

## فهرس المحتويات

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| ٥  | اهداء                                                       |
| ٧  | مقدمة                                                       |
|    | <b>الفصل الأول</b>                                          |
| ١١ | - مفهوم التعلم الحركى وتطبيقاته فى مجال السباحة             |
| ١٤ | - السن والتعلم الحركى .                                     |
| ١٥ | - القدرات الأساسية والتعلم الحركى .                         |
| ١٦ | - طول فترة الممارسة وتوزيعها .                              |
| ١٧ | - كيفية الاحتفاظ بالمهارات الحركية .                        |
| ١٨ | - انتقال التدريب .                                          |
| ١٨ | - خصوصية التعلم .                                           |
| ١٩ | - الفروق الفردية فى التعلم الحركى .                         |
| ١٩ | - المعرفة بالنتائج .                                        |
| ٢٠ | - تدريس وتعلم مهارات السباحة .                              |
| ٢١ | - تعلم السباحة والنضج الطبيعى .                             |
| ٢٢ | - أسس التعلم الحركى فى السباحة .                            |
| ٢٥ | - أسس تحليل الأداء الفنى فى السباحة                         |
|    | <b>الفصل الثانى</b>                                         |
| ٣١ | - المراحل التعليمية فى السباحة .                            |
| ٤٩ | - الأدوات المقترحة للاستخدام خلال عملية التعلم فى السباحة . |
| ٥٠ | - إرشادات هامة خلال عملية التعلم .                          |
|    | <b>الفصل الثالث</b>                                         |
|    | الأداء الفنى وتعلم سباحة الزحف على البطن                    |
| ٥٩ | - الأداء الفنى لسباحة الزحف على البطن .                     |
| ٦٦ | - تدريبات لتعلم الوضع الأفقى على البطن .                    |
| ٦٩ | - تدريبات لتعلم ضربات الرجلين .                             |

٨- ماكارنكال . ب ، تعلم السباحة على الظهر ، الثقافة البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٨٤

٩- ماكارنكال . ب ، السباحة ، الثقافة البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٧٩ .

١٠- ماكارنكال . ب ، السباحة من أجل الصحة الثقافة البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٨٨ .

## المراجع الانجليزية والألمانية :

- 1- American Red Cross, Swimming and water Safety The A . N . Red cross washington 1968 .
  - 2- Cayless, Ray , My Learn to swim book Hamlyn , London , New York , Sydney , Toronto , 1973 .
  - 3- Sparkes , David, Swimming for All, pelham books London , 1985 .
  - 4- Stichert K. H ., Sport schwommen, Sportvrlag Berlin, 1970 .
  - 5- Verrier, John, Swimming, Crowood press, Oxford, 1983 .
- شميخوت ك . هـ . السباحة الرياضية ، الثقافة البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٧٣ ( مترجم )

رقم الايلاع ٩٥ / ٢٢٢١  
الترقيم الدولى I.S.B.N  
977-03-0180-9

- ٧٢ - تدريبات لتعلم ضربات الذراعين .
- ٧٥ - تدريبات لاتقان التنفس .
- ٧٨ - رتم الأداء الحركى لسباحة الزحف على البطن .
- ٨٠ - الأخطاء الشائعة عند تعلم سباحة الزحف على البطن .
- ٨٢ - البدء عند سباحة الزحف على البطن .
- ٨٤ - الدوران فى سباحة الزحف على البطن .
- ٨٤ - الدوران البندولى .
- ٨٦ - الدوران بالشقيلة .
- تمرينات لتنمية الصفات البدنية الخاصة بسباحة الزحف على البطن .

٨٨

#### الفصل الرابع

الأداء الفنى وتعلم سباحة الظهر .

- ٩٣ - الأداء الفنى لسباحة الظهر .
- ١٠٢ - تدريبات لتعلم الوضع الأفقى على الظهر .
- ١٠٦ - تدريبات لتعلم ضربات الرجلين .
- ١١١ - تدريبات لتعلم ضربات الذراعين .
- ١١٢ - رتم الأداء الحركى لسباحة الظهر .
- ١١٥ - الأخطاء الشائعة عند تعلم سباحة الظهر .
- ١١٩ - البدء عند سباحة الظهر .
- ١٢١ - الدوران فى سباحة الظهر .
- ١٢١ - الدوران المفتوح .
- ١٢٢ - الدوران المقفول .
- ١٢٣ - الدوران الحديث .
- ١٢٤ - تمرينات لتنمية الصفات البدنية الخاصة بسباحة الظهر .

#### الفصل الخامس

- دروس متدرجة لتعلم سباحة الزحف على البطن والظهر .
- ختام

١٥٦-١٢١

١٥٧