

"نعمهم عرض رياضي لأسبوع شباب الجامعات بالمنيا"

أ.د. صلاح الدين محمد محمد سليمان

د. أشرف عبد اللطيف الخولي

مقدمة

تعد العروض الرياضية مرآة تتعكس عليها صورة المجتمع لما وصل إليه من المستوى الرياضي والثقافي والتربوي والعلمي والفني وذلك من خلال مجموعة التمرينات الجماعية التي وضعت بأسس علمية مقننة ، حيث ترجع أهميتها إلى أنها المحصلة النهائية لأكثر من مجال وفن ، والذي يتم من خلالها التعبير عن مدى التنسيق بين مجموعات العمل المشاركة في إخراجها إلى حيز الوجود ، والتي تمثل أصدق تمثيل للمناسبة المقامة من أجلها من خلال حركات رياضية تحمل مكوناتها جمال الشكل ودقة الأداء وحسن تحويل المجموعات وتناغم الموسيقى مع المضمون والمدى الحركي للأداء .

والعروض ليست نتاج عمل فرد واحد بل فريق عمل متكامل يعمل بجهد وإخلاص خلال فترات التحضير والتدريب لإخراج هذا العمل في صورته النهائية والتي تبرز مدى تقدم الهيئة أو الجهة القائمة بالعرض في المجال الحركي ، والذي يتطلب بدوره أن يكون القائمين على شئون 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 وهنا يشير الباحثان إلى أن الصورة النهائية ما هي إلا وحدة روعي عند اكتمالها الاهتمام بكافة التفاصيل المحددة لمعالم العرض خلال فترات التحضير والتدريب والتي لا يرى جمهور المشاهدين إلا الصورة الجمالية النهائية لها.

كما أن للمصاحبة الموسيقية تأثير كبير في أداء المشتركين حيث تساعدهم على إخراج الحركة في الصورة الصحيحة وبمداها الكامل وكذلك الإحساس العميق بها وإبرازها في أجمل صورها والتي تضيف على المشاهد والمشارك إحساساً بالجمال

والسهولة والتسلسل والدقة والذي يؤكد كلاً من موسى فهمي وعادل حسن*
وصلاح سليمان نقلاً عن يحيى صالح** خبير العروض الذي يؤكد في تعريفه
للعروض الرياضية بأنها " مجموعة مختارة من التمرينات البدنية حرة أو بالأدوات
أو على الأدوات وضعت طبقاً للمبادئ التربوية والفسولوجية والحركية والجمالية
والتي تؤدي بواسطة مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد ومكان واحد مع
المصاحبة الموسيقية لها " .

ومن هنا يرى الباحثان أنه لا بد من اتحاد كافة الجهود والتي لها تأثير على
فاعلية الأداء في العرض تحت قيادة واحدة ألا وهي مصممو العرض .

وقد برزت مشكلة البحث من خلال الاعتقاد السائد بأن طلاب الوجه القبلي أقل
كفاءة من طلاب الوجه البحري والقاهرة ، وأن العروض بما تتطلبه من توافق
ورشاقة في الحركات ودرجة عالية من الاستظهار والتذكر لخير مثال على ضحد
هذا الاعتقاد .

وقد قام الباحثان بعملية وضع وتوزيع المادة اللازمة للعرض من بداية الدخول
حتى الخروج بأجزائها وأقسامها المختلفة من خلال تكوين جمل باستخدام الأعلام
ذات الساري الكبير والألوان المتباينة والتشكيلات المختلفة ، وذلك بوضع عشر
تشكيلات تتناسب مع التمرينات والإيقاع الموسيقي خلال فترة زمنية قدرها ١٠ ق ،
حيث يصطف الطلاب على جانبي الملعب في شكل قاطرات والمكونة من ثمان
قاطرات في كل جانب كما هو في شكل (١) ويتم دخول الطلاب على مارش عابدة.

وقد رأى الباحثان رسم التشكيلات لإعطاء صور توضيحية تقريبية للألوان
المستخدمة في التشكيلات قيد البحث في كل جزء من أجزائه وكذا أعداد الطلاب
والملابس مع إيضاح طريقة الانتقال من تشكيل إلى آخر .

* موسى فهمي وعادل على حسن : التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .
** صلاح سليمان : التمرينات والتمرينات المصورة ، دار G. M. S للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

وقد استغرقت فترة التدريب أربعة أشهر بواقع ثلاث أيام أسبوعياً وبمتوسط ثلاث ساعات يومياً وقد روعي الالتزام بعدات تتناسب والإيقاع الموسيقي المصاحب لها ثم كتابة رقم التمرين وعداته أمام الحركات المكونة للعرض .

هدف العرض

افتتاح أسبوع شباب الجامعات والمقام بجامعة المنيا مع محاولة إثبات أن طلاب الوجه القبلي ليسوا أقل من طلاب القاهرة أو الوجه البحري فسي القدرات البدنية والفنية .

الإمكانات البشرية

يتكون العرض من ٥٠٠ طالباً وموزعين كالأتي ٤٤٨ طالباً أساسياً و ٥٢ طالباً احتياطياً ، وهم من طلاب الفرقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٠٠-٢٠٠١ .

الأدوات المستخدمة

- ساري الألمونيوم طوله ٤ متر وقطره ٤/٣ بوصة مركب به علم طوله ٢ متر وعرضه ٤٠ اسم بألوان مختلفة وحسب التشكيلات الموضوعية وهي (أبيض - أصفر - أحمر - باني - أزرق) .
- ملابس الطلبة وهي عبارة عن فائلة نصف كم مع بنطلون بدلة تدريب أزرق بحيث تتكون الفائلات من ألوان (الأحمر - الأبيض - الأسود - الأصفر - الأزرق) بحيث تختلف باختلاف ألوان الأعلام .
- مساحة الملعب ١٠٠ × ٥٦ متر .

تشكيلات العرض

يتكون العرض من عشر تشكيلات عدا الثبات للعرض الآخر

مدة العرض

- ١٠ دقائق للتشكيلات .
- ٢ دقيقة للدخول .
- ٤ دقيقة زمن الانتقال الإجمالي من تشكيل لآخر .
- ٢ دقيقة للثبات النهائي ودخول العرض الآخر .

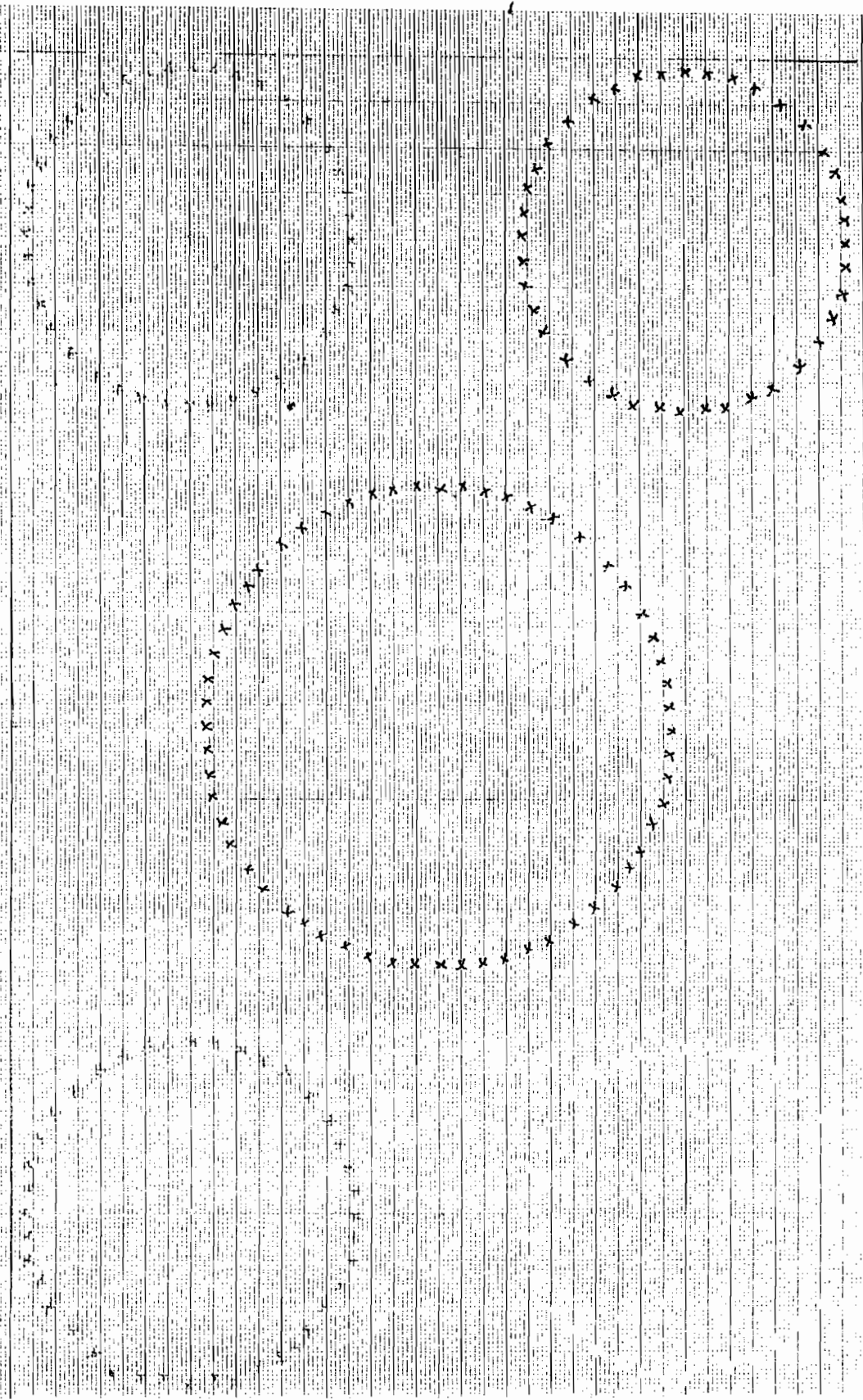
الموسيقى

الموسيقى المصاحبة للعرض عبارة عن مارشات عسكرية جديدة بحيث تتناسب وحركة الإيقاعات الحركية الموضوعية وهي من موسيقات وزارة الداخلية للأمن المركزي وتتكون من ١٢٠ عازف .

الأوضاع والحركات	العددات	التمرين
[وقوف مسك العلم] التقدم للأمام للوصول للمكان في الملعب.] بالخطوة المعتادة]	٨×١٠	(١٠-١)
الدوران للمنصة.	٤-١	١١
خطوة تنظيم في المكان.	٨-٥	
تنظيم في المكان.	٨-١	١٢
ميل الماسورة أماماً والانحناء لأداء التحية.	٤-١	١٣
رجوع الماسورة عالياً واعتدال القامة (شكل ١ ، ٢) .	٨-٥	
التحرك لتكوين الدوائر الخمس . واحدة في المنتصف ودائرة في كل ركن من الأركان الأربع (شكل ٣) .	٨×٤	(١٧-١٤)
دوران لليمين.	٤-١	١٨
خطوة تنظيم.	٨-٥	
التحرك للأمام والمشى في دائرة والماسورة عمودية على الأرض.	٨-١	١٩
التحرك للأمام والمشى في دائرة والماسورة زاوية ٤٥ للخارج.	٨-١	٢٠
التحرك للأمام والمشى في دائرة والماسورة زاوية ٩٠ للخارج.	٨-١	٢١
التحرك للأمام والمشى في دائرة الماسورة عمودية على الأرض.	٤-١	٢٢
الدوران للداخل الجسم مواجه لمركز الدائرة والوقوف.	٨-٥	٢٣
ثبات.	٢-١	
ميل الماسورة أماماً أسفل ووضع الطرف البعيد على الأرض.	٤-١	٢٤
رفع الذراعين عالياً ممسكاً بالطرف الآخر.	٨-٥	
نقل القدم اليمنى أماماً.	٢-١	٢٥
نصف جثو.	٤-٣	
ثبات.	٨-٥	
الذراعين أسفل انثناء.	٤-١	٢٦
ثبات.	٨-٥	
عمل موجه بالماسورة تتابعه مع الدوران للخلف جلوس الجثو الماسورة على الأرض الظهر مواجه لمركز الدائرة.	١٦-١	(٢٨-٢٧)
يدخل في كل دائرة من الدوائر الخمس ثمانية أفراد لأداء الرقصة الصعيدية والتحطيب مع التصفيق.	لمدة دقيقة ونصف	

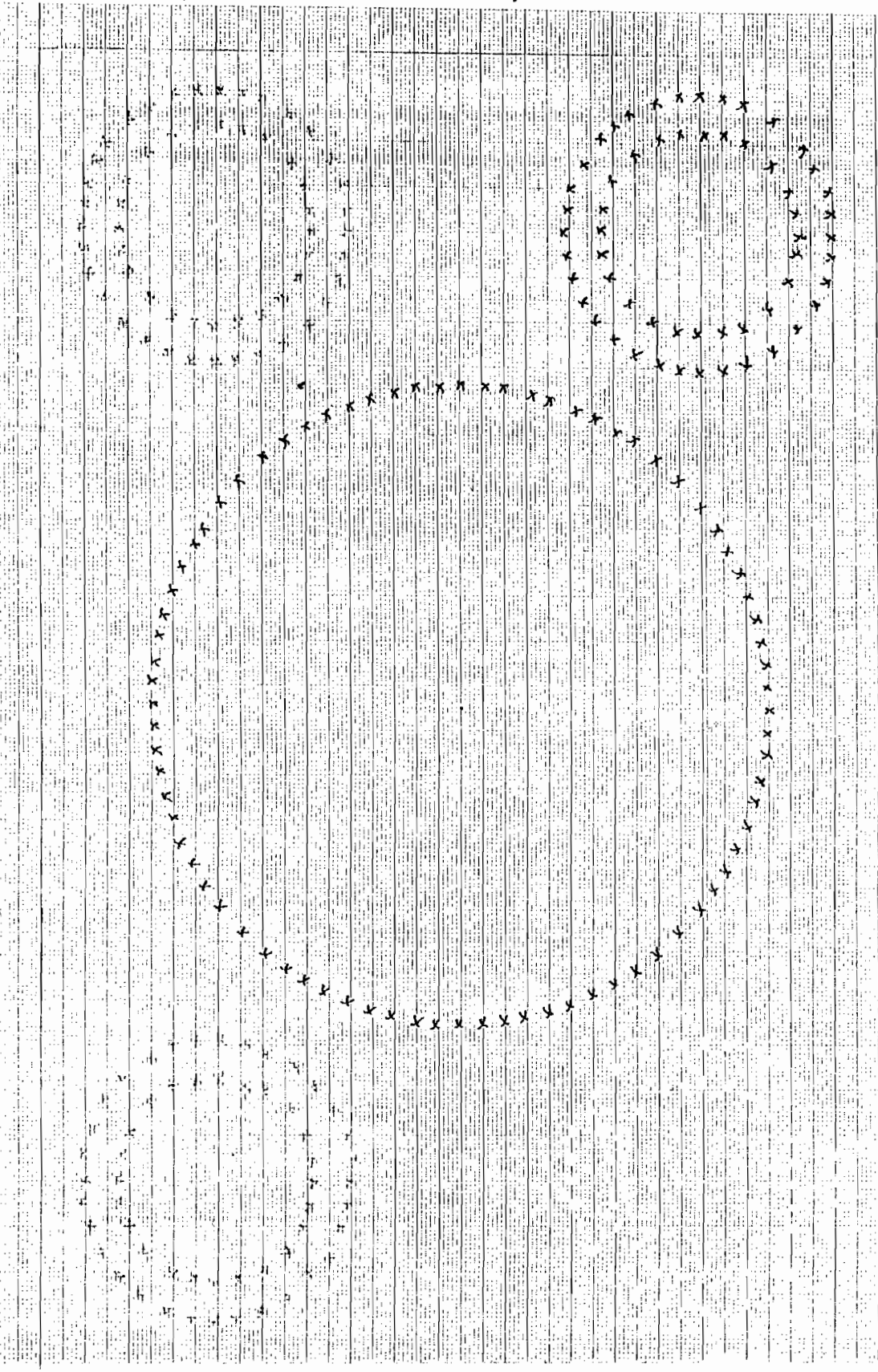
(مجلد ١)

(شكل ٣)



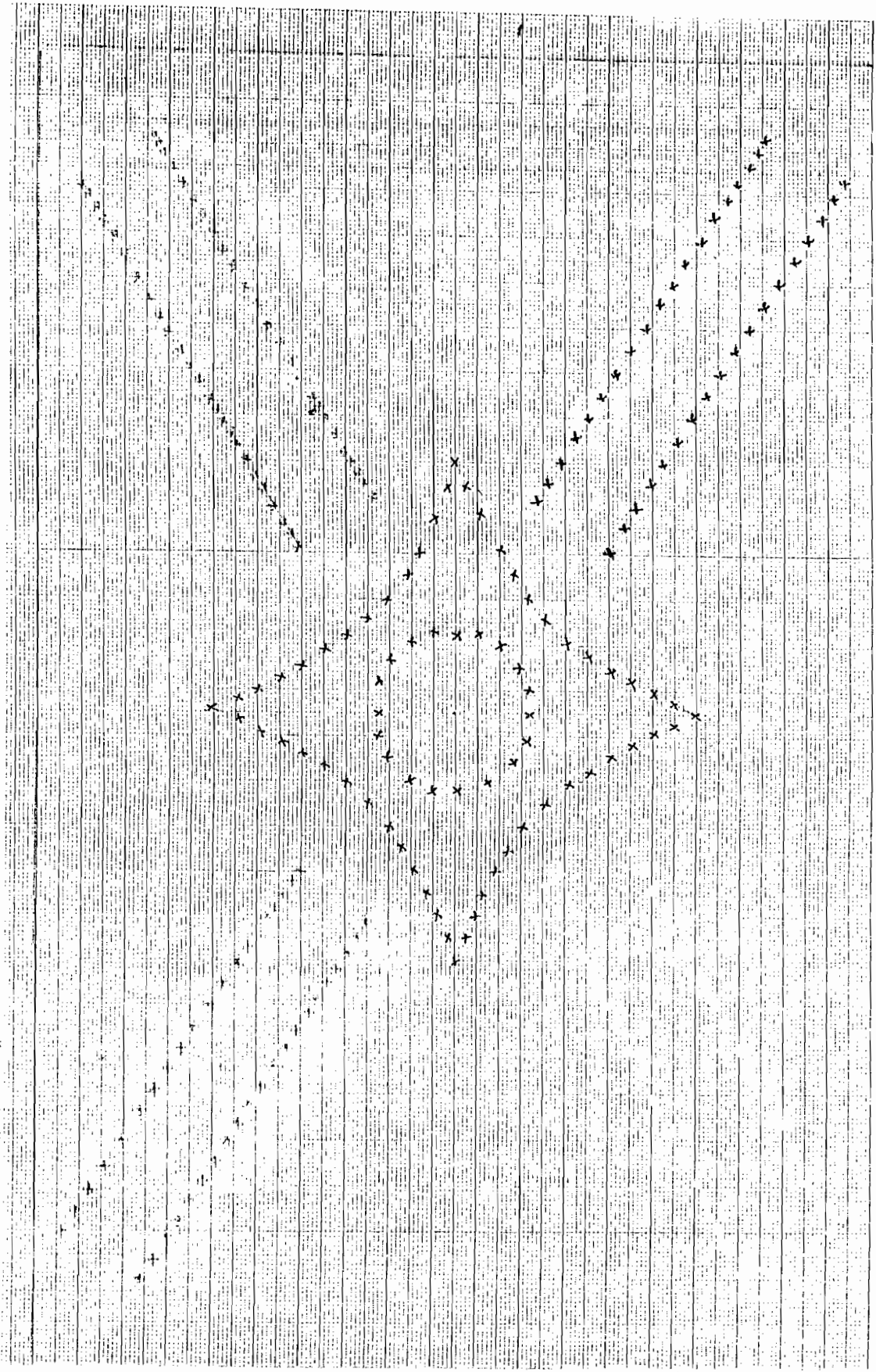
الأوضاع والحركات	العددات	التمرين
عمل موجه بالجسم بدون الماسورة للدوران للخلف للوصول للوضع الأصلي.	١٦-١	(٢٩-٣٠)
مسك الماسورة.	٢-١	٣١
رفع الماسورة عالياً.	٤-٣	
الوقوف.	٦-٥	
ثبات.	٨-٧	
[الوقوف . في دائرة] الأربيع دوائر الموجودة في الأركان دوران للداخل ودائرة المنتصف خطوة تنظيم.	٤-١	٣٢
التحرك للأمام بالنسبة للدوائر الأربيع.	٨-٥	
التحرك للأمام في نفس شكل الدائرة مع ضيق المسافات.	٨-١	٣٣
خطوة تنظيم.	٤-١	٣٤
الدوران للخلف لجميع الدوائر الخمس بحيث تكون الدائرة الكبرى في المنتصف مواجه مركز الدائرة أما الدوائر الأربيع الأخرى فالظهر مواجه مركز الدائرة.	٨-٥	
التحرك للأمام للرجوع للدائرة الأصلية (شكل ٤).	١٦-١	(٣٥-٣٦)
	٨×٢	
التحرك بالمشي لتكوين الأشعة بالنسبة للأربيع دوائر الجانبية.	٨×٥	٤١
أما دائرة المنتصف فيتم تكوين نجمة على هيئة أربع مثلثات متشابكة من القاعدة.	٤٠-١	
[وقوف . الظهر مواجه الظهر] (:) الدوران وقوف الظهر لظهر.	٢-١	٤٢
	٤-٣	
ثني الجذع أماماً أسفل لوضع الماسورة على الأرض وتركها.	٦-٥	
الوقوف.	٨-٧	
ثبات.		

(صف 3)



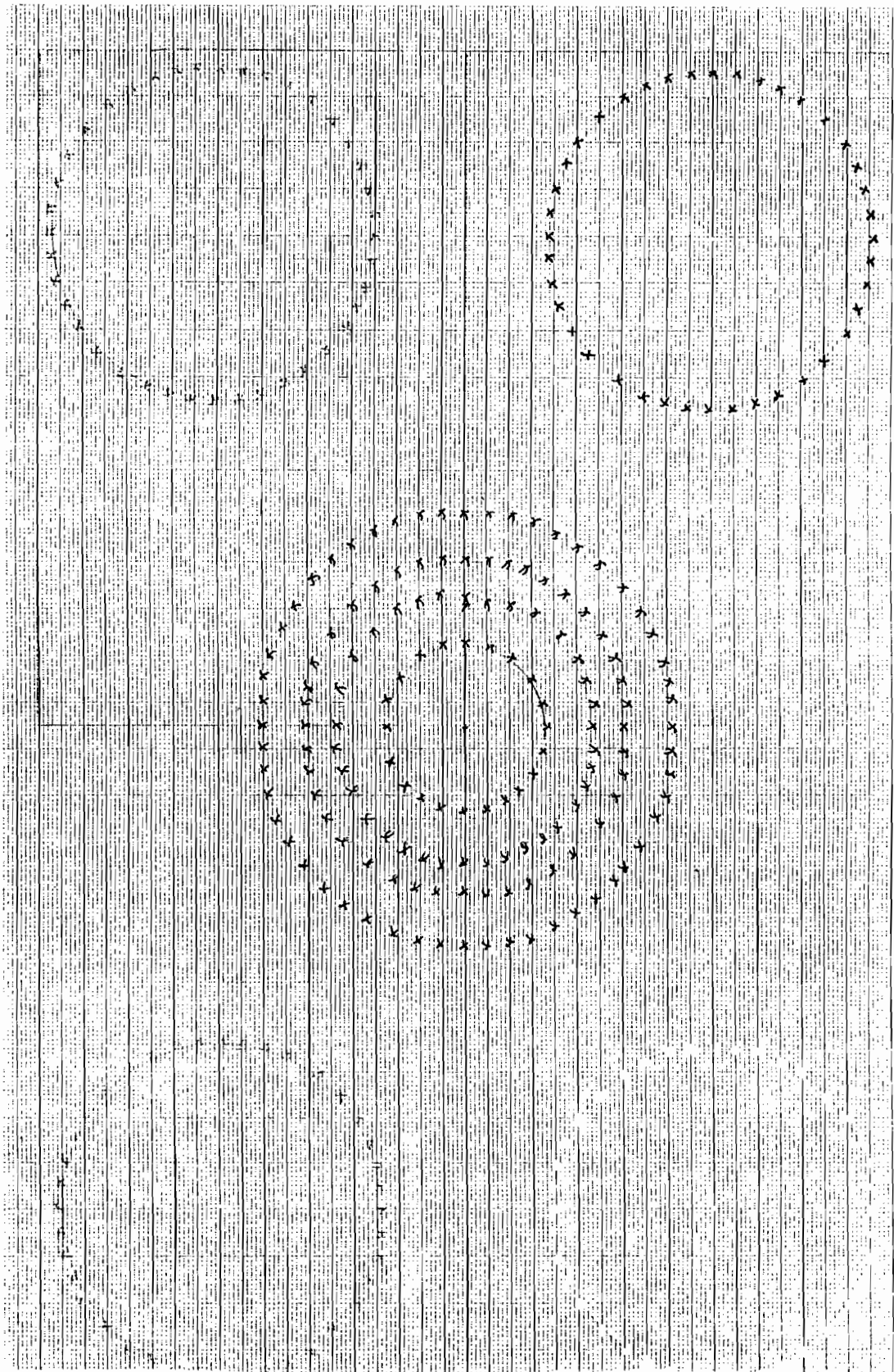
التمارين	العددات	الأوضاع والحركات
٤٣	١	[وقوف] الضرب على الفخذين.
	٢	التصفيق عالياً.
	٤-٣	الضرب على الفخذين.
	٦-٥	التصفيق عالياً.
	٨-٧	الضرب على الفخذين.
٤٤	٤-١	ثني الركبتين نصفاً والتصفيق.
		مد الركبتين والتصفيق.
(٤٥-٤٦)	١٦-١	الصقفة السباعية الصحيحة من النجمة الوسطى منيا ٣ مرات مع ترديدها ثلاث مرات من جميع الطلبة (شكل ٥).
٤٧	٢-١	ثبات.
	٤-٣	الانضمام يمينا ويسارا لتكوين مجموعات من ستة (٦) أفراد ثلاثة من الأمام وثلاثة من الخلف.
	٦-٥	ثني الركبتين.
	٨-٧	ثبات.
٤٨	٨-١	مد الركبتين للانبطاح المائل الجانبي مع مسك يد الزميل الواقف في المنتصف.
٤٩	٤-١	الدوران للانبطاح المائل العالي العكسي ومسك يد الزميل بالذراعين الوجه لأعلى [شعار الكلية] .
	٨-٥	ثبات.
٥٠	٤-١	ضم زميلي الأطراف لزميل الوسط.
	٨-٥	الدوران يمينا ويسارا.
٥١	٤-١	الرجوع بالجانب للمكان.
	٨-٥	الدوران لمركز الملعب.

(١٥) (١٥)



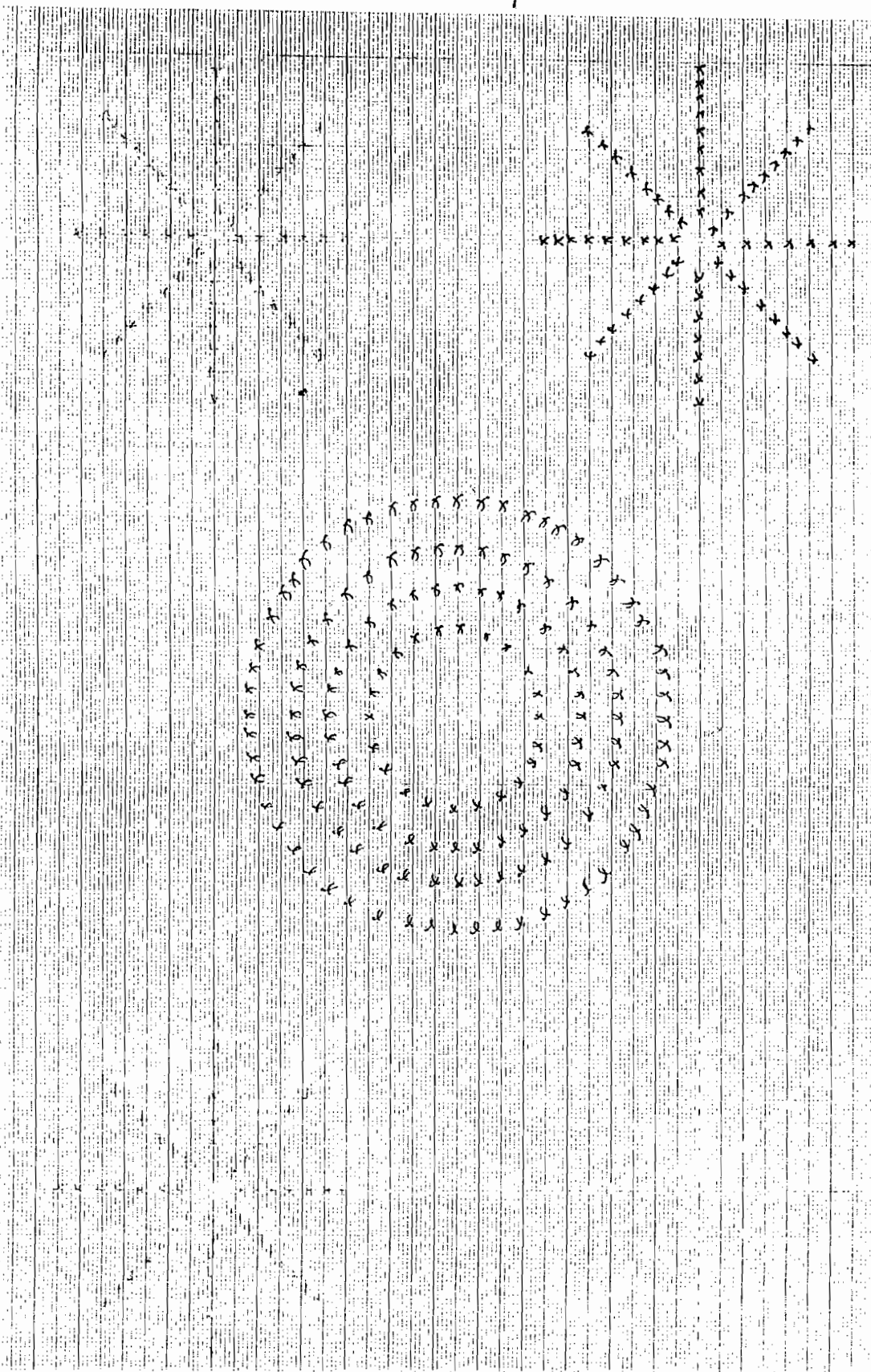
التمرين	الاعداد	الأوضاع والحركات
٥٢	ثابت ٢ ٢-١ ٤-٣ ٦-٥ ٨-٧	[وقوف] ثني الركبتين كاملاً. وضع الكفين على الأرض. الجلوس طولاً فتحاً. ثبات مع ضم الرجلين.
٥٣	٨-١ ٤-١	[رقود على الظهر] الرقود على الظهر مع رفع الذراعين أماماً عالياً لعمل موجه مبتدأ من منتصف الملعب حتى الأركان. ثبات.
٥٤	٨-٥	الجلوس طولاً فتحاً الذراعان بجوار الجسم.
٥٥	٢-١ ٤-٣ ٦-٥ ٨-٧	الذراعان جانباً من جهة الخارج. الدوران للانبطاح المائل. قذف الرجلين أماماً. ثبات.
٥٦	٨-١	[جلوس على الأربع] جاوس على الأربع الوجه متجهاً إلى ركن الملعب الوثب عالياً مع الدوران ربع دورة جهة وضع الماسورة على الأرض كموجه ابتداء من ركن الملعب.
٥٧	ثابت ٢ ٤-١ ٤-٣ ٦-٥ ٨-٧	[جلوس . مسك العلم] مسك العلم. مد الركبتين مع ثبات ثني الجذع أماماً أسفل ومسك الماسورة. مد الجذع عالياً مع رفع العلم عالياً. ثبات.
٥٨	ثابت ٢ ٤-١ ٨-٥	[وقوف] الدوران جهة الأركان بالمشي. مشي في المكان خطوة تنظيم.

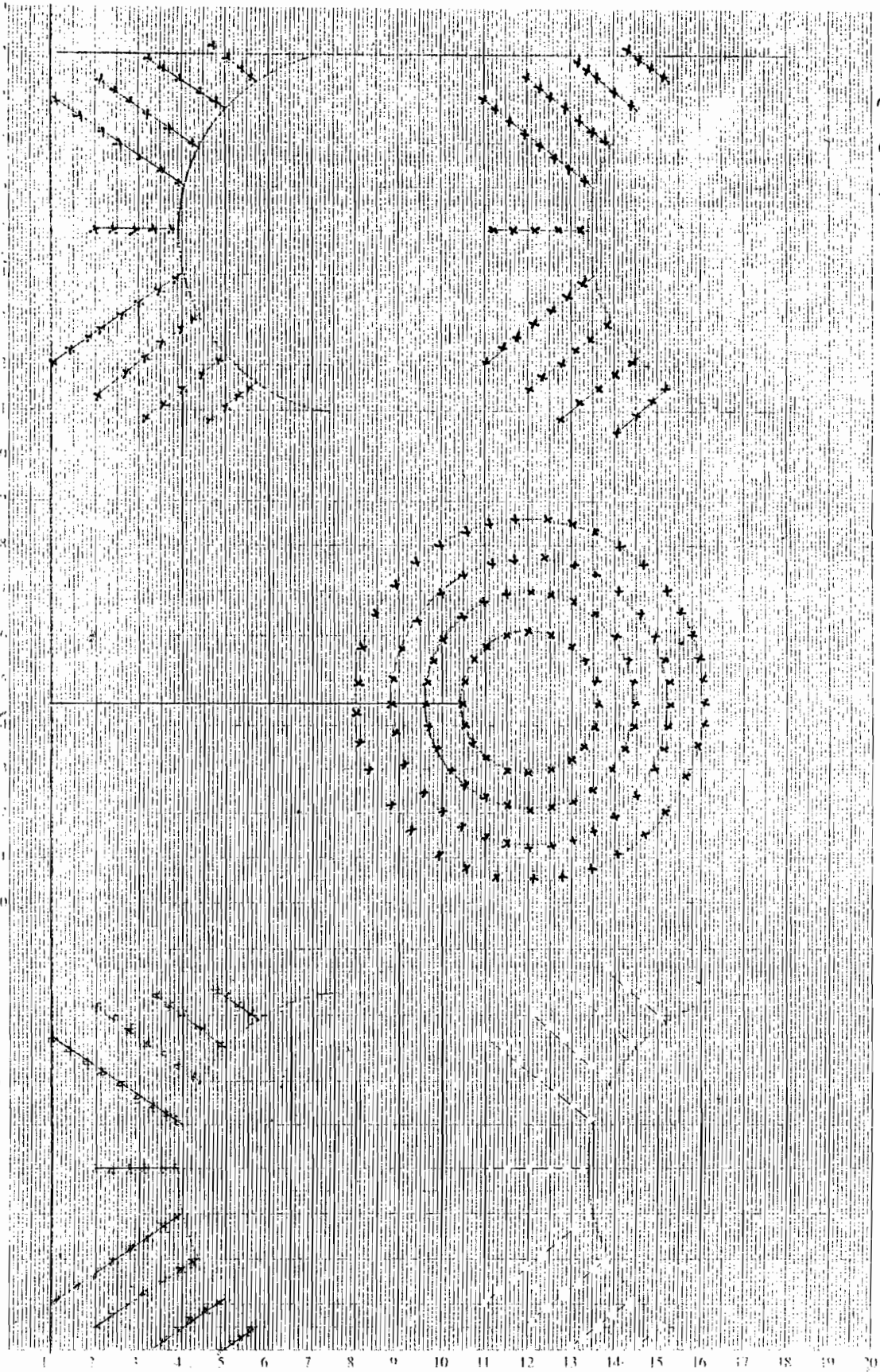
الأوضاع والحركات	العدادات	التمرين
[وقوف في دوائر] الرجوع في دوائر.	٨×٤	(٦٢-٥٩)
الدوران جانباً والتنظيم.	٨-١	٦٣
التحرك للأمام في دائرة والعلم بزاوية ٤٥° اتجاه مركز الدائرة (شكل ٦).	٨×٢	٦٥-٦٤
تكوين ثمانية أشعة كل شعاع مكون من تسعة طلاب.	٨×٣	٦٨-٦٦
الدوران اتجاه المنصة والوقوف.	٨-١	٦٩
نزول العلم الطرف العلوي على الأرض.	٢-١	٧٠
ثني الركبتين كاملاً.	٤-٣	
الماسورة الخلفية على الكتف.	٦-٥	
ثبات.	٨-٧	
مد الذراع اليمنى أماماً وممسك الماسورة.	٢-١	٧١
رفع العلم.	٤-٣	
الوقوف.	٦-٥	
ثبات (شكل ٧).	٨-٧	
	ثبات ٢	(٧٥-٧٢)
دائرة الوسط تتحرك لتكوين دوائر متداخلة (على شكل وردة).	٨×٤	
دوران للخارج.	٤-١	٧٦
التدرج في ارتفاع العلم من المنتصف لتكوين شكل وردة (بالنسبة للدوائر الجانبية).	٨-٥	
دوران للجانب لتكوين أشعة الشمس الوجه للمنصة.	٨×٣	(٧٩-٧٧)
القطارات الزوجية التحرك للأمام لتكوين أشعة الشمس (شكل ٨)	٨-١	٨٠



(١١٥)

(شكل ٧)

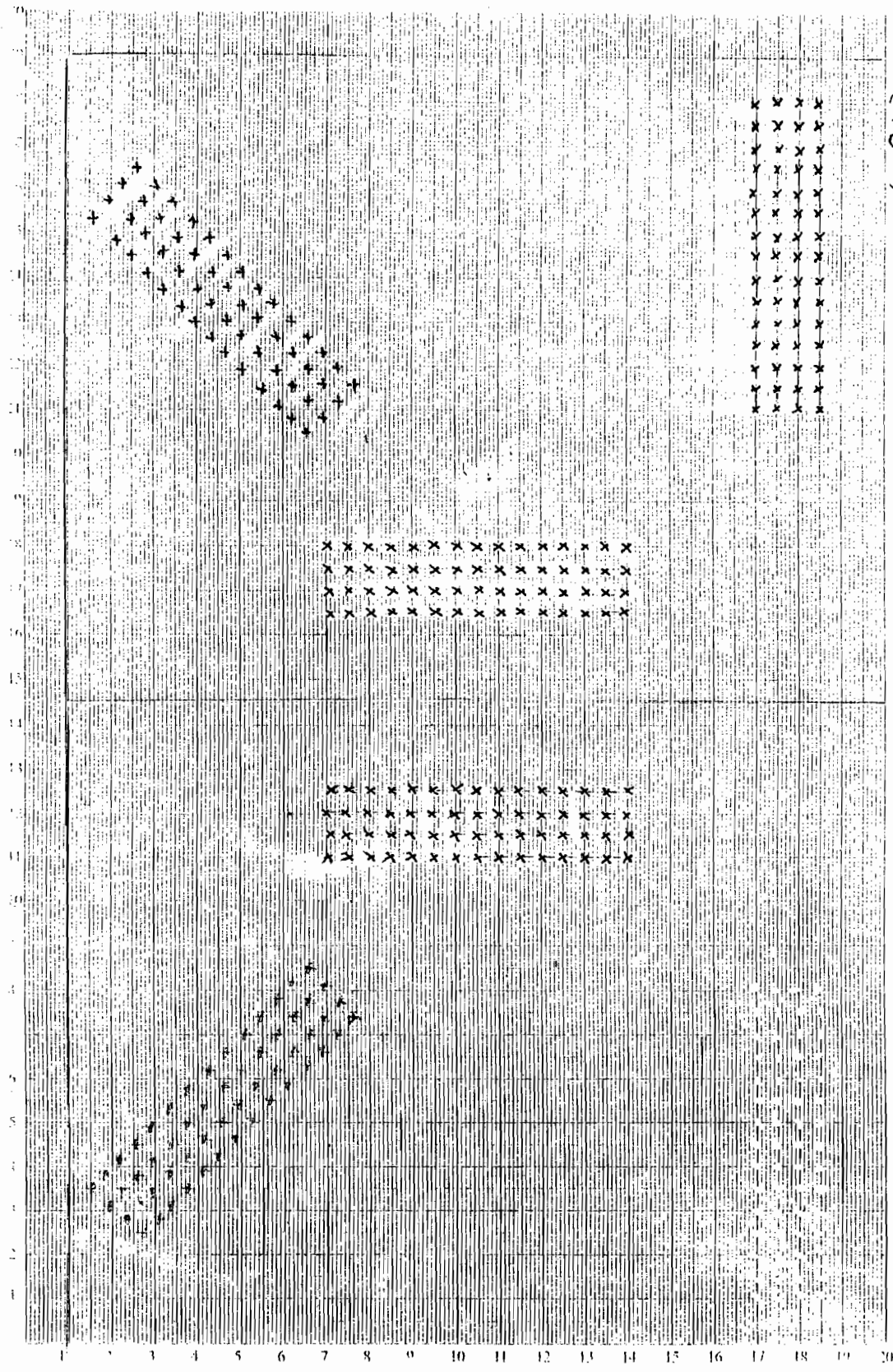


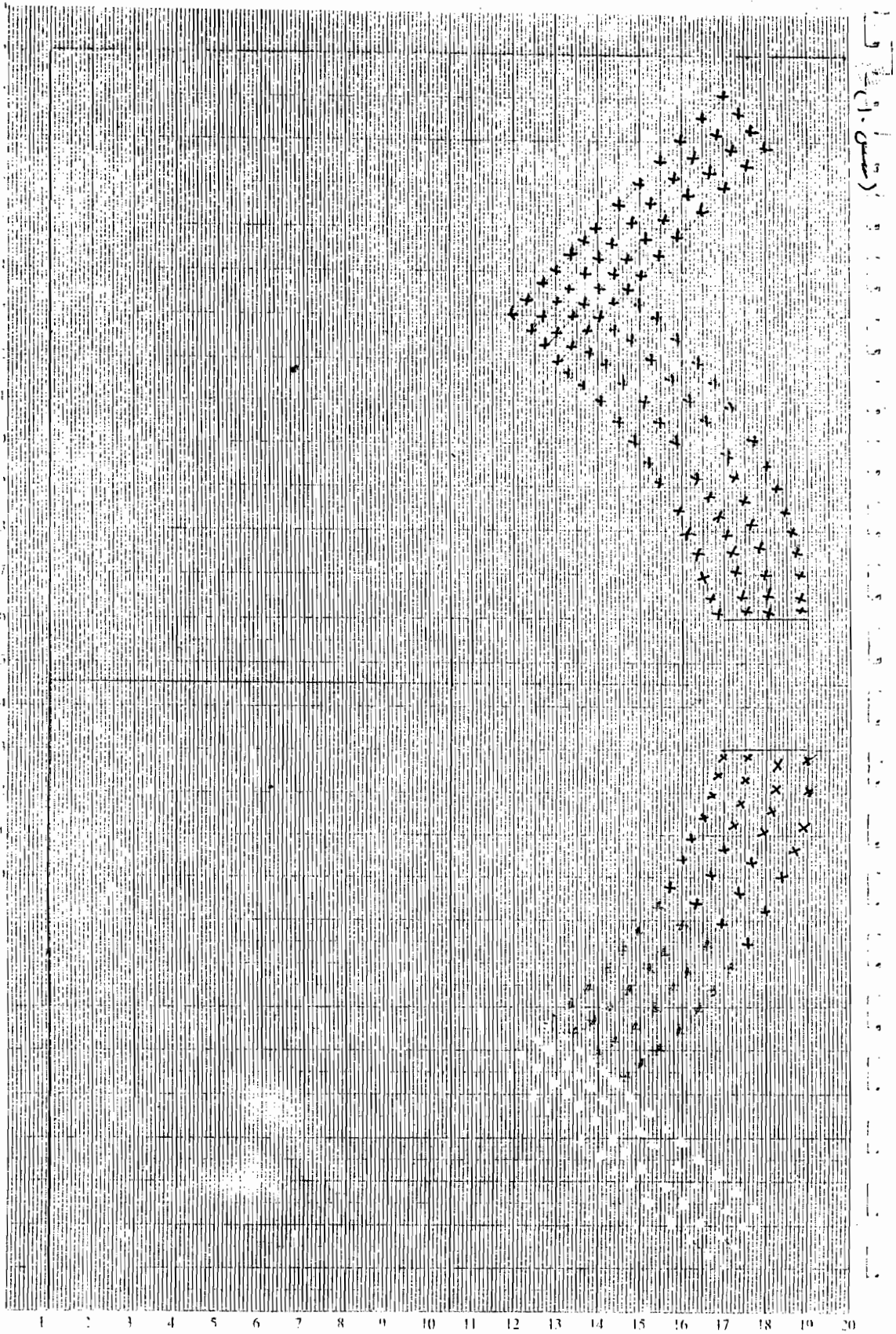


- 2008 V. 1

الأوضاع والحركات	العدادات	التمرين
	ثبات ٢	
نزول العلم.	٢-١	٨٢
الماسورة بمحاذاة الحوض.	٤-٣	
ثني الركبتين كاملاً.	٦-٥	
ثبات.	٨-٧	
هز العلم.	١٦-١	٨٤
	ثبات ٢	
رفع العلم.	٢-١	٨٥
الوقوف.	٤-٣	
الدوران لليمين واليسار نصف المجموعة لليمين والنصف الآخر	٦-٥	
لليسار.		
ثبات.	٨-٧	
التحرك لتكوين أربع قاطرات في كل دائرة قاطرتان ودائرة	٨×٣	٨٨
المنتصف تتقدم من المنتصف لتكوين قوس مواجه المقصورة.		
■ القاطرات الجانبية الأمامية تتجه للأمام لتكوين بقية القوس		
(شكل ٩).		
■ القاطرات الجانبية الخلفية تكون جناحين في نهاية القوس يمين		
ويسار بزاوية ٤٥° تجاه المدرجات الخلفية (شكل ١٠).		

(مخطط التوزيع)





١٠
 ٩
 ٨
 ٧
 ٦
 ٥
 ٤
 ٣
 ٢
 ١