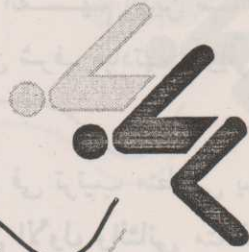


مقدمة الطبعة الأولى



عند بداية تجميع المادة العلمية لهذا الكتاب، لم يكن القصد من ذلك بهدف إصدار كتاب عن تدريب السباحة، بقدر ما كانت هذه المادة تجمع بهدف التطبيق الميداني والعمل، حينما أسند إلينا الإشراف على المنتخب الوطني للسباحة لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وحيث إن التخصص الأكاديمي لنا في مجال فسيولوجيا الرياضة شكل مجالاً قوياً لجذب اهتمامنا بعد اعتزالنا التدريب في مجال السباحة، إلا أن المهمة التي كلفنا بها من قبل اتحاد الإمارات للسباحة، كانت دافعا لارتداء حلة المدرب والنزول إلى المجال العملي التطبيقي، ومن خلال ما قمنا به من تخطيط برامج وخطط التدريب للمنتخبات الوطنية ومن خلال عملنا لتوجيه مدربي الدولة وإعداد المادة العلمية لتطبيقها عملياً، تشكلت المادة العلمية لهذا الكتاب، دون القصد أن يكون ذلك بهدف الكتاب بقدر ما كانت أساسيات علمية لتطوير عملية التدريب، وبعد أن أثمرت هذه العملية وبناء على طلب الإخوة الزملاء المدربين بالأندية بضرورة أن تعم الفائدة التي شعروا بها جميعاً.

كل هذا كان دافعاً قوياً لتسجيل هذه التجربة العلمية الصادقة لكي تكون نموذجاً للمدرب العربي الذي يواجه ظروفًا صعبة لإعداد السباح في ظل عدم الانتظام في التدريب وزيادة فترات الانقطاع ونقص عنصر الدافعية.

أبو العلا أحمد عبد الفتاح.

تدريب السباحة للمستويات العليا/ أبو العلا
أحمد عبد الفتاح.. القاهرة: دار الفكر العربي،
١٩٩٤.

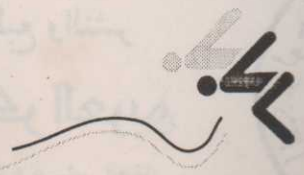
٤٨٤ ص : إيض : ٢٤ سم.

ببليوجرافية : ص ٤٧٧ - ٤٧٩.

تدمك : ١ - ٠٧٠٤ - ١١ - ٩٧٧.

١ - السباحة - تدريب. ١ - العنوان.

تصميم وإخراج فني
سهيل سيد العبد



الفصل الأول

التحليل الفني

* التحليل الفني لطرق السباحة.

* البدء .

* الدورانات.

* إنهاء السباقات.

* تحسين الأداء الفني.

ولا أستطيع أن أنفرد وحدي بتقديم هذا العمل المتواضع ولكني أرى من الواجب على أن أقول أن هذا العمل من المدربين أنفسهم الذين ساهموا في النهوض برياضة السباحة بدولة الإمارات . وكان لي شرف قيادتهم، وإلى المدربين أنفسهم وإلى زملائهم في وطننا العربي الكبير .

ومن هذا المنطلق جاءت فصول هذا الكتاب في ترتيب منطقي يستعرض الأسس الفنية والفسولوجية للسباحة خلال الفصلين الأول والثاني متخذين الخط الأساس لهذا الكتاب وهو التبسيط والواقعية مع التركيز على أحدث الاتجاهات العلمية العالمية، ومهد هذان الفصلان إلى الفصلين التاليين الثالث والرابع الخاصين بالتدريب المائي والتدريب الأرضي، يلي ذلك الفصل الخامس وهو خاص بعملية التخطيط وتنظيم هذه العمليات التدريبية المختلفة في شكل خطط سنوية وموسمية وأسبوعية ويومية لتدريب السباحين مع مناقشة المشكلات التي طرأت حديثاً ولها تأثيرها على البرنامج التدريبي وتشكيل حمل التدريب لمواجهة عدة بطولات هامة خلال الموسم الواحد، وكذلك أهم أساسيات إعداد السباح للمشاركة في البطولة .

وارتباطاً بالواقع التطبيقي العملي جاء الفصل السادس والسابع حيث يستعرض الفصل السادس السباحة الأولمبية والدروس المستفادة من دورة برشلونة الأولمبية والتواجد العربي خلال الدورة، ثم أختتم الكتاب بالفصل السابع مقدماً عدة خطط وبرامج تدريبية طبقت فعلاً بنفس الطريقة التي كتبت بها، ونجحت في تحقيق أكثر من الأهداف المحددة لها خلال فترات قصيرة حتى يستفيد منها المدرب والاسترشاد بها عند تخطيط برنامج التدريب .

ونرجو الله العلي القدير أن يحقق هذا الكتاب رسالته وتعم فائدته في مجال التدريب والدراسات المختلفة .

والله ولي التوفيق

أبو العلا أحمد عبد الفتاح

البرنامج التدريبي للمرحلة الأولى الأسبوعين الثاني والثالث

١٧ / ٧ إلى ٢٠ / ٧ / ١٩٩٣

١٠٦,٢٠٠ = ٢ X ٥٣,١٠٠ أسبوع

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
٤٠٠ متر متنوع ١٠ دوران ١٠٠ X ٥ متر تخصص ٤٠٠ متر رجلين ١٢ X ٣٠٠٠ متر راحة ٤٠٠ م رجلين ٦ X ٢٠٠ م ٣ ق راحة ٣ X ٥٠٠ م مجزأة ١٢,٥ ٢٥ - ٥٠ راحة ١٠٠ م طويل	٨ X ٥٠ م متنوع ١٠ دوران ٦ X ٣٠٠ م ٣ ق راحة ٤ X ١٠٠ م رجلين ٣ راحة ٣٠٠٠ متر حرة قياس ٥ X ١٠٠ م مجزأة ذراعين ١٥ ث على ٢ ق ٨ X ١٠٠ م سباحة على ١,٣ ١٠٠ م طويل	١٦ X ٥٠ م متنوع ٥ ث ١٠ بدء ١٠ X ٢٠٠ م تخصص + متنوع ٣٠ ث راحة ٨ X ٥٠٠ متر رجلين ١٠ ث ٣ X ٤٠٠ متر ٢ ق ٨ X ٥٠٠ م ذراعين ١٠ ث ١٠٠ م طويل
٥١٠٠	٥٥٠٠	٤٩٠٠
٤٠٠ متر متنوع تدريب على البدء ٤٠ X ١٢,٥ بأقصى سرعة ١٠ مج ٢٠ ث - ٢ ق ٤٠٠ م رجلين ٣ X ٢٥ مج ٨ راحة ١٥ ث ٣ ق ٤٠٠ م ذراعين ١٦ X ٥٠ م مج ٤ ١٥ ث ٦٠ ث ١٠٠ م طويل	٨ X ٥٠ م متنوع ٦ X ٢٠٠ م ٣٠ ث راحة ٨ X ٥٠٠ م رجلين ١٠ ث ٦ X ٤٠٠ م راحة ٢ ق متنوع تخصص ١٠٠ م طويل	٣ X ٢٠٠ م متنوع راحة ٢٠ ث ٢٠٠ متر ٤ X ٥٠ م سرعة السباق راحة ٣٠ ث ٨ X ٥٠٠ متر رجلين ١٠ ١٠٠ متر ٤ X ٢٥ م سرعة السباق راحة - ٢٠ ث ٨ X ٥٠٠ م ذراعين ٣ ث ٣ X ٤٠٠ متر مجزأة ٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠ - ٤٠٠ كاملة ١٠ ث + ٢ ق ١٠٠ متر طويل
٨٤٥٠	٣٣٠٠	٧٩٠٠
٣٣٥٠	٨٨٠٠	٣٠٠٠



البرنامج التدريبي للمرحلة الثانية
الفترة من ٢١ / ٧ إلى ١٣ / ٨ / ١٩٩٣
الفترة من ١٤ / ٨ إلى ٢٠ / ٨ / ١٩٩٣

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
٤٠٠ م متنوع ١٠٠X٣٠ م مج ٥ على ١,٣٠ راحة ٢ ق ٥٠X١٠ رجلين ١٠ ث ٤٠٠X٤ متنوع راحة ٣ ق ٥٠X١٠ ذراعين ١٠ ث ٥٠X٣٠ م متنوع تدرة سرعة على ٤٥ ث - ٦٠ ث ٩٠ ث ١٠٠ م	٥٠X٨ متر متنوع ١٠ ث قياس ٤٠٠ متر ١٠٠X٤ متر رجلين ١٠٠X١٠ مجزأة ١٢,٥ - ٢٥ - ٥٠ - ٧٥ - ١٠٠ ١٠٠X٤ ذراعين ١٠ ث ٢٠٠X٥ م راحة ٣ ق ٤٠٠X٣ مجزأة ٥ - ١٠٠ - ٢٠٠ ٤٠٠ راحة ١٠ ث + ٢ ق ١٠٠ م طويل	٢٠٠X٣ م متنوع ٢٠ ث ٥٠X١٦ متنوع على ٢ ق ٤٠٠ م رجلين ٤٠٠X٣ م ٢ ق راحة ٥٠X٨ م ذراعين ١٠٠ م طويل
٧٦٠٠	٤٩٠٠	٣٥٠٠
٤٠٠ متر متنوع ٢٥X٤٠ راحة ٣٠ ث ١٠٠X٤ م رجلين ١٠ ث ٥٠ متر بسرعة السباق بالبدء ١٠٠X١٢ م مج ٤ على ١,٣٠ ق ٥٠X٨ م ذراعين ١٠ ث ٤٠٠X٦ متر ١ ق راحة تخصص + متنوع ١٠٠ متر طويل	١٠٠X٤٠٠ م متنوع ١٠ ث ١,٢٥X٦٠ مج ١ بالدوران لمس ١٠ ث - ٢ ق ٤٠٠ م رجلين ٧٥ م بسرعة السباق ٤٠٠ ذراعين ٥٠X٢٠ متنوع علي دقيقة ١٠٠ م طويل	٤٠٠ م متنوع ٢٠٠X٢ رجلين ١٠ ث ١٠٠ م بسرعة السباق مسافة ٢٠٠ متر ٥٠X١٠ متر راحة ٦٠ ث ٢٥X١٠ متر راحة ٦٠ ث ٤٠٠ م ذراعين ٢٠٠X٥ متر ٣٠ ث راحة ١٠٠ م طويل
١٣٥٥٠	٨٠٢٥	٧٥٥٠
٥٩٥٠	٣١٢٥	٤٠٥٠

البرنامج التدريبي للمرحلة الأولى الأسبوعين الثاني والثالث
١٧ / ٧ إلى ٣٠ / ٧ / ١٩٩٣
١٠٦,٢٠٠ = ٢ أسبوع

اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس
١٦X٥٠ متنوع ١٥ ث ١٥ دوران ٤٠٠ م قياس ٢٠٠X٢ م رجلين ١٠ ث ٥٠X١٠ متر مجزأة ١٠ ث ٢ ق ١٢,٥ - ٢٥ - ٥٠ - ٧٥ - ١٠٠ ٢X٨٠٠ تخصص ٣ ق ٢٠X٥٠ متر ذهاب مجزأة عورة كاملة على ق ١٠٠ م طويل	٨X١٠٠ م على ١,٣٠ ق ١٥ ق بدء ١٥٠٠ متر حرة قياس ٥٠X٨ رجلين ١٠ ث ٢٥X٤٠ م مج ١٠ راحة ١٠ ث ٢ ق ٤٠٠X٥ م راحة ٣ ق ٢٥X١٦ ذراعين ١٠ ث ١٠٠ م طويل	٥X١٠٠ م على ١,٣٠ ٣٠ ق بدء ودوران ١٥٠٠X٣ متر ٥ ق راحة ٥٠X٨ رجلين ١٠ ث ٥٠X٢٠ متنوع على ١ ق ١٠٠ متر طويل
٤٨٠٠	٦٢٠٠	٦٥٠٠
٤٠٠ متر متنوع ٢٥X٢٠ مج ١٠ راحة ٣٠ ث ١ دقيقة ١٠٠X٤ م رجلين ٢٠٠X٣ متر ٥ ق راحة أقصى سرعة ١٠٠X٤ م ذراعين ١٠ ث راحة ٥٠X١٦ مج ٨ ١٥ ث + ٦٠ ث ١٠٠X٨ متر مج ٣ ٣٠ ث ٣ ق ٢٥X٢٠ م ١٠ ث راحة ١٠٠ م طويل	٤٠٠ م متنوع ٢٥X٦ متر نهاية سباق ولمس راحة ١ ق ١٠٠X٣٠ متر زيادة سرعة ١٠ علي ١,٣٠ ثم ١,٤٥ ثم ٢ ق ٤٠٠ م رجلين ٥٠X٢٠ م على ق ١٠٠ م طويل	راحة سونل تدليك
٩٣٠٠	١٢١٥٠	٥٩٥٠

البرنامج التدريبي للمرحلة الثالثة

من ٢١ / ٨ إلى ٢٥ / ٨

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
٤,٥ دقيقة تسخين للسباق قياس ٧٥ متر ٤٠٠ متر طويل ٥٠X٤ متر واحة ١٠ ث ٤٠٠ م طويل ١٠٠X٣ متر ٣ ق راحة ٤٠٠ م طويل	٤٠٠ متر متنوع ١٢,٥X٦٠ مج ١٠ راحة ٢٠ ث + ٢ ق ٥٠X٨ رجلين ١٠ ث ٢٠٠X٣ متر تخصص راحة طويلة ٥٠X٨ متر ذراعين ١٠ ث ١٠٠ م طويل	٤٥ دقيقة تسخين قياس ٧٥ م + ٢٥ م ٤٠٠ متر طويل ٥٠X٤ متر واحة ١٠ ث ٤٠٠ م طويل ١٠٠X٣ متر ٣ ق راحة ٤٠٠ م طويل
٤١٢٥	٢٦٥٠	٣٨٠٠
٤٠٠ متر متنوع ١٠٠X١٢ متر متنوع مجزأة ١٢,٥ - ٢٥ - ٥٠ - ٧٥ - ١٠٠ ٥٠X٨ رجلين ١٠ ث راحة ٤٠٠X٢ متر تخصص ٣ ق راحة ٤٠٠ م ذراعين ١٠٠ متر طويل	٤٥ دقيقة تسخين قياس ١٥٠ متر ٤٠٠ متر طويل ٥٠X٤ ث راحة ٤٠٠ م طويل ٥٠X١٠ متر بالبده راحة طويلة ١٠٠ م طويل	٢٠٠٠ متر طويل بدء + دوران لمس نهاية سباق نواحي قانونية ١٠٠ م طويل
٣٣٠٠ ٧٤٢٥	٣٦٥٠ ٦٣٠٠	٥٨٠٠ ٢٠٠٠

٣٥٤,٩٧٥ أسابيع = ١٦٤,٩٢٥ كم

اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس
١٠٠X٨ متر ٣٠ ث راحة ٤٠٠ م رجلين قياس ٢٠٠ متر ١٠٠X٢٠ علي ١,٣٠ - ١,٤٥ ٢٠٠X١٠ مجزأة ١٢,٥ - ٢٥ - ٥٠ - ١٠٠ ٢٠٠ ٢٥X٤٠ م ١٥ ث ١٠٠ طويل	٤٠٠ م متنوع ٥٠X١٠ م بسرعة على الدوران ١٠٠X٤٠ رجلين ١٠ ث ٢٠٠ م مجزأة ٥٠ م راحة ١٠ ث ٢٠٠X١٠ متر على ٤ ق ٢٥X١٠ متر سرعة مع اللمس ٢٠ ث ٥٠X٨ ذراعين على ١ ق ٤٠٠X٥ ٢ ق راحة ١٠٠ م طويل	٥٠X١٦ م متنوع ٢٠٠X٢٠ رجلين ١٠ ث ١٠٠ م قياس ٢٠٠X٢٠ ذراعين ١٠ ث ١٩٩٣ نفس برنامج المرحلة الحادي مع تقليل الأحجام الكبيرة والتركيز على زيادة السرعة وتنظيم السرعة وخطط السباق والتهذبة لبعض السباحين المتعبين
٦٥٠٠	٦٢٥٠	٤٦٠٠
١٠٠X٤ م ١٠ ث راحة ٢٥X١٠ م ١٠ ث راحة مج ١٠ ٢ ق ١٠٠ م مجزأة ٢٥X٤ راحة ١٠ ث ٤٠٠ م رجلين ٧٥X١٠ م ١٥ ث ٥٠X٨ ذراعين ١٠ ث ٨٠٠X٣ م حرة متنوع ١٠٠ م طويل	٤٠٠ م متنوع ١٠٠X١٢ م مجزأة ١٢,٥ - ٢٥ - ٥٠ - ٧٥ ١٠٠ م راحة ١٠ ث - ٢ ق ٥٠X٨ رجلين ١٠ ٤٠٠X٢ م تخصص ٣ ق راحة ٥٠X٨ م ذراعين ١٠٠ م طويل	راحة سونل تدليك
١١٨٠٠	٩٤٥٠	٣٢٠٠

٤٠,٤٠٠ كيلو متر

اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس
٢٠٠X٣ متر متنوع ٥٠X١٦ متر مج ٤ راحة ٣٠ ث راحة ٢ ق ٤٠٠ م رجلين ٤٠٠X٣ متر مجزأة ١٠ ث و ٣ ق (٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠) ٤٠٠ متر طويل	يكرر اليوم الاول في الاسبوع وتبعاً لحالة كل سباح	يكرر اليوم الثانى فى الاسبوع وتبعاً لحالة كل سباح
٣٤٠٠		
٤٥ دقيقة تسخين قياس ١٥٠ متر ٤٠٠ متر طويل ٥٠X٤ ث راحة ٤٠٠ طويل ٥٠X٤ متر راحة طويل بالبده ٤٠٠ متر طويل		
٧١٥٠	٧٤٢٥	٦٣٠٠

المراجع



المراجع العربية :

- ١ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية.
دار الفكر العربى - القاهرة - ١٩٩٣.
- ٢ - أسامة راتب، على ذكى: الأسس العلمية لتدريب السباحة.
دار الفكر العربى - القاهرة .
- ٣ - محمد حسن علاوى، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضى.
دار الفكر العربى - القاهرة ١٩٨٤.
- ٤ - مصطفى كاظم، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أسامة كامل راتب: رياضىة السباحة.
دار الفكر العربى - القاهرة - ١٩٨٢.

