



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

طرق التدريب في السباحة

إعداد :

د/ محمد جودة قنديل

٠٢/٠١٢٢٤١٥٤٥٤١

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

أسس إختيار طريقة التدريب وفقا لتنمية بعض المتغيرات :

- ١- الحالة البدنية :- وتعني درجة تنمية الصفات البدنية الاساسية.
- ٢- الحالة مهارية :- وتعني تنمية وتطور المهارات الحركية الاساسية للنشاط الرياضي التخصصي.
- ٣- الحالة الخطئية :- وهي درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية.
- ٤- الحالة النفسية :- وهي تنمية وتطوير السمات الخلفية والإدارية.

• ملاحظة هامة :-

يمكن القول ان طرائق التدريب هي النظام الم المخطط لايجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل الى الهدف من التدريب.

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

أولا :- طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر :-

• أهدافه :-

- تنمية وتطوير التحمل العام (تحمل الدوري التنفسي).
- في بعض الأحيان تستخدم لتطوير التحمل الخاص لدرجة معينة .

• تأثيرها :-

- تساهم في رفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.
- تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين.
- تساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة واعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم .
- ترفع السمات الإدارية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل .

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

• خصائصها :-

- شدة التمرينات تتراوح ما بين ٢٥%-٧٥% من القصوي للفرد.
- زيادة في حجم التمرينات من خلال زيادة طول فترة الاداء المستمر .
- الراحة معدومة أثناء الاداء.

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

ثانياً :- طريقة التدريب الفتري :
(أ) طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة :-

• أهدافه :-

- تنمية التحمل العام والخاص والقوة.

• تأثيرها :-

- زيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات.

- تقوية جدران الرئتين والأوردة الشعيرات الدموية .

- خفض مستوى الكوليسترول على إنتاج الطاقة عن الطرق الأخرى

- تقدم سريع في القدرة على إنتاج الطاقة عن طرق الأخرى

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

• خصائصها :-

- شدة التمرينات تتراوح ٦٠% - ٨٠% من أقصى مستوى للفرد وفي تمارينات القوة تصل الى ٥٠%-٦٠%.
- يمكن استخدام تمارينات التقوية بالأثقال أو بدونها الى حوالي ٢٠-٣٠ ثانية بالنسبة للقوة سواء استخدام أثقال أو بدون أثقال .
- فترة التمرين تتراوح من ١٥-٩٠ ثانية ركض و ١٥-٣٠ ثانية بالنسبة للقوة سواء استخدم أثقال أو بدون أثقال.
- الراحة تكون ما بين ٤٥-٩٠ ثانية للمتقدمين أي ١٢٠-١٣٠ ضربة/د والناشئين ٦٠-١٢٠ ثانية ١١٠-١٢٠ ضربة/د.

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

ثانيا :- طريقة التدريب الفتري :
(ب) طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة :-

• أهدافه :-

- التحمل الخاص (تحمل سرعة أو تحمل قوة) .
- القوة المميزة بالسرعة (قدرة عضلية) .
- السرعة .
- القوة العظمى .

• تأثيرها :-

- تعمل العضلات في غياب الاوكسجيني .
- حمل مرتفع الشدة .
- دين أوكسجين بعد كل أداء .
- تؤدي الى تأخير الإحساس بالتعب .

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

• خصائصها :-

- شدة التمرينات تتراوح ما بين ٨٠-٩٠% و ٧٠-٧٥% لتمرينات القوة.
- يقل الحجم في هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة.
- فترات الراحة تتراوح ما بين ٩٠-١٨٠ ثانية للمتقدمين و ١١٠-٢٤٠ ثانية للاعبين الناشئين.
- ملاحظة عدم هبوط معدل ضربات القلب اقل من ١١٠-١٢٠ ضربة/د.
- يمكن استخدام الراحة الايجابية في الراحة البينية.

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

ثالثا :- طريقة التدريب التكراري :-

• أهدافه :-

- السرعة (سرعة الانتقال).
- القوة المميزة بالسرعة (قدرة العضلة).
- التحمل الخاص (تحمل السرعة والقوة).
- القوة القصوى.

• تأثيرها :-

- تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات.
- زيادة الطاقة المخزونة.
- تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.
- سرعة حدوث التعب.
- دين أوكسجين عال.
- استهلاك الطاقة المخزونة في العضلات وتراكم حامض اللبنيك.

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

• خصائصها :-

- شدة عالية لا تقل عن ٨٠ % وتصل الى ١٠٠ % .
- شدة تمارينات القوة ٩٠-١٠٠ % .
- زمن الاداء قصير جدا يتراوح ٢-٣ أو ٣-٦ ثانية ويمكن في بعض الأحيان يمتد الي ١٥ ثانية.
- تمارينات القوة ثوان قليلة أثناء الاداء .
- راحات طويلة نسبيا .

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

رابعاً :- طريقة التدريب الدائري (الطريقة الشاملة كشكل للتدريب) :-

• أهدافها :-

- تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.
- الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير.
- زيادة مبدأ الحمل.

• تأثيرها :-

- تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية الأخرى.
- تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة والقدرة .
- تحسين مستوى الاستعداد الشخصي لتحمل الضغوط .

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

• خصائصها :-

- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين.
- تقسيم اللاعبين على المحطات.
- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.
- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الأخرى (المستمر- الفترى- التكرارى).
- تشكيل تمرينات تسهم في تطوير الصفات الحركية و القدرات الخطئية.
- يساعد في فهم الفروق الفردية بين اللاعبين.
- يمكن استخدام التدرج والمتموج.
- يوجد به التشويق والإثارة والتغيير.
- يحسن السمات الخلقية والإدارية.

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

المادة العلمية تحت مسؤولية أستاذ المقرر
ودون ادني مسؤولية علي الكلية أو الجامعة

إنتهت المحاضرة وتمنياتي لكم بدوام التوفيق
د/ محمد جودة قنديل

Learn Today ... Achieve Tomorrow