

محتويات الكتاب

الصفحة

الموضوع

٣	المقدمة
٥	المحتويات .

الفصل الأول

ماهية وأهمية وفوائد الجمباز

٩	
١١	- ماهية الجمباز .
١٢	- أهمية الجمباز .
١٣	- فوائد رياضة الجمباز .

الفصل الثاني

تاريخ الجمباز وتطوره

٢٣	
٢٥	- تطور الجمباز فى العالم .
٢٨	- تطور طريقة الأداء .
٢٩	- تطور الأجهزة .
٣٠	- تطور نظم تحكيم الجمباز .
٤١	- تطور الاتحاد الدولى للجمباز .
٤٢	- تطور أنواع الجمباز .
٤٣	- تطور مهارات الجمباز .
٤٤	- مراحل الأداء المهارى .

الفصل الثالث

مصطلحات الجمباز

٥١

٥٣

٥٣

٥٣

- تمهيد .

- أهمية مصطلحات الجمباز .

- المصطلحات الفنية للجمباز .

الفصل الرابع

أنواع الجمباز

٦٧

٦٩

٦٩

٨٠

- تمهيد .

- التقسيم الأول .

- التقسيم الثانى .

الفصل الخامس

طبيعة ومتطلبات أداء الجمباز الفنى

٨٩

٩١

٩٦

أولا : طبيعة ومتطلبات الأداء على جهاز الجمباز (رجال) .

ثانيا : طبيعة ومتطلبات أداء الجمباز الفنى .

الفصل السادس

طرق وأساليب الإمكانيات والوسائل التعليمية

١٠١

١٠٣

١٠٨

- أماكن التدريب .

- مقاييس أجهزة الجمباز .

الفصل السابع

أساسيات الجمباز التعليمى

١٤٣

١٤٥

١٤٦

١٥٥

١٥٨

١٦٢

١٦٥

- تمهيد .

- أساسيات التشريح الفسيولوجى .

- الأساس النفسى .

- أساسيات التعلم الحركى .

- أساسيات النواحي الاجتماعية .

- أساسيات علم الحركة .

الفصل الثامن

تدريس الجمباز

١٧٧

١٧٩

١٧٩

١٨٣

١٨٦

١٨٧

- تمهيد .

- السياسات التربوية .

- أهداف تدريس الجمباز .

- تعليم مهارات الجمباز .

- خطوات تدريس الجمباز .

الفصل التاسع

طرق وأساليب تدريس الجمباز

١٩٥

١٩٧

١٩٨

٢٠١

- تمهيد .

- المبادئ الأساسية فى تدريس الجمباز .

- طرق التدريس .





الفصل الأول

ماهية وأهمية وفوائد الجمباز

الصفحة

٢٠٥

٢١٦

الموضوع

- أساليب التدريس .

- تطوير المهارات .

الفصل العاشر

التعلم الحركي وإعداد درس الجمباز

٢١٩

٢٢١

٢٢١

٢٣٠

٢٣١

٢٣٣

٢٣٤

٢٣٧

٢٣٨

٢٣٩

- تمهيد .

- مفهوم التعلم .

- إعداد درس الجمباز .

- أساليب تنظيم الممارسين .

- تخطيط درس الجمباز .

- تنفيذ درس الجمباز .

- نماذج تمرينات التهيئة .

- نماذج لدرس الجمباز .

- تشكيلات درس الجمباز .

