

مقدمة

فى الوقت الحالى تعتبر أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) من المقررات الأساسية التى تحتل مكانة مرموقة فى مناهج كليات التربية الرياضية للبنات نظراً لأهميتهما فى كل من التعليم والتدريب والمنافسة فى المجال الرياضى.

ويحتوى الكتاب على اثنى عشر فصلاً، إذ يبحث الفصل الأول فى النواحي التاريخية للتمرينات البدنية، وفى بعض مدارس التمرينات التى ظهرت فى العصر الحديث. ويبحث الفصل الثانى فى تعريف التمرينات وأهميتها بالنسبة لفئات الشعب المختلفة، وفى تقسيم التمرينات طبقاً لوجهات النظر المتعددة. ويضم الفصل الثالث موضوع الاصطلاحات والنداء وطرق كتابة التمرينات، والفصل الرابع يضم موضوع طرق التدريس الخاصة فى التمرينات، كما يوضح الفصل الخامس التمرينات المناسبة للمراحل التعليمية المختلفة، ويتعرض الفصل السادس لموضوع الموسيقى والتمرينات وأهمية العلاقة بين الموسيقى والحركة.

ويحتوى الفصل السابع على نماذج مختارة من التمرينات البنائية لمختلف أجزاء الجسم، والفصل الثامن على نماذج مختارة للتمرينات التعليمية كالمشى والجري والوثب والمرجحات. ويضم الفصل التاسع نماذج مختارة للتمرينات بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) مثل الحبل والزجاجات الخشبية والطرق وكرة التمرينات، والفصل العاشر نماذج مختارة للتمرينات على الأدوات الكبيرة كعقل الحائط والمقاعد السويدية.

أما الفصل الحادى عشر فيعالج موضوع التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) كما يشرح أسس التدريب عليها. ويشتمل الفصل الثانى عشر على موضوع العروض الرياضية وأهميتها وأنواعها والأسس الفنية للإعداد للعروض الرياضية بالإضافة إلى بعض النماذج المختارة لتمرينات العروض الرياضية.

وقد راعينا الاستعانة بالنماذج الإيضاحية التي تساعد الطالبة على سرعة فهم الحركات والأوضاع المختلفة، إذ يضم الكتاب حوالى ٥٠٠ نموذج إيضاحى. ونتعشم أن يسد هذا المرجع بعض النقص فى المكتبة الرياضية العربية وأن يفيد طالبات كليات التربية الرياضية للبنات ومعلمات التربية الرياضية فى المراحل التعليمية المختلفة

عطيات خطاب

مها فكرى

شهيرة شقير

القاهرة: يناير ٢٠٠٦