

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



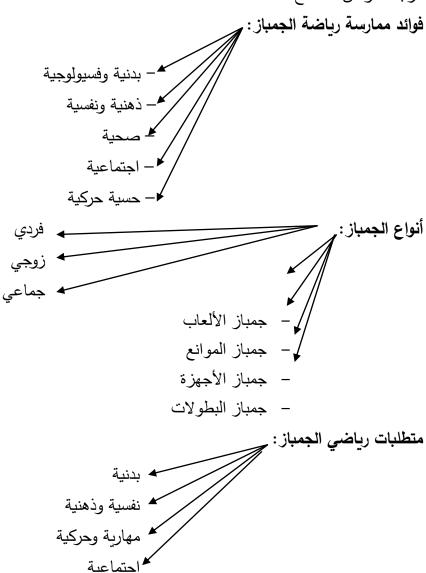
المحاضرة الاولى

مدخل وجيز:

مفهوم رياضة الجمباز:

رياضة الجمباز هي احد الأنشطة الرياضية الشائعة و الأساسية و العالمية التى تتميز بالأداء الراقى وتكسب ممارسيها المرونة و القوة و السرعة الحركية والتوازن والتوافق العضلى العصبى والإحساس الحركي 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.



أسباب حدوث الإصابات في رياضة الجمباز



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



الشرح في الحصة

ما يجب مراعاته لتنجب الإصابات.