

مقترحات موضوعات أبحاث جمباز ١

١- تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الأولمبية التي تضيف عليها جمالاً بما تتمتع به من مهارات مختلفة على كافة الأجهزة تناول هذا الموضوع من خلال استعراض التطور التاريخي لرياضة الجمباز.

٢- إن لرياضة الجمباز العديد من المميزات التي تعود على الفرد بالنفع والاستفادة تناول هذا الموضوع من خلال استعراض:

- ماهية رياضة الجمباز.
- أهمية رياضة الجمباز.
- فوائد رياضة الجمباز.

- أهم المصطلحات المستخدمة في رياضة الجمباز.

٣- رياضة الجمباز تتميز بتأثيرها الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل كما أنها تساعد على تحسين تحكم الفرد في جسمه وحركته تناول هذا الموضوع من خلال استعراض.

- الأنواع المختلفة للجمباز.

- المراحل السنوية كأساس لتحديد نوع الجمباز.

٤- لكي يقبل اللاعب / اللاعبة على ممارسة رياضة الجمباز وتصبح رياضة محببة إليهم يجب أولاً تأمين

سلامتهم لكي تتجنب وقوع الإصابات والخوف من ممارسة رياضة الجمباز من خلال ما سبق وضح

- أهم الإصابات الشائعة في رياضة الجمباز.

- عوامل الأمن والسلامة التي يجب توافرها في الجمباز.

- الاعتبارات التي يجب مراعاتها للأمن والسلامة في رياضة الجمباز.

٥- ترجع أهمية الأجهزة والأدوات المساعدة المستخدمة في تعليم حركات الجمباز في أنها تبسط عملية

التعليم وتسهل من أداء الحركات الصعبة تناول هذا الموضوع من خلال استعراض.

- أجهزة الجمباز الفني رجال / سيدات.

- الأدوات المساعدة المستخدمة في تعليم مهارات الجمباز.

- الأجهزة المساعدة المستخدمة في تعليم مهارات الجمباز.