

المحتويات

الصفحة

الموضوع

٣	
١٣	 مقدمة تاريخية عن التمرينات
١٥	 التطور التاريخي للتمرينات
١٧	 المدارس المختلفة للتمرينات
١٧	 ١- المدرسة الألمانية
١٩	 ٢- المدرسة السويدية
٢٠	 ٣- المدرسة الدانماركية
٢١	 ٤- المدرسة السوفيتية
٢٣	 الفصل الثاني - التمرينات - تعريفها وأهميتها وتقسيمها
٢٥	 تعريف التمرينات
٢٥	 أهمية التمرينات
٢٧	 تقسيم التمرينات
٢٧	 (أ) تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها
٣٢	 (ب) تقسيم التمرينات من حيث أغراضها
٣٥	 (ج) تقسيم التمرينات من حيث مادتها
٣٧	 الفصل الثالث - الاصطلاحات والنداء في التمرينات
٣٩	 اصطلاحات التمرينات
٣٩	 أولاً: الأوضاع الأساسية
٤١	 ثانياً: الأوضاع المشتقة

وقد راعينا الاستعانة بالنماذج الإيضاحية التي تساعد الطالبة على سرعة فهم الحركات والأوضاع المختلفة، إذ يضم الكتاب حوالي ٥٠٠ نموذج إيضاحي. ونتعشم أن يسد هذا المرجع بعض النقص في المكتبة الرياضية العربية وأن يفيد طالبات كليات التربية الرياضية للبنات ومعلمات التربية الرياضية في المراحل التعليمية المختلفة

شهيرة شقير

مها فكرى

عطيات خطاب

القاهرة: يناير ١٩٦٠

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
ثالثًا: أوضاع أخرى	٥١	٢- الطريقة الكلية	٧٧
أسس كتابة التمرينات	٥٤	٣- الطريقة الكلية الجزئية	٧٨
(أ) كتابة الوضع الابتدائي	٥٤	٧٨ علاج الأخطاء فى التمرينات	٧٨
(ب) كتابة حركة (أو حركات) التمرين	٥٥	٨٠ فى التقدم بالتمرينات	٨٠
(ج) كتابة الوضع النهائى	٥٦	٨٣ خامس - التمرينات المناسبة لمراحل النمو المختلفة	٨٣
(د) بعض الاعتبارات الخاصة	٥٦	٨٥	٨٥
النداء على التمرينات	٥٩	٨٦ تمرينات مناسبة للمرحلة الابتدائية	٨٦
١- التنبيه	٥٩	٨٦ ١- الثلاث سنوات الأولى من المرحلة الابتدائية	٨٦
٢- برهة الانتظار	٦٠	٨٧ ٢- الثلاث سنوات الأخيرة من المرحلة الابتدائية	٨٧
٣- الحكم	٦١	٨٩ تمرينات مناسبة للمرحلة الإعدادية	٨٩
قواعد النداء على التمرينات	٦٢	٩١ تمرينات مناسبة للمرحلة الثانوية	٩١
١- قواعد النداء على الوضع الابتدائى	٦٢	٩٥ سادس - الموسيقى والتمرينات	٩٥
٢- قواعد النداء على الحركات المكونة للتمرين	٦٥	٩٧	٩٧
الفصل الرابع - طرق التدريس فى التمرينات	٦٧	٩٨ أهمية المصاحبة الموسيقية للتمرينات	٩٨
أسس تدريس التمرينات	٦٩	٩٨ تقاع الموسيقى والإيقاع الحركى	٩٨
مراحل تعليم التمرينات	٧٢	١٠١	١٠١
١- مرحلة اكتساب التوافق الأولى	٧٣	١٠١ علاقة بين الموسيقى والحركة	١٠١
٢- مراحل اكتساب التوافق الجيد	٧٤	١٠٤	١٠٤
٣- مرحلة الإتقان والتثبيت	٧٥	١٠٥	١٠٥
طرق تعليم التمرينات	٧٦	١٠٦	١٠٦
١- الطريقة الجزئية	٧٦		

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
الفصل السابع - التمرينات البنائية الفردية (بدون أدوات)	١٠٩	الارتداد (السوستة)	١٩١
مقدمة	١١١	الوثب	١٩٣
١- تمرينات العنق	١١٣	المرجحة	١٩٩
٢- تمرينات الذراعين	١١٥	مقشر - التمرينات بالأدوات اليدوية	٢٠٥
٣- تمرينات الجذع	١١٨	ملاعق الأدوات اليدوية	٢٠٧
(أ) تمرينات الظهر	١١٨	حماية التمرينات بالأدوات اليدوية	٢٠٨
(ب) تمرينات البطن	١٢٠	التمرينات بالطوق	٢١٠
(ج) تمرينات الجانبيين	١٢٢	مقدمة	٢١٠
٤- تمرينات الرجلين	١٢٥	وضع الطوق بالنسبة للجسم	٢١٠
الفصل الثامن - التمرينات البنائية الزوجية (بدون أدوات)	١٣١	أنواع المسكات	٢١١
مقدمة	١٣٣	بعض الأوضاع الابتدائية بالطوق	٢١٢
أولاً: تمرينات من وضع الوقوف	١٣٥	نماذج التمرينات بالطوق	٢١٣
ثانياً: تمرينات من وضع الجلوس	١٥٢	التمرينات بالكرة	٢٢٥
ثالثاً: تمرينات من وضع الجثو	١٥٩	مقدمة	٢٢٥
رابعاً: تمرينات من وضع الرقود	١٦٤	نماذج للتمرينات بالكرة	٢٢٥
الفصل التاسع - التمرينات التعليمية	١٦٩	بعض التمرينات المركبة بالكرة	٢٣٨
مقدمة	١٧١	التمرينات بالحبل	٢٤٠
١- المشى	١٧٢	مقدمة	٢٤٠
٢- الجرى	١٧٦	نماذج للتمرينات بالحبل	٢٤١
٣- الحجل	١٧٨	التمرينات بالزجاجات الخشبية	٢٤٨
تعليم المشى والجرى والحجل	١٨٠	مقدمة	٢٤٨
		نماذج للتمرينات بالزجاجات الخشبية	٢٤٩

٣٦٣	 التوليع عشر - نماذج لجمل فنية حرة وبالأدوات
٣٦٥	 نموذج لجملة بالحبل
٣٦٦	 نموذج لجملة بالعصا
٣٦٨	 نموذج لجملة بالإشارب
٣٧٠	 نموذج لجملة بكرة التمرينات
٣٧٢	 نموذج لجملة بكرة التمرينات
٣٧٤	 نموذج لجملة فنية حرة
٣٧٧	 كتاب

٢٦٥	 الفصل الحادى عشر - التمرينات على الأجهزة
٢٦٧	 مقدمة
٢٦٨	١- التمرينات على عقل الحائط
٢٧٠	نماذج للتمرينات على عقل الحائط
٢٧٨	٢- التمرينات على المقاعد
٢٧٨	نماذج للتمرينات على المقاعد
٢٨٥	 الفصل الثانى عشر - التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى)
٢٨٧	نشأة التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى)
٢٩٢	التدريب على التمرينات الإيقاعية
٢٩٣	أولاً: القسم الإعدادى للتمرينات الإيقاعية
٣٠٩	ثانياً: القسم الرئيسى للتمرينات الإيقاعية
٣٤٠	ثالثاً: القسم الخاص للتمرينات الإيقاعية
٣٤١	 الفصل الثالث عشر - العروض الرياضية
٣٤٣	مفهوم العروض الرياضية
٣٤٤	أهمية العروض الرياضية
٣٤٦	أنواع العروض الرياضية
٣٤٧	مستويات العروض الرياضية
٣٤٩	الإعداد الفنى للعروض الرياضية
٣٦٠	أسس تقييم العروض الرياضية