

الباب الأول
التعلم الأساسى فى السباحة

الفصل الأول

المرحلة الأولى للتعلم الأساسى فى السباحة

١١

واجبات ومحتويات المرحلة الأولى

١٣

أولاً: السباحة والعينان مفتوحتان تحت الماء

١٣

ثانياً: الوثب فى الماء

١٤

ثالثاً: الانزلاق على الظهر والبطن

١٤

رابعاً: الانتقال الحركى فى الماء

١٥

خامساً: التنفس

١٦

وسائل وطرق التعليم المستخدمة فى المرحلة الأولى

١٧

تعليم المهارات الأساسية فى السباحة

١٩

المستويات المطلوب تحقيقها لتعلم السباحة تحت الماء كجزء من البرنامج

٢١

التعليمى الأساسى

٢٤

المستويات المطلوب تحقيقها لتعلم الوثب فى الماء لمرحلة تعلم السباحة الأساسى

٢٥

المستويات المطلوب تحقيقها لتعلم الانزلاق لمرحلة التعلم الأساسى

٢٧

المستويات المطلوب تحقيقها فى الماء لمرحلة التعلم الأساسى

٢٨

المستويات المطلوب تحقيقها لأخذ التنفس بالنسبة لمرحلة التعلم الأساسى

يسرنا، نرجوا من الله العلى القدير أن يكون هذا الكتاب إضافة جديدة للمربين ويكون ذا منفعة لهم جميعاً.

نوجه للسادة العاملين فى حقل التعليم والتدريب، وكذلك إلى طلاب بات التربية الرياضية فى الداخل والخارج. . هذا العمل الذى نرجوا من الله عافاً مفيداً لهم.

محمد الله الذى وفقنا إلى إضافة المزيد من المعلومات فى هذا الكتاب راجين على القدير أن يعم نفعه وفائدته على الجميع.

الله قصد السبيل، وإليه نتوجه، وعليه نتوكل، وبه نستعين.

المؤلفون

٦١	تنمية التحمل الخاص بالمنافسة
٦٤	تنمية المقدرة اللاهوائية والهوائية
٨٠	تنمية السرعة
٨٢	تنمية القدرات المتصلة بالقوة
٨٩	تنمية وتحسين القدرات المتصلة بالتوافق
٩١	تنمية وتحسين المرونة
٩٣	المبادئ الأساسية لتنمية وتحسين المرونة
١٠٣	تنمية وتحسين القدرة على الاسترخاء

الفصل الثالث

١٠٩	الوسائل والطرق لتنمية وتحسين طرق السباحة - الدوران - البدء
١٠٩	مقدمة
١١٠	سباحة الزحف على البطن
١١٤	سباحة الزحف على الظهر
١١٨	سباحة الفراشة (الدولفن)
١٢١	سباحة الصدر
١٢٧	الدوران
١٢٨	البدء

الفصل الرابع

التخطيط للتدريب الأساسي

١٣١	المبادئ العامة لتخطيط التدريب الأساسي
١٣١	التخطيط للتدريب طويل المدى
١٣٢	التخطيط للتدريب السنوي
١٤٣	التخطيط لبرامج التهيئة للمنافسات الرئيسية



الفصل الثاني

المرحلة الثانية للتعلم الأساسي في السباحة

تعلم طرق السباحة

٢٩	أولاً: تعليم سباحة الزحف على البطن
٣١	ثانياً: تعليم سباحة الزحف على الظهر
٣٥	ثالثاً: تعليم سباحة الفراشة
٣٧	رابعاً: تعليم سباحة الصدر
٤٠	خامساً: تعليم سباحة المتنوع
٤٣	البدء الخاص بسباحة الزحف على الظهر
٤٤	

الباب الثاني

التدريب الأساسي في السباحة

الفصل الأول

مميزات وأهداف التدريب الأساسي

٤٩	مقدمة
٤٩	١- التدريب التربوي والنظري
٤٩	٢- التعلم البدني الأساسي الشامل
٥٠	٣- تنمية القدرات البدنية الخاصة
٥١	٤- إتقان النواحي الفنية لأداء السباحات، والبدء، والدوران
٥١	٥- الإعداد للمنافسات

الفصل الثاني

الوسائل والطرق لتنمية وتحسين القدرات البدنية

٥٣	مقدمة
٥٣	تنمية التحمل العام
٥٥	



الباب الأول

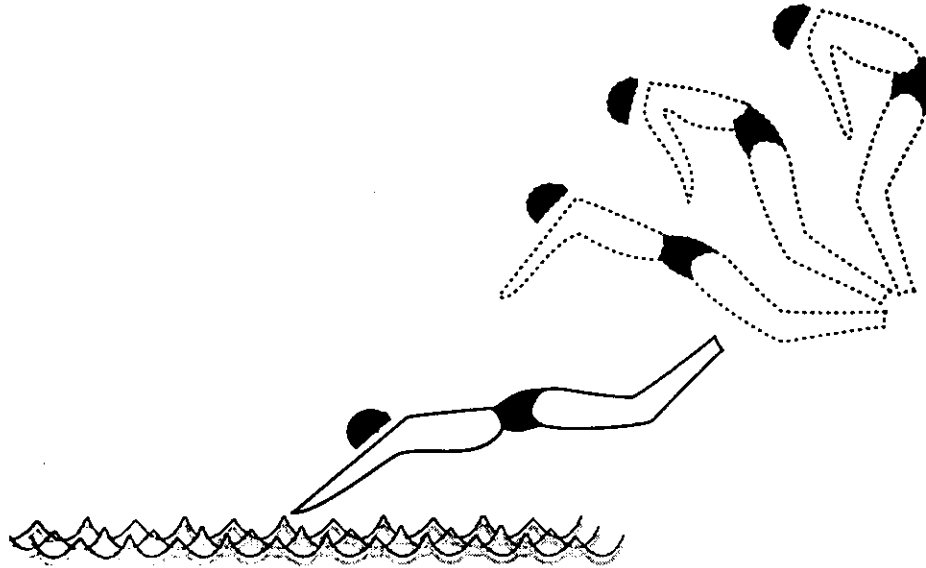
التعلم الأساسي في السباحة

الفصل الأول

المرحلة الأولى للتعلم الأساسي في السباحة

الفصل الثاني

المرحلة الثانية للتعلم الأساسي في السباحة



الصفحة

الفصل الخامس

تدريب الناشئين

١٤٧

١٤٧

الهدف من إعداد الناشئين.

أهداف تكوين وتركيب الإعداد البدني والعوامل التي تحدد البناء المنطقي

١٤٨

للسباحين لعدة سنوات.

الباب الثالث

التقويم والانتقاء في السباحة

الفصل الأول

التقويم في سباحة المنافسات

١٥٥

١٦١

١٦٢

١٦٤

١٦٤

١٦٧

١٦٨

١٦٩

١٧١

١٧٢

١٧٣

تقويم التحمل الخاص

تقويم المقدرة اللاهوائية

تقويم المقدرة الهوائية

تقويم الحالة الوظيفية للسباح

تقويم تأثير الحمل على السباح

تقويم الافتصاد في الجهد عند السباحة السريعة

تقويم التحمل عن طريق المؤشرات الفسيولوجية والبيوكيميائية

تقويم غطسة البداية

تقويم تكتيك السباح لسباحة مسافة

تقويم حمل المنافسات والتدريب الكلي

الفصل الثاني

الانتقاء في السباحة

١٧٥

١٨٠

١٩٤

١٩٥

١٩٩

الأساس العلمي للانتقاء في السباحة

التبؤ على أساس العوامل الوراثية

تنظيم وطرق الانتقاء

المراجع

