



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية
الفرقة الرابعة
مادة تخصص رياضات القسم التطبيقي

مبادئ التدريب الرياضي في السباحة

د/ محمد جودة قنديل

002 – 0122 41 545 41

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

مبدأ الهدفيه



Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

مبدأ توفير الفتره التدريبيه الملائمه



Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

مبدأ زيادة الحمل



Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

مبدأ التجديده



Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

مبدأ الإدامة والإستمرارية



Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

مبدأ التطوير المتكامل

power

strength

butterfly

freestroke

backstroke

freestyle

endurance

speed

flexibility



Learn Today ... Achieve Tomorrow

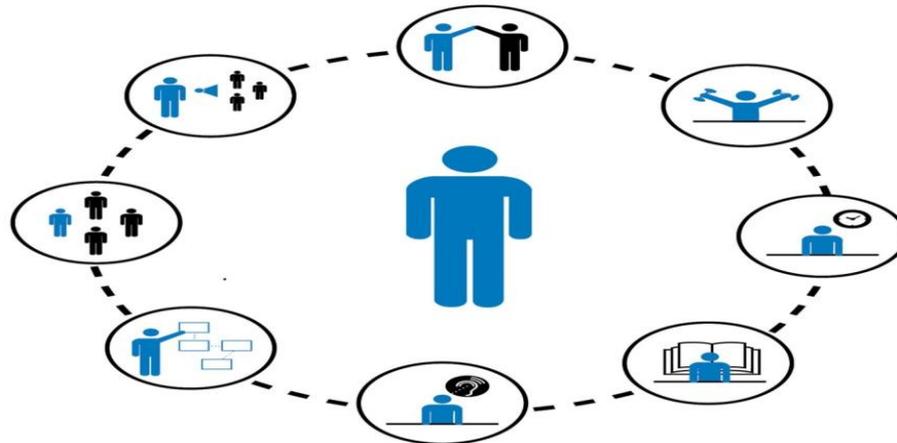


جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

مبدأ فرديه التدريب



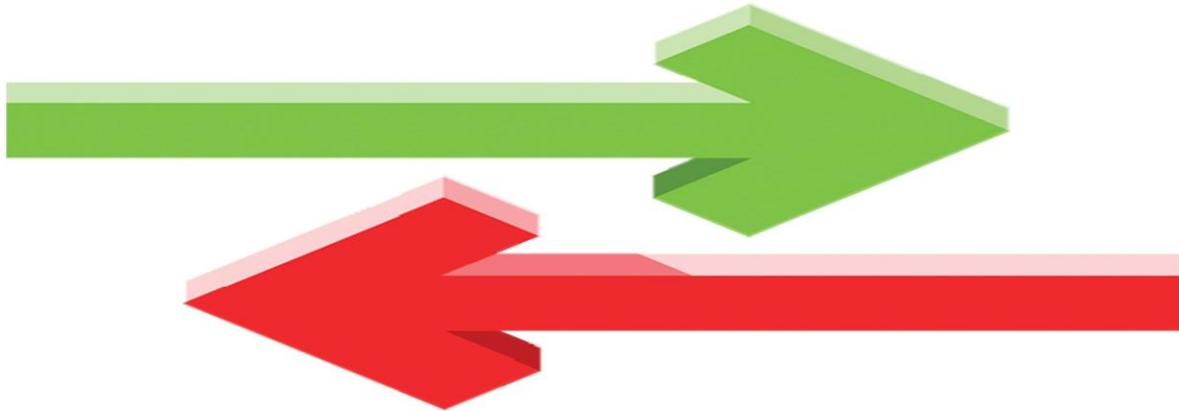
Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

مبدأ إنعكاس التدريب



Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

مبدأ خصوصية التدريب



Learn Today ... Achieve Tomorrow

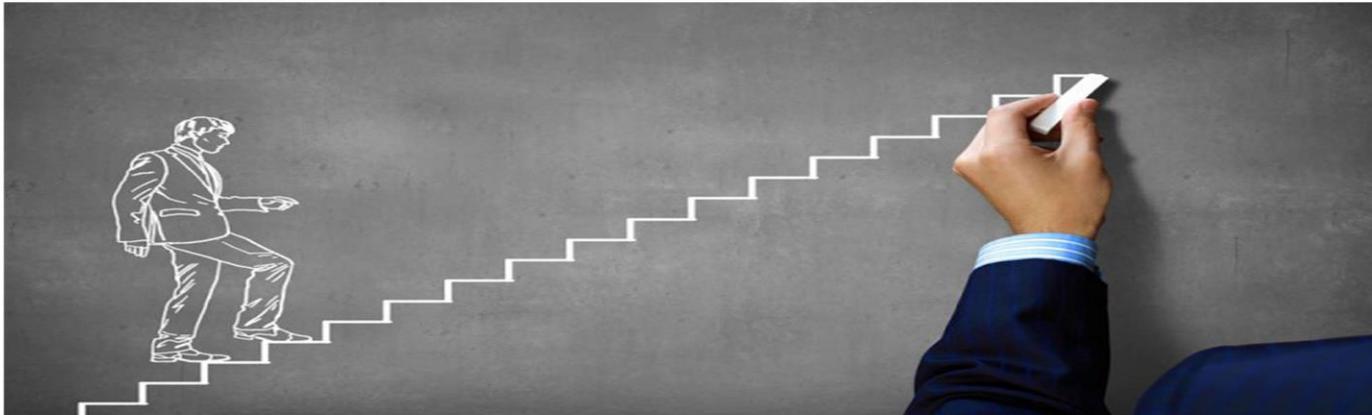


جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

مبدأ التدرج فى التحميل



Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

مبدأ التمرج فى التعميل



Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

مبدأ الواقعية



Learn Today ... Achieve Tomorrow

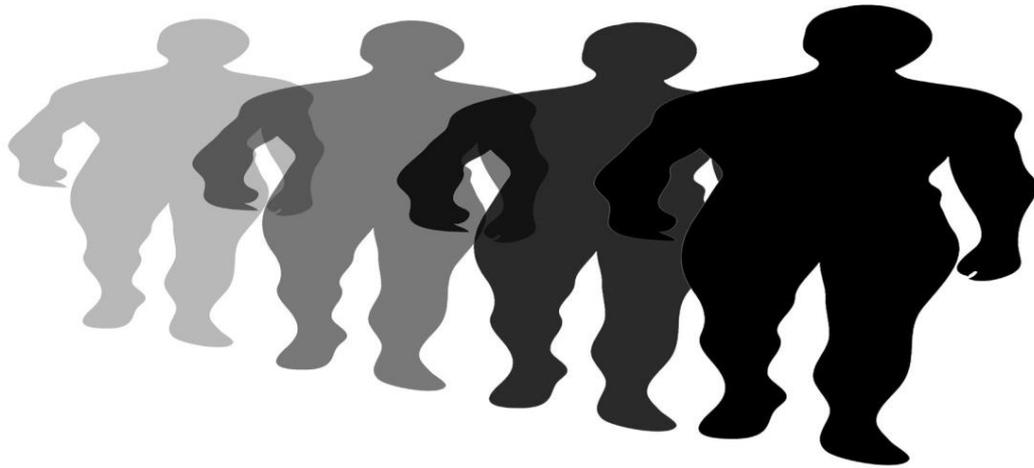


جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

مبدأ التكيف



Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

مبدأ الوحدة بين فترات ومراحل الموسم



Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

مبدأ التخطا ميه



Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
www.bu.edu.eg

المادة العلمية تحت مسئولية أستاذ المقرر
ودون ادنى مسئولية علي الكلية أو الجامعة

إنتهت المحاضرة وتمنيتي لكم بدوام التوفيق

د/ محمد جودة قنديل

Learn Today ... Achieve Tomorrow