

مقدمة الكتاب

لقد كانت الرياضة ولازالت هي إحدى اللغات الرئيسية في التفاهم والتواصل بين الشعوب المختلفة وبجميع الألعاب، وفي هذا العمل المتواضع سوف نتكلم عن القوة العضلية من حيث ماهيتها وأهميتها وأشكالها وطرق قياسها، واختبارات القوة العضلية والتأثيرات الفسيولوجية للقوة والتحمل العضلي ولبعض عناصر اللياقة البدنية، وعن أساليب العمل العضلي بلعبة مهمة من ضمن الألعاب الأولمبية وهي لعبة الجمباز، وكذلك الجزء الأكبر للتمرينات الخاصة بالقوة العضلية بأشكالها المختلفة بمقاومات داخلية وخارجية، وتمرينات مختلفة الأشكال والأنواع لباقي عناصر اللياقة البدنية، ومنه نتعرف على أسلوب التدريب البليومتري للاعب الجمباز الحديث وأنواع وأشكال التمرينات البليومترية المصورة

أتمنى أن أكون قدمت شيئاً جديداً يستفيد منه القارئ الكريم من خلال هذا الكتاب الغني بما فيه من معلومات قيمة قد تفيد الكثير من الباحثين والدارسين والطلبة والمهتمين بالرياضة والأبحاث العلمية والعملية.

مع تمنياتنا للقارئ الكريم الاستفادة

أ.د. صديق محمد طولان

د. محمد حسين أبو عودة