

هذا البحث يتناول رياضة السباحة، مُقسماً إلى ثمانية فصول. الفصل الأول يُقدم مقدمة تاريخية لتطور السباحة، وتعريفها، ومجالاتها، وكيفية تعلمها والمهارات الأساسية فيها. الفصل الثاني يُركز على سباحة الزحف على البطن، مُحللاً حركتها، والخطوات الفنية للبدء والدوران، وقوانينها. الفصل الثالث يُناقش سباحة الظهر، مُحللاً حركتها، وطرق التدريب، والأخطاء الشائعة. الفصول المتبقية تتناول: كرة الماء (الرابع)، والغطس (الخامس)، والتجديف (السادس)، والإنقاذ (السابع)، ورياضة الغوص (الثامن).