

تأثير الأستراك في عروض التمرينات البدنية على بعض القدرات الحركية لطلاب الكليات الغير متخصصة

د . خالد نسيم سيد محمود

أستاذ مساعد قسم المناهج وطرق التدريس،
كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان

ملخص البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير عروض التمرينات البدنية علي بعض القدرات الحركية لطلاب الكليات الغير متخصصة بجامعة عين شمس واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه وطبيعة هذه الدراسة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب بعض الكليات النظرية (غير المتخصصة) من خلال أقسام رعاية الشباب لهذه الكليات وبلغ حجم العينة (٢٠) طالبا ، بواقع (٨) طلاب من كلية الآداب و (٧) طلاب من كلية التجارة و(٥) طلاب من كلية العلوم تم تطبيق العرض الرياضي باستخدام الأدوات (صندوق الخطو) خلال الفترة من ٢٠١٣/١٠/٩م إلي ٢٠١٣/١٢/٨م ، وذلك في خلال(٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا حيث امتدت الوحدة التدريبية إلي (٢) ساعة وكانت اهم الاستنتاجات زيادة نسب التحسن في القدرات الحركية بشكل عام للطلاب المشاركين نتيجة ممارسة تمرينات العروض الرياضية باستخدام صندوق الخطو، تباين في حجم التأثير و نسبة التحسن المئوية في مستوي القدرات الحركية نتيجة ممارسة تمرينات العروض الرياضية باستخدام صندوق الخطو.

المقدمة ومشكلة البحث

تعد العروض الرياضية واجهه لقياس تقدم الشعوب رياضيا ولذلك تعطى الدول المتقدمة أهمية خاصة لها، فالعروض الرياضية مرآة تتعكس عليها صورة المجتمع و لها تأثير قوى من الناحية القومية وإظهار لمدى التقدم الحضاري والثقافة الرياضية ونموذج لصحة النظم الاجتماعية والسياسية فى المجتمع ، كما أن لها أهمية ودور فعال فى خلق المواطن الصالح ، والتربية الشاملة المتكاملة و الارتقاء بالمستوى الصحى للفرد وتطوير العمل وزيادة الإنتاج و الوصول الى المستويات الرياضية العالية .

حيث عرفت لها ليلي زهران (١٩٩٧م) بأنها مجموعة من الحركات البدنية الجماعية المعدة لتعبر عن فكرة معينة تصاحبها موسيقى مناسبة ويقوم بها مجموعة من الأفراد بهدف عرضها أمام جمهور المشاهدين لتعبر عن مستوي الأداء الرياضي للمشاركين فيها لذلك فهذه العروض يجب أن تعد وفقا للأسس التربوية والحركية والجمالية. (١٦ : ١١٩)

كما عرفت لها ماجدة صلاح الدين وآخرون (٢٠٠٨م) أنها مجموعة من الحركات والتمرينات البدنية الحرة أو بأدوات أو باستخدام الأجهزة، التى وضعت طبقا للمبادئ العلمية الحركية، والبدنية ، والفسيولوجية ، والنفسية، والتربوية، والجمالية، وتتناسب مع السن والجنس والمستوى التى تقام من أجلها، وهي تؤدى بمصاحبة الموسيقى أو الإيقاع أو الغناء ، بهدف عرضها أمام المشاهدين

لتعبر عن مدى ما وصل إليه المشتركون في العرض من تقدم في النواحي الرياضية والفنية كما تعد انعكاسا لما تمتلكه الدولة من تقدم علمي وتكنولوجي في كافة المجالات. (١٧: ٢)

وتعد العروض الرياضية أحد الأنشطة الرياضية البدنية التي تتطلب توافر قدرات بدنية وحركية تمكن الفرد من القدرة علي أداء التمرينات البدنية أو المهارات الحركية في مختلف أنشطة الحياة اليومية أو الأنشطة الرياضية حيث تشكل هذه القدرات حجر الزاوية للوصول الفرد إلي اعلي مستوي ممكن في النشاط الممارس .

يتفق كل من إبراهيم فاروق (١٩٩٥)، السيد دريالة (١٩٩٨ م) ، خالد نسيم (١٩٩٤ م) ، ناهد محمد (١٩٩٢ م) ، غازي يوسف (١٩٩٠ م)، علي أن العروض الرياضية لها تأثير ايجابي علي مكونات اللياقة البدنية والكفاءة الحيوية (التحمل - القوة - التوازن - الرشاقة- التوافق) وحالة الجهازين الدوري والتنفسي. (١)(٣)(٩)(٢٨)(١٥)

وتتفق كل من عطيات خطاب (٢٠٠٦ م)، ليلى زهران (١٩٩٧ م) علي أن العروض الرياضية تعمل علي تطوير الصفات البدنية والارتقاء بالأداء الحركي للمشاركين فيها من خلال التدريب المنتظم والمستمر ، كما تعمل العروض الرياضية علي الارتقاء بالمستوي الصحي للمشاركين ، وتؤدي إلي النمو الشامل المتزن والي تحسين القوام ويتحقق ذلك عن طريق اختيار مختلف التمرينات البنائية التي تؤثر علي المجموعات العضلية المختلفة بالإضافة إلي ذلك يلاحظ أنها تساهم في تعليم واكتساب مختلف الحركات الأساسية ، ويتحقق ذلك من خلال حسن اختيار الحركات المناسبة ، مثل الحركات المختلفة للمشي والجري والوثب والمرجحة والدورانات . (١٢: ٣٤٥ (١٦: ١١٩، ١٢٠)

ويشير مروان علي (٢٠٠٨) إلي أن العروض الرياضية بما تحتويه من تمرينات حرة أو بأدوات أو علي أجهزة بمصاحبة الإيقاع لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية والارتقاء بمستوي الأداء الحركي والصحي والنفسي للمشاركين من خلال التدريب المنتظم والمستمر بهدف النمو الشامل المتزن وتحسين القوام وإكساب الفرد مختلف المهارات الحركية الأساسية. (٢٥ : ٢)

فالعروض الرياضية بما تحتويه من تمرينات حرة أو بأدوات أو أجهزة بمصاحبة الإيقاع لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية والارتقاء بمستوي الأداء الحركي والصحي والنفسي المتزن للمشاركين من خلال التدريب المستمر والمنتظم بهدف النمو الشامل المتزن وتحسين القوام وإكساب الفرد مختلف المهارات الحركية الأساسية ، فامتلاك الفرد لمستوي مناسب من الصفات البدنية إنما يدل علي أن لديه القدرة الحركية التي تساعده علي انجاز كثير من الأنشطة المختلفة بطريقة جيدة بعد فترة زمنية من التعلم والممارسة .

لقد اجمع الكثيرين من الباحثين في مجال التربية الرياضية علي ضرورة و أهمية التكامل بين بناء المهارة وتطوير القدرات الحركية والبدنية للوصول إلي المستويات العالية في هذا المجال ،

ولكي يتحقق ذلك لابد من توافر بعض القدرات الخاصة المتمثلة في القوة ، والمرونة والتحمل والسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن ٠٠ الخ ، حيث يتفق كل من سامي عوض ٢٠٠٧م ومحروسة حسن و شيماء الليثي ١٩٩٤م ومحمد علاوي ١٩٩٤ ، وكاس ولينين Cass&Leannen ١٩٩٧م علي انه لكي تتم عملية التعليم والتدريب بنجاح يجب أن نتعرف علي القدرات الحركية المختلفة والمميزة للأنشطة البدنية الخاصة بكل مهارة حيث أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد ، والتي تساعده في أداء المهارات الحركية لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلي المستويات العالية ، لذلك يجب العمل علي تنميتها وتطويرها لأقصى مدي لما لها من دور فعال في رفع مستوي الأداء المهاري للفرد ، فان افتقر الفرد لهذه القدرات الحركية فلا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه . (١٠ : ٣١٥) (١٨ : ١) (١٩ : ١٤٤) (٣٣ : ٥٦)

وفي هذا الاتجاه يتفق كل من ديفيد ميتشل David Mitchell ١٩٩١م ، جينفر وول نانسي موراي Jenifer Wall & Nancy Murray ١٩٩٥م وبوب دافيز وآخرون Bob Davis ١٩٩٥م علي أن القدرة الحركية هي مقدرة الفرد في امتلاك مستوي عالي من القدرات تمكنه من ممارسة كثير من الأنشطة الرياضية بنجاح والتي تنتم بالمنافسة والتحدي وذلك بعد فترة التعلم والممارسة . (٢٩ : ٣٥) (٢٠ : ٣٢) (٢٣٥ : ٢٩)

ويشير سامي محمود طه (٢٠٠٧م) أن التوافق الحركي يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أي تحريك الجسم وأجزاؤه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط وبناءا علي ذلك فالتوافق الحركي في أبسط معانية يعنى الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء، حيث أنه غالبا ما يكون توافر مستوي مناسب للعديد من القدرات البدنية مهما لتعلم المهارات الحركية. (١٠ : ٤-٣)

وباعتبار العروض الرياضية هي احد مظاهر التمرينات التي تساعد علي تنمية القدرات الحركية المختلفة للأفراد باعتبارها حجر الزاوية في الأنشطة البدنية المختلفة ولها تأثيراتها علي النواحي البدنية والحركية والتي تساعد علي تحقيق المستويات العالية من النشاط البدني الممارس كما تساعد الفرد علي أداء المهارات الحركية لأوسع مدي ممكن وإكساب الجسم مستوي نسبي من الأداء الحركي .

لقد لاحظ الباحث من خلال اطلاعه على نتائج قياسات القدرات الحركية لطلاب الكليات الغير متخصصة (الغير مشاركين في الأنشطة الرياضية) بجامعة عين شمس بالقاهرة ، والتي قام بها مسؤولي اقسام رعاية الشباب لهذه الكليات للتعرف على واقع هذه القدرات ان هناك ضعف

واضح في مستوى القدرات الحركية لمعظم الطلاب خاصة في عناصر القدرة الحركية والقوة والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن ، وارجع الباحث هذا الانخفاض الى عزوف هؤلاء الطلاب عن ممارسة النشاط الرياضي بشكل عام ، الأمر الذي دفع الباحث إلى محاولة الأرتقاء بمستوى القدرات الحركية لهؤلاء الطلاب من خلال اشتراكهم في عرض رياضي تؤدي فيه التمرينات والحركات مع المصاحبة الموسيقية والتي تزيد من عامل التشويق وتؤخر ظهور التعب وبذلك تكون عامل جذب لهؤلاء الطلاب لممارسة النشاط الرياضي من خلال العروض الرياضية .

هدف البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير عروض التمرينات البدنية علي بعض القدرات الحركية لطلاب الكليات الغير متخصصة جامعة عين شمس .

فرض البحث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القدرات الحركية قبل وبعد أداء عرض التمرينات البدنية.

الدراسات السابقة

١- أجري السيد عبد العظيم دريالة ٢٠٠٣م دراسة بعنوان " تأثير تمرينات وتشكيلات العروض الرياضية على بعض الادراكات الحس - حركية ومعدل التردد الحركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي " وكان هدف الدراسة التعرف على تأثير تمرينات وتشكيلات العروض الرياضية باستخدام صندوق الخطو والشمسية على بعض الادراكات الحس حركية ومعدل التردد الحركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. وبلغ حجم العينة ١٤٠ طالبا من طلاب مدرسة المسلم بالمحلة الكبرى واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج تمرينات العروض الرياضية باستخدام صندوق الخطو والشمسية لها تأثير ايجابي في تنمية معدل التردد الحركي وبعض الادراكات الحس حركية كادراك (الزمن ، الاتجاه، التوازن ، مسافة الوثب ، نصف قوة القبضة ، نصف قوة الرجلين ، الفراغ الخطي الراسي والأفقي للرجلين والذراعين). (٣)

٢- أجري حازم جاد احمد ٢٠٠٣م دراسة بعنوان " تأثير استخدام أسلوب الفقرة الحركية في تدريس التمرينات علي مستوى الأداء وبعض متغيرات الكفاءة البدنية والوظيفية لدي طلبة كلية التربية الرياضية بدمياط " وكان هدف الدراسة التعرف علي فعالية استخدام أسلوب الفقرة الحركية في تدريس التمرينات علي مستوى الأداء وبعض متغيرات الكفاءة البدنية والوظيفية وبلغ حجم العينة ٤٤ طالب من الفرقة الأولى واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج استخدام أسلوب الفقرة الحركية ساعد علي تحسن مستوى الأداء التطبيقي وله تأثير ايجابي علي بعض النواحي الفسيولوجية والبدنية كما ساعد

الطالب علي تكوين مجموعات تمرينات مختلفة تخدم جميع أجزاء الجسم لوضعها بفقرة حركية كما تكسب الطالب حصيلة من الفقرات الحركية تساعده في تصميم وتنفيذ الجزء الرئيسي من العرض. (٦)

٣- أجري السيد عبد العظيم درباله ٢٠٠٥م دراسة بعنوان " تدريس منهج التمرينات بطريقة العروض الرياضية وأثرها في بعض القدرات التوافقية والرضا الحركي لطلبة المعهد العالي لإعداد المعلمين بالجماهيرية الليبية" وكان هدف الدراسة التعرف علي أثر طريقة العروض الرياضية في بعض القدرات التوافقية والرضا الحركي وبلغ حجم العينة ٢٧ طالب من الفرقة الأولى بالمعهد العالي واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج -تدريس منهج التمرينات بطريقة العروض الرياضية له تأثير ايجابي في كل من قدرة الإحساس الحركي- العضلي، وقدرة التوازن، وقدرة الرشاقة ، كما أن تدريس منهج التمرينات بطريقة العروض الرياضية له تأثير ايجابي في الرضا الحركي . (١)

٤- أجري حسنين عبد الهادي حسنين ٢٠٠٥م دراسة بعنوان " تأثير استخدام بعض أشكال الجمباز العام على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة " وكان هدف الدراسة التعرف على تأثير استخدام بعض أشكال الجمباز العام على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة وبلغ حجم العينة ٦٦ طالب من طلاب الفرقة الثانية واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج زيادة التنوع فى أشكال الجمباز العام داخل العرض الواحد يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية. (٧)

٥- أجري سمير عبد النبي شعبان ٢٠٠٧م دراسة بعنوان " تأثير العروض الرياضية علي ديناميكية تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي ومستوي التحصيل العملي في التمرينات بالأدوات لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية " وكان هدف الدراسة التعرف علي تأثير العروض الرياضية علي ديناميكية تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي ومستوي التحصيل العملي في التمرينات بالأدوات لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية وبلغ حجم العينة طلاب الفرقة الثانية بالكلية واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج استخدام تمرينات العروض الرياضية بالأدوات أدي إلي تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث ومتغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى التحصيل العملي لطلاب الفرقة الثانية. (١١)

٦- أجري مروان علي شمش ٢٠٠٨م دراسة بعنوان " تأثير استخدام العروض الرياضية علي رفع مستوى بعض القدرات الحركية لطلاب جامعة الإسكندرية " وكان هدف الدراسة التعرف علي تأثير تمارين العرض الرياضي بالأدوات علي تنمية بعض القدرات الحركية لطلاب جامعة الإسكندرية وبلغ حجم العينة ٢٠ طالب واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج أثرت تمارين العرض الرياضي بالأدوات ومصاحبة الإيقاع تأثيرا ايجابيا علي بعض القدرات الحركية كما أدت إلي زيادة التشويق والإثارة والحماس. (٢٥)

٧- أجري نادر محمد مرجان وآخرون ٢٠٠٨م دراسة بعنوان " فاعلية العروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية ومفردات التكيف النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية " وكان هدف الدراسة التعرف علي فاعلية العروض الرياضية علي تنمية بعض القدرات الحركية ومفردات التكيف النفسي (الشخصي - الاجتماعي) وبلغ حجم العينة ١٦٤ طالب واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج حققت المجموعة التجريبية تفوقا للقياس البعدي علي القياس القبلي في كافة المتغيرات لعناصر القدرات الحركية قيد الدراسة وعناصر مفردات التكيف النفسي (الشخصي - الاجتماعي). (٢٧)

٨- أجري حازم احمد المرسي ٢٠١٠م دراسة بعنوان " تأثير عروض التمارين الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة " وكان هدف الدراسة التعرف علي تأثير عروض التمارين الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة وبلغ حجم العينة ٤٠ طالب واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج فاعلية عرض التمارين الجماعية باستخدام صندوق الخطو في تنمية عوامل الابتكار الحركي قيد البحث وفاعلية عرض التمارين الجماعية باستخدام صندوق الخطو في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث . (٥)

إجراءات البحث

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع التصميم التجريبي القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة لمناسبتة وطبيعة هذه الدراسة .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب بعض الكليات النظرية (غير المتخصصة) من خلال أقسام رعاية الشباب لهذه الكليات وبلغ حجم العينة (٢٠) طالبا ، بواقع (٨) طلاب من كلية الآداب و (٧) طلاب من كلية التجارة و(٥) طلاب من كلية العلوم .

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء والتفطح لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ن = ٢٠

م	المتغير	معالجات إحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول		سم	١٧٧,٤٠	٥,١٦	١٧٦,٠٠	٠,٨١
٢	الوزن		كجم	٧٢,٧٠	٨,٨٠	٧٣,٥٠	٠,٢٧-
٣	السن		سنة	٢٠,٣٥	١,٠٤	٢٠,٠٠	١,٠١
٤	مستوي الذكاء		درجة	٤٠,٤٥٠	١١,٨٦٢	٣٩,٠٠٠	٠,٣٧

يتضح من جدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (- ٠,٢٧ : ٠,٨١) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل على اعتدالية توزيع القيم تحت المنحنى الاعتدالي في قياسات المتغيرات الأساسية.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء والتفطح لعينة البحث في القياسات القبلية للقدرات الحركية ن = ٢٠

م	القدرات الحركية	معالجات إحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الوثب العريض من الثبات		١٩٤,٩٥	١٥,٤٩	١٩٥,٠٠	٠,٠٠٩-
٢	انبطاح مائل ثني الذراعين أكبر عدد		٢٢,٨٥	٢,٣٠	٢٢,٠٠	١,١١
٣	انبطاح مائل من الوقوف أكبر عدد		٢٥,٠٥	٢,٤٨	٢٤,٥٠	٠,٦٧
٤	انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث		٦,٦٥	٠,٥٩	٧,٠٠	١,٧٨
٥	الجلوس من رقود القرفصاء أكبر عدد		٣٦,١٥	٢,٤١	٣٦,٠٠	٠,١٩
٦	الجلوس من رقود القرفصاء ٣٠ ث		٢٢,٧٠	١,٤٥	٢٣,٠٠	٠,٦٢-
٧	الجري الزجراجي ∞		١١,٠١	٠,٣٦	١٠,٩٠	٠,٩٢
٨	الجري المكوكي		٢١,١٤	٠,٥٠	٢١,٢٥	٠,٦٦-
٩	المرونة		٨١,٥٠	٥,٩٦	٨٠,٠٠	٠,٧٦
١٠	التوازن الثابت		٣٠,٠٢	٤٠,٤٥	٢٩,٦٠	٠,٢٨

يتضح من جدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (- ٠,٠٠٩ : ١,٧٨) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل على اعتدالية توزيع القيم تحت المنحنى الاعتدالي في قياسات القدرات الحركية.

الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث :

- الطول لأقرب سنتيمتر .
- الوزن لأقرب جرام .
- السن لأقرب سنة .
- مقياس الذكاء العالي . مرفق (١)
- الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين . (٢٣ : ٣٣٧)
- انبطاح مائل ثني الذراعين أكبر عدد لقياس تحمل قوة الذراعين . (٢٣ : ٢٦٩)
- انبطاح مائل من الوقوف أكبر عدد لقياس التحمل العضلي . (٢٣ : ٢٩٥)
- انبطاح مائل من الوقوف (١٠ ث) لقياس الرشاقة . (٢٤ : ٢٨٢)

- الجلوس من رقود القرفصاء أكبر عدد لقياس تحمل قوة عضلات البطن. (٢٣: ٢٧٣)
- الجلوس من رقود القرفصاء (٣٠ ث) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن . (٢٣ : ٢٩٠)
- الجري الزجزاجي ∞ لقياس الرشاقة . (٢٣ : ٣٨٢)
- الجري المكوكي لقياس التوافق . (٢٣: ٢٤٨)
- الكوبري لقياس المرونة العامة. (٢٠ : ٣٥٢)
- الوقوف علي مشط القدم لقياس التوازن الثابت . (٢٣ : ٢٥٣) مرفق (٢)

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات والاختبارات القبليّة لمجموعة البحث في عناصر القدرات الحركية قيد البحث خلال الفترة من ٢٠١٣/١٠/٢م إلي ٢٠١٣/١٠/٥م .

تطبيق العرض الرياضي :

تم تطبيق العرض الرياضي باستخدام الأدوات (صندوق الخطو) خلال الفترة من ٢٠١٣/١٠/٩م إلي ٢٠١٣/١٢/٨م ، وذلك في خلال (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا حيث امتدت الوحدة التدريبية إلي (٢) ساعتين ، وقد كان محتويات الوحدة كالتالي: مرفق (٣)

- تمارين الإحماء حيث استغرقت ٥ دقائق .
- تشكيلات وتمارين العرض واستغرقت ١١٠ دقيقة .
- تمارين الاسترخاء في نهاية العرض واستغرقت ٥ دقائق .

وقد راعي الباحث عند تطبيق العرض الرياضي ما يلي :

- أداء إحماء مناسب قبل ممارسة تمارين العرض الرياضي باستخدام صندوق الخطو حتى لا يتعرض الطالب للإصابة.

- التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.
- استخدام الإيقاع العددي في بداية العرض ثم الإيقاع الموسيقي.
- أداء تمارين استرخاء في نهاية التدريب ومراعاة مبدأ الحمل والراحة .
- تراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين ساعتين إلي ساعتين ونصف.

و اشتمل العرض علي تشكيل دخول و ٩ تشكيلات وتكوينات وتشكيل خروج وقد راعي التنوع والابتكار في التشكيلات والتكوينات ليقدر الطلاب علي فهم التشكيلات ، وتم استخدام صندوق خطو بمقاسات ٣٠سم × ٦٠سم بارتفاع ١٧سم ، و تم استخدام ملابس العرض وتشكلت في " بنطلون بنتاكور - تي شيرت مزدوج اللون (أمام و خلف) حذاء رياضي - غطاء للرأس (كاب) - غطاء لليد (جونتى) " .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات و الاختبارات البعدية لعينة البحث في عناصر القدرات الحركية خلال الفترة من ٢٠١٣/١٢/١٠ إلي ٢٠١٣/١٢/١٢ م .
المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- الوسيط
- قيمة ت
- حجم التأثير
- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج:

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في قياسات التحمل العضلي قيد الدراسة

معالجات إحصائية التحمل العضلي	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (ت)	حجم التأثير	نسبة التحسن %
	ع ±	م	ع ±	م					
انبطاح مائل ثني الذراعين أكبر عدد	٢,٣٠	٢٢,٨٥	٢,٤٨	٣٠,٥٠	٧,٦٥	٢,١٣	*١٦,٠٣	٣,٣٣	٣٣,٥
انبطاح مائل من الوقوف أكبر عدد	٢,٤٨	٢٥,٠٥	٢,٥٠	٢٩,٤٠	٤,٣٥	١,١٨	*١٦,٤٦	١,٧٥	١٧,٤
الجلوس من رقود القرفصاء أكبر عدد	٢,٤١	٣٦,١٥	٢,٧٢	٤١,٣٠	٥,١٥	٢,٤٣	*٩,٤٦	٢,١٤	١٤,٣

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٥ = ١,٩٩ عند مستوي ٠,١ = ٢,٦٣

يتضح من جدول رقم (٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدي عينة البحث في قياسات المتغيرات قيد الدراسة وذلك لأن قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمتها الجدولية ، كما يتراوح حجم التأثير للمتغير المستقل علي المتغير التابع ما بين ١,٧٥ إلي ٣,٣٣ و هو حجم تأثير مرتفع نسبيا ، ونسبة التحسن المئوية تتراوح ما بين ١٤,٣% إلي ٣٣,٥% لصالح القياس البعدي .

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في قياسات القدرات الحركية قيد الدراسة

معالجات إحصائية القدرات الحركية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (ت)	حجم التأثير	نسبة التحسن %
	ع ±	م	ع ±	م					
القدرة العضلية	١٤٩,٩٥	١٥,٤٩	٢٠٠,٦٥	١٤,٩٥	٥٠,٧٠	١,٨٤	*١٣,٨٧	٣,٢٧	٣٣,٨
الرشاقة	٦,٦٥	٠,٥٩	٧,٣٠	٠,٥٧	٠,٦٥	٠,٨١	*٣,٥٨	١,٠٢	٨,٩
القوة المميزة بالسرعة	٢٢,٧٠	١,٤٥	٢٥,٢٠	١,١٥	٢,٥٠	١,٢٤	*٩,٠٥	١,٨٧	١١,٠١
التوافق	٢١,١٤	٠,٣٢	١٩,٦٧	٠,٥٠	١,٤٧	٠,٤٢	*١٥,٨٢	٣,٣٤	٦,٩
المرونة	٧٣,٦٠	٤,٩٨	٨١,٥٠	٦,٩٦	٧,٩٠	١,٦٥	*٢١,٤٠	١,٥٩	١٠,٧
التوازن الثابت	٣٠,٠٢	٤,٤٥	٤٤,٢٢	٢,٩٣	١٤,٢٠	٤,٩٤	*١٢,٨٥	٣,٧٤	٤٧,٣

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٥ = ١,٩٩ عند مستوي ٠,١ = ٢,٦٣

يتضح من جدول رقم (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدي عينة البحث في قياسات المتغيرات ، وذلك لأن قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمتها الجدولية ، كما يتراوح حجم التأثير للمتغير المستقل علي المتغير التابع ما بين ١,٠٢ إلى ٣,٧٤ ، و هو حجم تأثير مرتفع نسبيا ، ونسبة التحسن المئوية تتراوح ما بين ٥,٤% إلى ٤٧,٣% ولصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في قياسات التحمل العضلي لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيمتها الجدولية عند مستوي ٠,٥ ، ويعزي الباحث ذلك التقدم في اختبارات التحمل العضلي لعينة البحث إلي تأثير ممارسة تمارين العرض البدنية بأستخدام " صندوق الخطو " والتي تضمنت تمارين للمش والوثب والحجل والجري مع المصاحبة الموسيقية في تشكيلات متعددة حيث ساعد ذلك في تنمية التحمل العضلي للطلاب .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من حمدي أحمد علي ١٩٩١م ، والسعيد محمد العدل ٢٠٠٤م السيد عبد العظيم درباله ١٩٩٨م علي أن تأثير الانتظام في أداء تمارين العرض الرياضي بشكل مستمر ومتواصل وبتكرار تمارين العروض في تشكيلات متعددة له أثرا ايجابيا علي تحسين القدرات الحركية وخاصة التحمل العضلي . (٨) (٤)

كما يتضح أيضا من نتائج جدول رقم (٣) أن هناك اختلاف في حجم التأثير بالنسبة للمتغير المستقل المتمثل في عروض التمارين البدنية علي المتغير التابع وهو التحمل العضلي والذي أكدته نسبة التحسن المئوية للاختبارات الخاصة بالتحمل العضلي وهذا يرجعه الباحث إلي أن محتوى العرض الرياضي من التمارين باستخدام الأدوات " صندوق الخطو " تعمل علي رفع مستوي التحمل العضلي لدي الطلاب ولكن اختلاف حجم التأثير يرجع لنوعية التمارين المختارة داخل برنامج العرض .

كما يتضح من جدول رقم (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في قياسات القدرات الحركية " القدرة العضلية - الرشاقة - القوة - التوافق - المرونة - التوازن لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيمتها الجدولية عند مستوي ٠,٥ ، ويعزي الباحث ذلك التقدم في اختبارات القدرات الحركية إلي تأثير ممارسة عروض التمارين البدنية والتي تكونت من تمارين بدنية باستخدام الأدوات " صندوق الخطو " و المصاحبة الموسيقية في تشكيلات متعددة ومختلفة تعتمد علي تكرار الأداء والانتظام في المجهود البدني المستمر في أداء تمارين العرض مما أدي إلي تطوير القدرات الحركية للطلاب .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من حازم احمد المرسي ٢٠١٠م ، غازي يوسف ١٩٩٠م ، ناهد محمد علي ١٩٩٢م ، خالد نسيم محمود ١٩٩٤م ، إبراهيم محمد فاروق ١٩٩٥م والتي أكدت علي أن التأثير الايجابي لتمرينات العروض الرياضية سواء كانت حرة أو بالأدوات بمصاحبة الموسيقى أو بدون يساعد علي رفع مستوي القدرات الحركية والبدنية . (٥) (١٥) (٢٨) (٩) (١)

كما أشار كل من السيد عبد العظيم درباله ١٩٩٨م - ٢٠٠٣م ، و سمير عبد النبي شعبان ٢٠٠٧م إلي أن التأثير الايجابي للاشتراك في عروض التمرينات الرياضية علي المستوي البدني والتحصيل الحركي للتمرينات وبعض القدرات كالتوافق والرشاقة والتوازن و تنمية معدل التردد الحركي وبعض الادراكات الحس حركية . (٤) (٣) (١١)

كما اتفق أيضا كل من السيد عبد العظيم درباله ٢٠٠٥م وحسانين عبد الهادي حسانين ٢٠٠٥م ومروان علي شمش ٢٠٠٨م علي التأثير الايجابي للاشتراك في عروض التمرينات الرياضية علي المستوي البدني والتحصيل الحركي وبعض القدرات الحركية كالتوافق والرشاقة والتوازن و الرضا الحركي . (٢) (٧) (٢٥)

كما يتضح أيضا من نتائج جدول رقم (٤) أن هناك اختلاف في حجم التأثير بالنسبة للمتغير المستقل المتمثل في عروض التمرينات البدنية علي المتغير التابع وهو القدرات الحركية والذي أكدته نسبة التحسن المئوية للأختبارات وهذا يرجعه الباحث الي محتوى العرض الرياضي من التمرينات المختارة للأداء على " صندوق الخطو " كالمشي والجري والوثب والحجل كما تحتوي علي تمرينات قوة عضلية ومرونة ورشاقة وتوافق عضلي عصبي وفي وجود المصاحبة الموسيقية مما ساهم في رفع مستوي القدرات الحركية لدي الطلاب وبالتالي مستوي الأداء المهاري داخل العرض .

ويتفق ذلك مع جلاهيو ١٩٩٣م إلي أن الأنشطة الحركية والتمرينات البدنية تعتبر الأساس الذي يبني عليه الحركات والمهارات المختلفة في المراحل التعليمية حيث تعمل علي نمو وتحسين الصفات البدنية كالقوة والمرونة و التوافق والتوازن . (٣١ : ٢١)

الاستنتاجات :

- زيادة نسب التحسن في القدرات الحركية بشكل عام للطلاب المشاركين نتيجة ممارسة تمارين العروض الرياضية باستخدام صندوق الخطو.
- تباين في حجم التأثير و نسبة التحسن المئوية في مستوي القدرات الحركية نتيجة ممارسة تمارين العروض الرياضية باستخدام صندوق الخطو

التوصيات :

- ضرورة استخدام عروض التمارين البدنية بالأدوات لتحسين ورفع القدرات الحركية والبدنية.
- ضرورة وضع برامج العروض الرياضية ضمن برامج رعاية الشباب لطلاب الجامعات.

المراجع

أولاً- المراجع باللغة العربية :

- ١- إبراهيم محمد فاروق حامد : تأثير أسلوب العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، ١٩٩٥
- ٢- السيد عبد العظيم دريالة : تدريس منهج التمرينات بطريقة العروض الرياضية وأثرها في بعض القدرات التوافقية والرضا الحركي لطلبة المعهد العالي لاعداد المعلمين بالجمهورية الليبية ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثامن والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الإسكندرية ، يناير ٢٠٠٥
- ٣- _____ : تأثير تمرينات وتشكيلات العروض الرياضية علي بعض الادراكات الحس حركية ومعدل التردد الحركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد الأول ٢٠٠٣ ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
- ٤- _____ : تأثير عروض تمرينات بالكرة في بعض القدرات التوافقية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان مؤتمر الرياضة تنمية المجتمع العربي ، ١٩٩٨
- ٥- حازم احمد المرسي : تأثير عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة ، ٢٠١٠م.
- ٦- حازم جاد عيسي : فاعلية الاشتراك في العروض الرياضية علي تنمية وترتيب القيم الاخلاقية لدي الاطفال من سن ٩:١١ سنة ، المؤتمر السنوي الرابع "متطلبات تفعيل كليات التربية النوعية في التعليم والبحث العلمى وخدمة المجتمع" ١٤ - ١٥ مايو ٢٠٠٣ ، كلية التربية النوعية بدمياط - جامعة المنصورة
- ٧- حسانين عبد الهادي : تأثير استخدام بعض أشكال الجمباز العام على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعه المنصورة ،٢٠٠٥م.
- ٨- حمدي احمد علي حسين : أثر تمرينات العروض الرياضية علي التحمل العضلي لطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق،مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد العاشر ،كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، ١٩٩١

- ٩- خالد نسيم محمود : تأثير العروض الرياضية علي بعض المتغيرات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بصلالة بسلاطنة عمان ،المؤتمر الاول " الرياضة في مصر ..الواقع والمستقبل" ٢٦ - ٢٧ ابريل ١٩٩٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة اسيوط ١٩٩٤م.
- ١٠- سامي محمود طه عوض : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، ٢٠٠٧
- ١١- سمير عبد النبي شعبان : تأثير العروض الرياضية علي ديناميكية تطوير بعض متغيرات الادراك الحس-حركي ومستوي التحصيل العملي في التمرينات بالأدوات لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، رسالة دكتوراه ، ٢٠٠٧
- ١٢- عطيات خطاب : التمرينات للبنات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، ١٩٩٧م.
- ١٣- عفاف عبد المنعم شحاتة : تدريس منهج التربية الرياضية بطريقة العروض الرياضية وأثرها علي بعض الصفات البدنية والطمأنينة الانفعالية لتلميذات المرحلة الاعدادية ، المؤتمر الدولي لتاريخ وتطور علوم الرياضة ٣ -٥ يناير ١٩٨٨ ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
- ١٤- عنايات محمد فرج وفاتن : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤م
- ١٥- غازي السيد يوسف : تمرينات العروض الرياضية وأثرها في تحسين بعض القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية لدي بعض طلاب اختيارات كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ،كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ، مايو ١٩٩٠
- ١٦- ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ١٩٩٧م.
- ١٧- ماجدة صلاح الدين : العرض الرياضي المقدم من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية في حفل افتتاح الاولمبياد الأول للجامعات المصرية يوليو ٢٠٠٨ ،المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، أكتوبر ٢٠٠٨ ، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ٢٠٠٨م.
- ١٨- محروسة علي حسن : القيم التنبؤية لمستوي مهارة دقة تسديد اللمسة للمبارزين باستخدام بعض

- القدرات الحركية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثاني والعشرين كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤م.
- ١٩ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى . ط ١٣ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م
- ٢٠ - محمد حسن علاوى : اختبارات الأداء الحركى . ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- محمد نصر الدين رضوان
- ٢١ - محمد شوقي كشك : دراسة تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالاداء الحركي لبعض الانشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنية ٩-١٢ سنة ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١م.
- ٢٢ - محمد صبحى حسانين : نموذج الكفاءة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م.
- ٢٣ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية . الجزء الأول ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٢٤ - محمد صبحى حسانين : القوام السليم للجميع ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م
- محمد عبد السلام راغب
- ٢٥ - مروان علي محمد شمخ : تأثير استخدام العروض الرياضية علي رفع مستوى بعض القدرات الحركية لطلاب جامعة الاسكندرية ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، أكتوبر ٢٠٠٨ ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨م
- ٢٦ - موسى فهمي : التمرينات والعروض الرياضية ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩
- إبراهيم، عادل علي حسن
- ٢٧ - نادر محمد محمد مرجان : فاعلية العروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية ومفردات التكيف النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، ١٥ - ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨ ، كلية التربية الرياضية بابو قير - جامعة الإسكندرية ، المجلد الثاني ، صقحة ٦٤٩
- محمد محمد محمود
- سالم وسمير عبد النبي
- محمود عيسى
- ٢٨ - ناهد علي محمد علي : تأثير العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية لدي التلاميذ والتلميذات الصم والبكم ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثالث عشر، الرابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ، يناير، ابريل ١٩٩٢
- ٢٩ - يس كامل حبيب : أصول التمرينات والعروض بين النظرية والتطبيق، الجزء الاول ، مكتبة

التربية الرياضية، المنصورة، ٢٠٠٦م.

ثانياً - المراجع باللغة الإنجليزية :

- 30- **Bob Davis., Ros Ball, Jan Roseoe & David Mitchell** : Physical Education and the study of sport. 2thed, Mosby Publishers, London, 1995
- 31- **David Mitchell** : Winning karate competition , A.K. black London , 1991.
- 32- **Gallahue.D.L** : Developmental physical education for today's elementary school children ,second edition , wcb brown & bench march , I.n.c , library of congress , 1993.
- 33- **Jennifer wall & Nancy Murray** : Children and movement , physical education in The elementary school , 2nd edition ,brown & benchmark , U.S.A. ,1995.
- 34- **Leanne & case** : Fitness aquatics , fitness spectrum series , Gallagher & Mundy co, Hong Kong,1997.
- 35- **Mc Glynn .G.** : Dynamics of fitness , a practical approach , 4th .ed., times mirror higher education groups , Inc .,U.S.A. ,1996.