

محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة
٧	المحتويات
الباب الأول	
الرياضات المائية	
١٣	١ / ١ الرياضات المائية وتقسيماتها
١٥	١ / ٢ أنواع وميادين الرياضات المائية
الباب الثاني	
ميكانيكية السباحة	
٢٩	١ / ٢ مقدمة
٣٠	٢ / ٢ السباحة والروافع
٣١	٣ / ٢ قوانين الحركة لنيوتن
٣٢	٤ / ٢ تطبيقات ميكانيكية أداء السباحة
الباب الثالث	
تعليم السباحة	
٤٥	١ / ٣ مقدمة
٤٥	٢ / ٣ مراحل وشروط التعلم الحركي

الصفحة	الموضوع
٩٧	١/٣/٥ طريقة الحمل المستمر
٩٧	٢/٣/٥ طريقة التدريب الفترى
٩٩	٣/٣/٥ طريقة الإعادات أو التكرارات
٩٩	٤/٥ تقسيمات أخرى لطرق التدريب
١٠٢	١/٤/٥ طريقة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
١١٨	٢/٤/٥ طريقة العتبة الفارقة اللاهوائية
١٣٢	٣/٤/٥ طريقة تدريب تحمل اللاكتيك
١٣٤	٤/٤/٥ طريقة التدريب اللاهوائى والهوائى

الباب السادس

التخطيط للبرنامج التدريبى

١٣٩	١/٦ مقدمة
١٤١	٢/٦ الوحدة التدريبية
١٤٣	٣/٦ الخطة السنوية للسباحين
١٦٠	٤/٦ نموذج لبرنامج تدريبى سنوى
١٦٢	٥/٦ تدريبات المرونة
١٧١	٦/٦ تدريبات الأثقال

الباب السابع

الإنقاذ

١٧٥	١/٧ أدوات الإنقاذ والأمان
١٧٧	٢/٧ طرق الإنقاذ



الصفحة	الموضوع
٤٦	٣/٣ الأسس العلمية التى يجب مراعاتها عند البدء فى التعلم الحركى
٤٨	٤/٣ طرق تعلم السباحة
٥٢	٥/٣ ماهية الوسائل التعليمية وأنواعها
٥٦	٦/٣ التغذية الرجعية
٦٠	٧/٣ التدريب الذهنى وعلاقته بالعملية التعليمية

الباب الرابع

تعليم المهارات الأساسية فى السباحة

٦٥	١/٤ مهارة التعود على الماء
٦٦	٢/٤ مهارة التنفس فى الماء
٦٧	٣/٤ مهارة الانزلاق
٧٠	٤/٤ مهارة سباحة الزحف على البطن
٧٥	٥/٤ مهارة سباحة الظهر
٧٨	٦/٤ مهارة سباحة الصدر
٨٠	٧/٤ مهارة سباحة الفراشة

الباب الخامس

مدخل فسيولوجى لطرق التدريب

٨٧	١/٥ مقدمة
٨٧	٢/٥ أنظمة إنتاج الطاقة
٩٧	٣/٥ طرق التدريب



الباب الأول

الرياضات المائية

- ١ / ١ الرياضات المائية وتقسيماتها
١ / ٢ أنواع وميادين الرياضات المائية



الصفحة

١٨٣
١٨٥
١٨٨
١٩٠
١٩٢
١٩٩

الموضوع

٣/٧ طرق سباحة الإنقاذ
٤/٧ طرق الدخول للماء
٥/٧ طرق الدفاع والمسكات
٦/٧ طرق سحب الفريق وإخراجه
٧/٧ التنفس الاصطناعي
٨/٧ أسباب الغرق

الباب الثامن

بحوث في مجال السباحة

- ١/٨ بحوث للتعرف على تأثير طرق التدريب المختلفة على
المستويات الرقمية وبعض المتغيرات الفسيولوجية
٢/٨ بحوث لتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بالطرق
المختلفة
٣/٨ بحوث تهدف إلى تقدير العتبة الفارقة اللاهوائية
٤/٨ بحوث للتعرف على تأثير تدريب السباحة على بعض
المتغيرات الفسيولوجية
٥/٨ بحوث متنوعة في السباحة

٢٦٧

المراجع

