

أشياء يجب تجنبها في السباحة

أشياء يجب تجنبها في السباحة

الطبعة الأولى 2025
جميع الحقوق محفوظة للناشر

تأليف : د. مجدي شكري.

رقم الإيداع: ؟؟؟؟

ISBN : ؟ - ؟؟؟ - 358 - 977 - 978

الناشر

دار الفجر للنشر والتوزيع
4 شارع هاشم الأشقر - النزهة الجديدة
القاهرة - مصر

هاتف : 26242520 - 26246252 (00202)

فاكس : 26246265 (00202)

Email: info@daralfajr.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو
اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء
كانت الكترونية أو ميكانيكية أو خلاف ذلك إلا بموافقة الناشر على هذا كتابة
ومقدمًا

أشياء يجب تجنبها في السباحة

تأليف

د. مجدي شكري

دار الفجر للنشر والتوزيع

2025

المحتويات

7	لماذا أكتب هذا الكتاب.....
9	مقدمة المؤلف.....
12	مدخل إلى موضوع هذا العمل.....
15	الأشياء الواجب تجنبها لضمان السلامة.. والانتفاع الكامل من التدريب.....
16	أشياء عامة يجب تجنبها أيضاً في السباحة.....
18	توصيات الصليب الأحمر الأمريكي AMERICAN RED-CROSS.....
20	الباب الأول: السباحون.....
22	الأشياء التي يجب على السباحين تجنبها بصفة عامة.....
32	الباب الثاني: المدربين.....
35	الأشياء التي يجب أن يتجنبها المدربون بصفة عامة.....
45	تدرج المستويات الرقمية للسباحين في أمريكا والبطولات المؤهلة لها.....
61	الباب الثالث: أولياء الأمور.....
64	ما يجب تجنبه من أولياء الأمور بصفة عامة.....
68	اقتراحات لأولياء الأمور.....
68	أشياء يجب على ولي الأمر أن يتعرف عليها.....
69	كيف تجعل ممارسة السباحة ناجحة؟.....
69	كيف تضمن أن طفلك لديه أفضل ممارسه ممكنة؟.....
69	كيف تتناسب مع هذا الدور؟.....

73	الباب الرابع: أصحاب الأكاڤميات والأندية الخاصة.....
75	الأشياء التي يجب تجنبها من جهة أصحاب الأكاڤميات والأندية الخاصة.....
80	الباب الخامس: منظموا اللقاءات والبطولات الرياضية.....
82	يجب أن يتم تجنب الازدحام بشكل عام.....
85	اقتراحات لمنظمي المنافسات.....
86	لماذا تقام كل هذه المنافسات والبطولات.....
88	أهمية تنظيم أو إقامة المنافسات طوال العام.....
	نماذج مبسطة و اقتراحات لما يجب أن يتجنبه السباحين في برامج التغذية.. (طوال العام.
89	قبل البطولات. وفي يوم البطولة).....
90	نموذج لغذاء سباحي المستويات العالية.....
90	وجبة ما قبل السباق:.....
92	وجبة ما بعد السباق:.....
92	في حالة التصفيات والتهائي.....
93	المراجع.....
95	المؤلف.....

لماذا أكتب هذا الكتاب

اعتاد المؤلفون في مجال الرياضة عامة والسباحة على وجه الخصوص أن يقدموا للقارئ أفضل خبراتهم أو تجميعاتهم لما يجب أن يكون أو ما يعتقدون أنه وراء أسباب تقدم الرياضيين كل في مجاله، من طرق الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي سواء طويل أو قصير المدى أو ما قبل البطولات أو خلالها. كذلك طرق التدريب وملائمتها لمراحل الموسم الرياضي، وطرق انتقاء اللاعبين، وتنوع التدريب بما يتناسب مع المرحلة السنوية والمستوي البطولي أو المهاري وأوقات الموسم التدريبي المختلفة، بل تطرق العديد منهم إلى الإعداد النفسي والتأمل والإحساس بالذات، وتطرقوا أيضاً إلى أحمال التدريب والتكرارات والراحات البيئية وقدموا العشرات، بل المنات من نماذج التدريب أو الوحدات التدريبية على مدار العام بما في ذلك فترات الإعداد والتكيف والتهئنة والمنافسات لكل المراحل السنوية ومختلف المستويات المهارية أو الرقمية.

بالتأكيد كل ذلك يدعم عملية التدريب ويمدهم جميعاً بمعظم المعلومات التي تفيد المدربين والسباحين للتقدم والوصول إلى المستويات العليا. وهذا ما يمكن أن نسميه (افعل ذلك) حتى تصل إلى هذا المستوى أو ما يطلق عليه بالإنجليزية "Do it" .. ولكن يغفل معظمهم عن ذكر السلبيات في كل مرحلة سنوية أو مستوى مهاري أو بطولي وما يجب أن يتحاشاه ويتجنبه الرياضيون، بل والمدربون وأيضاً أولياء الأمور. ونزيد على ذلك ولضمان نجاح المنظومة الرياضية برمتها أن نضيف وما يجب أن يتحاشاه أصحاب الأكاديميات الخاصة والأندية وأيضاً الجهات المنظمة للبطولات الرياضية المسئولة عن إقامة المسابقات حتى يتسنى لنا أن نقدم لجميع المعنيين والمشاركين في رياضة السباحة التنافسية من سباحين، ومعلمين ومدربين، وأولياء أمور السباحين، وأصحاب الأندية أو الأكاديميات ومنظمي اللقاءات والبطولات أفضل ما يمكن أن يفعله "Do it"، وما يجب أن يتجنبوه

"Do it Don't."

فالغاية من هذا الكتيب هو فتح آفاق وإيضاح ما يجب أن يتجنبه الجميع من أجل الوصول برياضة السباحة التنافسية في بلادنا الحبيبة بصفة عامة وفي مصر بصفة خاصة إلى أعلى قمة المنافسة الرياضية والنفسية وفي الأوقات المناسبة وهي البطولات الكبرى، كل حسب مستواه السنوي والمهاريت.

فغاية التدريب هي الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن أن يصل إليه الفرد في رياضته التنافسية وقت البطولة. ولأن الفروق الفردية والمواهب

الجسمية والحجمية والمادية والاجتماعية تختلف من شخص لآخر، ومن نادي لنادي، ومن دولة لدولة ... فما علينا إلا تقديم المعلومة علي أمل أن تصل إلى الجميع وأن ينتفع بها من يعلمها ويطبقها،
والله الموفق والمستعان.

أقدمة المؤلف

في هذا الكتيب، أأاول أن أقدم للقارئ ببساطة وبطريقة مباشرة ومختصرة الكثير من الأشياء التي يجب تجنبها في مجال السباحة عامة والتنافسية بصفة خاصة، ليس فقط من السباحين، بل تشمل كل ما يحيط بهذه الرياضة التي مارستها كلاعب في الصغر وأثناء سنوات الجامعة وتشرفت أن أأدم فيها كمنقذ ومعلم سباحة ومدرب للناشئين ومدرب للعمومي ومدرب أندية وجامعات ومنتخبات في كل مصر والمملكة العربية السعودية والولايات المتحدة الأمريكية منذ عام 1979 والي يومنا هذا.

وبتوفيق من الله ولحسن الحظ فلدي خبرات في مجال التدريس في الجامعات لمدة 15 سنة، وفي الاتحاد السعودي والمصري لمدة 13 سنة وكخبير في اللجنة الأولمبية المصرية 6 سنوات. ومن " 2008 الي 2023" عملت مدرباً عاماً وكصاحب أكاديمية سباحة في نيويورك NY وكونيكتكت CT ومنظم لبطولات ولقاءات في السباحة لأكثر من 16 سنة وبنجاح ساحق.

ويكفيني شرفاً أني حاصل على المستوي الأعلى في تدريب السباحة من الجمعية الأمريكية لمدربي السباحة ASCA- Level 5- AGE GROUP وهي أعلى درجة تدريب سباحة في أمريكا، بل والعالم أجمع.

بالإضافة الي كوني مدرب دولي وأولمبي ولدي مؤلفات وكتب في السباحة باللغتين العربية والإنجليزية.

وبناء عليه ... فقد لاحظت بصورة كبيرة أن هناك العديد من الأشياء التي إن تم تجنبها بقدر الإمكان فإن ذلك سيؤدي إلى المسار الصحيح في رياضة السباحة التنافسية وبالتالي إمكانية الوصول إلي مستويات أعلى ومراكز أكثر تقدماً في البطولات الدولية والعالمية والأولمبية بإذن الله.

فالسباح وولي الأمر والمدرّب والنادي والاتحادات ومنظمي البطولات كلّ له دوراً كبيراً في منظومة الوصول للقمة والبقاء على القمة

فإذا ما تعاونوا جميعاً لإنتاج الأبطال الذين تتشرف بهم الدولة وتحصل على الميداليات والمكانات التي تليق بها والتي ينتظرها الجميع وإن طال هذا الإنتظار فهناك سلبيات كثيرة يجب على الجميع تجنبها ومحاولة الإبتعاد عنها بقدر الإمكان. ومن هنا جاءت فكرة هذا الكتيب، وما الذي يجب أن يتجنبه كل من:

- السباحين

- المدربين

- أولياء الأمور

- أصحاب الأكاديميات والأندية الخاصة

- والمسؤولين عن تنظيم وإقامة اللقاءات والبطولات الرياضية.

سواء في السباحة القصيرة في حمامات السباحة أو الطويلة في الانهار او البحيرات او ماتعرف ب Open Water، او حتى السباحة الترفيهيه. سواء لمبتدئين أو لمتقدمين.. للصغار أو للكبار.. للهواة أو للمحترفين.. وأيضاً في الحمامات المغلقة أو المفتوحة "In door or Out door".

إن الغرض الرئيسي من هذا العمل هو وضع ما يفيد الباحثين من كليات التربية الرياضية وعلوم الرياضة

في الدراسات العليا عامة وفي السباحة على وجه الخصوص وفي تناول الجميع والي كل من يريد أن يتقدم في هذه الرياضة الحبيبة. "فتقديم المفيد ... دائما ما يفيد "

خاصة مع خبرتي الأكاديمية والبحثية والعملية وما تخللها من نجاحات وتعثرات لأكثر من 45 عاما في ثلاث قارات. وتركت عشرات من الأرقام القياسية المصرية والسعودية ولولاية نيويورك الامريكية.

مدخل إلى موضوع هذا العمل

في لغتنا العربية البليغة مثلاً أو حديثاً يقول " لا توجل عمل اليوم إلى الغد"، وهناك قولاً بالإنجليزية يقول " إن أفضل وقت لتفعل شيئاً هو الآن " ..كلا القولين قد يتفقان في المعنى ... لكن ليس في السباحة. فليس كل وقت هو الأنسب لممارسة السباحة سواء الترفيهية أو التنافسية.. لماذا؟؟

فلنتطرق إذن إلى بعض الحالات التي لا يفضل فيها السباحة بصفة عامة:

1- إذا كنت مريضاً: فعندما يكون الشخص مريضاً فمن السهل أن يشعر بالتعب بسرعة، كذلك فقد تضعف مقاومتك الجسمية لاستعادة الشفاء سريعاً. كما يمكن أن تكون معدياً للآخرين القريبين منك أثناء السباحة فانتظر حتى تتعافي لضمان سلامتك وسلامة من حولك ولعدم تعرضك للمخاطر.

2- إذا كنت مصاباً: حتى وإن كنت سباحاً ماهراً و متمكناً للغاية، لكن إذا ما تعرضت لإصابة قبل السباحة أو حتى أثناء السباحة ... كالإصطدام بالحائط، أو بسباح آخر، أو الإصابة بشد عضلي، أو غير ذلك، عندئذ تقول في نفسك إنني بإمكانني الإستمرار في السباحة أو التدريب وتنسى إنك قد تعرض نفسك لمزيد من الإصابات ولأعراض جانبية أخرى،

عزيزي السباح يجب عليك الا تفعل ذلك ويجب أن تخرج مباشرة من الماء، إلا إذا كنت تؤدي السباحة العلاجية وتحت إشراف المختصين بالعلاج الطبيعي أو التأهيلي ويجب عليك إتباع ما يملي عليك حتى لا تتفاقم الإصابه.

3- في حالات الطقس السيئ أو الخطير: غالباً ما يكون ذلك في حمامات السباحة الغيرمغطاة أو في البحار أو الأنهار. فمن الأفضل والأصح أن تتطلع على النشرة الجوية وحالة البحر والرياح والأمطار والرؤية الصافية في الماء. ومن العوائق التي تقابل السباحين طبقاً لحالات الجو المتنوعة ما قد تكون متدرجة في الخطورة، فمثلاً... إذا كان الماء بارداً قليلاً فإنك تشعر بالبرد بسرعة وإذا ما إستمررت في السباحة فقد يحدث إرتفاع في حرارة جسمك " Hyperthermia " ، أما إذا كانت الرياح شديدة فسوف تعوق حركة الذراعين وتعرضك للتعب السريع ، وربما تجعل الماء خطيراً عليك وقد تشرب الماء أثناء التنفس ، كما تجعل الرؤية صعبة وقد تصل الي درجة الغرق. وحدث

ذلك فعلا عدة مرات في السباحة الطويلة. أما إذا كان هناك رعداً وبرقاً أو تتعرض لبعض العواصف فهذا يعني أنك في قمة الخطر... عندئذ تجنب السباحة تماماً في هذه الأجواء.

4- إذا كنت بمفردك: مهما كنت سباحاً بارعاً، فالحوادث قد تقع فجأة كالشد العضلي أو الوقوع أو الزحلقة أو الإصطدام بشئ ما أو ابتلاع الماء أثناء التنفس، فيجب أن يكون بجوارك على الأقل شخصاً آخرأ باستطاعته أن يلاحظ ما يحدث لك وبالتالي يمكنه تقديم المساعدة لك مباشرة أو الإتصال بمن يأتي لإسعافك التي قد تصل لإنقاذ حياتك " على الأقل هناك منقذاً بحمام السباحة أو على الشاطئ يستطيع أن يتعامل مع تلك المواقف.

5- إذا كانت حالة الماء غير مناسبة: نقصد هنا الموج العالي أو التيارات المائية القوية والعالية، أو الماء غير الشفاف وصعوبة الرؤية أو هناك طحالب وأعشاب أو قنديل البحر، أو إرتفاع درجة ملوحة الماء أو نقص الكلورين في الماء أو زيادته عن اللازم.

فإذا كنت تسبح في مكان جديد عليك في المياة المفتوحة وليست حمامات السباحة فيجب عليك أخذ الحذر مما قد يتواجد في هذه المياها خاصة إذا كانت المياة غير مستقرة ولا تستطيع رؤية العمق أو تحديده، أما في حمامات السباحة العادية فإذا شعرت برائحة غير مطمئنة أو أن المياة لا تبدو نظيفة فعليك ألا تسبح حتى تتأكد من سلامة الماء أولاً.

6- إذا كانت المياة مزدحمة: فخطر التعرض للإصابة أو إصابة الآخرين تزداد نسبها في الأماكن المزدحمة على الرغم من أنها سباحة مبهجة وتدخل السرور لك وللآخرين وتعتبر في الغالب أوقاتاً سعيدة وذكريات جميلة، إلا أنها أكثر عرضة للإصابة والإصطدام وتنوع المخاطر خاصة في المياة الأعمق من طولك أو في حمامات السباحة ذات الأمواج الإصطناعية أو في أي مكان مزدحم عموماً.

7- الأطعمة الواجب تجنبها قبل السباحة مباشرة: تتعدد الأطعمة وما تسببه للسباح إذا تناولها قبل السباحة مباشرة فهناك:

- أطعمة غنية ومليئة بالألياف ... والتي قد تسبب إضطرابات معوية وصعوبة في الهضم.
- الوجبات الكاملة من المكرونات والأرز البني أو حبوب النخاله " السيريال" وبعض الفواكه والخضروات مثل التوت والخرشوف.
- الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة... من فضلك قل لا للأطعمة السريعة والوجبات الخفيفة السكرية فتلك الأطعمة غالباً ما تجعلك متعباً، بل توفرلك الطاقة اللازمة للأداء الأمثل في الماء.
- الكافيين ومشروبات الطاقة ... والتي يمكن أن يكون لها تأثيراً مدرأ

للبول مما قد تؤدي إلى الجفاف أو زيادة معدل ضربات القلب ويؤثر على السباحة.

- منتجات الألبان عالية الدسم ... والتي تحظى بكريمة ثقيلة أو جبنة زائدة أو زبدة. فغالبا ما تؤدي إلى اضطرابات المعدة وبطء عمليات الهضم.
- الأطعمة المنتجة للغازات ... كالمياة الغازية والفاصوليا والتي قد تؤدي إلى الإنتفاخ وعدم الراحة أثناء السباحة.
- الأطعمة الغنية بالتوابل ... والتي يمكن أن تهيج بطانة المعدة وقد لا تجلس جيدا أثناء النشاط البدني المكثف أو شديد الارتفاع.
- الكحوليات ... أو الخمور والبيرة، فباستطاعة الخمور أن تزيد جفافك وتضعف قدرتك على التنسيق أو التركيز.

وعموماً فالأغذية التي يجب مراقبتها وتجنب تناولها قبل السباحة يمكن أن تتركز في :

- الأطعمة الغنية بالسكر High- Sugar Food
- الأطعمة المقلية Deep-Fried Food
- الأطعمة الغنية بالألياف High- Fiber Food
- الأطعمة المنتجة للغازات Gas Producing Food
- الخمور والكحوليات

ومن هنا..

يجب على الأشخاص عامة والسباحين بصفة خاصة أن ينتظروا عدة ساعات بعد الأكل قبل الذهاب الي السباحة لضمان الشعور بفوائد التزود بالطاقة أو الوقود الكافي والكامل دون المخاطرة بإضطراب المعدة أو الشعور بالغثيان.

" لذا اختر بحكمة ما تأكله، ومتي تأكله، ثم أصبح كالأبطال "

(وفي نهاية هذا الكتيب وضعت لك بعض نماذج للوجبات وأنواع الطعام المفضل للسباحين في أيام التدريب أو السباقات لتجنب المساوي التي قد تحدث للسباحين نتيجة للتغذية الخاطئة)

الأشياء الواجب تجنبها لضمان السلامة

والانتفاع الكامل من التدريب

1. عدم القفز في الماء بالرأس أولاً في بداية التدريب أو أثناء الإحماء خلال المسابقات لتجنب إصابة الرأس أو العمود الفقري "Head-First Entry".
"No".
2. عدم اللهو واللعب في الماء لمجرد التمتع أو التهريج والإلتزام بتعليمات المدرب. فأحياناً هذا النوع من المزاح قد يؤدي إلى عواقب وخيمة وإصابات متعددة ومشاكل الجميع في غني عنها.
3. لا تعيق أو تقف في مسار السباحين الآخرين وتجعلهم يشعرون بالضيق والصعوبة وأنت حولهم
"كالسباح البطيء في حارة المتقدمين".
4. لا تحاول أن تسبح لتلحق أو تسابق السباح الذي أمامك وحاول أن تبقي في حارتك الوهمية وفي ترتيبك. فلا تعيق الآخرين، أما إذا كنت أسرع منهم فعليك - بإذن المدرب- أن تبدأ قبلهم وذلك لضمان إستمرارية التمرين والإنسيابية في الحارة، وضمان أن الجميع يسبحون أو يودون التمرين بطريقة مريحة.
5. المبالغة في السباحة، إذا شعرت بالتعب الشديد فاستمع الي جسمك وتأكد من الخروج من الماء وخذ قسطاً من الراحة قبل أن ترجع للتدريب، الا إذا كان ذلك من خلال المدرب والبرنامج التدريبي المتنوع الشدة والراحات البيئية المقننة من مدرب، واعي، ودارس ومتفهم.

أشياء عامة يجب تجنبها أيضاً في السباحة

1. تجنب عدم الإحماء الكافي قبل أداء المجموعات التدريبية الصعبة أو عالية الشدة لضمان عدم الإصابة وللاستفادة التامة من التدريب. Well Warm up.
2. تجنب السباحة لمدة طويلة بنفس الأسلوب Same Style حتي يتم تشغيل مجموعات مختلفة من العضلات ولا تتعرض للإصابة أو الألم Different Strokes. ويجب تنوع طريقة التنفس في السباحات المختلفة (حرة- ظهر - صدر - فراشة - متنوع) أيضاً لتجنب الملل والزهق ... إلا إذا كان ذلك ضمن التدريب الموضوع لك من قبل مدرب فاهم أو دارس أو خبير (Use Different Strokes).
3. يجب تجنب عدم ترطيب الجسم، حتى وإن كنت محاطاً بهذا الكم الهائل من الماء فما زال جسمك يحتاج لعملية الترطيب من خلال شرب الماء أو السوائل المخصصة للترطيب وإمداد الطاقة للجسم مثل Gatorade أو أي سوائل تساعدك على Hydrate.
4. يجب تجنب سوء الأداء في السباحة أو التكنيك Technique، حاول أن تؤدي كل طريقة سباحة بالشكل الصحيح الذي يقوم بتصحيحه مدربك الفاهم حتى تحصل علي أقل مقاومة وبالتالي تجني أفضل سرعة ومستوي أداء عالي. فالأداء الصحيح سوف يفيدك طوال حياتك سواء في سنوات المنافسة أو للاستمتاع بالسباحة طول حياتك (Proper Technique).
5. تجنب التعرض المباشر للشمس باستخدام واقي الشمس (Sun-Screen) خاصة في حمامات السباحة المفتوحة أو في البحار أو الأنهار فإن أشعة الشمس تنكسر بسبب الماء وتضر جسمك بالفعل في العديد من الزوايا المختلفة مما يؤدي إلي تضخيم آثارها.
6. تجنب الا تغفل عن تنبيه المنقذين في المكان الذي تسبح فيه، إذا لاحظت شيئاً يطفو على سطح الماء أو يقبع في قاع الحمام ... فإن أي

أجسام غريبة في حمامات السباحة يمكنها أن تكون خطيرة.

7. تجنب ألا تتنفس بسرعة، فالتنفس البطئ (Cool Down) غالباً ما يساعد على سرعة الإستشفاء وتقليل التعب أثناء السباحة، وهنا يجدر الإشارة لطريقة التنفس الصحيح في كل سباحة وفي كل مسافة سباحة تنافسية بالإضافة الي السباحة السهلة والتنفس البطئ بعد كل مجموعة صعبة أو ذات شدات عالية أو راحات بينية قصيرة. كذلك معظم المدربين ينصحون سباحيهم بالسباحة الطويلة أو البطيئة في نهاية التمرين للتهدئة وضمان سرعة الإستشفاء.
8. تجنب المنافسات غير المقننة للسباحة تحت الماء على سبيل التحدي والمزاح فهي غير صحية وقد تؤثر على نقص الأكسجين بالمش وما يترتب عليه من تعرض للإصابة أو الغرق.

توصيات الصليب الأحمر الأمريكي

American Red-Cross

توصي مؤسسة الصليب الأحمر الأمريكية (ARC) وهي من أشهر المؤسسات المعنية بدورات التعليم والتدريب والإنقاذ في السباحة والمعسكرات وتضع لوائح لضمان الأمن والسلامة عند ممارسة السباحة منفرداً أو في مجموعات. وفيما يلي أهم الأشياء التي يجب الإلتزام بها لضمان السلامة وتوفير الملاحظة:

- وفر إهتماماً وثيقاً ومستمراً للأطفال الذين تشرف عليهم في المياة أو بالقرب منهم فلا تجعلهم يسبحون في غير الأماكن المخصصة لهم. ولا تجعلهم ينزلون الماء إذا لم يكن هناك منقذاً.
- اجعلهم يسبحون كل إثنين معا " Body " .
- أوقف النشاط كل مدة وقم بعدهم والتأكد أن لكل سباح رفيقه Body . ولا تسمح لأي فرد أن يسبح بمفرده.
- وفر مراقبة مستمرة لكل من تقوم بالإشراف عليهم " Council " . بصرف النظر عن قدراتهم في السباحة أو عمق الماء.
- تجنب التساهي عنهم بما في ذلك إستخدام الهواتف المحمولة.
- علم الأطفال بضرورة الدخول الآمن والخروج الآمن من الماء.
- علم الأطفال بضرورة سؤالك عن أي شئ كذهابك للحمام أو الخروج من الماء لأي سبب فلا بد من أخذ الإذن.
- يفضل أن يتم تعيين بعض المراقبين على الأطفال (داخل وخارج الماء).
- إتخذ احتياطات ذكية وإستخدم طبقات الحماية كالبقاء على مسافات قريبة من أي سباح ضعيف أو عديم الخبرة موجود في الماء.
- أطلب من الأطفال الجدد أن يتم عمل تقييم لمستواهم ومن ثم إرتداء سترات النجاة لعديمي الخبرة ولأي واحد لا يستطيع السباحة، وقم بمراقبتهم طوال الوقت ولا تعتمد على سترات النجاة.
- لا تعتمد على إستخدام العوامات كالأجنحة المائية أو حلقات السباحة أو الألعاب القابلة للنفخ.

- لا بد من إشراف الكبار على الأطفال طوال الوقت المحدد للسباحة واستخدام حمام السباحة.
- إذا كان لديك حمام سباحة فقم بتأمينه بحواجز لمنع الوصول الغير خاضع للإشراف الي الماء- خاصة من صغار السن بدون مراقبة ذويهم.
- تأكد أن كل فرد من أفراد الأسرة يتعلم السباحة جيداً وماذا يفعل في حالات الطوارئ المائية.
- إذا كان هناك طفلاً مفقوداً أوقف النشاط فوراً وتحقق من الماء أولاً فكل ثانية قد تمنع حالة العجز أو الوفاة، علم الجميع كيف ومتي تتصل بالطوارئ ووفرتليفون لاسلكي مع المراقبين في حمام السباحة.
- يجب أن تكون هناك معدات الإنقاذ كالرمي والتوصيل والحبال والأطواق والهاتف الخليوي وسترات النجاة ومجموعة الأسعافات الأولية، ويجب أخذ دورات (ARC) في الإنقاذ وسلامة حمامات السباحة والإنعاش الرئوي القلبي، وخلافه.

الباب الأول

السباحون



Swimmers

من خلال خبرتي الطويلة كمدرّب وقراءاتي الكثيرة، وضعت هنا أكثر من 30 شئ يجب على السباحين تجنبها

الأشياء التي يجب على السباحين تجنبها بصفة عامة

1- لا تمارض:

بمعنى أن السباح ليس مريضاً، ولكنه يريد أن يبين سواءً قولاً أو عملاً أنه مريض حتى يتهرب من الحمل القادم عليه، كتكرار مسافة معينة أو أداء شئ لزم من معين فيتمارض لطلب المعافاة من هذا العمل أو أداءه بشدة أقل أو أن يسمح له أن يؤدي ما يشاءه بدلاً من هذا العمل. فكلما تمارض أي سباح فإنه يبعد تدريجياً عن تحقيق أهدافه من السباحة سواء كانت أهدافاً قريبة أو بعيدة المدى.

2- لا تكذب على نفسك أو أهلك أو مدرّبك

التمارض مثلاً نوعاً من أنواع الكذب إلا أن الكذب له أشكال ودرجات لا حصر لها كالإجابة على هذه الأسئلة " لماذا لم تتم بدري؟ لماذا لم تضبط منبهك؟ لماذا قلت هذا الشئ عن زميلك أو مدرّبك؟ لماذا تأخرت عن التدريب أو كم بقي لك من الأطوال إذا كنت تسبج مسافات طويلة؟ أو تقول لمدرّبك إن أهلك هم السبب في تأخيرك أو إنهم ضغطوا عليك لتسبح ال 400 متر متنوع بدلاً من ال 200 متر أيا كانت أسباب الكذب ودرجاته فإن السباح الواعد الصادق سيصل إلى هدفه أسرع من الذين يكذبون على أنفسهم أو الآخرين.

3- لا تتحدي أحد بدون إذن المدرّب

من أكثر مظاهر التحدي من السباحين أن يتنافس بعضهم على من يستطيع السباحة لأكثر مسافة تحت الماء، أو يتنافسون من يستطيع عمل تمرين الضغط Push-up أكثر من الآخر، أو من يستطيع سباحة 1500 متر فراشة بدون توقف، أو القفز من فوق أحد الكباري.... فنماذج التحدي غير المقتنة كثيرة ودرجات الخطورة متنوعة ومخاطر التعرض للإصابات ليست لها حدود، وذلك لا يتضمن التحديات التي ينظمها المدرّب أثناء التمرين أو القياسات المتعدده والتي تكون مقتنه ومدروسه وليس لها عوائد سلبية أو أخطار أياً كان نوعها.

4- لا تقلل من شأنك

يجب أن تثق في نفسك وتكون مقتنعا أن بإمكانك أن تفعل ذلك - ربما ليس الآن - ولكن بقليل من الصبر والمثابرة والمحاولات الجادة قد تصل لهذا الهدف. أو ربما يستلزم الكثير من الوقت والمحاولات فلا شئ مستحيل وعلينا أن نحاول حتى وإن لم نصل إلى الهدف فقد إقتربنا بشكل يجعلنا فخورين بأنفسنا، وربما بمزيد من الجهد والتركيز تصل لهذا الهدف، بل وتضع هدفاً

أصعب فيما بعد ثم تعمل جاهداً لأن تصل إليه بالإستمرارية وقوة الإرادة..
ولا تشعر بالنقص.

5- لا تبالغ في تقييم ذاتك

وكما ننصح بعدم شعورك بالنقص وعدم المقدرة، ننصح أيضاً بتجنب الإحساس بأنك وصلت لما تريد أو أنك تستطيع بسهولة الحصول على المركز أو المستوي أو المكانة التي وصلت إليها، بل ويمكنك المحافظة على هذا المستوي والبقاء فيه، أو أن أحداً غيرك قد لا يصل الي ما وصلته بالفعل فلا تكن مغرورا ... ولا تحسب أنك فوق الغير فلا يدوم شيئاً للأبد، ولكن بجهدك وإصرارك وإتخاذك كل السبل من أجل الوصول إلي هذه المكانة أو الحفاظ عليها هو السبيل الصحيح لبقاءك علي القمة.. إلي أن يأتي من يأخذ بعدك هذا المقام.

6- لا تجادل المدرب في تقليل التدريب

الفرق بين سباحي القمة والسباحين العاديين أن سباحي القمة يفعلون غالباً 100% أو أكثر مما يطلبه منهم المدربون.. فعندما يسألك المدرب أن تكرر 4 أو 8 مرات ال 100 متر أو ياردة حرة أو سباحة أخرى ويطلب منك 90 % من أفضل مستوي لك علي راحات قصيرة مثلاً 10 – 15 ثانية ولكنك تحاول أن تؤديها بنسبة 92 % أو أكثر فأنت هنا تقوم بأحسن من 100% مما سألك المدرب أن تؤديه ... ولكن هناك من السباحين من يؤدي الأولي 90% ثم ينخفض الأداء الي 85 / 80 / 75% وهنا لا يتم التقدم كما وضعه لك المدرب في خطة تدريبك ، بل وسيستغرق الأمر فترات أطول لأنك إما قلت شدة التدريب أو كميته أو بإطالة فترات الراحة البيئية و بذلك قلت حمل التدريب ولم تساعد علي زيادته !

7- لا تأكل كثيراً قبل التدريب مباشرة

إذا تناول السباح كميات كبيرة من الأكل هو حتي الشرب قبل التدريب مباشرة فإنه سيتعرض لواحد من هذه السلبيات : إما أنه سيشعر أن تنفسه صعباً ، أو يريد أن يرجع الأكل من فمه ، أو يشعر بأنه ثقيلاً في الماء ، أو يخرج من الماء ليذهب إلي الحمام ... فعمليات الهضم والإستفادة من الطعام لم تتم بعد ، ، والأكسجين الذي بداخل الجسم غير كافياً للأداء المهاري وكميته في الرئتين والدم أقل وبعض التقلصات والآلام قد تحدث نتيجة الدورانات أو تقليل الأكسجين بسبب السباحة أو أثناء عمليات الهضم وخلافه ... وفي جميع الحالات فالسباحة لن تكون علي أحسن وجه.

8- لا تذهب إلي الحمام لتضييع الوقت والهرب من التمرين

بعض السباحين وإن كانوا في حاجة ماسة للذهاب إلي الحمام أثناء التدريب يخرجون من الماء ببطء ويذهبون إلي الحمام ببطء، أو يتحدثون في غرف تغيير الملابس مع الآخرين، وأحياناً يجلسون سواء في الحمامات أو غرف تغيير الملابس فقط للراحة والبعد عن التمرين عموماً التهرب من التمرين له أشكال وأنواع والسباحون مبدعون في إختلاق الأسباب التي يخرجون بها من التمرين.

9- لا تلعب أو تمارس رياضات أخرى تؤثر على رياضة السباحة سلبياً

أو تكون قبل التدريب أو السباقات بوقت قصير ،، فممارسة أكثر من رياضة شئ مستحب ومرغوب فيه ولكن ذلك في الأعمار الصغيرة مثلاً من 6 الي 10 سنوات يفضل البعض ممارسة الجمباز إلي جانب السباحة وذلك لتقوية الجسم أو من 10 الي 12 سنة ممارسة العاب جماعية أو فردية أخرى إلي جانب السباحة ولكن عندما يصل السباح - من وجهة نظري الخبراتية - الي 13 سنه أو أكثر قليلاً فإن الرياضة المناسبة إلي جوار السباحة التنافسيه

هي " تدريبات القوي " سواء باستخدام وزن الجسم (الجري - القفز - المشي - العقله - الضغط - الإنبطاح من الوقوفالخ). أو باستخدام أحبال المقاومة (Cord - Bands) أو باستخدام (الدامبلز -البار- البنش أو باستخدام الأجهزة في الجيم وهي متعددة وكثيرة. ولكن يجب أن تكون مناسبة للأعمار السنية ومناسبة للمستويات الجسمية والرقمية وتحت إشراف مدربين فاهمين. كذلك ولضمان حسن سير التمرين والمقدرة على بذل المجهود المطلوب في التكرارات ومن الأفضل أن تكون تدريبات اللياقة البدنية خارج الماء ليست قبل تمارين السباحة مباشرة.

10- لا تغب عن التمرين مختلاً أسباباً غير حقيقية

فقط لأنك لا تريد التدريب اليوم، فالسباحة كرياضة تحمل مثلها مثل الجري والتجديف والدراجات يصل اللاعبين فيها إلي المستويات العالية من خلال التكرارات - وتحسين الأداء- والمحاولات للتغلب علي العيوب أو النواقص لدي اللاعبين في اللياقة البدنية أو في أداء المهارات الحركية أو التكتيكية... وكل هذه النواقص تتطلب الإعادة والتكرار والتحمل لمزيد من التكرارات والمحاولات والأمطار والكيلومترات ومرات التدريب وتصحيح الأخطاء الخ كل ذلك يتطلب المزيد من الأوقات." فلم يصل مايكل فيلبس إلى ما وصل إليه إلا عندما كان يسبح 365 يوماً في السنة! بلا أي يوم للراحة. و13- 11 مرة في الأسبوع و4- 2 ساعات في كل تمرين!

ويحاول في كل تمرين أن يصحح الأخطاء في الأداء عن طريق التكرارات ومعرفة كل عيب لديه ومحاولة تصحيحه بلا توقف ولا استسلام "

11- لا تتأخر عن موعد بدء التمرين

عزيزي السباح: إن أكثر شيئاً يجعلني لا أشعر بالراحة وأنا أدرب، هو عندما لا يأتي كل السباحين في نفس الموعد المحدد لبدء التدريب، مما يتسبب في عدم إكمالهم للإحماء المخصص لهم - وتكرار الأسئلة مثل ماذا فاتني؟ وهل أبدأ من الأول أم أكمل معهم وأنا لم أقم بإحماء جيد للجزء الأساسي المطالب مني شدة عالية؟ برجاء فعل كل ما تستطيع لكي تأتي في موعدك المحدد قبل بدء التمرين.

12- تجنب السباحة وشعرك طويل

بالنسبة للشباب والأولاد فإن الشعر الطويل غالباً ما يعتبر نوعاً من المقاومة التي تقابل السباحين في الماء فإذا كان معظم سباحي المستوى العالي يقومون بخلق شعر الصدر أو الظهر أو الذراعين والرجلين لضمان الإنسيابية اللازمه وتقليل المقاومات بقدر الإمكان فالأولي أن يتم قص الشعر أو تقصيره حتى لا يشكل أي عائق ويسبب أي مقاومة حتى وإن كان تحت كابيات السباحة (SWIM CAPS)

13- تجنب عدم الإلتزام بتعليمات المدرب

كضرورة عمل الدورات أو ضربات رجلين قوية بعد كل بدء أو دوران.. أو ضربات الرجلين الفراشة تحت الماء في البدء والدورات وإذا ما أدي كل سباح تمرينه علي أكمل وجه بدون تقصير في عدد الشدات المطلوبة منه أثناء التكرارات أو المهارات الحركية اللازم تأديتها في كل دوران أو تحت الماء.. أو عدد مرات التنفس في كل طول إلى آخره... فإن السباح المستهتر لن يكمل وحدته التدريبية علي أكمل وجه وإذا ما تكرر ذلك في عدة تدريبات متتالية فإن البرنامج التدريبي لهذا السباح لن يكون مكتملاً أبداً، وبالتالي يجب تجنب الإستهتار في كل تمرين بكل حالاته فالسباح الجاد الملتزم المستمع المطيع يجعل الوصول للهدف النهائي أسرع ومحتمل، بل وأكد خيراً من السباح الغير ملتزم.

14- تجنب أخطاء السباحات في التمرين حتى لا تقع فيها أثناء السباق

فالسباح الذي يدفع الحائط قبل إذن البدء من المدرب خلال التكرارات أو السباح الذي لا يلمس الحائط عند نهاية المسافة في أي تكرار ... أو أولئك الذين يلمسون بطريقه خاطئه كالدوران علي البطن قبل لمس الحائط في سباحة الظهر – أو اللمس بيد واحدة في سباحات الصدر أو الفراشة ، أو السباح الذي يقوم بأداء أكثر من شدة علي البطن قبل الدورات في سباحة الظهر – أو السباحين الذين يؤدون أكثر من ضربة رجلين فراشة تحت الماء قبل الشدة الطويلة في سباحة الصدر ، أو السباحين الذين يقومون بحركة الشقلبه عند لمس الحائط في دوران الظهر للصدر في 100 متر أو 100 ياردة متنوع ..إلي غير ذلك من العادات الخاطئة التي إذا ما كررها في التمرين قد تصبح عادة وبدون قصد يؤديها في السباقات مما يتسبب في إلغاء سباقاتهم نتيجة Disqualified

15- تجنب سباحة الحرة أو التهرب من سباحة التخصص بصفة عامة

وتقوم بأداء سباحة أخرى غير تخصصك الأول فليتأكد تعلم أن معظم سباحي الصدر علي المستوي العالي يؤدون ما يقارب من 50 الي 60 % أو أكثر من مجموع ياردات أو مترات السباحة كل تمرين من خلال سباحة الصدر وكنموذج لذلك: إذا كان المجموع 4400 متر على سبيل المثال: فيمكن أن يسببها كالتالي:

- 400 حرة ثم 400 تمرينات (200 تمرينات صدر+200 أي سباحة أخرى).
- 400 رجلين صدر.

- 200 x 5 تخصص صدر تصاعديه أو تنازليه أو. Each one Faster
- 200 رجلين صدر علي الظهر.
- 25 x8 دورانات صدر أو سباحة أخري.
- 100x4 سباحة صدر مع رجلين حرة أو فراشة بالزعانف.
- 100x4 صدر in and out يعني يهتم بالدورات والنهية السريعة كل /100
- 200 طويل
- 50 x4 (25 صدر بالبداية / 25 سباحة سهلة غير الصدر)
- 50 x4 (in and out) دورانات صدر ونهية قوية / باقي المسافة سباحة سهلة)
- 25 x8 بالبداية — والرجوع السهل — يقوم بأداء سباحة صدر أثناء كل 25 سريعة بالبداية
- 200 طويل

المجموع = 4400 متر منها حوالي 2700 متر صدر.

16- لا تقارن نفسك بسباحين أكبر منك سناً أو أسرع منك

ثق تماماً أن معظم الذين يكبرونك سناً لهم خبرة أطول منك في سنوات السباحة أو أكثر منك في مرات التدريب أو أكثر منك في كمية الكيلومترات التي تدربوها ولذلك فإن معظمهم قد يكون أسرع منك، وهكذا لا تقارن نفسك بالآخرين فقط قارن نفسك بكمية تدريبك العام السابق والعام الحالي ... بجديتك في التمرين العام السابق والعام الحالي، بتصحيحك لأخطاء العام السابق والعام الحالي. وهكذا فأنت بؤرة التركيز وليس الآخرين.

17- لا تقارن نفسك بمن أقل منك في المستوي

أياً كان السن أو الجنس أو المكان، فقط عليك بالتركيز على نفسك وطرق سباحتك وهدفك القريب والبعيد المدى ... جديتك في التمرين ومدى التزامك وحضورك لكل تمرين ومحاولاتك دائماً أداء ما يطلبه منك مدربك والصبر والتحمل والثقة بالنفس.

18- لا تؤجل عمل اليوم إلي الغد

فالذي عليك عمله اليوم ستجد شيئاً آخر في البرنامج التدريبي لعمله غداً قد يكون أكثر تركيزاً، بل ومبني على عمل الأمس، بل عمل الشهر كله، بل الموسم كله ... فالاستمرارية هي أساس رياضات التحمل كالسباحة.. وتقنين الأحمال وتحديث الأهداف يرتكز على عمل اليوم، والأمس والغد.

19- لا تعارض فكرة المدرب في شدة التدريب / عدد التكرارات/ الراحة البيئية أو حجم التدريب

فإن المدرب الواعي يضع تمرينه ليخدم السباح ليصل به إلى أعلى مستوى ممكن لهذا السباح. بدون أن يؤدي ذلك إلى أية إصابات بدنية فالهدف الأساسي لكل مدرب ناجح هو الوصول بسباحيه إلى أعلى المستويات الرياضية بما يتناسب مع كل سباح وسنه وتخصصه وهدفه ومهاراته، وأي تقدم لهؤلاء السباحين هو في نفس الوقت تقدم لهذا المدرب وشرف له.

20- لا تخجل من التعبير عن شعورك بدنياً أو نفسياً للمدرب ولكن بغير كذب

اختر الوقت المناسب فإن المدرب كالوالد أو الصديق الأكبر سنأ الذي يجب أن يساعدك لأن في ذلك ضمان تطويرك الرياضي. فإن كان لديك مشكلة في البيت أو المدرسة ستؤثر سلباً على مستواك التدريبي أو الرقمي فإن المدرب غالباً ما سيتجنب أي ضغوط نفسية جديدة عليك، بل سيحاول أن يحل المشاكل بقدر الإمكان.... فقط عليك إختيار الوقت المناسب للتحدث مع المدرب لأن المدرب لديه أعباء وواجبات أخرى وسباحين آخرين يهتم بهم جميعاً، فتحدث معه قبل أو بعد التمرين أو حدد موعداً معه لمناقشة ما يدور ببالك بحيث لا يضيع وقت التمرين وأن يكون ليس أمام الجميع أو يسمعه الجميع، فوقت التمرين هو وقت للجميع أما قبل أو بعد التمرين فهو وقت المدرب فعليك الاستئذان واختيار التوقيت الصحيح.

21- تجنب اللعب أو التهريج أثناء التمرين

فإن ذلك غالباً ما يثير حنق المدرب ويؤدي إلى عدم تقديمه رسالته نحو باقي الفريق.. كما أن ذلك سيؤدي غالباً إلى انتشار الفوضى بين السباحين أو أن يقوم المدرب بطردك، أو ربما لإهانتك لفظياً أو قد يؤدي إلى إصطدام السباحين أثناء التدريب بالشخص الذي يلعب أو يهرج ولا يسير في مساره الصحيح كذلك تجنب أن تحيد عن مسارك أثناء أداء Circle داخل الحارة المحددة لك أو أن تخرج من حارتك أثناء عمل الدورانات بطريقة غير صحيحة. أو أن تكون بطيئاً في حارات الأسرع منك أو أن تكون سريعاً وتقوم بشد قدم السباح البطئ الذي أمامك فالنماذج كثيرة ومتعددة، بل ومتمكرة نتيجة لعدم تنظيم سرعة الحارات، أو التباطؤ بدون أسباب، أو الإسراع بدون أسباب، أو اللعب والتهريج أثناء التدريب.

22- إستمع للمدرب عندما ينتقدك

فذلك لمصلحتك، فقيامك بخطأ متكرر سيؤثر سلباً على طريقة سباحتك أو رقمك أو سرعتك فلا تأخذ النقد على إنه إساءة لك، بل تفاعل معه بطريقة إيجابية وصحح أخطاءك وتجنب تكرارها.

23- تجنب عدم الإلتزام بما يطلبه منك المدرب خارج حمام السباحة

كالتدريب الأرضي / العقله / البطن / الضغط / أو النوم بدري أو إنتقاء

الأطعمة والإنتهاء عن بعضها أو عدم الإلتزام بالبعد عن العادات السيئة التي قد تؤثر على عضلاتك أو تتعبك في التدريب التالي
بصفة عامة، كن ملتزماً في التدريب وفي حياتك اليومية إذا كنت تريد التقدم

وأنا كمدرّب أنصح جميع سباحيني خاصة فوق 11 سنة أن يقوموا بعمل تدريبات Cord-Band Resistance يومياً لجميع طرق السباحة، ولكن بشكل وبكميات تكرر حسب سن السباح وقدراته البدنية ووقت الموسم".

24- تجنب عدم سؤال مدرّبك عن ما يجعلك تتحسن في السباحة أو تحسن أرقامك

فالمدرّب الواعي الفاهم يعلم أخطاء سباحاتك وأخطاءك الشخصية فتحدث معه عن نقاط ضعفك وكيفية تصحيحها، وماذا عليك فعله لكي تتقدم في هذه الطريقة أو السباق.

25- تجنب التقليل من شأن السباحين الآخرين

أو تخويفهم أو جعلهم يشعرون بالضغط النفسي، كأن يقول أحدهم بصوت مرتفع أنا سأصبح الأول وأحطم الرقم القياسي فقد فعلت ذلك في التمرين عدة مرات.. أو أن يقول لمنافسه سأكون فارق عنك ب 4 ثواني فأنا أسرع منك في أول 50 متر بثانية ونصف... وما أكثر ما يمكن للسباحين غير الأسوياء نفسياً أن يقولوا أو يعملوا لإثارة الغيظ ووضع بعض الضغط على الآخرين حتى يضمنوا أو يظنوا أنهم سيضمنون الفوز.

26- تجنب عدم شرب كميات كبيره من الماء يومياً

إشرب 8 أكواب على الأقل وذلك قبل وبعد وأثناء التدريب، ولكن من خلال جرعات بسيطة ومتكررة وببطء ويفضل أن يكون الماء بارداً قليلاً أثناء التدريب.

27- تجنب تناول العقاقير وأي نوع من المنشطات

وذلك من دون إستشارة الطبيب، سواء أثناء اليوم بصفة عامة أو قبل أداء التمرين على وجه الخصوص أو قبل السباقات.

28- تجنب تناول مشروبات الطاقة

حيث إن معظمها لا يكتب على العبوة من الخارج كل المكونات، أو لا يكتب كل الأعراض الجانبية ... فهي غير صحية بالمرّة.

29- تجنب تناول مشروبات غير رياضية أو بها كميات كبيرة من السكر

مما لها من تأثيراً سلبياً علي زيادة الوزن أو الضرر النسبي للأعضاء الحيوية كالصودا وخلافه.

30- تجنب التدريب إذا كنت مصاباً أو مريضاً

لضمان عدم إزدیاد الإصابة وأيضاً لسلامة السباحين الآخرين.

31- تجنب تكرار الأشياء التي نهاك عنها مدربك... وما أكثرها

فتكرار الأخطاء يمكن أن يجعلك تدمنها فيصبح من الصعب جداً أن تصحها، كما أن ذلك سيدفع المدرب علي عدم إحترامك أو حبك كما يحترم ويحب الآخرين الذين يستمعون وينفذون ويصحون، فيسهل تحسنهم وإرتقائهم.

ومن المؤكد.....

أن هناك أشياء أخرى قد تتراني لآخرين أنها ضمن قائمة المجموعة التي ذكرتها مسبقاً، والتي يجب على السباحين تجنبها أيضاً، ولكن... هذا الكتيب نحاول فيه تجميع أكبر قدرأ ممكناً لما يجب علينا جميعاً في مجال السباحة التنافسية أن نتجنبها وأن يعمل كل منا في مجال تخصصه على دعم البيئة الصالحة لإنتاج أبطال المستقبل ... من غرس الإلتزام والإحترام في نفوس البراعم والمبتدئين حتي ينشأوا على الطريقة الصحيحة لممارسة الرياضة عامة والسباحة خاصة. وبتوفير نادي أو مكان للتدريب ومدرب واعي ودارس ومتمرس، وأولياء أمور يحترمون بعضهم وأبنائهم والمدربين والمسؤولين عن الرياضة.

إنها " منظومه " وسلسلة محكمة إذا ما إستوت حلقاتها صارت قوية ومحترمة، ويصل كل من فيها إلي غايته بينما إذا كانت حلقاتها غير مكتملة فسيسقط الكثير منهم عند الحلقة الواهنة أو المفتوحة،

سواء كانت عند المدرب أو ولي الأمر أو الإدارة أو المسؤولين عن إقامة وتنظيم البطولات.



الباب الثاني

المدرسون





الأشياء التي يجب أن يتجنبها المدربون بصفة عامة:

1- لا تقتنع وتكتفي بما وصلت إليه أو حققته من خبرة وتعلم ونتائج دائماً أنظر وتتوق إلى تطوير نفسك وإكتساب المزيد من المعرفة خاصة ونحن في عالم التطور السريع في كل الميادين وإحضر دورات المدربين عالية المستوى وإطلع على تقاريرهم وأبحاثهم وتسجيلات خطبهم ومناقشاتهم

2- لا تتوقف عن القراءة ومتابعة أخبار السباحة محلياً ودولياً وأخرتطورات ونتائج البطولات غي الداخل والخارج، حتى يكون لديك القدرة على إجابة تساؤلات السباحين إذا ما حدث وسألك أحدهم.

3- لا تنسي أن تقف مع نفسك وتساؤها
ما الذي أنجزته هذا الموسم أو هذا العام؟ هل حققت شيئاً أفضل من العام السابق؟ هل كانت سنة سيئة.. وما الذي يمكن أن أفعله لضمان نتيجة أفضل؟ هل عاملوني كما أستحق وهل كنت عند حسن ظنهم؟ هل وفروا لي ما طلبته من أجل تحسين النتائج؟ حاسب نفسك قبل أن تحاسب.

4- لا تكذب على نفسك
بأن تقول أو تفعل شيئاً لا تؤمن به وإنما تؤديه لإرضاء الآخرين، أو توعد بشئ وأنت غير قادراً على الوفاء به.. أو أن تقول لسباح سأجعل منك بطلاً في مدة محددة وهو غير منتظم في التدريب! أو تقول لولي أمر هذا أمر سهل أستطيع عمله وأنت لا تتحكم في الظروف المحيطة لهذا العمل أو الإنجاز بصفة عامة، كن صادقاً مع نفسك ومع من حولك من سباحين وأولياء أمورهم والإدارة والمدرّب العام.

5- تجنب أن تتمني ما عند الآخرين أو تأخذ ما أكتسبوه من قبل وتنسبه إلى نفسك

فالحسد شئ قبيح، بينما السعي لإثبات الذات والتمني لهم التوفيق ولنفسك النجاح والتفوق أمراً مرغوباً فيه.

إسعي لتكون مثل من هم أعلى أو أفضل أو أنجح منك ... وإذا ما أصبحت مثلهم أو علي مقربة منهم واصل سعيك وإطلاعك وتكثيف خبراتك لتصبح يوماً ما أفضل منهم.

6- لا تنظر إلى نجاح قريب على حساب تدمير مستقبل بعض السباحين وذلك يحدث عندما يكتف المدرب الأحمال التدريبية على صغار السن ليحقق نتائج سريعة، بينما يؤثر ذلك سلبياً عليهم في المستقبل وكما يقال " حرق السباحين " Over Load الغير مقنن والغير مناسب لمراحلهم السنوية ومقدرتهم الجسمية الحالية، مما قد يعرضهم للإصابة أو ترك اللعبة وكره السباحة لما لها من أعباء نفسية وبدنية غير مرغوب فيها.

7- لا تضع ضغوطاً نفسية علي سباح ما بأن تطلب منه الفوز بالميدالية المعينة أو عمل رقم معين في هذا السباق، أو تطلب منه أن يفوز علي سباح آخر ربما هو أسرع منه أو أكبر منه أو متقدماً عنه في البدن أو في الخبرة. أو أن تتوعده إذا لم يحدث ذلك فسوف تتجاهله في التدريب أو تنقله لمدرّب آخر أو تحتقره بأي نوع من أنواع السيطرة والسلطة حيث إنك المدرب العام أو المسؤول عن الفريق.

8- لا تقل أو تشير إلى سباح أو ولي أمر أن هذا السباح أو السباحة لن تصل إلى أي مستوي أو مركز عالي أو متقدم في السباحة الآن أو في المستقبل، فأنت لا تعلم الغيب ولا تدري بالظروف الحالية أو المستقبلية... فأحباط السباح أو ولي الأمر أو تحدي الأشخاص بشكل غير علمي ولا مرغوباً فيه سيقلل من شأنك ويلتصق بسمعتك حتى وإن غيرت النادي أو البلد ... فالسمعة الطيبة نعمة من الله.

9- لا تتملق لتصل إلى غايتك بل إفعل ما عليك وستأتي حتماً النتائج إليك، فالتملق والرياء لهم أشكال لا حصر لها لكي تصل إلى منصب أو تتقرب إلى مسؤول ليساعدك في تحقيق حلمك، أو دفع رشوة أو تقسيم عائد أو إعطاء نسبة من الربح كل ذلك وغيره من أنواع التملق نهايته معروفه، إما سوء السمعة، أو الكسب الحرام، أو كراهية الآخرين إليك.

10- لا تتفاخر بما تفعله ودع صدق عملك يتحدث عن نفسه وبنفسه، فإذا قمت بتعليم أحد

السباحين ثم إنتقل إلى نادي آخر بعد عدة أعوام ثم أصبح بطلاً للدولة أو للعرب أو لأفريقيا أو للعالم.. لا تنسب الفضل لنفسك، بل قل لقد كنت طوبية في بناء هذا الصرح العظيم، وإذا كان لديك سباحين حطموا أرقاماً عديدة وهم صغار ثم أصبحوا أفضل وداوموا على تحقيق النتائج فإن عملك الذي قمت به معهم سيظل شيئاً يجعلك تفتخر بنفسك..

للأسف، إن بعض المدربين يسرقون أو يدعون أو يحاولون سرقة أعمال غيرهم لينسبونها إلي أنفسهم.

تجنبوا ذلك أيها المدربون فلا تبقي غير السيرة العطرة بعد أن تعزلوا أو ترحلون.

11- لا تكن متصلب الرأي

وتقتنع بشئ قد تغير بالفعل بعد أن أثبتته الأبحاث والتجارب، ولكنك لا تتطلع الي الحديث أو لا توافي التقدم الظاهر في كل شئ إذا كان صحيحاً. فبعض المدربين لديهم كراسات لوحداث تدريبية يكررها كل عام مع إختلاف السباحين أو الأعمار أو حتى النادي أو قد تصل إلى بلد آخر ... ظنا منهم أن ذلك هو الأفضل فدائماً ما يحدث تطوير أو تعديل وإلا ما تقدمت الأرقام وتحسنت النتائج محلياً ودولياً في كل عام.

انظر دائما إلى تطوير ذاتك.

12- تجنب ان تتوقع في ظل شخصيتك

وتقتنع أن الخبرة وحدها أو العلم وحده بدون خبرة عملية في المجال، أو تحقيق إنجازات مؤقتة وحدها كافية أن تجعل المدرب في أعلى المستويات. فغالبية مدربين أمريكا مثلا كانوا سباحين من مختلف المستويات، ولكن لديهم خبرة تدريب في أندية وجامعات لسنوات عديدة، ويحضرون دورات تدريبية عالية المستوى أو لديهم شرائط فيديو بأسمائهم أو لديهم كتب تحمل خبراتهم ... فالمدرّب الناجح والقدير هو من كان لديه خبرات بالسباحة والتدريب والتعليم والإدارة والبطولات أو التدريس أو التأليف، أو جمع معظمهم أو جميعهم وإن اختلفت مستويات كل منهم لهذا المدرب.

13- لا تغفل عن إحترام المدربين الآخرين والمعاملة الحسنة

فحسن الخلق صفة يتحلي بها المحترمون، فلا تقلل من قدرات المدربين الآخرين ولا تنتقدهم بداعي أو بلا داعي فلكل منا مبدأه وحياته وأحلامه وطريقه الذي يتخيره..... كن صديقا للجميع بقدر الإمكان.

14- تجنب التأخر عن موعد التدريب

فسيقبل ذلك من شأنك لدي السباحين وأولياء أمورهم والإدارة، وستصبح قدوة غير طيبة في الالتزام واحترام المواعيد ولن يصدقك الآخرين، وهذا آخر

ما يبغاه المدرب المحترم والقدير.

15- تجنب التحدث لسباح أو آخر كثيراً أثناء التدريب وتغفل عما يفعله الآخرون فذلك سيؤدي الي الإحساس بالغيرة أو عدم الإهتمام وذلك شئ غير مرغوب فيه بالمرّة من السباحين.

16- تجنب التحدث إلى أولياء أمور بعض السباحين أثناء التدريب فذلك سيقلل من نسبة تواجدك 100% مع السباحين، وسيجعلك تغفل عن رؤية بعض أخطاء التدريب أو يؤثر على نفسك إذا ما أغضبك الحديث معهم، أو من الصعب التخلص منهم. وأيضا سيتيح الفرصة لبعض السباحين باللعب أو التهريج أثناء التدريب أو حتى الغش والدورات قبل الحائط لإنهاء المسافة الواجب تكرارها بصورة أسهل وغالباً ما يؤدي ذلك للفوضى.

17- تجنب سب أو إهانة بعض السباحين أو حتى الصراخ بداعي أو بدون داعي طوال التمرين، ولا تضع أي عبء نفسي علي سباح في التمرين أو في المنافسات والبطولات – بقدر الإمكان.

18- تجنب أن تجلس طوال التمرين إلا إذا كنت تتجنب شمس حارقه أو لديك عذرا مؤقتا كإصابة رجلك او ظهرك مثلاً، ولكن عليك أن تقوم في جميع الحالات المتطلبه ذلك، بل وتغير من موقعك من أمام حارة 4 مثلاً إلى حارة أخرى، أو من هذه النهاية الي النهاية المقابلة من حمام السباحة، وأن تسير مع السباحين وتشعرهم بأنك متواجد معهم في كل متر

" بمعنى كن إيجابيا معظم وقت التمرين "

19- لا تنسي أبدا أن الأرزاق بيد الله والحظوظ مقسومه للبعض وتبعد عن البعض وأن ليس هناك من يملك الكمال في كل شئ إلا الله سبحانه وتعالى. ولكن أفل ما عليك وكن راضياً واسعياً بقدر الإمكان وبما يرضي الله لأن تكون أفضل مما أنت عليه الآن.. فالمراكز العالية ليست للجميع فلا يوجد 50 مدرباً للمنتخب، ولكن يوجد مدرب عام أو رئيس قطاع للسباحة تقريبا في كل نادي – وما أكثر الأندية – وهناك من المدربين من لديه سباح يحطم أرقاماً للدولة وهو ليس مدرباً عام، أو رئيساً لقطاع أو مدرب المنتخب! فالفرق بين المدربين لا تنتهي في المستويات والخطوط والنتائج أو الدخل والرزق بصفه عامه فالله يعطي لمن يشاء ويمنع عن من يشاء.

20- كن معتدلاً في معاملتك مع السباحين بقدر الإمكان، فهناك سباحين لعام أو اثنين، وينتهي ويغادر، وهناك سباحين مستوياتهم محدودة سواء الجسمية أو المهارية، وهناك سباحين غير منتظمين في التدريب، ولكنهم يشكلون دخلاً مادياً لإدارة السباحة، وإخراجهم

من الفريق بمثابة خسارة ماله قد تؤثر على الفريق أو على المدرب أحياناً. وهناك من يتحدث بلا داعي وهناك من يجادل بلا حق، وهناك من لا يفهم بسرعة أو أنه لا يركز في تعليمات المدرب ومتطلبات التدريب، وهناك من يستمع ويركز، وهناك من يحضر متأخراً، وهناك من يلعب في التمرين وهناك من يأتي الي التدريب غصباً عنه ويدافع من والديه – النماذج لا حصر لها – فعليك كمدرب أيا كان موقعك أن تتحلي بالصبر والإعتدال بقدر الامكان وإن كان ذلك صعباً جداً في بعض الأحيان.

21- تجنب عدم مساعدة السباح إذا طلب منك المساعدة

وسواء في التدريب أو في شئ يهم أو يفيد التدريب إذا ما طلبت منك المساعدة قبل أو بعد التدريب أو في أيام البطولات أو أثناء المنافسات فقم بها ومد يد العون.

فكلما كنت قريباً من السباح فسوف يعطيه ذلك الثقة بالنفس والقدرة على استمرار العطاء حتى يرضى نفسه ومدربه الذي يهتم به.

22- تجنب التواصل الإجتماعي خارج التدريب مع السباحين

يحب ان يكون ذلك في حدود المسموح به وبعلم الوالدين، وإذا كان لقاء بعد التمرين فيجب أن يعلمه الوالدين ويكون مفتوحاً لأكثر من سباح أو مجموعة وأن يكون علناً وفي مكان عاماً وبعيداً عن الشبهات.

23- لا تتحدث مع السباحين لمدد طويلة على حساب السباحة اثناء التدريب

فمسافة التدريب المقتنه قد تقل والراحات قد تزداد وبالتالي تغير الهدف للوحدة التدريبية نظراً لكثرة الحديث.

24- تجنب التحدث في تليفونك المحمول أثناء التدريب

فوقت التدريب للسباحين وليس للتليفون مهما كان مهماً.

25- لا تركز على تدريب السرعات وتغفل عن تدريب التحمل

فالسباحة رياضة تحمل وتكرارات ورفع المستوي يتطلب أكثر من مجرد سرعات لمسافات قصيرة. كما لا تغفل عن التدريب الأرضي بجانب تدريب السباحة فالمرونة والقوة العضلية المقتنه في غاية الأهمية كل علي حسب سنه ومستواه البدني والمهاري إهتم بالتدريبات الهوائية والغيرهوائية إهتم بالأداء كما تهتم بالسرعات.

26- لا تركز أيضاً على تدريبات التحمل والمسافات الطويلة

وتغفل عن تقنين التدريب وتقسيم المسافات الطويلة الي أجزاء يتم تحفيظ كيفية تأديتها من خلال تكرارات بسرعة مقننة إستخدم كل طرق التدريب

ومميزات كل طريقة بما يخدم تقدم سباحينك كل في تخصصه ومسافة تخصصه.

27- لا تغصب السباح علي تناول عقاقير أو منشطات

أو تجبره على السباحة إذا كان مريضاً. ومن خلال قراءاتي المتعددة لمؤلفين ومدربين من ذوي الخبرات من بلدان أخرى أكثر تقدماً بل ولديهم سباحون أكثر وأعلى مستوى مما نحن فيه في بلادنا العربية - كتب مايك سيليز - أن هناك 5 أخطاء يجب أن يتجنبها المدربون، أو كما كتب " حقيقة أن لم يصبح أحداً مدرباً رائعاً بين عشية وضحاها- أي في يوم وليلة- بل يستغرق الأمر سنوات من الممارسة المتسقة والمعتمدة والدراسة والتعلم من الأخطاء المتراكمة على طول الطريق وهذه الأخطاء هي:

- لا تجعل الوحدة التدريبية كلها فقط عليك أنت، بل يجب أن تتعامل مع السباحين بطرق أفضل
- لا تستخدم أسئلة معقدة أو وحدات تدريبية غير مفهومة.
- كن عادلاً بين السباحين وتفهمهم بطريقة أحسن.
- لا تشغل أثناء التدريب بأي شيء.
- لا تضغط على نفسك كمدرّب أكثر من اللازم.
- وهناك من تحدث عن مشاكل أو معضلات التدريب (AMA Staff) وقال أن هناك فحاح ومزالق يجب تجنبها أثناء التدريب وهي :
- السماح باستمرار الارتباك بمعنى يجب حل المشكلات أولاً بأول ولا تجعلها تتراكم وتتفاقم
- لا تقدم وعوداً ضمنية بمعنى أن تعد الإدارة المدرب أو المدربين بأشياء قد لا تستطيع الوفاء بها أو يقدم المدرب وعوداً للسباحين قد لا يستطيعون الوصول إليها مطلقاً.
- تغيير أساليب الإدارة عندما لا يعمل التدريب بمعنى أن الإدارة يجب أن تكون لديها أشياء ثابتة، وأشياء أخرى يمكن تغييرها فليس كل شيء قابلاً للتغيير.
- إذا فكر المدرب في كيفية إستجابة مساعديه وفقد هدوءه، بل وإرتكب خطأً عندما تحدث إليهم عن التغيير - أريد أن يتم هذا - وأتوقع منك أن تجعله حقيقة، بل ومارس الضغط على المدربين كالتهديد بتغييرهم وتعيين مدربين جدد مكانهم.
- تفهم إحترام الموظفين لذاتهم بمعنى لا تتجاوز في تصحيح السلوك باستخدام " أنت دائماً تخطئ، أو أنت دائماً تتأخر، أو أنت دائماً لا تكمل عملك أبداً في الوقت المحدد " فالتعميم خطأ كبير، ولكن كن

محددًا في تدارك الخطأ.

- التركيز على المواقف بمعنى ألا تكون محبطاً، بل يجعل رد فعلك أو التغذية الراجعة أفضل بشكل كبير.
- تجنب عدم المتابعة، وقم بتقييم موظفيك بطريقة صحيحة.
- وفي أمريكا... يضع الإتحاد الأمريكي للسباحة كل أربع سنوات (2020-2024) قائمة رقمية تشجيعية لكل مرحلة سنوية سواء للأولاد أو البنات، من سن تحت 10 إلى 18 سنة على مستوى أمريكا كلها، ومن خلاله يعرف السباح والمدرّب وولي الأمر أين ابنه أو ابنته من هذا المستوى وكيف عليه أن يرتقي به إلى المستوى التالي أو يرفعه من مستوى إلى الذي يليه.
- وهناك بطولات كبيره نشأت لتغطي هذه المستويات مثل
- بطولة Bronze لكل سباح بين مستوي BB أو B أو حتى أبطاً من B بشرط أن يكون هذا السباح قد شارك من قبل في أي لقاء رسمي وله رقماً مهما كان هذا الرقم بطيء.
- بطولة Silver وغالباً ما تقع بين BB أو A .
- بطولة المرحلة السنوية (A.G) Age group ، وغالباً ما تكون بداية من المستوي A أو أحسن مثل AA-AAA- AAAA.....
- بطولة National Single Age Group من AA أو أحسن.
- بطولة ال Zone غالباً من AAA أو أحسن،
- وغالباً ما يكون السباح ذات المستوي AAAA – ضمن قائمة أفضل 20 سباحاً في الترتيب العام في جميع ولايات أمريكا أو أفضل 3 سباحين في ولايته أو في LSC منطقتة السباحية حتى أن American Swimming "Coaches Association ASCA" تعطي 5 مستويات للمدربين بناء على ما تم إنجازه مع سباحيهم.
- فمثلاً، عندما كان عندي أكثر من 30 مرة بعض السباحين كانوا أفضل 20 سباحاً على أمريكا في نهاية كل عام (Top 20 USA) فحصلت على المستوي الثالث في "ASCA Age group" Level 3، ثم عندما كان عندي أكثر من 60 مرة (Top 20 USA) حصلت على المستوي الرابع "ASCA LEVEL 4 Age group"
- وإذا ما كان لديك سباحين يدخلون نهائيات العمومي في أمريكا National عندها تستطيع أن تحصل على المستوي الخامس وهو أعلى مستوي تدريبي في الولايات المتحدة الأمريكية ... وبفضل الله القليل جداً من يصل إلي هذا المستوي مثل زملائي الأعزاء: كابتن شريف حبيب وكابتن محمود سامي في مصر علي المستوي الدولي كما إنني حصلت علي هذا المستوي الخامس من أمريكا ASCA من USA منذ 2020.





تدرج المستويات الرقمية للسباحين في أمريكا والبطولات المؤهلة لها

- 1- أبطال من المستوى Bronze Championships B
- 2- المستوى Bronze Championships B
- 3- المستوى BB Silver Championships
- 4- المستوى A Silver Championships
- 5- المستوى AA Age Group Championships
- 6- المستوى AAA Age Group Championships
- 7- المستوى AAAA Zones & Sectionals
- 8- المستوى NCSA بداية المستوى العالي Nationals
- 9- Future Championships

Winter USA Junior National -10

Winter USA National -11

Summer USA Junior National -12

Summer USA National -13

US Open -14

Olympic Trials -15

ثم إنتقاء المنتخبات التي تمثل أمريكا في البطولات الدولية والأولمبية والعالمية.

وفيما يلي سأضع جداول الأزمنة التأهيلية الخاصة بكل مستوي من هؤلاء الـ 15 بطولة:

أولاً: الجداول المحددة للمستويات للأعمار السنية 10 وأقل / 11/12 13/14

15/16 و 17 /18 سنة والمشجعة للسباحين والمدربين وأولياء الأمور للوقوف علي مستوي السباحين الحالي والمستويات المراد الوصول اليها في المستقبل القريب وذلك في حمامات السباحة الـ 50 متر و الـ 25 متر بل و الـ 25 يارد أيضاً

2021-2024 National Age Group Motivational Times

10/01/2020 10:16:04

Long Course Meters

B Min	BB Min	A Min	AA Min	AAA Min	AAAA Min	AAAA Min	AAA Min	AA Min	A Min	BB Min	B Min	
10 & under Girls						10 & under Boys						
44.09	39.89	35.59	34.19	32.79	31.39	50 M Free	31.39	32.79	34.09	35.49	39.49	43.59
1:41.99 *	1:31.19 *	1:20.29 *	1:16.69 *	1:13.09 *	1:09.39 *	100 M Free	1:09.49	1:12.89 *	1:16.39 *	1:19.79 *	1:30.19 *	1:40.59 *
3:45.79	3:20.99	2:56.29	2:48.09	2:39.79	2:31.59	200 M Free	2:29.49	2:36.59	2:43.69	2:50.79	3:12.09	3:33.49
7:36.79	6:51.09	6:05.39	5:50.19	5:34.99	5:19.79	400 M Free	5:14.59 *	5:29.59 *	5:44.49 *	5:59.49 *	6:44.49 *	7:29.39 *
54.89	48.89	42.89	40.89	38.89	36.89	50 M Back	36.89	38.89	40.99	42.99	49.19	55.29
1:59.19	1:45.99	1:32.69	1:28.29	1:23.89	1:19.49	100 M Back	1:18.89 *	1:22.89 *	1:26.99 *	1:30.99 *	1:43.09 *	1:55.09 *
1:00.49	53.99	47.49	45.29	43.09	40.89	50 M Breast	40.59	42.69	44.89	46.99	53.29	59.69
2:14.79 *	1:59.79 *	1:44.89 *	1:39.89 *	1:34.89 *	1:29.89 *	100 M Breast	1:29.29 *	1:33.79 *	1:38.19 *	1:42.69 *	1:55.99 *	2:09.39 *
53.39 *	47.09 *	40.79 *	38.69 *	36.59 *	34.49 *	50 M Fly	34.39	36.29	38.19	40.19	45.99	51.79
2:09.99	1:52.99	1:35.99	1:30.29	1:24.59	1:18.89	100 M Fly	1:18.09 *	1:23.59 *	1:28.99 *	1:34.49 *	1:50.79 *	2:07.09 *
4:09.39	3:43.19	3:17.09	3:08.29	2:59.59	2:50.89	200 M IM	2:49.89	2:58.39	3:06.89	3:15.39	3:40.79	4:06.19
11-12 Girls						11-12 Boys						
38.39 *	35.69 *	32.99 *	31.69 *	30.39 *	29.09 *	50 M Free	27.99 *	29.29 *	30.69	31.99 *	34.69	37.29 *
1:24.09 *	1:18.09 *	1:12.09 *	1:09.09 *	1:06.09 *	1:03.09 *	100 M Free	1:00.99 *	1:03.89 *	1:06.79 *	1:09.69 *	1:15.49 *	1:21.29 *
3:02.29 *	2:49.19 *	2:36.19 *	2:29.69 *	2:23.19 *	2:16.69 *	200 M Free	2:13.19 *	2:19.49 *	2:25.79 *	2:32.19 *	2:44.89 *	2:57.49 *
6:23.89	5:56.49	5:29.09	5:15.39	5:01.69	4:47.99	400 M Free	4:41.59	4:55.09	5:08.49	5:21.89	5:48.69	6:15.49
13:24.09 *	12:26.69 *	11:29.29 *	11:00.59 *	10:31.79 *	10:03.09 *	800 M Free	9:53.79	10:22.09	10:50.39	11:18.59	12:15.19	13:11.69
25:45.79	23:55.39	22:04.99	21:09.79	20:14.59	19:19.39	1500 M Free	18:55.19	19:49.19	20:43.29	21:37.39	23:25.49	25:13.59
43.99 *	40.79 *	37.69 *	36.09 *	34.49 *	32.99 *	50 M Back	31.99 *	33.69 *	35.39 *	36.99 *	40.39 *	43.69 *
1:38.69 *	1:30.99 *	1:23.19 *	1:19.29 *	1:15.39 *	1:11.49 *	100 M Back	1:09.19 *	1:12.99 *	1:16.69 *	1:20.49 *	1:27.99 *	1:35.49 *
3:24.49 *	3:09.89 *	2:55.29 *	2:47.99 *	2:40.69 *	2:33.39 *	200 M Back	2:29.59 *	2:36.69 *	2:43.79 *	2:50.99 *	3:05.19 *	3:19.49 *
48.99	45.49	41.99	40.19	38.49	36.69	50 M Breast	35.49 *	37.49 *	39.39 *	41.29 *	45.19 *	48.99 *
1:48.89 *	1:40.89 *	1:32.79 *	1:28.79 *	1:24.79 *	1:20.79 *	100 M Breast	1:18.09 *	1:22.19	1:26.19 *	1:30.29 *	1:38.39 *	1:46.59 *
3:52.59 *	3:35.99 *	3:19.39 *	3:11.09 *	3:02.79	2:54.49	200 M Breast	2:48.49	2:56.59	3:04.59	3:12.59	3:28.69	3:44.69
41.29	38.29	35.39	33.89	32.39 *	30.99	50 M Fly	30.19 *	31.89 *	33.59 *	35.19 *	38.59 *	41.89 *
1:36.19	1:28.49	1:20.79	1:16.99	1:13.09 *	1:09.29	100 M Fly	1:06.99	1:10.89	1:14.69	1:18.59	1:26.29	1:33.99
3:24.89	3:10.19	2:55.59	2:48.29	2:40.99	2:33.69	200 M Fly	2:30.39 *	2:37.49 *	2:44.69 *	2:51.89 *	3:06.19 *	3:20.49 *
3:26.09 *	3:11.39 *	2:56.59 *	2:49.29 *	2:41.89 *	2:34.59 *	200 M IM	2:30.19 *	2:37.79 *	2:45.49 *	2:53.19 *	3:08.49 *	3:23.79 *
7:19.69	6:48.29	6:16.89	6:01.19	5:45.49	5:29.79	400 M IM	5:22.39 *	5:37.79 *	5:53.09 *	6:08.49 *	6:39.19 *	7:09.89 *
13-14 Girls						13-14 Boys						
37.09 *	34.49 *	31.79 *	30.49 *	29.19 *	27.89 *	50 M Free	25.79	27.09	28.29	29.49	31.99	34.39
1:20.49 *	1:14.79 *	1:08.99 *	1:06.19 *	1:03.29 *	1:00.39 *	100 M Free	56.49 *	59.09 *	1:01.79 *	1:04.49 *	1:09.89 *	1:15.29 *
2:54.29 *	2:41.79 *	2:29.39 *	2:23.19 *	2:16.89 *	2:10.69 *	200 M Free	2:03.09	2:08.89	2:14.79	2:20.59	2:32.29	2:44.09
6:06.79 *	5:40.59 *	5:14.39 *	5:01.29 *	4:48.19 *	4:35.09 *	400 M Free	4:21.79	4:34.29	4:46.69	4:59.19	5:24.09	5:49.09
12:35.99	11:41.99	10:47.99	10:20.99	9:53.99	9:26.99	800 M Free	9:04.39	9:30.29	9:56.29	10:22.19	11:13.99	12:05.89
24:06.39	22:23.09	20:39.79	19:48.09	18:56.49	18:04.79	1500 M Free	17:19.89	18:09.39	18:58.89	19:48.39	21:27.39	23:06.49
1:29.99	1:23.59	1:17.09	1:13.89	1:10.69	1:07.49	100 M Back	1:02.89 *	1:05.89 *	1:08.89 *	1:11.89 *	1:17.89 *	1:23.89 *
3:12.39 *	2:58.69 *	2:44.89 *	2:38.09 *	2:31.19 *	2:24.29 *	200 M Back	2:16.59 *	2:23.09 *	2:29.59 *	2:36.09 *	2:49.09 *	3:02.09 *
1:42.09 *	1:34.79 *	1:27.49 *	1:23.89 *	1:20.19 *	1:16.59 *	100 M Breast	1:11.19	1:14.59	1:17.89	1:21.29	1:28.09	1:34.89
3:39.69 *	3:23.99 *	3:08.29 *	3:00.49 *	2:52.59 *	2:44.79 *	200 M Breast	2:34.09 *	2:41.39 *	2:48.79 *	2:56.09 *	3:10.79 *	3:25.49 *
1:26.59 *	1:20.39 *	1:14.29 *	1:11.19 *	1:08.09 *	1:04.99 *	100 M Fly	1:00.99	1:03.89	1:06.79	1:09.69	1:15.49	1:21.29
3:12.99 *	2:59.19 *	2:45.49 *	2:38.59 *	2:31.69 *	2:24.79 *	200 M Fly	2:15.69 *	2:22.19 *	2:28.59 *	2:35.09 *	2:47.99 *	3:00.89 *
3:15.79 *	3:01.79 *	2:47.79 *	2:40.79 *	2:33.89 *	2:26.89 *	200 M IM	2:18.49 *	2:25.09 *	2:31.69 *	2:38.29 *	2:51.39 *	3:04.59 *
6:55.49 *	6:25.89 *	5:56.19 *	5:41.29 *	5:26.49 *	5:11.69 *	400 M IM	4:54.59	5:08.59	5:22.59	5:36.59	6:04.69	6:32.69

2021-2024 National Age Group Motivational Times

10/01/2020 10:16:04

15-16 Girls						15-16 Boys						
36.39	33.79	31.19	29.89	28.59	27.29	50 M Free	24.39	25.59	26.79	27.89	30.19	32.59
1:19.19*	1:13.49*	1:07.89*	1:04.99*	1:02.19*	59.39*	100 M Free	53.99*	56.59*	59.19*	1:01.69*	1:06.89*	1:11.99*
2:50.49*	2:38.29*	2:26.19*	2:20.09*	2:13.99*	2:07.89*	200 M Free	1:57.99	2:03.69	2:09.29	2:14.89	2:26.09	2:37.39
5:58.49	5:32.89	5:07.29	4:54.49	4:41.69	4:28.89	400 M Free	4:10.29	4:22.19	4:34.19	4:46.09	5:09.89	5:33.69
12:21.29	11:28.39	10:35.39	10:08.99	9:42.49	9:15.99	800 M Free	8:45.09*	9:10.09*	9:35.09*	10:00.09*	10:50.09*	11:40.09*
23:43.89	22:02.19	20:20.49	19:29.59	18:38.79	17:47.89	1500 M Free	16:36.69	17:24.19	18:11.69	18:59.09	20:33.99	22:08.99
1:27.29*	1:21.09*	1:14.89*	1:11.79*	1:08.59*	1:05.49*	100 M Back	1:00.09*	1:02.99*	1:05.89*	1:08.69*	1:14.39*	1:20.19*
3:08.39*	2:54.99*	2:41.49*	2:34.79*	2:28.09*	2:21.29*	200 M Back	2:10.29	2:16.49	2:22.69	2:28.89	2:41.39	2:53.79
1:39.49*	1:32.39*	1:25.29*	1:21.69*	1:18.19	1:14.59*	100 M Breast	1:07.39	1:10.59	1:13.79	1:16.99	1:23.49	1:29.89
3:35.89*	3:20.49*	3:05.09*	2:57.39*	2:49.59*	2:41.89*	200 M Breast	2:26.49*	2:33.49*	2:40.49*	2:47.49*	3:01.39*	3:15.39*
1:25.39*	1:19.29*	1:13.19*	1:10.09*	1:07.09*	1:03.99*	100 M Fly	57.99	1:00.79	1:03.59	1:06.29	1:11.79	1:17.39
3:07.29*	2:53.99*	2:40.59*	2:33.89*	2:27.19*	2:20.49*	200 M Fly	2:09.19*	2:15.39*	2:21.49*	2:27.69*	2:39.99*	2:52.29*
3:11.89*	2:58.19*	2:44.49*	2:37.59*	2:30.79*	2:23.89*	200 M IM	2:12.49	2:18.79	2:25.09	2:31.39	2:43.99	2:56.59
6:47.89	6:18.79	5:49.69	5:35.09	5:20.49	5:05.99	400 M IM	4:40.59	4:53.89	5:07.29	5:20.59	5:47.29	6:14.09
17-18 Girls						17-18 Boys						
36.19	33.59	30.99	29.69	28.39	27.09	50 M Free	24.29*	25.49	26.59*	27.79	30.09	32.39*
1:18.59	1:12.99	1:07.39	1:04.59	1:01.79	58.99	100 M Free	52.69*	55.19*	57.69*	1:00.19*	1:05.29*	1:10.29*
2:49.59	2:37.49	2:25.39	2:19.29	2:13.19	2:07.19	200 M Free	1:55.99*	2:01.49*	2:06.99*	2:12.49*	2:23.59*	2:34.59*
5:57.09*	5:31.59*	5:06.09*	4:53.39*	4:40.59*	4:27.89*	400 M Free	4:06.89*	4:18.69*	4:30.39*	4:42.19*	5:05.69*	5:29.19*
12:16.89*	11:24.29*	10:31.59*	10:05.29*	9:38.99*	9:12.69*	800 M Free	8:34.59	8:59.09	9:23.59	9:48.09	10:37.09	11:26.09
23:30.39*	21:49.59*	20:08.89*	19:18.49*	18:28.19*	17:37.79*	1500 M Free	16:25.99*	17:12.99*	17:59.89*	18:46.89*	20:20.79*	21:54.69*
1:26.59*	1:20.39*	1:14.19*	1:11.09*	1:08.09*	1:04.99*	100 M Back	58.99*	1:01.79*	1:04.59*	1:07.39*	1:12.99*	1:18.59*
3:06.89*	2:53.59*	2:40.19*	2:33.49*	2:26.89*	2:20.19*	200 M Back	2:07.89*	2:13.99*	2:20.09*	2:26.19*	2:38.39*	2:50.59*
1:38.69*	1:31.69*	1:24.59*	1:21.09*	1:17.59*	1:14.09*	100 M Breast	1:05.99*	1:09.09*	1:12.29*	1:15.39*	1:21.69*	1:27.99*
3:33.09	3:17.89	3:02.69	2:55.09	2:47.49	2:39.89	200 M Breast	2:23.69*	2:30.59*	2:37.39*	2:44.19*	2:57.89*	3:11.59*
1:24.29*	1:18.29*	1:12.19*	1:09.19*	1:06.19*	1:03.19*	100 M Fly	56.59*	59.29*	1:01.99*	1:04.69*	1:10.09*	1:15.49*
3:06.79*	2:53.39*	2:40.09*	2:33.39*	2:26.69*	2:20.09*	200 M Fly	2:06.29*	2:12.39*	2:18.39*	2:24.39*	2:36.39*	2:48.39*
3:10.69	2:56.99	2:43.39	2:36.59	2:29.79	2:22.99	200 M IM	2:10.29*	2:16.49*	2:22.69*	2:28.89*	2:41.29*	2:53.69*
6:45.19	6:16.29	5:47.29	5:32.89	5:18.39	5:03.89	400 M IM	4:37.09*	4:50.19*	5:03.39*	5:16.59*	5:42.99*	6:09.39*

2021-2024 National Age Group Motivational Times

10/01/2020 10:16:04

Short Course Meters

B Min	BB Min	A Min	AA Min	AAA Min	AAAA Min	AAAA Min	AAA Min	AA Min	A Min	BB Min	B Min	
10 & under Girls						10 & under Boys						
42.99	38.89	34.69	33.29	31.89	30.59	50 M Free	30.29	31.59	32.89	34.19	38.09	41.99
1:38.99	1:28.39	1:17.89	1:14.39	1:10.89	1:07.39	100 M Free	1:06.99	1:10.29	1:13.69	1:16.99	1:26.99	1:36.99
3:40.09	3:15.99	2:51.89	2:43.89	2:35.79	2:27.79	200 M Free	2:24.39	2:31.29	2:38.19	2:44.99	3:05.69	3:26.29
7:22.89	6:38.59	5:54.29	5:39.59	5:24.79	5:10.09	400 M Free	5:04.29	5:18.79	5:33.29	5:47.79	6:31.19	7:14.69
51.99	46.29	40.59	38.69	36.79	34.89	50 M Back	35.09	37.09	38.99	40.99	46.79	52.69
1:52.69	1:40.19	1:27.69	1:23.49	1:19.29	1:15.19	100 M Back	1:15.89	1:19.79	1:23.59	1:27.49	1:39.09	1:50.69
58.89	52.49	46.19	44.09	41.89	39.79	50 M Breast	39.19	41.19	43.29	45.29	51.39	57.59
2:10.49	1:55.99	1:41.49	1:36.69	1:31.89	1:26.99	100 M Breast	1:26.69	1:30.99	1:35.29	1:39.59	1:52.59	2:05.59
52.39	46.19	39.99	37.99	35.89	33.79	50 M Fly	33.49	35.29	37.19	39.09	44.79	50.49
2:05.99	1:49.49	1:32.99	1:27.49	1:21.99	1:16.49	100 M Fly	1:16.29	1:21.69	1:26.99	1:32.29	1:48.29	2:04.19
1:53.39	1:41.29	1:29.19	1:25.19	1:21.19	1:17.19	100 M IM	1:16.89	1:20.49	1:24.19	1:27.89	1:38.79	1:49.79
4:01.49	3:36.19	3:10.79	3:02.39	2:53.99	2:45.49	200 M IM	2:44.29	2:52.49	3:00.69	3:08.89	3:33.49	3:58.09
11-12 Girls						11-12 Boys						
37.29	34.69	32.19	30.89	29.59	28.29	50 M Free	26.99	28.29	29.59	30.89	33.39	35.99
1:21.29	1:15.49	1:09.69	1:06.79	1:03.89	1:00.99	100 M Free	58.89	1:01.69	1:04.49	1:07.29	1:12.89	1:18.49
2:58.09	2:45.39	2:32.69	2:26.29	2:19.99	2:13.59	200 M Free	2:09.09	2:15.19	2:21.29	2:27.49	2:39.79	2:52.09
6:15.49	5:48.69	5:21.89	5:08.49	4:55.09	4:41.69	400 M Free	4:33.89	4:46.89	4:59.99	5:12.99	5:39.09	6:05.19
12:57.19	12:01.69	11:06.19	10:38.49	10:10.69	9:42.89	800 M Free	9:32.69	9:59.99	10:27.29	10:54.59	11:49.09	12:43.59
24:45.29	22:59.19	21:13.09	20:20.09	19:26.99	18:33.99	1500 M Free	18:09.99	19:01.89	19:53.79	20:45.69	22:29.59	24:13.39
42.39	39.29	36.29	34.79	33.29	31.79	50 M Back	30.89	32.49	34.09	35.69	38.99	42.19
1:34.19	1:26.69	1:19.29	1:15.59	1:11.89	1:08.19	100 M Back	1:05.79	1:09.39	1:12.99	1:16.59	1:23.69	1:30.89
3:15.19	3:01.29	2:47.29	2:40.29	2:33.39	2:26.39	200 M Back	2:23.09	2:29.89	2:36.69	2:43.49	2:57.19	3:10.79
47.59	44.19	40.79	39.09	37.39	35.69	50 M Breast	34.39	36.19	38.09	39.99	43.69	47.39
1:44.29	1:36.59	1:28.89	1:24.99	1:21.19	1:17.29	100 M Breast	1:14.89	1:18.79	1:22.69	1:26.59	1:34.39	1:42.29
3:44.49	3:28.39	3:12.39	3:04.39	2:56.39	2:48.39	200 M Breast	2:41.59	2:49.29	2:56.99	3:04.59	3:19.99	3:35.39
40.59	37.69	34.79	33.39	31.89	30.49	50 M Fly	29.59	31.19	32.79	34.49	37.79	40.99
1:33.99	1:26.49	1:18.99	1:15.19	1:11.49	1:07.69	100 M Fly	1:05.59	1:09.39	1:13.19	1:16.89	1:24.49	1:32.09
3:19.79	3:05.59	2:51.29	2:44.19	2:36.99	2:29.89	200 M Fly	2:26.39	2:33.29	2:40.29	2:47.29	3:01.19	3:15.19
1:33.19	1:26.59	1:19.89	1:16.59	1:13.29	1:09.89	100 M IM	1:06.69	1:09.89	1:13.19	1:16.39	1:22.89	1:29.39
3:19.69	3:05.39	2:51.19	2:43.99	2:36.89	2:29.79	200 M IM	2:24.59	2:31.99	2:39.39	2:46.69	3:01.49	3:16.19
7:04.49	6:34.19	6:03.89	5:48.69	5:33.59	5:18.39	400 M IM	5:09.19	5:23.89	5:38.69	5:53.39	6:22.79	6:52.29
13-14 Girls						13-14 Boys						
36.09	33.49	30.89	29.59	28.39	27.09	50 M Free	24.89	26.09	27.29	28.39	30.79	33.19
1:18.29	1:12.69	1:07.09	1:04.29	1:01.49	58.69	100 M Free	54.39	56.99	59.59	1:02.19	1:07.29	1:12.49
2:49.29	2:37.19	2:25.09	2:18.99	2:12.99	2:06.99	200 M Free	1:58.49	2:04.19	2:09.79	2:15.39	2:26.69	2:37.99
5:58.29	5:32.69	5:07.09	4:54.29	4:41.49	4:28.69	400 M Free	4:13.79	4:25.89	4:37.89	4:49.99	5:14.19	5:38.29
12:16.89	11:24.19	10:31.59	10:05.29	9:38.99	9:12.69	800 M Free	8:45.89	9:10.89	9:35.99	10:00.99	10:51.09	11:41.09
23:15.29	21:35.69	19:55.99	19:06.19	18:16.29	17:26.49	1500 M Free	16:38.29	17:25.89	18:13.39	19:00.89	20:35.99	22:11.09
1:25.29	1:19.19	1:13.09	1:10.09	1:06.99	1:03.99	100 M Back	59.69	1:02.59	1:05.39	1:08.19	1:13.89	1:19.59
3:04.89	2:51.69	2:38.49	2:31.89	2:25.29	2:18.69	200 M Back	2:10.19	2:16.39	2:22.59	2:28.79	2:41.19	2:53.59
1:37.99	1:30.99	1:23.99	1:20.49	1:16.99	1:13.49	100 M Breast	1:07.49	1:10.69	1:13.89	1:17.09	1:23.49	1:29.89
3:32.19	3:16.99	3:01.89	2:54.29	2:46.69	2:39.09	200 M Breast	2:27.79	2:34.89	2:41.89	2:48.89	3:02.99	3:17.09
1:24.99	1:18.89	1:12.89	1:09.79	1:06.79	1:03.79	100 M Fly	59.19	1:01.99	1:04.89	1:07.69	1:13.29	1:18.89
3:07.89	2:54.49	2:41.09	2:34.39	2:27.69	2:20.99	200 M Fly	2:11.19	2:17.49	2:23.69	2:29.99	2:42.49	2:54.99
3:09.49	2:55.89	2:42.39	2:35.59	2:28.89	2:22.09	200 M IM	2:12.59	2:18.89	2:25.19	2:31.59	2:44.19	2:56.79
6:44.19	6:15.39	5:46.49	5:31.99	5:17.59	5:03.19	400 M IM	4:43.29	4:56.79	5:10.29	5:23.79	5:50.69	6:17.69

2021-2024 National Age Group Motivational Times

10/01/2020 10:16:04

15-16 Girls						15-16 Boys						
35.39	32.89	30.39	29.09	27.89	26.59	50 M Free	23.89	25.09	26.19	27.39	29.59	31.89
1:16.89	1:11.39	1:05.89	1:03.19	1:00.39	57.69	100 M Free	52.09	54.59	57.09	59.59	1:04.49	1:09.49
2:45.59	2:33.79	2:21.99	2:16.09	2:10.09	2:04.19	200 M Free	1:53.79	1:59.29	2:04.69	2:10.09	2:20.89	2:31.79
5:50.69	5:25.59	5:00.59	4:48.09	4:35.49	4:22.99	400 M Free	4:04.59	4:16.19	4:27.89	4:39.49	5:02.79	5:26.09
12:05.69	11:13.89	10:22.09	9:56.09	9:30.19	9:04.29	800 M Free	8:27.39	8:51.59	9:15.69	9:39.89	10:28.19	11:16.49
22:57.09	21:18.69	19:40.39	18:51.19	18:01.99	17:12.79	1500 M Free	16:05.89	16:51.89	17:37.89	18:23.89	19:55.89	21:27.89
1:23.39	1:17.39	1:11.49	1:08.49	1:05.49	1:02.49	100 M Back	56.69	59.39	1:02.09	1:04.79	1:10.19	1:15.59
3:01.39	2:48.39	2:35.49	2:28.99	2:22.49	2:15.99	200 M Back	2:04.19	2:10.09	2:15.99	2:21.99	2:33.79	2:45.59
1:36.09	1:29.19	1:22.39	1:18.89	1:15.49	1:12.09	100 M Breast	1:04.29	1:07.39	1:10.49	1:13.49	1:19.59	1:25.79
3:27.89	3:13.09	2:58.19	2:50.79	2:43.39	2:35.99	200 M Breast	2:19.79	2:26.49	2:33.09	2:39.79	2:53.09	3:06.39
1:23.29	1:17.29	1:11.39	1:08.39	1:05.39	1:02.49	100 M Fly	56.59	59.29	1:01.99	1:04.69	1:10.09	1:15.49
3:04.29	2:51.09	2:37.99	2:31.39	2:24.79	2:18.19	200 M Fly	2:05.49	2:11.49	2:17.49	2:23.39	2:35.39	2:47.29
3:05.79	2:52.59	2:39.29	2:32.69	2:25.99	2:19.39	200 M IM	2:06.59	2:12.59	2:18.69	2:24.69	2:36.69	2:48.79
6:35.09	6:06.89	5:38.69	5:24.59	5:10.49	4:56.39	400 M IM	4:32.69	4:45.69	4:58.69	5:11.69	5:37.69	6:03.59
17-18 Girls						17-18 Boys						
34.79	32.29	29.79	28.59	27.29	26.09	50 M Free	23.19	24.29	25.39	26.49	28.69	30.89
1:15.29	1:09.99	1:04.59	1:01.89	59.19	56.49	100 M Free	50.89	53.29	55.69	58.19	1:02.99	1:07.79
2:44.19	2:32.49	2:20.79	2:14.89	2:08.99	2:03.19	200 M Free	1:51.59	1:56.89	2:02.19	2:07.59	2:18.19	2:28.79
5:49.29	5:24.39	4:59.39	4:46.89	4:34.49	4:21.99	400 M Free	4:00.09	4:11.49	4:22.89	4:34.29	4:57.19	5:20.09
12:03.09	11:11.39	10:19.79	9:53.89	9:28.09	9:02.29	800 M Free	8:23.79	8:47.79	9:11.69	9:35.69	10:23.69	11:11.69
22:50.29	21:12.39	19:34.59	18:45.59	17:56.69	17:07.69	1500 M Free	15:49.39	16:34.59	17:19.79	18:04.99	19:35.39	21:05.79
1:22.29	1:16.39	1:10.49	1:07.59	1:04.69	1:01.69	100 M Back	54.89	57.49	1:00.09	1:02.79	1:07.99	1:13.19
2:58.19	2:45.39	2:32.69	2:26.39	2:19.99	2:13.59	200 M Back	2:01.19	2:06.89	2:12.69	2:18.49	2:29.99	2:41.49
1:34.89	1:28.09	1:21.29	1:17.99	1:14.59	1:11.19	100 M Breast	1:02.89	1:05.89	1:08.89	1:11.89	1:17.89	1:23.89
3:24.39	3:09.79	2:55.19	2:47.89	2:40.59	2:33.29	200 M Breast	2:17.19	2:23.79	2:30.29	2:36.79	2:49.89	3:02.99
1:21.99	1:16.09	1:10.29	1:07.29	1:04.39	1:01.49	100 M Fly	54.59	57.19	59.79	1:02.39	1:07.59	1:12.79
3:01.59	2:48.69	2:35.69	2:29.19	2:22.69	2:16.19	200 M Fly	2:03.09	2:08.99	2:14.89	2:20.69	2:32.39	2:44.19
3:02.99	2:49.99	2:36.89	2:30.39	2:23.79	2:17.29	200 M IM	2:04.39	2:10.39	2:16.29	2:22.19	2:33.99	2:45.89
6:29.99	6:02.09	5:34.29	5:20.29	5:06.39	4:52.49	400 M IM	4:25.99	4:38.69	4:51.29	5:03.99	5:29.29	5:54.69

2021-2024 National Age Group Motivational Times

10/01/2020 10:16:04

Short Course Yards

B Min	BB Min	A Min	AA Min	AAA Min	AAAA Min	AAAA Min	AAA Min	AA Min	A Min	BB Min	B Min	
10 & under Girls						10 & under Boys						
38.89	35.19	31.39	30.19	28.89	27.69	50 Y Free	27.39	28.59	29.79	30.99	34.49	38.09
1:29.59	1:19.99	1:10.49	1:07.29	1:04.19	1:00.99	100 Y Free	1:00.59	1:03.69	1:06.69	1:09.69	1:18.79	1:27.79
3:18.99*	2:57.19*	2:35.39*	2:28.19*	2:20.89*	2:13.59*	200 Y Free	2:10.69	2:16.89	2:23.09	2:29.39	2:47.99	3:06.69
8:25.39*	7:34.89*	6:44.29*	6:27.49*	6:10.59*	5:53.79*	500 Y Free	5:47.69	6:04.19	6:20.79	6:37.39	7:26.99	8:16.69
46.99	41.89	36.69	34.99	33.29	31.59	50 Y Back	31.69*	33.49*	35.19*	36.99*	42.29*	47.49*
1:41.99	1:30.69	1:19.29	1:15.59	1:11.79	1:07.99	100 Y Back	1:08.39*	1:11.89*	1:15.39*	1:18.79*	1:29.29*	1:39.79*
53.19*	47.49	41.69*	39.79*	37.89*	35.99	50 Y Breast	35.49	37.29	39.19	40.99	46.59	52.09
1:58.09	1:44.99	1:31.89	1:27.49	1:23.09	1:18.79	100 Y Breast	1:18.29*	1:22.19*	1:26.09*	1:29.99*	1:41.69*	1:53.39*
47.39	41.79	36.19	34.39	32.49	30.59	50 Y Fly	30.29	31.99	33.69	35.39	40.49	45.69
1:53.99	1:39.09	1:24.09	1:19.19	1:14.19	1:09.19	100 Y Fly	1:08.49*	1:13.19*	1:17.99*	1:22.79*	1:37.09*	1:51.39*
1:42.59	1:31.69	1:20.79	1:17.09	1:13.49	1:09.79	100 Y IM	1:09.09*	1:12.39*	1:15.69*	1:18.99*	1:28.89*	1:38.79*
3:38.49	3:15.59	2:52.69	2:45.09	2:37.39	2:29.79	200 Y IM	2:28.69	2:36.19	2:43.59	2:50.99	3:13.19	3:35.49
11-12 Girls						11-12 Boys						
33.59*	31.29*	28.99*	27.79*	26.59*	25.49*	50 Y Free	24.49	25.59	26.79	27.89	30.29	32.59
1:13.59	1:08.29	1:03.09	1:00.49	97.79	95.19	100 Y Free	93.29	95.79	98.29	1:00.89	1:05.89	1:10.99
2:40.39*	2:28.99*	2:17.49*	2:11.79*	2:05.99*	2:00.29*	200 Y Free	1:55.89*	2:01.39*	2:06.99*	2:12.49*	2:23.49*	2:34.59*
7:08.79*	6:38.19*	6:07.59*	5:52.19*	5:36.89*	5:21.59*	500 Y Free	5:12.99	5:27.89	5:42.79	5:57.69	6:27.49	6:57.29
14:48.09	13:44.69	12:41.19	12:09.49	11:37.79	11:06.09	1000 Y Free	10:54.39	11:25.59	11:56.79	12:27.89	13:30.19	14:32.59
24:53.99	23:07.29	21:20.59	20:27.19	19:33.89	18:40.49	1650 Y Free	18:16.39	19:08.59	20:00.79	20:52.99	22:37.49	24:21.89
38.09*	35.39*	32.69*	31.29*	29.99*	28.59*	50 Y Back	27.79*	29.29*	30.69*	32.09*	34.99*	37.89*
1:24.79*	1:18.09*	1:11.39*	1:08.09*	1:04.69*	1:01.39*	100 Y Back	99.49*	1:02.79*	1:05.99*	1:09.19*	1:15.69*	1:22.19*
2:56.59	2:43.99	2:31.39	2:25.09	2:18.79	2:12.49	200 Y Back	2:08.99*	2:15.19*	2:21.29*	2:27.39*	2:39.69*	2:51.99*
42.99*	39.99	36.89	35.39	33.79*	32.29	50 Y Breast	31.09	32.69*	34.39*	36.09*	39.49*	42.89
1:34.09*	1:27.19*	1:20.19*	1:16.69*	1:13.19*	1:09.79*	100 Y Breast	1:06.99*	1:10.49*	1:13.99*	1:17.49*	1:24.49*	1:31.39*
3:20.89*	3:06.59*	2:52.19*	2:45.09*	2:37.89*	2:30.69*	200 Y Breast	2:25.59*	2:32.49*	2:39.39*	2:46.39*	3:00.19*	3:14.09*
36.49*	33.89*	31.29*	29.99*	28.69*	27.39*	50 Y Fly	26.79	28.19	29.69	31.19	34.19	37.09
1:24.39*	1:17.59*	1:10.89*	1:07.49*	1:04.19*	1:00.79*	100 Y Fly	98.99*	1:02.39*	1:05.89*	1:09.29*	1:16.09*	1:22.89*
2:59.99*	2:47.19*	2:34.29*	2:27.89*	2:21.39*	2:14.99*	200 Y Fly	2:09.89*	2:16.09*	2:22.19*	2:28.39*	2:40.79*	2:53.19*
1:24.09*	1:18.09*	1:12.09*	1:09.09*	1:06.09*	1:03.09*	100 Y IM	1:00.29	1:03.29	1:06.19	1:09.09	1:14.99	1:20.89
3:00.19*	2:47.29*	2:34.49*	2:27.99*	2:21.59*	2:15.19*	200 Y IM	2:10.69*	2:17.29*	2:23.99*	2:30.69*	2:43.99*	2:57.29*
6:24.19	5:56.79	5:29.29	5:15.59	5:01.89	4:48.19	400 Y IM	4:39.79	4:53.19	5:06.49	5:19.79	5:46.39	6:13.09
13-14 Girls						13-14 Boys						
32.59*	30.19*	27.89*	26.79	25.59*	24.39*	50 Y Free	22.49	23.49*	24.59*	25.69	27.79*	29.89*
1:10.59*	1:05.49*	1:00.49*	97.99*	95.49*	92.89*	100 Y Free	89.19	91.59	93.89	96.29	1:00.89	1:05.59
2:32.09*	2:21.29*	2:10.39*	2:04.99*	1:59.49*	1:54.09*	200 Y Free	1:47.29	1:52.39	1:57.49	2:02.59	2:12.79	2:22.99
6:47.79*	6:18.69*	5:49.59*	5:34.99*	5:20.39*	5:05.89*	500 Y Free	4:49.99	5:03.79	5:17.59	5:31.39	5:58.99	6:26.59
14:01.99	13:01.79	12:01.69	11:31.59	11:01.59	10:31.49	1000 Y Free	10:00.89	10:29.49	10:58.09	11:26.69	12:23.89	13:21.19
23:23.49	21:43.19	20:02.99	19:12.89	18:22.79	17:32.59	1650 Y Free	16:44.19	17:31.99	18:19.79	19:07.59	20:43.19	22:18.89
1:16.69*	1:11.19*	1:05.69*	1:02.99*	1:00.19*	97.49*	100 Y Back	93.59*	96.19*	98.69*	1:01.29*	1:06.39*	1:11.49*
2:46.79*	2:34.89*	2:22.99*	2:17.09*	2:11.09*	2:05.09*	200 Y Back	1:57.19*	2:02.79*	2:08.39*	2:13.99*	2:25.09*	2:36.29*
1:27.99*	1:21.69*	1:15.39*	1:12.29*	1:09.09*	1:05.99*	100 Y Breast	1:00.99*	1:03.89*	1:06.79*	1:09.69*	1:15.49*	1:21.29*
3:10.89*	2:57.29*	2:43.69*	2:36.79*	2:29.99*	2:23.19*	200 Y Breast	2:12.49*	2:18.79*	2:25.09*	2:31.39*	2:43.99*	2:56.59*
1:16.39*	1:10.89*	1:05.49*	1:02.69*	99.99*	97.29*	100 Y Fly	93.39*	95.89*	98.49*	1:00.99*	1:06.09*	1:11.19*
2:48.99*	2:36.89*	2:24.89*	2:18.79*	2:12.79*	2:06.79*	200 Y Fly	1:58.69*	2:04.29*	2:09.99*	2:15.59*	2:26.89*	2:38.19*
2:49.79*	2:37.59*	2:25.49*	2:19.49*	2:13.39*	2:07.29*	200 Y IM	1:59.99	2:05.69	2:11.39	2:17.09*	2:28.49*	2:39.99
6:03.59*	5:37.59*	5:11.69*	4:58.69*	4:45.69*	4:32.69*	400 Y IM	4:16.09*	4:28.29*	4:40.49*	4:52.69*	5:17.09*	5:41.49*

2021-2024 National Age Group Motivational Times

10/01/2020 10:16:04

15-16 Girls							15-16 Boys						
31.79*	29.49*	27.19*	26.09*	24.99*	23.79*	50 Y Free	21.29*	22.29*	23.29*	24.39*	26.39*	28.39*	
1:08.89*	1:03.99*	58.99*	56.59*	54.09*	51.69*	100 Y Free	46.79*	48.99*	51.19*	53.49*	57.89*	1:02.39*	
2:29.39*	2:18.69*	2:08.09*	2:02.69*	1:57.39*	1:52.09*	200 Y Free	1:42.39*	1:47.29*	1:52.09*	1:56.99*	2:06.79*	2:16.49*	
6:40.59*	6:11.99*	5:43.39*	5:29.09*	5:14.79*	5:00.49*	500 Y Free	4:37.99*	4:51.19*	5:04.39*	5:17.69*	5:44.09*	6:10.59*	
13:49.19*	12:49.99*	11:50.79*	11:21.19*	10:51.59*	10:21.89*	1000 Y Free	9:39.79*	10:07.39*	10:34.99*	11:02.59*	11:57.79*	12:52.99*	
23:05.19*	21:26.19*	19:47.29*	18:57.79*	18:08.39*	17:18.89*	1650 Y Free	16:11.59*	16:57.79*	17:44.09*	18:30.39*	20:02.89*	21:35.39*	
1:14.69*	1:09.39*	1:03.99*	1:01.39*	58.69*	55.99*	100 Y Back	51.09*	53.49*	55.99*	58.39*	1:03.19*	1:08.09*	
2:42.99*	2:31.39*	2:19.69*	2:13.89*	2:08.09*	2:02.29*	200 Y Back	1:50.99*	1:56.29*	2:01.59*	2:06.89*	2:17.49*	2:27.99*	
1:25.89*	1:19.69*	1:13.59*	1:10.49*	1:07.49*	1:04.39*	100 Y Breast	57.39*	1:00.19*	1:02.89*	1:05.59*	1:11.09*	1:16.49*	
3:05.99*	2:52.79*	2:39.49*	2:32.79*	2:26.19*	2:19.49*	200 Y Breast	2:06.19*	2:12.19*	2:18.19*	2:24.19*	2:36.19*	2:48.19*	
1:14.69*	1:09.39*	1:03.99*	1:01.39*	58.69*	55.99*	100 Y Fly	50.59*	53.09*	55.49*	57.89*	1:02.69*	1:07.49*	
2:45.29*	2:33.49*	2:21.69*	2:15.79*	2:09.89*	2:03.99*	200 Y Fly	1:53.49*	1:58.89*	2:04.29*	2:09.69*	2:20.49*	2:31.29*	
2:46.79*	2:34.89*	2:22.99*	2:16.99*	2:10.99*	2:05.09*	200 Y IM	1:53.79*	1:59.19*	2:04.69*	2:10.09*	2:20.89*	2:31.69*	
5:55.89*	5:30.49*	5:04.99*	4:52.29*	4:39.59*	4:26.89*	400 Y IM	4:05.29*	4:16.99*	4:28.59*	4:40.29*	5:03.69*	5:26.99*	
17-18 Girls							17-18 Boys						
31.39*	29.09*	26.89*	25.79*	24.59*	23.49*	50 Y Free	20.89*	21.89*	22.89*	23.89*	25.89*	27.89*	
1:08.19*	1:03.29*	58.49*	55.99*	53.59*	51.19*	100 Y Free	45.79*	47.99*	50.09*	52.29*	56.69*	1:00.99*	
2:28.49*	2:17.89*	2:07.29*	2:01.99*	1:56.69*	1:51.39*	200 Y Free	1:39.79*	1:44.59*	1:49.29*	1:54.09*	2:03.59*	2:13.09*	
6:35.69*	6:07.39*	5:39.19*	5:24.99*	5:10.89*	4:56.79*	500 Y Free	4:31.59*	4:44.59*	4:57.49*	5:10.39*	5:36.29*	6:02.19*	
13:46.19*	12:47.19*	11:48.19*	11:18.69*	10:49.19*	10:19.69*	1000 Y Free	9:32.59*	9:59.79*	10:27.09*	10:54.39*	11:48.89*	12:43.39*	
22:48.49*	21:10.69*	19:32.99*	18:44.09*	17:55.19*	17:06.39*	1650 Y Free	15:51.49*	16:36.79*	17:22.09*	18:07.39*	19:37.99*	21:08.59*	
1:13.69*	1:08.49*	1:03.19*	1:00.59*	57.89*	55.29*	100 Y Back	49.69*	51.99*	54.39*	56.69*	1:01.49*	1:06.19*	
2:39.79*	2:28.39*	2:16.99*	2:11.29*	2:05.59*	1:59.89*	200 Y Back	1:48.69*	1:53.89*	1:58.99*	2:04.19*	2:14.59*	2:24.89*	
1:24.89*	1:18.79*	1:12.79*	1:09.79*	1:06.69*	1:03.69*	100 Y Breast	56.39*	58.99*	1:01.69*	1:04.39*	1:09.79*	1:15.09*	
3:03.79*	2:50.69*	2:37.59*	2:30.99*	2:24.39*	2:17.89*	200 Y Breast	2:02.49*	2:08.29*	2:14.19*	2:19.99*	2:31.69*	2:43.29*	
1:13.59*	1:08.29*	1:03.09*	1:00.49*	57.79*	55.19*	100 Y Fly	49.39*	51.79*	54.09*	56.49*	1:01.19*	1:05.89*	
2:43.49*	2:31.89*	2:20.19*	2:14.29*	2:08.49*	2:02.69*	200 Y Fly	1:50.59*	1:55.89*	2:01.19*	2:06.39*	2:16.99*	2:27.49*	
2:44.39*	2:32.69*	2:20.89*	2:15.09*	2:09.19*	2:03.29*	200 Y IM	1:50.79*	1:55.99*	2:01.29*	2:06.59*	2:17.09*	2:27.69*	
5:51.19*	5:26.09*	5:00.99*	4:48.49*	4:35.89*	4:23.39*	400 Y IM	3:59.89*	4:11.29*	4:22.69*	4:34.19*	4:56.99*	5:19.89*	

ثانياً: الأزمنة المؤهلة للبطولتين SILVER and MRAG (Age Group) مع العلم أن بطولة Bronze ليس لها أزمدة تأهيلية و لكنها لا بد أن تكون أبطاً من Silver Time Standard

METRO AGE GROUP STANDARDS																		
2022-2023 SHORT COURSE																		
GIRLS	9&U		10		11		12		13		14		15-18			GIRLS		
	Silver	MRAG	Silver	MRAG	Silver	MRAG	Silver	MRAG	Silver	MRAG	Silver	MRAG	Silver	AGTC Min	AGTC Max			
50 Free	35.19	33.39	35.19	31.89	30.99	28.99	30.99	27.89	28.79	26.49	28.79	26.09	28.59	26.29	25.2	50 Free		
100 Free	1:18.49	1:12.59	1:18.49	1:10.19	1:08.29	1:02.49	1:08.29	1:00.29	1:03.09	57.69	1:03.09	56.39	1:01.09	56.99	54.7	100 Free		
200 Free	2:49.59	2:37.19	2:49.59	2:30.39	2:25.89	2:15.89	2:25.89	2:11.49	2:16.99	2:05.19	2:16.99	2:02.79	2:10.59	2:02.49	1:58.30	200 Free		
500 Free	7:04.99	6:57.99	7:04.99	6:40.99	6:20.79	6:05.99	6:20.79	5:54.99	5:50.59	5:32.99	5:50.59	5:26.99	5:39.99	5:29.99	5:11.00	500 Free		
1000 Free										11:15.99		11:03.99		10:59.99	10:45.00	1000 Free		
50 Back	41.89	38.49	41.89	36.89	36.09	32.99	36.09	31.89								50 Back		
100 Back	1:33.09	1:22.09	1:33.09	1:19.69	1:19.49	1:10.69	1:19.49	1:08.49	1:12.69	1:05.19	1:12.69	1:03.99	1:10.09	1:04.49	1:00.70	100 Back		
200 Back					2:46.99	2:33.99	2:46.99	2:29.59	2:36.29	2:19.49	2:36.29	2:17.09	2:29.29	2:19.99	2:11.50	200 Back		
50 Breast	47.79	44.29	47.79	42.69	40.59	37.69	40.59	36.59								50 Breast		
100 Breast	1:46.19	1:34.59	1:46.19	1:32.19	1:28.69	1:20.99	1:28.69	1:18.79	1:23.49	1:14.59	1:23.49	1:13.39	1:20.89	1:13.99	1:10.30	100 Breast		
200 Breast					3:11.19	2:57.99	3:11.19	2:53.59	2:56.99	2:41.19	2:56.99	2:38.79	2:50.99	2:40.99	2:32.00	200 Breast		
50 Fly	42.39	36.99	42.39	35.79	34.59	31.69	34.59	30.29								50 Fly		
100 Fly	1:37.99	1:28.19	1:37.99	1:25.19	1:19.39	1:11.49	1:19.39	1:08.59	1:11.59	1:04.09	1:11.59	1:02.89	1:09.59	1:02.99	1:00.00	100 Fly		
200 Fly					2:49.39	2:43.99	2:49.39	2:39.59	2:36.59	2:27.19	2:36.59	2:24.79	2:33.99	2:26.99	2:16.00	200 Fly		
100 IM	1:28.59	1:23.39	1:28.59	1:20.19	1:18.69	1:11.99	1:18.69	1:09.79								100 IM		
200 IM	3:13.99	2:55.19	3:13.99	2:50.39	2:48.09	2:31.99	2:48.09	2:27.59	2:41.49	2:21.19	2:41.49	2:18.79	2:29.99	2:18.99	2:12.00	200 IM		
400 IM					5:50.99	5:28.99	5:50.99	5:20.19	5:25.99	5:02.39	5:25.99	4:57.59	5:23.29	4:59.99	4:42.00	400 IM		
BOYS	9&U		10		11		12		13		14		15-18			BOYS		
	Silver	MRAG	Silver	MRAG	Silver	MRAG	Silver	MRAG	Silver	MRAG	Silver	MRAG	Silver	AGTC Min	AGTC Max			
50 Free	35.19	33.39	35.19	31.79	30.69	28.89	30.69	27.79	26.79	25.39	26.79	24.39	25.19	23.69	22.8	50 Free		
100 Free	1:18.49	1:12.59	1:18.49	1:10.19	1:06.99	1:01.99	1:06.99	1:00.09	59.59	55.19	59.59	52.99	54.19	51.49	49.5	100 Free		
200 Free	2:49.59	2:37.19	2:49.59	2:32.39	2:25.99	2:14.99	2:25.99	2:10.59	2:14.19	2:00.39	2:14.19	1:55.99	1:57.99	1:52.49	1:48.70	200 Free		
500 Free	7:05.99	6:57.99	7:05.99	6:45.99	6:31.99	6:05.99	6:31.99	5:54.99	5:50.99	5:23.99	5:50.99	5:13.99	5:17.99	5:07.99	4:53.00	500 Free		
1000 Free									10:55.99		10:40.99				10:09.99	1000 Free		
50 Back	42.89	38.49	42.89	37.29	36.09	32.99	36.09	31.89								50 Back		
100 Back	1:37.09	1:23.19	1:37.09	1:20.79	1:17.49	1:10.99	1:17.49	1:08.79	1:08.29	1:03.19	1:08.29	1:01.19	1:03.89	58.79	56	100 Back		
200 Back					2:42.79	2:36.99	2:42.79	2:32.59	2:27.09	2:15.89	2:27.09	2:11.89	2:16.89	2:08.99	2:02.00	200 Back		
50 Breast	48.59	44.29	48.59	43.09	40.29	37.59	40.29	36.49								50 Breast		
100 Breast	1:48.39	1:36.59	1:48.39	1:34.19	1:26.49	1:20.99	1:26.49	1:18.79	1:16.69	1:10.69	1:16.69	1:08.69	1:10.89	1:05.69	1:03.50	100 Breast		
200 Breast					3:03.49	2:57.99	3:03.49	2:53.59	2:47.89	2:33.39	2:47.89	2:29.39	2:36.79	2:25.99	2:19.00	200 Breast		
50 Fly	43.89	36.99	43.89	35.79	34.69	31.99	34.69	30.89								50 Fly		
100 Fly	1:37.99	1:28.19	1:37.99	1:25.79	1:17.59	1:12.69	1:17.59	1:10.49	1:07.09	1:01.69	1:07.09	59.49	1:02.59	56.99	54.6	100 Fly		
200 Fly					2:45.39	2:43.99	2:45.39	2:39.59	2:29.59	2:20.39	2:29.59	2:16.39	2:24.99	2:11.99	2:04.00	200 Fly		
100 IM	1:28.59	1:23.39	1:28.59	1:20.19	1:17.19	1:11.99	1:17.19	1:09.79								100 IM		
200 IM	3:13.99	2:57.19	3:13.99	2:52.39	2:47.99	2:31.99	2:47.99	2:27.59	2:31.09	2:15.39	2:31.09	2:10.99	2:27.79	2:06.99	2:01.40	200 IM		
400 IM					5:52.99	5:28.19	5:52.99	5:20.19	5:09.79	4:47.79	5:09.79	4:39.79	4:45.89	4:35.99	4:22.00	400 IM		
*Silver Champs age as of February 24, 2023. Age Group Champs / 15-18 Team Challenge age as of March 10, 2023.																		
*Swimmers with a MRAG cut may not swim that event at Silver Champs. Swimmers slower than the Silver cut are eligible for Bronze Champs.																		
Eligibility period: from January 1, 2022 to the meet entry deadline																		

ثالثاً: الأزمنة المطلوبة للتأهيل لمستوي أو بطولة Sectionals وهي بطولة عالية المستوى ومفتوحة للأعمار من 13 و أكبر للرجال و

النساء ولكنها علي مستوي ربع امريكا فقط وهي المستوي المباشر قبل ال
Nationals

2023 Eastern Zone Speedo Sectional Qualifying Times

WOMEN			Events	MEN		
LCM	SCM	SCY		SCY	SCM	LCM
28.29	27.09	24.79	50 Freestyle	22.39	24.69	25.49
1:00.69	58.89	53.09	100 Freestyle	48.49	53.89	55.49
2:10.89	2:07.69	1:54.99	200 Freestyle	1:46.29	1:57.99	2:01.29
4:37.69	4:29.29	5:08.79	400 / 500 Freestyle	4:47.39	4:09.89	4:17.59
9:29.99	9:19.99	10:38.99	800 / 1000 Freestyle	9:59.49	8:43.49	8:58.39
18:16.79	17:43.29	17:49.39	1500 / 1650 Freestyle	16:43.99	16:35.19	17:18.99
1:07.89	1:05.79	59.29	100 Backstroke	54.49	59.99	1:01.99
2:26.19	2:23.29	2:08.89	200 Backstroke	1:58.59	2:11.79	2:14.79
1:17.89	1:15.49	1:08.19	100 Breaststroke	1:01.49	1:08.99	1:09.69
2:49.39	2:44.79	2:29.39	200 Breaststroke	2:14.99	2:29.89	2:32.59
1:06.29	1:04.99	58.49	100 Butterfly	53.19	58.99	1:00.19
2:29.09	2:25.59	2:12.09	200 Butterfly	2:01.19	2:14.19	2:16.29
2:28.39	2:24.49	2:10.69	200 Individual Medley	1:59.39	2:12.59	2:16.19
5:20.49	5:07.29	4:38.39	400 Individual Medley	4:15.09	4:43.19	4:49.89
1:57.79	1:56.19	1:44.59	4 X 50 Freestyle	1:32.69	1:42.19	1:45.49

رابعاً: المستوي الوطني NATIONALS هناك بطولة تم إضافتها مؤخراً
لخدمة هذا المستوي الوطني والذي يشمل ال 50 ولاية أمريكية كلهم
وأزمنتها التأهيلية كالتالي: وهي على المستوي الوطني وللناشئين
فقط من 18 سنة وأصغر:



2024★18 & UNDER
SPRING CUP

18&U SPRING CUP 2024

REVISED TIME STANDARDS

WOMEN			MEN	
SCY	LCM		LCM	SCY
24.49	28.09	50 FR	25.29	21.69
53.09	1:00.69	100 FR	54.79	47.39
1:53.79	2:10.99	200 FR	2:00.49	1:43.79
5:05.09	4:35.29	400/500 FR	4:15.79	4:42.79
10:28.79	9:27.39	800/1000 FR	8:49.99	9:42.99
17:25.69	18:06.09	1500/1650 FR	16:56.49	16:24.39
58.99	1:07.89	100 BK	1:01.99	53.39
2:07.19	2:26.99	200 BK	2:13.79	1:54.89
1:06.89	1:17.19	100 BR	1:09.69	59.79
2:24.69	2:46.69	200 BR	2:30.89	2:09.69
58.19	1:05.79	100 FL	59.59	52.09
2:08.89	2:25.09	200 FL	2:11.79	1:55.09
2:09.29	2:28.49	200 IM	2:15.19	1:57.09
4:33.39	5:12.99	400 IM	4:47.59	4:11.19

Swimmers with one or more qualifying standards may swim two bonus events

Ac
Go

خامساً: ضمن المستوي العالي أو الوطني مستوي ال 50 ولاية الأمريكية
كلهم

Future Championships



FUTURES CHAMPIONSHIPS

2024 TIME STANDARDS

WOMEN		18 & U	MEN		WOMEN		19 & O	MEN	
SCY	LCM		LCM	SCY	SCY	LCM		LCM	SCY
23.89	27.39	50 FR	24.59	21.29	22.79	26.59	50 FR	23.79	20.39
51.89	59.29	100 FR	53.59	46.39	49.69	57.59	100 FR	51.99	44.39
1:52.29	2:07.79	200 FR	1:57.79	1:41.59	1:47.39	2:04.29	200 FR	1:54.09	1:38.09
5:02.59	4:28.79	400/500 FR	4:09.99	4:37.09	4:48.09	4:21.39	400/500 FR	4:02.79	4:27.69
10:20.49	9:13.79	800/1000 FR	8:40.69	9:34.29	9:56.79	8:58.69	800/1000 FR	8:23.09	9:13.19
17:14.39	17:40.19	1500/1650 FR	16:38.99	16:05.49	16:32.59	17:11.29	1500/1650 FR	16:05.09	15:34.19
57.09	1:06.79	100 BK	1:00.59	51.49	54.49	1:04.39	100 BK	58.19	48.89
2:04.19	2:23.99	200 BK	2:11.89	1:52.79	1:57.69	2:18.29	200 BK	2:06.99	1:47.09
1:05.49	1:15.99	100 BR	1:08.19	57.99	1:02.79	1:13.29	100 BR	1:05.29	55.29
2:22.69	2:43.39	200 BR	2:29.09	2:07.99	2:15.49	2:38.29	200 BR	2:22.89	2:00.99
56.59	1:04.69	100 FL	57.99	50.59	53.99	1:02.39	100 FL	55.99	48.39
2:05.39	2:21.89	200 FL	2:10.19	1:53.69	1:59.39	2:16.99	200 FL	2:05.09	1:47.89
2:06.39	2:26.19	200 IM	2:12.79	1:53.89	2:00.59	2:20.99	200 IM	2:08.19	1:48.89
4:30.69	5:07.29	400 IM	4:42.39	4:06.99	4:15.19	4:57.29	400 IM	4:33.09	3:52.69
x	4:04.29	4x100 FR-R	3:40.89	x	X	4:04.29	4x100 FR-R	3:40.89	X
x	8:40.89	4x200 FR-R	8:00.49	x	X	8:40.89	4x200 FR-R	8:00.49	X
x	4:33.79	4x100 MED-R	4:05.89	x	X	4:33.79	4x100 MED-R	4:05.89	X

سادساً: يلي ذلك المستوي من حيث صعوبة الأزمنة المؤهلة البطولة الوطنية للناشئين 18 سنة وأصغر أوما يطلق عليها Junior USA Nationals وهناك بطولة شتوية تقام في ديسمبر من كل عام وهذه هي الأزمنة التأهيلية لهذا المستوي:



2024 TIME STANDARDS

SPEEDO WINTER JUNIOR CHAMPIONSHIPS

* Qualifying period 11/1/2023 through entry deadline

WOMEN

MEN

	SCY	LCM	EVENT	LCM	SCY	
	23.29	26.89	50 FR	24.09	20.59	
	50.39	58.19	100 FR	52.59	44.99	
	1:49.09	2:04.99	200 FR	1:55.29	1:38.59	
	4:53.59	4:26.69	400/500 FR	4:05.29	4:29.29	
	10:11.49	9:06.79	800/1000 FR	8:28.19	9:24.29	
	17:02.19	17:26.79	1500/1650 FR	16:14.79	15:40.39	
	55.09	1:04.79	100 BK	58.79	49.29	
	1:59.39	2:19.59	200 BK	2:08.29	1:47.99	
	1:03.09	1:13.79	100 BR	1:05.99	55.69	
	2:17.19	2:38.59	200 BR	2:24.39	2:01.89	
	54.69	1:02.69	100 FL	56.59	48.79	
	2:01.69	2:18.39	200 FL	2:06.39	1:49.29	
	2:02.19	2:22.09	200 IM	2:09.49	1:49.79	
	4:21.69	5:00.29	400 IM	4:35.89	3:56.99	
	3:27.49	x	4x50 FR-R	x	3:05.79	
	3:27.49	x	4x100 FR-R	x	3:05.79	

سابعاً: المستوى الوطني للعمومي أو الأعلى مستوى علي الإطلاق في العالم وأميركا Nationals وهناك بطولة شتوية في ديسمبر وأخري صيفية في أغسطس كما أن هناك سلسلة من بطولات ARENA وتقام 5 مرات في العام في مناطق أو ولايات مختلفة وأزمنها التأهيلية قريبة من تلك المؤهلة لل NATIONALS :



2024 TIME STANDARDS

SPEEDO SUMMER CHAMPIONSHIPS

* Qualifying period 6/1/2023 through entry deadline

WOMEN			MEN	
SCY	LCM	19 & OVER STANDARDS	LCM	SCY
22.29	25.99	50 FR	23.09	19.79
48.89	56.39	100 FR	50.49	43.99
1:45.89	2:01.79	200 FR	1:51.29	1:35.59
4:43.79	4:16.89	400/500 FR	3:57.79	4:19.39
9:48.09	8:48.09	800/1000 FR	8:12.99	9:04.99
16:18.09	16:49.19	1500/1650 FR	15:44.89	15:10.09
53.29	1:02.89	100 BK	56.59	46.79
1:55.39	2:15.59	200 BK	2:03.29	1:44.39
1:00.69	1:10.99	100 BR	1:03.29	53.39
2:11.69	2:33.79	200 BR	2:18.09	1:57.69
52.99	1:00.89	100 FL	54.39	47.19
1:57.79	2:14.59	200 FL	2:01.69	1:45.09
1:58.29	2:17.99	200 IM	2:04.69	1:45.19
4:12.09	4:53.19	400 IM	4:26.89	3:46.99

ثامناً: الأزمنة المؤهلة الي

US OPEN CHAMPIONSHIPS TIME STANDARDS



TOYOTA

U.S. OPEN
CHAMPIONSHIPS



2024 TIME STANDARDS

TOYOTA U.S. OPEN CHAMPIONSHIPS

* Qualifying period 11/1/2023 through entry deadline

WOMEN

MEN

SCY	LCM	EVENT	LCM	SCY
22.79	26.59	50 FR	23.79	20.39
49.69	57.59	100 FR	51.99	44.39
1:47.39	2:04.29	200 FR	1:54.09	1:38.09
4:48.09	4:21.39	400/500 FR	4:02.79	4:27.69
9:56.79	8:58.69	800/1000 FR	8:23.09	9:13.19
16:32.59	17:11.29	1500/1650 FR	16:05.09	15:34.19
54.49	1:04.39	100 BK	58.19	48.89
1:57.69	2:18.29	200 BK	2:06.99	1:47.09
1:02.79	1:13.29	100 BR	1:05.29	55.29
2:15.49	2:38.29	200 BR	2:22.89	2:00.99
53.99	1:02.39	100 FL	55.99	48.39
1:59.39	2:16.99	200 FL	2:05.09	1:47.89
2:00.59	2:20.99	200 IM	2:08.19	1:48.89
4:15.19	4:57.29	400 IM	4:33.09	3:52.69

Activate Win
Go to Settings to

تاسعاً وأخيراً: المستوي المؤهل للأولمبياد

ويجب أن يكون في حمامات السباحة ال 50 متر فقط

OLYMPIC TRIALS TIME STANDARD

WOMEN		MEN	
LCM	2024 OLYMPIC TRIALS	LCM	
25.69	50 FR	22.79	
55.79	100 FR	49.99	
2:00.89	200 FR	1:49.99	
4:15.49	400 FR	3:55.59	
8:45.79	800 FR	8:09.69	
16:45.69	1500 FR	15:39.89	
1:01.89	100 BK	55.69	
2:13.59	200 BK	2:01.69	
1:10.29	100 BR	1:02.19	
2:31.69	200 BR	2:15.99	
1:00.19	100 FL	53.59	
2:13.69	200 FL	2:00.49	
2:16.09	200 IM	2:03.49	
4:49.89	400 IM	4:25.19	

بالإضافة إلى بطولات المدارس والجامعات تصفيات ونهائيات وبطولات الهينات وما أكثرهم على مدار العام! ومن هنا يجب الإشادة بهذه الجداول لمعرفة أين مستوي سباحينا الآن، وما المطلوب منهم ومن المدربين وكيفية تشجيعهم للوصول إلى أعلى المستويات التالية عن طريق التدريب العملي المقتن، وما يتطلبه ذلك من إشتراك مقتن ومستمر في لقاءات وبطولات مناسبة لمراحلهم السنوية ومستوياتهم الرقمية على مدار العام وكل عام.

الباب الثالث

أولياء الأمور



نستطيع أن نقرر أن أولياء الأمور غالباً ما يكونون هم السبب الرئيس لممارسة رياضة السباحة لدى السباحين. فالسباحة كرياضة من وجهة نظري تأخذ ثلاثة مراحل رئيسية، وكل هذه المراحل يتحكم فيها أولياء الأمور بصفة أساسية:

- مرحلة التعود على الماء وحب النزول في الماء، وقد تبدأ من سن 6 أشهر إلى 8 سنوات أو أكثر.
- مرحلة تعليم مهارات السباحة الترفيهية ثم التنافسية وغالباً ما تبدأ من سن 5 إلى 10 سنوات.
- مرحلة الإلتحاق بفريق سباحة والتدريب المنتظم وخوض المنافسات. وهنا يجدر الإشارة بأن التنافس الرسمي في مسابقات السباحة غالباً ما يكون من 8 سنوات، وتحت 8 سنوات
- 10-9 / 12-11 / 14-13 / 15-18 / ثم العمومي، وتختلف المراحل التنافسية حسب اللجان أو منظمي البطولات
- وفي أمريكا عادة 10 سنوات وما قبلها أو 10 & under (11-12 / 13-14 / 15-16)

- أو 12 وأصغر و13 وأكبر
- أو مفتوحة لجميع الاعمارز
- حيث لا يلتزم بالسن، ولكن يتم عمل التصنيفات والدخول حسب المستوي الرقمي وليس السن.

كما أن هناك مسابقات مثل تلك التي كنت أنظّمها منذ 2008 في نيويورك وكونكتكت، وهي " Mix + Open"، حيث يحق الإشتراك للبنين والبنات معاً ومن جميع الأعمار السنوية مختلطة لضمان قوة المنافسة، بشرط وضعهم في التصنيفات حسب مستوياتهم الرقمية في كل سباق. According to their entries!

لذلك فإن دور ولي الأمر في أخذ اطفاله الصغار الي التعليم أو التدريب فيما بعد ثم إلي المنافسات وهم في السن الصغيرة يبين لنا أهمية ولي الأمر في غرز السباحه في حياة السباحين وإنه الحلقة الأساسية في بداية المنافسات والتي قد تستمر في الغالب الي جميع مراحل التنافس السنوي أو الرقمي ومن هنا يجب أن نشيرألي الأشياء الواجب تجنبها من أولياء الأمور لخلق المناخ المناسب أو المثالي لتنشئة الأبطال وغالباً ما تأخذ 4 إتجاهات هي:

- ما يجب تجنبه مع إبنك أو إبتك
- ما يجب تجنبه مع السباحين الآخرين
- ما يجب تجنبه مع أولياء الأمور الآخرين
- ما يجب تجنبه مع المدربين والإدارة



ما يجب تجنبه من أولياء الأمور بصفة عامة:

- 1- تجنب ان تنشئ إبنك على عدم إحترام السباحين الآخرين أو المدربين أو أي شخص بصفة عامة.
- 2- تجنب أن تتحدث بشكل سيء أو بأسلوب غير تربوي أمام إبنك أو بنتك عن السباحين الآخرين أو أهاليهم أو المدربين أو الإدارة.
- 3- تجنب أن تركز أو تجعل طفلك يركز على إحراز البطولات على حساب دراسته وأوقات لعبه وفراغه.
- 4- لا تقلل من قيمة طفلك أمام السباحين الآخرين أو أولياء الأمور أو أمام المدرب.
- 5- لا تكن قاسياً على طفلك أو تلومه باستمرار.
- 6- لا تبالغ في تدليل طفلك حتى يطيعوا المدربين ويؤدون واجباتهم على أكمل وجه.
- 7- لا تنظر إلى طفلك على إنه أفضل سباح والآخرين لا يستحقون الإهتمام.
- 8- لا تعامل السباحين الآخرين بغير إحترام أو تقلل من شأنهم.

- 9- شجع طفلك كما تحب، ولكن عليك أيضا بتشجيع الفريق سواء فردياً أو جماعياً.
- 10- تجنب التحدث عن السباحة والأرقام وما يجب على طفلك عمله أثناء التدريب طوال الوقت.
- 11- لا تكن بخيلاً أو مسرفاً بشدة فذلك لن يساعد طفلك على النمو الصحيح في رياضته وفي حياته.
- 12- لا تقارن طفلك بالسباحين الآخرين.
- 13- تجنب إحضار ابنك متأخراً عن مواعيد بدء التمارين سواء الأرضية أو السباحة.
- 14- تجنب عدم مشاهدة تدريب طفلك بصفة مستمرة، فعلي الأقل حاول أن تكون في تدريبيه مرتين أو ثلاثة أسبوعياً.
- 15- اترك لطفلك مساحة للنضج والإعتماد على النفس.
- 16- وفر لطفلك ملابس وأدوات السباحة والتدريب كل على قدر استطاعته وبشكل مناسب.
- 17- شجع طفلك على التدريب والإنتظام وبذل الجهد بطريقة معتدلة.
- 18- تابع تطور طفلك وتقدمه وكافئه بطريقة صحيحة ومناسبة.
- 19- راقب تصرفات طفلك ولا تترك الباب مفتوحاً على مصراعيه في العلاقة بين طفلك والمدرسين.
- 20- كن فعالاً وساعد المدرب إذا استدعي الأمر أو إذا طلب منك المدرب نوعاً من المساعدة لطفلك.
- 21- تجنب التحدث مع المدرب أثناء التدريب.
- 22- اختر الوقت والمكان المناسبين للتحدث مع المدرب وبطريقة لائقة.
- 23- لا تتحدث مع المدرب بطريقة خاطئة أمام طفلك أو تحاول شراء المدرب ليفعل لك ما تشاء.
- 24- تجنب أن تجعل طفلك تتدرب مع أكثر من مدرب في نفس الوقت، إذا لم يكن ذلك باتفاق المدرسين وللمصلحة العامة والخاصة للسباح.
- 25- إنقل بصراحة أسلوب حياة طفلك إلي المدرب حتى يتابع سلوكه في البيت أو المدرسة وما قد يؤثر على السباحة والمستوي الرقمي.
- 26- إذا لاحظت خطأ ما في أداء طفلك السباح فناقش المدرب في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة، وإستمع إلي نصائح المدرب وتوجيهاته.
- 27- لا تتدخل فيما لا يعينك طالما ذلك لا يؤثر علي طفلك وتدريبه

- وتقدمه.
- 28- إهتم بطفلك وتدريبه وتجنب الشللية وإتخاذ جانب على حساب جانب في إنتخابات النادي أو مجلس الإدارة أو الإتحاد ... فقط أهتم بطفلك.
- 29- لا تستمع إلى وجهات نظر الآخرين حول المدرب أو إدارة النادي مادام طفلك في تقدم مستمر ويحظي بالرعاية الكافية في التدريب والمنافسات.
- 30- تجنب أن تتخذ مواقف سلبية تجاه المدرب أو ولي أمر آخر، وكن صديقاً للجميع طالما أن طفلك يتدرب ويتقدم ولا يشعر بأي ضغوط من المدرب أو الآخرين.
- 31- تجنب السماح لطفلك منذ الصغر أن يتناول المأكولات والمشروبات غير الصحية بصفة عامة، وكذلك عدم تناوله الطعام قبل التدريب أو السباحة مباشرة.
- 32- تجنب عدم توفير مياة كافية للشرب أثناء التدريب لطفلك خاصة إذا كان صغيراً.
- 33- تجنب إجبار طفلك على شرب أو تناول أي عقاقير طبية أو فيتامينات أو أي إضافات بدون إذن المدرب أو طبيب التغذية، حيث إن معظم هذه الإضافات قد تكون ذات أعراض جانبية ضارة.
- 34- تجنب إجبار طفلك على التمرين أو الذهاب للمنافسات إذا كان مصاباً أو مريضاً.
- 35- إقطع من وقتك عدة ساعات إسبوعياً وحتى شهرياً لمساعدة فريقك ففي أمريكا نطلب من أولياء الأمور التطوع بعدة ساعات للمساعدة " Officials، Runners، Timers، Marshals، Volunteers " حتى أن بعض الأندية تتطلب تبرع بمبلغ مالي محدداً أو على الأقل كل عام فهي رياضة مكلفة مثل تأجير حمامات السباحة وشراء أدوات وأجهزة مساعدة ومرتبات العاملين والمدربين تنظيم برامج ترفيهيه ورحلات الخ.



اقتراحات لأولياء الأمور

- أشياء يجب علي ولي الأمر أن يتعرف عليها
- قواعد وإرشادات السباحة ليست فقط للسباحين.. إنما لأولياء أمورهم أيضاً. ولكن ماهي المبادئ التوجيهية غير المعلنة الموجودة؟ وما الذي يجب أن تعرفه كولي أمر سباح عن السباحة؟
- كونك ولي أمر ... قد يبدو سهلاً للوهلة الأولى، ولكنه أكثر من مجرد الصراخ والجنون في الاجتماعات والبطولات ودفع السباحين للتدريب، فقد نجد أن بعض أولياء الأمور يمكن أن يفسدوا الرياضة للسباح، بل وللآخرين أيضاً من خلال أفعالهم وأقوالهم وطرق رد أفعالهم.
 - نجاح السباح أو فشله.. ليس إنعكاساً مباشراً عليك أو على مدي مهارتك في الأبوة أو الأمومة. فنجاح السباح يتأتي من رغبته وإتجاهه في النجاح بالإضافة لمجهود الوالدين في إحضاره للتدريب واللقاءات والبطولات. ما يتعلق بك كولي أمر، هو مدي الإحترام الذي يظهره إبنك أو إبنتك للآخرين سواء في التدريب أو السباقات.
 - لا تعيش في بدلة إبنك ... بمعنى آخر، إفعل ما عليك ولا تضغط على طفلك ليحقق المزيد.
 - راحة الكلورين ستظل مرتبطه بك، مادام طفلك مستمراً في السباحة.
 - السباحة قد لا يكون لها موعد انتهاء للموسم، ولكن لها موعد تتحدث فيه وتنشغل بها، يجب ألا تتحدث عنها طوال اليوم، وتجعلها شغلك الشاغل.
 - بعض السباقات أو البطولات قد تطول أزيد من اللازم لعدة ساعات طويلة صباحاً وعصراً وحتى أحياناً مساءً أو كثير من التصفيات والنهائيات. لذلك توقع طول الساعات وأحضر بعض الطعام والشراب لطفلك وبعض المسليات مثل التابلت أو اللاب توب أو Game Watch ... وتأكد ألا يفوتوا سباقهم نظراً لانشغالك أو انشغالهم.
 - هي نفسك لتكون متطوعاً أو مساعداً كأداء قياس " marshal or timer" أو خلفه فقد يحتاج إداريو السباحة لمساعدة أولياء الأمور في التوقيت للسباحين أو لضمان النظام.
 - أنت لست مدرباً لطفلك أنت والده أو والدته فقط.
 - كيف توفر التشجيع المعنوي المناسب لطفلك؟ عامة أنت كولي أمر تلعب دوراً أساسياً في حياة أطفالكم وسباحتهم يجب أن تعلموا أن

السباحة وقتها قصير – سنوات معدودة – فهي جزء بسيط من حياتك
وحياة طفلك. فلا تعاتب نفسك أو طفلك. فقط أعملوا ما يتوجب عليكم
عمله وتمتعوا بأوقاتكم فسوف تتحول الي ذكريات – فيما بعد - فاجعل
الذكريات الجميلة هي الباقية ولتكن إيجابية للسباح وولي الأمر.

كيف تجعل ممارسة السباحة ناجحة؟

كيف تضمن أن طفلك لديه أفضل ممارسه ممكنة؟

كيف تتناسب مع هذا الدور؟

فيما يلي بعض النصائح التي تفيدك في توجيه وتشجيع السباح على النجاح في الممارسة:

عندما ينضم طفلك إلي فريق السباحة فإنه يعتمد عليك لمساعدته على النجاح وعدم النظر في هذه الأشياء قد يسبب مفاجآت كثيرة على طول الطريق.



- 10- أشياء يجب أدائها ويجب تجنبها كولي أمر
- 1- كن داعماً ومسانداً لسباحك طول الوقت في الفرح والحزن في النصر أو عدم تحقيق المراد – دعم نفسي ومعنوي إيجابي.
- 2- لا تضغط على طفلك السباحة هي هواية طفلك، فإذا كان لديه أسبابه الخاصة فسيكون ذلك أكثر تحفيزاً على التفوق، وبالتالي أكثر نجاحاً فلا تضغط عليهم بالتوقعات، بل شجعهم وقدم الدعم والتوجيه غير المشروط لهم.
- 3- لا تقوم بدور المدرب.. المدرب يعلم طفلك المهارات الفنية قم أنت بتعليمه القيم والسمات الشخصية الإيجابية، قدم الدعم غير المشروط وأخلق البيئة المنزلية السعيدة والمتوازنة، فذلك سيحقق لهم أقصى استفادة مما يفعلونه في حمام السباحة.
- 4- شجع وأدعم الثقة المستقلة لدي طفلك دعه يعتمد على نفسه في أشياء

مهمة كأعداد حقيبته للسباحة، وملاً قارورة الماء الخاصة به إعداد فطوره بنفسه وما الي ذلك ليعتمد على نفسه تحت إشرافك وتدريبك لخلق الشعور القوي بالثقة في النفس والاعتماد على الذات.

5- تجنب رشوة سباحك من المهم أن تكون حذراً من الرسالة التي ترسلها، فيجب علي السباحين أن يسبحوا لأنفسهم وللإيجابيات العائدة من هذه الممارسة الرياضية ... عندما يبلي طفلك بلاء حسنا حاول الثناء لما فعله بشكل جيد وليس للنتيجة التي حققها.

6- لا تنتقد الإداريين في السباقات " الحكام الذين يقيسون أو أي أحد آخر " فكلهم متطوعين ويقدمون خدماتهم لكل السباحين فأحياناً ما يقوم السباحون ببعض الأخطاء وليس من حقك التدخل، ولكن دع المدرب خلال هذه اللقاءات هو من يقوم بالمهمة أو الشكوى وليس أنت.

7- احترم المدرب ... ثق به وبقدراته وخبراته.

8- كن ولي أمر مخلصاً وداعماً للفريق ابتهج لطفلك، ولكن شجع زملائه في الفريق أيضاً هذا يخلق جواً إيجابياً بين السباحين ومؤيديهم.

9- لا تجعل طفلك يشعر بالفشل ... فالأطفال يتطورون وينمون بمعدلات وتوقيتات مختلفة من حيث الحجم والقوة والسرعة والتنسيق والنضج العاطفي والفكري وكل شيء آخر.

10- لا تضغط من أجل المجد الأولمبي أو الباراولمبي " لذوي الاحتياجات الخاصة" فليس كل السباحين سيصلون إلى المستويات العليا والأولمبية. فاجعلهم يستمتعون بأوقاتهم ما داموا في ممارسة السباحة، واجعل توقعاتك وتوقعات طفلك ليست عالية أو ضرباً من الخيال فإن الاستمتاع والسعادة هي الغاية الأولى من ممارسة الرياضة عامة والسباحة التنافسية خاصة، فإن كانوا سعداء فإن القادم أو التوقع سوف يكون أفضل وسيأتي بشكل طبيعي.

وفي نهاية هذا الباب قد أكون غفلت عن ذكر أشياءً أخرى يجب على أولياء أمور السباحين تجنبها

إلا إنني قد ذكرت هنا الكثير الذي يفيد بإذن الله.

الباب الرابع

أصحاب الأكاديميات والأندية الخاصة

انتشرت في الآونة الأخيرة وبالتحديد منذ حوالي 15 عاماً في دولنا العربية والتي بدأت في مصر ثم امتدت إلي باقي الدول العربية ظاهرة امتلاك بعض الأشخاص أو المدربين لأكاديميات خاصة بهم في مجالات الرياضة المتعددة وبالذات في السباحة. وهذا بالطبع شيئاً جيداً ومتعارفاً عليه منذ زمن طويل في أمريكا وبعض الدول المتقدمة عامة، وفي رياضة السباحة التنافسية على وجه الخصوص.

وأنا.. عن نفسي.. أمتلك واحدة منها منذ عام 2011 في نيويورك ومازالت للآن، وهي عبارة عن أن يتم تأجير حمام سباحة واحداً أو أكثر وربما البعض في الخارج يمتلك الأرض وحمام السباحة بالكامل ومن ثم يتواصل مع اتحاد السباحة أو "Local Swimming Committee " LSC، أو المنطقة التابع لها والممثلة لاتحاد السباحة ويدفع رسوم تسديد عضوية هذا النادي أو الأكاديمية ، ويقدم الأوراق اللازمة لمجلس الإدارة أو

Family Owner or Coach Owner أو منظمه مالكة، ويجب أن يكون لديه مدرب أو مجموعة مدربين مسجلين في الاتحاد وبالتأكيد يسدد مصاريف عضوية كل مدرب أو سباح ينتمي لهذه الأكاديمية.

على سبيل المثالو أثناء مشاركتي ببعض السباحين في بطولة العمومي في أمريكا Summer National Championships في " Irving – California " عام 2011 توصلت إلي أسم لأكاديمية السباحة أو النادي الخاص بي وهو (Nile Crocodile Aquatic Club- NCAC) نسبة إلي صديقي الغالي من نادي الجزيرة الرياضي بالقاهرة ، وبطل العالم في السباحة الطويلة " كابتن عبد اللطيف أبو هيف " رحمة الله عليه حيث يطلق عليه " تمساح النيل " و بالفعل ،، كانت تجربته ناجحة جداً حيث كنت أقوم بأستئجارحمام سباحة أوليمبي (5 حارات) لعدد 11 وحده تدريبية في الأسبوع في الجزء العميق لفريق السباحة الخاص بي من مختلف الأعمار والمستويات، بالإضافة الي 8 ساعات في الأسبوع في الجزء الضحل لتعليم السباحة لكل الأعمار من الجنسين. وقد كنت في غاية التوفيق من الله منذ عام 2011 الي أن حدثت مشكلة Covid-19 ، عندما توقفت حركة التدريب أو التعليم أو المنافسات كلياً من شهر فبراير 2020 إلي اكتوبر 2020 في نيويورك ، حينها لجأت إلي أن أكون المدرب العام لأكثر من نادي آخر بل وفي ولاية أخرى.... وقد سجل فريقي المتواضع هذا أكثر من 65 رقماً قياسياً في منطقة Metropolitan-NY وهي إحدى أكبر مناطق السباحة في أمريكا عموماً ومازال أكثر من 30 رقماً مسجلاً للآن بأسم سباحي NCAC.

عودة الي موضوع الكتاب

وهو ما الذي يجب أن يتجنبه أصحاب الأكاديميات أو الأندية الخاصة حتى يكون الهدف -إلي جانب كسب المال- هو تقديم أبطال يمثلون الدولة في المستقبل وتحسين مستوى السباحة بصفة عامة...

الأشياء التي يجب تجنبها من جهة أصحاب الأكاديميات والأندية الخاصة

1- عدم توفير المدرب أو المدربين الأكفاء والقادرين على قيادة وتدريب السباحين والوصول بهم إلى المستويات العليا.

2- عدم الالتزام ببرنامج علمي يضمن التقدم الصحيح للسباح، كما يتناسب مع المرحلة السنوية والمستويات الرقمية.

3- توفير معلمي السباحة الذين يقومون بالمرحلة الأولى في إعداد الأبطال، من خلال تعليم الأداء الصحيح وغرس حب السباحة وحب الفريق والروح الرياضية لدي صغار السباحين من البداية.

4- عدم التواصل مع السباحين وأولياء أمورهم من أندية أخرى أو أكاديميات أخرى لتدريبهم مع سباحيهم حيث ذلك سوف ينشأ الضغينة بين هذه الأكاديميات وأصحابها ومدربيها، أو بمعنى أوضح - تجنب سرقة السباحين الآخرين من الأندية الأخرى.

5- تجنب عدم تقييم برامج التدريب والنتائج بصورة دورية وذلك للفريق وللمدربين ولمدارس السباحة.

6- تجنب السماح لمدربين ومعلمين السباحة والمساعدين والقائمين على التغذية وبرامج اللياقة البدنية أن يتعدوا حدودهم في التعامل مع السباحين أو أولياء أمورهم

كالصراخ أو السب أو الإحراج أو نداء السباح بلقب غير لائق أو الأقتراب أكثر من اللازم في العلاقات خارج وقت التدريب.

7- تجنب أن يكون الهدف الرئيس من إنشاء الأكاديمية هو جمع المال علي حساب الكفاءة والجودة والنتائج المشرفة.

8- تجنب أن تعلق أو تتحدث بشكل غير لائق عن الأكاديميات الأخرى أو المدربين

في تلك الأكاديميات أو تقلل من شأنهم.

9- تجنب أن تنسب نتيجة سباح من أكاديمية أخرى إلى نفسك كمدرب لنادي أو أكاديمية أخرى وذلك السباح يتدرب معك أحيانا فهذه إهانة للنادي أو المدرب الأساسي لهذا السباح.

10- تجنب إنشاء أكاديميات في كل مكان فقط بغرض الهدف المادي أو إحتكار العمل لضمان عدم المنافسة... فالمنافسة الشريفة ستعمل على تقدم العملية التدريبية والنتائج للجميع.

11- تجنب إستئجار حمام سباحة مواصفاته غير مفيدة للعملية التدريبية علي سبيل المثال: لا يوجد منصات البدء في السباحة التنافسية -Block Start، أو تكون المياه ضحلة جداً Very Shallow حيث تسمح للسباحين بالمشي أو الوقوف باستمرار.
أو عدم وجود حبال الظهر Backstroke Flags أو حبال بين حارات السباحة Anti-wave Lane Lines ،، فكل ذلك يؤثر في إنجاح عملية التدريب بجوده وكفاءه.

12- تجنب تأخير دفع أجور المعلمين والمدربين فإن ذلك قد يؤدي إلى تركهم العمل معك وبالتالي ستبحث عن غيرهم بسرعة بصرف النظر عن الكفاءة والنتائج. كذلك تجنب منح المعلمين والمدربين أقل مما يستحقون.

13- لا تكذب على السباحين أو توعدهم بأماكن أفضل للتدريب أو بمعسكرات وهمية أو سفريات غير قادراً على الإيفاء بها.

14- لا تكذب علي المدرب العام، بتوفير كل طلباته التي تساعد على تحقيق التقدم المطلوب وفي الوقت المناسب.

15- تجنب عدم مراقبة أو الحضور كمشرف أو رائداً لهذة الأكاديمية فحضورك مهم لمعرفة كل معوق ومحاولة التغلب عليه سريعاً من حيث مشاكل السباحين، أو حمام السباحة، أو المدربين، أو أولياء الأمور.

16- تجنب عدم الإجتماع بأولياء الأمور والسباحين والمدربين بشكل دوري

لمعرفة العوائق والصعوبات أو الإيجابيات لزيادتها وبصفة عامة الوقوف على الحالة العامة للفريق.

17- تجنب عدم الإحتقال بالمناسبات الأتجماعية بصورة مناسبة

كالأعياد الرسمية، وأعياد ميلاد سباحين كل شهر او عند إحراز مراكز متقدمة، وحفل نهاية الموسم الرياضي حتي يزداد الترابط الإتجماعي بين الإدارة والسباحين وأولياء الأمور.

18- تجنب البخل الزائد أو الإسراف الزائد في شراء الأدوات اللازمة

للأكاديمية

فلكل شئ مقياس Standard يجب الإلتزام به مثل:

(Lane lines)-Backstroke Flags-Stop watches-Team uniforms)

19- يفضل أن يكون صاحب الأكاديمية ممن لهم الخبرة العملية أو
الدراسية في المجال

أو كلاهما معا، حتى يكون على قدر كافي لمعرفة كل ما يلزم لإنجاح
الأكاديمية فنيا قبل مادياً.

20- على أصحاب الأكاديميات أن يدرسوا كيف نجحت الأكاديميات
الأخري

أو المنافسه في تحقيق مستويات فنيه أعلي أو مادية أكبر حتى يساعدهم
ذلك في تطوير إدارة أكاديميتهم والوصول بها إلى المستويات الأفضل.

21- تجنب أن تكون مواعيد التدريب متأخرة مساءً أو مبكرة جدا

فإن أفضل أوقات السباحة أثناء العام الدراسي هي من 4 الي 6 أو من من
5 الي 7 مساءً. وعندما تسنح الفرصة لتمرينين يومياً فمن الأفضل أن يكون
بينهما 8 الي 10 ساعات راحة (على سبيل المثال 6-8 صباحا و5-7 مساءً)
أو (من 5،30-7 صباحا و4-5،30 مساءً)

22- إذا كان للأكاديمية أو النادي الخاص أكثر من فرع في مناطق سكنية مختلفة أو بعيدة فيفضل أن يتم تنظيم لقاءات ودية بينهم حتى يلتقي السباحين ببعض ويتنافسون معاً لمعرفة مستوى اللعبة في الفريق لإختيار الأفضل للنادي وللسباحين في البطولات من ناحية، وكذلك لتوفير المنافسة واللقاءات في السباحة أكثر مما يوفره إتحاد اللعبة في هذا البلد أو منطقة السباحة.

23- على أصحاب الأكاديميات أيضاً أن يفصلوا بين أرباحهم والدخول المادية في المواسم المختلفة وبين رواتب المدربين والمعلمين ... فرواتب المدربين يجب أن تكون ثابتة وواضحة في العقود مع المدربين بصرف النظر عن المواسم وإختلاف الإيرادات الشهرية للأكاديمية.

24- تجنب كصاحب أكاديمية أن تشعر المدرب العام بالقلق أو عدم الراحة

حتى لا يتركك ويعمل في مكان أفضل راحة... كذلك التعامل مع معلمي السباحة والقائمين بالمساعدة أو الموظفين بصفة عامة.





الباب الخامس

منظّموا اللقاءات والبطولات الرياضية

Swim Meets Hostes



*يجب أن يتم تجنب الازدحام بشكل عام:

- ازدحام السباحين في أثناء الإحماء وغرف تغيير الملابس
- ازدحام السباحين في كل سباق " عدد كبير من التصفيات.
- ازدحام المدرجات بأولياء الأمور والمشجعين.

ولكي يتم ذلك فهناك العديد من الاختيارات كما كنا نفعل في الولايات المتحدة الأمريكية من حيث مستويات البطولة على مستوى ولاية نيويورك متروبوليتان يوجد 5 بطولات للمراحل السنوية والمستويات المختلفة: "بطولة برونزية – فضية - مجموعات سنوية – بطولة الكبار – وبطولة تحت 8 سنوات "

أما على المستويات على مستوى كل أمريكا:

- Single Age Group من 9 الي 14 سنة.

- NCSA

- Future

- Arena Nationals Series

- USA Junior National بطولة أمريكا للناشئين شتوية وصيفية

- Senior Nationals بطولة أمريكا للعمومي شتوية وصيفية

- بطولة أمريكا المفتوحة Open

يجب علينا أن ندرك لماذا رياضة السباحة التنافسية على سبيل المثال في أمريكا عالية المستوى؟؟؟

لماذا لديهم سباحون تقريبا، في كل نهائيات بطولات العالم أو الأولمبياد؟

لماذا لديهم سباحون يمتلكون الكثير من الأرقام العالمية أو الأولمبية؟

ولماذا عندما يذهب أكثر من 95 % من أبنائنا المصريين أو حتى من معظم دول العالم إلى أمريكا للتدريب هناك فإنهم يصلون الي مستويات لا يستطيعون غالباً الوصول إليها في بلادهم تحت أي ظروف....

عندئذ... نتطرق لنظام السباحة والتعليم والدعاية Media هناك وفي بلادنا، ونعرف بسهولة ماهي الأشياء التي يمكننا فعلها، وما الأشياء الواجب تجنبها حتى نصل بالسباحة المحلية إلي العالمية وإحراز الميداليات في بطولات العالم والأولمبياد بإذن الله.

كما أن الإتحاد الأمريكي للسباحة من خلال لجان السباحة المحلية LSC في كل أرجاء أمريكا يشجع الأندية ومنظمي المنافسات مادياً علي إقامة منافسات للمسافات الطويلة (مثل 400 متر متنوع و 800 و 1500 متر حرة -

أو ميل " 1650 ياردة) في حمامات السباحة SCY ، ال 25 ياردة. وبذلك نتحاشي ونتجنب طول فترة المنافسات أو الإزدحام الناتج من أداء كل المسافات التنافسية للرجال والنساء وللأولاد والبنات في منافسة واحدة او لقاء واحد.

ولقد أخذت على عاتقي كمنظم للمنافسات Swim meet host أن أقوم بعمل منافسات في المسافات القصيرة فقط مرة كل شهر أو شهرين (50- 100 من كل سباحه + 100 يارده متنوع وأحيانا 100 /50 /200 من كل سباحة + 200/100 متنوع) وأحيانا فقط كل 100 يارده من كل سباحة فقط. حتى تتم المنافسات بسرعة وسلاسة وتضم كل الأعمار السنية معاً، وغالبا ما يحسن السباحون أرقامهم في معظم منافساتي مما جعلها مشهورة ولها الكثير من الأندية التي تنتظرها كل مرة منذ 2008 إلى ديسمبر 2023.



اقتراحات لمنظمي المنافسات

لضمان مشاركة السباحين الدورية في بطولات مناسبة رقمياً ومشجعه
معنوياً ونفسياً للسباحين

ALL YEAR ROUND :

- 1- تجنب المشاركة بأعداد كبيرة وتصفيات كثيرة بعمل منافسات لمرحلة سنوية واحده مثل " 11-12 سنة" خلال هذا الأسبوع.
- 2- أو " 11-12 مع 15 سنة وأكبر" هذا الأسبوع، ثم 10 سنوات أو أصغر و " 13-14 سنة" الأسبوع القادم.
- 3- أو البنات في الصباح والأولاد في فترة بعد الظهر.
- 4- أو تصفيات في الصباح للأولاد وبعد الظهر للبنات، وفي السادسة مساءً نهائيات لأفضل 6 أو 8 أو 10 سباحين بنات وأولاد. على حسب عدد الحارات في حمام السباحة المقامة عليه البطولة او هذا اللقاء .
- 5- أو تقسيم السباحين الي ثلاثة مستويات، مبتدئين ولهم منافساتهم الخاصة، ثم متوسطين intermediate ولهم منافساتهم الخاصة، ثم متقدمين advanced ولهم منافساتهم الخاصة ... وبالتالي تعطي فرصة أكبر لراحة السباحين ومستوي المنافسة وعمل القائمين على البطولات من حكام وإداريين.
- 6- كيف يتم تقسيم السباحين الي المستويات الثلاثة المقترحة:

لقد اقترحت في إحدى كتبي السابقة هذه المستويات الثلاثة، ولمنظمي البطولات أن يأخذوا أو لا يأخذوا بها، أو يتم تعديلها حسب الدولة أو الإتحاد أو حتى المناطق المختلفة فهي مجرد دليل يمكن الاعتماد عليه ليس إلا.

7- عمل بطولة شتوية وبطولة صيفية واحدة لكل مستوي منفصل (برونزية وفضية وذهبية – Bronze، Silver، Gold)، للأولاد ومثلهم للبنات. وذلك للأعمار السنوية (10 وأصغر / 11 و12 / 13 و14 / 15 الي 18 سنة). بالإضافة إلى 3 بطولات للعمومي أو المفتوحة Open، ولها أرقام تأهيلية للمستويات " مبتدئين، متوسطين، متقدمين " .

8- كل السباحين في حاجة إلى المزيد من المنافسات الدورية لتبقيهم في حالة استعداد دائم، بينما إذا كان هناك بطولتين فقط خلال العام – واحدة في فبراير والآخرى في نوفمبر مثلا- فإن السباح يتخيل له أنه يريد إجازة شهر أو أكثر بعد البطولة حيث أمامه وقتا كافيا ليعوض الراحة ويتقدم، وذلك بالطبع خطأ كبير فالسباح كالأسمك إذا ابتعد عن الماء يفقد تدريجيا قدرته على السباحة كما كان.

9- إذا أخذ السباح أسبوع إجازة، يحتاج إلى أسبوعين أو ثلاثة تدريب مكثف ليعود لأفضل حالاته.. بينما إذا أخذ شهر إجازة بعد البطولة الكبرى فإنه قد يحتاج من 2 الي 3 شهور لكي يستطيع العودة إلى أعلى مستوي وصل إليه، وربما أكثر من ذلك.

10- في حين ... إذا استمر السباح في التدريب اليومي بدون إنقطاع أكثر من يوم أو يومين – إذا اضطر لذلك - فإنه سيكون في أعلى مستواه، وأن كل تمرين بعد ذلك قد يؤدي في النهاية لارتفاع مستواه عن آخر بطولة نافس فيها هذا السباح.

الخلاصة: يحتاج السباح لقياسات دورية للمسابقات المحتمل الاشتراك فيها، وأفضل القياسات هي التي تتم من خلال المنافسات مع سباحين آخرين ومستويات أعلى.

لماذا تقام كل هذه المنافسات والبطولات

الإجابة على هذا السؤال تبين أهمية إقامة كل هذه البطولات من حيث:

- 1- إبقاء السباحين والأندية والمدربين في حالة فاعلية واستمرارية طوال العام، فالسباحة التنافسية أساسها الاستمرارية وعدم التوقف.
- 2- تعتبر البطولات واللقاءات المستمرة خير وسيلة لتقويم عملية التدريب والوقوف على مستويات السباحين طول العام.

- 3- اللقاءات والقياسات الرسمية تتم من خلال تلك المسابقات، والتي تبين مستوى السباحين وبالتالي إمكانية مشاركتهم في بطولات المستويات المختلفة كل علي حسب أرقامه وتأهيله.
- 4- توجد لقاءات كل نهاية أسبوع every week-end Swim meets. حق المدرب والسباحين أن يشاركوا فقط في اللقاءات التي يضعها النادي أو المدرب العام للفريق وليست فرض علي الجميع، ولكنها متاحة اذا وضعها المدرب أو النادي في خطة المنافسات.
- 5- أفضل أسباب إقامة مثل هذه اللقاءات الدورية والمستمرة هي عدم الازدحام فتخيل مثلاً إذا اشترك 500 سباح في " one session " في فترة زمنية يفترض أن تستمر أربعة ساعات تقريباً في مكان واحد ثم ،، مابالك لو أن هناك 1000 سباح أو أكثر ، فستكون هناك بعض الفوضى وربما حوادث أو اصطدام أثناء الإحماء المائي ... وازدحام في غرف تغيير الملابس ، وسباحين قد يغيرون ملابسهم خارج غرف تغيير الملابس ، وأولياء أمور لا يجدون اماكن للجلوس! كل هؤلاء سيملاون المدرجات والطرقات إلخ وكذلك سيكون هناك ازدحام في أماكن انتظار السيارات وفي الفنادق القريبة من مكان البطولة ... وما ينشأ عن ذلك من ارتباك ومشاحنات، وقلق غير مرغوب فيه للسباحين أو الجميع بشكل عام.

أهمية تنظيم أو إقامة المنافسات طوال العام

- 1- إدخال بعض الموارد المادية لإتحاد السباحة 20 الي 30% من إجمالي دخل الإشتراكات في السباقات) تعود لإتحاد السباحة.
- 2- إدخال بعض الموارد المادية لحمام السباحة المقام عليه البطولة أو اللقاء، وإدخال موارد مادية للنادي المنظم للبطولة أو اللقاء.
- 3- إبقاء السباحين في حالة ومستوي أفضل طول العام، فتح فرصة للحكام الجدد في هذه اللقاءات للتدريب إلي أن يحصلون علي عددا كافياً من التدريب علي التحكيم في اللقاءات.
- 4- إعطاء السباحين فرص للإشتراك في المنافسات المحلية والدولية إذا ما حققوا الأرقام التأهيلية التي باستطاعتهم تحقيقها طوال العام وليس في الصيف فقط حيث بطولة الجمهورية مثلاً.
- 5- فتح باب منافسة شريفة للسباحين المتواجدين في الأماكن البعيدة عن العاصمة أو المدن الكبرى مثلاً، الغردقة - بورسعيد - مرسى مطروح، التي تعتبر بعيدة عن القاهرة والأسكندرية.
- 6- إبقاء الحكام والمعاونين في حالة نشطة، وزيادة للدخل في حالة إعطائهم مكافئات أو نسبة مقابل ساعات التحكيم.

نماذج مبسطة واقتراحات لما يجب أن يتجنبه السباحين في برامج التغذية

(طوال العام. قبل البطولات. وفي يوم البطولة)

تعد نوعية الغذاء ومكوناته وتوقيته وكمياته من أكثر الأشياء التي تؤثر في قدرات السباحين على تنفيذ التدريبات المائية جنباً إلى جنب مع النواحي الفنية والمهارية والخطية.

وهناك مبادئ عامة لبرامج التغذية الرياضية فالسباح الذي يتدرب 5 مرات في الاسبوع يختلف برنامجه عن ذلك الذي يتدرب 8 مرات وكلاهما يختلفان عن أولئك الذين يتدربون 10 أو 11 مره في الاسبوع.

أيضاً كلما ارتفع مستوى السباح وحجمه ووزنه وسنه كلما اختلفت برامج التدريب وبرامج التغذية لتلائم كمية السعرات الحرارية التي يفقدها يومياً في تدريباته الصباحية والمسائية والتدريبات الأرضية ومن خبراتي التدريبية الطويلة ومع العديد من المستويات والأعمار وقراءاتي المتعددة والمتواصلة انصح بهذه البرامج السهلة والبسيطة، بل والمتاحة للغالبية:

1- إذا كان السباح يتدرب 5 أو 6 مرات فقط في الاسبوع وغالباً ما تكون بعد المدرسة من الساعة 4 إلى 6 أو من 5- 7 مساءً خلال العام الدراسي فيجب أن يتناول وجبة إفطار سهلة 300-400 سعر حراري (كوب حليب مع قطعة خبز وبعض العصير أو الفاكهة)

أيضاً يمكنه تناول وجبة ما بعد التمرين الصباحي والتي تحتوي على بروتين وفيتامينات وسكريات وكربوهيدرات مثل:

بيضة أو إثنين مسلوقتين وبعض التوست مع المربي أو الذبدة أو القشطة مع كوب من العصير أو اللبن بالنكهة المفضلة لديهم.

ثم يتناول في الفسحة الدراسية أو في وجبة الغذاء شئى مشابه لذلك ويفضل أن تكون:

قطعة دجاج مع أرز أو ساندوتش أو إثنين تونة أو كبدة وخبز وبعض الفاكهة أو العصير أو كلاهما. ثم يذهب للتمرين اليومي المسائي بعد المدرسة ومعه ماء كافي يشربه منه أثناء التمرين. ثم بعد التمرين مباشرةً يتناول العشاء المنزلي أياً كان ويبتعد عن تناول أي طعام يسبب عسر الهضم قبل ساعة أو إثنين من

موعد نومه ويفضل الإكتفاء بكوب لبن دافئ.

2- نفس البرنامج إذا تدرّب الشخص مرتين أو ثلاث فترات صباحية و5 أو 6 مرات مسائية.

مع تناول كميات من الطعام أكثر قليلاً حتى يتأكد من تعويض السرعات الحيوية المفتقدة. أما إذا عاد مبكراً من المدرسة فيتناول وجبة غذاء كاملة بحيث تكون قبل موعد التدريب المائي بوقت كافي مثلاً (2 الي 3 ساعات).

نموذج لغذاء سباحي المستويات العالية

يذكر كابتن شريف حبيب في كتابه القيم والمفيد (غذاء السباح) أن سباحي المستويات العالية يتناولون 6 وجبات غذائية في اليوم كالتالي:

1. الوجبة الأولى: قبل التدريب الصباحي وهي وجبة خفيفة ككوب لبن ووقطعة خبز أو توست القمح وواحدة من الفاكهة المفضلة أو عصير طبيعي وماء وذلك لتمنحه 300 الي 400 سعر حراري.

2. الوجبة الثانية: بعد التمرين الصباحي وهي وجبة إفطار تعوض السرعات التي فقده في التمرين الصباحي وتشمل بروتين وفيتامينات وسكريات وكربوهيدرات مثلاً بيضة أو إثنين مسلوقتين وخبز أو توست مع المرّبي أو الذبد أو القشدة. مع كوب عصير طازج أو كوب من اللبن.

3. الوجبة الثالثة: أثناء المدرسة أو العمل في الفسحة المدرسية أو Lunch Break في العمل ويفضل أن يعدها ويأخذها معه الي المدرسة أو العمل. وتحتوي على 2 ساندوتش تونة أو دجاج مع بعض الخضروات الطازجة مع كوب حليب أو بعض الزبادي.

4. الوجبة الرابعة: بعد المدرسة وغالباً وقت العصور قبل التدريب المسائي بساعتين على الأقل وتحتوي على فطائر ومكسرات وزبيب وقطعة من الفاكهة ويفضل الموز مع ضرورة شرب جرعات صغيرة من الماء أثناء التدريب وبإستمرار.

5. الوجبة الخامسة: وهي الوجبة الرئيسية والتي تكون بعد التمرين المسائي الشاق مباشرةً وغالباً ما تحتوي على قطعة لحم أو دجاج وخضار مطبوخ وسلطة خضراء وكوب أو أكثر من العصير ويفضل من البرتقال.

6. الوجبة السادسة: والتي تكون في أوقات الراحة في المنزل أو مع الأصدقاء مثل الأيس كريم مع الفاكهة ويفضل تناول كوب من اللبن الدافئ قبل النوم.

وجبة ما قبل السباق:

وغالباً ما تشتمل على البطاطس المهروسة أو مكرونة أو ساندوتشات
سهلة الهضم في كل ما تحتويه مع قطعة سمك أو دجاج وفطيرة محلاه
وبعض الفواكه الطبيعية أو العصائر الطازجة وكوب من الحليب.

وجبة ما بعد السباق:

كما في الوجبات التي تلي التدريب الشاق أو المسائي اليومي.

في حالة التصفيات والنهائي:

أما إذا كان السباح لديه تصفيات ونهائيات فيجب أن يراعي عدم تناول كميات كبيرة من الطعام أو الأنواع غير المرغوب فيها وأهمية أن يكون الغذاء قبل السباق بساعتين على الأقل

المراجع

The Referenses

1. AMA STAFF

Amazon online، Swimming، 2. Magdy shokry

3. RedCross.org swimming safety

2020، fifth edition، Swimmers' Food، 4. Sherif Habib

5. www.Aquamobileswim.com

6. www.bing.com/videos

7. www.coachingfederation.org

8. www.Metropolitanswimming.org

9. 10. www.usaswimming.org

11. www.uteach.10/articles

12. www.wanderingswimmer.com

المؤلف

The Author



Magdy Shokry, the author of this book, has 45 years extensive experience in swimming. Coaching in three countries as a head swim coach for many teams and colleges in Egypt, USA, and National Team of Saudi Arabia. Magdy went to Barcelona Olympic Games in 1992 and many Arab and Asian Championships. Shokry Graduated from College of PE, Helwan University in Egypt. He got his master's degree in coaching swimming in 1985. Then went to Coach Saudi Arabia until 1993.



Shokry has experience in teaching swimming 14 years in 2 universities in Egypt 1982-1987 and 1993-2000. His unique ways for teaching and coaching swimming helped him to build his successful career. Coach Magdy wrote four Arabic swimming books in Saudi Arabia and Egypt between 1988 and 2000, and other two books by English on Amazon online. He worked as Aquatic Director for the YMCA, and for the Boys Club of NY and created his first USA swim team named ABBE when his swimmers started to rank not only for -MR- in New York but also top 20 in the whole Country.

Coach Magdy got his -ASCA- level three before 2010, then in 2012 got his ASCA level 4 age group coach and level 5 in 2020.

In 2008 also, Coach Magdy established his own Swimming School in Flushing, Queens- NY-Family Swimming Center Inc. teaching hundreds of children and adults each year. Then in 2011 he established his own swim team NCAC “Nile Crocodile Aquatic Club”. His swimmers had over 60 swim records for Metropolitan Swimming and PSAL.

Since 1984 until now Magdy uses his very successful Race-Pace training sets to help his sprinter swimmers to break records in all 50, 100 and 200 events in Egypt, Saudi Arabia, and his LSC, MR. in USA.

Coach Shokry moved from Queens in year of -2019- and works as a Head Swim Coach for The New Settlement Community Center in Bronx, NY, and then he established NSCC -- USA swim team for the center. 2020 Magdy coached also Stamford JCC as Head Coach until December 2023. From 2008 until 2023, Magdy used to host from 8 to 12 USA swim meets and time trials each year and for the last five years he hosted the Bronze Swimming Championships, the 8 and Under Championships and Silver Championships for his local swimming committee, MR.

Coach Magdy retired few months ago and back to Egypt to write books in swimming and poet since finally he has enough times to do that now!