

٧	١- السباحين المبتدئين
٨	٢- خصائص السباحين المبتدئين
٨	٣- سباحي المجموعات العمرية
٩	٤- خصائص سباحي المجموعات العمرية
١٠	٥- السباحون الناشئون (الراشدون)
١١	٦- خصائص سباحو هذه المرحلة
١٢	٧- سباحي النخبة
١٢	٨- خصائص سباحي النخبة
١٢	٩- خصائص المدرب الناجح
١٣	١٠- (١) مدربي السباحة المبتدئين
١٣	١١- مدربي سباحي المجموعات العمرية
١٤	١٢- (٣) مدربي السباحين الناشئين
١٥	١٣- (٤) مدربي سباحي النخبة (الكبار)
١٦	١٤- مبادئ التدريب
١٦	١٥- (١) مبدأ التكيف
١٩	١٦- (٢) مبدأ الحمل الزائد
٢٠	١٧- (٣) مبدأ التقدم التدريجي
٢٢	١٨- التدريب الفتري
٢٥	١٩- التقدم التدريجي بالحمل الزائد مع التدريب الفتري
٢٦	٢٠- أولا: زيادة شدة التدريب
٢٩	٢١- ثانيا: زيادة حجم التدريب
٣١	٢٢- ثالثا: زيادة كثافة التدريب

Contents

٣٣	توحيد إجراءات الحمل الزائد
٣٦	(٤) مبدأ الخصوصية
٤٣	(٥) مبدأ الفردية
٤٥	(٦) مبدأ القدرة المنعكسة (الارتدادية) (استعادة فاقد التدريب)
٥١	متغيرات التدريب
٥١	استمرارية وفترات التدريب الأسبوعية
٥٣	التدريب طوال العام مقابل التدريب الموسمي
٥٦	الفضل فترة تدريب يومية لتدريب التحمل
٥٨	(٢) الدوام الأسبوعي للتدريب
٥٩	(٣) شدة التدريب
٦١	الكيفية مقابل الكمية
٦٤	(٤) مسافة التدريب

الفصل الثاني

تدريب التحمل

٧١	التحمل
٧٤	نظرية العتبة الفارقة اللاهوائية في التدريب
٧٦	التدريب أبطن من سرعة العتبة الفارقة
٧٧	العتبة الفارقة الهوائية
٧٩	مستويات تدريب التحمل
٨٠	أولاً : تدريب التحمل الأساسي
٨٤	تطبيق التحمل الأساسي في تدريب السباحة
٨٥	بناء المجموعات التكرارية لتدريب التحمل الأساسي (En-1)
٨٩	التقدم التدريجي بزيادة الحمل في تدريب التحمل الأساسي

الجزء الأول

ز

محتويات الكتاب

٩١	١. مقدمة : تدريب تحمل العتبة الفارقة (En-1)
٩٢	٢. تطبيق العتبة الفارقة اللاهوائية في التدريب
٩٤	٣. بناء المجموعات التكرارية لتدريب تحمل العتبة الفارقة
٩٨	٤. التقدم التدريجي بزيادة الحمل
١٠٠	٥. ثالثاً : تدريب تحمل الحمل الزائد (En-3)
١٠١	٦. تطبيق تحمل الحمل الزائد (En-3) في تدريب السباحة
١٠٣	٧. بناء المجموعات التكرارية لتدريب تحمل الحمل الزائد
١٠٧	٨. تأثير التدريب فوق مستوى العتبة الفارقة اللاهوائية
١١١	٩. الأنواع الخاصة من تدريب التحمل
١١٦	١٠. المجموعات التكرارية بطريقة معدل نبض القلب الاستراكية
١٢١	١١. المجموعات التكرارية بطريقة السرعة المنحدرة (المتدرجة)
١٢٥	١٢. المجموعات التكرارية بطريقة الراحة المنحدرة (متدرجة الهبوط)
١٢٦	١٣. المجموعات التكرارية ذات اقصر زمن محتمل
١٢٩	١٤. المجموعات التكرارية المختلطة في السرعة
١٣٠	١٥. المجموعات التكرارية المختلطة الأساليب

الفصل الثالث

تدريب السرعة

١٤٠	١. الفرض من تدريب السرعة
١٤٠	٢. تنمية القدرة اللاهوائية
١٤٣	٣. تنمية التحمل العضلي اللاهوائي
١٤٥	٤. أنواع تدريب السرعة
١٤٥	٥. أولاً : تدريب تحمل اللاكتيك (SP-1)
١٥٠	٦. بناء المجموعات التكرارية لتدريب تحمل اللاكتيك

استراتيجية التدريب الرياضي

ح

في السباحة

Contents

١٥٩	الاستشفاء الإيجابي والسلبي وعلاقته بتدريب تحمل اللاكتيك
١٦١	سرعات التدريب لتكرارات تحمل اللاكتيك
١٦٢	أنواع أخرى من تدريب تحمل اللاكتيك
١٦٥	ثانياً : تدريب إنتاج اللاكتيك
١٦٨	بناء المجموعات التكرارية لتدريب إنتاج اللاكتيك
١٧٣	أنواع أخرى من تدريب إنتاج اللاكتيك
١٧٧	ثالثاً : تدريب القدرة (SP-3)
١٨١	إرشادات بناء المجموعات التكرارية لتدريب القدرة
١٨٣	التقدم بزيادة الحمل في هذا النوع من التدريب
١٨٥	الأنواع الأخرى من تدريب القدرة
١٨٦	مجموعات تكرارية عبارة عن مزيج من المسافة ومزيج من طرق السباحة
١٨٦	التدريب بمقاومة السرعة
١٨٨	السرعة واستخدام الكفوف
١٩٠	السباحة بارتداء الأحذية والتي شيرت
١٩١	التدريب بمساعدات التدريب

الفصل الرابع

تدريب سرعة السباق والتدريب الاستشفائي

١٩٧	أولاً: تدريب سرعة السباق
٢٠١	إرشادات بناء المجموعات التكرارية لتدريب سرعة السباق
٢٠٣	جدول (٨) نماذج لمجموعات تكرارية بسرعة السباق
٢٠٤	التقدم بزيادة الحمل في طريقة تدريب سرعة السباق
٢٠٥	طرق أخرى لتدريب سرعة السباق
٢٠٩	ثانياً: التدريب الاستشفائي

الجزء الأول

ط

محتويات الكتاب

٢٠٩	أساسيات التدريب الاستشفائي
٢١٧	التأثيرات المتعارضة بين تدريب التحمل وتدريب السرعة
٢١٧	(١) تدريب التحمل وتأثيره على السرعة الفائقة
٢١٩	(٢) تدريب السرعة وتأثيره على التحمل الهوائي
٢٢١	مصادر الكتاب

ي

استراتيجية التدريب الرياضي

في السباحة