



المحاضرة الاولى

مفهوم رياضة الجميز:

رياضة الجميز هي احد الأنشطة الرياضية الشائعة و الأساسية و العالمية التي تتميز بالأداء الراقى وتكسب ممارسيها المرونة و القوة و السرعة الحركية والتوازن والتوافق العضلى العصبى والإحساس الحركى المميز في الأداء. هو تلك الأنشطة الرياضية الأساسية وهو مجموعة الحركات الموضوعة على أسس تشريحية، فنية، ميكانيكية، وتؤدى بغرض تنمية مختلف قدرات الفرد في مختلف المراحل السنية من أجل الوصول به إلى مرتبة المواطن الصالح.

فوائد ممارسة رياضة الجميز:

- بدنية وفسولوجية
- ذهنية ونفسية
- صحية
- اجتماعية
- حسية حركية

أنواع الجميز:

- فردى
- زوجى
- جماعى
- جميز الألعاب
- جميز الموانع
- جميز الأجهزة
- جميز البطولات

متطلبات رياضى الجميز:

- بدنية
- نفسية وذهنية
- مهارية وحركية
- اجتماعية

أسباب حدوث الإصابات في رياضة الجميز

ما يجب مراعاته لتجنب الإصابات.

الشرح في الحصة