



المحاضرة الاولى

مدخل وجيز:

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 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 الجمباز:

- بدنية و فسيولوجية
- ذهنية و نفسية
- صحية
- اجتماعية
- حسية حركية

أنواع الجمباز:

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

متطلبات رياضي الجمباز:

- بدنية
- نفسية و ذهنية
- مهارية و حركية
- اجتماعية

أسباب حدوث الإصابات في رياضة الجمباز



قسم جذع مشترك
مقياس أعمال تطبيقية - الجمباز
د/ خلفه عماد الدين
فوج 04



الشرح في الحصة

ما يجب مراعاته لتجنب الإصابات.