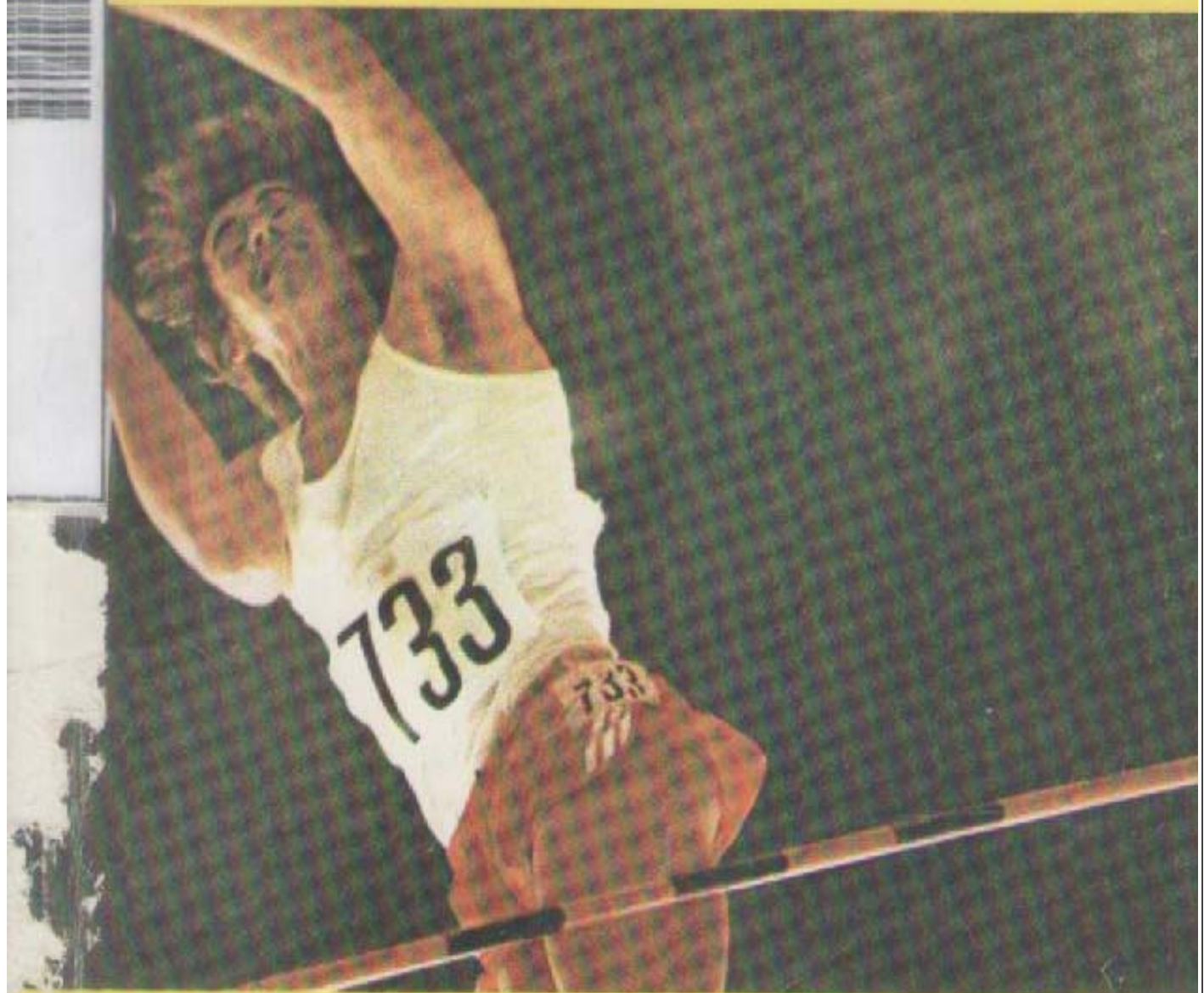


مستحسن حسن قاسم قاسم

تأليف



مقدمة المؤلف
الأساس النظري والعملية التطبيقية
المراجع

الطبعة الأولى ١٩٨٤

1-2-796-1

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



1-796-2-1



الأسس النظرية والعملية لفعاليات ألعاب الساحة والميدان
للمراحل الثالثة
لكليات التربية الرياضية

تأليف

الدكتور قاسم حسن حسين

استاذ مساعد

محتويات الكتاب

المقدمة :

الباب الأول : -

الصفحة

- ٩ نظرة عامة في تطوير مستوى العاب الساحة والميدان .
- ١٠ الفصل الأول : - واقع العاب الساحة والميدان .
- ١١ المبحث الأول : - موقع العالم والعرب والعراق من
- ١١ العاب الساحة والميدان .
- ١٢ المبحث الثاني : - طرق رفع مستوى العاب الساحة
- والميدان في العراق
- المبحث الثالث : - علاقة العاب الساحة والميدان بالتطور
- ١٤ الاجتماعي والاقتصادي في العراق .
- ١٥ المبحث الرابع : - كيفية انتخاب الفتيان واعدادهم .
- ١٩ الفصل الثاني : - الأسس المهمة في تدريب العاب الساحة
- والميدان .
- ١٩ المبحث الأول : - التدريب المتكامل (المتعدد الجوانب)
- ٢٠ المبحث الثاني : - متطلبات الصحة العامة .
- ٢٢ المبحث الثالث : - الترابط في التدريب .
- ٢٣ المبحث الرابع : - الشعور بالمسؤولية .
- ٢٤ المبحث الخامس : - الاعداد والتكرار .
- ٢٥ المبحث السادس : - أسس التنظيم .
- ٢٧ المبحث السابع : - التدريب المستمر .
- ٢٧ المبحث الثامن : - التدريب المتدرج .

٢٩	البرنامج النظري لفعاليات ألعاب الساحة والميدان .
٣٠	الفصل الأول : - المبادئ الأساسية لتكنيك الرمي والقذف .
٥١	المبحث الأول : - رمي القرص .
٥١	المبحث الثاني : - المشاكل البيوميكانيكية لتكنيك رمي القرص .
٧٠	المبحث الثالث : - تعليم تكنيك رمي القرص .
٧٧	المبحث الرابع : - المؤهلات الجسمية في رمي القرص .
٧٧	المبحث الخامس : - أهمية المؤهلات الجسمية .
٧٩	المبحث السادس : - وسائل تطوير المؤهلات الجسمية .
٨١	الفصل الثاني : - رمي المطرقة .
٨٤	المبحث الأول : - المشاكل البيوميكانيكية لرمي المطرقة .
١٠٤	المبحث الثاني : - تعليم رمي المطرقة .
١٢٢	المبحث الثالث : - المؤهلات الجسمية في رمي المطرقة .
١٢٣	المبحث الرابع : - أهمية المؤهلات الجسمية .
١٢٤	المبحث الخامس : - وسائل تطوير المؤهلات الجسمية .
١٢٦	الفصل الثالث : - الوثبة الثلاثية .
١٢٧	المبحث الأول : - المشاكل البيوميكانيكية لتعليم تكنيك الوثبة الثلاثية .
١٣٣	المبحث الثاني : - تعليم تكنيك الوثب الثلاثة .
١٤٢	الفصل الرابع : - القفز بالزانة .
١٤٨	المبحث الأول : - المشاكل البيوميكانيكية لتكنيك القفز بالزانة .
١٦٢	المبحث الثاني : - تعليم تكنيك القفز بالزانة .
١٧٩	المبحث الثالث : - المؤهلات الجسمية في القفز بالزانة .
١٨٠	المبحث الرابع : - أهمية المؤهلات الجسمية .
١٨٢	المبحث الخامس : - وسائل تطوير المؤهلات الجسمية .
١٨٤	الفصل الخامس : - المؤهلات الجسمية ووسائل التدريب لتطوير المستوى في فعاليات القفز .

اللب الثالث : -

الصفحة

٢١٩	البرنامج العملي لفعاليات العاب الساحة والميدان .
٢١٩	الفصل الأول : - تعليم رمي القرص .
٢١٩	المبحث الأول : - المدخل في تعليم رمي القرص .
٢٢٥	المبحث الثاني : - تحسين تكنيك رمي القرص .
٢٢٧	المبحث الثالث : - اختبارات المستوى .
٢٢٨	الفصل الثاني : - رمي المطرقة .
٢٢٨	المبحث الأول : - المدخل في تعليم رمي المطرقة .
٢٣٨	المبحث الثاني : - تحسين تكنيك رمي المطرقة .
٢٤٠	المبحث الثالث : - اختبارات المستوى .
٢٤١	الفصل الثالث : - الوثبة الثلاثية .
٢٤١	المبحث الأول : - المدخل في تعليم الوثبة الثلاثية .
٢٤٩	المبحث الثاني : - تحسين تكنيك الوثبة الثلاثية .
٢٥١	المبحث الثالث : - اختبارات المستوى .
٢٥٢	الفصل الرابع : - القفز بالزانة .
٢٥٢	المبحث الأول : - المدخل في تعليم القفز بالزانة .
٢٦٠	المبحث الثاني : - تحسين تكنيك القفز بالزانة .
٢٦٣	المبحث الثالث : - اختبارات المستوى .
٢٦٣	الفصل الخامس : - الملعب الحديد (المضمار) .
٢٧١	المصادر :-

ملاحظة : -

تدرس البنات جميع الفعاليات وبعضهن من إمتحان عملي في القفز بالزانة ، أما رمي المطرقة فيمكن تأدية التكنيك بالمطرقة بحيث يكون وزنها ٢ - ٣ كيلوغرام .