

# رياضة الوقت الحر للبارالسن

الدكتور / كمال عبد الحميد إسماعيل  
الدكتور / محمد طبعى حسنين



# المحتويات

رقم  
الصفحة

الموضوع

٣	المقدمة	٠/٠
٧	المحتويات	١/٠
<b>الباب الأول</b>		
<b>الفصل الأول</b>		
(٢٢-١٩)	مقتطفات تاريخية لرياضة كبار السن	
٢١	قضايا كبار السن كقضية عالمية.	١/١
٢٢	زيادة عدد كبار السن في التعدادات السكانية.	٢/١
<b>الباب الثاني</b>		
<b>الفصل الثاني</b>		
(٥٧-٢٥)	الأطر المرجعية لنظريات كبار السن	
٢٥	مصطلحات وتعريف وتصنيفات وعلاقات	١/٢
٢٥	المسن	١/١/٢
٢٥	استخدام مصطلح المسن	١/١/٢
٢٨	التعريف بكبار السن	٢/١/٢
٢٨	تعريف المسن	٣/١/٢
٢٨	التعريف الاجتماعي للمسن	٤/١/٢
٢٩	تعريف الشيخوخة	٢/١/٢
٣٠	تصنيف مراحل الشيخوخة	١/٢/١/٢
٣٠	سن الإحالة للتقاعد	٣/١/٢
٣٤	العلاقة بين كبار السن، والشيخوخة، الشخصية والتقاعد.	٤/١/٢
٣٤	العلاقة بين كبار السن والشيخوخة	١/٤/١/٢
٣٤	العلاقة بين الشخصية والتقاعد	٢/٤/١/٢
٣٥	المتغيرات التي تصاحب كبار السن.	٢/٢
٣٧	التغير في الشكل العام للجسم.	١/٢/٢
٣٧	الوزن	١/١/٢/٢
٣٧	الطول	٢/١/٢/٢



٣٨	الشعر	٣/١/٢/٢
٣٨	الجلد	٤/١/٢/٢
٣٨	اليدين والقدمان	٥/١/٢/٢
٣٩	التغيرات البيولوجية	٢/٢/٢
٣٩	التغيرات في القوة العضلية والأداء الحركي	٣/٢/٢
٣٩	التغيرات في القوة العضلية	١/٣/٢/٢
٤٠	التغيرات في الأداء الحركي	٢/٣/٢/٢
٤١	التغيرات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية	٤/٢/٢
٤١	التغيرات الاجتماعية	١/٤/٢/٢
٤١	التغيرات النفسية	٢/٤/٢/٢
٤٢	التغيرات الاقتصادية	٣/٤/٢/٢
٤٢	التغير الحسي	٥/٢/٢
٤٢	موقف الإسلام من التغيرات التي تصاحب كبر السن	٣/٢
٤٥	الرياضة لكبار السن في الوقت الحر	٤/٢
٤٨	نتائج دراسات وبحوث لرياضة كبار السن في الوقت الحر	١/٤/٢
٤٨	فوائد ممارسة الترويح الرياضي لكبار السن، من وجهة نظر بادي، بيلوند وآخرون	١/١/٤/٢
٥٠	تصنيف كبار السن ممنوعين من ممارسة الرياضة وممارسين نسبياً.	٢/١/٤/٢
٥٠	حالات يمنع فيها كبار السن من ممارسة الرياضة	١/٢/١/٤/٢
٥٠	حالات تمارس فيها الرياضة نسبياً	٢/٢/١/٤/٢
٥١	مقارنة بين كبار السن الممارسين بغير الممارسين لرياضة الوقت الحر	٣/١/٤/٢
٥١	تأثير رياضة الوقت الحر علي كبار السن	٤/١/٤/٢
٥٢	الحالات الممنوعة فيها ممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر	٥/١/٤/٢
٥٢	الحالات المطلقة	١/٥/١/٤/٢
٥٣	الحالات النسبية	٢/٥/١/٤/٢
٥٣	لماذا رياضة الوقت الحر لكبار السن؟	٥/٢
٥٤	من الذي يمارس رياضة الوقت الحر من كبار السن؟	١/٥/٢
٥٤	أين يمارس كبار السن رياضة الوقت الحر؟	٢/٥/٢
٥٥	الأدوات الشخصية لممارسة كبار السن لرياضة الوقت الحر	٣/٥/٢

٥٦	اختيار رياضات الوقت الحر لكبار السن	٤/٥/٢
٥٧	التقدير السليم للحمل البدني لرياضات الوقت الحر لكبار السن.	٥/٥/٢
(٦١-٧١)	<b>الفصل الثالث</b>	
٦١	<b>كبار السن كمحطة أخيرة لحياة الإنسان</b>	
٦١	عجز المجتمعات	١/٣
٦٤	الصورة السلبية لكبار السن	٢/٣
٦٦	المسن معاق ومريض	٣/٣
٦٩	مشكلة الوحدة لدى كبار السن	٤/٣
(٧٥-١٩٢)	<b>الفصل الرابع</b>	
٧٥	<b>الاحتفاظ بالنشاط والحيوية لدى كبار السن</b>	
٧٧	المتجهات الأربعة المستهدفة من رياضة كبار السن.	١/٤
٧٨	تعليم الحركات في حدود القدرة أو الاستطاعة...	١/١/٤
٧٨	تحقيق حسن المعاشرة وتوفير وسائل الاتصال...	٢/١/٤
٧٩	نظام التربية البدنية المتبع مع كبار السن	٣/١/٤
٧٩	إحداث أساليب متطورة ومناسبة للمشاركة	٤/١/٤
٧٩	التعدد والتنوع في الأنشطة الرياضية لكبار السن	٢/٤
٨٣	الرياضة من أجل التربية الصحية لكبار السن	٣/٤
٨٦	رياضة كبار السن ومتابعة البناء	٤/٤
٨٨	فرص التكيف في رياضة كبار السن	٥/٤
٨٩	رياضة كبار السن والحياة الاجتماعية	٦/٤
٩١	رياضة كبار السن والعمل الجماعي	٧/٤
(٩٥-١١٤)	<b>الفصل الخامس</b>	
٩٥	<b>العودة إلى الحياة</b>	
٩٥	التنفس والاسترخاء	١/٥
٩٥	ما هية وأهداف التنفس والاسترخاء	١/١/٥
٩٥	التنفس	١/١/١/٥
٩٦	تدريبات الاحساس بالتنفس	١/١/١/١/٥
٩٩	تدريبات التنفس الصحي من الوقوف	٢/١/١/١/٥

١٠٠	تدريبات التنفس الصحي من الرقود علي الظهر.	٣/١/١/٥
١٠١	التنفس النشط	٤/١/١/٥
١٠٤	الاسترخاء	٢/٥
١٠٤	تدريبات للاسترخاء	١/٢/٥
١٠٥	القدمين والساقين	٣/٥
١٠٧	تدريبات لعضلات القدمين والساقين	١/٣/٥
١٠٩	تنشيط عضلات الظهر	٢/٣/٥
١١٠	اعتبارات عامة عند أداء التنفس والاسترخاء والتعرف علي الجسم	٣/٣/٥
١١٠	اعتبارات عامة عند الأداء	١/٣/٣/٥
١١٠	اكتشاف المسن لجسمه	٢/٣/٣/٥
١١١	استيفاء متطلبات الجلوس المريح	٣/٣/٣/٥

## الباب الثالث

### الفصل السادس

(١٦٤-١١٥)

#### نماذج لرياضات كبار السن

١١٥	نماذج لتدريبات باستخدام الناشف وقطع من القماش	١/٦
١١٦	الحركة بالمناشف وقطع القماش	١/١/٦
١١٦	الرقص بالمناديل	١/١/١/٦
١١٨	تدريبات بالمناديل	٢/١/١/٦
١١٩	اللعب بالمناديل	٣/١/١/٦
١٢١	صور من الألعاب الصغيرة بالمناديل	٤/١/١/٦
١٢١	المرأة	١/٤/١/١/٦
١٢٢	من البادئ	٢/٤/١/١/٦
١٢٢	اتبع لون المنديل	٣/٤/١/١/٦
١٢٢	التصويب بالكرات علي المناديل،	٤/٤/١/١/٦
١٢٣	تكوين أشكال وحركات بالمناديل مع الموسيقى	٥/٤/١/١/٦
١٢٣	لعبة المرائس	٦/٤/١/١/٦
١٢٤	نماذج لأداء تدريبات واللعب بطريقة صحيحة	٢/٦
١٢٤	نموذج لأداء تدريبات واللعب (برنامج)	١/٢/٦

١٢٧	نموذج تدريبات لكبار السن من سن ٦٠ سنة إلى سن ٧٥ سنة	٢/٢/٦
١٢٧	تدريبات للمبتدئين من سن ٦٠ سنة إلى سن ٧٥ سنة	١/٢/٢/٦
١٢٨	برنامج تدريبات للمبتدئين	١/١/٢/٢/٦
١٢٨	تدريبات تهيئة بدنية	١/١/١/٢/٢/٦
١٢٩	تدريبات قوة عضلية	٢/١/١/٢/٢/٦
١٢٩	تدريبات إطالة للمعضلات	٣/١/١/٢/٢/٦
١٣٠	تدريبات التهيئة البدنية (الختام)	٤/١/١/٢/٢/٦
١٣١	تدريبات للمتقدمين من سن ٦٠ سنة إلى سن ٧٥ سنة	٢/٢/٢/٦
١٣٢	برنامج تدريبات للمتقدمين	١/٢/٢/٢/٦
١٣٢	تدريبات تهيئة بدنية	١/١/٢/٢/٢/٦
١٣٣	تدريبات قوة عضلية	٢/١/٢/٢/٢/٦
١٣٤	تدريبات إطالة للمعضلات	٣/١/٢/٢/٢/٦
١٣٥	تدريبات للتهيئة البدنية (الختام)	٤/١/٢/٢/٢/٦
١٣٦	نماذج تدريبات استخدام العصا	٣/٦
١٣٦	العصا	١/٣/٦
١٣٦	تدريبات لتطوير القوة وال مرونة	٢/٣/٦
١٤٢	علاج كبار السن في التدريب بالكرة الطبية	٤/٦
١٤٢	تصنيع الكرة الطبية	١/٤/٦
١٤٣	الدواء في تدريبات الكرة الطبية	٢/٤/٦
١٤٣	استخدام الكرة الطبية	٣/٤/٦
١٤٤	الهدف من استخدام الكرة الطبية في تدريب كبار السن	٤/٤/٦
١٤٥	التدريب بالاعتماد على الكرة الطبية	٥/٤/٦
١٤٥	التهيئة البدنية (الجرعة الدوائية الأولى)	١/٥/٤/٦
١٤٥	الاقتران الحركي (الجرعة الدوائية الثانية)	٢/٥/٤/٦
١٤٦	تدريبات لتقوية حاسة الاتزان	٣/٥/٤/٦
١٤٧	الارتقاء العضلي (الجرعة الدوائية الثالثة)	٤/٥/٤/٦
١٤٨	تدريبات الارتقاء العضلي	١/٤/٥/٤/٦
١٤٨	إطالة العضلات (الجرعة الدوائية الرابعة)	٥/٥/٤/٦

١٤٩	تدريبات إطالة العضلات	١/٥/٥/٤/٦
١٥٠	سرعة رد الفعل (الجرعة الدوائية الخامسة)	٦/٥/٤/٦
١٥١	تدريبات سرعة رد الفعل	١/٦/٥/٤/٦
١٥١	السرعة (الجرعة الدوائية السادسة)	٧/٥/٤/٦
١٥٢	القوة (الجرعة الدوائية السابعة)	٨/٥/٤/٦
١٥٢	تدريبات القوة	١/٨/٥/٤/٦
١٥٧	تصيب عرقا بتدريبات الأدوات المنزلية	٥/٦
١٥٧	الهدف من تدريبات الجلوس على مقعد	١/٥/٦
	برنامج النشاط الرياضي الترويجي لكبار السن غير القادرين علي الحركة الطبيعية	٢/٥/٦
١٥٧	نسبيا	
١٥٨	امثلة لتدريبات باستخدام الأدوات المنزلية	٣/٥/٦
<b>الفصل السابع</b>		
(١٦٥-١٨٤)	نموذج لبرنامج متكامل للياقة البدنية والصحية لكبار السن	
١٦٥	الشعار	١/٧
١٦٥	البرنامج	٢/٧
١٦٦	خطوات تنفيذ البرنامج	٣/٧
١٦٦	الخطوة الأولى لتنفيذ البرنامج	١/٣/٧
١٦٧	الخطوة الثانية لتنفيذ البرنامج	٢/٣/٧
١٧٠	تنفيذ البرنامج	٤/٧
١٧٠	الحركة تحقق المرح	١/٤/٧
١٧٠	الحركة تحقق المرونة والرشاقة	٢/٤/٧
١٧٠	التجول حول الصولجان	١/٢/٤/٧
١٧٠	الصولجانات الموسيقية	٢/٢/٤/٧
١٧١	تشا نشا تشا الصولجانات	٣/٢/٤/٧
١٧٢	المرجحة الصولجانات	٤/٢/٤/٧
١٧٢	تصيب عرقا مع المرجحة بالصولجانات	٥/٢/٤/٧
١٧٣	اللعاب بالصولجانات	٦/٢/٤/٧
١٧٣	الحركة تحقق الاسترخاء	٣/٤/٧

١٧٤	بالحركة تمتع بالترحال والجري	٤/٤/٧
١٧٤	طريقة المشي الصحيحة	١/٤/٤/٧
١٧٤	الجري والصحة	٢/٤/٤/٧
١٧٥	الحركة تحقق تغيير مكونات اللياقة البدنية والمهارية	٥/٤/٧
١٧٥	المرونة الايجابية والاسترخاء والإطالة	١/٥/٤/٧
١٧٥	تدريبات المرونة مع الزميل	١/١/٥/٤/٧
١٧٦	تدريبات الاسترخاء	٢/١/٥/٤/٧
١٧٦	تدريبات الإطالة باستخدام المنشفة	٣/١/٥/٤/٧
١٧٧	تدريبات تقوية باستخدام المنشفة	٤/١/٥/٤/٧
١٧٩	تدريبات الاسترخاء الجماعي	٥/١/٥/٤/٧
١٧٩	الحركة تحقق القوة	٦/٤/٧
١٧٩	العاب رد الفعل	١/٦/٤/٧
١٨٠	العاب التوازن	٢/٦/٤/٧
١٨٠	لعبة الألوان	٣/٦/٤/٧
١٨١	تدريبات إطالة بالمقعد السويدي	٤/٦/٤/٧
١٨٢	الرقص علي المقعد،	٥/٦/٤/٧
١٨٢	تقويم الدورة	٧/٤/٧

(١٨٧-١٩٨)

## الفصل الثامن

### نماذج لبرنامج لياقة المشي

١٨٧	مدخل البرنامج	١/٨
١٨٧	برنامج لياقة المشي للمبتدئين	٢/٨
١٨٨	نموذج لبرنامج لياقة المشي للمبتدئين لمدة ٢٠ أسبوعا بواقع ٥ مرات في الأسبوع	١/٢/٨
١٨٩	نموذج لوحدة تدريبية من برنامج لياقة المشي للمبتدئين	٢/٢/٨
١٨٩	برنامج لياقة المشي للمسنين، الأقل من المتوسط	٣/٨
	نموذج لبرنامج لياقة المشي للمستوى الأقل من المتوسط لمدة ٢٠ أسبوعا بواقع ٥	١/٣/٨
١٩٠	مرات في الأسبوع	
١٩١	نموذج لوحدة تدريبية من برنامج المشي للمستوى الأقل من المتوسط	٢/٣/٨
١٩١	برنامج لياقة المشي للمستوى المتوسط	٤/٨



	نموذج لبرنامج لياقة المشي للمستوى المتوسط لمدة ٢٠ أسبوعاً بواقع ٥ مرات في	١/٤/٨
١٩٢	الأسبوع	
١٩٣	نموذج لوحدة تدريبية من برنامج لياقة المشي للمستوى المتوسط	٢/٤/٨
١٩٣	برنامج لياقة المشي للمستوى فوق المتوسط	٥/٨
	نموذج لبرنامج لياقة المشي للمستوى فوق المتوسط لمدة ٢٠ أسبوعاً بواقع ٥ مرات في	١/٥/٨
١٩٤	الأسبوع	
١٩٥	نموذج لوحدة تدريبية من برنامج لياقة المشي للمستوى فوق المتوسط	٢/٥/٨
١٩٥	برنامج لياقة المشي للمستوى المتقدم	٦/٨
١٩٦	نموذج لبرنامج المشي للمستوى المتقدم لمدة ٢٠ أسبوعاً بواقع ٥ مرات في الأسبوع	١/٦/٨
١٩٧	نموذج لوحدة تدريبية من برنامج لياقة المشي للمستوى المتقدم	٢/٦/٨
	<b>الباب الرابع</b>	
	<b>الفصل التاسع</b>	
(٢٢٩-٢٠١)	<b>التتابعات الرياضية والتجوال في الخلاء لكبار السن</b>	
٢٠١	التتابعات الرياضية كرياضة لكبار السن	١/٩
٢٠١	القواعد الأساسية لألعاب التتابع لكبار السن	١/١/٩
٢٠٣	أنواع من التتابعات لرياضة الوقت الحر لكبار السن	٢/١/٩
٢٠٣	تتابعات المقابلة	١/٢/١/٩
٣٠٥	تتابعات الجري للخلف	٢/٢/١/٩
٢٠٦	تتابعات تغيير المكان	٣/٢/١/٩
٢٠٦	تتابعات نقل الأشياء والأدوات	٤/٢/١/٩
٢٠٨	أفكار جديدة للتتابعات	٣/١/٩
٢٠٨	التتابع الصيني	١/٣/١/٩
٢٠٨	تتابع الخرس	٢/٣/١/٩
٢٠٨	تتابع الواجبات	٣/٣/١/٩
٢٠٩	تتابع رجال المطافي	٤/٣/١/٩
٢٠٩	تتابع (كمال الرسم) (الصور)	٥/٣/١/٩
٢٠٩	تتابع تجميع الصورة	٦/٣/١/٩
٢٠٩	نشر الفسيل	٧/٣/١/٩

٢١٠	العباب صغيرة في شكل تتابعات	٤/١/٩
٢١٠	البحث عن الكنز	١/٤/١/٩
٢١١	بعثة إلي أمريكا الشمالية	٢/٤/١/٩
٢١١	تتابع تخزين الأدوات	٣/٤/١/٩
٢١٢	عودة الأتوبيس	٤/٤/١/٩
٢١٢	عبور نهر النيل	٥/٤/١/٩
٢١٢	اختراق الغابة	٦/٤/١/٩
٢١٢	المرور من الحدود	٧/٤/١/٩
٢١٤	اجتياز النهر	٨/٤/١/٩
٢١٤	تسلق جبال الأندس	٩/٤/١/٩
٢١٦	التجوال في الخلاء كرياضة لكبار السن	٢/٩
٢١٦	التجوال في الخلاء كنشاط محبوب لكبار السن	١/٢/٩
٢١٨	التجوال في الخلاء ليس فقط لاكتساب الصحة	٢/٢/٩
٢١٩	تأملات كبار السن في التجوال	٣/٢/٩
٢٢٠	مرحلة الإعداد للتجوال	٤/٢/٩
٢٢١	الاكتشاف الميكرومناطق التجوال	١/٤/٢/٩
٢٢٢	ملاحظات على طرق التنفيذ	٢/٤/٢/٩
٢٢٤	الدعاية المقننة للتجوال	١/٢/٤/٢/٩
٢٢٤	أحزم امتعة السفر	٢/٢/٤/٢/٩
٢٢٥	اجتماع ما قبل السفر	٣/٢/٤/٢/٩
٢٢٦	العباب مقترحة لفترات الراحة أثناء التجوال	٤/٢/٤/٢/٩
٢٢٧	لمح البصر	١/٤/٢/٤/٢/٩
٢٢٨	التعرف على الأشياء باللمس	٢/٤/٢/٤/٢/٩
٢٢٨	البحث عن المطلوب (مجموعتان)	٣/٤/٢/٤/٢/٩
٢٢٨	البحث عن قطاع الطريق	٤/٤/٢/٤/٢/٩
٢٢٩	تتبع علامات الكشافة	٥/٤/٢/٤/٢/٩
٢٢٩	الثعلب فات	٦/٤/٢/٤/٢/٩
٢٢٩	التليفون	٧/٤/٢/٤/٢/٩

٢٢٩

جمع القروش

٨/٤/٢/٤/٢/٩

## الباب الخامس

### الفصل العاشر

#### رياضات الأنشطة بالكرة والسباحة والرقص

(٢٨٩-٢٣٣)

٢٣٣	رياضات الأنشطة بالكرة لكبار السن	١/١٠
٢٣٣	ألوان من الحركات والألعاب المفضلة وتدريبات كبار السن باستخدام الكرات	١/١/١٠
٢٣٥	احتفظ بالسلة فارغة	١/١/١/١٠
٢٣٥	الإحساس بالكرة	٢/١/١/١٠
٢٣٧	تدريبات باليدين والقدمين	٣/١/١/١٠
٢٣٧	تدريبات التوافق وسرعة رد الفعل بالكرة الصغيرة	٤/١/١/١٠
٢٣٩	خطوة من فضلك	٥/١/١/١٠
٢٤٠	جمع النقاط	٦/١/١/١٠
٢٤١	الكروكيه	٧/١/١/١٠
٢٤١	بوتشا	٨/١/١/١٠
٢٤٢	تنس الأسرة	٩/١/١/١٠
٢٤٣	فرسي جولف (الأطباق الطالرة)	١٠/١/١/١٠
٢٤٤	الكرة المرتدة	١١/١/١/١٠
٢٤٥	الكرة فوق الجبل	١٢/١/١/١٠
٢٤٦	السباحة كنشاط رياضي وعلاجي لكبار السن	٢/١٠
٢٤٧	الأعياد والمناسبات ضمن برنامج الوقت الحر لكبار السن	١/٢/١٠
٢٤٧	أعياد الفاشينج الألمانية في حمام السباحة	٢/٢/١٠
٢٤٨	تدريب كبار السن في حمامات السباحة	٣/٢/١٠
٢٤٩	أنشطة السباحة كرياضة علاجية	٤/٢/١٠
٢٥٠	كبار السن في حمام السباحة	٥/٢/١٠
٢٥٢	حمام السباحة مكان لقاء كبار السن	١/٥/٢/١٠
٢٥٢	المياه تصنع المعجزات	٢/٥/٢/١٠
٢٥٢	ممارسة التدريبات المائية	٣/٥/٢/١٠
٢٥٣	ساعات تدريبات مائية في حمام السباحة	١/٣/٥/٢/١٠

٢٥٤	شعار كبار السن الممارسين للتدريبات المائية	٢/٣/٥/٢/١٠
٢٥٤	الاشتراك في أداء التدريبات المائية	٣/٣/٥/٢/١٠
٢٥٥	ملاحظات للتدريبات المائية	٤/٣/٥/٢/١٠
٢٥٦	أسس تنفيذ التدريبات المائية	٥/٣/٥/٢/١٠
٢٥٧	الاشتراك في التدريبات المائية	٤/٥/٢/١٠
٢٥٧	التهيئة البدنية لكبار السن	١/٤/٥/٢/١٠
٢٥٧	أهمية التهيئة البدنية لكبار السن في حمام السباحة	٢/٤/٥/٢/١٠
٢٥٩	أداء التهيئة البدنية	٣/٤/٥/٢/١٠
٢٥٩	النزول إلى مياه حمام السباحة	٤/٤/٥/٢/١٠
٢٦٠	أداء التدريبات المائية	٥/٤/٥/٢/١٠
٢٦٠	الجزء الأول من التدريبات المائية	١/٥/٤/٥/٢/١٠
٢٦١	الجزء الثاني من التدريبات المائية	٢/٥/٤/٥/٢/١٠
٢٦٦	التهيئة البدنية في نهاية ساعة التدريبات المائية	٦/٤/٥/٢/١٠
٢٦٧	التدريبات المائية كوسيلة للعلاج الطبيعي	٧/٤/٥/٢/١٠
٢٦٨	الأثار العجيبة للماء	٨/٤/٥/٢/١٠
	الشروط العامة لمسابقات منطقة القاهرة الصيفية لسباحة الأساتذة (سباحة قصيرة) ج.م.ع.	٦/٢/١٠
٢٦٩	الشروط العامة	١/٦/٢/١٠
٢٧٠	برنامج مسابقا الأساتذة عام ٢٠٠٧م (رجال وسيدات) لبطولة القاهرة للأساتذة.	٢/٦/٢/١٠
٢٧٢	حساب نقاط البطولة	٣/٦/٢/١٠
٢٧٤	الرقص كنشاط محبوب لكبار السن في أمريكا الشمالية	٣/١٠
٢٧٤	احتفالات فيرفيلد	١/٣/١٠
٢٧٤	مدى مناسبة الرقص الفلكلوري لكبار السن في أمريكا الشمالية	٢/٣/١٠
٢٧٥	تاريخ الرقص الشعبي والفلكلوري في أوروبا وأمريكا	٣/٣/١٠
٢٧٥	عودة إلى فيرفيلد	٤/٣/١٠
٢٧٧	رقصة الترحيب	١/٤/٣/١٠
٢٧٧	المبادئ الأساسية في الرقص الفلكلوري أمريكا الشمالية	٥/٣/١٠
٢٧٧	بروماند	١/٥/٣/١٠



٢٧٧	المالدة	٢/٥/٣/١٠
٢٧٨	دوساوو	٣/٥/٣/١٠
٢٧٨	التوازن	٤/٥/٣/١٠
٢٧٨	المرجحة	٥/٥/٣/١٠
٢٧٨	الدائرة	٦/٥/٣/١٠
٢٧٨	القوس	٧/٥/٣/١٠
٢٧٩	أنواع من الرقصات	٦/٣/١٠
٢٧٩	الراقص المتجول	١/٦/٣/١٠
٢٨٠	اتبع القائد	٢/٦/٣/١٠
٢٨٠	المحيط الأطلنطي العظيم	٣/٦/٣/١٠
٢٨٢	حفل الرقص المختلط	٧/٣/١٠
٢٨٢	السوق السنوي لرقصات الخيال (فانتازيا)	٨/٣/١٠
٢٨٤	ملاحظات فنية عن الرقصات الأمريكية	٩/٣/١٠
٢٨٥	رهان المنافسة في رقصة المربع	١٠/٣/١٠
٢٨٦	رقصة المربع لغربي	١١/٣/١٠
٢٨٧	الرقص علي الخطوط	١٢/٣/١٠
٢٨٨	رقصة الصالون	١٣/٣/١٠
(٢٩١-٣٠٠)	المراجع العربية والأجنبية	
٢٩١	أولاً: المراجع العربية	
٢٩٣	ثانياً: المراجع الأجنبية	