

تصميم عرض رياضي لبطولة الكليات المتخصصة لجامعات مصر

٢٠١٢/٢٠١٣ م

د. عماد الدين سيد حسب الله

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات
الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى الاشتراك في بطولة العروض الرياضية التي تقيمها وزارة الرياضة للكليات المتخصصة على مستوى الجامعات المصرية والحصول على المركز الأول أو أحد الثلاث مراكز الأولى وذلك من خلال :

- ١- وضع مجموعة من الجمل الحركية (حرة - بأدوات - فردية - زوجية)
 - ٢ وضع مجموعة من التشكيلات تتميز بصعوبة عالية ودقة في الأداء (حرة . بأدوات)
 - ٣ استخدام مقطوعات موسيقية مؤلفة وملابس تتناسب مع طبيعة أداء العرض
- وإستخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة نوع وطبيعة هذه الدراسة حيث قام الباحث بتدريب الطلاب على العرض لمدة ثلاث شهور وهي المدة التي تسمح بها لجنة البطولة بواقع ثلاث أيام أسبوعياً وبمتوسط ثلاث ساعات لليوم الواحد مع مراعاة زيادة الساعات التدريبية كلما اقتربنا من الأسبوع الأخير لإقامة البطولة وتكونت العينة من (٢٥) طالب وهما موزعون كالتالي (٢٠) طالب أساسياً ، (٥) طلاب احتياطياً. وهما من طلاب الفرق الأربعة بكلية والمقيدين بالعام الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣ م. وكانت أهم النتائج هي حصول العرض على المركز الأول على مستوى الجامعات المصرية

مقدمة

احتلت العروض الرياضية في السنوات الأخيرة مكانة متميزة وميدان مستقل بذاته ضمن ميادين التربية الرياضية فهي عبارة عن مرآة تعكس صورة المجتمع وما وصل إليه من تقدم على المستوى الرياضي والثقافي والتربوي والعلمي والفني والحضاري ، ودليل على ذلك ما نشاهده من عروض رياضية منقولة من خلال المهرجانات العالمية والدورات الأولمبية وما لها من إبداعات وابتكارات حديثة على درجة عالية من العناية والدقة والإتقان والبراعة في الأداء والتحكم في أجزاء الجسم وما يصاحبها من أنغام وإيقاعات وألحان موسيقية مختلفة وملابس وأدوات زاهية الألوان وتشكيلات رائعة متغيرة من آن لآخر.

وهذا يتطلب بدوره أن يكون القائمين على شؤون العروض من ذوى الكفاءة الخاصة والمهارة العالية والخبرة في توظيف الإمكانيات البشرية والمادية حتى يظهر العرض في صورته النهائية والتي يحكم من خلالها المشاهدين على مدى التطور والرقى في هذا المجال.

وهذا ما نراه واضحاً في مدارس العروض ، فمنها ما يهتم بتحريك المجموعات الضخمة في الملاعب ويعتمد على التشكيلات الجماعية الكبيرة ومنها ما يعتمد على المهارة والقدرة الخاصة أو ابتكارات الأدوات وطرق استخدامها بجانب عنايتها الفائقة بالألوان الزاهية للملابس أو على الانسيابية والرشاقة في التشكيلات ومدى حداتها وتعبيرها عن الفكرة الأساسية للعرض.

وعموماً اختلفت اتجاهات الدول نحو العروض الرياضية حيث يظهر الطابع الخاص لكل منها تبعاً لاختلاف ثقافتهم وأساليب معيشتهم وهذا ما يؤكد "موسى فهمي وعادل حسن وصالح سليمان" نقلاً عن "يحيى صالح" والذي يؤكد إن العروض الرياضية مجموعة مختارة من التمرينات البدنية حرة أو بأدوات أو على الأدوات وضعت طبقاً للمبادئ التربوية والفسولوجية والحركية والجمالية والتي تؤدي بواسطة مجموعة كبيرة أو صغيرة من الأفراد في وقت واحد ومكان واحد مع المصاحبة الموسيقية لها.

ومن خلال ذلك رأى الباحث أنه لا بد من اتحاد كافة الجهود والتي لها تأثير على فاعلية الأداء في العرض الرياضي تحت قيادة واحدة وهي مصمم العرض.

وبناءً على ما سبق وعلى دعوة وزارة الرياضة للكلية للمشاركة بعرض رياضي في بطولة الكليات المتخصصة للجامعات المصرية والتي تنظمها الوزارة كل عام وما للكلية من دوراً مميزاً في العروض الرياضية على مستوى الجامعات المصرية وحصول الكلية على المركز الأول في الثلاث سنوات الأخيرة لهذه البطولة فقد قام الباحث بعملية وضع وتوزيع المادة اللازمة للعرض الرياضي من بداية الدخول حتى الخروج بأجزائها وأقسامها المختلفة من خلال تكوين جمل حركية باستخدام أدوات مختلفة وتشكيلات فنية رائعة وقد رأى الباحث تصوير التشكيلات لإعطاء صورة توضيحية تقريبية للألوان المستخدمة في هذه التشكيلات قيد البحث في كل جزء من أجزائه وكذا إعداد الطلاب والملابس مع إيضاح طريقة الانتقال من تشكيل لآخر، وقد استغرقت فترة التدريب ثلاثة أشهر بواقع ثلاث أيام أسبوعياً بمتوسط ثلاث ساعات يومياً وقد روعي الالتزام بعدان تتناسب مع الإيقاع الموسيقي المصاحب لها ثم كتابة رقم التمرين وعدادته أمام الحركات المكونة للعرض.

هدف البحث

الاشتراك في بطولة العروض الرياضية التي تقيمها وزارة الرياضة للكليات المتخصصة على مستوى الجامعات المصرية والحصول على المركز الأول أو أحد الثلاث مراكز الأولى وذلك من خلال :

١- وضع مجموعة من الجمل الحركية (حرة - بأدوات - فردية - زوجية)

٢- وضع مجموعة من التشكيلات تتميز بصعوبة عالية ودقة في الأداء (حرة - بأدوات)

٣- استخدام مقطوعات موسيقية مؤلفة وملابس تتناسب مع طبيعة أداء العرض

فروض البحث :

١ - حصول الكلية على المركز الأول أو أحد الثلاث مراكز الأولى في بطولة العروض الرياضية التي تقيمها وزارة الرياضة للكليات المتخصصة على مستوى الجامعات المصرية

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة نوع وطبيعة هذه الدراسة حيث قام الباحث بتدريب الطلاب على العرض لمدة ثلاث شهور وهي المدة التي تسمح بها لجنة البطولة بواقع ثلاث أيام أسبوعياً وبمتوسط ثلاث ساعات لليوم الواحد مع مراعاة زيادة الساعات التدريبية كلما اقتربنا من الأسبوع الأخير لإقامة البطولة

عينة البحث :

يتكون العرض من (٢٥) طالب وهما موزعون كآلاتي (٢٠) طالب أساسياً ، (٥) طلاب احتياطياً. وهما من طلاب الفرق الأربعة بالكلية والمقيدين بالعام الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣م.

الأدوات المستخدمة

- مجموعة من ثواري الأعلام مختلفة الأطوال وهي مطلية بلون علم مصر كل ساري من هذه السواري مقسوم إلى نصفين بالطول ومجوف من الداخل بمسافة تسمح بدخول النصفين بداخل بعضهما وبداخلهم علم مصر .
- مجموعة من أعلام مصر مختلفة الأطوال

الملابس

ملابس الطلبة وهي عبارة عن فانلة بكم كامل مع بنطلون استر تش وهي لوان لون الوجه برتقالي ولون الظهر أخضر.

الموسيقى

هي عبارة عن مقطوعات موسيقية مختلفة الألحان تعبر عن مختلف الجمل الحركية وتشكيلاتها وهي تعبر تعبيراً صادقاً بحيث تمكن الجماهير من مشاهدة سيمفونية بشرية حركية موسيقية متكاملة بالحركة والموسيقى.

مدة العرض:

(٥) دقائق مقسمة إلى:

(٣٠) ثانية للدخول.

(٣٠) ثانية للخروج.

(٤) دقائق للتشكيلات والجمل الحركية وانتقالاتها.

لجنة التحكيم :

١- أستاذ دكتور صلاح سليمان

٢- أستاذ دكتور عزت الكاشف

٣- أستاذ دكتور محمد فؤاد حبيب

٤- أستاذ دكتور زينب الأسكندراني

التجربة الأساسية (تاريخ إقامة العرض ومكانة):

أقيم العرض في يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٣/٢١ م في تمام الساعة الخامسة على ملاعب الاسكواش بإستاد القاهرة الدولي بمدينة نصر.

عرض النتائج**الجمل الحركية للعرض:**

١- جمل حرة فردية - جمل حرة زوجية - جمل حرة جماعية :

٢- جمل فردية بأدوات _ جمل زوجية بأدوات _ جمل جماعية بأدوات :

تشكيلات العرض:

يتكون العرض من مجموعة من التشكيلات المركبة والمتدخلة يتخللها تشكيلات بسيطة

(تشكيلات حرة _ تشكيلات بأدوات - تشكيلات زوجية - تشكيلات جماعية - تشكيلات

اكر وبات) - مرفق (١) يوضح هذه التشكيلات مكتوبة ومرفق مع البحث C.D للعرض أثناء البطولة .

تشكيل البداية :

تشكيل الأوجه المتعامدة:

وهو التشكيل الذي يكون عليه الطلاب قبل الدخول للملعب وهو يقوم فيه الطلاب بالثبات لمدة

(٨) عدات أي ٨ × ١ موضح بمرفق - (١)



(تشكيلات حرة جماعية) :



تشكيل القطارات المتداخلة -

وهو تشكيل بداية الدخول من أجناب الملعب حتى الوصول إلى دائرة منتصف الملعب .
بداية تداخل القطارين عند نقطة منتصف الملعب. يمر عارض من قطار يمين المقصورة ثم
عارض من قطار يسار المقصورة بالتوالي ويتم هذا التشكيل في (١٦) عدة أي ٨×٢
مرفق (١)



تشكيل الدوائر المتداخلة

تشكيل الدائرتين وهو دائرة صغيرة داخلية مكونة من (٥) طلاب ودائرة كبيرة خارجية مكونة
من (١٥) طالب وهو يتم في (٢٤) عدة أي ٨×٣ - مرفق (١) ويتم من خلال هذا التشكيل
مجموعة من التشكيلات البسيطة الأخرى هذه التشكيلات توضح سطوع وغروب الشمس وهي
تتم في (٥٦) أي ٨×٧ - مرفق (١)



تشكيل القطارات الخماسية المتقابلة على شكل حرف X
وهذا التشكيل يتم في (١٦) عدة أي ٢ × مرفق (١)



تشكيل القطارات والصفوف المواجهة

متقابلة على جانبي المقصورة مع قطار ثنائي مواجه للمقصورة عند منتصف الملعب ويتم ذلك في

(٨) عدات أي ١×٨ - مرفق (١)



تشكيلا اكروباتية

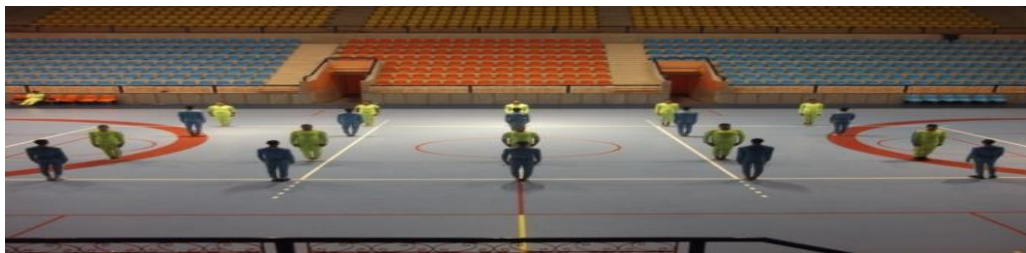
مجموعة من التشكيلات الاكروباتية المتداخلة وتتم في (٤٨) عدة أي ٦×٨ - مرفق (١)



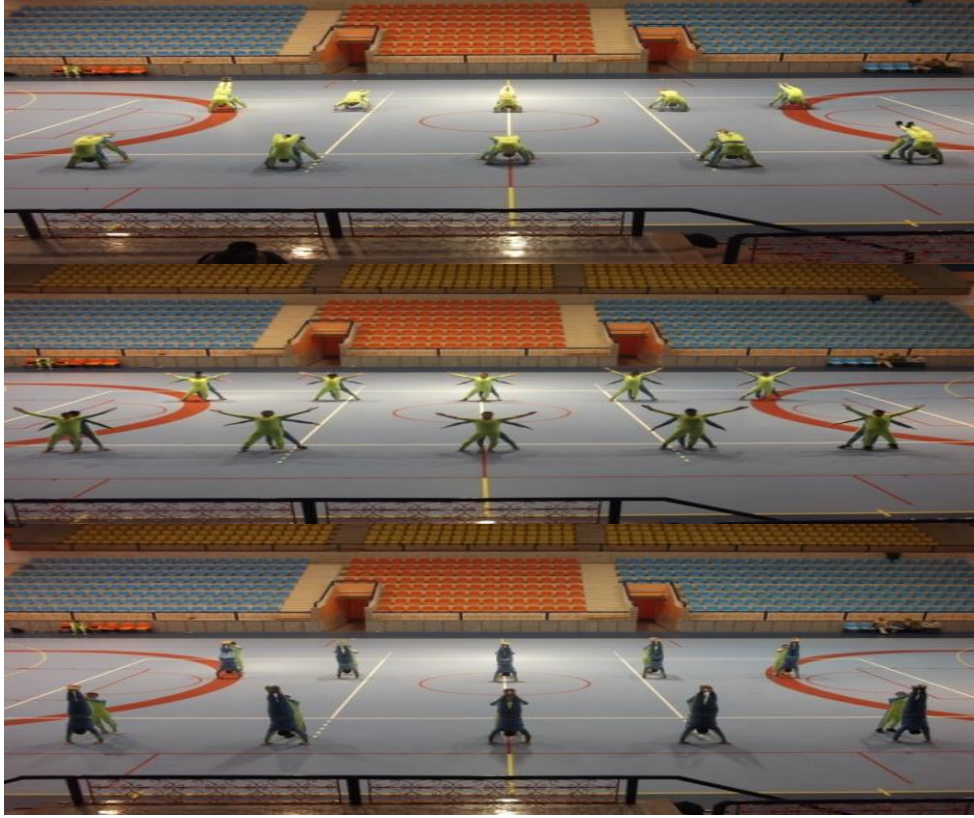


- تشكيلات زوجية :

تشكيل التمرينات الزوجية هو عبارة عن أربع صفوف كل صفين مواجهين ومنتشرين على الخطوط الأمامية والخلفية للملعب ويتم هذا التشكيل في (١٦) عدة أي ٨×٢ _ مرفق (١) وهذه التشكيلات متداخلة وتأخذ شكل الأداء ولا يمكن فصلها وتتم هذه التشكيلات في (٨٠) عدة أي ٨×١٠







- تشكيل المثلثات المتقابلة :

حيث يقف العارضون في تشكيل مثلثين متقابلين عند نقطة دائرة منتصف الملعب كل مثلث مكون من ١٠ عارضين يقفون بشكل هرمي في ترتيب ١، ٢، ٣، ٤ عارضين من الداخل للخارج ويتم هذا التشكيل في (١٦) عدة أي ٢×٨ - مرفق (١).



التشكيلات باستخدام الأدوات:

تشكيل السواري المستقيمة

تشكيل الأدوات حيث يقف العارضون في مجموعتين على النحو التالي :

الأولى :

١٥ عارض في تشكيل ٥ صفوف \times ٣ عارضين ويمسك كل ثلاثي بعارضة معدنية طولها ٤ متر بلون علم مصر.

الثانية :

٥ عارضين حيث يقف العارضين رقم (١٦)،(١٧) على جانبي الصف الثالث من المجموعة الأولى والعارضين (١٨)،(١٩) على جانبي الصف الخامس منها والعارض رقم (٢٠) خلف العارض الواقف في منتصف الصف الخامس ويمسكون بعارضة معدنية طولها ١.٥٠ بلون علم مصر ويتم هذا التشكيل في (٢٤) عدة أي ٣×٨ مرفق (١) .



تشكيل الساقية الدوارة :

وهو يتم في (١٦) عدة أي ٢×٨ مرفق - (١) وهو يتم من مجموعتين على النحو التالي

المجموعة الأولى (العوارض الثلاثية):

يتحرك العارض رقم (٢) مكانه في منتصف العارضة ويتحرك للوقوف جنبا لجنب أيسر للعارض رقم (٣) لمسك طرف العارضة مع تحرك العارض رقم (١) الممسك برأس الأداة باتجاه نقطة دائرة المنتصف وعلى بعد ٥٠ سم منها.مسك الأداة موازية للأرض أعلى الرأس مباشرة.

المجموعة الثانية (العوارض الفردية):

يتحرك العارضون للوقوف في المسافات البينية بين الأزواج (٢, ٣) ومسك الأداة موازية للأرض أعلى الرأس مباشرة.



تشكيل شعاع الشمس :

تشكيل شعاع الشمس بشكل علم مصر وهذا التشكيل يتم في (٤٠) عدة أي ٨×٥ _

مرفق (١)



تشكيل النجمة :

تشكيل النجمة بشكل علم مصر وهذا التشكيل يتم في (٤٠) عدة أي ٨×٥ _ مرفق (١)



تشكيل التاج

تشكيل التاج وهذا التشكيل يتم في (٢٤) عدة أي ٨×٣ _ مرفق (١)



تشكيل الخروج

يتحرك العارضون للأمام حتى حدود الملعب أمام المقصورة في قطارين متوازيين ثم ينعطف القطار يمين المقصورة يميناً والقطار يسار المقصورة يساراً مع استمرار المشي للأمام وحمل (الأداة) علم مصر عالياً حتى الخروج من أبواب الملعب مردين مع الموسيقى المصاحبة للعرض أغنية عاشت بلادنا مرفق (١).



مناقشة النتائج

من خلال عرض الباحث للعرض الرياضي وما قام به من تشكيلات وجمل حركية مختلفة

(حرة أو بأدوات - فردية أو زوجية) مصحوبة بملابس مبهرة ومصاحبة موسيقية تتوافق مع كل جزء من أجزاء العرض وذلك أمام لجنة من المحكمين تشمل كل من

١- أ.د. / صلاح سليمان

٢- أ.د. / عزت الكاشف

٣- أ.د. / محمد فؤاد حبيب

٤- أ.د. / زينب الاسكندراني

فقد حصل العرض الرياضي المقدم من قبل الباحث على المركز الأول على مستوى الجمهورية وبذلك يكون قد تحقق الفرض الذي وضعه الباحث وهو حصول الكلية على المركز الأول

- الاستنتاجات والتوصيات :

- ١- كلما كانت تمرينات الجمل الحركية للعرض الرياضي تتميز با الحداثة كانت دليل على التميز وأدت إلى نجاح العرض .
- ٢- كلما كانت التشكيلات في العرض الرياضي مبهرة وغير متوقعة كانت دليل على الإبداع والابتكار وأدت إلى نجاح العرض .
- ٣- كلما كانت المصاحبة الموسيقية مناسبة مع كل تمرين وحركة وتشكيل داخل العرض الرياضي كلما أدى ذلك إلى نجاح العرض .
- ٤- كلما كانت الأدوات والملابس وصعوبة التمرينات والتشكيلات تتماشى مع الجانب البدني للطلاب كلما أدى ذلك إلى نجاح العرض .

التوصيات :

من خلال النتائج السابقة يوصى الباحث بالتالي .

- ١ - ضرورة الإبداع والابتكار والحداثة في كل ما يتعلق بمحتوى العرض الرياضي (تمرينات - تشكيلات - مصاحبة موسيقية - ملابس - أدوات)
- ٢- اختيار طلاب يتميزون باللياقة بدنية عالية وقياسات بدنية مميزة .

المراجع

- ١- صلاح الدين سليمان : التمرينات والتمرينات المصورة ، إسلامية للطباعة والكمبيوتر، ٢٠٠٢م.
- ٢- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات، الطبعة الخامسة، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٣- عنيات محمد أحمد فرج : التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.
- ٤- مختار سالم : الفنون الاستعراضية والرياضية " تصميم وإخراج"، مكتبة المعارف، بيروت، ١٩٧٥م.
- ١- موسى فهمي إبراهيم ، عادل على حسن : التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٩م.