

قسم جذع مشترك مقياس أعمال تطبيقية - الجمباز د د/ قندوز هشام فوج O2

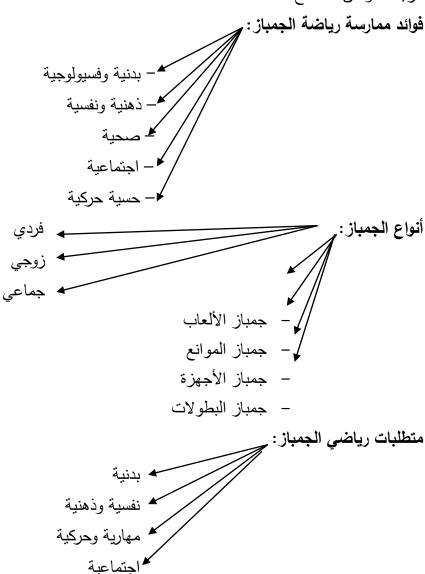


المحاضرة الاولى

مفهوم رياضة الجمباز:

رياضة الجمباز هي احد الأنشطة الرياضية الشائعة و الأساسية و العالمية التي تتميز بالأداء الراقى وتكسب ممارسيها المرونة و القوة و السرعة الحركية والتوازن والتوافق العضلى العصبي والإحساس الحركي المميز في الأداء.

هو تلك الأنشطة الرياضية الأساسية وهو مجموعة الحركات الموضوعة على أسس تشريحية، فنية، ميكانيكية، وتؤدى بغرض تتمية مختلف قدرات الفرد في مختلف المراحل السنية من أجل الوصول به إلى مرتبة المواطن الصالح.



أسباب حدوث الإصابات في رياضة الجمباز ما يجب مراعاته لتنجب الإصابات.

الشرح في الحصة