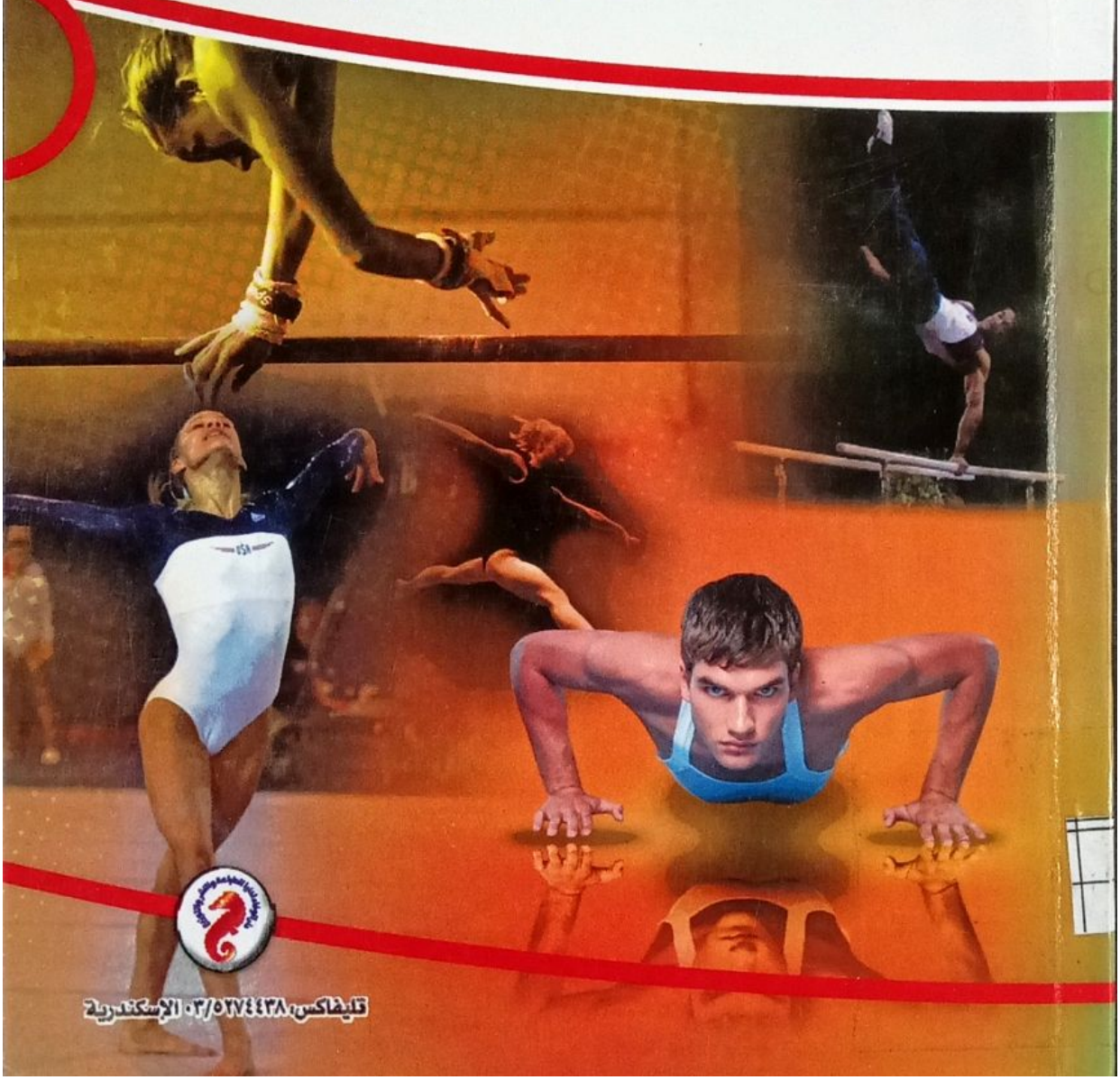
# الجمباز للمبتدئين

أ.د. محمد محمود عبد السلام

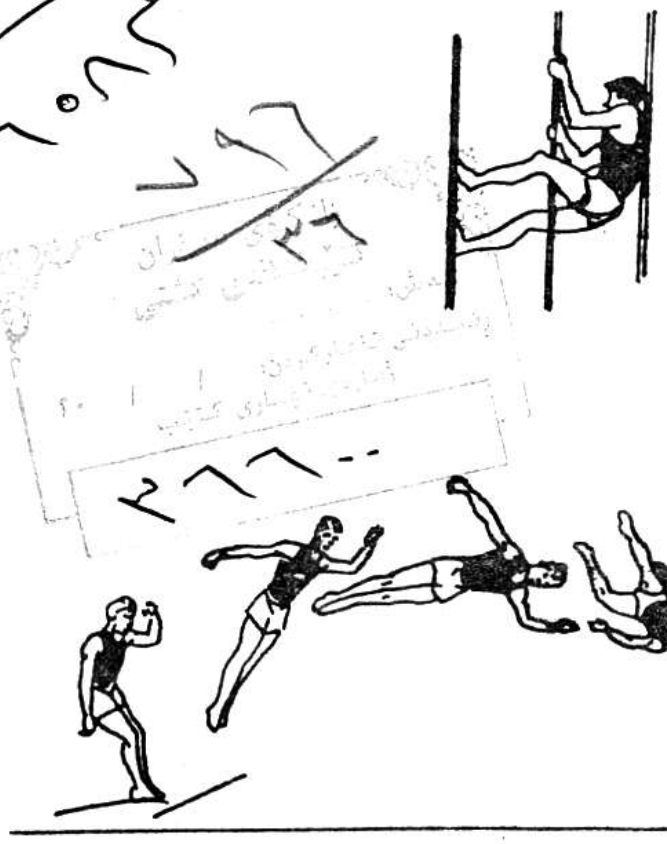


فاكس: ٠٣/٥٢٧٤٤٣٨ الإسكندرية

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

١٦٠٦
٧٩٦
٢٠٨٢
٧٩٦
٣٦
٢٦٦--

# الجمباز للمبتدئين



أستاذ دكتور
محمد محمود عبد السلام

٢٠٠٢م

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

# مقدمة

يسعدني أن أرحب بطلاب الصف الأول المقبولين بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية ، وأقدم لهم هذا الجهد العلمي المتواضع باعتبارهم مبتدئين في رياضة الجمباز .

وإذا ما أرادوا الاستزادة من المادة العلمية لهذه الرياضة الممتعة – وهو ما أتمناه – فسيجدون هذا متوافراً في المراجع الممتازة التي قام أعضاء أقسام التمرينات والجمباز بتأليفها .

لقد تطورت رياضة الجمباز في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً كماً وكيفاً مما يحملنا على إثراء مجال تخصصنا المفضل بأحدث المعلومات والمعارف التي توصلت لها الدول المتقدمة في هذا المجال من خلال الترجمة والخبرات الذاتية .

واقتناعاً من المؤلف بأهمية القاعدة العريضة من الممارسين وضرورة الاهتمام بها ، فقد توخيت في هذا المؤلف أن يضم بين دفتيه مجموعة كبيرة من التمرينات متباينة الصعوبة لتفي بحاجات وقدرات مستويات الأداء المختلفة من المبتدئين وحتى المستويات الأعلى .

ويدين الباحث بالفضل للمدرسة الألمانية العليا للثقافة البدنية ( DHFK ) التي درس بها فنون رياضة الجمباز سنة ١٩٦٩ بمدينة ليبزج ، ولزملائه المدربين من أعضاء هيئة التدريس لمادة الجمباز في كليات التربية الرياضية لتشجيعهم وآرائهم الفنية .

**والله ولي التوفيق ،،**

**المؤلف**
**أستاذ الجمباز المتفرغ**
**دكتور / محمد محمود عبد السلام**

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

# محتويات الكتاب


| | رقم الصفحة |
|---|---|
| الفصل الأول : تاريخ الجمبـــاز ..... | ١ |
| الفصل الثاني : نظرة عامة عن اهمية الجمباز ..... | ٢٥ |
| الفصل الثالث : أهمية الناحية النظرية في الجمباز ..... | ٣٢ |
| الفصل الرابع : أنواع الجمباز وأهمية كل منها ..... | ٨٦ |
| الفصل الخامس : مقاييس أجهزة الجمباز ..... | ١٠٠ |
| الفصل السادس : مصطلحات الجمباز ..... | ١١٦ |
| الفصل السابع : عوامل الأمن والسلامة في الجمباز ..... | ١٢٢ |
| الفصل الثامن : التمرينات الأرضية ..... | ١٤٢ |
| الفصل التاسع : تمرينات حصان القفز ..... | ٢٢٩ |
| الفصل العاشر : تمرينات حصان الحلق ..... | ٢٥٥ |
| الفصل الحادي عشر : تمرينات العقلة ..... | ٢٨١ |
| الفصل الثاني عشر : تمرينات المتوازي ..... | ٣١٤ |
| الفصل الثالث عشر : تمرينات الحلق ..... | ٣٣١ |
| المراجـــع ..... | ٣٥٣ |


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