

## اختر موضوع بحثي واحد من الموضوعات البحثية التالية:

1. تاريخ ونشأة الجمباز، وأنواع الجمباز المختلفة والفرق بينهما.
2. الأجهزة المخصصة لجمباز البنين والأجهزة المخصصة لجمباز البنات وأوجه التشابه وأوجه الاختلاف بينهما، مع توضيح المقاييس القانونية لكل جهاز بالرسم.
3. ماهية وأهمية المساعدة والمساندة في تعليم الجمباز والأسس والمبادئ الخاصة بها مع شرح أنواع المساعدة بالتفصيل.
4. المراحل الفنية والخطوات التعليمية وطرق المساندة للمهارات الأتية (الوقوف على اليدين – الدرجة الأمامية – الدرجة الخلفية – الشقلبة الجانبية على اليدين – القفز فتحة على الحصان) مع التوضيح بالرسم.
5. مفهوم الإنتقاء الرياضي وأهدافه وأنواعه وشرح مراحل الإنتقاء الرياضي بالتفصيل مع توضيح أهمية الإنتقاء في رياضة الجمباز.

(مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح)

(د/ نسمة محمد فراج )