

الفصل الأول

٣	التخطيط للتدريب في السباحة
٣	أولاً: الخطة طويلة المدى (متعددة السنوات)
٥	ثانياً: الخطة السنوية (قصيرة المدى)
٦	الخطة السنوية ذات الموسمين
٦	الخطة والسنوية ذات الثلاث مواسم
٧	الخطة الموسمية
١٢	مكونات التدريب (أساسيات التدريب)
١٤	الاختلافات الفردية
١٦	الدورة التدريبية
١٧	أولاً: دورة الماكروسيكل
١٩	مرحلة (فترة) الإعداد العام
٢٤	مرحلة (فترة) الإعداد الخاص
٢٩	مرحلة الإعداد للسباق (المنافسات)
٣٣	مرحلة التهدئة
٤٠	دورة الميزوسيكل
٤٤	دورة الميزوسيكل الطويل
٤٦	دورات الميزوسيكل القصيرة
٤٧	دورات الميزوسيكل المختلفة
٥١	خطوات بناء خطط التدريب السنوية
٥٥	تقييم التقدم
٥٨	الراحات القصيرة من التدريب (الفترة الانتقالية)
٦٣	التخطيط الأسبوعي
٧١	خطة التدريب الأسبوعية لسباحي السرعة لـ ١٠٠، ٢٠٠ م
٧٤	خطة التدريب الأسبوعية لسباحي السرعة (٥٠، ١٠٠ م)
٧٩	الخطة اليومية

Contents

رقم الصفحة	الموضوع
	الفصل الثاني
٩١	تدريب سباحى المسابقات المختلفة
٩٢	تدريب سباحى المسافة
٩٧	تدريب التحمل الأساسى لسباحى المسافة
٩٧	تدريب تحمل العتبة الفارقة لسباحى المسافة
١٠٠	تطبيق تدريب تحمل الحمل الزائد وتدريب تحمل سرعة السباق لسباحى المسافة
١٠٣	استخدام تدريب السرعة لسباحى المسافة
١٠٥	بناء المجموعات التكرارية لسباحى المسافة
١٠٧	تدريب سباحى المسافة لسباقات الـ ٤٠٠م
١٠٧	تدريب سباحى المسافات لسباقات الـ ٨٠٠م
١٠٨	تدريب المقامات الأرضية لسباحى المسافة
١١٠	نماذج لبرامج تدريب بعض سباحى المسافة المتميزين
١١٠	برنامج تدريب السباح كيرين بركنيز
١١٤	برنامج تدريب السباحة جانيت إيقانز
١١٦	برنامج تدريبي السباحة بروك بينت
١٢٠	برنامج السباح جون أورينشك
١٢٧	تدريب سباحى السرعة
١٢٧	البناء الجسمى
١٣٣	اقتراحات التدريب لسباحى السرعة
١٣٥	تطبيق تدريب إنتاج اللاكتيك وتدريب القدرة لسباحى السرعة
١٣٧	تطبيق تدريب تحمل اللاكتيك وتدريب سرعة السباق لسباحى السرعة
١٣٩	تطبيق تدريب التحمل الأساسى لسباحى السرعة
١٤٠	تطبيق تدريب العتبة الفارقة وتدريب تحمل الحمل الزائد لسباحى السرعة
١٤٢	مسافات التدريب لسباحى السرعة
١٤٥	المجموعات الموجهة (المنحدرة)
١٤٦	ضربات الرجلين لسباحى السرعة

الجزء الثاني

ز

محتويات الكتاب

رقم الصفحة	الموضوع
١٤٨	التدريب بنقص الأكسجين
١٤٩	عدد مرات التدريب لسباحى السرعة
١٤٩	تدريب المقاومة الأرضى لسباحى السرعة
١٥٠	التدريب لسباقات الـ ٥٠م
١٥٣	برامج التدريب لسباحى السرعة المتميزين
١٥٣	الكسندر بوبوف
١٦١	السباحة بينى هينز
١٦٨	تدريب سباحى المسافات المتوسطة
١٦٩	التكوين الجسمى
١٧٠	مقترحات التدريب لسباحى المسافات المتوسطة
١٧١	تدريب التحمل لسباحى المسافات المتوسطة
١٧٤	تدريب السرعة لسباحى المسافات المتوسطة
١٧٦	تدريب المقامة الأرضية لسباحى المسافات المتوسطة
١٧٦	تدريب سباحى الـ ٢٠٠م
١٨٠	بعض برامج تدريب سباحى المسافات المتوسطة المصنفين عالمياً
١٨٠	السباحة سوسان أونيل
١٨٥	السباحة ماك بارومان
١٩٢	تدريب سباحى الفراشة والظهر والصدر
١٩٣	تدريب سباحى الفراشة
١٩٧	تدريب سباحى الظهر
١٩٩	تدريب سباحى الصدر
٢٠٧	التدريب الأرضى
٢٠٨	الحبال المطاطة
٢٠٨	بنش السباحة
٢٠٨	بنش سباحة الصدر (الزلاجة)
٢٠٩	التدريب بنقص الأكسجين
٢١٤	التدريب لسباقات الفردى المتنوع

في السباحة

ح

أسس اتجبة التدريب الرياضى

Contents

رقم الصفحة	الموضوع
٢١٥	مجموعات تكرارية متخصصة لتدريب الفرد المتنوع
٢١٩	رياضات الرجلين أثناء سباقات الفردى المتنوع
٢١٩	سباحة نوم دولان
٢٢٣	سباحة سومر ساندروز
٢٢٣	تفتيبار الدم
٢٢٣	عتبة الفارقة الهوائية واللاهوائية
٢٣٦	مراء أداء اختبارات الدم
الفصل الثالث	
٢٣١	لاختبارات والمقاييس فى السباحة
٢٤١	تقييم العتبة الهوائية
٢٤٢	تقييم العتبة اللاهوائية
٢٤٢	مكيزات حمض اللاكتيك الثابتة
٢٤٤	ملاءة حمض اللاكتيك فوق المستوى الأساسى
٢٤٥	طرق التقاطعة
٢٤٩	فتيبار أقل مستوى لاكتيك
٢٥١	مة الاكتيك فى الدم
٢٥٨	لتغير المسافات التكرارية على العتبة الفارقة
٢٥٩	تغير التغيرات فى التمثيل الهوائية واللاهوائى للطاقة
٢٦٥	مسيرات تغير اتجاه منحنى سرعة اللاكتيك
٢٦٧	صف سرعات التدريب فى ضوء اختبارات الدم
٢٧٤	مقارنة بين السباحين باستخدام اختبارات الدم
٢٧٥	روتوكولات (أساليب) أخرى لاستخدام اختبارات الدم فى السباحة
٢٧٦	ختيبار الخطو (٢٠٠×٥)
٢٧٧	ختيبار الخطو (١٠٠×٨)
٢٧٨	ختيبار الخطو (٤٠٠×٦)
٢٧٩	روتوكول $V_{\dot{V}O_2}$

الجزء الثاني

محتويات الكتاب

رقم الصفحة	الموضوع
٢٨١	سبحة ٢٠٠ م سرعة
٢٨٣	طريقة تحديد سرعة تدريب العتبة الفارقة اللاهوائية "أوبلا"
٢٨٥	طرق أخرى لحساب تدريب التحمل
٢٨٥	اختبار ال ٣٠٠٠
٢٩١	اختبار ال ٢٠٠٠
٢٩٣	اختبار ال ١٠٠٠
٢٩٤	سرعة السباحة الحرجة
٢٩٨	اختبار الخطو فى السباحة
٣٠٣	معايرة المجموعات التكرارية
٣٠٥	معدلات نبض القلب
٣٠٦	معدلات نبض القلب فى الراحة
٣٠٧	معدلات نبض القلب الأقصى
٣١١	معدلات نبض القلب الأقل من الأقصى
٣١٨	معدلات نبض القلب فى الاستشفاء
٣٢١	تحديد العتبة الفارقة اللاهوائية باستخدام معدلات نبض القلب
٣٢٣	الاسترشاد بمعدلات نبض من تدريب السباحة
٣٢٤	أشكال (نماذج) معدل نبض القلب
٣٢٦	تحديد فئات التدريب فى ضوء مستوى الجهد
٣٢٩	تحديد شدة التدريب باستخدام النسبة المئوية للمجهود
٣٣١	اختبارات القدرة اللاهوائية والتحمل العضلى الهوائى اللاهوائى
٣٣٢	اختبارات القدرة اللاهوائية
٣٣٦	اختبارات القدرة الهوائية فى السباحة
٣٤١	اختبار كرويز الفترى لتحديد سرعة الأداء فى السباحة عند مستوى العتبة الفارقة اللاهوائية
٣٤٢	اختبار الثلاثون دقيقة $T-30$ Test
٣٤٢	اختبار التنبؤ بـ $V_{O_{2max}}$ للسباحين الذكور من ١٥-٢٥ سنة

ي

استراتيجية التدريب الرياضى

فى السباحة

Contents

الموضوع	رقم الصفحة
بناء مجموعات اختيار التحمل العضلى الهوائى واللاهوائى فى السباحة.....	٣٤٧
توجيه التدريب باستخدام المجموعات الاختبارية.....	٣٥١
تنفيذ المجموعات الاختبارية.....	٣٥٢
مصادر الكتاب.....	٣٥٤

الفصل الأول التخطيط للتدريب فى السباحة