

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## تقديم

### للأستاذة نفيسة الغمراوى

مارس الإنسان النشاط الحركى منذ القدم فى صور شتى وألوان متعددة ، دفعته إليها ظروف المعيشة ومقتضيات البيئة - يجرى وراء صيد أو يكر بفرسه لمطاردة وحش ، أو يسير خلف قطع من الغم ، أو يتسلق الشجر والنخيل لجمع القوت وجنى الثمار .

وتدرج الإنسان فى المدنية ، ولم يعد فى حاجة لأن يقوم بالأعمال السابق ذكرها وشعر بحاجته للنشاط وعمل جاداً على ما يصبح جسمه أو يعدل قوامه ، وظهر رواد التربية البدنية الحديثة فوضعوا لها أسساً وقواعد ، وقسموها مجموعات تناسب الإنسان منذ الطفولة وتدرج مع نموه وقوة احتماله . وعنى هؤلاء الرواد أول ما عنوا بالتمرنات البدنية .

فى أوائل القرن التاسع عشر أنشأ - بيير هنريك لنج - السويدى معهداً لإعداد مدرسى التربية البدنية سنة ١٨١٢ م « باستكهلم » واشتهر بتحديد هدف التمرينات البدنية وأغراضها ، وهو وجوب السعى للنمو المتزن الشامل ؛ مما حتم اختيار التمرينات وتعديل طرق التدريس بما يتلاءم ومراحل النمو المختلفة للنشء والمواعاة بين أجهزة التمرينات وأعمال الدارسين ، وجاء من بعده رواد كثيرون اهتموا بالتمرينات من حيث دراسة أصولها ، ومن النواحي التطبيقية لها .

وكتاب ( التمرينات للنبات ) واحد من الكتب الرائدة فى هذا المجال . والمكتبة العربية فى حاجة إليه . وقد اشتملت فصوله على تعريف التمرينات وأهميتها ومصطلحاتها الفنية وطرق تدريسها فى مراحل النمو المختلفة ، وعنى الكتاب كذلك بالربط بين التمرينات والموسيقى وأهمية المصاحبة الموسيقية للتمرينات والأسس الفنية فى اختيار الموسيقى المصاحبة ، وأبان ألوان التمرينات البنائية والتمرينات التعليمية والتمرينات الفنية ذات المستوى ، وتمرينات العروض الرياضية .

وقد أخذ الكتاب السبل التربوية الصحيحة فى معالجة التمرينات التعليمية والأدوات المستعملة وزودها بباذج لألوان عديدة منها ومن التمرينات الفنية التى بنيت على الأسس القويمة فى أصول

التربية وعلم النفس ، ولها من التوافق الحركى ما يوافق تشريح العضلات ووظائف أعضاء الجسم  
وميكانيكية الحركة .

كل ذلك يدل على الجهد الكبير والمشكور الذى بذل فى إعدادة وتأليفه مما نرجو معه التوفيق  
لمؤلفته ، والنفع والخير به فى المجال التربوى لأجيال عديدة من وطننا العزيز .

نفيسة الغمراوى

١٩٦٨/١٠/٢٧

## مقدمة الطبعة السادسة

هذه هي الطبعة السادسة من كتاب « التمرينات للبنات » في صورة منقحة ومزينة .

وأود أن أتقدم بوافر الشكر للزميلات والزملاء بكليات التربية الرياضية بالقاهرة والإسكندرية على تقرير هذا الكتاب كمرجع أساسى لجميع طالبات وطلبة السنوات الدراسية بالكليات .

نسأل الله أن يوفقنا إلى ما فيه رفعة شأن التربية الرياضية فى العالم العربى .

والله ولى التوفيق .

يناير ١٩٨٧

د . عطيات محمد خطاب أ



## مقدمة الطبعة الأولى

في الوقت الحالى تعتبر مادة التمرينات من المواد العلمية الأساسية التى تحتل مكاناً مرموقاً فى مناهج المعاهد العليا للتربية الرياضية للمعلمات نظراً لأهميتها الكبرى .

وهذا هو أول مرجع من نوعه فى العالم العربى يبحث فى مختلف الموضوعات النظرية والتطبيقية لمادة التمرينات للبنات . ويعتبر نتاج الخبرات التى اكتسبتها طوال الأعوام الثلاثة التى قضيتها بأكاديمية التربية الرياضية « بليزج » ، ونتاج الخبرات التى اكتسبتها طوال فترة عملى كمعيدة ومدرسة بالمعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات بالقاهرة .

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 والجرى والوثب والمرجحات . ويضم الفصل التاسع نماذج مختارة للتمرينات بالأدوات اليدوية ( الأدوات الصغيرة ) مثل الحبل ولزجاجات الخشبية والطقوك وكرة التمرينات ، والفصل العاشر نماذج مختارة للتمرينات على الأدوات الكبيرة كعقل الحائط والمقاعد السويدية .

أما الفصل الحادى عشر فيعالج موضوع التمرينات الحديثة ( التمرينات الفنية أو تمرينات المستويات العالية ) 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 راعيت الاستعانة بالنماذج الإيضاحية التى تساعد الطالبة على سرعة فهم الحركات والأوضاع المختلفة ، إذ يضم الكتاب حوالى ٥٠٠ نموذج إيضاحى . كما راعيت الأمانة العلمية فى ذكر المصادر والمراجع التى اعتمدت عليها وذلك فى نهاية كل صفحة .

وأود في النهاية أن أتقدم بوافر الشكر إلى الأستاذة الفاضلة « نقيسة الغمراوي » عميدة المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمات بالقاهرة على تفضلها بتقديم هذا الكتاب وعلى توجيحاتها ونصائحها القيمة .  
 وأتشم أن يسد هذا الكتاب بعض النقص في المكتبة الرياضية العربية، وأن يفيد طالبات المعاهد العليا للتربية الرياضية للمعلمات ومدارس التربية الرياضية بالمراحل التعليمية المختلفة .  
 وفقنا الله لما فيه خلدمة الوطن العربي .

**عطيات محمد خطاب**

١٩٦٨/١٠/٢٧