

## مقدمة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد الأمين عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم أما بعد.....

يسعدني أن أقدم هذا الكتاب، إلى كل العاملين في مجال التربية البدنية والرياضة، وذلك لما يحتويه من مجموعة من التمرينات البدنية التي تعمل على تنمية القوة العضلية لجميع أجزاء الجسم، بالإضافة إلى التوصيف التشريحي لكل مجموعة عضلية يعمل كل تمرين على تميئتها والعضلات العاملة الأساسية في التمرين والهدف منه .

والكتاب يحتوي على سبعة فصول الفصل الأول يحتوي على شرح العضلات في جسم الإنسان وأنواعها وتكوين كل عضلة بالإضافة إلى أهم المكونات الغذائية التي تلزم الرياضي وفي نهاية الفصل الأول تناولنا القوة العضلية من حيث تعريفها وخصائصها وأنواعها وكيفية تميئتها.

أما الفصل الثاني فقد احتوى على تمرينات القوة العضلية للذراعين، والفصل الثالث تمرينات القوة العضلية للكتفين، والفصل الرابع تمرينات القوة العضلية للصدر، والفصل الخامس تمرينات القوة العضلية للظهر ، والفصل السادس تمرينات القوة العضلية للرجلين والفصل السابع تمرينات القوة العضلية للبطن .

وفي نهاية الكتاب راعى المؤلف ضرورة وجود معجم انجليزي عربي يحتوي على أسماء العضلات في جسم الإنسان باللغة الانجليزية وترجمتها باللغة العربية التي وردت في هذا الكتاب.

وفي الختام أدعو الله سبحانه وتعالى أن أكون قد وفقت في تقديم موضوعات هذا الكتاب وأن يقوم على خدمة كل المهتمين بالرياضة والمجال الرياضي.

وخيراً ما أختتم به قول رسول الله صلى الله عليه وسلم « خيرُ الناس أنفعهم للناس ». جعلنا الله منهم أجمعين.

## والله تعالى وليُّ التوفيق

دكتور

حمدي أحمد السيد وتوت