

بسم الله الرحمن الرحيم

## تقديم الكتاب

بقلم

أستاذ دكتور/ محمد صبحي حسانين

عميد كلية التربية الرياضية بالقاهرة - جامعة حلوان

يقال.. أن المعرفة تتضاعف كل حقبة (عشرة سنوات) من الزمان، وأن ماكتب في الحقبة الأخيرة يزيد عما كتب منذ عرف الإنسان التسجيل.

ويقال أيضا.. أنه إذا بعث عالماً عاش في الأربعينات -ولا أعلم كيف يتم هذا- وشاهد أحد مراكز البحث العلمي الحديثة لمات مرة أخرى من هول ما سيراه من تقدم تكنولوجيا.

والقول لنا الآن.. لقد واكبت التربية البدنية والرياضة هذا التقدم المعرفي، حيث استفادت كغيرها من العلوم مما استطاع أن يصل إليه العلم الحديث والتطور التكنولوجي الذي يعيشه الإنسان حالياً.

انعكس ذلك على كافة الأنشطة الرياضية وجميع مجالات الرياضة بدون استثناء، ولعل أبرز أوجه هذا التقدم كان في مجالات قياس وتدريب الجهد البدني وكذلك فروع ودروب الميكانيكا الحيوية.

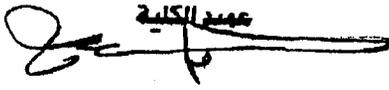
لقد أصبح التنظير المعرفي في المجال الرياضي جيداً، ولكن مازالت المكتبة العربية تعاني نقصاً في بعض فروع علوم الرياضة، مما دفع رواد الرياضة وباحثيها إلى محاولة إصدار مراجع حديثة وأبحاث ودراسات متطورة لسد هذه الثغرات.

يتصدى هذا الكتاب إلى استخدامات جهاز السير المتحرك Tecadmill سواء في التدريب أو القياس والتقييم، وربما يكون الكتاب الأول من نوعه الذي يتناول جهازاً واحداً وموضوعاً واحداً شاع استخدامه بين العامة والمتخصصين على

مستويات الممارسة الرياضية للمواطن العادى أو التدريب الرياضى المتخصص  
للبطولة الرياضية.

والمؤلفان من الرواد النابهين الذين يأخذون بأسباب العلم فى أعمالهم،  
وتعاونهما معا يمثل اندماجاً محموداً بين العلماء العرب، ونموذج يحتذى فى  
العمل العربى المشترك.

وفقهما الله وسدد على طريق الخير خطاهما، وتهانينا القلبية للمكتبة  
الرياضية العربية بهذا الوليد الذى ولد عملاقاً، وكل عام وأنتم بخير،

عبد الكلية  


أ.د. محمد صبحى حسانين

القاهرة فى ٦/١/٢٠٠١م

## كلمة شكر وتقدير

الحمد لله، والصلاة والسلام على عبده ورسوله محمد بن عبد الله بن عبد  
المطلب، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين  
وسلم، وبعد:

فإنه لمن دواعى سرورنا أن نتقدم بجزيل الشكر والثناء والوفاء إلى كل من  
ساهم معنا فى ظهور هذا الكتاب إلى النور، فكان الكتاب الأول من نوعه باللغة  
العربية، حيث يبحث فى مجالات العلم والمعرفة والتدريب والصيانة على مستوى  
واسع شامل لم يسبق إليه كتاب باللغة العربية مماثل، إن لم يكن الكتاب الأول فى  
المكتبة العربية، وعليه فإننا نسجل شكرنا بصفة خاصة إلى كل من:

- السيد/ روبرت سويلجل Sweelgall، والسيد/ روبرت جاكوس Robt  
Jacobs، والسيد/ روبرت نيف Robert Neeves على مؤلفهم «المشى  
على السير المتحرك»، الذى قمنا باقتباس بعض فقراته وأفكاره كمرجع  
علمى لدعم مؤلفنا.

- مكتبة الملك فهد بالرياض، مكتبة مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية  
بالرياض، مكتبة الملك عبد العزيز بالمدينة المنورة، المكتبة المركزية بكلية  
التربية الرياضية للبنين القاهرة، جامعة الملك عبد العزيز بجدة، المكتبة  
المركزية بكلية التربية بالمدينة المنورة، فرع جامعة الملك عبد العزيز.

وتقديم شكرنا هذا إنما هو عرفاناً بالجميل والمساهمة الخيرة التى لقيناها من  
الجميع كى يظهر هذا الكتاب، والله نسأل أن ينفعنا وينفع المهتمين والمختصين  
والراغبين فى استخدام السير المتحرك فى التدريب والترفيه.  
والله من وراء القصد، وهو نعم المولى ونعم النصير.

**المؤلفان**

obeikandi.com

## مُقْتَدِرَاتُ

شهد العالم مع نهاية القرن العشرين العديد من المخترعات بفضل تقنية هذا القرن الذى ساهم مساهمة فاعلة فى رفاهية الإنسان بصفة عامة، وقد شملت تقنية هذا القرن العديد من مجالات التربية البدنية والرياضة والترويح، ولقد كان جهاز السير المتحرك الأكثر شيوعاً وانتشاراً فى العديد من دول ومدن العالم، بدون تحديد، وبغض النظر عن المؤسسات الرياضية، فقد دخل هذا الجهاز كل بيت، بصورة مباشرة، أو غير مباشرة، كيف لا وقد تعددت أشكال وأنواع وأسعار هذا الجهاز الذى أخذ أولية الدعاية والمبيعات فى المحلات التجارية الرياضية والعامة، وكذلك القنوات الفضائية العربية والأجنبية، وقد لفت انتباهنا ندرة توفر ما كتب باللغات الأجنبية أو العربية بحيث يحمل أياً من المعلومات والجوانب العلمية والمعرفية والتدريبية عن هذا الجهاز، ونظراً لأهمية جهاز السير المتحرك، فقد سعينا إلى الأخذ بخبرة الكتاب الوحيد باللغة الإنجليزية فى هذا المجال الذى وقع بين أيدينا والذى أشرنا إليه ضمن نصوص كتابنا هذا، ثم تبادلنا الخبرات والمعلومات مع بعض المكتبات العلمية داخل المملكة بصفة خاصة، ثم كان للإنترنت فضلاً كبيراً بتزويدنا بأحدث ما كتب وأعد وأعلن عن هذا الجهاز فى القليل من دول العالم التى دخلت مجال الإنترنت، لذلك فقد خرج كتابنا بالشكل الذى نرجو أن يرضى عنه كل من وقع فى يديه، وأن يتنفع بما جاء فيه من معلومات وخبرات، نود هنا أن نستعرض باختصار بعضاً منها على النحو التالى:

١ - قدم لنا القرن العشرون العديد من أجهزة التدريب واللياقة البدنية، ولكن معظمها يسعى من أجل إعداد وتدريب جزء واحد من أعضاء جسم الإنسان، أو العديد من أجزاء الجسم، ومعظم هذه الأجهزة ذات تأثير فعال لمستخدميها، إذا كان هناك مدرب مختص، وبرنامج معين لهذا الاستخدام، هذا إضافة إلى الاستمرارية فى أداء التدريبات.

٢ - إن من أفضل الأجهزة الرياضية المستخدمة فى زيادة الكفاءة البدنية، هو جهاز السير المتحرك، وخاصة المجهز بمحرك (موتور)، إذ يمكن من خلاله التحكم فى سرعة تشغيله ودوران السير، حيث أن جهاز السير المتحرك يساعد على تقوية عضلة قلب الإنسان، كما أنه يؤدي إلى زيادة التحمل والجلد الدورى التنفسى، ونتيجة الجهد الذى يبذل أثناء الجرس أو المشى على السير المتحرك، فإنه يؤثر على إنقاص الوزن وإزالة نسبة الشحوم فى الجسم، والجهد المبذول يؤدي إلى تنمية العضلات العاملة أثناء الأداء على السير المتحرك، كما يخفف من شعور الممارس بالإجهاد أثناء التدريب.

٣ - كل هذه الوظائف وغيرها مما سيبحثه هذا الكتاب عن السير المتحرك، يستطيع أن يستفيد منها الفرد العادى أثناء وجوده فى المنزل أو المكتب أو داخل الصالات الرياضية دون عناء الانتقال للتدريب، كما توفر بذلك الوقت والجهد الذى يحتاجه الممارس للتدريبات على السير المتحرك.

٤ - لنجاح التدريب على السير المتحرك، يجب أن يتم تخطيط التدريب بحيث يحقق أهدافاً خاصة وعامة، يمكن للممارس تحقيقها، وبحيث تتناسب هذه الأهداف مع الأحمال التدريبية المنفذة والتى توافق الحالة التدريبية ومستوى الممارس.

٥ - لما كان هذا الكتاب هو الأول من نوعه والذى سيأخذ مكانه بإذن الله فى المكتبة الرياضية العربية، فإننا نرجو أن يساهم فى دعم المعرفة العلمية والأكاديمية والميدانية، وقد حاولنا خلال هذا الكتاب تغطية كل ما يحتاجه النادى، والمدرّب، والمتدرب، المعلم والقارئ والمهتمين فى مجالات البحث العلمى والإكلينيكي، وربة البيت التى بدأت تساهم مساهمة فاعلة فى اقتناء مثل هذا الجهاز والتدريب عليه، لذا تجدر الإشارة إلى أننا قد قمنا بتقسيم هذا الكتاب إلى عشرة فصول وثلاثة ملاحق وفق التالى:

- الفصل الأول: يبحث فى : مزايا التدريب على السير المتحرك .
- الفصل الثانى: يبحث فى : أسس التدريب على السير المتحرك .
- الفصل الثالث: يبحث فى : المبادئ الأساسية للتدريب على السير المتحرك .
- الفصل الرابع: يبحث فى : استخدام الكمبيوتر فى تشغيل برامج السير المتحرك .
- الفصل الخامس: يبحث فى : البرامج التدريبية على السير المتحرك .
- الفصل السادس: يبحث فى : الحديث فى استخدامات السير المتحرك .
- الفصل السابع: يبحث فى : التقدم فى تدريبات السير المتحرك .
- الفصل الثامن: يبحث فى : الاحتفاظ بالأرقام .
- الفصل التاسع: يبحث فى : الوصايا العشر للتدريب على السير المتحرك .
- الفصل العاشر: يبحث فى : التعاريف والمصطلحات الفنية للتدريب على السير المتحرك .

#### الملاحق:

- ١ - أنواع الاختبارات على السير المتحرك .
  - ٢ - المواصفات الفنية للسير المتحرك .
  - ٣ - أدوات ومستلزمات السير المتحرك .
- إن ظهور هذا الكتاب مع بداية ظهور القرن الواحد والعشرين، قرن التقنية والتحدى، ما هو إلا إنجاز سعينا ليكون بين يدي القارئ العربى فى هذا الوقت الذى أصبحت العناية بأجهزة وأدوات الترويح والرياضة للهواة والمحترفين، على قمة التقنية المعاصرة .

نرجو من الله العلى القدير أن ينفع بهذا الكتاب قارئه، والعامل به، وكل مشجع وعامل فى المجال الرياضى والترويحي فى وطننا العربى الكبير .

#### المؤلفان

د. عمرو حسن السكرى

أ.د. عدنان درويش جلون