٦٤٤٨	٦٢٧٢	٦٠٩٦	٥٥٢	٥٥٢

جدول (٢١ - ٧)

٦٠٪	٦٥٪	٧٠٪	٧٥٪	٨٠٪	٨٥٪	٩٠٪	٩٥٪	١٠٠٪	
٨١٥٦	٧٥٧٩	٧٤١٢	٧٢٢٥	٧٠٤٨	٦٨٧١	٦٢٩٤	٦١١٧	٥٩٤	٥٩٤
٨١٨٤	٨١١٦	٧٤٢٨	٧٢٥	٧٠٧٢	٦٨٩٤	٦٣١٦	٦١٣٨	٥٩٦	٥٩٦
٨٢١٢	٨١٣٣	٧٤٥٤	٧٢٧٥	٧٠٩٦	٦٩١٧	٦٣٣٨	٦١٥٩	٥٩٨	٥٩٨
٨٢٤	٨٠٦	٧٤٨	٧٣٠	٧١٢	٦٥٤	٦٣٦	٦١٨	—	—
٨٢٦٨	٨١٨٧	٧٥٠٦	٧٣٢٥	٧١٤٤	٦٥٦٣	٦٣٨٢	٦٢٠١	٦٠٢	٦٠٢
٨٢٩٦	٨١١٤	٧٥٣٢	٧٣٥	٧١٦٨	٦٥٨٦	٦٤٠٤	٦٢٢٢	٦٠٤	٦٠٤
٨٣٢٤	٨١٤١	٧٥٥٨	٧٣٧٥	٧١٩٢	٦٦٠٩	٦٤٢٦	٦٢٤٣	٦٠٦	٦٠٦
٨٣٥٢	٨١٦٨	٧٥٨٤	٧٤٠	٧٢١٦	٦٦٣٢	٦٤٤٨	٦٢٦٤	٦٠٨	٦٠٨
٨٣٨	٨١٩٥	٨٠١	٧٤٢٥	٧٢٤	٧٠٥٥	٦٤٧	٦٢٨٥	٦١٠	٦١٠
٨٤٠٨	٨٢٢٢	٨٠٣٦	٧٤٥	٧٢٦٤	٧٠٧٨	٦٤٩٢	٦٣٠٦	٦١٢	٦١٢
٨٤٣٦	٨٢٤٩	٨٠٦٢	٧٤٧٥	٧٢٨٨	٧١٠١	٦٥١٤	٦٣٢٧	٦١٤	٦١٤
٨٤٦٤	٨٢٧٦	٨٠٨٨	٧٥٠	٧٣١٢	٧١٢٤	٦٥٣٦	٦٣٤٨	٦١٦	٦١٦
٨٤٩٢	٨٣٠٣	٨١١٤	٧٥٢٥	٧٣٣٦	٧١٤٧	٦٥٥٨	٦٣٦٩	٦١٨	٦١٨
٨٥٢	٨٣٣	٨١٤	٧٥٥	٧٣٦	٧١٧	٦٥٨	٦٣٩	٦٢٠	٦٢٠
٨٥٤٨	٨٣٥٧	٨١٦٦	٧٥٧٥	٧٣٨٤	٧١٩٣	٧٠٠٢	٦٤١١	٦٢٢	٦٢٢
٨٥٧٦	٨٣٨٤	٨١٩٢	—	٧٤٠٨	٧٢١٦	٧٠٢٤	٦٤٣٢	٦٢٤	٦٢٤
٨٥٠٤	٨٤١١	٨٢١٨	٨٠٢٥	٧٤٣٢	٧٢٣٩	٧٠٤٦	٦٤٥٣	٦٢٦	٦٢٦
٨٥٣٢	٨٤٣٨	٨٢٤٤	٨٠٥	٧٤٥٦	٧٢٦٢	٧٠٦٨	٦٤٧٤	٦٢٨	٦٢٨
٨٥٦	٨٤٦٥	٨٢٧	٨٠٧٥	٧٤٨	٧٢٨٥	٧٠٩	٦٤٩٥	٦٣٠	٦٣٠
٨٥٨٨	٨٤٩٢	٨٢٩٦	٨١٠	٧٥٠٤	٧٣٠٨	٧١١٢	٦٥١٦	٦٣٢	٦٣٢
٨٦١٦	٨٥١٩	٨٣٢٢	٨١٢٥	٧٥٢٨	٧٣٣١	٧١٣٤	٦٥٣٧	٦٣٤	٦٣٤
٨٦٤٤	٨٥٤٦	٨٣٤٨	٨١٥	٧٥٥٢	٧٣٥٤	٧١٥٦	٦٥٥٨	٦٣٦	٦٣٦
٨٦٧٢	٨٥٧٣	٨٣٧٤	٨١٧٥	٧٥٧٦	٧٣٧٧	٧١٧٨	٦٥٧٩	٦٣٨	٦٣٨
٨٦٠	—	٨٤٠	٨٢٠	—	٧٤٠	٧٢٠	—	٦٤٠	٦٤٠
٨٦٢٨	٨٠٢٧	٨٤٢٦	٨٢٢٥	٨٠٢٤	٧٤٢٣	٧٢٢٢	٧٠٢١	٦٤٢	٦٤٢
٨٦٥٦	٨٠٥٤	٨٤٥٢	٨٢٥	٨٠٤٨	٧٤٤٦	٧٢٤٤	٧٠٤٢	٦٤٤	٦٤٤
٨٦٨٤	٨٠٨١	٨٤٨٨	٨٢٧٥	٨٠٧٢	٧٤٦٩	٧٢٦٦	٧٠٦٣	٦٤٦	٦٤٦
٨٦١٢	٨١٠٨	٨٥٠٤	٨٣٠	٨٠٩٦	٧٤٩٢	٧٢٨٨	٧٠٨٤	٦٤٨	٦٤٨



بعثة منتخب المملكة العربية السعودية المشاركة في بطولة صدام حسين الدولية والتي سجل فيها ٩ أرقام قياسية جديدة على مستوى المملكة العربية السعودية.



## تنظيم السرعة وتوزيع المجهود على مسافة السباق.. ابتداء من ١٠٠ متر الى ١٥٠٠ متر

كيف تسير مسافة السباق؟ وما هو المعدل النموذجي لمتوسط السرعة خلال أقسام هذه المسافة؟ وما الأرقام المتوقعة في حالة معرفة رقم أحسن ٥٠ متر أو ١٠٠ متر لسباح ما اذا أراد أن يسبح مسافة ٢٠٠ متر أو ٤٠٠ متر؟ وكيف يوزع مجهوده على هذه المسافات؟ وفي جميع المسافات؟ وهل هناك شكل ثابت يمكن أن يؤخذ به في تنظيم سرعة السير خلال هذه المسافات؟

والاجابة على هذه التساؤلات استغرقت ساعات طويلة من المؤلف في متابعة أرقام السباحين العالميين والأولمبيين وعلى المستوى العربي وتحليل هذه الأرقام للتوصل الى معدلات .. أو متوسطات تبين النسب المثوية لتوزيع الجهد على مسافة السباق بالنسبة لرقم مسافة جزأ منها ..

وكمثال لزيادة التوضيح فان سباح رقمه ٢٨ ث في مسافة ٥٠ متر فما هو المعدل النموذجي لسير هذا السباح خلال مسافة سباق ٢٠٠ متر؟  
وقبل ان نجيب على هذا السؤال والأسئلة السابقة لابد لنا من معرفة بعض البديهيات مثل:

- لا يوجد شكل نموذجي أو معدل صالح ١٠٠٪ لكل السباحين.
- هناك اختلاف في القدرات البدنية لسباحي المسافات القصيرة عنهم في سباحي المسافات المتوسطة والطويلة. وكذلك باختلاف طرق السباحة.
- كلما زادت مسافة السباق يصعب تجزئتها الى اقسام صغيرة ولكن من خلال تحليل جميع المسافات التي تستخدمها رياضة السباحة القصيرة والتي تتراوح بين ٥٠ متر الى ١٥٠٠ متر فانه يستحسن تقسيم مسافة السباق من ٢-٥ أجزاء يسير السباح خلال كل مسافة بمعدل معين من السرعة.
- فسباحي ٢٠٠ متر تعتبر افضل مسافة لتنظيم سرعتهم بناءً على أحسن رقم مسجل لهم فيها هي مسافة ٥٠ متر .. اي تجزىء مسافة ٢٠٠ متر الى ٤ أجزاء

[أول ٥٠ متر، ثاني ٥٠ م، ثالث ٥٠ م، رابع ٥٠ متر]  
وسباحي ٤٠٠ متر يستخدمون مسافة ١٠٠ متر (أحسن ١٠٠ متر لهم) لتنظيم خط سير مسافة ٤٠٠ متر بناء عليه.

وفي الصفحات المقبلة نماذج لأبطال السباحة العالميين والعرب أثناء تنظيم مسافة كل منهم بالنسبة لجزء منها وتوزيع مجهود السباح على هذه الأجزاء.  
— سباحي المسافات المتوسطة والطويلة لديهم مقدرة أكبر على السير بمعدلات مرتفعة والسرعة بالنسبة لمجهودهم نظراً لطول المسافة من جهة ولستواهم الرقمي المتواضع في المسافات القصيرة عن سباحي المسافات القصيرة من جهة أخرى.  
— بينما يمتاز سباحو المسافات القصيرة بانتاج معدلات مرتفعة من السرعة خلال المسافات القصيرة في حين يفتقدون لنفس قدرة سباحي المسافات الطويلة على اداء هذه المسافات بنفس المعدلات [الجهد بالنسبة للسرعة].

والمقصود بهذه النقطة أن النسبة المئوية للمجهود بالمقارنة لأحسن زمن في ١٠٠ متر.. تختلف في سباح ٤٠٠ متر عن سباح ١٥٠٠ متر.  
فسباح ٤٠٠ متر رقمه سيكون أفضل في ١٠٠ متر بكثير عن سباح ١٥٠٠ م في حين أن سباح ١٥٠٠ متر سيسير بنسبة أفضل في توزيع الجهد على كل ١٠٠ متر عن سباح ٤٠٠ متر.. وسيوضح ذلك من خلال النماذج الآتية:

أولاً: سباق ١٠٠ متر حرة:

(١٠٠ م حرة ٥٤٧٩ ث) — Barbara Krause — ألمانيا الشرقية

١ — السباحة بربارا كراوس .. أحسن رقم ١٠٠ م = ٥٤٧٩ ث وهي صاحبة

الرقم العالمي في دورة ١٩٨٠ م، رقمها في ٥٠ م = ٢٥٨ ث

أول ٥٠ متر = ٢٦٨١ ث بنسبة ٩٦٢٪ من أحسن رقم ٥٠ م

ثاني ٥٠ متر = ٢٧٩٨ ث بنسبة ٩٢٢٪ من أحسن رقم ٥٠ م

وحتى يسهل تتبع معدلات سير السباحين التاليين بالنسبة للمسافات الخاصة

بكل منهم، فقد وُضعت هذه النماذج في جداول بحيث وضع كل نموذج في جدول مستقل تبين أول خانة منه الاجزاء التي يتم تقسيم المسافة الكلية اليها، وثاني خانة تبين النسبة المئوية للجهد بالنسبة لاحسن رقم في كل جزء من اجزاء المسافة، وثالث خانة تبين الزيادة في النسبة ولكن بالثواني أو الدقائق كزمن يسهل منه الاستنتاج والتوضيح وأخر خانة للزمن الذي سار عليه السباح أو السباحة خلال كل جزء.. ثم الرقم او الزمن النهائي لمسافة السباق في اسفل الخانة الرابعة.. وكما يتضح من النماذج التالية:

جونتي سكينر Jonty Skinner

صاحب الرقم العالمي عام ١٩٧٦م في ١٠٠ متر حرة [٤٩٤٤ر٤٣ث]

احسن ٥٠ متر = ٢٣ث

أحسن ١٠٠ متر = ٤٩٤٤ث

جدول (٢٢)

المعدل المفروض أن يسير عليه السباح	الزيادة بالثواني عن احسن زمن ل ٥٠ م	النسبة المئوية للجهد بالنسبة لاحسن ٥٠ م	تقسيم مسافة ١٠٠ م
٢٣ر٨٣ث	٨٣ر٠ث	%٩٦٥	أول ٥٠ م
٢٥ر٦١ث	٢٦١ر٢ث	%٨٩٨	ثاني ٥٠ م

رقم افضل ١٠٠ م = ٤٩٤٤ث

محمد يوسف

صاحب الرقم المصري في ٥٠ متر، ١٠٠ متر حرة عام ١٩٨٧ [٥٣١٠هـ]

احسن رقم في ٥٠ م = ٢٤٣ر٤٣ث

احسن ١٠٠ م = ٥٣١٠هـ

جدول (٢٣)

المعدل المفروض ان يسير عليه السباح	الزيادة بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٢٥٩٣ر٢٥ث	١٥ر٥ث	٩٤٢١%	اول ٥٠ م
٢٧١٧ر٢٧ث	٢٧٤ر٢٧ث	٨٩٩%	ثاني ٥٠ م

رقم أفضل ١٠٠ م = ٥٣١٠هـ

حسين صادق (السعودية) ٥٧٠٧ر٥٧ث

صاحب ارقام سباحة الحرة لمسافات ١٠٠ الى ١٥٠٠ متر حرة

أحسن ١٠٠ متر حرة ٥٧٠٧ر٥٧ث

أحسن ٥٠ متر حرة ٢٦٠٩ر٢٦ث

جدول (٢٤)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٢٧١٤ر٢٧ث	١٠٥ر١٠ث	٩٦١٣%	أول ٥٠ متر
٢٩٩٣ر٢٩ث	٣٨٤ر٣٨ث	٨٧١٧%	ثاني ٥٠ متر

٥٧٠٧ر٥٧ث

شيرويت حافظ (مصر) ٩٠-٩٠ راق

صاحبة ارقام سباحة الحرة ١٠٠ الى ٨٠٠ متر حرة

احسن ١٠٠ متر ٩٠، ٠٠ راق

احسن ٥٠ متر ٢٨٣٠ ث

جدول (٢٥)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٢٩٣٠ ث	١٠ ث	%٩٦٥٨	أول ٥٠ متر
٣١٦٠ ث	٣٣ ث	%٨٩٥٥	ثاني ٥٠ متر

٩٠، ٠٠ راق

### تنظيم مسافة ١٠٠ متر حرة في السباق

- من النماذج الخمسة السابقة لسباحين وسباحات على أرقى مستوى عالمي وعربي يمكن أن نخرج بهذه الاعتبارات بالنسبة لتنظيم سباق ١٠٠ متر حرة..
- ١ - يجب أن يتراوح زمن أول ٥٠ متر ما بين ٩٣-٩٧% من أحسن زمن للسباح في ٥٠ متر.. أي ما يعادل من ٥٠ ث الى ١٥ ث أبطأ من أحسن زمن ٥٠ متر.
  - ٢ - يجب أن يتراوح زمن ثاني ٥٠ متر ما بين ٨٧-٩٢% من أحسن زمن للسباح في ٥٠ متر.. أي ما يعادل من ١٥ ث الى ٤ ث أبطأ من أحسن زمن ٥٠ متر.
  - ٣ - كلما انتظم السباح في التدريب وكلما ارتفعت لياقته البدنية كلما أدى ثاني ٥٠ متر بصورة أفضل و يقل زمن ثاني ٥٠ متر ليصل الى الحد الأعلى من النسبة اي كلما يقترب زمن ثاني ٥٠ متر من أول ٥٠ متر والعكس بالعكس فكلما قلت لياقة السباح البدنية او ابتعاده وعدم انتظامه في التمرين كلما زادت النسبة بين زمن أول ٥٠ م وثاني ٥٠ م.
  - ٤ - الاهتمام لسباحي السرعة بتدريبات تنمية السرعة في الماء مثل تدريب ATP-CP وكذلك الاهتمام بالبدايات والدورات وتدريب تنظيم سرعة السباق Race-Pace باستخدام مسافات ٢×٥٠ م، ٤×٢٥ م، ٢×٥٠ م+٢×٢٥ م، ٢٥ م+٥٠ م+٢٥ م، ٢٥ م+٧٥ م+٢٥ م..

## ثانياً: سباق ٢٠٠ متر حرة

ويمكن أن يتم تنظيم سباق ٢٠٠ متر حرة على أساس أحسن ٥٠ متر أو على أساس أحسن ١٠٠ متر والنماذج التالية ستشمل تنظيم مسافة سباق ٢٠٠ متر بالنسبة لكل من أحسن ٥٠ متر، أحسن ١٠٠ متر عند كل سباح:

### رودي جينز Rowdy Gains

صاحب الرقم الاوليبي والعالمي في ٢٠٠ متر حرة (١٦/٩١٤٩١٦) عام ١٩٨٠

بالنسبة لأحسن ٥٠ متر:—

احسن ٥٠ متر = ٢٢٨ ث

### جدول (٢٦)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٢٥٠٣ ث	٢٢٣ ث	%٩١٠٩	أول ٥٠ متر
٢٧٤٩ ث	٤٦٩ ث	%٨٢٩٣	ثاني ٥٠ متر
٢٨٤٠ ث	٦٠ ث	%٨٠٢٨	ثالث ٥٠ متر
٢٨٢٤ ث	٤٤ ث	%٨٠٧٣	رابع ٥٠ متر

١٦/٩١٤٩١٦

بالنسبة لأحسن ١٠٠ متر أحسن ١٠٠ متر = ٤٩٦١ ث

### جدول (٢٧)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٥٢٥٢ ث	٢٩١ ث	%٩٤٤٥	اول ١٠٠ متر
٦٦٤ ث	٧٠٣ ث	%٨٧٥٨	ثاني ١٠٠ متر

١٦/٩١٤٩١٦



بالنسبة لأحسن ١٠٠ متر  
أحسن ١٠٠ متر = ١٠٠ ر٩٠ ر١٠٠ ق

جدول (٣١)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
١٠٣ ر٨٠ ق	٢٩ ث	%٩٥ ر٤٥	أول ١٠٠ متر
١٠٨ ر٠٩ ق	٧١٩ ث	%٨٩ ر٤٤	ثاني ١٠٠ متر

٢١١ ر٨٩ ق

قاسم باسل الزهير

سباح تحت ١٨ سنة بالمملكة العربية السعودية

أحسن رقم في ٢٠٠ متر = ٢١٦ ر٢ ق

بالنسبة لأحسن ٥٠ متر = ٢٨ ث

جدول (٣٢)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٢٩ ر٦٨ ث	١٦٨ ث	%٩٤ ر٣٣	أول ٥٠ متر
٣٥ ر٣٢ ث	٧٣٢ ث	%٧٩ ر٢٧	ثاني ٥٠ متر
٣٦ ر٤٢ ث	٨٤ ث	%٧٦ ر٩٢	ثالث ٥٠ متر
٣٤ ر٥٨ ث	٦٥٨ ث	%٨٠ ر٩٧	رابع ٥٠ متر

٢١٦ ر٢ ق

بالنسبة لأحسن ١٠٠ متر = ١٠٣ ر٣٤ ق



جدول (٣٣)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
١٠٥ر١٠٠	٣٦٦ر٣	٩٤ر٣٦%	أول ١٠٠ متر
١١٠ر١٠٠	٦٦ر٩	٨٦ر٣٩%	ثاني ١٠٠ متر

٢١٦ق

تنظيم مسافة ٢٠٠ متر حرة في السباق

من النماذج الأربعة السابقة لتنظيم مسافة سباق ٢٠٠ متر حرة يتضح

الآتي:-

أولاً: بالنسبة لأحسن ١٠٠ متر لكل سباح:

١ - يجب ان يتراوح زمن أول ١٠٠ متر ما بين ٢١ر٣ الى ٤ر٣ من أحسن زمن للسباح في ١٠٠ متر - أي ما يعادل من ٩٣% الى ٩٧%.. وكلما زاد مستوى السباح لياقياً وانتظامه في التدريب المقنن المنظم كلما تحسنت النسبة المئوية.

٢ - يجب ان يتراوح زمن ثاني ١٠٠ متر ما بين ٤ر٣ الى ٩ر٣ من أحسن زمن للسباح في ١٠٠ متر - أي ما يعادل من ٨٥% الى ٩٢% وكلما تحسن مستوى السباح كلما كانت النسبة المئوية بالمقارنة لأحسن ١٠٠ متر أفضل وبالتالي كلما تحسن رقم ٢٠٠ متر حرة.

ثانياً: بالنسبة لأحسن ٥٠ متر:

١ - تتراوح اول ٥٠ متر في مسافة ٢٠٠ م ما بين ٩١-٩٤% بما يعادل ١٥ر٣-٣ر٣ من أحسن رقم

٢ - تتراوح ثاني ٥٠ متر ما بين ٧٩% الى ٨٥% بما يعادل من ٤ر٧-٣ر٧ من أحسن رقم

٣ - ثالث ٥٠ متر ما بين ٧٦% الى ٨١% بما يعادل من ٥ر٨-٣ر٨ من أحسن رقم.

٤ - تتراوح رابع ٥٠ متر ٨٠-٨٥% بما يعادل من ٣ر٦-٣ر٦ من أحسن رقم

ثالثاً: يجب ان يهتم سباح ٢٠٠ متر حرة بتدريب تنظيم السرعة باستخدام مسافات ١٠٠×٢م، ٥٠×٤م، ٥٠×٢م+١٠٠م، ٢٥×٤م+١٠٠م، ٥٠×٢م+٧٥×٢م، ٢٥×٨م، ٥٠×٢م+٥٠×٤م، ٧٥×٥٠+٧٥×٥٠، ٢٥×٢م+٥٠×٦م وهكذا..

سباق ٤٠٠ متر حرة

ويمكن أن يتم تنظيم سباق ٤٠٠ متر حرة على أساس أحسن ١٠٠ متر أو على أساس أحسن ٢٠٠ متر.  
والنماذج التالية توضح ذلك:

١ - جيورجيو لامبيرتي: Giorgio Lamberti

صاحب الرقم العالمي (لمسبح ٢٥ متر) في سباق ٤٠٠ متر [١٧٤١٣٤٣ق]  
المسجل في ١ فبراير عام ١٩٨٨ بون - المانيا الغربية  
أحسن ٢٠٠ متر = ١٤٣٥٩٤ق  
بالنسبة لأحسن ٢٠٠ متر:

جدول (٣٤)

تقسيم المسافة	نسبة الجهد	الفرق بالثواني	معدل السير
أول ٢٠٠ متر	%٩٤	٦ ث تقريباً	١٥٠ق
ثاني ٢٠٠ متر	%٩٢	٥٧ ث تقريباً	١٧٤١٥١٣ق

٣٤١٧٤

٢ - مانو يلا شتيلماخ: Manuala Stellmach

صاحبة المركز الثاني في بطولة العالم بون - المانيا الغربية - ١٩٨٨  
[١٥١٤٠٤ق]

بالنسبة لأحسن ٢٠٠ متر: أحسن ٢٠٠ متر = ١٥٧٥٧ق تقريباً

جدول (٣٥)

تقسيم المسافة	نسبة الجهد	الفرق بالثواني	معدل السير
أول ٢٠٠ متر	حوالي %٩٦	٤-٦ ث	٢٥١٢٠٢ق
ثاني ٢٠٠ متر	حوالي %٩٥	٦-٨ ث	٢٦٠٣٢٦ق

١٥١٤٠٤ق



تامر ابراهيم

صاحب الرقم المصري لمرحلة ١٧ سنة والعمومي ١٩٨٧ (١٩٩٩ ر٤٠٩٩٩)

أحسن ١٠٠ متر = ٥٦ ث تقريباً

أحسن ٢٠٠ متر = ١٥٧ ر٤٠٩٩٩ تقريباً

(أ) تنظيم مسافة السباق بالنسبة لأحسن ١٠٠ متر: [٥٦ ث]

جدول (٣٨)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٤٥ ر٤٠٩٩٩	٤٥ ر٤٠٩٩٩	%٩٢	اول ١٠٠ متر
٢٠ ر٤٠٩٩٩	٢٠ ر٤٠٩٩٩	%٨٨	ثاني ١٠ متر
٢٤ ر٤٠٩٩٩	٢٤ ر٤٠٩٩٩	%٨٧	ثالث ١٠٠ متر
١٠ ر٤٠٩٩٩	١٠ ر٤٠٩٩٩	%٩٠	رابع ١٠٠ متر

٤٠٩٩٩ ر٤٠٩٩٩

(ب) تنظيم نفس السباق بالنسبة لأحسن ٢٠٠ متر (١٥٧ ر٤٠٩٩٩)

جدول (٣٩)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٦٥ ر٤٠٩٩٩	٦٥ ر٤٠٩٩٩	%٩٤	اول ٢٠٠ متر
٣٤ ر٤٠٩٩٩	٣٤ ر٤٠٩٩٩	%٩٢	ثاني ٢٠٠ متر

٤٠٩٩٩ ر٤٠٩٩٩

## تنظيم مسافة ٤٠٠ متر حرة في السباق

من تحليل سرعة السباحين في النماذج السابقة يمكن أن نصل الى أهم الاعتبارات التي يجب اتباعها اثناء سباق ٤٠٠ متر حرة:

١ - يفضل أن ينظم جهد السباح خلال كل ١٠٠ متر كالتالي:

اول ١٠٠ متر = من ٤-٥ ث أبطأ من أحسن ١٠٠ متر حرة

ثاني وثالث ١٠٠ متر = من ١-٢ ث أبطأ من أول ١٠٠ متر في السباق.

رابع ١٠٠ متر والأخيرة = من ٥ر٠٥ ث الى ١ ث من اول ١٠٠ متر في السباق

٢ - يفضل أن ينظم جهد السباح خلال كل ٢٠٠ متر كالتالي:

اول ٢٠٠ متر = من ٥-٦ ث أبطأ من أحسن ٢٠٠ متر حرة

ثاني وأخر ٢٠٠ متر = من ١-٢ ث أبطأ من أول ٢٠٠ متر حرة في السباق.

٣ - كلما ارتفع مستوى السباح كلما يسهل عليه أن يسير بهذه الطريقة خلال سباقه.. وكلما انخفض مستوى السباح أو كانت خبرته بالسباقات قليلة أو سباح ناشئ.. كلما يصعب عليه ذلك ولكن يسير بنسب أبطأ من النسب المقترحة المبينة في (١)، (٢).

٤ - يجب ان يتدرب سباحي ٤٠٠ متر حرة على تنظيم سرعة سباقه من خلال

التدريب [Race-Pace] وكنماذج: ١٠٠×٤ متر، ٢٠٠×٢ متر، ٥٠×٨ متر،

٢٠٠م+٢٠٠م+١٠٠م، ١٠٠م+٢٠٠م+١٠٠م، ١٠٠م+٢٠٠م+١٠٠م وهكذا

باستخدام اراحات بينية قصيرة بين التكرارات وبشدة عالية ٨٥-٩٥%

سباق ٨٠٠ متر حرة

١ - السباحة تريسى ويكهام Tracey Wickham صاحبة رقم العالم

١٩٧٨ عام حرة ٨٠٠م في ٢٤ر٢٤٦٢

(أ) بالنسبة لزمان أحسن ٤٠٠ متر = ٠.٦٢٨ ر٤ق

جدول (٤٠)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
١٤ر٤ق	٧٢ر٧ث	%٩٦٩	أول ٤٠٠ متر
١٠ر٦٢ق	٣٤ر٤ث	%٩٨٢	ثاني ٤٠٠ متر

٢٤ر٢٤٦٢ق

أحسن ١٠٠ متر = حوالى ٧٥٠ر٥ث

(ب) بالنسبة لزمان كل ١٠٠ متر

جدول (٤١)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٢٥ر٠٢ق	٥ث	%٩٢	اول ١٠٠ متر
٣٨ر٠٣ق	٦ث	%٩٠	ثاني ١٠٠ متر
٣٧ر٠٣ق	٦ث	%٩٠	ثالث ١٠٠ متر
٣٨ر٠٣ق	٦ث	%٩٠	رابع ١٠٠ متر
٤٢ر٠٤ق	٧ث	%٩٠	خامس ١٠٠ متر
٢٧ر٠٢ق	٥ث	%٩٢	سادس ١٠٠ متر
١٧ر٠١ق	٤ث	%٩٣	سابع ١٠٠ متر
١٩ر٠١ق	٤ث	%٩٣	ثامن ١٠٠ متر

٢٤ر٢٤٦٢ق

ونلاحظ أن هذه بدأت السباق بمجهود ٩٢% لكل ١٠٠ متر واستمرت بمعدل ٩٠% من الجهد الى أن أنهت سباقها بأقصى جهد لها وبلغ ٩٣% من سرعتها بالنسبة لكل ١٠٠ متر اي بدأت بشكل ابطاً مما أنهت به سباقها لتسجل زمن قدره ٦٢ر٤٦٢٤ق خوفاً منها على ان تبدأ السباق بسرعة اكبر مما كانت عليه فلا تستطيع أن تكمله بالصورة السابقة.. في حين يبين النموذج التالي:

للسباحة تيفاني كوهين Tiffany Cohen

صاحبة الميدالية الذهبية والرقم الاولبي عام ١٩٨٤ بلوس أنجلوس أنها بدأت سباقها بجهد عالي حوالى ٩٣% واستمرت طوال السباق على جهد حوالى ٩٠% من سرعتها ثم أنهت سباقها بمجهود حوالى ٩١% لتسجل نفس الرقم تقريباً ولكن بصورة اكثر تنظيمياً عن السباحة تريس ويكهام.. وكما يتضح من النموذج التالي:

(أ) بالنسبة لزمن احسن ٤٠٠ متر حوالى ٤٠٥ر٤٠٥ق

#### جدول (٤٢)

تقسيم المسافة	نسبة الجهد	الفرق بالثواني	معدل السير
اول ٤٠٠ متر	٩٧%	٦١٦ر٦	١٦ر١١٦٤ق
ثاني ٤٠٠ متر	٩٦%	٨٧٩ر٨	٧٩ر١٣٧٩

٩٥ر٢٤٨٢ق

احسن ١٠٠ متر لها حوالى ٥٧ر٥٧ث

(ب) بالنسبة لتوزيع الجهد على كل ١٠٠ متر

جدول (٤٣)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
١٠١ر٨٦	٨ر٥ث	%٩٣	اول ١٠٠ متر
١٠٣ر٤١	٧ر٤ث	%٩٠	ثاني ١٠٠ متر
١٠٢ر٩١	٦ر٩ث	%٩٠	ثالث ١٠٠ متر
١٠٢ر٩٨	٦ر٩ث	%٩٠	رابع ١٠٠ متر
١٠٣ر٢٤	٧ر٢ث	%٩٠	خامس ١٠٠ متر
١٠٣ر٩٢	٧ر٩ث	%٨٩	سادس ١٠٠ متر
١٠٣ر٩٢	٧ر٩ث	%٨٩	سابع ١٠٠ متر
١٠٢ر٥٨	٦ر٥ث	%٩١	ثامن ١٠٠ متر

١٠٢ر٤٩٥

تنظيم مسافة ٨٠٠ متر حرة في السباق

— غالباً ما تكون اول ٤٠٠ متر في سباق ٨٠٠ متر حرة في حدود ٦-٨ ثواني أبطأ من أحسن رقم للسباح او السباحة في سباق ٤٠٠ متر. اي بمجهود يتراوح بين ٩٦-٩٨% من احسن ٤٠٠ متر.

— غالباً ما تكون ثاني ٤٠٠ متر في هذا السباق أبطأ قليلاً من اول ٤٠٠ متر بحوالي ١-٢ث — أى ابطأ من احسن رقم للسباح في سباق ٤٠٠ متر بحوالي ٨-١٠ث والجهد يتراوح بين ٩٤-٩٦% من أحسن ٤٠٠ متر

— بالنسبة لتقسيم مسافة ٨٠٠ متر على كل ١٠٠ متر فغالباً ما تكون اول ١٠٠ متر ابطأ من ٤-٥ث من احسن رقم في ١٠٠ متر حرة ثم ثاني ١٠٠ متر الى سابع ١٠٠ متر ابطأ ١-٢ث من اول ١٠٠ متر ثم غالباً ما تكون آخر ١٠٠ متر قريبة من زمن اول ١٠٠ متر بقدر الامكان.



– باتباع هذه القاعدة خلال التمرين يستطيع السباح ان يسير طوال مسافة السباق بسرعة متوازنة و يتمكن من توزيع مجهوده بحيث يبدأ سباقه بسرعة عالية ويستمر طوال السباق بسرعة اقل قليلاً من البداية الى ان ينهي سباقه بكل ما يمكنه من سرعة تكاد تقرب من سرعته في بداية السباق. ويجب الاهتمام بتدريب تنظيم السرعة على مسافة السباق باستخدام مسافات ٢٠٠×٤، ١٠٠×٨، ٤٠٠×٢ وهكذا

سباق ١٥٠٠ متر حرة

ميشيل أوبرين صاحب الميدالية الذهبية في سباق ١٥٠٠ متر حرة ٢٠٠٥ ر٥٠٥٠ ق

بدورة لوس انجلوس ١٩٨٤ Michael O'brien

بالنسبة لكل ١٠٠ متر: احسن ١٠٠ متر = حوالى ٥٢ ث

جدل (٤٤)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٥٨٢٠ ث	٦ ث	%٨٩	اول ١٠٠ متر
١٠١٥٠ راق	٩ ث	%٨٥	ثاني ١٠٠ متر
٣٥ رراق	٨ ث	%٨٦	ثالث ١٠٠ متر
٨٦ رراق	٨ ث	%٨٦	رابع ١٠٠ متر
٨٩ رراق	٨ ث	%٨٦	خامس ١٠٠ متر
٣٢ رراق	٨ ث	%٨٦	سادس ١٠٠ متر
١٠٣١ راق	٩ ث	%٨٥	سابع ١٠٠ متر
٥٣ رراق	٨ ث	%٨٦	ثامن ١٠٠ متر
٥٠ رراق	٨ ث	%٨٦	تاسع ١٠٠ متر
٠٦ رراق	٨ ث	%٨٦	عاشر ١٠٠ متر
٣٨ رراق	٨ ث	%٨٦	حادى عشر ١٠٠ متر
٣٨ رراق	٨ ث	%٨٦	ثاني عشر ١٠٠ متر
١٢ رراق	٨ ث	%٨٦	ثالث عشر ١٠٠ متر
٦٨ رراق	٨ ث	%٨٦	رابع عشر ١٠٠ متر
١٢٥٩١٢	٧ ث	%٨٨	خامس عشر ١٠٠ متر

بالنسبة لتقسيم ١٥٠٠ متر على ثلاثة أجزاء كالتالي (٥٠٠ م - ٥٠٠ م - ٥٠٠ م)

احسن ٥٠٠ متر في حدود ٥٢ ر٤٥٢ ق

جدول (٤٥)

تقسيم المسافة	نسبة الجهد	الفرق بالثواني	معدل السير
أول ٥٠٠ متر	%٩٧	من ٨-٩ ث	٠١٨٠ر٥ق
ثاني ٥٠٠ متر	%٩٦	من ٩-١٠ ث	٠٢٧٢ر٥ق
ثالث ٥٠٠ متر	%٩٧	من ٧-٨ ث	٠٠٦٨ر٥ق

### تنظيم مسافة ١٥٠٠ متر حرة في السباق

معظم سباحي المسافات الطويلة في السباحة القصيرة يسرون مسافة ١٥٠٠ بسرعة منتظمة وتزداد في آخر ١٠٠ متر لينتهي السباق بقوة. ويمكن أن تقسم المسافة بالنسبة لكل ١٠٠ متر بالمقارنة لأسرع ١٠٠ متر عند السباح على النحو التالي:

- اول ١٠٠ متر في حدود ٧ ث أبطأ من أحسن ١٠٠ متر
- من ثاني ١٠٠ متر الى رقم ١٤ تكون في حدود ٢-٣ ث أبطأ من اول ١٠٠ متر في نفس السباق.
- آخر ١٠٠ متر بقدر الامكان تقترب من زمن اول ١٠٠ متر
- يمكن للسباح أن يقسم المسافة بالنسبة لكل ٥٠٠ متر حيث يؤدي كل ٥٠٠ متر بنسبة ٩٥-٩٧% اي بما يتراوح من ٦-١٠ ث ابطأ من أحسن ٥٠٠ متر وذلك في حالة اذا تدرّب السباح على تنظيم سرعته خلال كل ٥٠٠ متر.
- يلزم لتحسين زمن مسافة ١٥٠٠ متر ان يتميز السباح بالتحمل الدوري التنفسي (العام) وبالتحمل العضلي وأيضاً تحمل السرعة الاقل من القصوى وذلك من خلال تدريبه على مسافات طويلة - وراحات بينية قصيرة - وتكرارات كثيرة تصل الى ٩٠-١٠٠% على مسافات ١٠٠، ٢٠٠، ٤٠٠، ٥٠٠، ٨٠٠ متر حرة.

## سباق ٢٠٠ متر فراشة

مايكل جروس Michael Gross

صاحب الرقم العالمي والأولمبي - ١٩٨٨ حتى ٢٣٠٦١٥٦ راق

احسن ١٠٠ متر = حوالي ٥٣ ث

احسن ٢٠٠ متر = حوالي ١٥٦ راق

بالنسبة لكل ١٠٠ متر:

### جدول (٤٦)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
حوالي ٥٧ ث	٣-٤ ث	%٩٣	اول ١٠٠ متر
حوالي ٥٩ ث	٦-٧ ث	%٨٩	ثاني ١٠٠ متر

٢٣٠٦١٥٦ راق

كريج بيردلي صاحب الرقم العالمي ٢١٠٨٥٨١ راق عام ١٩٨٠ م

احسن ١٠٠ متر = حوالي ٥٥ ث

بالنسبة لكل ١٠٠ متر:-

### جدول (٤٧)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
حوالي ٥٨ ث	حوالي ٣ ث	%٩٤	اول ١٠٠ متر
٢١٠٨٥٨١ راق	حوالي ٥ ث	%٩١	ثاني ١٠٠ متر

٢١٠٨٥٨١ راق

احمد غانم صاحب رقم مصر في ٢٠٠ متر فراشة عام ١٩٨٧ (٢٠٧ر٠٧ق)  
 احسن ١٠٠ متر = ٥٧ر٥ث  
 بالنسبة لكل ١٠٠ متر:—

جدول (٤٨)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
١٠١ر١ق	٤ث	%٩٣	اول ١٠٠ متر
١٠٦ر١ق	٩ث	%٨٦	ثاني ١٠٠ متر

٢٠٧ر٢ق

بالنسبة لكل ٥٠ متر:  
 مايكل جروس أحسن ٥٠ متر = حوالى ٢٥ث  
 أحسن ٢٠٠ متر = ٥٦ر١ق

جدول (٤٩)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٢٧ر٠٣	حوالى ٢ث	%٩٢	اول ٥٠ متر
٣٠ر٠٣	حوالى ٥ث	%٨٣	ثاني ٥٠ متر
٣٠ر٠٣	حوالى ٥ث	%٨٣	ثالث ٥٠ متر
٢٩ر٠٣	حوالى ٤ث	%٨٦	رابع ٥٠ متر

٥٦ر١ق

كريج بيردلى احسن ٥٠ متر = ٢٥-٢٦ ث

احسن ٢٠٠ متر = ١٥٨ راق

جدول (٥٠)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٢٧٣٥	حوالى ٢ ث	%٩٣٢	اول ٥٠ متر
٣٠٦٥	حوالى ٥ ث	%٨٣٢	ثاني ٥٠ متر
٢٩٨٧	حوالى ٤ ث	%٨٥٣	ثالث ٥٠ متر
٣٠٣٤	حوالى ٥ ث	%٨٣	رابع ٥٠ متر

١٥٨٢١ راق

احمد غانم احسن ٥٠ متر = ٢٦-٢٧ ث

احسن ٢٠٠ متر = ٢٠٧ راق

جدول (٥١)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٢٨٣	حوالى ٢ ث	%٩٣٦	اول ٥٠ متر
٣٢٧	حوالى ٦ ث	%٨١٠٣	ثاني ٥٠ متر
٣٥-	حوالى ٥ ث	%٧٥٧	ثالث ٥٠ متر
٣١-	حوالى ٤ ث	%٨٥٤	رابع ٥٠ متر

٢٠٧ راق

## تنظيم مسافة ٢٠٠ متر فراشة في السباق

من خلال المشاهدات السابقة ومن خلال تحليل النتائج يمكن أن تنظم سباقات ٢٠٠ متر فراشة على النحو التالي:

١ - تختلف النسبة في توزيع الجهد في سباحة الفراشة عن الحرة ولذلك فالنسبة المثوية تنخفض و يزداد الفرق بين أول ١٠٠ متر والثانية وكذلك بين كل ٥٠ متر والأخرى عنها في سباق ٢٠٠ متر حرة.

٢ - يفضل ان تكون أول ١٠٠ متر أبطأ من أحسن رقم في ١٠٠ متر فراشة لكل سباح بحوالى ٣-٤ ث وتصل الى ٥ ث اذا كان السباح غير مكتمل اللياقة. وبالنسبة لثاني ١٠٠ متر فتكون من ٢٥ ر ث الى ٤ ث عن اول ١٠٠ متر في السباق ٣ - بالنسبة لتوزيع الجهد على مسافة الخمسين متر يفضل أن تكون أول ٥٠ م عادة أبطأ ٢ ث عن أحسن ٥٠ متر فراشة وباقي الخمسينات الثلاثة من ٢-٣ ث أبطأ عن الاولى.

٤ - هذه النماذج ما هي الا استرشاد للسباح والمدرّب على كيفية تنظيم السباق علماً بأن بعض الأرقام ليست دقيقة تماماً ولكن العبرة بمبدأ توزيع الجهد على مسافة السباق بصرف النظر عن الكسور والأعشار التي قد لا تكون دقيقة أو مضبوطة كما أن هذه النماذج لسباحي المستويات العالية وتنخفض النسبة كلما انخفض مستوى السباح ولياقته وقدراته البدنية والى غير ذلك.

## سباق ٢٠٠ متر ظهر

معظم ابطال العالم والدورات الأولمبية في سباق ٢٠٠ متر ظهر ينظمون سرعتهم خلال السباق بحيث تكون اول ١٠٠ متر في حدود ٢-٣ ثواني ابطاً من احسن ١٠٠ متر

وتكون ثاني ١٠٠ متر في حدود ٢-٤ ثواني ابطاً من اول ١٠٠ متر وتقل النسبة في ابطال الدول العربية خاصة بالنسبة لثاني ١٠٠ متر وذلك يرجع الى عدم اكتمال اللياقة البدنية التي يتميز بها سباحي وسباحات الدورات الأولمبية واصحاب الارقام العالمية.

تنظيم مسافة السباق بالنسبة لكل ١٠٠ متر

رينا راينيش Rina Reinisch

صاحبة رقم العالم عام ١٩٨٠ في دورة موسكو ١٩٧٧ ر٢١١٢٢

احسن ١٠٠ متر لها = ٨٠ ر١٢٢

### جدول (٥٢)

تقسيم المسافة	نسبة الجهد	الفرق بالثواني	معدل السير
اول ١٠٠ متر	%٩٤١	٣٧٥ ر٣	١٠٤٥٥ ر١٢
ثاني ١٠٠ متر	%٩٠٤	٦٤٢ ر٣	١٠٧٢٢ ر١٢

٢١١٧٧ ر٢

جولاندا دي روفر Jolanda De Rover

صاحبة الميدالية الذهبية في ٢٠٠ متر ظهر في دورة ١٩٨٤ بلوس انجلوس

(٢١٢٣٨ ر٢٢)

احسن ١٠٠ متر لها = ٥٠ ر١٢٣٨



جدول (٥٣)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
١٠٤٤٨ راق	٣٩٨ ث	%٩٣٨	اول ١٠٠ متر
١٠٧٩٠ راق	٧٤ ث	%٨٩	ثاني ١٠٠ متر

٢٠٢٣٨ راق

بالنسبة لكل ٥٠ متر أحسن ٥٠ متر للسباحة رينا راينيشي في حدود ٢٨ ث

جدول (٥٤)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٣١١٨ ث	حوال ٣ ث	في حدود %٩٠	اول ٥٠ متر
٣٣٣٧ ث	حوال ٥ ث	في حدود %٨٤	ثاني ٥٠ متر
٣٣٩٤ ث	حوال ٦ ث	في حدود %٨٢	ثالث ٥٠ متر
٣٣٢٨ ث	حوال ٥ ث	في حدود %٨٤	رابع ٥٠ متر

— جولاندا دي روفير ٢٠٢٣٨ راق

أحسن ٥٠ متر في حدود ٢٨ ث

جدول (٥٥)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٣٠٨٥ ث	٣-٢٥٠ ث	في حدود %٩٠	اول ٥٠ متر
٣٣٦٣ ث	٥-٥٠٥ ث	في حدود %٨٣	ثاني ٥٠ متر
٣٤٢٤ ث	٦-٥٠٦ ث	في حدود %٨١	ثالث ٥٠ متر
٣٣٦٦ ث	٥-٥٠٦ ث	في حدود %٨٣	رابع ٥٠ متر

٢٠٢٣٨ راق

لاحظ انه عند تقسيم مسافة السباق بالنسبة لأحسن ٥٠ متر فان اول ٥٠ متر عادة ما تكون أبطأ ٢-٣ ث من احسن ٥٠ متر. ثم باقي الخمسينات الثلاثة في حدود ٢-٣ ثواني أبطأ من اول ٥٠ متر. اي تكون اول ٥٠ متر في حدود ٩٠% من الجهد الأقصى للسباح بينما تنخفض النسبة الى ٨٠-٨٤% في باقي الخمسينات الثلاثة.

### سباق ٢٠٠ متر صدر

يتشابه سباق ٢٠٠ متر صدر الى حد كبير مع سباق ٢٠٠ متر ظهر من حيث تنظيم سرعة السباق خلال كل ١٠٠ متر او خلال كل ٥٠ متر. والنموذج التالي للسباح دافيد ويلكي David Wilkie صاحب رقم العالم في دورة ١٩٧٦م بمنتريال ١١ر٥١٢ق بالنسبة لكل ١٠٠ متر: احسن ١٠٠ متر = ١٠٣ر٤٣ق

### جدول (٥٦)

تقسيم المسافة	نسبة الجهد	الفرق بالثواني	معدل السير
اول ١٠٠ متر	%٩٥ر٣٩	٣ر٠٦ث	١٠٦ر٤٩ق
ثاني ١٠٠ متر	%٩٢ر٤٣	١٩ر٥ث	١٠٨ر٦٢ق

١١ر٥١٢ق

نفس السباح .. بالنسبة لكل ٥٠ متر

احسن ٥٠ متر = في حدود ٢٨ث

جدول (٥٧)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٣١ر٢٤ث	حوالي ٣ر٢ث	حوالي ٩٠%	اول ٥٠ متر
٣٥ر٢٥ث	حوالي ٧ر٢ث	حوالي ٨٠%	ثاني ٥٠ متر
٣٤ر٣٥ث	حوالي ٦ر٣ث	حوالي ٨٢%	ثالث ٥٠ متر
٣٤ر٢٧ث	حوالي ٦ر٢ث	حوالي ٨٢%	رابع ٥٠ متر

٢١١٥١١ر٢ق

و ينطبق على سباق ٢٠٠ متر صدر ما ينطبق على تنظيم سرعة السباق في ٢٠٠ متر  
 ظهر ولذا يجب الاهتمام بتدريب Race-Pace على مسافات مثل ١٠٠×٢م،  
 ٥٠×٤، ٢٥×٨، ٥٠×٢+١٠٠، ٢٥×٢+٥٠+١٠٠ الى غير ذلك لتنظيم سرعة  
 ٢٠٠ متر في السباق.

## سباق ٢٠٠ متر متنوع

معظم ابطال العالم والدورات الأولبية ينظمون سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع

بحيث تكون:

اول ٥٠ متر فراشة في حدود ١ ث ابطاً من أحسن ٥٠ متر فراشة

ثاني ٥٠ متر ظهر في حدود ٣ ث ابطاً من احسن ٥٠ متر ظهر

ثالث ٥٠ متر صدر في حدود ٥-٦ ث ابطاً من أحسن ٥٠ متر صدر.

رابع ٥٠ متر حرة في حدود ٤ ث ابطاً من احسن رقم في ٥٠ متر حرة

وهذه النسب تنطبق على كل من مسبح ٢٥ متر أو مسبح ٥٠ متر بالنسبة لرقم أحسن ٥٠ متر في نفس المسبح. مع ملاحظة أنه كلما كان السباح على المستوى العالمى او الاولبي كلما سار بنفس النظام تقريباً. في حين تنخفض المعدلات شيئاً فشيئاً بالنسبة للسباحين الأقليميين والمحليين في دولنا العربية لذا فهذه النماذج المرتفعة المستوى تبين لنا جميعاً كيف ينظم السباحين ابطال العالم والدورات الاولبية معدلات سرعاتهم خلال مسافات السباقات حتى نتخذهم قدوة ونتبع خطاهم للحاق بركبهم ونصل الى ما وصلوا اليه استناداً بالأسس العلمية في تحليل سباقاتهم وتنظيمهم لسرعاتهم خلال هذه السباقات.

اليكس بومان Alex Baumann

صاحب الميدالية الذهبية ورقم العالم في المياد عام ١٩٨٤

رقم ٢٠٠ متر متنوع — ٢٠١٤٢ ر٢ق

جدول (٥٨)

معدل السير	الزمن المسجل	طريقة السباحة	تقسيم المسافة
ث٢٥ر٣٣	ث٢٥ر٣٣	فراشة	٥٠ متر
ث٣٠ر١٧	ث٥٥ر٥٠	ظهر	١٠٠ متر
ث٣٧ر٧٨	٢٨ر٣٣ر١ق	صدر	١٥٠ متر
ث٢٨ر١٨	٤٢ر١٠ر٢ق	حرة	٢٠٠ متر

روبرت وودهاوس Robert Woodhous

صاحب المركز الاول في نهائي (ب) بدورة لوس انجلوس في ٢٠٠ متر متنوع

٢٠٤ر٨٦ر٢ق

جدول (٥٩)

معدل السير	الزمن المسجل	طريقة السباحة	تقسيم المسافة
ث٢٧ر٦٠	ث٢٧ر٦٠	فراشة	٥٠ متر
ث٣٢ر٢٥	ث٥٩ر٨٥	ظهر	١٠٠ متر
ث٣٦ر٤٩	٣٤ر٣٦ر١	صدر	١٥٠ متر
ث٢٨ر٥٢	٨٦ر٠٤ر٢ق	حرة	٢٠٠ متر

تريسي كولكين Tracy Caulkins

صاحبة الميدالية الذهبية في لوس انجلوس ١٩٨٤-١٢ر٦٤ر٢ق

جدول (٦٠)

معدل السير	الزمن المسجل	طريقة السباحة	تقسيم المسافة
ث٢٩ر٣٠	ث٢٩ر٣٠	فراشة	٥٠ متر
ث٣٣ر١٩	راق٠٢ر٤٩	ظهر	١٠٠ متر
ث٣٨ر٩٥	راق٤١ر٤٤	صدر	١٥٠ متر
ث٣١ر٢	راق٢١ر٢٦٤	حرة	٢٠٠ متر

ويلاحظ في جميع سباقات ٢٠٠ متر متنوع لأبطال وبطلات العالم ان لكل واحد منهم طريقة سباحة أو طريقتين يجيدهما بصورة ممتازة وتقل اجادته لباقي طرق السباحة فعلى سبيل المثال رقم (١) اليكس بومان يمتاز بسرعته الفائقة في سباحتي الفراشة والظهر بينما نجد رقم (٢) روبرت وود هاوس يتميز في سباحة الصدر كذلك تتميز رقم (٣) تريسي وكهام باجادتها لطرق سباحة الصدر والحرة.. وبالتأكيد فان سباح ٢٠٠ متر متنوع يجب ان يكون ممتازاً في جميع طرق السباحة الأربعة حتى ينهي سباقه بنفس او في حدود المعدلات السابق ذكرها، والتي يجب أن يشملها التدريب اليومي لجميع طرق السباحة وتدريب Race-Pace ودورانات الفردي المتنوع

ملاحظات هامة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع المحليين في الدول العربية:—

الاسطر التالية تبين معدلات السرعة التي يجب أن يسير عليها بعض السباحين في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية

١ — كريم محمود رزق — ١٧ سنة — صاحب رقم ١٠٠ متر صدر ١٢ر٨٠راق، ٢٠٠ متر صدر ٢ر٣٩ر٥٠ لمرحلة ١٥، ١٦ سنة بجمهورية مصر العربية

جدول (٦١)

طريقة السباحة	احسن ارقام له	ما يجب ان يسير عليه في السباق
٥٠ متر فراشة	٢٩ر٣	٣٠ر٥٠ - ٢٩ر٥٠
٥٠ متر ظهر	٣٥ر١٠	٣٩ - ٣٨
٥٠ متر صدر	٣٣ر٣٠	٤٠ - ٣٩
٥٠ متر حرة	٢٦ر٤٠	٣١ر٥٠ - ٣٠ر٥٠

٢٢١ق - ٢١٧ق

والرقم النهائي الذي يتوقع له هو من ٢١٧ق الى ٢٢١ق في حين أن رقمه الحقيقي = ٢٢٣ق

مع ملاحظة أنه يجيد سباحتي الحرة والصدر بشكل ممتاز و يلزم لتحسين رقمه التدريب على سباحة الظهر والفراشة والاهتمام بالدورانات والسرعات على جميع طرق السباحة.

٢ - زياد محمد عبد الرحمن كشميري ١٩ سنة - صاحب ارقام المملكة العربية السعودية لمرحلته السنوية والعمومي في سباق ١٠٠ متر فراشة ١٠١ر٦٩ق، ١٠٠ متر صدر ١٠٤ر١٠ق، ٢٠٠ متر فراشة ٢٢٢ر٣٤ق، ٢٠٠م فردي متنوع ٢٢٦ق، ٤٠٠م فردي متنوع ١٦ر٥ق

جدول (٦٢)

طريقة السباحة	احسن ارقام له	ما يجب أن يسير عليه في السباق
٥٠ متر فراشة	٢٧ر٤٠	٢٨ - ٢٩
٥٠ متر ظهر	٣٥ر	٣٩ - ٣٨
٥٠ متر صدر	٣٣ر٢٠	٤٠ - ٣٩
٥٠ متر حرة	٢٧ر٣٠	٣٢ - ٣١

٢٢٠ق - ٢١٦ق

والرقم المتوقع له هو.. من ٢١٦ق الى ٢٢٠ق في حين أن رقمه الحقيقي =  
٢٢٦ق

مع ملاحظة اجادته لطريقتي الصدر والفراشة بشكل ممتاز. ولذلك يجب ان يهتم  
بالتدريب لتحسن التحمل الخاص بسباق ٢٠٠ متر متنوع من خلال طرق  
السباحة الأربعة وتحسين السرعة والاهتمام بالدورانات وتنظيم سرعة السباق  
Race-Pace باستخدام مجموعات تدريب متنوعة وراحات زمنية قصيرة ومعدلات  
مرتفعة من السرعة.. على سبيل المثال:

٤ × ١٠٠ متنوع ١٠ ث راحة ٨٠-٨٥%، ٤ [٢ × ٥٠ متنوع] ١٠ ث راحة  
٥ × ٢٠٠ متنوع في حدود سرعة ٢٤٥ على ٣ق، ٨ × ١٠٠م [١-٢ فراشة على  
٣٠ق، ٣-٤ ظهر على ٤٥ق، ٥-٦ صدر على ٤٥ق، ٧-٨ حرة  
٣٠ق] الى غير ذلك باستخدام مسافات من ٢٥ متر الى ٢٠٠ متر في طريقة  
سباحة سواء منفردة أو في مجموعات.



## سباق ١٠٠ متر فراشة

يمكن أيضاً تنظيم سرعة السباق في ١٠٠ متر فراشة بالرغم من اختلاف الخبرات الشخصية لكل سباح. ويتشابه سباق ١٠٠ متر فراشة مع ١٠٠ متر حرة حيث تكون اول ٥٠ متر بسرعة حوالى ٥٠ ث أبطأ من احسن ٥٠ متر بينما تصل ثاني ٥٠ متر بسرعة في حدود ٢-٣ ثواني ابطأ من الاولى وكما يتضح من هذه النماذج لأبطال عالميين وأولبيين:

— بير أرفيدسون Per Arvidsson (٥٤١٤ ث)

صاحب رقم العالم قبل ١٩٨٢ م

احسن رقم في ٥٠ متر = حوالى ٥٠ ث

جدول (٦٣)

تقسيم المسافة	نسبة الجهد	الفرق بالثواني	معدل السير
اول ٥٠ متر	حوالى ٩٨%	حوالى ٠٤ ث	٢٥٩٠ ث
ثاني ٥٠ متر	حوالى ٩٠%	حوالى ٢٧٥ ث	٢٨٢٤ ث
٥٤١٤ ث			

— محمود سامي شحاته — مصري ٥٨٢٠ ث

احسن ٥٠ متر = ٢٦٨٠ ث

جدول (٦٤)

تقسيم المسافة	نسبة الجهد	الفرق بالثواني	معدل السير
اول ٥٠ متر	٩٧,٧%	٠,٦ ث	٢٧٤٢ ث
ثاني ٥٠ متر	٨٧,٠٦%	٣,٩٨ ث	٣٠٧٨ ث

٥٨٢٠ ث

— ماري ميچر Mary Meagher ٥٩٢٦ م  
صاحبة رقم العالم ١٩٨٠ م وحتى الآن (٥٧٩٣ م)  
احسن رقم في ٥٠ متر = ٢٧٧٠ م تقريباً

جدول (٦٥)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٢٨٢٤ م	حوال ٥٠ م	حوال ٩٨%	اول ٥٠ متر
٣١٠٢ م	حوال ٣٣ م	حوال ٨٩%	ثاني ٥٠ متر

٥٩٢٦ م

رياد كشميري صاحب رقم المملكة العربية السعودية في ١٠٠ متر فراشة  
١٦٩٠١٦٩ م

احسن ٥٠ متر = ٢٧٨٥ م

جدول (٦٦)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٢٨٢٩ م	٥٠ م	٩٨٤%	اول ٥٠ متر
٣٣٤٠ م	٥٠ م	٨٣٤%	ثاني ٥٠ متر

١٦٩٠١٦٩ م

ويتضح من هذه النماذج السابقة ان معظم السباحين سواء على المستوى العالمي او العربي يقومون باداء اول ٥٠ متر بنفس المستوى ٩٧-٩٨% بواقع حوالي ٥٠ م ابطاً من احسن ٥٠ متر لكل منهم.

بينما يتضح ان سباحي العالم يقومون بسباحة ثاني ٥٠ متر بمعدل حوالي ٩٠% بواقع حوالي ٢٧٥-٣٥٠ م ثانية ابطاً من احسن ٥٠ متر. بينما نجد ان سباحي مصر أو السعودية وبالمثل معظم سباحي الدول العربية يقومون بسباحة ثاني ٥٠ متر بمعدل ابطاً من سباحي العالم اي بحوالي ٨٣-٨٧% وبالتالي معدل السير ينخفض خلال ثاني ٥٠ متر والتدريب المنظم لسرعة السباق واحتمال السرعات الاقل من القصوى خلال التدريب والراحات الفترية القصيرة وتنظيم التكرارات والانتظام في التدريب .. كل هذه العوامل وغيرها تعمل على تقريب الهوة بين اول ٥٠ متر وثاني ٥٠ متر وبالتالي تحسن رقم ١٠٠ متر فراشة.

-٢٧٤-

### سباق ١٠٠ متر ظهر:

اول ٥٠ متر أبطأ ٥ر٠٥ ث الى ١٠ ث عن احسن ٥٠ متر  
ثاني ٥٠ متر ابطأ من ١٥ ث الى ٢٥ ث عن أول ٥٠ متر وكنموذج لهذا التنظيم:

السباح سوزوكي (اليابان) صاحب الميدالية الذهبية

باولبياد سول ١٩٨٨ (٥٥ر٠٥ ث)

#### جدول (٦٧)

تقسيم المسافة	نسبة الجهد	الفرق بالثواني	معدل السير
أول ٥٠ م	%٩٦ر٨٩	٥ر٠٨٠ ث	٢٥ر٨٠ ث
ثاني ٥٠ م	%٨٥ر٤٧	٤ر٢٥ ث	٢٩ر٢٥ ث

٥٥ر٠٥ ث

— السباح ريك كاري صاحب الرقم العالمي والاولبي (٥٥ر١٩ ث) عام ٨٤

حسن ٥٠ متر ٢٥ر٩٠ ث تقريبا

#### جدول (٦٨)

تقسيم المسافة	نسبة الجهد	الفرق بالثواني	معدل السير
اول ٥٠ متر	%٩٨ر٢	٥ر٤٧ ث	٢٦ر٣٧ ث
ثاني ٥٠ متر	%٩٠	٢ر٩٢ ث	٢٨ر٨٢ ث

٥٥ر١٩ ث

— السباحة رينا راينش Rina Reinsch

صاحبة الرقم العالمي والاولبي ١٩٨٠ في اولبياد موسكو (١٠٠ر٠٨٦ ث) ق

احسن ٥٠ متر حوالى — ٢٩ ث

#### جدول (٦٩)

تقسيم المسافة	نسبة الجهد	الفرق بالثواني	معدل السير
اول ٥٠ متر	%٩٧ر٦	٥ر٦٩ ث	٢٩ر٦٩ ث
ثاني ٥٠ متر	%٩٣	٢ر١٧ ث	٣١ر١٧ ث

## سباق ١٠٠ متر صدر

جيرالد مويركين Gerald Moerken

١٩٨٠ عام رقم عالمي ١٠٢٨٦

جدول (٧٠)

نسبة فرق الثواني	معدل السير	تقسيم المسافة
من ٥٠ ث إلى ١٠ ث ابطأ من أحسن ٥٠ متر	٢٩٦٠ ث	اول ٥٠ متر
من ٢-٣ ثواني ابطأ من اول ٥٠ متر	٣٣٢٦ ث	ثاني ٥٠ متر

١٠٢٨٦ راق

— أوفا جيفينجر Uwe Gewinger

١٩٨٠ عام رقم عالمي ١٠١١ راق

جدول (٧١)

من ٥٠ ث إلى ١٠ ث ابطأ من احسن ٥٠ متر	٣٣٦٩ ث	اول ٥٠ متر
من ٢-٣ ث ابطأ من اول ٥٠ متر	٣٦٤٢ ث	ثاني ٥٠ متر

١٠١١ راق

— قاسم الزهير صاحب رقم المملكة العربية السعودية في ٢٠٠ متر صدر عام

١٩٨٨

احسن ١٠٠ متر صدر = ١٥١٠ راق

احسن ٥٠ متر = ٣٤٧٢ ث

جدول (٧٢)

معدل السير	الفرق بالثواني	نسبة الجهد	تقسيم المسافة
٣٥ر١٠	٣٨ر٠ث	%٩٨ر٩	اول ٥٠ متر
٤٠ر	٢٨ر٥ث	%٨٦ر٨	ثاني ٥٠ متر

١٠ر٥١٠ اراق

تنظيم سرعة السباق في ١٠٠ متر صدر

— تكون اول ٥٠ متر بحيث ٥ر٠ الى ١٠ر٠ ثأبطأ من احسن زمن لمسافة ٥٠ متر. أي بنسبة ٩٦-٩٨% من سرعة السباح.

— ثاني ٥٠ متر تؤدي بحيث من ٢-٤ ثأبطأ من احسن زمن لـ ٥٠ متر. أي تصل النسبة فيها الى حوالي ٨٩% من سرعة السباح.

وكما ينطبق ذلك على سباحتي ١٠٠ متر صدر، ١٠٠ متر ظهر فأيضاً عند التدريب يجب الاهتمام بتدريب تنظيم سرعة السباق باستخدام مسافات من ٢٥ الى ١٥٠ متر بسرعات تتراوح من ٨٥ الى ١٠٠% والاهتمام بالدورات والبدايات.

وكلما تحسن أداء السباح وسرعته في ٥٠ متر وكلما تحسنت لياقته البدنية كلما استطاع ان يؤدي ثاني ٥٠ متر بشكل افضل وكلما تمكن بذلك من تحسين رقمه في ١٠٠ متر صدر أو ظهر.

## بعض الاختبارات في السباحة

تختلف اختبارات السباحة باختلاف الهدف المراد من الاختبار فهناك اختبارات للتحمل الهوائي، واختبارات للتحمل اللاهوائي واختبارات للسرعة.. واختبارات منفردة واختبارات مركبة او مجموعات تدريبية تقيس حالة معينة.. وعلى ذلك فالنماذج التالية من الاختبارات توضح الهدف من الاختبار وكيفية اجراءه.. وذلك للوقوف على حالة كل سباح سواء في السرعة أو التحمل..

### اختبار ١٢ دقيقة سباحة حرة

الهدف من الاختبار: قياس التحمل الدورى التنفسي الهوائي للسباح  
الاجراءات: تتم البداية من داخل الحمام بدون دفع للحائط ويستمر السباح في السباحة لمدة ١٢ دقيقة ويتم تنبيه السباح عند الدقيقة ١١ وعندما يصل الزمن الى ١٢ دقيقة تعطى اشارة للسباح بالتوقف.  
القياس: تحسب للسباح المسافة التي قطعها خلال ١٢ دقيقة سباحة بالمتر

### اختبار سرعة السباحة في مسافة ٨٠٠ متر حرة

نفس الاجراءات السابقة ولكن تحدد المسافة ويحاول كل سباح قطع ٨٠٠ متر بأسرع وقت ممكن وهو اختبار لقياس التحمل الهوائي داخل الماء.

## اختبار سرعة الأداء لمسافة ٥٠ متر

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الأداء في السباحة الحرة لمسافة ٥٠ متر  
الاجراءات (أ): يتم البدء من داخل الحمام بدون دفع للحائط والقيام  
بالسباحة لمسافة ٥٠ متر حرة.

طريقة القياس: بواسطة ساعة الايقاف الالكترونية اليدوية والتي تعطي حتى  
١/١٠٠ من الثانية يتم تشغيلها مع اشارة البدء الى نهاية قطع المسافة ثم يتم  
حساب السرعة عن طريق المعادلة الاتية:

$$\text{السرعة} = \frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}} \text{ متر/ثانية}$$

(ب) يمكن ان يكون الاختبار أسهل وذلك بالقياس العادي كما في البطولة أو  
التمرين.. من البدء العالى Start قياس ٥٠ متر حرة أو تخصص لكل سباح.  
وبالمثل لاختبارات سرعة الاداء لمسافات ١٠٠، ٢٠٠ متر أو أي مسافة.. و يفضل  
بعض المدربين اجراء قياسات دورية كل اسبوع او اسبوعين للسباحين لتعودهم  
على جو المنافسات وكذلك لاختبار سرعة ادائهم والوقوف على مستوياتهم خلال  
المسافات المختلفة والسباحات المختلفة.

## نماذج لاختبارات أسبوعية لمعرفة حالة السباحين التدريبية

الإجماء ١٠٠٠ متر سباحة سهلة ثم تكرار الاختبارات الثلاثة كالتالي:

جدول (٧٣)

اختبار السرعة	لا هوائي	هوائي	الاختبارات
			السباحين
٥٠×١٠ م ٣٠ ث راحة النبض أكثر من ٣٠ نبضة	١٠٠×١٠ م ٢٥ ث راحة النبض من ٢٨-٢٩ نبضة	٢٠٠×١٠ م ٢٠ ث راحة النبض في ١٠ ث ٢٦-٢٧ نبضة	سباحو السرعة
١٠٠×١٠ م ٢٥ ث راحة النبض أكثر من ٣٠ نبضة	٢٠٠×١٠ م ٢٠ ث راحة النبض من ٢٨-٢٩ نبضة	٤٠٠×١٠ م ١٥ ث راحة النبض من ٢٦-٢٧ نبضة	سباحو المسافات المتوسطة
١٥٠×١٠ م ٢٠ ث راحة النبض أكثر من ٣٠ نبضة	٣٠٠×١٠ م ١٥ ث راحة النبض من ٢٨-٢٩ نبضة	٦٠٠×١٠ م ١٠ ث راحة النبض ٢٦-٢٧ نبضة	سباحو المسافات الطويلة



## كيف تدرب نفسك بدون مدرب

أحيانا يتعذر على سباح ما أن يستمر في التدريب المنتظم مع المدرب وقد يكون السبب سفر المدرب مثلا.. أو بعد النادي عن المنزل أو سفر السباح خلال أجازة مع أسرته.. الى غير ذلك من الاسباب المؤقتة.. وحتى لا ينخفض مستوى السباح بابتعاده عن التدريب حيث أثبتت الدراسات والابحاث أن مستوى اللاعب ينخفض اذا ما انقطع عن التدريب لمدة من ٥ - ٧ أيام.. ويكون الانخفاض سريع في الايام التالية لعملية الانقطاع بينما يتميز بالبطء بعد ذلك. ولهذا فالنماذج التالية وكيفية تركيبها يمكن أن تكون دليلا ومساعدة للسباح ليحافظ على مستواه وحالته التدريبية.

عادة ما تتكون الوحدة التدريبية من العناصر التالية:

- ١ - سباحة سهلة تؤهل السباح عن طريقها من اكتساب احساسه بالماء من ناحية واحاء لعضلاته ومطاطيتها لتستطيع أن تخرج مستويات من القوة في المراحل التالية، وكنموذج ٢٠٠ متر سباحة حرة - أو ٤٠٠ متر سباحة حرة.
- ٢ - بعض السرعات القصيرة.. مثل ٢٥ متر أو ٣٠ متر أو ٣٣ متر وكذلك تكرارات قليلة.. مثل ٢٥x٤ متر، ٣٠x٦ متر.
- وكذلك يمكن أن تكون طول سريع جدا يعقبه طول بطيء.
- ٣ - مجموعة تدريب هوائي.. أى مسافة متوسطة أو طويلة بسرعة متوسطة وراحات فترية قصيرة ويمكن استخدام البادلز أو الزعانف فيها كنموذج - ٤٠٠ حرة - ٨٠٠ حرة بالبادلز (الكفوف) - ٤٠٠ حرة (٣٠ ث راحة بين التكرارات) - أو ١ طول سريع + ١ طول بطيء، ٢ طول سريع + ٢ طول بطيء، ٢ طول سريع + ٢ طول بطيء، ٣ طول سريع + ٣ طول بطيء، ثم ٢ طول سريع + ٢ طول بطيء، ١ طول سريع + طول بطيء.
- أو ٦ طول + ١x٤ طول + ٦ طول وهكذا باستخدام راحة قصيرة جدا.

٤ - رجلين أو ذراعين أو كلاهما... وكنموذج.

٨ طول ١ رجلين، ١ ذراعين، أو ٢ رجلين ٢ ذراعين أو ٤ رجلين ٤ ذراعين..

٥ - مجموعة تدريب لا هوائي.. أو مجموعة سرعات تتميز بمسافة قصيرة أو متوسطة

(٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠ متر) وراحات أكثر طولاً مما يتيح العمل بمستويات سرعة

أكثر.. وكنموذج ١٠٠×٨ متر تخصص على ٣ ق مثلاً أو [٢٠٠ متر + ٥٠ +

٢٠٠ متر] ١ ق راحة بعد التكرارات.

تخصص حرة تخصص

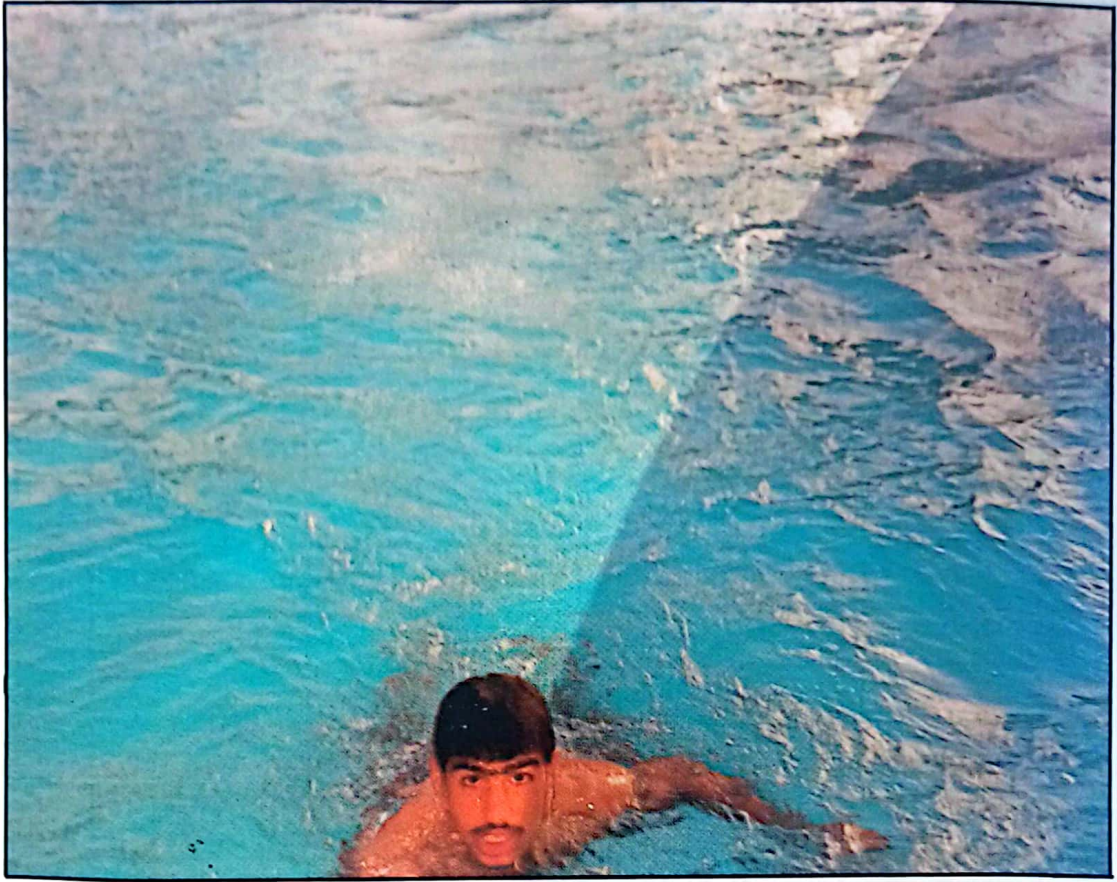
٦ - رجلين - أو ذراعين مرة أخرى.. أو تمرينات سباحة لمسافة قصيرة أو

متوسطة.

٧ - جزء ترفيهي أو تتابع - أو سرعات بالبداة Start أو دورانات... الى غير

ذلك.

٨ - سباحة سهلة لمسافة قصيرة أو متوسطة.



(حسين الصادق) صاحب الارقام القياسية لسباحة الحرة في المملكة العربية السعودية

الارقام القياسية الاولمبية للرجال

حتى دورة سول ١٩٨٨

جدول (٧٤)

المسابقة	اسم السباح	الرقم القياسي	البلد
٥٠ م حرة	مات بيوندي	٢٢٢١٤ ث	أمريكا
١٠٠ م حرة	مات بيوندي	٤٨٦٣ ث	أمريكا
٢٠٠ م حرة	أرمسترونج	١٤٧٢٥ راق	استراليا
٤٠٠ م حرة	مايكل جروس	٣٥٠٨١ راق	المانيا غ
١٥٠٠ م حرة	سالينكوف	١٤٥٨٢٧ راق	روسيا
١٠٠ م صدر	لوند كويست	١٠١٦٥ راق	أمريكا
٢٠٠ م صدر	فيكتور ديفيد	٢١٣٣٤ راق	كندا
١٠٠ م ظهر	سوزوكي	٥٤٥١ ث	اليابان
٢٠٠ م ظهر	ريك كاري	٥٨٩٩ راق	أمريكا
١٠٠ م فراشة	انطوني نستي	٥٣٠٠ ث	سورينام
٢٠٠ م فراشة	مايكل جروس	٥٦٩٤ راق	المانيا غ
٢٠٠ م فردي متنوع	تاماس دارني	٢٠٠١٧ راق	المجر
٤٠٠ م فردي متنوع	تاماس دارني	٤١٤٧٥ راق	المجر
١٠٠×٤ م حرة	منتخب أمريكا	٣١٧٠٨ راق	أمريكا
١٠٠×٤ م متنوع	منتخب أمريكا	٣٣٦٩٣ راق	أمريكا
٢٠٠×٤ م حرة	منتخب أمريكا	٧١٢٥١ راق	أمريكا

الارقام القياسية العالمية للرجال

حتى دورة سول ١٩٨٨

جدول (٧٥)

المسابقة	اسم السباح	الرقم القياسي	البلد
٥٠٠ م حرة	مات بيوندي	٢٢٢١٤ ث	أمريكا
١٠٠٠ م حرة	مات بيوندي	٤٨٨٤٢ ث	أمريكا
٢٠٠٠ م حرة	أرمسترونج	١٤٧٢٥ راق	استراليا
٤٠٠٠ م حرة	ارثر وودت	٣٤٧٣٨ راق	بولندا
٨٠٠٠ م حرة	سالينكوف	٧٥٠٦٤ راق	روسيا
١٥٠٠٠ م حرة	سالينكوف	١٤٥٤٧٦ راق	روسيا
١٠٠٠ م صدر	لوند كو يست	١٠١٦٥ راق	أمريكا
٢٠٠٠ م ظهر	فيكتور دافيد	٢١٣٣٤ ر	كندا
١٠٠٠ م ظهر	سوزوكي	٥٤٥١ ث	اليابان
٢٠٠٠ م ظهر	ايجور بوليانسكي	١٥٨١٤ راق	روسيا
١٠٠٠ م فراشة	بابلو موراليس	٥٢٨٤ ث	أمريكا
٢٠٠٠ م فراشة	مايكل جروس	١٥٦٢٤ راق	المانياغ
٢٠٠٠ م فردي متنوع	تاماس دارني	١٧٠٠٠ راق	المجر
٤٠٠٠ م فردي متنوع	تاماس دارني	١٤٧٥ راق	المجر
١٠٠٠×٤ م حرة	منتخب أمريكا	٣١٧٠٨ راق	أمريكا
١٠٠٠×٤ م متنوع	منتخب أمريكا	٣٣٦٩٣ راق	أمريكا
٢٠٠٠×٤ م حرة	منتخب أمريكا	٧١٢٥١ راق	أمريكا

الأرقام القياسية الآسيوية للرجال

حتى ١/١/١٩٨٥م

جدول (٧٦)

المسابقة	اسم السباح	الرقم القياسي	البلد
١٠٠ م حرة	مولات Mulat	٥٢٩٣	الصين
٢٠٠ م حرة	جيرادوروزاريو	١٥٦٦٨ ر١ق	الفلبين
٤٠٠ م حرة	شين جيان كوانج	٤٠٦٢٦ ر٤ق	الصين
١٥٠٠ م حرة	شوجي تسوكازاكي	١٦١٤٩٢ ر١ق	اليابان
١٠٠ م صدر	شيجيهيرو توكاهوشي	١٠٤٨٩ ر١ق	اليابان
٢٠٠ م صدر	شيجيهيرو كوكاهوشي	٢٢٢٥٦ ر٢ق	اليابان
١٠٠ م ظهر	لي تسوهانجاي	٥٩٢٥ ث	الصين
٢٠٠ م ظهر	هيديتوشي تاكاهاشي	٢٠٨٣٣ ر٢ق	اليابان
١٠٠ م فراشة	تسينج جيان	٥٦٧٨ ث	الصين
٢٠٠ م فراشة	تايهيت ساكا	٢٠٤٩١ ر٢ق	اليابان
٢٠٠ م فردي متنوع	فينج داواي	٢٠٨٣٨ ر٢ق	الصين
٤٠٠ م فردي متنوع	تشين كين	٤٠٩٠٣ ر٤ق	الصين

الارقام القياسية العربية للرجال

حتى مارس ١٩٨٨

جدول (٧٧)

التاريخ	الزمن	الدولة	اسم السباح	المسابقة
١٩٨٤	٥٣ر١٩ث	مصر	محمد يوسف	١٠٠ م حرة
١٩٨٣	٥٥ر٥٠٨ق	المغرب	محمد العطاوي	٢٠٠ م حرة
١٩٧٨	٤٠ر٨٢١ق	تونس	علي الغربي	٤٠٠ م حرة
١٩٨٧	١٦ر٣٤ر١٤ق	سورية	احمد الحسين	١٥٠٠ م حرة
١٩٨٤	٠٩ر٥١ق	مصر	ايمين نديم	١٠٠ م صدر
١٩٨٧	٢٣ر٣١ر٣٣ق	تونس	نبيل بن عيسى	٢٠٠ م صدر
١٩٨٧	٥٧ر٣٧ث	مصر	احمد غانم	١٠٠ م فراشة
١٩٨٧	٢ر٠٧ق	مصر	احمد غانم	٢٠٠ م فراشة
١٩٨٣	٥٨ر٥٠ث	مصر	شريف نور	١٠٠ م ظهر
١٩٨٣	١٢ر١٢ر١١ق	مصر	شريف نور	٢٠٠ م ظهر
١٩٨٣	٢ر١٣ر٥٥ق	تونس	سمير بوشلاغم	٢٠٠ م فردي متنوع
١٩٨٣	٤٨ر٣٩ق	تونس	سمير بوشلاغم	٤٠٠ م فردي متنوع
١٩٨٣	٣ر٣٨ر٦٢ق	مصر	فريق مصر الوطني	٤x١٠٠ م حرة
١٩٨٧	٧ر٥٧ر٤٥ق	مصر	فريق الوطني	٤x٢٠٠ م حرة
١٩٨٣	٣ر٥٨ر٧٧ق	مصر	فريق مصر الوطني	٤x١٠٠ م متنوع

الارقام القياسية لسباحي المملكة العربية السعودية

حتى ١٤٠٩/١/١ هـ الموافق ١٩٨٨/٨/١ م

جدول (٧٨)

عام التسجيل	الرقم القياسي	اسم السباح	المسابقة
١٩٨٢	٢٥٠٤ر٢٥	وهيب جودت	٥٠ متر حرة
١٩٨٨	٥٧٠٧ر٥٧	حسين الصادق	١٠٠ متر حرة
١٩٨٨	٢٣١٢٣ر٢٣	حسين الصادق	٢٠٠ متر حرة
١٩٨٨	٣٩٠٢ر٤٣	حسين الصادق	٤٠٠ متر حرة
١٩٨٨	٩٥٩٢٥ر٩٥	حسين الصادق	٨٠٠ متر حرة
١٩٨٨	١٨٥٠١٥ر١٨	حسين الصادق	١٥٠٠ متر حرة
١٩٨٧	١٤١٣ر١٤	زياد كشميري	١٠٠ متر صدر
١٩٨٨	٢٤٦٣ر٢٤	قاسم الزهير	٢٠٠ متر صدر
١٩٨٠	١٠٥٧٠ر١٠	علوي هاشم	١٠٠ متر ظهر
١٩٨٠	٢٢٥٦٩ر٢٢	علوي هاشم	٢٠٠ متر ظهر
١٩٨٨	١٠١٦٩ر١٠	زياد كشميري	١٠٠ متر فراشة
١٩٨٨	٢٢١٢٣ر٢٢	زياد كشميري	٢٠٠ متر فراشة
١٩٨٨	٢٢٦٣٧ر٢٢	زياد كشميري	٢٠٠ متر فردي متنوع
١٩٨٨	١٦٨٨ر١٦	زياد كشميري	٤٠٠ متر فردي متنوع



الارقام القياسية الاولمبية للسيدات

حتى دورة سول ١٩٨٨

جدول (٧٩)

المسابقة	اسم السبّاحة	الرقم القياسي	البلد
٥٠٠ م حرة	كريستين اوتو	٢٥٤٩ر٥٣	ألمانيا الشرقية
١٠٠ م حرة	بربارا كراوزي	٥٤٧٩ر٥٣	ألمانيا الشرقية
٢٠٠ م حرة	بربارا كراوزي	٥٨٣٣ر١٥	ألمانيا الشرقية
٤٠٠ م حرة	جانيت ايفانز	٠٣٨٥ر٤٠	أمريكا
٨٠٠ م حرة	جانيت ايفانز	١٧١٢ر٨٠	أمريكا
١٠٠ م صدر	بيترافان ستيفرن	٠٩٨٨ر١٠	هولندا
٢٠٠ م صدر	لينا كا شوشيتي	٢٩٥٤ر٢٠	روسيا
١٠٠ م ظهر	رينا راينشي	٠٠٨٦ر١٠	ألمانيا الشرقية
٢٠٠ م ظهر	كريستينا.أ	٠٩٢٩ر٢٠	المجر
١٠٠ م فراشة	ميري ميجر	٥٩٢٦ر٥٣	أمريكا
٢٠٠ م فراشة	ميري ميجر	٠٦٩٠ر٢٠	أمريكا
٢٠٠ م فردي متنوع	د. هانجر	١٢٥٩ر٢٠	ألمانيا الشرقية
٤٠٠ م فردي متنوع	بيتر شناندر	٣٦٢٩ر٤٠	ألمانيا الشرقية
١٠٠×٤ م حرة	ألمانيا الشرقية	٤٠٦٣ر٣٤	ألمانيا الشرقية
١٠٠×٤ م متنوع	ألمانيا الشرقية	٠٣٧٤ر٤٠	ألمانيا الشرقية
٢٠٠×٤ م حرة	ألمانيا الشرقية	٥٥٤٧ر٧٥	ألمانيا الشرقية

الارقام القياسية العالمية للسيدات

حتى دورة سول ١٩٨٨

جدول (٨٠)

المسابقة	اسم السباحة	الرقم القياسي	البلد
٥٠٠ م حرة	وانج وين يا	٢٤٩٨ ث	الصين
١٠٠ م حرة	كريستين اوٿو	٥٤٧٣ ث	المانيا الشرقية
٢٠٠ م حرة	هايكافريد ريش	١٥٧٥٥ راق	المانيا الشرقية
٤٠٠ م حرة	جانيت ايفانز	٤٠٣٨٥ راق	امريكا
٨٠٠ م حرة	جانيت ايفانز	٨١٧١٢ راق	امريكا
١٠٠٠ م صدر	شيلكا هورنر	١٠٧٩١ راق	المانيا الشرقية
٢٠٠ م صدر	شيلكا هورنر	٢٢٧٤٠ راق	المانيا الشرقية
١٠٠ م ظهر	انكا كليبر	٥٩ راق	المانيا الشرقية
٢٠٠ م ظهر	بيتسى ميشيل	٢٠٨٦٠ راق	امريكا
١٠٠ م فراشة	ميري ميجر	٥٧٩٣ ث	امريكا
٢٠٠ م فراشة	ميري ميجر	٢٠٥٩٦ راق	امريكا
٢٠٠ م فردي متنوع	أوتا جيفانجر	٢١١٧٣ راق	المانيا الشرقية
٤٠٠ م فردي متنوع	بيترا شنايدر	٣٦١٠ راق	المانيا الشرقية
١٠٠٠ م حرة	المانيا الشرقية	٣٤٠٥٧ راق	المانيا الشرقية
١٠٠٠ م حرة	المانيا الشرقية	٣٦٩ راق	المانيا الشرقية
٢٠٠٠ م حرة	المانيا الشرقية	٧٥٤٧ راق	المانيا الشرقية

بعض المصطلحات الشائعة في تدريب السباحة

انجليزي English

عربي

— A —

Aerobic Training	التدريب الهوائي
Anaerobic three shold	تدريب العتبة اللاهوائية
Anaerobic Training	التدريب اللاهوائي
Ankle	مفصل القدم
Annual Plan	خطة سنوية
Apparatus	أجهزة
Arms	الذراعان
Arms Pull	شد الذراعين
Assistance	مساعدة

— B —

Bar	قضيب حديد لرفع الاثقال
Back arching	تقوس الظهر
Back Crawl Stroke	سباحة الظهر
Basic Endurance	التحمل العام
Beginner	مبتدىء — ناشئ
Bench	مقعد تدريب الاثقال
Bench Press	تدريب الضغط على المقعد
Bent - Arm Pull	الشد والذراع مثنية
Best	أفضل — أحسن

Bilateral Breathing	التنفس على الجانبين
Block Start	مكعب البدء
Board	لوحة ضربات الرجلين
Breast Stroke	سباحة الصدر
Breathing	التنفس
Broken Swim's Sets	مجموعة السباحة المتقطعة
Burpee Training	تدريب الانبطاح من الوقوف
Butterfly Stroke	سباحة الفراشة

— C —

Camp	معسكر
Cardiorespiratory Endurance	التحمل الدوري التنفس
Catch the Water	مسك الماء
Club	نادى
Coach	المدرّب — قائد عملية التدريب
Competitions	المنافسات
Competition Season	موسم المنافسات
Continuous Training	التدريب المستمر
Crawl Flip Turn	دوران فيليب في الحرة

— D —

Daily Training Program	برنامج تدريب يومي
Decreasing Rest interval	مجموعة تقليل الراحة الفترية
Descending Time Set	مجموعة تناقص الزمن المسجل
Development	تنمية — تطوير
Dolphin Stroke	سباحة الدولفين

Dose	جرعة
Dry Land Exercise	تدريب أرضي
Dynamic Contraction	انقباض حركي

———— E ————

Easy Swimming	سباحة سهلة (طويل)
Early Season Period	فترة بداية الموسم (اعداد عام)
Elbow-High Elbow	المرفق — المرفق العالي
Endurance	التحمل
Event	مسابقة
Experience	خبرة
Explosiv Power	القوة المتفجرة — القدرة

———— F ————

False	فشل — خطأ
False Start Rope	بداية فاشلة
Fast interval Training	التدريب الفترتي مرتفع الشد
Fatigue	التعب
Final	النهائي
Fins	الذعانف
First	الأول
Flexibility	المرونة
Floating	الطفو
Flutter Kick	ضربات الرجلين التبادلية
Four Strok Breathing	التنفس كل اربع شدات
Free Style	سباحة الحرة

Front Crawl Stroke

سباحة الزحف على البطن (الحررة)

Function

وظيفة

———— G ————

General Preparation Period

مرحلة الاعداد البدني العام

Gliding Phase

مرحلة الانزلاق

Grab Start

بداية بمسك مكعب البدء

———— H ————

Hand

يد

Hand Paddles

الكفوف

Hard Training Period

فترة التدريب العنيف

Head

الرأس

High

على

Hipoxing

تقليل التنفس

———— I ————

Increasing Rest Interval set

مجموعة زيادة الراحة الفترية

Individual Medley

الفردى المتنوع

Indoor Pool

حمام سباحة مغطى

Intensity

الشدة

Intensity of Load

شدة الحمل

International Level

مستوى عالمي

Isometric

ثابت

Isotonic

متغير (حركي)

———— K ————

Kicks

ركلات — ضربات الرجلين

— L —

Lactate Training	تدريب اللاكتيك
Lane	حارة — في حمام السباحة
Legs Kicks	ضربات الرجلين
Local	محلي
Long Distances	مسافات طويلة

— M —

Masculine groups	مجموعات عضلية
Maximum Speed	سرعة قصوى
Maximum Strength	قوة قصوى
Men	رجال
Men Events	مسابقات الرجال
Micro Cycle	دورة الحمل الاسبوعي
Middle	مسافات متوسطة
Muscular Endurance	التحمل العضلي
Muscular Strength	القوة العضلية

— N —

National	وطني — قومي — أهلي
National Team	الفريق القومي

— O —

Olympic Level	المستوى الأولمبي
Organization	تنظيم
Outdoor Pool	حمام سباحة غير مغطى

Over distances	المسافات الزائدة
Over Load	الحمل الزائد
————— P —————	
Period	فترة — مرحلة
Physical Fitness	اللياقة البدنية
Physiological Factors	العوامل الوظيفية الفسيولوجية
Plan	خطة
Planning the Season Period	تخطيط الموسم التدريبي
Planning Weekly Training	خطة التدريب الأسبوعي
Pool - Swimming Pool	حمام سباحة
Pool Length	طول الحمام
Pool Side	جانب الحمام
Pool Wide	عرض الحمام
Power-Apility	القدرة
Preparation	اعداد
Press-ups	تمرين الضغط لأعلى
Principles	مبادئ
Program	برنامج
Psychology	علم النفس
Pull	الشد — السحب
Pull-Ups	الشد لأعلى — تمرين العقلة
Push	الدفـع
Push-ups	تمرين الدفع لأعلى



———— Q ————

Quality	نوعية — نوعي
Quantity-amount	كمية — كمي — حجم

———— R ————

Race	سباق
Race-Pace Training	تدريب تنظيم سرعة السباق
Reaction Time	زمن رد الفعل
Recovery	التخلص — استعادة الشفاء — المرحلة الرجوعية
Referee	حكم
Record	سجل رقم
Relaxation	استرخاء
Relay	تتابع
Relay Team	فريق التتابع
Repetition Training	التدريب التكراري
Resistance	مقاومة
Rest Interval	راحة فترية
Running	الجرى

———— S ————

Science of Swimming	علم السباحة
Science of Training	علم التدريب
Scissors Kicks	ضربات رجلين مقصية
Season of Training	موسم تدريبي
Short Course	حمام سباحة ٢٥ متر
Short Distances	مسافات قصيرة

Slow Interval Training	التدريب الفكري منخفض الشدة
Special Preparation Period	فترة الاعداد الخاص
Special Endurance	التحمل الخاص
Speed	السرعة
Speed of Movement	السرعة الحركية
Speed of Reaction	سرعة الاستجابة
Speed Training	تدريب السرعة
Sport	الرياضة
Sports	الرياضي
Sports Level	المستوى الرياضي
Sprint	السرعة الانتقالية
Sprint Training	تدريب السرعة لمسافات قصيرة
Sprinter	سباحو السرعة
Start	بداية
Starting Rail	مقبض البداية لسباحة الظهر
Static	ثابت
Static of Muscular Contraction	انقباض عضلي ثابت
Step-ups	تمرين الخطولأعلى
Straight Sets	المجموعات المستقيمة
Strength	القوة
Stretching	استطالة
Swim	يسبح - يعوم
Swimming	السباحة
Swimmers	السباحون

Swimming Costume	مايوه — لباس — السباحة
Swimming Drills	تمرينات السباحة
Swimming Pool	حمام السباحة
Swimming Style	طريقة السباحة
Surface of the Water	سطح الماء

————— T —————

Take your Mark	خذ مكانك
Tapering-Taper Period	التهدئة
Time	الزمن
Touching	اللمس
Train	يتدرب
Trainer	مُدرب
Training	تدريب
Training Load	حمل التدريب
Training State	حالة تدريبية
Training unit	وحدة تدريبية
Trunk	الجذع
Trunk Circling	لف أو دوران الجذع
Trunk Curls	ثني الجذع
Turn	الدوران
Typicals	نماذج

————— V —————

Varying Distances Set	مجموعة المسافات المتغيرة
Vo <sub>2</sub> Max Training	تدريب الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين

Wall-bar

عمدة الحائط

Weights

الوزن

Wind-up Start

دابة تحريك الدراهم

Winner

فائز

Women

نساء - سيدات

Wrong

خطأ

Year

عام - سنة

Yearly

سوية

Yearly Plan

خطة السنة التدريبية

## قائمة المراجع

— مراجع اللغة العربية:

١ — أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥ م.

٢ — عادل فوزي جمال: تكنيك سباحة المنافسات، مطبعة علي مصطفى، القاهرة،

١٩٨٦ م

٣ — علي محمد زكي وآخرون: السباحة التنافسية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٣ م

٤ — فاروق عبد الوهاب صدقي سلام: القاموس الرياضي، الطبعة الأولى، المؤسسة الاهلية للاجهزة العلمية ومهمات المكاتب — القاهرة — ١٩٨٠ م

٥ — محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩ م

٦ — محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة الرابعة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩ م

٧ — محمد حسن علاوي — ابو العلا احمد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥ م

٨ — رسالة ماجستير:

مجدي محمود شكري: تأثير طريقتين من طرق التدريب على تنمية الجلد الدوري التنفسي في السباحة، كلية التربية الرياضية للبنات — جامعة حلوان — القاهرة

— ١٩٨٥ م

## مراجع باللغة الألمانية:—

- 9- D. Lagerstom: Fit Durch Schwimmen, Sport und Gesundheit,Fachbuch-Verlagsgesellschaftmbh, Erlangen-Germany-1983
- 10- W. Freitag: Schwimmen-Training-Technik-Taktik-by Rowohlt Taschenbuch Verlag Gmbh, Reinbek bei-Hamburg-Germany 1984

## مراجع باللغة الإنجليزية:—

- 11- ASCA worldclinic yearbook 1982
- 12- ASCA worldclinic yearbook 1983
- 13- ASCA worldclinic yearbook 1984
- 14- ASCA worldclinic yearbook 1985
- 15- Brems. Marianne: Swim For Fitness, Chronicle Books, San Francisco CA 94102-1985
- 16- — The Fit Swimmers, 120 workouts Contemporary Books,Inc.Chicago 1984
- 17- Charles. B: Swim to Win-Training For Competition, FABER, London, Boston, 1979
- 18- Counsilman J.E: Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmers, Pelham Book, London, 1984
- 19- : The Science of Swimming, Pelham Book, London,1985
- 20- Dr. Cramer. J.L: How to Develop olmpic Level Swimmers, I.S.M Helsinki, Finland, 1984
- 21- Eady. Roger: Successful Swimming, world of Sport, London-Edinburgh-München & New York,1982
- 22- Elkington. H & others: Better Swimming For Boys and Girls, whitstable Litho Ltd whitstable, kent, G.B. 1979
- 23- Hamilton Dland: Competitive Swimming, LP Sport, G.B,1979
- 24- Maglischo.E: Swimming Faster, MayField, Publishing Company, U.S.A 1982
- 25 -Magazing Of Fina - 1986 / 4 No. 25

## مراجع باللغة الفرنسية:

- 26 - FINA - Federation internationale De Manuel de Natation Seol 1988

## محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٤.....	تقديم لسمو الامير فيصل بن فهد الرئيس العام لرعاية الشباب بالمملكة العربية السعودية .....
٦.....	تقديم لنائب رئيس الاتحاد العربي السعودي للسباحة .....
٧.....	كلمة سكرتير الاتحاد العربي السعودي للسباحة .....
٨.....	بطاقة المؤلف .....
٩.....	المقدمة .....

(١٢-٦٥)

### الباب الاول

١٣	تحديد عناصر اللياقة البدنية في السباحة	القوة
١٧	.....	مقدمة
١٨.....	العوامل المؤثرة فيها - انواعها - العضلية - انواعها - العوامل المؤثرة فيها .....	مقدمة
٢٢.....	.....	أهم
٢٥.....	.....	التدريب
٢٦.....	.....	مجموعة ١- تمارين حرة - فردية - زوجية لتقوية الذراعين والرجلين .....
٣٣.....	.....	مجموعة ٢- تمارين التقوية باستخدام ادوات واجهزة بسيطة والمدرجات .....
٤٠.....	.....	مجموعة ٣- تمارين بالكرة الطبية .....
٤٥.....	.....	مجموعة ٤- تمارين باستخدام الصندوق وعقل الحائط والأثقال .....
٥١.....	.....	اعتبارات هامة للتدريب في الجيمنازيوم (صالة الالعاب) .....
٥٢.....	.....	مجموعة ٥- تمارين التقوية في صالات الالعاب وبالأثقال .....

(٦٧-١١٥)

### الباب الثاني

٦٨.....	.....	مقدمة عن المرونة - أنواعها - .....
٧٣.....	.....	مجموعة ١- تمارين تنمية المرونة .....
٨١.....	.....	مجموعة ٢- المرجحات - الجذع - الرجلين - الذراعين .....
٨٨.....	.....	مجموعة ٣- المرجحات - الجذع - الرجلين - الذراعين .....
٩٥.....	.....	مجموعة ٤- المرجحات - الرقبة - الجذع - الرجلين - الذراعين .....
١٠٣.....	.....	مجموعة ٥- المرجحات - الجذع - الرجلين - الذراعين .....
١١٠.....	.....	مجموعة ٦- المرجحات والدورانات - الجذع - الرجلين .....

(١١٧-١٩٥)

### الباب الثالث

#### التدريب المائي لتنمية التحمل والسرعة

- ١١٨ ..... مستويات التدريب المقترحة للبنين والبنات
- ١٢٢ ..... حجم التدريب ومناسبته لمستويات التدريب وفترات الموسم
- ١٢٤ ..... نماذج لتدريب سباحى المستوى المبتدأ (ح) «٢٤ نموذج»
- ١٣٣ ..... نماذج لتدريب سباحى المستوى المتوسط (ب) «٥٠ نموذج»
- ١٦٧ ..... نماذج لتدريب سباحى المستوى المتقدم (أ) «٣٦ نموذج»
- ١٨٤ ..... نموذج لتدريب سباح لمدة ١٢ أسبوع قبل البطولة الرئيسية له
- ١٨٥ ..... نماذج للمجموعات التدريبية المستخدمة عند وضع برامج التدريب
- ١٩١ ..... نماذج لتمارين السباحة .. الحرة - الصدر - الظهر - الفراشة

(١٩٦-٢٨٣)

### الباب الرابع

#### أسس التدريب في السباحة

- ١٩٨ ..... حمل التدريب - مستويات الشدة ومناسبتها للحجم والراحة
- ٢٠٠ ..... أهم المبادئ الفسيولوجية في تدريب السباحة
- ٢٠٤ ..... طرق التدريب (التقليدية والحديثة) في السباحة
- ٢١٨ ..... كيف تضع الوحدة التدريبية
- ٢١٩ ..... خطط التدريب في السباحة
- ٢٢٨ ..... الاحماء
- ٢٣٢ ..... النسب المثوية للمجهود للمستويات التدريبية المختلفة
- ٢٤١ ..... تنظيم السرعة وتوزيع المجهود على مسافة السباق
- ٢٧٨ ..... بعض الاختبارات في السباحة
- ٢٨١ ..... كيف تدرب نفسك بدون مدرب
- ٢٨٤ ..... الارقام القياسية الأولمبية والعالمية والأقليمية والمحلية للرجال والسيدات
- ٢٩١ ..... بعض المصطلحات الشائعة في تدريب السباحة
- ٣٠١ ..... قائمة المراجع
- ٣٠٣ ..... محتويات الكتاب