

المحتويات

الموضوع	الصفحة
- إهداء	٣
- المقدمة	٥
الفصل الأول	
مجموعة مهارات الدحرجات	
- أهمية الحركات الأرضية	١١
- مجموعة مهارات الدحرجات	١٢
- مفهوم الدحرجات	١٢
- تقسيم مهارات الدحرجات	١٣
- أنواع الدحرجات	١٣
أ - الدحرجات الأمامية	١٣
ب - الدحرجات الخلفية	٢٠
ج - الدحرجات الجانبية	٢٢
د - الدحرجات المركبة	٢٣
الفصل الثاني	
مجموعة مهارات الشقلبات	
- مفهوم الشقلبات	٣٥
- المراحل الفنية للشقلبات	٣٥
- أهمية الشقلبات	٣٥
- أنواع حركات الشقلبات	٣٦
١ - مجموعة الشقلبات	٣٦
٢ - مجموعة الشقلبات الجانبية	٤٤
٣ - مجموعة الشقلبات الخلفية	٤٨
الفصل الثالث	
مجموعة حركات الكب	
- مفهوم مجموعات حركات الكب	٥٧
- أهمية مجموعات حركات الكب	٥٧

خطوات التعليم والأصول الفنية لكل مهارة على حدة، كما وضعت المجموعة لمسل يتفق والجانب التربوى والتعليمى والسيكولوجى سواء بالنسبة لطفل للاعب المتقدم فى الجمباز. كذلك تناول المؤلف مجموعة الشقلبات من الجسم الأساسية بما فى ذلك الشكليات الحديثة.

الفصل الرابع فقد تضمن مجموعة حركات الكب وهى إحدى المجموعات فى الجمباز الحديث، ولاسيما أن مجموعة حركات الكب فى الحركات تتركز أحد المداخل التعليمية والتربوية لنفس المجموعة على مختلف أجهزة أخرى.

الفصل الخامس فقد احتوى على مجموعة الدورات الهوائية من زاوية تعليمية والأصول الفنية كذلك من حيث الشكل والاتجاه وأسلوب العمل على سم المختلفة.

الفصل السادس فقد تضمن مجموعة الدورات الهوائية المركبة الأمامية والخلفية خلال العمل على المحاور الميكانيكية المختلفة، وتعتبر هذه المجموعة من الحديثة فى الجمباز.

الفصل السابع فقد احتوى على مجموعة مهارات الوثب مع العمل على كاتيكية وربط الوثب بالمهارات الحديثة. سواء من خلال مهارات اللف أم صاحب للوثب.

الفصل الثامن فقد احتوى على مجموعة مهارات القوة وهى إحدى التى أشار القانون الدولى فى الجمباز إلى ضرورة وجودها فى خلال الجمل فى أجهزة الجمباز المختلفة.

مؤمما، فإن هذا الكتاب يعتبر خطوة إيجابية علمية على طريق تطوير الجمباز العربى وهو يفيد كلا من مدرس التربية الرياضية والمدرّب الرياضى

تعرض المؤلف إلى دراسة وتحليل [١٢٢] مهارة حركية فى الحركات الأرضية خطوات التعليم والأصول الفنية والأسس البيوميكانيكية، والمدمعة بالصور للمهارات الفنية.

خيراء، نال الله أن نكون قد قدمنا لبنة على طريق بناء رياضة الجمباز التربوية

د. عدلى حسين بيومى

والله ولى التوفيق،

٥٨	 اصول الفنية لمجموعة حركات الكب
٥٨	 مع مهارات الكب

الفصل الرابع

مجموعة الدورات الهوائية

٧٣	 وم مجموعة الدورات الهوائية
٧٣	 ية مجموعة الدورات الهوائية
٧٤	 اصول الفنية للدورات الهوائية
٧٤	 موعة الدورات الهوائية المتكورة
٧٤	 الدورات الهوائية الامامية
٨١	 الدورات الهوائية الخلفية
٨٥	 الدورات الهوائية الجانبية

الفصل الخامس

مجموعة الدورات الهوائية المركبة

٩٣	 مفهوم الدورات الهوائية المركبة
٩٣	 لاصول الفنية للدورات الهوائية المركبة
٩٣	 لاصول الفنية للدورات الهوائية المركبة
٩٤	 أ - دور الأطراف العليا في الدورات الهوائية المركبة
٩٦	 ب - دور الجذع في الدورات الهوائية المركبة
٩٨	 ج - دور الأطراف السفلى في الدورات الهوائية المركبة
١٠٠	 د - دور الرأس في الدورات الهوائية المركبة
١٠١	 هـ - دور حول المحور الرأسى للجسم
١٠١	 ١ - اللف حول المحور الرأسى للجسم وهو متعامد على سطح الأرض
١٠٥	 ٢ - اللف حول المحور الرأسى للجسم وهو موازى لسطح الأرض
١٠٧	 أنواع مهارات الدورات الهوائية المركبة

الفصل السادس

مجموعة مهارات الوثب

١٢٣	 مفهوم مهارة الوثب
-----	-------------------------

١٢٣	 - أهمية حركات الوثب
١٢٤	 - الاصول الفنية لحركات الوثب
١٢٥	 - أنواع مهارات الوثب
١٢٥	 الوثبات الامامية
١٣٢	 الوثبات الخلفية
١٤١	 الوثبات المركبة

الفصل السابع

مجموعة حركات القوة

١٥٣	 - مفهوم مهارات القوة
١٥٣	 - أهمية حركات القوة
١٥٣	 - الاصول الفنية لمهارات القوة
١٥٤	 - أنواع مهارات القوة
١٥٤	 مجموعة مهارات القوة الثانية
١٥٧	 مجموعة مهارات القوة بصعود مركز ثقل الجسم
١٦٦	 مجموعة مهارات القوة بهبوط مركز ثقل الجسم

الفصل الثامن

مجموعة حركات الاتزان المتقلقل

١٧٣	 - أهمية مهارات الاتزان المتقلقل
١٧٣	 - الاصول الفنية للاتزان المتقلقل
	 - أنواع الاتزان المتقلقل:
١٧٤	 الاتزان المتقلقل على الأطراف السفلى
١٧٧	 الاتزان المتقلقل على الأطراف العليا
١٨٥	 المراجع