

محتويات الكتاب

الصفحة

الفصل الأول :

أسس التمرينات الحديثة ومفهومها	١
تاريخ التمرينات الحديثة	٣
مفهوم التمرينات الحديثة	١٧

الفصل الثاني :

مكونات مادة التمرينات الحديثة	٢٣
التمرينات التحضيرية	٢٥
التمرينات الاساسية	٢٨
التمرينات الخاصة	٢٩
أهمية الموسيقى المصاحبة لمراحل التدريب	٢٩
طرق التنفيذ لمادة التمرينات الحديثة	٣١
التدريب العادى	٣١
التدريب الخاص	٣١
أهداف التمرينات التحضيرية وأقسامها	٣٤
أهدافها -	٣٤
أقسامها	٣٥
العلاقة بين مكونات مادة التمرينات الحديثة	٣٧

الفصل الثالث :

أشكال التمرينات الاساسية للتمرينات الحديثة في	
القسم التحضيري	٤١
أوضاع البدء المختلفة	٤٣
تمرينات الجذع	٤٥
تمرينات الذراعين والكتفين	٤٨
تمرينات الرجلين والقدمين	٥٠
تمرينات للرجلين على مستوى عال على شكل راقص	٥٣
تمرينات بأدوات اليد	٥٩
استعمالات الاسكتلز	٦١
استعمالات الطوق	٦١
استعمالات الحبل	٦٢
استعمالات الكرة	٦٢
استعمالات العلم	٦٢
استعمالات الايشارب	٦٣
استعمالات الشريط	٦٣

الفصل الرابع :

عملية التعلم	٦٥
أسس تكيف التكنيك	٦٨
تجزئة التمرينات الحديثة وتأثيرها ونقاط تطویرها	٦٩
أمثلة للتدرج الحركي للوصول لهدف محدد	٧٠
المكان للحركة الواحدة	٧٣
اتجاهات الحركة	٧٣

٧٤	خط السير البسيط
٧٤	أشكال المكان البسيط
٧٥	الزمن
٧٦	القوة
٧٨	أمثلة عن أسلوب تغير الجهد ضمن التمرينات الحديثة

الفصل الخامس :

٨١	العلاقات المختلفة للتمرينات الحديثة
٨٣	العلاقة بين الايقاع الموسيقى والحركة والموسيقى
	العلاقة بين اختيار الموسيقى وأهمية التعاون بين
٨٥	المدرسة واللابة وعازفة الموسيقى
٨٧	بعض العوامل المؤثرة على اختيار الموسيقى
٨٧	العلاقة بين التمرينات والموسيقى المصاحبة
٨٨	العلاقة بين الايقاع الحركي والتمرينات الحديثة
٩٠	العلاقة بين التمرينات الحديثة وفن الرقص
	العلاقة بين لابة التمرينات الحديثة واللابة
٩٤	الرياضية
٩٥	العلاقة بين المهارات الرياضية المختلفة والتمرينات
٩٥	الحديثة ومدى الاستفادة منها

الفصل السادس :

٩٧	أهمية التمرينات الحديثة
٩٩	لسيدات المنازل والعاملات
٩٩	لجمباز المباريات

التأثير الفسيولوجي للتدريب على التمرينات الحديثة ... ١٠٠

الفصل السابع :

الوصف التفصيلي لأشكال التمرينات الأساسية في القسم	
التحضيرى	١٠٥
بعض الأمثلة لمفردات الأوضاع والأشكال للتركيبات	
الحركية الخاصة بتطوير العمل العضلى	١٠٧
الأوضاع الابتدائية	١٠٧
تمرينات الجذع	١٠٩
تمرينات لتقوية عضلات البطن	١٠٩
تمرينات لتقوية عضلات الظهر	١١١
أوضاع الجذع الأساسية وتمريناته	١١٣
ميل الجذع	١١٣
ثنى الجذع	١١٥
الموجسة	١٢٠
لف الجذع	١٢٢
لف الحوض	١٢٦
دوران الحوض	١٢٨
تمرينات الذراعين والكتفين	١٢٨
تمرينات لمفصل الكتفين	١٢٩
تمرينات الذراعين	١٣١
أوضاع الذراعين المثابتة وأشكالها	١٣٣
تمرينات الرجلين والقدمين	١٣٧

١٣٧	تمريعات لعضلات الفخذ
١٤٠	تمريعات لتقوية ومد عضلات القدمين
	أوضاع الرجلين الأساسية وتمريعاتها (رفع الرجلين
١٤٥	مع تمرينات مساعدة للمد العضلى المتدرج)
١٥٢	تمرينات حفظ التوازن
	تمرينات ذات مستوى عال فى الشكل للرجلين (الحركات
١٥٧	والاشكال الراقصة)
١٥٨	احلال مركز ثقل الجسم
١٦٣	التمرينات بأدوات اليد
	نماذج أخرى لاشكال التركيب الحركى للتمرينات
	الاساسية فى القسم التحضيرى (تمرينات حرة وبأداة
١٨١	الاسكتلـز)
١٨٩	المراجع المختارة