

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

يسرني تقديم هذا المؤلف والذي حاولت أن يكون شاملا لمناهج كليات
تربية الرياضية ومتوافقا مع اللوائح الجديدة المرتبطة بأنشطة رياضة الجمبار .

ولقد سعدت بالمناقشة الواعية لأعضاء هيئة تدريس الجمبار بمعظم كليات
تربية الرياضية بمصر في ضوء ما تم استحدثاته من أنشطة الجمبار والتي يديرها
الاتحاد الدولي للجمبار .

وأود الإشارة إلى الجهود المخلصة التي قامت بها ابتنى **رائيا** في تنظيم
طباعة هذا المؤلف إلى أن قمت بتسليمه إلى دار الفكر العربى .

وتقديرى للأستاذ الفاضل المهندس / **عاطف محمد محمود الغضرى** مدير عام دار
لفكر العربى بالقاهرة لمجهوداته المبذولة لإخراج هذا المرجع فى أفضل صورة ممكنة
واعترافى بما قدمه أ.د. **أمين الغولى** بالنواحي الفنية والذي كان مكملا أساسيا لهذا
المرجع ؛ والتي نفذها بكفاءة عالية الأستاذ / **حسام حسين أنيس** فنى الكمبيوتر .

وامتنانى الصادق بما قام به الأستاذ / **عبد العظيم إبراهيم عبد العظيم** من مراجعة دقيقة
لمحتويات هذا الكتاب .

وأتمنى أن أكون قد وفقت بما يخدم طلابنا ومدرسى الجمبار لاكتساب المعرفة
النظرية والتطبيقية لهذه الرياضة العظيمة ، وأرجو من الله أن يكون هذا المؤلف
عونا لهم فى حياتهم المقبلة خلال الألفية الثالثة . . والله ولى التوفيق ،

الإعدادية

أ.د. **محمد إبراهيم شحاتة**

٢٠٠٢م

محتويات الكتاب

الصفحة

٣

إهداء

٤

المقدمة

٥

المحتويات

الفصل الأول

الأداء المهارى فى الجمبار

١١

- فلسفة الأداء الفنى .

١٧

- رياضة الجمبار كناحية فنية .

٢٦

- الأداء المهارى .

٣٠

- أسلوب الأداء المهارى .

٣٨

- دليل الأداء الفنى .

٤٣

- مبادئ تطوير الأداء المهارى .

٤٤

- أساسيات الإنجاز الفائق .

الفصل الثانى

انتقاء وقياس المستوى البدنى والمهارى للموهوبين

- تمهيد .

٧٥

- دليل انتقاء وقياس الموهوبين .

٧٦

- إجراءات قياس المستوى البدنى والنفسى والمهارى .

٧٨

- أهمية اختيار الموهوبين .

٨٦

- قياس المستوى البدنى والمهارى .

٨٨

الفصل الثالث

الإصابات وإجراءات الأمن فى رياضة الجمبار

١٠٧

أولا : الإصابات فى رياضة الجمبار :

١٠٧

- إصابات الجلد .

- ١٨٥ - إعداد الوحدة التدريبية .
- ١٩٠ - مراحل تدريب الناشئين .
- ١٩٣ • فرضيات البرنامج التدريبي .
- ١٩٦ • خطة البرنامج التدريبي .

الفصل السابع

الأسس الميكانيكية والمجموعات التكنيكية

- ٢٠١ - تمهيد .
- ٢٠٣ - الأسس الميكانيكية للجمباز .
- ٢٠٧ - تطبيقات المفاهيم الأساسية في الجمباز .
- ٢٢٣ - للمجموعات التكنيكية للجمباز .

الفصل الثامن

الإعداد البدني والمهاري والنفسي والخططي

- ٢٤٥ - تمهيد .
- ٢٤٥ - أولا : الإعداد البدني .
- ٢٦٢ - ثانيا : الإعداد المهاري .
- ٢٧٣ - ثالثا : الإعداد النفسي .
- ٢٨٦ - رابعا : الإعداد الخططي .

الفصل التاسع

تخطيط البرامج التدريبية في الجمباز

- ٢٩٧ - تمهيد .
- ٢٩٨ - إمكانات تخطيط وضبط التدريب .
- ٣٠٢ - خطط البرامج التدريبية .
- ٣٠٥ - مراحل الخطة السنوية .
- ٣١٥ - خطط المنافسة في الجمباز .
- ٣٢١ - نماذج برامج تدريبية .
- ٣٣٣ - المراجع .

- ١٠٩ - إصابات العضلات .
- ١١٠ - إصابات الأربطة .
- ١١١ - إصابات الأوتار .
- ١١٤ - إصابات العظام .
- ١١٥ - إصابات البطن .
- ١١٥ - ثانيا : إجراءات الأمن والسلامة على أجهزة الجمباز .
- ١١٥ - منع الإصابات على أجهزة الجمباز .
- ١١٨ - ثالثا : معايير الأمن والسلامة لأجهزة الجمباز .
- ١٢٠ - رابعا : تخطيط إجراءات الأمن والسلامة .

الفصل الرابع

العواس والإحساسات في الجمباز

- ١٢٧ - تمهيد .
- ١٢٨ - أولا : الحساسية المستقبلية للتنبيهات الخارجية .
- ١٣٤ - ثانيا : الحساسية المستقبلية للتنبيهات الخاصة .
- ١٣٨ - ثالثا : الاتزان في تدريب الجمباز .

الفصل الخامس

أساسيات فسيولوجيا الجمباز

- ١٥١ - الطاقة .
- ١٥٢ - أولا : النظام اللاهوائي .
- ١٥٣ - ثانيا : النظام الهوائي .
- ١٥٤ - نموذج مصادر الطاقة في الجمباز .
- ١٥٦ - استهلاك الرياضة في الجمباز .
- ١٦٥ - التنفس في رياضة الجمباز .

الفصل السادس

مبادئ تدريب الناشئين

- ١٧٣ - تمهيد .
- ١٧٥ • حمل تدريب الناشئين .