

المحتويات

الباب الأول
نظريات الجميز

- أولاً - ماهية الجمباز
- ثانياً - أنواع الجمباز
- ثالثاً - الفوائد والقيم التربوية للجمباز
- رابعاً - تاريخ الجمباز

أولاً - الأسس العلمية وتطبيقاتها فى الجذب ٣٧
ثانياً - تصنيف حركات الجذب ٦٥
ثالثاً - تعلم جذب الأجهزة ٨٥
رابعاً - الوقاية من الحوادث (الأمان) ١٠٤

أسس تدريب الجُمباز

أولاً - مفهوم التدريب وواجباته ١١١
ثانياً - التربية الديمقراطية للاعب ولعبة الجمباز ١١٢
ثالثاً - حمل التدريب ١١٣
رابعاً - النظام المرحلي في التدريب ١٢٢

الفصل الرابع :

- أولا - أسس خطة التدريب ١٢٩
ثانيا - الإمكانيات التي يركز عليها التخطيط وضبط التدريب ١٣٢
ثالثا - أسس التعلم وطرق التدريس في الجمار ١٣٩
الباب الثالث

بعض المشكلات النفسية في الجمار الحديث

الفصل الخامس :

- أولا - الخصائص النفسية للاعب الجمار ١٥١
ثانيا - جانب سيكولوجية التعلم الخاصة بتنمية الاستعدادات في الجمار ١٥٣

الفصل السادس :

- أولا - بعض الجوانب الاجتماعية النفسية للعلاقات الخاصة بالمدرّب - اللاعب ١٥٥
ثانيا - أسلوب العمل التربوي والتعلم في التدريب ١٥٥
ثالثا - الإعداد النفسي للمدرّب في المنافسات ١٥٦
الباب الرابع

خصائص التعلم الخططي

الفصل السابع :

- أولا - استخدام الخطط في الجمار ١٥٩
ثانيا - الاتجاهات الخططية الأساسية ١٥٩

الفصل الثامن :

- المشكلات الفسيولوجية والنفسية للإعداد الخططي ١٦٣
الباب الخامس

الخصائص الفنية والخطوات التعليمية

وطرق السند في الحركات الأرضية

الفصل التاسع :

- أولا - الأوضاع الأساسية الخاصة بالحركات الأرضية ١٦٧

ثانيا - حركات الدحرجات ١٧٢

ثالثا - حركات التوازن ١٨١

الفصل العاشر :

حركات الشقلبات - حركات هوائية ١٨٧

الفصل الحادي عشر :

أولا - حركات القوة والثبات ٢٢٥

ثانيا - حركات مرجحات الرجلين ٢٢٢

الباب السادس

الخصائص الحركية الفنية والخطوات التعليمية

للحركات على جهاز حسان الحلق

الفصل الثاني عشر :

أولا - تقديم ٢٣٩

ثانيا - نماذج لتمرينات الاستطلاة الخاصة بجهاز حسان الحلق ٢٤٠

ثالثا - الأوضاع الأساسية على جهاز حسان الحلق ٢٤١

رابعا - بعض التمرينات التمهيديّة الأساسية للتقدم في تعليم الحركات ٢٤٣

الفصل الثالث عشر

أولا - الخصائص الفنية والخطوات التعليمية وطرق سند ٢٤٧

حركات مرجحات الرجلين من الارتكاز ٢٤٧

ثانيا - مرجحات جانبية أمامية ٢٨٤

ثالثا - مرجحات جانبية خلفية ٢٥٧

رابعا - مرجحات جانبية دائرية ٢٦٤

الباب السابع

الخصائص الفنية والخطوات التعليمية

وطرق السند على جهاز الحلق

الفصل الرابع عشر :

أولا - تقديم ٢٧٩

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
(١)	الخصائص الفنية لحركات الكب	٧٠
(٢)	الخصائص الفنية لحركات دوائر المقعدة	٧٣
(٣)	الخصائص الفنية لحركات الصعود	٧٤
(٤)	الخصائص الفنية لحركات المرجحات الكبيرة	٧٦
(٥)	الخصائص الفنية لحركات الدحرجة	٧٨
(٦)	الخصائص الفنية لأداء حركات الشقيلة	٨١
(٧)	الخصائص الفنية لحركات مرجحة الرجلين	٨٣
(٨)	قوة ضم الذراعين من وضع الوقوف الذراعان الأزريان وشاغلين(عن زاسيوريسكى)	٩٧
(٩)	خواص حمل التدريب الداخلى والخارجى	١٢١
(١٠-١١)	مراحل الخطة التدريبية السنوية	١٢٣
(١٢)	تقديرات عمل خطة تدريب مرحلية جماعية لمدة أسبوع	١٣١
(١٣)	محتوى الساعة التدريبية	١٣٥
(١٤)	ترتيب العمل على أجهزة الجمباز خلال الساعة التدريبية (للرجال)	١٤١
(١٥)	ترتيب العمل على أجهزة الجمباز خلال الساعة التدريبية (للنساء)	١٤١
(١٦)	التوزيع الزمنى لزمن التدريب على كل من أجهزة الجمباز بالنسبة للزمن الكلى للتدريب	١٤٢
(١٧)	الحركات الأرضية	١٧١
(١٨)	بعض حركات المرجحات على حصان الحلق	٢٤٧
(١٩)	حركات بمرجحات كبيرة	٢٨١
(٢٠)	حركات الكب	٣٠٩
(٢١)	حركات المرجحات الدائرية الصغيرة الخلفية	٣١٣
(٢٢)	حركات القوة والثبات	٣٢١

٢٧٩

ثانيا - الأوضاع الأساسية على جهاز الحلق

٢٨٢

ثالثا - حركات المرجحات الكبيرة من المرجحات الأمامية

٣٠٠

رابعا - حركات المرجحات الكبيرة من المرجحة الخلفية

فصل الخامس عشر

الخصائص الفنية لتعليم وسند حركات الكب من الثبات، من

٣٠٩

الخلف

فصل السادس عشر

الخصائص الفنية لتعليم وسند حركات المرجحات الدائرية

٣١٣

الصغيرة

فصل السابع عشر

الخصائص الفنية والخطوات التعليمية وطرق سند حركات القوة

٣٢١

والثبات

٣٢٢

أولا - الأوضاع الثابتة

٣٢٦

ثانيا - حركات الرفع

٣٣٠

ثالثا - حركات الخفض

٣٣٣

قائمة المراجع