

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيد الخلق أجمعين سيدنا محمد النبي الأمين وعلى آله وأصحابه والتابعين إلى يوم الدين، أما بعد... يسعدني أن أقدم هذا الكتاب إلى كل العاملين في مجال التربية البدنية والرياضة، حيث يحتوي على مجموعة مميزة من تمارين الإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم، بالإضافة إلى الوصف التشريحي لكل مجموعة عضلية يعمل كل تمرين على تنميتها والعضلات العاملة الأساسية في التمرين والهدف منه. والاختبارات الخاصة لكل جزء من هذه الأجزاء.

والكتاب يحتوي على ثمانية فصول:

الفصل الأول: يحتوي على مفهوم الإطالة والمرونة والفرق بينهما، فوائد تدريب الإطالة والفرق بينها وبين القوة الثابتة بالإضافة إلى مكونات حمل التدريب للإطالة، والملاحظات التي يجب مراعاتها لتدريب الإطالة.

أما الفصل الثاني: فقد احتوى على شرح تفصيلي للجهاز المفصلي لجسم الإنسان، **والفصل الثالث:** تمارين الإطالة والمرونة الخاصة بالفقرات العنقية واختباراتها، **والفصل الرابع:** تمارين الإطالة والمرونة لمفصل الكتف واختباراته، **والفصل الخامس:** تمارين الإطالة والمرونة لمفصلي الرسغ والمرفق واختباراتها، **والفصل السادس:** تمارين الإطالة والمرونة للعمود الفقري واختباراته، **والفصل السابع:** تمارين الإطالة والمرونة لمفصل الفخذ واختباراته، **والفصل الثامن:** تمارين الإطالة والمرونة لمفصلي الركبة والقدم واختباراتها.

وفي نهاية الكتاب راعى المؤلف ضرورة وجود صور للأجهزة المستخدمة في قياس المرونة والإطالة بالإضافة إلى معجم إنجليزي عربي للمصطلحات المستخدمة في الكتاب.

وفي الختام أدعو الله سبحانه وتعالى أن أكون قد وفقت في تقديم موضوعات هذا الكتاب وأن يقوم على خدمة كل المهتمين بالرياضة والمجال الرياضي.

وخيراً ما أختتمُ به قول رسول الله ﷺ: «خيرُ الناس أنفعهم للناس» جعلنا الله منهم أجمعين.

والله تعالى ولي التوفيق

دكتور

حمدي أحمد السيد وتوت

كلية التربية الرياضية

جامعة المنوفية