

عرض تمرينات مبتكر لطلبة كلية التربية الرياضية

للبنين بطنطا بمناسبة الاحتفال بالعيد

القومي لمحافظة الغربية

* د . السيد عبد العظيم درباله

المقدمة :

أصبحت العروض الرياضية في السنوات الأخيرة مصطلحا شائعا يتداوله الكثيرون من دول العالم ،
إيماناً من هذه الدول بأن العروض الرياضية تعتبر من أنجح الوسائل في الدعاية والإعلام والسياحة لهذه البلاد ،
وتعبر عن مستوى التطور الرياضى والثقافة الرياضية ، كما تعبر عن مدى التقدم للنظم الاجتماعية والسياسية
والاقتصادية ، بالإضافة لمستوى التدوق الجمالى .

وهذا الاهتمام الكبير بالعروض الرياضية ناتج لارتباط تلك العروض بالبطولات والدورات
الرياضية والأعياد القومية سواء كان ذلك على المستوى المحلى أو المستوى الدولى أو المستوى العالمى

وتعتبر جمهورية مصر العربية من أوائل الدول العربية التى اهتمت بمجال العروض الرياضية ، حيث
اعتبر المصريون الأعياد القومية مثل ثورة ٢٣ يوليو ونصر أكتوبر ١٩٧٣ عيداً للجهد الوطنى ترفع فيه أعلام
الوطنية ، ويسترجعون فيها ذكريات وأمجاد كفاحهم ونضالهم فى سبيل الحرية ، ويسترحمون على شهدائهم ،
ويستلهمون العزم على المزيد من الكفاح والتضحيات .

ويصرف السيد عبد العظيم درباله (٢٠١٠) العروض الرياضية بأنها فكر متطور وخيال مبدع
لواضعى العروض مع ترجمة هذا الفكر وذاك الخيال فى شكل لوحة فنية بشرية تتضمن مجموعة من الحركات
البدنية المختلفة بهدف إظهار القدرة والتناسق والجمال لهذه اللوحة مما يؤدي ذلك إلى إهمار المشاهدين وإيقاظ
الوعى الرياضى لديهم . (٦ : ١)

وتستعدد الاستفادة من العروض الرياضية حيث تعمل على تحسين الصحة العامة للفرد ومستوى اللياقة البدنية
السى بدورها تؤدي إلى تحسين اللياقة الصحية ، وفى هذا الصدد يشير أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين
(١٩٩٣) إلى أن مسزاولة الأثنسطة الرياضية والتي منها العروض الرياضية تؤدي إلى حدوث تغيرات

* أستاذ مساعد بقسم الترويح (تخصص تمرينات) - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

فسيولوجية تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة كتنمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، والحفاظة على وزن الجسم ، والتخلص من السممة الزائدة . (٢ : ١٥)

وقد أثبت السيد عبد العظيم درباله (١٩٩٧) أن الانتظام في ممارسة العروض الرياضية يؤدي إلى التحسن في بعض المتغيرات الفسيولوجية مثل النبض ، والسعة الحويوية ، ضغط الدم الانقباضي والانبساطي والمتغيرات المورفولوجية مثل نقص محيطات الفخذ ، الوسط ، الصدر ، العضد وانخفاض سمك الدهن أيضا لهذه المناطق وكذلك وزن الجسم (٤ : ١٨)

ولا تقتصر أهمية العروض الرياضية على النواحي البدنية والفسيولوجية فقط بل تتعداها إلى النواحي العقلية والتربوية والجمالية والقومية .

وفي هذا الصدد تذكر كل من عطيات خطاب (١٩٩٢) وليلى زهران (١٩٩٧) أن العروض الرياضية لها أهمية كبيرة في النواحي الآتية :

* الناحية البدنية

* الناحية القومية

* الناحية التربوية

* الناحية العقلية

* الناحية الجمالية (٩ : ٢٧٦ ، ٢٧٧) (١٢ : ١١٩ ، ١٢٠)

وقسد أثبت إبراهيم محمد فاروق جبر (١٩٩٥) في دراسته عن تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي أن العروض الرياضية تعمل على تحسين الصفات البدنية والقدرات العقلية لهؤلاء التلاميذ (١ : ١٠٤)

وتلعب كليات التربية الرياضية دور كبير كمؤسسة تربوية متخصصة تعمل على إعداد الخريجين على كيفية تصميم العروض الرياضية وتنفيذها ، مما يتطلب ذلك أن يوضع في الاعتبار أن تكون العروض الرياضية بمحتوياتها ضمن المناهج الدراسية المقررة .

الهدف من العرض :

الاحتفال بالعيد القومي لمحافظة الغربية للعام الجامعي (٢٠٠٠ - ٢٠٠١) وذلك بناء على تكليف كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا بإقامة عرض رياضي بهذه المناسبة القومية .

تصميم العرض الرياضى

اعتمد الباحث فى تصميم العرض الرياضى على الآتى :-

أولاً : خبرته فى مجال تصميم العروض الرياضية فى السنوات السابقة والمتمثلة فى

* تصميم عرض رياضى بالجيش عام ١٩٨٥

* تصميم عرض رياضى بكلية التربية الرياضية بطنطا عام ١٩٨٧

* تصميم عرض رياضى لوسالة الما-ستر بكلية التربية الرياضية بطنطا ١٩٨٩

* تصميم عرض رياضى بكلية التربية الرياضية بطنطا عام ١٩٩٣ (بنين + بنات)

* تصميم عرض رياضى للقاء شبا ت بطنطا عام ١٩٩٦ والذى لم يتم عرضه بسبب تأجيل لقاء شباب الجامعات .

* تصميم عرض رياضى بكلية التربية الرياضية بطنطا عام ١٩٩٩

* تصميم عرض رياضى بكلية التربية الرياضية بها للاشتراك فى اليوبيل الفضى لجامعة الوفاق عام ٢٠٠٠

* بالإضافة لتصميم خمسة عروض على مستوى مدارس مدينة المحلة الكبرى .

ثانياً : المراجع العلمية المرتبطة بالعروض الرياضية والتمرينات .

ثالثاً : الدراسات السابقة التى تمت فى مجال العرض الرياضى لكل من عقاب شحاته (١٩٨٧) (١٠)

السيد درباله (١٩٨٩) (٣) حمدى (١٩٩٠) (٧) ، خالد نسيم (١٩٩٤) (٨) ابراهيم جبر

(١٩٩٥) (١) ، السيد درباله (١٩٩٧) (٤) ، السيد درباله (١٩٩٨) (٥) ، السيد درباله

(٢٠٠٠) (٦)

رابعاً : عدد من شرائط الفيديو العربية والأجنبية للعروض الرياضية .

خامساً : محتوى منهج التمرينات لطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وقد توصل الباحث بناءً على ما سبق إلى الآتي :-

- * تحديد التمرينات الحرة المستخدمة في العرض
- * تحديد التمرينات بأدوات المستخدمة في العرض
- * تحديد التشكيلات المناسبة للعرض
- * تحديد الموسيقى المناسبة للعرض
- * اختيار الملابس المناسبة للعرض

الإمكانات المادية والبشرية :

المجال البشري :

- اشترك في تنفيذ العرض الرياضى ٣٥٠ طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية بطنطا للعام الجامعى ٢٠٠٠ / ٢٠٠١ .
- وقد تضمنت العينة على مجموعتين الأولى تنفذ التمرينات الحرة والأعلام الصغيرة وعددها ٣٠٠ طالب قسمت كالآتي :-
- الفرقة الرابعة ١٢٠ طالب ، الفرقة الثالثة ١٠٠ طالب ، والفرقة الثانية ٨٠ طالب ، والثانية مجموعة حاملي الأعلام الكبيرة وعددها ٥٠ طالب من الفرقة الأولى .

المجال الزمنى :

- استغرقت فترة التدريب على العرض شهر واحد وكان التدريب يوميا على فترتين فترة صباحية من ٩ - ١١ ، وفترة بعد الظهر من ١٢ - ٢ وذلك نظرا لضيق الوقت حيث تم إلغاء المحاضرات في ذلك الوقت وذلك في الفترة من ٢٠٠١/٩/٧ إلى ٢٠٠١/١٠/٧ .
- استغرق زمن العرض في شكله النهائى ٢٠ دقيقة وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٠١ / ١٠ / ٧ .

المجال المكاني :

- تم التدريب على مفردات العرض بملاعب كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
- تم العرض باستاد غزل المحلة على الأضواء الكاشفة في تمام الساعة السادسة مساءً .

الأدوات المستخدمة في العرض :

الإعلام :

- * أعلام صغيرة . حمراء اللون مقاسها ٢٠ × ٣٠ سم على شكل مستطيل .
- * أعلام كبيرة مختلفة الألوان مقاسها ٨٠ × ١٠٠ سم على شكل مستطيل .

ملابس العرض :

- * حذاء كاوتشوك أبيض
- * شراب أبيض
- * بظلون أبيض به خط أحمر عريض من الجانب
- * فائلة بكم من الأمام بيضاء ومن الخلف حمراء

موسيقى العرض :

قام الباحث باختيار موسيقى العرض من شرائط عربية وأجنبية تقريبا (١٠) شرائط وتم اختيار الموسيقى التي تتناسب مع التمرينات والتشكيلات المختلفة للعرض بعد إدخالها إلى الكمبيوتر كقطع منفصلة وعمل مونتاج لها حتى أصبحت متداخلة مع بعضها كمقطوعات موسيقية متصلة ومتجانسة ومتسلسلة وبعد ذلك تم تسجيلها على شريط كاسيت .

- وقد أختيرت الموسيقى المصاحبة للعرض بعد تحفيظ مفردات العرض .

محتوى العرض :

تضمن العرض الرياضى ثلاثة أجزاء .

أولا : الدخول إلى الملعب : تشكيل (١)

تم الدخول إلى الملعب بالجري من الخلف على شكل ٤ صفوف يدخل الصف الأول للوقوف في مقدمة الملعب ، ثم يدخل الصف الثانى إلى منتصف الملعب ليكون كلمة مصر .

بعد ذلك يدخل الصف الثالث على شكل قطاران من منتصف الملعب ويتحرك كل قطار في منتصف الملعب اتجاه اية الكورنر ثم يدخل الملعب في اتجاه خط الـ ١٨ ليكمل ضلعي المستطيل من الجانبين ثم يدخل الصف الرابع ليقف في آخر الملعب ليكمل المستطيل (البرواز) الموجود بداخله كلمة مصر تشكيل (٢)

ثانيا : الجزء الرئيسي :

تضمن العرض الرياضى مجموعة من التشكيلات المتنوعة وعددها ١٠ تشكيلات .

- * التشكيل الثانى وهو تكوين كلمة مصر
- * التشكيل الثالث وهو السمبوكسات وتؤدى فيه التمرينات باستخدام الأعلام الصغيرة وعددها ٨ تمرينات (٦٤ عدة) .
- * التشكيل الرابع وهو القطارات وتؤدى فيه التمرينات باستخدام الأعلام الصغيرة وعددها ٥ تمرينات (٤٠ عدة) .
- * التشكيل الخامس وهو المجموعات الثلاثية وتؤدى فيه التمرينات باستخدام الأعلام الصغيرة وعددها ٣ تمرينات (٢٤ عدة) .
- * التشكيل السادس القطارات الزوجية وتؤدى فيه التمرينات باستخدام الأعلام الصغيرة وعددها ٨ تمرينات (٦٤ عدة) .
- * التشكيل السابع القطارات وتؤدى فيه التمرينات الحرة وعددها ١٤ تمرين (١١٢ عدة) .
- * التشكيل الثامن المربعات وتؤدى فيه التمرينات الحرة وعددها ٨ تمرينات (٦٤ عدة) .
- * التشكيل التاسع القطارات والدوائر وتؤدى فيه التمرينات الحرة وعددها ١٠ تمرينات (٨٠ عدة) .
- * التشكيل العاشر التمرينات الأرضية وتؤدى فيه التمرينات الحرة وعددها ٦ تمرينات (٤٨ عدة) .
- * التشكيل الحادى عشر التشكيلات الهرمية وتؤدى فيه خمس تشكيلات هرمية منها تشكيل واحد ثنائى (٢٤ عدة) وتشكيلين ثلاثى (٧٢ عدة) وتشكيلين خماسى (٤٠ عدة) .
- * التشكيل الثانى عشر القطارات وتؤدى فيه مجموعة من الصققات (٤٠ عدة) .

ثالثا : الخروج من أرض الملعب تشكيل (١٣)

ينضم جميع الطلبة الموجودين في الملعب بالجري السريع إلى منتصف الملعب ليكونوا تجمع واحد على شكل مربع ثم يبدأ الطلبة حاملى الأعلام بالجري للوقوف حول هذا المربع ، وبعد ذلك يبدأ حاملى الأعلام في الخروج من الملعب بزاوية اتجاه الجانب ثم يبدأ الطلبة الموجودين في منتصف المربع الخروج بالمواجهة من

منتصف الملعب على شكل ٤ قطارات وعندما يصلوا إلى مقدمة الملعب يخرج قطاران من الجانب الأيمن وقطاران من الجانب الأيسر ويتحرك جميع الطلبة خلفهم .

تنفيذ العرض :

تم تنفيذ تمريسات العروض على طلبة كلية التربية الرياضية بطنطا في خلال الفترة من ٧ / ٩ / ٢٠٠١ إلى ٧ / ١٠ / ٢٠٠١ .

* تم التدريب على تمريسات العرض على فترتين فترة صباحية وفترة بعد الظهر أى بمعدل ٤ ساعات يوميا

* يبدأ الطلبة ممارسة تمريسات العرض بعد أداء إحماء مناسب حتى لا يتعرض الطالب للإصابة .

* اشتمل العروض على مجموعة تمريسات بالأعلام الصغيرة وهى النصف الأول من العرض ، ثم تمريسات حرة وهى النصف الثانى من العرض .

* بدأ تجمع الطلبة قبل الدراسة بأسبوعين وذلك بعد إرسال الكلية لتلغرافات عاجلة للطلبة نظرا لضيق الوقت

* معظم التمرينات المستخدمة فى العرض الرياضى جديدة ومبتكرة .

* اتسم العرض الرياضى بالسرعة فى الأداء .

* قام الباحث بالتنوع فى التمرينات والتشكيلات المستخدمة وكذلك الموسيقى لما لذلك من نواحي جمالية تساعد على إظهار العرض الرياضى .

* اشتمل العرض على مجموعة من الإيقاع بالتصفيق والحركات بالتموجات المبتكرة والتى أثارت انتباه المشاهدين .

* اختار الباحث موسيقى العرض كلها من شرائط عربية وأجنبية

* شارك فى تدريب العرض مجموعة من المعيدىن والمدرسين المساعدين بكلية التربية الرياضية بطنطا .

التشكيلات المستخدمة في العرض:

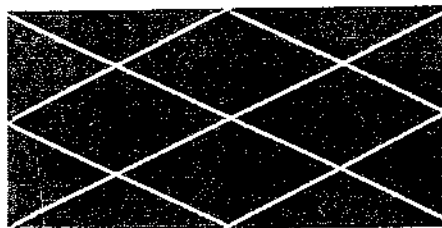
```
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
```



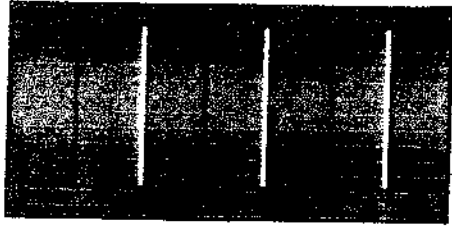
الشكل الأول



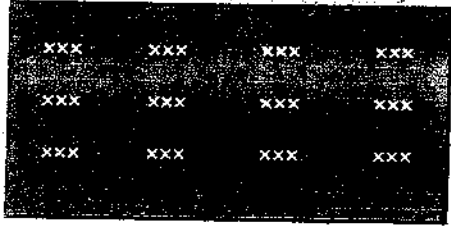
الشكل الثاني



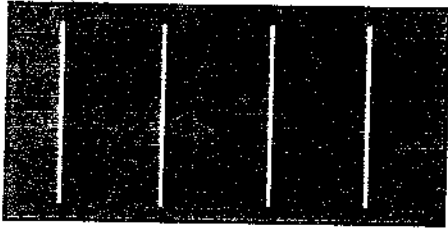
الشكل الثالث



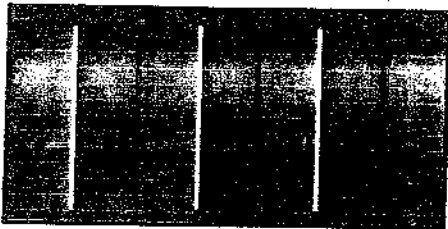
الشكل الرابع



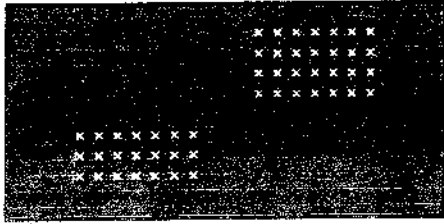
الشكل الخامس



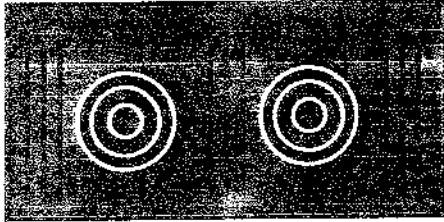
الشكل السادس



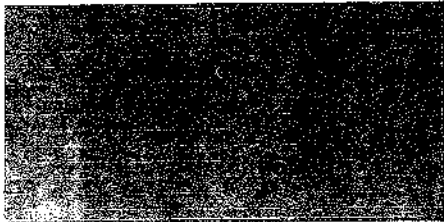
الشكل السابع



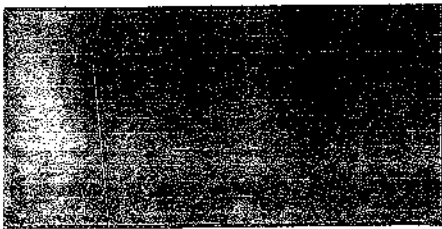
التشكيل الثامن



التشكيل التاسع



التشكيل العاشر



التشكيل الحادي العاشر

المراجع :

- ١- إبراهيم محمد فاروق جبر: " تأثير أسلوب العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العضلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر أحمد نصر الدين سيد العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٣- السيد عبد العظيم دريالة : " تأثير العروض الرياضية على رفع مستوى الأداء لبعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٩
- ٤- : " تأثير حمل تمارين العروض في بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بطنطا " ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧
- ٥- : " تأثير عروض التمرينات بالكرة في بعض القدرات التوافقية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي " ، مؤتمر الرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .
- ٦- : " العروض الرياضية القومية ودورها في زيادة الدافعية للممارسة الترويحية الرياضية لدى الجماهير " ، مقال ترقي لوظيفية أستاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ .
- ٧- حمدى أحمد على حسين : " أثر تمارين العروض الرياضية على التحمل العضلي لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقازيق " ، العدد العاشر ، نظريات وتطبيقات ، ١٩٨٩ .
- ٨- خالد نسيم سيد محمود: " تأثير العروض الرياضية على بعض المتغيرات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بسلطنة عمان " المؤتمر العلمى الأول الرياضة في مصر الواقع والمستقبل ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٤

٩- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، الطبعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧

١٠- عفاف عبد المنعم شحاته: " تدريس منهج التربية الرياضية بطريقة العروض الرياضية وآثرها على بعض الصفات البدنية والطمأنينة الانفعالية لتلميذات المرحلة الإعدادية " ، المؤتمر الدولي (تاريخ وعلوم الرياضة) جامعة المنيا ٣-٥ يناير ١٩٨٧

١١- عفاف عبد المنعم شحاته: "عرض تمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية للاحتفال ماجدة على محمد رجب ، بيوم الطالب " ،
منى محمود عبد الحليم ،
سوزان صلاح الدين

١٢- ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .

١٣- موسى فهمي إبراهيم ،: التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤
عادل علي حسن