

## الإستجابات البدنية المصاحبة لتمارين العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان

ا.د / منير حنا

ا.د / محمد فؤاد حبيب

الباحث / احمد طارق عبد السلام

### مقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت التربية البدنية والرياضة بمفهومها التربوي وفلسفتها الحديثة التي تتماشى مع العلوم والفنون بأنشطتها التي تمتاز بالتنوع والفاعلية والحركة؛ كما أنها وسيلة إيجابية وفعالة في إعداد الفرد بصورة شاملة ومتكاملة من الناحية الإجتماعية والثقافية والنفسية والمهارية وفقاً للنظرة الموضوعية وبما إننا نواجه العديد من التحديات التي تستدعي منا إستخدام مختلف الوسائل العلمية والتقنية التي تستهدف تحسين واقعنا الثقافي والإجتماعي والإقتصادي والسياسي، لذا فلا بد لنا أن ندرك ابعاد هذه التحديات وعواقبها وأن نعمل بكل عزيمة صادقة لتخطي هذه المرحلة، وأن نضع نصب أعيننا الهدف الأسمى ألا وهو إعداد جيل جديد يتميز بالقدرة علي الأداء والإبداع والبناء من خلال اعتماده علي إمكاناته وطاقاته الذاتية مع مراعاة أن عالمنا يواجه مشاكل في الأفكار لا في الوسائل فقط ( 14 : 63).

فالإنسان المتكامل صحياً وبدنياً يمكن أن يقدم لوطنه الكثير فالتكامل النسبي للحالة الصحية والبدنية للفرد يزيد من شعوره بالثقة بالنفس ويكسبه القدرة والحماس والمبادرة بالعمل، وفي ظل التقدم التكنولوجي الحديث تقلصت حركة الانسان وانتشرت امراض قلة الحركة بشكل واضح والتي تهلك صحة الإنسان وتتهي حياته العملية (2: 45).

وتمشياً مع الفلسفة العامة لتطوير التعليم بجمهورية مصر العربية وتحقيقاً لتكامل العملية التربوية ، تهدف التربية الرياضية المدرسية في مرحلة التعليم الاساسي إلى تنمية الأتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ورفع المستوى البدني والحركي للطلبة وتعريفهم ببعض المهارات الأساسية لبعض الألعاب والأنشطة الرياضية (25).

ويري كلا من **كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (1997)** ان اللياقة البدنية هي العامل الذي يؤهل اللاعب في النشاط الذي يتخصص فيه وذلك بالارتقاء بالصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط وتطويرها بما يتفق مع متطلبات أداء المهارات لهذا النشاط حتي يتمكن من اداء مهارات النشاط بسهولة وعلي أكمل وجه (13 : 45).

وتوضح كلا من اديل شنودة وسامية منصور (1999)، وعصام الدين عبد الخالق (2005) وعلاء الدين حامد وايهاب عبد المنعم (2006) أن الإعداد البدني يعتبر الدعامة الأولى وهو أحد أهم مقومات النجاح في النشاط الرياضي؛ فهو خطوة البداية في تدريب الناشئين حتي الوصول بهم الي المستويات العليا، اذ يهدف الي تطوير قدرات اللاعب الوظيفية والبدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع في اساليب الممارسة للأنشطة الرياضية، ويتطلب ذلك التخطيط لسنوات عديدة تخطيطاً سليماً يضمن استمرار التقدم علي كافة مستويات الحياة (3: 85)، (10: 125)، (11: 33).

وقد احتلت العروض الرياضية في السنوات الاخيرة وخاصة في الدول المتقدمة مكانة متميزة وميدان مستقل بذاته ضمن ميادين التربية الرياضية فهي عبارة عن مرآة تعكس صورة المجتمع وما توصل اليه من تقدم علي المستوي الرياضي والثقافي والتربوي والعلمي والفني والابداعي والحضاري والدليل علي ذلك ما نشاهده من عروض رياضية منقولة من خلال المهرجانات العالمية والدورات الأولمبية وما تحوي من إبداعات وابتكارات حديثة علي درجة عالية من العناية والدقة والإتقان والبراعة في الأداء والتحكم في اجزاء الجسم وما يصاحبها من انغام وايقاعات والحنان موسيقية مختلفة وملابس وادوات زاهية الألوان وتشكيلات رائعة متغيرة من أن لآخر .

ونتيجة لاعتمادها علي كثير من المتطلبات البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والتعليمية اصبحت تجري لها مسابقات سنوياً في كثير من دول العالم ومن ضمنها جمهورية مصر العربية، كمسابقات العروض الرياضية للكليات المتخصصة والكليات غير المتخصصة والمسابقات التي تجري في بعض الإدارات التعليمية بين المدارس بمختلف مراحلها الدراسية والمعاهد الازهرية.

ويعد إقامة مهرجان العروض الرياضية بمشاركة الكليات المتخصصة في جميع أنحاء الجمهورية تقليدا سنويا لملثقي هذه الكليات ، ومن شروط هذه المسابقة أداء العرض الرياضي لكل كلية مدة تتراوح من (5 - 7) ق، إلا انه تم تعديل هذا الشرط لذلك العام لتتراوح المدة من (10 - 15) ق، وأن يكون العرض مشترك بين البنين والبنات ، مما دعي الباحثين لتدريب الطلاب وفقا لأنظمة إنتاج الطاقة وذلك للوصول بالطلاب إلي أعلى مستوى .

**هدف البحث:**

**يهدف البحث الي التعرف علي:**

" الإستجابات البدنية المصاحبة لتمارين العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية - بنين بالهرم المشاركين في المهرجان العروض الرياضية للكليات المتخصصة 2019

## فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية - بنين بالهرم المشاركين في المهرجان العروض الرياضية للكليات المتخصصة 2019 لصالح القياس البعدي .

2. فوز فريق كلية التربية الرياضية جامعة حلوان باحدي المراكز الثلاثة الاولى  
الدراسات السابقة :-

اولا : الدراسات باللغة العربية :

1-دراسة مصطفى احمد شحاتة (2015)(19) بعنوان " تأثير برنامج جمباز عام على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى طلبة كلية التربية الرياضية " وقد هدفت الدراسة الى تصميم وتطبيق برنامج مقترح فى الجمباز العام لمعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية والمهارية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها ، واشتملت العينة على 20 طالب من طلبةالفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا والبالغ عددهم 95 طالب وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية ، وظهرت نتائج الدراسة الى تحسين النواحي البدنية والمهارية قيد الدراسة بعد تطبيق البرنامج المقترح فكان النتائج لصالح القياس البعدي .

2- دراسة اسماء ابو وردة (2014) (4) بعنوان " تأثير عرض جمباز للجميع على بعض عناصر اللياقة البدنية والتكوين الجسمى لدى تلاميذ الحلقة الاولى من مرحلة التعليم الاساسى " وقد هدفت الدراسة الى التعرف على مدى تأثير عرض جمباز للجميع على بعض عناصر اللياقة البدنية والتكوين الجسمى لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسى ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية واشتملت العينة على تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسى، وكانت من اهم النتائج ان الجمباز للجميع له تأثير افضل من النشاط الحر على تنمية المتغيرات البدنية ومتغيرات التكوين الجسمى .

3-دراسة ابراهيم احمد خليل ،نورهان سليمان (2012) (1) بعنوان " تأثير العروض الرياضية على بعض الخصائص البدنية والادراكات الحس - حركية لطالبات الكليات الغير متخصصة" وقد هدفت الرسالة الى التعرف على تأثير العروض الرياضية على بعض الخصائص البدنية والادراكات الحس-حركية لطالبات العروض للكليات الغير متخصصة بجامعة الاسكندرية وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وقد بلغت قوام العينة 24 طالبة . اظهرت الدراسة وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي فى تطوير بعض الخصائص البدنية والادراكات الحس-حركية قيد البحث.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يتضح ان جميعها استخدمت المنهج التجريبي لملائمته لطبيعته الدراسات وهدفت إلى معرفة أثر ممارسة التمرينات علي بعض النواحي البدنية والفسولوجية بأساليب العمل المختلفة الهوائية واللاهوائية ، وتختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الهدف وهو التعرف علي التأثيرات البدنية المصاحبة لتمرينات العروض الرياضية بنظام تدريب تحمل اللاكتيك لتطوير التحمل المختلط (الهوائي واللاهوائي) لدي طلاب كلية التربية الرياضية - بنين بالهرم المشاركين في المهرجان العروض الرياضية للكليات المتخصصة 2019، وبصفة عامة فقد كانت الدراسات السابقة استرشاداً للباحثين في هذه الدراسة.

**إجراءات البحث:**

**المجال الجغرافي:**

- صالة التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
- صالة الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات
- الصالة المغطاه بجامعة حلوان

**المجال الزمني**

تم إجراء الدراسة في الفترة من 2018/12/23 م حتي 2019/4/2 م كما يلي :

- إجريت الدراسة الإستطلاعية في الفترة من 2018 /12/23 م إلي 2018/12/30 م.
- اجريت القياسات القبلية في الفترة من 2018/12/1 إلي 2018/12/11.
- اجريت الدراسة الأساسية في الفترة من 2018/12/13 إلي 2019/2/21.
- اجريت القياسات البعدية في الفترة من 2019/3/23 إلي 2019/4/2.

**المجال البشري:**

- طلاب كلية التربية الرياضية - بنين بالهرم المشاركين في المهرجان العروض الرياضية للكليات المتخصصة 2019.

**منهج البحث:**

استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة

**عينات البحث:**

**عيته الدراسة الإستطلاعية:**

تم اختيار (20) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان ، غير العينه الأساسية لإجراء الدراسة الأستطلاعية.

## الدراسة الإستطلاعية:

أجريت في الفترة من 2018/12/23 إلى 2018/12/30 بهدف:

أولاً : تحديد المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية للتأكد من مناسبتها للعينة .

ثانياً : إعداد وتصميم عرض رياضي يحتوي علي ( فكرة العرض، التشكيلات، التكوينات والتمرينات والموسيقى).

أولاً : المعاملات العلمية :

صدق الإختبارات :

تم حساب معامل الصدق عن طريق المقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى على عينة عددها (20) طالب وحساب قيمة ( ت ) المعنوية كما هو موضح بجدول ( 1 ) .

جدول ( 1 )

الدلالات الإحصائية الخاصة بالإختبارات البدنية قيد البحث بالمقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى

معامل الصدق	قيمه ( ت ) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الإرباع الأدنى ن = 5		الإرباع الأعلى ن = 5		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية القدرات البدنية	
			±ع	س	±ع	س			
0.99	*16.722	5.00-	0.468	18.67	0.478	23.67	(عدد)	الجلوس من الرفود 30 ث	تحمل القوة المميزة بالسرعة
0.95	*8.669	2.67-	0.358	17.67	0.588	20.33	(عدد)	ثني الذراعين من الإنبطاح المائل 30 ث	القدره
0.89	*5.583	9.00-	2.00	36.00	3.00	45.00	(سم)	الوثب العمودي من الثبات	السرعة الحركية
0.95	*8.391	4.33-	1.000	19.00	0.577	23.33	(عدد)	جري في المكان 15 ث	السرعة الإنتقالية
0.81	*3.942	0.406	0.205	3.81	0.105	3.403	(ثانية)	20 م عدو	تحمل سرعة
0.0.83	*4.138	2.483	1.310	36.19	0.286	33.70	(ثانية)	أختبار 30 م والتكرار 5 مرات	الرشاقة
0.91	*6.148	1.703	0.419	20.03	0.455	18.33	(ثانية)	الجري الزجاجي	التوافق
0.92	*6.524	1.220	0.382	9.26	0.172	8.036	(ثانية)	الدوائر المرقمة	

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.306$

يتضح من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالات احصائية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في

جميع الإختبارات قيد البحث، كما يتضح ارتفاع معامل الصدق حيث تراوح ما بين (0.81 , 0.99)

ثبات الإختبارات :

تم حساب ثبات الإختبارات عن طريق اعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوع على عينه الدراسة

الاستطلاعية (نفس عينة الصدق) ، ثم حساب معامل الارتباط " ر " لاستخراج معامل ثبات الإختبارات كما

هو موضح في الجدول ( 2 ) .

جدول ( 2 )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث ن = 20

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية القدرات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
0.994	2.786	21.167	3.032	21.00	(عدد)	تحمل القوة المميزة بالسرعة
0.974	1.549	19.00	1.722	18.83	(عدد)	الجلوس من الرقود 30 ث ثني الذراعين من الإنبطاح المائل 30 ث
0.998	5.431	40.500	5.609	40.33	(سم)	القدره الوثب العمودي من الثبات
0.993	2.483	21.167	2.757	21.00	(عدد)	السرعة الحركية جري في المكان 15 ث
0.889	0.266	3.607	0.250	3.557	(ثانية)	السرعة الإنتقالية 20 م عدو
0.986	1.603	34.945	1.567	34.837	(ثانية)	تحمل سرعة أختبار 30 م والتكرار 5 مرات
0.983	1.011	19.178	0.995	19.103	(ثانية)	الرشاقة الجري الزجراجي
0.988	0.719	8.647	0.633	8.592	(ثانية)	التوافق الدوائر المرقمة

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.369

يتضح من الجدول ( 2 ) وجود دلالات احصائية فى جميع معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى للاختبارات قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات حيث أن معامل الارتباط بينهما يتراوح ما بين (0.889، 0.998) وجميعها ذات دلالات علمية عالية.

وقد اسفرت هذه الدراسة عن:

- صلاحية إختبارات القدرات البدنية ومناسبتها لأفراد العينة ، جدول رقم (1) ، (2).
- تصميم عرض رياضي بمحتوياته.

أدوات جمع البيانات : -

أولاً: القياسات الأساسية :-

- السن .
- الطول .
- الوزن .

ثانياً: الإختبارات البدنية :

- اختبار الجلوس من الرقود 30 ث، وإختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل 30 ث لقياس تحمل القوة المميزة بالسرعة.

- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة.
- اختبار الجري في المكان 15 ث لقياس السرعة الحركية.
- اختبار 20م عدو لقياس السرعة الإنتقالية.
- اختبار العدو 30 م والتكرار 5 مرات لقياس تحمل سرعة.
- اختبار الجري الزجراجي لقياس الرشاقة.
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق.

#### عينه الدراسة الأساسية :

طبقت الدراسة الأساسية علي عينه عشوائية متجانسه قوامها (20) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان، وذلك بعد تفرغهم من المحاضرات العملية والنظرية للتدريب علي العرض الرياضي للمشاركة في مسابقة مهرجان الكليات المتخصصة ، حيث تم استبعاد (4) طلاب لم يحققوا شرط التجانس مع العينة .  
وذلك للتأكد من اعتداليه مجتمع البحث في المتغيرات قيد الدراسة، جدول رقم (3)، (4).

#### جدول (3)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية للعينه قيد الدراسة ن = 20

المتغيرات	الدلالات الإحصائية				
	وحدة القياس	س	± ع	ل	معامل الاختلاف %
المتغيرات الأساسية	السن	19.00	0.513	-0.711	2.70 %
	الطول	175.205	2.794	0.345	1.59 %
	الوزن	71.795	2.423	0.163	3.37 %

يتضح من الجدول (3) انحصار قيم معامل الألتواء ما بين (-0.711) إلي (0.345) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين  $3 \pm$  مما يدل علي خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الأعتدالية، كما يتضح أيضاً أن جميع قيم الإختلاف للمتغيرات الأساسية للعينه الأجماليه قيد الدراسة تتحصر ما بين (1.59%) إلي (3.37%) وهي قيمة أقل من 20%، مما يدل علي تجانس العينه في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

#### جدول (4)

الدلالات الإحصائية الخاصه بالقدرات البدنيه للعينه قيد الدراسة ن = 20

القدرات البدنية	الدلالات الإحصائية				
	وحدة القياس	س	± ع	ل	معامل الاختلاف %
تحمل القوة المميزة بالسرعة	الجلوس من الرقود 30 ث	20.17	2.89	-0.74	14.33 %
	ثني الذراعين من الإنبطاح المائل 30 ث	19.00	2.26	-0.34	11.89 %
القدره	الوثب العمودي من الثبات	40.75	4.80	-0.45	11.78 %

السرعة الحركية	جري في المكان 15 ث	(عدد)	23.50	3.87	0.99-	16.47%
السرعة الإنتقالية	20 م عدو	(ثانية)	3.71	0.37	0.35-	9.97%
تحمل سرعة	أختبار 30 م جري والتكرار 5 مرات	(ثانية)	38.30	2.23	1.27	5.82%
الرشاقة	الجري الزجراجي	(ثانية)	21.20	0.81	0.04-	3.82%
التوافق	الدوائر المرقمة	(ثانية)	9.30	1.15	1.27	12.37%

يتضح من الجدول ( 4 ) انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (-0.99) إلى (1.27) ، وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (  $3 \pm$  ) ، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية ، كما يتضح أيضا أن جميع قيم معامل الاختلاف للقدرات البدنية للعينة الاجماليه قيد البحث تنحصر ما بين (3.82% ، 16.47% ) وهى قيمه أقل من 20% من المتوسط، مما يدل على تجانس أفراد البحث فى جميع المتغيرات قيد البحث .

#### القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية في الفترة من 2018/12/1 إلى 2018/12/11.

#### التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية في الفترة من 2018/12/13 إلى 2019/3/21 حيث:

- خضعت مجموعة البحث في الأسبوع الأول لتعليم التشكيلات والتمرينات وتطبيقها.
- خضعت مجموعته البحث ابتداءً من الأسبوع الثاني الي التدريب مع مراجعة سلامة الأوضاع وتصحيح الأخطاء .
- وقد تم استخدام التدريب الفترى متوسط الزمن (البطئ والسريع) وذلك في خلال (10) أسابيع ، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية .
- زمن أداء التشكيل الواحد من 20 : 30 ث ، وزمن العرض كاملا 13 دقائق .

عدد المجموعات : من ( 2 - 5 ) مرات

التكرارات : من ( 2 - 4 ) مرات لتمرينات التشكيلات أو العرض كاملا .

زمن الراحة : بين المجموعات من ( 5 - 15 ) دقيقة .

نسبة العمل للراحة : ( 1 : 2 )

محتوي العرض:

أولاً : إسم العرض : "شبابنا والعولمة "

ثانياً : فكرة العرض:



- يعيش الشباب في مجتمع متنوع الثقافات و اللهجات و المستويات و الانتماءات ، ويرجع ذلك السبب الي حالة العولمة التي يعيشون فيها ، فإن الشباب يمثلون الفئة المستهدفة من قبل دول العالم العولمي كي يكونوا سفراء للنموذج الحداثي للحياة .
- فنجد أنهم يميلون إلي الترفيه اكثر من العمل ، ويعانون من ادمان التواصل مع التكنولوجيا ، بالرغم من ذلك إلا أن شبابنا تعايش مع تلك الظروف واحتفظ بعروبتة و وطنيته وعاداته و تقاليده بما يتناسب مع الظروف الجديدة .

### ثالثاً: التشكيلات والتكوينات والتمرينات:

#### تم مراعاة ما يلي:

- التنوع والإبتكار في التمرينات بما يتلائم مع أداة العرض .
- سهوله الإنتقال من تشكيل لآخر.
- التنوع في استخدام التشكيلات والتكوينات .
- مناسبة التمرينات لتشكيلات العرض بما يظهر جمال كل تشكيل من التشكيلات.
- المرور بالمستويات (العاليه- المتوسطة- المنخفضة).
- قدرة الطلاب علي أداء التمرينات المختارة .
- تشمل التمرينات جميع أجزاء الجسم.
- توظيف الأدوات "الاطواق و الاعلام" في التمرينات بشكل جيد.

#### رابعاً: الأدوات:

- ( 20 ) طوق بلغ قطره (60سم)
- (20) علم كبير بلغ مساحته (1.5م × 0.5م) وطول العصا 1.5م
- لوحة عليها بعض صور لتطبيقات السوشيال ميديا استخدمت كخلفية للعرض .

#### خامساً: الملابس:

- (20) مايوه جمباز ابيض في ازرق .
- (20) شراب أبيض- (20) سليبر .

#### سادساً: مكونات العرض:

- إحتوي العرض علي دخول ، وسبعة عشر تشكيل وخروج .

سابعاً: الموسيقي:

- تم الإستعانة بملحن موسيقي لوضع موسيقي العرض بسرعات مختلفة تتناسب كل مقطوعة مع التمرينات والتشكيلات التي يادها الطلاب .

ثامناً: الإضاءة:

- تم إقامة العرض بالصالة المغطاه بإستاد الأسكندرية تحت الأضواء الكاشفة .

القياسات البعدية:

- إجريت القياسات البعدية في الفترة من 2019 / 3/23 الي 2019 / 4/ 2 .

المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية عن طريق إستخدام الحاسب الألي (برنامج SPSS) لتحليل النتائج للحصول علي

المتوسط الحسابي. الإنحراف المعياري معامل الإلتواء

اختبار "ت" للمشاهدات معامل الإختلاف النسب المئوية

المزدوجة T Paired

عرض ومناقشة النتائج :-

أولاً : عرض النتائج :-

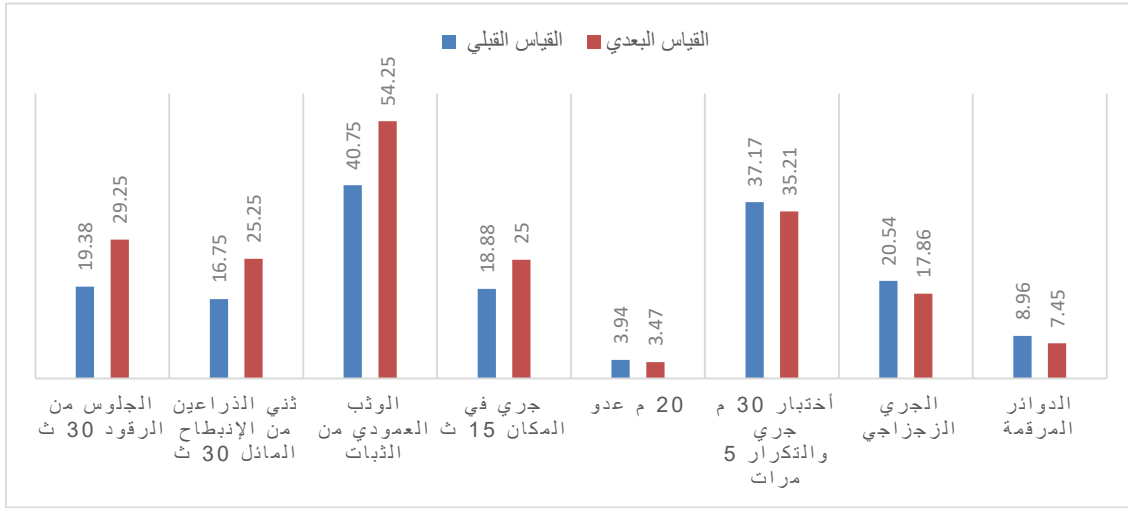
جدول رقم ( 5 )

الدلالات الإحصائية الخاصة بالقدرات البدنية لدي عينة البحث قبل وبعد التجربة ن = 20

نسبة التحسن %	قيمه ( ت )	الإنحراف المعياري للفروق	الوسط الحسابي للفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	القدرات البدنية
				س ± ع	س	س ± ع	س			
50.98	*22.41	1.25	9.88-	1.39	29.25	0.92	19.38	(عدد)	الجلوس من الرقود 30 ث	تحمل القوة المميزة
50.75	*14.99	1.60	8.50-	1.91	25.25	1.28	16.75	(عدد)	ثني الذراعين من الإبطاح المائل 30 ث	بالسرعة
33.13	*15.59	2.45	13.50-	6.56	54.25	4.80	40.75	(سم)	الوثب العمودي من الثبات	القدره
32.47	*10.55	1.64	6.13-	1.60	25.00	0.83	18.88	(عدد)	جري في المكان 15 ث	السرعة الحركية
11.93	*8.56	0.16	0.47	0.15	3.47	0.23	3.94	(ثانية)	20 م عدو	السرعة الإنتقالية
5.27	*6.84	0.81	1.96	0.76	35.21	1.49	37.17	(ثانية)	أختبار 30 م جري والتكرار 5 مرات	تحمل سرعة
12.99	*11.96	0.63	2.67	0.67	17.86	0.75	20.54	(ثانية)	الجري الزجاجي	الرشاقة
16.96	*15.79	0.27	1.52	0.55	7.45	0.62	8.96	(ثانية)	الدوائر المرقمة	التوافق

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية \* 0.05 = 1.729

يتضح من الجدول ( 5 ) والشكل رقم (1) وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة حيث : تحسنت قياسات البحث بعد التجربة عنه قبل إجرائها في جميع القدرات البدنية ، وبفروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى 0.05 حيث تراوحت قيمة(ت) ما بين ( 6.84 - 22.41 ) ، وينسب تحسن تراوحت بين ( 5.27% - 50.98% ).



الشكل البياني رقم ( 1 )

الفروق بين متوسطات القدرات البدنية لدي عينة البحث قبل وبعد التجربة

### ثانياً مناقشة النتائج :

فيما يتعلق بفرض البحث الاول والذي يشير إلي وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لدي طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية وما أسفرت عنه نتائج جدول رقم ( 5 ) من فروق ذات دلالات إحصائية في جميع القدرات البدنية ولصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة 0.05 ، في ضوء هذه النتيجة يتبين أن العرض الرياضي كان له تأثير فعال في رفع مستوى القدرات البدنية قيد البحث.

ويتفق كل من " محمد حسن علاوى" و"محمد نصر الدين رضوان" (1994)، و " محمد صبحي حسانين" (1996) و" مفتى ابراهيم حماد" (1998)، و" ليلي السيد فرحات" (2001) على أهمية توفر القوة المميزة بالسرعة كمكون بدني أساسى لدى الطلاب في كافة الانشطة الرياضية، وفي الجمل

الحركية للتمرينات والعروض الرياضية بشكل عام نجد أن اغلب الحركات داخل تمرينات الجمل الحركية تعتمد على كونها سريعة وقوية كى يتحقق المدى الحركى المطلوب للحركة الأمر الذى يتطلب قدر كاف من القوة المميزة بالسرعة لدى الطلاب .(16) (17) (20) (15)

كما يتفق كلا من "محمد حسن علاوى" ومحمد نصر الدين رضوان" (1994) ، و"محمد صبحي حسانين" (1996)، "مفتى إبراهيم حماد" (1998)، "عادل عبد البصير" (1999) ، و"إيلي السيد فرحات" (2001)، و"تفين حسين محمود" (2004)، " فلاديمير ليخ Vladimir Lyakh" (2006) على أهمية السرعة بأنواعها كمكون هام و رئيسي فى كافة الأنشطة الرياضية بلا استثناء .

فالسرعة الحركية فهى أحد أهم العناصر البدنية التى يرى الباحث ضرورة توافرها فى طلاب العروض الرياضية فسرعة حركات أجزاء الجسم مع وصول الحركات الى كامل امتدادها وانسيابية الحركة والنقل الحركى من حركة لأخريومن تمرين لآخر فى ظل إيقاعات سريعة ومتنوعة يعتمد بشكل كلى على السرعة الحركية لأجزاء الجسم وخاصة الذراعين والرجلين (16) (17) (20) (9) (15) (22)(23)، اما سرعة رد الفعل أيضا لها إسهاماً كبيراً فى العروض الرياضية بشكل عام ، فتزامن الإيقاع الحركى مع الإيقاع الموسيقي يعتمد بالدرجة الاولى على سرعة رد فعل العارضين وكذلك الحركة الاولى فى كل فقرة خاصة مع تغيير سرعة الإيقاع أو تغيير الموسيقي المصاحبة او كلاهما معاً (25)

ويمكن إرجاع هذا التقدم إلى فاعلية وطبيعته ومحتويات العرض الرياضي الذى خضعت له المجموعه التجريبيه والمتمثله فى التمرينات الحرة والتمرينات بالاطواق و التمرينات بالاعلام وبمصاحبة الإيقاع الموسيقي ، وهذا التقدم يمكن إرجاعه إلى ما تفرضه طبيعته ومحتويات البرنامج من خلال تكرار تمرينات العرض الرياضى بصورة متعاقبه ومجمعة ومنتظمة ،بالإضافة إلى التكيفات الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية كنتيجة للإنتظام فى البرنامج التدريبي وهذا التقدم كان نتيجة لكل من التمرينات الحرة والتمرينات بالاطواق و التمرينات بالاعلام معاً والمؤداه فى صورة عرض رياضى ، وهذا يتفق وما أشار إليه كل من صلاح الدين محمد سليمان وعلي محمد جلال الدين (1985) ، غازي السيد يوسف (1990) ، حمدي أحمد علي حسين (1991) ، ناهد محمد علي (1992) ، خالد نسيم سيد محمود (1994) ، السيد عبد العظيم درباله (1998) ، مصطفى محمد نور وهشام السيد عمر (2002) حيث أن للعروض الرياضية تأثيراً إيجابياً علي تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والحركية. (5) (6) (7) (8) (12) (18) (21) ،وبناء علي ما سبق يتحقق الفرض حيث أن

العروض الرياضية قد أثرت إيجابيا في تحسين القدرات البدنية - قيد البحث - لدى طلاب كلية التربية الرياضية بنين - الهرم المشاركين في مسابقة العروض الرياضية للكليات المتخصصة 2019. كما تحقق الفرض الثاني للبحث و هو فوز طلاب كلية التربية الرياضية جامعة حلوان باحدي المراكز الثلاثة الاولى حيث حصل الفريق علي المركز الاول علي مستوي كليات التربية الرياضية المشاركة في المسابقة وعددهم (11) كلية.

#### الإستنتاجات:

1. تفوق متوسطات قياسات الطلاب للقدرات البدنية قيد الدراسة في القياسات البعدية عن القياسات القبلية .
2. أن الاختبارات المختلفة التي استخدمت لقياس هذه القدرات البدنية هي الاختبارات الاكثر مناسبة وصدقاً لقياسها وذلك وفق رأي استطلاع رأي الخبراء ووفق نتائج الدراسة .
3. حصول طلاب كلية التربية الرياضية جامعة حلوان علي المركز الاول .

#### التوصيات:

1. توجيه الطلاب للإشتراك في العروض الرياضية والتي تسهم في تحسين المتغيرات البدنية ، والفسولوجية
2. استخدام وتوظيف أدوات التمرينات في العروض الرياضية بشكل مناسب.
3. يوصى الباحثون بزيادة الابحاث العلمية التي تدعم مجال العروض الرياضية .

#### المراجع

##### أولاً المراجع العربية :

1. إبراهيم أحمد خليل ، نورهان سليمان حسان : تأثير العروض الرياضية على تطوير بعض الخصائص البدنية والادراكات الحس - حركية لطالبات الكليات غير المتخصصة ، بحث منشور ، 2012
2. أحمد فتحي الزيات - اسامة رياض : الصحة الرياضية : دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع : القاهرة ، 1998.
3. أديل سعد شنودة ، سامية فرغلي منصور: الجمباز الفني مفاهيم - تطبيقات ، ملتقى الفكر ، الاسكندرية ، 1999.
4. أسماء سمير أبو وردة سليمان: تأثير عرض جمباز للجميع على بعض عناصر اللياقة البدنية والتكوين الجسمي لدي تلاميذ الحلقة الاولى من مرحلة التعليم الاساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2014.

5. حمدي احمد على (1991) :أثر تمرينات العروض الرياضية على التحمل العضلي لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق،مجلة بحوث ودراسات التربية الرياضية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد العاشر، جامعة الإسكندرية.
6. خالد نسيم سيد محمود(1994) :تأثير العروض الرياضية على بعض المتغيرات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بصلالة بسلطنة عمان ، المؤتمر العلمى الأول الرياضى فى مصر الواقع والمستقبل 26-27ابريل، المجلد الأول- كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
7. السيد عبد العظيم درباله (1998) : تأثير حمل تمرينات العروض فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بطنطا،بحث منشور بالمجلة العلمية بطنطا، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
8. صلاح الدين محمد سليمان، على محمد جلال الدين (1985) : أثر الأشتراك فى العروض الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان.
9. عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999م.
10. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ط12، دار المعارف،الاسكندرية، 2005.
11. علاء الدين حامد ، إيهاب عبد المنعم محمود : اساسيات الاداء فى الجمباز الحديث ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة ، 2006 .
12. غازي السيد يوسف (1990) : تمرينات العروض الرياضية وأثرها على تحسين بعض القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية لدى بعض طلاب اختبارات كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني، العدد الثاني، مايو،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
13. كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.
14. كنعان خورشيد: الفكر الاسلامي بين تحديات العصر وضروريات التجديد - مجلة دراسات اسلامية العدد(8) للسنة الثانية : بيت الحكمة، د ت .
15. ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
16. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط3، دار الفكر العربي ،القاهرة ،1994م.

17. محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، ط5، ج2، دار الفكر العربي، 2003
18. مصطفى محمد نور، هشام السيد عمر (2002) :أثر التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو على تحسين بعض القدرات الحركية العامة للمرحلة السنية من 9-11 سنة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ،جامعة قناة السويس .
19. مصطفى أحمد شحاتة محمد : تأثير برنامج الجمناز العام على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى طلبة كلية التربية الرياضية ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2015.
20. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998
21. ناهد محمد على (1992) : تأثير العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية لدى التلاميذ والتلميذات الصم والبكم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة العدد الثالث عشر، يناير- إبريل ، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان.
22. نفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الفنية لدي لاعبي الجودو ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق 2004،

#### ثانياً المراجع الأجنبية :

23-Vladimir lyakh: The concepts and effectiveness of coordination training in sport , department of Anthropocentricity, university of physical education in Krakow , Poland,2006.

#### ثالثاً المراجع الخاصة بشبكة المعلومات :

24-[www.eulc.edu.eg/libraries/thesis/browse](http://www.eulc.edu.eg/libraries/thesis/browse)(2010)

25-[www.itfdergisi.com/text.php32.Id=50b](http://www.itfdergisi.com/text.php32.Id=50b)