



**جامعة بنها**

**BENHA UNIVERSITY**  
www.bu.edu.eg

**جامعة بنها**  
**كلية التربية الرياضية للبنين**  
**قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية**  
**الفرقة الرابعة**  
**مادة طرق تدريب رياضات التخصص**

# **مكونات حمل التدريب في السباحة**

**إعداد :**

**د/ محمد جودة قنديل**

**٠٢/٠١٢٢٤١٥٤٥٤١**

**Learn Today ... Achieve Tomorrow**

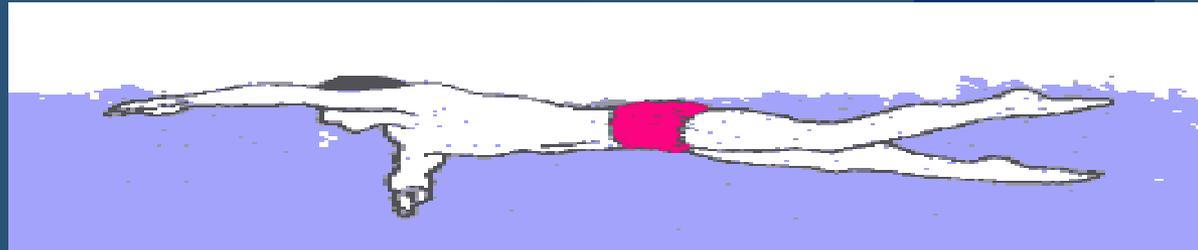
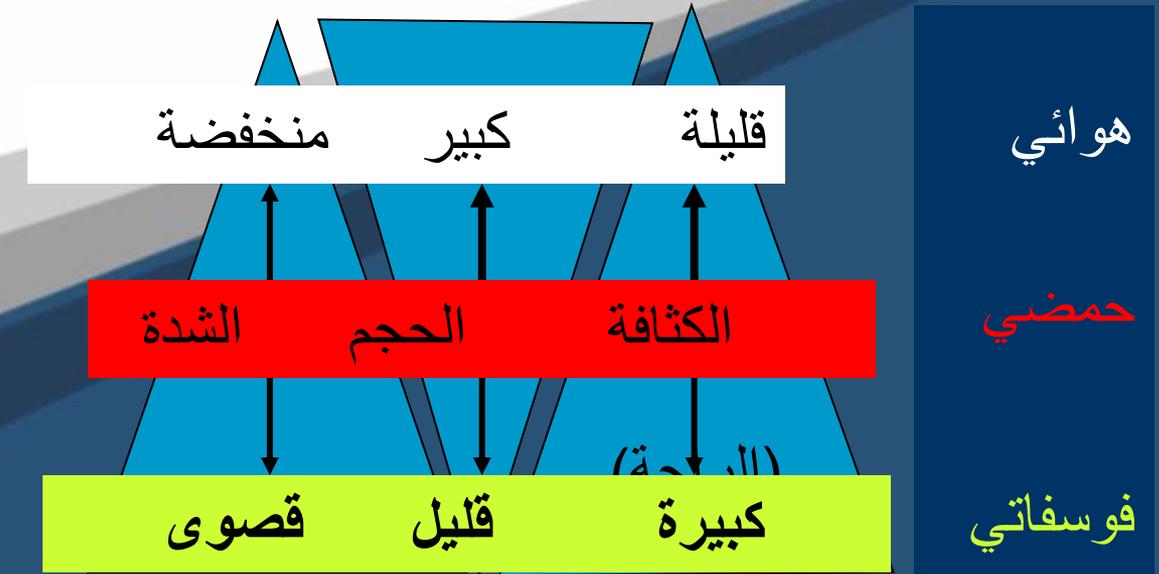


جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

# مكونات حمل التدريب ونظم الطاقة



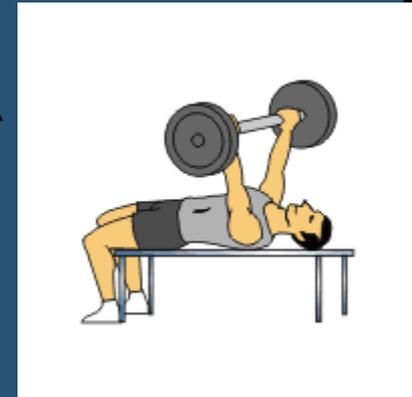
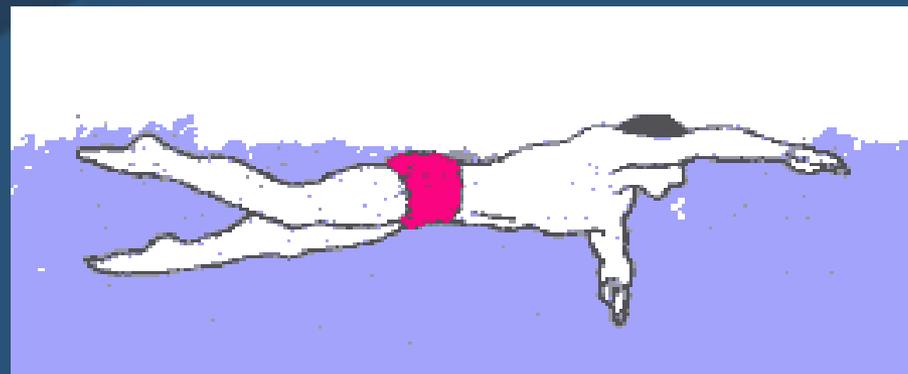
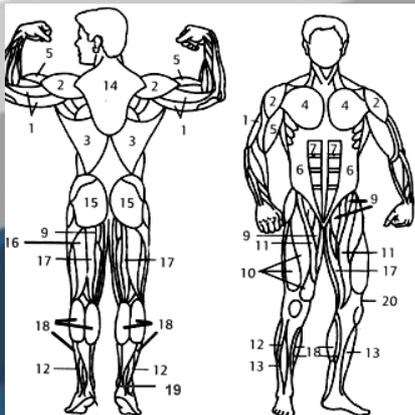
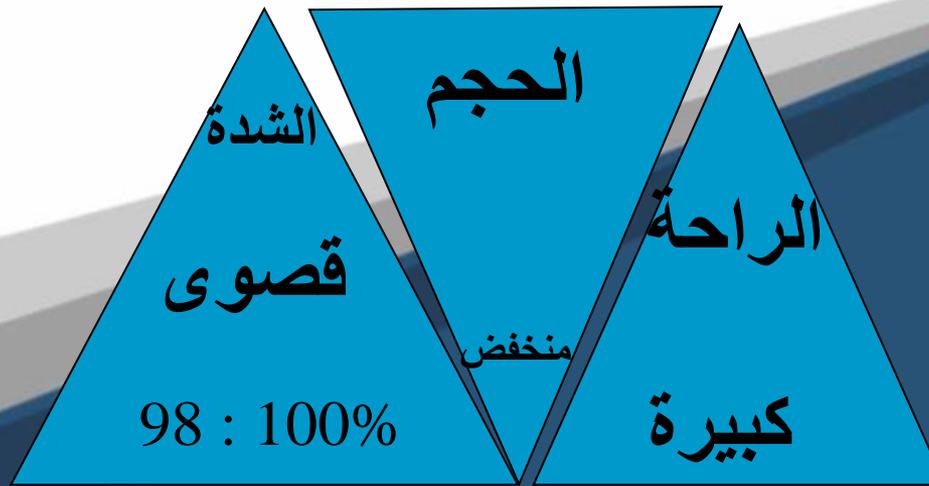
Learn Today ... Achieve Tomorrow



# نموذج تدريب عنصر السرعة أو القوة العظمى

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY  
www.bu.edu.eg



Learn Today ... Achieve Tomorrow



# نموذج تدريب التحمل

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

الشدة  
متوسطة  
منخفضة

الحجم  
كبير

الراحة  
متوسطة  
معدومة



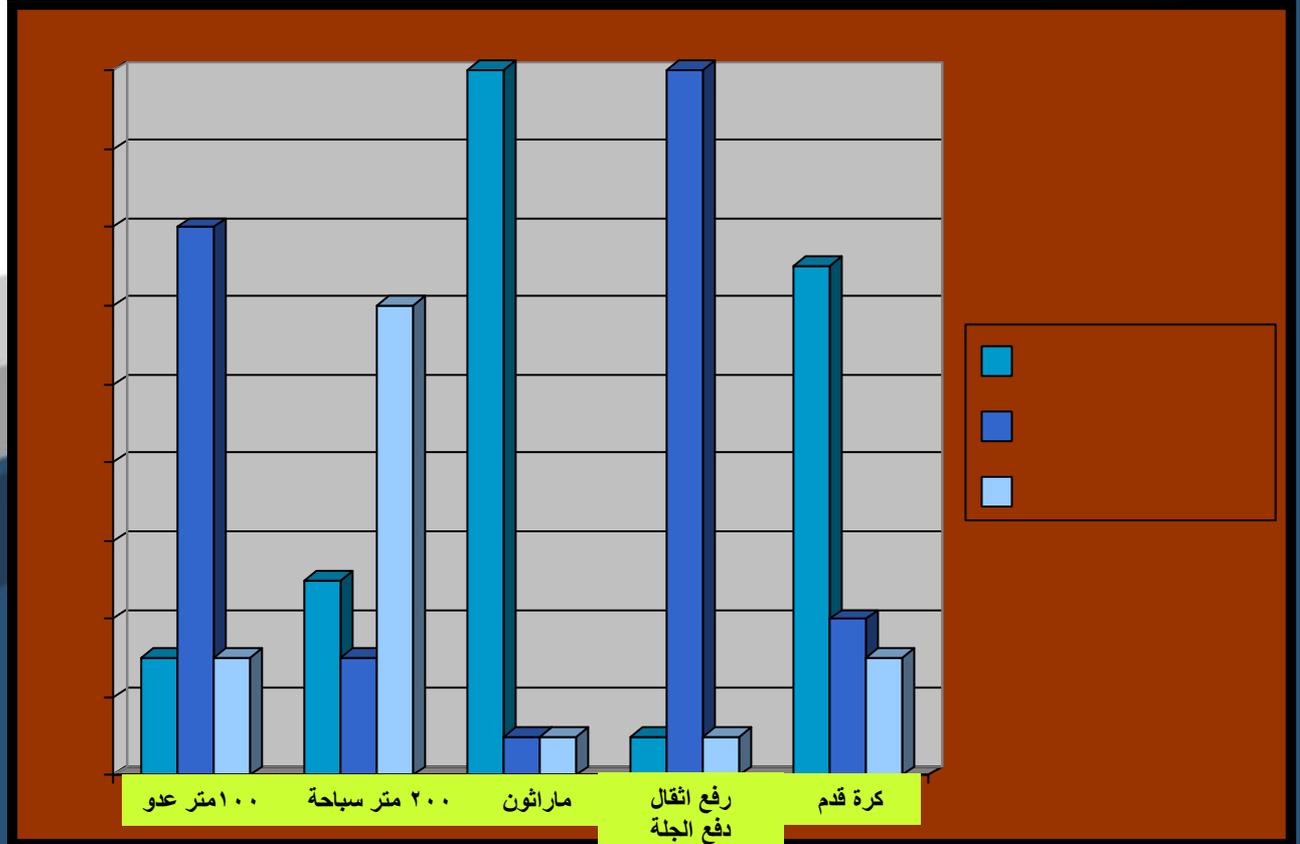
Learn Today ... Achieve Tomorrow



# نموذج لنسب تدريب نظم الطاقة خلال الموسم الرياضي لمجموعة من لاعبي الرياضات المختلفة

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY  
www.bu.edu.eg



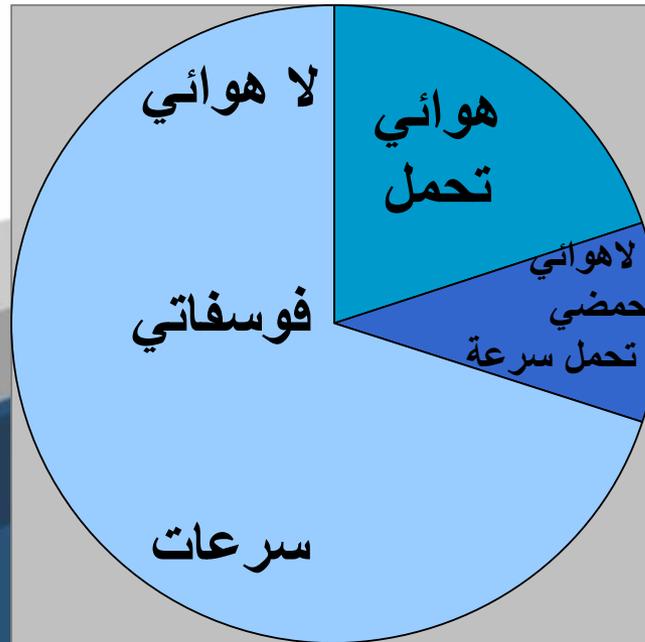
Learn Today ... Achieve Tomorrow



## نموذج لتوزيع مكونات تدريب السباحة ونظم الطاقة

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY  
www.bu.edu.eg



موسم المنافسات

Learn Today ... Achieve Tomorrow



## نموذج مطور لتدريب السباحة ونظم الطاقة

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

4 ENERGY ZONE SYSTEM	Set Distance (m)	Set Duration (min)	HR (bpm)	HR (% max)	Work:Rest	Sample Set (*for Sr. Age Group swimmer)
AEROBIC	500 - 4000	Variable	≤ 160	≤ 80	10 - 30 sec rest	4-8 x 500 Swim/ 20 sec rest or 18 x 75 S-K-S/ 15 sec rest
AEROBIC/ANAEROBIC MIX	600 - 2000	8 - 40	160 - Max	80 - 100	15 - 60 sec rest	6-10 x 200 Swim / 20-30 sec rest or 6-8 x 100 IM/ 30 to 45 sec rest
ANAEROBIC	200 - 600	2 - 15	Max	100	2:1 - 1:4	6 x 50 Swim 2:00 rest or 3 x 100 Swim/ 4 min rest
SPRINT	25 - 100	1 - 2	Max	100	1:3 - 1:4	4-6 x dive 15m/ 1min rest or 6-8 x 12.5 Swim/ 45 sec rest

Learn Today ... Achieve Tomorrow



# الفترة الانتقالية

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

العمل تجاه الهوائي  
الشدة منخفضة  
أنشطة ترويحية  
بهدف المحافظة على  
مكتسبات الموسم الماضي  
والاستعداد للموسم القادم

■ AEROBIC

Learn Today ... Achieve Tomorrow



# انظمة الطاقة وتشكيل الأحمال البدنية

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

الحمل	الشدة	التكرار	الحجم	الكثافة	نوع النظام
$\frac{5.0 \times 3 \text{ متر} \times 100\%}{5 \text{ دقائق}}$	قصوى	قليل	منخفض	منخفضة	فوسفاتي
$\frac{5.0 \times 3 \text{ متر} \times 90\%}{2:1 \text{ دقيقة}}$	عالية	قليل	منخفض	عالية	حمضي
$\frac{5.0 \times 3 \times 3 \text{ متر} \times 70\%}{30 \text{ ث: } 1 \text{ دقيقة}}$	متوسطة	متوسط	متوسط	متوسطة	هوائي

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

مرجعية علمية للاستاذ الدكتور محمد مصدق  
المادة العلمية تحت مسئولية أستاذ المقرر  
ودون ادني مسئولية علي الكلية أو الجامعة  
إنتهت المحاضرة وتمنياتي لكم بدوام التوفيق

د/ محمد جودة قنديل

Learn Today ... Achieve Tomorrow