

مقدمة

التمرينات الحديثة كفرع من فروع التربية الرياضية له أهميته في المجال التربوي للمراحل السنية المختلفة وخاصة الاناث .

ونقص المراجع الكافية في هذا المجال وعدم تناوله كوحدة مستقلة يساعد على عدم وضوح المفاهيم الصحيحة لماهية التمرينات الحديثة ومكوناتها وأصولها التكتيكية التي تحدد نقاطها ونقاط تطورها وما تتضمنه من مستويات حركية يمكن تكيفها للمستويات والاعمار المختلفة داخل الاطار التربوي .

ويعتبر هذا الكتاب مرجع له أهميته لكل المهتمين والمتطعين لماهية هذه الرياضة التي تتم عن الاحساس الجمالى الايقاعى الابتكارى .

وبوجه عام وجه الاهتمام في هذا العمل الى تحديد مفردات التمرينات الحرة بشكل خاص يحدد مضمونها في مرحلتها التحضيرية مدعمة بالرسومات التوضيحية لأشكالها وبعض تركيباتها .

وقد تضمن هذا الكتاب أسس التمرينات الحديثة ومفهومها ومكوناتها الاساسية وما تتضمنه من مفردات بالاضافة الى ما يجب مراعاته في المضمون الحركة وفقا لمراحل التدريب عليها . كما اشتمل على علاقاتها بما يتصل بها من موسيقى ومجالات حركية أخرى مرتبط

بها مثل الرقص الكلاسيكى والحديث والشعبى والاكروبات وأيضا الرياضات الأخرى • وبالتالي أهميتها والتأثير الفسيولوجى للتدريب عليها •

ومن خلال ما استطعته من جهد أرجو أن يوفق هذا العمل فى خدمة المهتمين والمعالين فى هذا المجال • كما أرجو أن يسهم فى تقديم مزيد من العون لما تحتاجه طالبات كليات التربية الرياضية للانطلاق الى مزيد من الخلق والابداع الحركى على أسس صحيحة وعلمية • حيث يقع عليهن مسئولية اثاره النشء فى انفعاله الموجه للرقى بأحسيسه لادراك القيم الجمالية بالحياة واكتساب الاتجاهات الايجابية نحو التمرينات الحديثة • ومن ثم يتكون لدينا الفرق ذات المستوى اللائق لرفع راية مصر عاليا فى المسابقات العالمية •

نائرة العبد