

# ورقة دراسية في المقارنة بين الأرقام القياسية المصرية لعمومي الرجال مع الأرقام القياسية الأمريكية للرجال.

من اجل الوقوف علي نواحي القوة والتقصير في  
برامج الاعداد والتدريب لسباحينا الرجال

## سباحة الحرة عمومي رجال

### USA V EGYPT MEN RECORDS

21.04 second. <a href="#">Caeleb Dressel</a> (USA) <a href="#">2019 World Championships</a>	50 m freestyle	علي خلف الله 21.94	differences: 0.90 less than a
46.96 <a href="#">Caeleb Dressel</a> (USA) <a href="#">2019 World Championships</a>	100 m freestyle	يوسف رمضان 48.77	differences: 1.81 seconds.
1:42.96 <sup>[3]</sup> <a href="#">Michael Phelps</a> (USA) <a href="#">2008 Olympic Games</a>	200 m freestyle	مروان القماش 1:47.40	differences: 4.44 seconds.
3:42.78 <sup>[4]</sup> <a href="#">Larsen Jensen</a> (USA) <a href="#">2008 Olympic Games</a>	400 m freestyle	مروان القماش 3:46.36	differences: 3:58 seconds .
7:38.67 <sup>[5]</sup> <a href="#">Bobby Finke</a> (USA) <a href="#">2023 World Championships</a>	800 m freestyle	مروان القماش 7:46.5	differences: 7:88 seconds.

---

<b>14:30.67*</b>	<b>1500 m freestyle</b>		
<a href="#">Bobby Finke (USA)</a>	<b>14:53.66</b>	احمد اكرم	
<a href="#">2024 Olympic Games</a>			<b>differences: 22.99 seconds</b>

---

## ثانياً سباحة الظهر عمومي رجال

---

<b>23.71<sup>[6]</sup></b>	<b>50 m Backstroke</b>		
<a href="#">Hunter Armstrong (Ohio State)</a>			
<a href="#">2022 USA International Team Trials</a>	<b>24.93</b>	محمد سامي	<b>differences: 1.22 seconds</b>

---

---

<b>51.85</b>	<b>100 m backstroke</b>		
<a href="#">Ryan Murphy (USA)</a>			
<a href="#">2016 Olympic Games (r)</a>	<b>54.67</b>	محمد سامي	<b>differences: 2:82 seconds</b>

---

---

<b>1:51.92*</b>	<b>200 m backstroke</b>		
<a href="#">Aaron Peirsol (USA)</a>			
<a href="#">2009 World Championships</a>	<b>2:00.84</b>	محمد محمدي	<b>differences: 8:92 sec.</b>

---

## ثالثاً سباحة الصدر عمومي رجال

---

<b>26.45</b>	<b>50 M BREASTSTROKE</b>		
<a href="#">Nic Fink (USA)</a>			<b>differences: 0.76 sec.</b>
<a href="#">2022 World Championships</a>	<b>27.21</b>	يوسف القماش	

---

---

<b>58.14<sup>[8]</sup></b>	<b>100 m Breaststroke</b>		
<a href="#">Michael Andrew (Race Pace Club)</a>			
<a href="#">2020 US Olympic Trials</a>	<b>1:01.05</b>	يوسف القماش	<b>differences: 2.91 sec.</b>

---

---

<b>2:06.54<sup>[9]</sup></b>	<b>200 m breaststroke</b>		
<a href="#">Matthew Fallon (University of Pennsylvania)</a>			<b>differences: 8.29 sec.</b>
<a href="#">2024 US Olympic Trials</a>	<b>2:14.83</b>	يوسف القماش	

---

## سباحة الفراشة عمومي رجال

22.35

50 Butterfly

[Caeleb Dressel \(USA\)](#)

differences: 0.59 sec.

[2019 World Championships](#)

عبد الرحمن سامح 22.94

49.45+

100 BUTTERFLY

[Caeleb Dressel \(USA\)](#)

differences 2.22 sec.

[2020 Olympic Games](#)

يوسف رمضان 51.67

1:51.51

200 BUTTERFLY

[Michael Phelps \(USA\)](#)

differences: 6.34 sec.

[2009 World Championships](#)

عبد الله نصر 1:57.85

## 200 m IM

1:54.00+

[Ryan Lochte \(USA\)](#)

DIFFERENCES: 6.22 SEC

[2011 World Championships](#)

محمد حسين 2:00.22

## 400 m IM

4:03.84

differences: 19.18 sec.

[Michael Phelps \(USA\)](#)

أحمد حمدي 4:23.02

[2008 Olympic Games](#)

اولاً

في جميع سباقات الرجال 50 متر جميع السباحات نحن قريباون للغاية مع أفضل فريق في العالم وهو الفريق الأمريكي بمتوسط فارق (0.8 ثانية فقط)

ثانياً

الفارق في سباقات 100 متر جميع السباحات بمتوسط (2 ثانية ابطاً من أمريكا)

ثالثاً

الفارق في جميع سباقات الرجال لمسافات ال 200 متر بما فيها المتنوع جميع السباقات بمتوسط (6.85 ثواني)

بينما في مسافات 400 حره- 400 متنوع- 800 حره- و1500 حره رجال فالمتوسط بلغ أكثر من 13 ثانية.

=====

## الاستنتاج:

### بالنسبة الي سباقات العمومي رجال

كلما زادت مسافة السباق كلما ازداد الفارق بين سباحي منتخب مصر وسباحي منتخب أمريكا. سباحو مصر لديهم سرعات عالية فقط في سباقات ال 50 متر وهو سباق واحد من 17 سباق فردي.

**سباحو مصر ينقصهم التدريب على تحمل السرعة والتدريب الهوائي بمختلف انواعه ودرجاته.**

الدورات الأولمبية ليس بها سباقات 50 متر إلا في الحره- فلا يوجد احتمالات كسب ميداليات اولمبية في 16 سباق من مجموع ال 17 سباق فردي التي تمت المقارنة بيننا وبينهم فيها. وقد نظهر بصورة

افضل في بطولات العالم حيث تشمل منافسات ال50 متر و أيضا قد لا يشارك فيها سباحين من جميع دول العالم كما في الدورات الأولمبية.

وبالمحادثة مع مدربين اولمبيين لكل من أمريكا والمانيا وسلوفاكيا والنمسا والدانمارك مؤخراً توصلت الي:

أهمية الممارسة المستمرة وبلا انقطاع للتدريب المائي والارضي.

التركيز على الأداء الصحيح للسباحات الأربعة منذ الصغر.

السباحين الرجال يصلون الي القمة في اعمار تصل غالبا بين 22-25 عام من النضوج والاستمرارية.

استخدام كاميرات التصوير والفيديو لمشاهدة اداءهم واستمرار التصحيح

كميات الكيلومترات اليومية تتراوح بين 5 الي 7 كيلو متر في كل تدريب.

معظم الفرق تضع 5 تمرينات عمل الي واحد راحة ثم يستريحون في الوحدة السادسة بدون سباحة.

ادخال عامل الترفيه في الاحماء خارج الماء وفي الماء كل عدة أيام.

والتخطيط المنظم والمستمر من الدولة والاتحادات والأندية.

وتنمية المرونة والقوة بأحدث الإمكانيات داخل وخارج الماء.

إقامة المعسكرات المستمرة للمنتخبات داخل وخارج البلاد

معظم المدربين كانوا سباحين اولمبيين.

كل السباحين بلا استثناء لديهم ادواتهم الشخصية للتدريب مثل: اكثر من

**KICKBOARD, BUYES, HAND PADLES, DIFFERENT FINSES,  
GOGGLES, SWIM CAPS, ETC.**

معظم المنتخبات لديهم أكثر من مدرب واحد بالإضافة الي مدرب لياقة بدنيه للمرونة واخر للقوة او اخصائي علاج طبيعي وأحيانا خبير تدليك وأحيانا طبيب مصاحب في المعسكرات الخارجية.

الاشتراك في العديد من البطولات المحلية والدولية على مدار العام.

بعض الدول تؤمن وظائف او مرتبات شهرية للتركيز على التدريب.

وفي الختام لعنا وقفنا على أسباب تقدم هذه الدول وهؤلاء السباحين الذي لا يأتي من فراغ.

