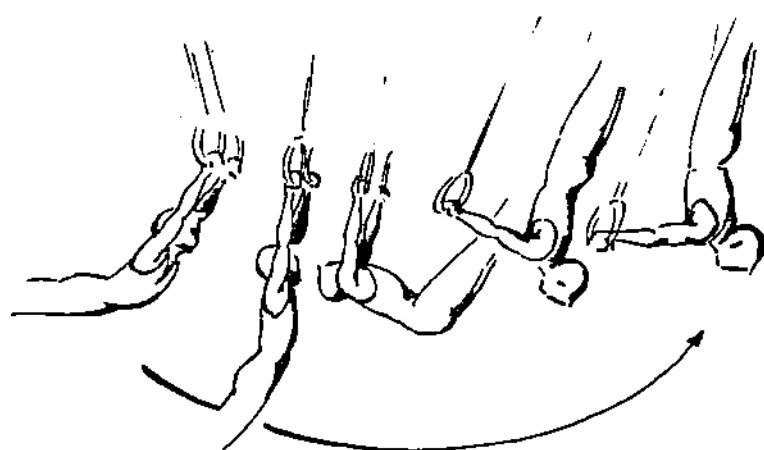




الصفحة

٢	- مقدمة.
١٥	الفصل الأول:
١٧	مكانة الجُمباز في برامج التربية الرياضية.
١٧	مقدمة
١٨	- أهمية الجُمباز كرياضة.
٢١	الفصل الثاني:
٢٣	خصائص ومتطلبات النمو للأطفال في المرحلة السنية من ١٢:٥ سنة
٢٣	- أهمية الخصائص في تخطيط برامج التربية الرياضية.
٢٥	خصائص ومتطلبات النمو في سن الخامسة.
٢٩	خصائص ومتطلبات النمو في سن السادسة.
٣٢	خصائص ومتطلبات النمو في سن السابعة.
٣٥	خصائص ومتطلبات النمو في سن الثامنة.
٣٨	خصائص ومتطلبات النمو في سن التاسعة.
٤١	خصائص ومتطلبات النمو في سن العاشرة.
٤٤	خصائص ومتطلبات النمو في سن الحادية عشر.
٤٧	الفصل الثالث:
٤٨	رياضة الجُمباز:
٤٨	- عموميات
٤٨	- عنصر الجُمباز.
٤٩	التنظيم الداخلي للعنصر.
٤٩	الأوضاع غير العادية.
٤٩	أسلوب العمل الداخلي.
٥٠	التنفيذ

الصفحة

- ٥١ أساسيات العمل العضلي المتشابه.
- ٥١ - التشابه.
- ٥٢ - اعداد التصنيف.
- ٥٤ تقسيم حركات الجمباز إلى مجموعات طبقاً لتصنيف العمل العضلي المتشابه:
- ٥٤ مجموعة حركات مد مفصل الحوض.
- ٥٤ مجموعة حركات ثني مفصلي الحوض.
- ٥٤ مجموعة حركات مد مفصلي الكتفين.
- ٥٥ مجموعة حركات مد أو دفع الذراعين.
- ٥٩ الفصل الرابع :
- ٦١ مجموعات العمل العضلي الأساس في الجمباز
- ٦٥ (المجموعة الأولى): مجموعة حركات مد مفصل الحوض
- OUVERTURE*
- ٦٥ - المجموعات العضلية العاملة في حركات مد مفصل الحوض .
- ٦٧ - تحليل لبعض تمرينات المجموعة من ناحية العمل العضلي
- ٧٠ الأساسى المتشابه.
- ٧٣ - طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة لهذه المجموعة.
- ٧٥ الفصل الخامس :
- ٧٧ (المجموعة الثانية): مجموعة حركات ثني مفصل الحوض
- FERMETURE*
- ٨٠ - المجموعات العضلية العاملة في حركات ثني مفصل الحوض.
- ٨٩ - تحليل لبعض تمرينات المجموعة من ناحية العمل العضلي
- الأساسى المتشابه.

الصفحة

٨٩ - طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة لهذه المجموعة.

٩٣ الفصل السادس:

٩٥ المجموعة الثالثة مجموعة حركات ثنى مفصلي الكتفين

ANTÉPULSION

١٠١ - المجموعات العضلية العاملة في حركات ثنى مفصلي الكتفين.

١٠٣ - تحليل لبعض تمارينات المجموعة من ناحية العمل العضلي

١٠٦ الأساسي المتشابه.

- طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة لهذه المجموعة.

١٠٩ الفصل السابع:

١١١ المجموعة الرابعة - مجموعة حركات مد مفصلي الكتفين

RETROPULSION

١١٨ - المجموعات العضلية العاملة في حركات مد مفصلي الكتفين.

- تحليل لبعض تمارينات المجموعة من ناحية العمل

١٢١ العضلي الأساسي المتشابه.

١٢٤ - طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة لهذه المجموعة.

١٢٩ الفصل الثامن:

١٣١ (المجموعة الخامسة) مجموعة حركات الدفع أو مد الذراعين

REPULSION

١٣٢ - المجموعات العضلية العاملة في حركات الدفع أو مد الذراعين.

١٣٤ - تحليل لبعض تمارينات المجموعة من ناحية العمل العضلي

الأساس المتشابه.

١٣٧ - طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة لهذه المجموعة.