

١٤١ الفصل التاسع:

١٤٣ *PLACEMENT DU BASSIN* أوضاع وتوظيف الحوض

١٤٣ *EN PRATIQUE* التطبيقات العملية:

١٤٤ - للتحكم فى ثنى الحوض.

١٤٥ - لتعزيز العمل العضلى الثابت.

١٤٧ - لإيقاف المرجحة (الفرملة).

١٥١ الفصل العاشر:

١٥٣ *PLACEMENT DU DOS* أوضاع وتوظيف الظهر

١٥٣ *EN PRATIQUE* التطبيقات العملية:

١٥٤ - تدريبات مهارية والحوض فى وضع عالى

١٥٤ - تدريبات مهارية والحوض فى وضع منخفض

١٥٥ - تدريبات مهارية من وضع الإرتكاز على العقلة.

١٥٥ - تدريبات مهارية من وضع الإرتكاز المقاطع للصندوق.

١٥٦ - تدريبات مهارية من وضع جلوس التوازن فتحاً.

١٥٧ الفصل الحادى عشر:

١٥٩ *IMPULSION-BRAS* الدفع بالذراعين والكتفين

١٦٠ *EN PRATIQUE* التطبيقات العملية:

١٦٠ - الاحساس بالقبض والدفع بالكتفين معاً وبالتناوب.

١٦٠ - الدفع بالكتفين أثناء الوقوف الثابت على اليدين.

١٦١ - الدفع بالكتفين أثناء الوقوف الحركى على اليدين (معاً وبالتناوب).

١٦٢ - الدفع بالكتفين فى أوضاع الارتكاز غير المقلوب

١٦٢ - الدفع بالكتفين المتبوع بمد الذراعين.

الصفحة

- ١٦٣ المجموعات العضلية العاملة فى حركات الدفع بالذراعين والكفين
- ١٦٥ الفصل الثانى عشر:
- ١٦٧ الدفع بالقدمين (الإرتقاء) *L,IMPULSION-JAMBE*
- ١٦٨ التطبيقات العملية: *EN PRATIQUE*
- ١٦٨ -الدفع بالقدمين مع انحناء الجذع على الفخذ.
- ١٦٨ -الدفع بالقدمين لأقصى إرتفاع.
- ١٦٩ -الدفع بالقدمين باشتراك الدفع بالذراعين.
- ١٧٠ - الدفع بالقدمين باشتراك الحركات التمهيدية للذراعين.
- ١٧١ المجموعات العضلية العاملة فى حركات الدفع بالقدمين.
- ١٧٥ الفصل الثالث عشر:
- ١٧٧ تحديد الاحساس بالدوران *D,ETERMINATION DU SENS DE*
- ROTATION*
- ١٧٧ امثلة لمهارات فنية
- ١٩٢ بعض التمرينات الإختبارية.
- ١٩٢ - تمرينات لتوضيح قدم الإرتقاء من خلال الوثبات.
- ١٩٣ - تمرينات لتوضيح جهة الدوران.
- ١٩٥ - تمرينات بإرتباط قدم الإرتقاء مع جهة الدوران.
- ١٩٥ - تمرينات لتوضيح جهة الدوران من أوضاع وقبضات مختلفة.
- ١٩٦ ملخص.
- ٢٠٠ الخطوة ماقبل الإرتقاء.
- ٢٠٠ - تدريبات للخطوة التمهيدية.
- ٢٠٣ - تدريبات الأرتقاء.
- ٢٠٧ الفصل الرابع عشر:
- ٢٠٧ التدريب: *APPRENTISSAGE*

الصفحة

- الأوضاع غير العادية. ٢٠٩
- أهمية الإدراك. ٢٠٩
- الإثارة السلوكية ٢١٠
- تنظيم السلوك ٢١٠
- تغيير السلوك ٢١٠
- التدريب ٢١١
- تطبيقات ٢١١
- مهارات فنية للدوران للأمام. ٢١٣
- أمثلة تمرينات تساعد في أداء الدوران للأمام. ٢١٥
- مهارات فنية للدوران للخلف. ٢١٧
- أمثلة تمرينات تساعد في أداء الدوران للخلف. ٢١٩
- أمثلة تمرينات متضمنة الدوران للأمام والدوران للخلف. ٢٢١
- أمثلة تمرينات للدوران للأمام والخلف بالمرور في الوقوف على اليدين. ٢٢٤
- أمثلة تمرينات مع ربع لفة أو نصف لفة من الوقوف على اليدين. ٢٢٧
- الفصل الخامس عشر: ٢٣٣
- الطرق الفنية للأداء في الجمباز: ٢٣٥
- طرق التقدم بطريقة أداء مد مفصل الحوض ٢٣٦
- وثنى مفصلي الكتفين *OUVERTURE-ANTEPULSION*
- طرق التقدم بطريقة أداء ثنى مفصل الحوض ٢٣٨
- ومد مفصلي الكتفين *FERMETURE-RETROPULSION*.
- حالات مد وثنى مفصل الحوض مع نصف لفة: ٢٤٥
- الحالة الأولى: الدفع بالذراعين في الدوران للأمام ومركب من
- ثنى مفصل الحوض *FERMETURE* ومد مفصل الحوض *OUPER- ٢٤٥*
- TURE*

- ٢٤٧ الحالة الثانية: بنى مفصل الحوض مع مد مفصلي الكتفين
- ٢٤٨ الحالة الثالثة: بعد مفصل الحوض مع ثنى مفصلي الكتفين
- ٢٤٩ الحالة الرابعة: الخروج من الدوران الخلفي أو الأمامي بعد مفصل الحوض.
- ٢٥٥ الفصل السادس عشر:
- ٢٦٢ بناء سلوكيات الأداء.
- ٢٧٠ أشكال مراحل التدريب:
- ٢٧١ المرحلة الأولى: التدريب الدائري أو التدريب في سباقات.
- ٢٧٥ المرحلة الثانية: أمثلة الأداء في هذه المرحلة.
- ٢٧٦ المرحلة الثالثة: أمثلة الأداء من خلال وسائل مرتفعة المستوى
- ٢٧٧ أسلوب تنظيم العمل.
- ٢٨٠ فائدة تكرار الأداء.
- ٢٨٣ الفصل السابع عشر:
- ٢٨٤ أهمية أعضاء الحواس في تدريب حركات الجمباز:
- ٢٨٥ العملية العصبية.
- ٢٨٥ الجهاز العصبي وأجهزة الحواس.
- ٢٨٧ عضو البصر.
- ٢٨٩ عضو السمع وجهاز التوازن.
- ٢٩٢ الاحساس العضلي.
- ٢٩٤ الاحساس باللمس والشعور بالألم.
- ٢٩٥ الفصل الثامن عشر:
- ٢٩٧ أهمية التخطيط في تدريب الجمباز

الصفحة

- نماذج لمحددات خطط تدريبية لبعض اختبارات الصفات

٢٩٩ والقدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الجمناز الناشئين:

٢٩٩ إختبارات للصفات والقدرات البدنية.

إختبارات للصفات البدنية المرتبطة بالمهارة الخاصة بلاعبي الجمناز

٣١٠ الناشئين بألمانيا.

