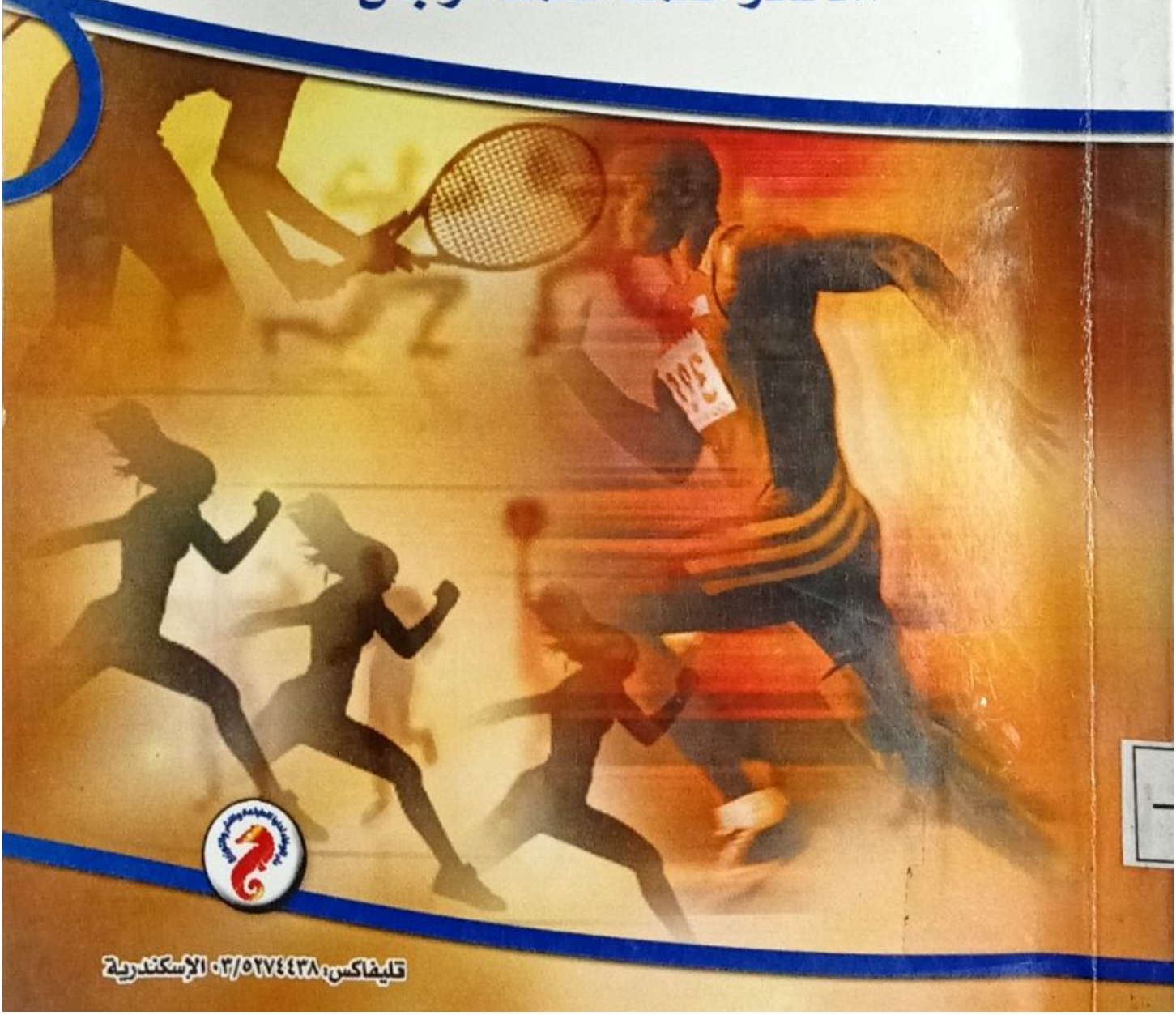
الأسس العلمية للتمرينات والعروض الرياضية

أ.د صديق محمد طولان

أ.د أحمد فؤاد الشاذلي

أ.د نادر محمد محمد مرجان



تليفاكس: ٠٣/٥٢٧٤٤٣٨ الإسكندرية

Preview sample - page 1 of 4 - Soran University Academic Digital Library

١٥٩٠
٧٩٦
١٠٥

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم تدريب التمرينات والجمباز

الأسس العلمية للتمرينات والعروض الرياضية

٢٦٥٨٥

الفرقة الثانية

إعداد

أستاذ دكتور
صديق محمد طولان

أستاذ دكتور
أحمد فؤاد الشاذلي

أستاذ دكتور
نادر محمد محمد مرجان

أعضاء هيئة التدريس
شعبة التمرينات والعروض الرياضية

٧٩٦
٢٧٤

النـاشـر
دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر
تليفاكس : ٥٢٧٤٤٣٨ - الإسكندرية

Preview sample - page 2 of 4 - Soran University Academic Digital Library

محتويات الكتاب

الموضـــــوع	الصفحة
ـ مقدمة	١٣
الفصل الأول	
ـالتمرينات البدنية ومراحل النمو(المرحلة السنية من ١٢ —١٥سنة)	١٥
ـ التمرينات البدنية ودرس التربية الرياضية	٢٣
ـ أسس اختيار وتدريس التمرينات البدنية	٢٦
ـ شروط درس (جدول) التمرينات الجيد.	٣٢
ـ طرق تقصير وإطالة جزء التمرينات في الدرس	٣٧
ـ طرق التقدم بالتمرينات في درس التربية الرياضية	٤٣
ـ الأخطاء في التمرينات وطرق إصلاحها	٤٦
الفصل الثاني	
ـ أدوات وأجهزة التمرينات البدنية وطرق تدريسها	٥٥
ـ التمرينات الزوجية والعمل الزوجى	٥٩
ـ طرق كتابة التمرينات الزوجية بدون أدوات	٩٥
ـ كتابة جملة التمرينات الفردية بالأدوات والأجهزة	١٠١
الفصل الثالث	
ـ تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها المباشر على أجهزة الجسم	١٠٧
ـ تمرينات القوة	١١٠

Preview sample - page 3 of 4 - Soran University Academic Digital Library

الموضـــــوع	الصفحة
ـ الإعداد البدني في التمرينات	١٦٥
-التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لتمرينات (القوة ،المرونة ، التحمل)	١٧٢
ـ تنمية الصفات البدنية بإستخدام التمرينات البدنية	١٧٨
التمرينات البدنية وعلاقاتها بالأداء والحركة وممارسة مهارات الأنشطة الرياضية	١٨٦
الفصل الرابع	
المهرجانات والعروض الرياضية	١٩١
ـ مقدمة في العروض الرياضية (مفهومها، أهميتها، أهدافها، أنواعها	١٩٢
ـ العلاقة بين الموسيقى والحركة	٢٢٣
المراجع	٢٢٩

Preview sample - page 4 of 4 - Soran University Academic Digital Library