

## تصميم عرض رياضي بإفتتاح الملتقى الأول للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة ٢٠١٩م

نسمة محمد فراج

### مقدمة ومشكلة البحث

العروض الرياضية تعتبر إنعكاسا حقيقيا لتطور الثقافة الرياضية حيث أنها إحدى المجالات الهامة التي تهتم بها معظم الدول لإرتباطها بالمناسبات القومية والدولية والعالمية والبطولات والدورات الرياضية، كما أنها تعبر عن مدى التقدم التي وصلت إليه الدولة. وتعرف هنية محمود الكاشف وآخرون ٢٠٠٨م العروض الرياضية بأنها مجموعة من الحركات والتمرينات الجماعية الحرة أو بأدوات أو بإستخدام الأجهزة، والتي وضعت طبقا للمبادئ والأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية، والتي تتناسب مع سن وجنس المشاركين والهدف التي تقام من أجله، وتؤدي بمصاحبة الموسيقى أو الغناء وعرضها أمام المشاهدين لتعبر عن ما وصل إليه المشاركين من تقدم في النواحي الرياضية والفنية، وتعد إنعكاسا لما وصلت إليه الدولة من تقدم علمي وتكنولوجي في كافة المجالات. (٧ : ٢)

وتتفق عطيات خطاب وآخرون ٢٠٠٦م على أن العروض الرياضية لها أهمية بالغة من الناحية القومية وخاصة التي تؤدي على المستوى القومي، حيث أنها عبارة عن عملية إظهار وعرض لمدى التقدم الرياضي للدولة وإنعكاسا حقيقيا لتطور الثقافة الرياضية والتي تعتبر بالتالي مقياسا للنظم الاجتماعية والسياسية للدولة، وتعكس بصورة واضحة ومؤثرة أمام وفود الدول الزائرة مدى العناية التي تعطيها الدولة للرياضة والشباب، وتهتم معظم الدول من بينهم جمهورية مصر العربية بالعروض الرياضية ويعتبرونها مهمة قومية ينبغى على كل مواطن ومواطنة الإسهام فيها، إذ ينظر للعروض الرياضية على أنها برهان ساطع ونموذج حي لصحة النظم الاجتماعية والسياسية التي تعتقها الدولة. (٤ : ٣٤٤)

ويرى حازم أحمد السيد ٢٠١٠م أن العروض الرياضية تسهم في إكساب المشتركين مختلف الصفات والسمات الخلقية والإرادية الحميدة كالنظام والطاعة والولاء للجماعة والتعاون وإنكار الذات ومساعدة الغير وغيرها من السمات التي يكتسبها الفرد أثناء التدريب والمشاركة في العروض الرياضية، كما أنها تكسبهم الإحساس والتذوق الجمالي الناتج من جمال ودقة الحركات والتكوينات والتشكيلات وجمال الموسيقى وتناسق الملابس والألوان. (١ : ١٩٦)

ونجاح العروض الرياضية يعتمد على التشكيلات الجماعية والمهارات والقدرات الخاصة، بالإضافة الى ابتكار الأدوات وطرق إستخدامها والعناية الفائقة بالألوان في الملابس والأدوات، كما أن الأداء يجب أن يتميز بالإنسيابية والرشاقة على الموسيقى المستخدمة.

ومن هنا يتضح لنا الدور الكبير والهام الذى تلعبه كليات التربية الرياضية كأحد المؤسسات التربوية المتخصصة فى إعداد خريجي التربية الرياضية وتدريبهم على كيفية القيام بتصميم العروض الرياضية، مما يتيح الفرصة فى نشر الثقافة الرياضية والاجتماعية والتي يعتمد عليها فى تحقيق أهداف التربية الرياضية ونشر مبادئها والوصول إلى أفضل المستويات.

وتقدم العروض الرياضية بهدف العرض أمام الجمهور فالمناسبات القومية والمحلية والدولية، فقد قامت جامعة المنصورة ولأول مرة فى عمل ملتقى خاص بالطلاب الوافدين بجميع الجامعات المصرية للمشاركة فالأنشطة المختلفة على غرار أسبوع شباب الجامعات المصرية ولكن هذا الملتقى خاص بالوافدين من الدول المختلفة فقط، فقد تم التنظيم والإعداد لهذا الملتقى من قبل الجامعة وتم تحديد تنفيذة فى يناير ٢٠١٩م، وبدأت الجامعة للأستعداد له ومن ضمن تلك الإستعدادات هى تنظيم وإعداد العروض المقدمة لإفتتاح الملتقى، وقد كلفت الباحثة بتصميم وإعداد فقرة ضمن الفقرات المقدمة بإفتتاح الملتقى الأول للطلاب الوافدين.

وفى ضوء ذلك قامت الباحثة بمشاهدة العروض الرياضية المختلفة السابقة والإستفادة منها فى تحديد أجزاء العرض، ثم قامت الباحثة بوضع وتوزيع أجزاء العرض بداية من الدخول والتشكيلات والتمرينات وتحديد الأدوات المستخدمة وطريقة وضع الموسيقى وحتى الخروج بما يتناسب مع فكرة وهدف الملتقى.

حيث تم تقسيم العرض إلى ثلاثة أجزاء الجزء الأول ٤ تشكيلات بإستخدام كتاب خشب يرمز إلى العلم وغلابة كلمة study in Egypt وهو الهاشاك الخاص بالملتقى، وتم ووقوف الطالبات فى ٦ قطارات و ٤ صفوف، والتشكيل الخامس قامت فية الطالبات بأداء بعض التمرينات الزوجية، ثم بعد ذلك تم خروج الكتاب من الملعب وقامت بعض الطالبات بأداء حركات اكروباتية للإستعداد للجزء الثانى من العرض، بدأ الجزء الثانى من العرض بإستخدام شجرة وعليها حمامة ترمز إلى حمامة السلام وتم عمل ٣ تشكيلات فى هذا الجزء، بعد ذلك خروج الشجرة من الملعب والإستعداد للجزء الثالث والأخير ما عدا التشكيلات فى الجزء الثالث من العرض وهو الختام بدخول الكتاب على الوجهة الأخر لة وهو أعلام الدول المشاركة بالملتقى الأول للطلاب الوافدين.

وتكمن أهمية هذا العرض فى محاولة اظهار المستوى العلمى والثقافى والفنى لشباب جمهورية مصر العربية من خلال الملتقى الاول للطلاب الوافدين.

#### الهدف من البحث

يهدف البحث إلى تصميم عرض رياضى بمناسبة إفتتاح الملتقى الأول للطلاب الوافدين

بجامعة المنصورة ٢٠١٩م والذي يقام لأول مرة بجمهورية مصر العربية لإظهار مدى ما وصلنا إليه من تقدم رياضي وثقافي.

### الدراسات المرجعية

- دراسة عماد الدين حسب الله (٢٠١٥م) (٥) عنوانها "تصميم عرض رياضي لبطولة الكليات المتخصصة لجامعات مصر ٢٠١٢-٢٠١٣م، وتهدف الدراسة إلى الإشتراك في بطولة العروض الرياضية للكليات المتخصصة والتي تقيمها وزارة الشباب والرياضة سنويا والحصول على مركز، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٢٥ طالب من الفرق الأربعة بحيث ٢٠ طالب أساسى و ٥ طلبة إحتياطى بكلية التربية الرياضية بالزقازيق بنين، وأسفرت النتائج إلى حصول فريق الكلية على المركز الأول على مستوى الجمهورية.

- دراسة حازم أحمد السيد (٢٠١٠م) (١) عنوانها "تصميم عرض رياضي للإحتفال بالعيد القومى لمحافظة دمياط"، وتهدف الدراسة إلى تصميم وتنفيذ عرض رياضي لإظهار الطابع الشعبى لمحافظة دمياط كإحدى المحافظات الساحلية وذلك للإحتفال بالعيد القومى لمحافظة دمياط، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى، واشتملت عينة البحث على ٢٠ طالب من الفرق الأربعة بكلية التربية الرياضية بدمياط، تم تنفيذ العرض فى ٧ مايو ٢٠٠٩م، وأسفرت النتائج إلى إبداء الاستحسان والثناء من المشاهدين والقيادات والإعلام المصرى من حيث التصميم والتنفيذ والموسيقى.

- دراسة هنية محمود الكاشف وآخرون (٢٠٠٨م) (٧) عنوانها "العرض الرياضى المقدم من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية فى حفل إفتتاح الأولمبياد الأول للجامعات المصرية (بانوراما سياحة عبر وادى النيل) ٢٠٠٨م"، وتهدف الدراسة إلى تصميم وتنفيذ لوحات رياضية تمثل وحدة حركية وتعبيرية متكاملة فى صورة بانوراما سياحية عبر وادى النيل، كما هدفت إلى الممارسة الفعلية لمضمون العرض الرياضى لطالبات الفرق الأربعة من تصميم وتدريب وإخراج، وإستخدم المنهج الوصفى التحليلى، واشتملت عينة البحث على ٤٥٠ طالبة من كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، وأسفرت النتائج إلى إستفادة جميع المشتركات إستفادة حقيقية سوف تؤثر على أدائهن فى التدريب الميدانى وفى حياتهم العملية بعد التخرج.

- دراسة وفاء السيد محمود (٢٠٠٥م) (٦) عنوانها "تصميم عرض رياضي لأسبوع شباب الجامعات السابع للطالبات بجامعة المنصورة"، وتهدف الدراسة إلى تصميم عرض بإفتتاح أسبوع شباب الجامعات السابع والمقام بجامعة المنصورة وإظهار القدرات البدنية والفنية للطالبات، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى التحليلى، واشتملت عينة البحث على ٢٥٦ طالبة من

جميع المشتركات أثرت على أدائهم إيجابيا وظهر العرض بشكل مثالي فى زمن ١٣ دقيقة ومكون من لوحة فنية رائعة من ١٢ تشكيل.

- دراسة حنان حلمى الجمل ومرام سراج الدين ربيع (٢٠٠٢م) (٢) عنوانها "العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا للإحتفال بالعيد القومى لمحافظة الغربية ٢٠٠١م"، وتهدف الدراسة إلى تمثيل طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا فى المهرجان الرياضى للإحتفال بالعيد القومى لمحافظة الغربية ٢٠٠١م، وإستخدم المنهج الوصفى التحليلى، واشتملت عينة البحث على ٣٢٠ طالبة من الفرقة الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية بطنطا، وأسفرت النتائج إلى إستفادة جميع المشتركات إستفادة حقيقية سوف تؤثر على أدائهن فى التدريب الميدانى وفى حياتهم العملية بعد التخرج.

- دراسة صلاح سليمان وأشرف عبد اللطيف الخولى (٢٠٠١م) (٣) عنوانها "تصميم عرض رياضى لأسبوع شباب الجامعات بالمنيا"، وتهدف الدراسة إلى محاولة إثبات أن طلاب الوجة القبلى ليسوا أقل من طلاب القاهرة أو الوجة البحرى فى القدرات البدنية والفنية وذلك من خلال عرض إفتتاح أسبوع شباب الجامعات بجامعة المنيا، واشتملت عينة البحث على ٥٠٠ طالب من الفرقة الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية بالمنيا للعام الجامعى ٢٠٠٠/٢٠٠١م منهم ٤٤٨ طالب اساسى و ٥٢ طالب إحتياطى، وأسفرت النتائج إلى كفاءة الطلاب فالأداء إثناء العرض المقدم.

#### الإستفادة من الدراسات المرجعية

- تحديد هدف البحث.
- إختيار وسائل جمع البيانات.
- تحديد المنهج المستخدم.
- إجراءات البحث وألية تنفيذ العروض الرياضية.
- تصميم العرض وما يحتويه من نواحى فنية وتنظيمية كما يلى:
- \* إختيار المدربين والمعاونين.
- \* تحديد فكرة العرض وأجزاءه
- \* تحديد الأدوات والتمرينات المناسبة للعرض الرياضى والمناسبة للطالبات لإظهار جمال العرض

- \* تحديد الموسيقى المناسبة للعرض ونوعها والتى تتناسب مع فكرة العرض والأدوات والتمرينات
- \* إختيار وتحديد التكوينات والتشكيلات المناسبة.

**إجراءات البحث****منهج البحث**

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

**مجالات البحث****المجال البشري:**

طالبات الفرقة الأولى والثانية المقيدون للعامل الجامعي ٢٠١٨-٢٠١٩م بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، تم اختيار ٣٠ طالبة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث منهم ٢٤ طالبة أساسى و٦ طالبات إحتياطى.

**المجال المكانى:**

تم التدريب على العرض بالملاعب الفرعية وملاعب متعددة الأغراض بالقرية الأولمبية (جامعة المنصورة)، وتم تنفيذ العرض بالصالة المغطاة بالقرية الأولمبية (جامعة المنصورة).

**المجال الزمانى:**

- تم التدريب على العرض فى الفترة من ١٠ / ١٢ / ٢٠١٨م إلى ٢٥ / ١ / ٢٠١٩م.

- تم تنفيذ العرض يوم ٢٦ / ١ / ٢٠١٩م.

**مراحل تنفيذ العرض الرياضى****أولاً: تحديد فكرة العرض فى ضوء الهدف منه:**

يتم بناء العرض الرياضى على أساس فكرة أو موضوع معين يرتبط بهدف وغرض المناسبة التى يقام من أجلها، ويتم الحكم على نجاح العرض بمدى فهم الجمهور لمضمونة دون الحاجة إلى التعليق لإيضاح هذا المضمون، مع مراعاة الآتى عند اختيار موضوع العرض:

- الوضوح وإمكانية التطبيق.

- التآلف بين فكرة العرض ومضمونة وهدف المناسبة.

- الاعتناء بالناحية الجمالية والفنية التى يراها الجمهور.

وعلى هذا الأساس تم وضع فكرة الدراسة بمصر study in Egypt وهو الهاشاك الخاص بالملتقى الأول للطلاب الوافدين بأن تكون الجزء الأول للعرض حيث تم تقسيم العرض إلى ثلاثة أجزاء، الجزء الاول يعبر عن فكرة الدراسة بمصر وأهمية الدراسة بالجامعات بالمصرية والتعبير من خلال ذلك بالأداة المستخدمة وهى كتاب خشب وعلية ملصق study in Egypt بالإضافة لعمل الحركات التعبيرية والتمرينات الفنية خلال التشكيلات النقدمة فالجزء الأول وتناسب هذه التشكيلات مع الهدف من هذا الجزء وملائمة للأداة المستخدمة، بينما كان الجزء الثانى من

العرض يعبر عن العلم طريق للسلام وهذا كان عنوان العرض الرئيسى حيث أن العلم هو

سبيل من سبل السلام بين الدول وبالعلم يتحقق السلام وتم استخدام أداة شجرة وعليها حماسة السلام بهذا الجزء من العرض بهدف التعبير عن السلام وتم عمل تمرينات وتشكيلات تتناسب مع الأداة المستخدمة في هذا الجزء ليظهر بصورة جمالية يتذوقها الجمهور، الجزء الثالث من العرض وكان هو مفاجأة العرض حيث أن نجاح العرض يعتمد بشكل كبير على مفاجأة العرض وكان الغرض من هذا الجزء تمثيل الدول المشاركة بالملتقى الأول للطلاب الوافدين وتم ذلك باستخدام الأداة المناسبة وهي الكتاب اللى كان يحمل ملصق study in Egypt تم إظهار الوجهة الأخيرة وكان كل كتاب فظهرة علم يمثل دولة من الدول المشاركة وتم تدوير الكتب بشكل موجة تشد انتباه الحاضرين مع مصاحبة أغنية وطنية "ليل نهار جديد" وهي تعبر عن الوحدة الوطنية، وبذلك يكون قد تحقق الهدف من العرض فى صورة أجزاء متتالية من العرض وهي الدراسة بمصر تحقق السلام بوجود جميع الدول العربية للدراسة بمصر.

#### ثانيا : تحديد زمن العرض:

تم العرض فى تمام الساعة الواحدة ظهرا مع مراعاة تقسيم الزمن على الثلاث أجزاء الرئيسية للعرض بالإضافة لزمن الدخول والخروج حيث كان زمن العرض الأجمالى ٧,٣٥ دقائق بحيث كل جزء من العرض زمنه ٢ دقيقة والدخول والخروج ١,٣٥ دقيقة.

#### ثالثا : تحديد الملابس المستخدمة فى العرض:

تلعب الملابس دور كبير فى العروض الرياضية لما لها من أهمية كبيرة فى جذب انتباه المشاهدين، وتمثل الملابس ديكور مميز يضيف على العرض رونقا وجمالا بالإضافة الى الأدوات والحركات والتشكيلات المستخدمة، وألوان الملابس فالعرض مهمة جدا لإدراك المشاهدين وإبهارهم بالعرض، حيث يجب أن تتناسب ألوان الملابس مع خلفية الصالة ولون الأرضية بالإضافة لمناسبتها مع الإضاءة المستخدمة أثناء العرض مما له أثر كبير فى نجاح العرض وجذب إنتباه المشاهدين، وكانت الملابس المستخدمة كالتأتى:

م	النوع	العدد	الصورة
١	الملابس	٣٠	

	٣٠	*كولون كحلى		
	٢٨	*بندانة كحلى		
	٣٠	*رباط رأس مطرز		
	٣٠	*كوتشى ابيض	الحذاء	٢

#### رابعاً : تحديد الأدوات المستخدمة فى العرض:

من المؤكد أن إستخدام الأدوات والأجهزة داخل العرض الرياضى يزيد من قيمة جمالا وإبهارا وكلما كانت الأدوات المستخدمة تعبر عن فكرة العرض والهدف منة كلما كانت اكثر تشويقا وإبهارا، وعلى أساس ذلك تم إستخدام الأدوات فأجزاء العرض الثلاثة بما يعبر عن فكرته والهدف منة واستغلال الأدوات الإستغلال الأمثل وتوضيح مفاجأة العرض من خلال الأدوات المستخدمة، وكانت الأدوات المستخدمة كالآتى:

الصورة	العدد	النوع	م
	(١)	*بئر بإسم العرض (العلم طريق للسلام) ٢,٥متر* ٥ متر	بئر العرض
	٣٠	*كتاب خشب يرمز للعلم مقاس ٦٦سم* ٩٥سم الوجه الاول ملصق STUDY IN EYGPT (شعار الملتقى)	
	٣٠	* شجرة من الخشب مدهونة باللون الأخضر مقاس ١٧٠سم x ٦٠سم ومثبت بأعلاها حمامة السلام لترمز الى السلام	الأدوات



	٣٠	<p>*كتاب خشب مقاس ٦٦سم* ٩٥سم الوجة الثانى لة غلاف بأعلام الدول المشاركة فى الملتقى</p>
	٢	<p>* ٢ كتاب خشب مقاس ٦٦سم* ٩٥سم يجمع مع بعض ليكون صورة شعار الملتقى</p>

#### خامسا : تحديد الموسيقى المصاحبة للعرض:

للمصاحبة الموسيقية أثر كبير فى تحفيز المشتركين فى العرض على الأداء بالإضافة الى انها تزيد من حماسهم وتوحد حركاتهم وتقتصد فالجهد المبذول وبالتالي إثارة المتفرجين وتشويقهم، وهناك عدة طرق لإختيار الموسيقى وهنا قد تم إختيار الموسيقى بطريقة تنفيذ العرض ثم اختيار المقطوعات الموسيقية المناسبة لة وفى نهاية العرض تم إختيار أغنية مناسبة لهدف وفكرة العرض (ليل نهار جديد) وتم تشغيلها مع بداية تدوير الكتب بشكل موجه لتظهر أعلام الدول المشاركة بالملتقى الأول للطلاب الوافدين.

#### سادسا : تحديد أجزاء العرض:

النسبة من إجمالى زمن العرض	زمن التشكيل بالثانية	عدد التمرينات للانتقال من تشكيل لآخر	عدد التمرينات داخل التشكيل	التشكيل
٥,٦ %	٢٥ ث	—	٧	تشكيل الدخول
٦,٣ %	٢٨ ث	١	٧	تشكيل ١
٨,٥ %	٣٨ ث	٤	٦	تشكيل ٢
٨,٥ %	٣٨ ث	٤	٦	تشكيل ٣
٨,٥ %	٣٨ ث	٤	٦	تشكيل ٤
٩,٥ %	٤٢ ث	٤	٧	تشكيل ٥
٨,٥ %	٣٨ ث	٤	٦	بدنى وتبديل أدوات
١١,٣ %	٥٠ ث	٤	١٠	تشكيل ٦
٩ %	٤٠ ث	٤	٨	تشكيل ٧

تشكيل ٨	٨	٤	٤٠ ث	٩ %
خروج أول	٤		١٢ ث	٢,٨ %
تشكيل ختامي	٧		٢٨ ث	٦,٣ %
خروج نهائي	٦		٢٥ ث	٥,٦ %
إجمالي	٨ * ١٢٠		٤٤٢ ث (٧,٣٥ ق)	١٠٠ %

سادسا : تحديد محتوى العرض (التمرينات والتشكيلات):

يراعى عند اختيار تمرينات العرض الوحدة الحركية المتكاملة والتوافق العضلى العصبى اثناء الأداء بهدف الوصول إلى الشكل الجمالى للعرض، وتكون الحركات مترابطة مع بعضها ومبتكرة وتوحى بفكرة العرض وتتناسب مع أعمار المشتركين وقدراتهم.

كما يراعى عند تنفيذ العرض أن يحتوى على تشكيلات عديدة ومختلفة وتساعد فى إبراز جمال الأداء ومتابعة المشاهدين للحركات وفهم فكرة العرض، كما يراعى عند التحرك من تشكيل لآخر العلامات والخطوط الوهمية والرئيسية الموجودة بالملعب.

### \* الدخول

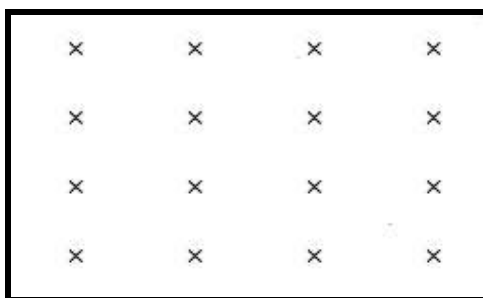
- يتم دخول الطالبات من الناحية المواجهة للمنصة على هيئة ستة قاطرات عمق ٤ صفوف يمثل ٦ قاطرات × ٤ صفوف.

المحتوى	العدادات	التمرين
المشى للأمام الكتاب امام وجة الطالبات	٨ * ٤	الأول - الرابع
- رفع الرجل اليمنى جانبيا مع رفع الذراعين اماما عاليا	١,٢	الخامس
- خفض الرجل اليمنى أسفل مع خفض الذراعين اماما اسفل	٣,٤	
- رفع الرجل اليسرى جانبيا مع رفع الذراعين اماما عاليا	٥,٦	
- خفض الرجل اليسرى أسفل مع خفض الذراعين اماما اسفل	٧,٨	
يكرر نفس التمرين الخامس	٨ * ١	السادس
وضع الكتاب على الأرض (وقوف) ثبات الوسط	٨ * ١	السابع
٨ * ٧ (٧ تمرينات)		إجمالي

### \* التشكيل الأول (قاطرات مستقيمة)

- تقف الطالبات ٦ قاطرات مستقيمة و ٤ صفوف.

- شكل التشكيل.



التمرين	العدادات	المحتوى
الأول	١،٢	-ضم الذراعين أمام الصدر
	٣،٤	-رفع الذراع اليمنى عاليا مع تحريك الذراع اليسرى اماما جانبا
	٥،٦	-ضم الذراعين أمام الصدر
	٧،٨	-رفع الذراع اليسرى عاليا مع تحريك الذراع اليمنى اماما جانبا
الثاني	١،٢	-رفع الذراعين اماما
	٣،٤	-تحريك الذراعين جانبا
	٥،٦	-تحريك الذراعين اماما
	٧،٨	-خفض الذراعين أسفل
الثالث	٨ * ١	-القطار من ١ إلى ٣ الدوران ناحية اليمين
		-القطار من ٤ إلى ٦ الدوران ناحية اليسار
الرابع	١،٢	-الطعن جهة اليمين
	٣،٤	-الوقوف
	٥،٦	-الطعن جهة اليسار
	٧،٨	-الوقوف
الخامس	٨ * ١	التحرك جانبا للوقوف خلف الكتاب
السادس	١،٢	-الصف ١ و ٣ طعن ناحية اليمين
	٣،٤	الصف ٢ و ٤ طعن ناحية اليسار
		-وقوف جميع الصفوف
	٥،٦	-الصف ١ و ٣ طعن ناحية اليسار
	٧،٨	الصف ٢ و ٤ طعن ناحية اليمين
		-وقوف جميع الصفوف
إجمالي	٦ * ٨ ( ٦ تمرينات )	
التحرك للتشكيل الثاني ١ * ٨		

\* التشكيل الثاني ( صفوف مائة )

- وقوف الطالبات على هيئة ٦ قاطرات مائة ناحية اليمين في عمق ٤ صفوف.

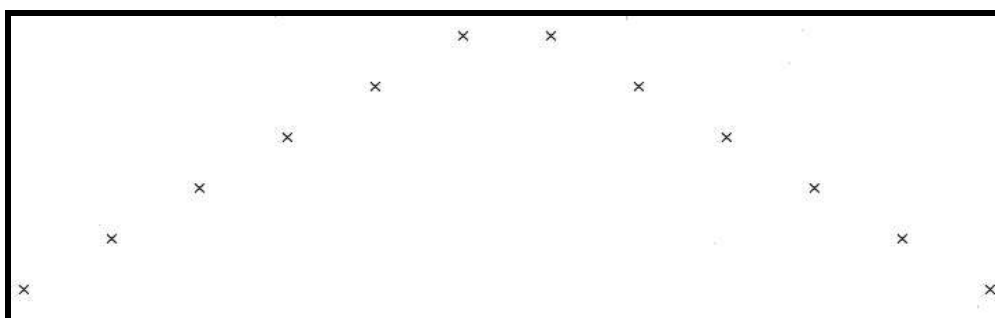
- شكل التشكيل



المحتوى	العدادات	التمرين
دوران الطالبات والوقوف أمام الكتاب	٨ * ١	الأول
-تحريك الرجل اليمنى والذراع اليمنى جانبا	٤ - ١	الثانى
-تحريك الرجل اليسرى والذراع اليسرى جانبا	٨ - ٥	
-تموجات بالذراعين أمام الجسم من اعلى لاسفل	٤ - ١	الثالث
-فتح الرجل اليمنى جانبا مع رفع الذراعين جانبا	٨ - ٥	
-التحرك بالجذع ناحية اليمين	٢ ، ١	الرابع
-الصفق باليدين	٤ ، ٣	
-التحرك بالجذع ناحية اليسار	٦ ، ٥	
-الصفق باليدين	٨ ، ٧	
-الدوران لفة كاملة حول الجسم	٨ * ١	الخامس
-الخطب بالرجل اليمنى فالأرض	٤ - ١	السادس
-تحريك الرجل اليسرى للخلف مع رفع الذراع اليمنى أماما	٨ - ٥	
-الخطب بالرجل اليسرى فالأرض	٤ - ١	السابع
-تحريك الرجل اليمنى للخلف مع رفع الذراع اليسرى أماما	٨ - ٥	
٨ * ٧ (٧ تمرينات)		أجمالى
التحرك للتشكيل الثالث ٤ * ٨		

## \* التشكيل الثالث (شكل ٨)

- وقوف الطالبات شكل ٨ بحيث ١٢ بنت ضلع يمين و ١٢ بنت ضلع شمال.
- شكل التشكيل.



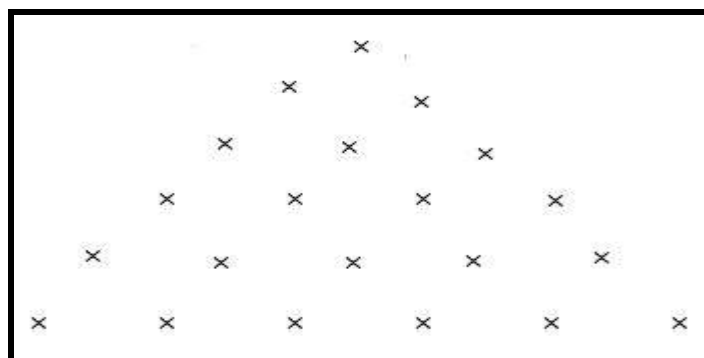
المحتوى	العدادات	التمرين
-جلوس الطالبات على الأرض فشكل موجة من الخارج للداخل	٨ * ١	الأول
-تحريك الكتاب فزاوية من الخارج للداخل	٨ * ١	الثانى
-تحريك الكتاب فالزاوية العكسية من الداخل الى الخارج	٨ * ١	الثالث
-وقوف الطالبات ووضع الكتاب على الأرض	٨ * ١	الرابع

-عمل كروس بالرجلين والذراعين	٢ ،١	الخامس
-فتح الرجل للداخل و رفع الذراعين جانبا	٤ ،٣	
-عمل كروس بالرجلين والذراعين	٦ ،٥	
-فتح الرجل للداخل مع رفع الذراعين جانبا	٨ ،٧	
-الوثب عاليا مع رفع الذراعين عاليا	٤ -١	السادس
-ثنى الركبتين نصف مع وضع الذراعين على الركبتين	٦ ،٥	
-الوقوف	٨ ،٧	
٦ * ٨ (٦ تمرينات)		إجمالي
التحرك للتشكيل الرابع ٤ * ٨		

## \* التشكيل الرابع (شكل مثلث)

- جلوس الطالبات شكل مثلث معتم بحيث الصف الأول ٦ طالبات، الصف الثاني ٥ طالبات، الصف الثالث ٤ طالبات، الصف الرابع ٣ طالبات، الصف الخامس ٣ طالبات، الصف السادس ٢ طالبة، الصف السابع طالبة.

- شكل التشكيل

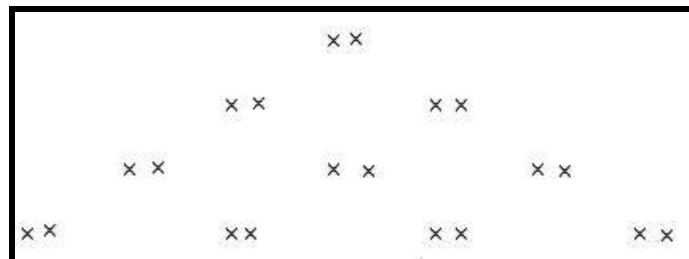


المحتوى	العدادات	التمرين
-رفع الذراعين اماما عاليا ببطء	٨ * ١	الأول
-دوران الذراعين حول الرأس	٤ -١	الثاني
-تموجات بالذراعين جانبا	٨ -٥	
-دفع الجذع عاليا ناحية اليسار مع رفع الذراع اليمنى عاليا	٢ ،١	الثالث
-خفض الجذع اسفل مع ضم الذراع اليمنى على الصدر	٤ ،٣	
-دفع الجذع عاليا ناحية اليسار مع رفع الذراع اليمنى عاليا	٦ ،٥	
-خفض الجذع اسفل مع ضم الذراع اليمنى على الصدر	٨ ،٧	
-الوصول لوضع الجثو	٨ * ١	الرابع
-طاحونة فاتجة اليمين	٨ * ١	الخامس
-طاحونة فاتجة اليسار	٨ * ١	السادس
٦ * ٨ (٦ تمرينات)		إجمالي
التحرك للتشكيل الخامس ٤ * ٨		

## \* التشكيل الخامس (الزوجي)

- تقف الطالبات ثنائيات على شكل مثلث كل طالبتان وقوف ظهرا لظهر الزميل لأداء بعض التمرينات الزوجية بحيث الصف الأول ٨ طالبات ٢ \* ٤، الصف الثاني ٦ طالبات ٢ \* ٣، الصف الثالث ٤ طالبات ٢ \* ٢، الصف الرابع ٤ طالبات ٢ \* ٢، الصف الخامس طالبتان.

- شكل التشكيل

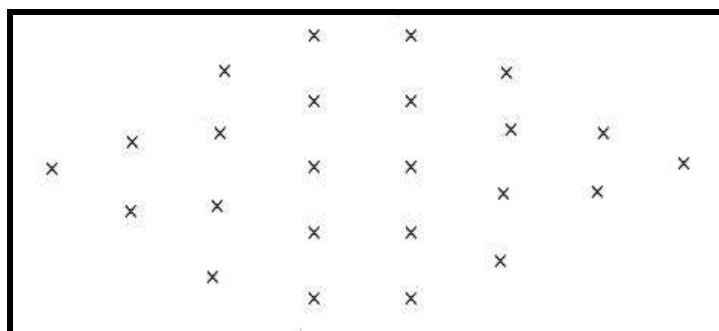


المحتوى	العدادات	التمرين
أ، ب (وقوف ظهرا لظهر الزميل) أُ حجل فالمكان ، ب التحرك جانبا بوثبة الحصان أُ ميل الجذع اماما ، ب الدوران لمواجة جانب الزميل	٤ - ١ ٨ - ٥	الأول
أُ ثبات الوضع ، ب الوثب فتحا من على ظهر الزميل أُ مسك الوميل من الوسط ، ب عمل نجمة بالوثب عاليا	٤ - ١ ٨ - ٥	الثاني
أُ الدوران ناحية اليسار ، ب دوران ناحية اليمين أُ مسك الزميل من الوسط ، ب عمل قبة	٤ - ١ ٨ - ٥	الثالث
أُ رفع الرجل اليمنى خلفا عاليا ميزان امامى ، ب ثبات فالقبة أُ الدوران للخلف بالوثب ، ب خفض الجذع اسفل أُ المشى خلفا عند رأس الزميل ، ب الوقوف عاليا	٨ * ١ ٤ - ١ ٨ - ٥	الرابع الخامس
أُ مواجة الزميل ، ب الدوران لمواجة الزميل أُ مسك رجلين الزميل ، ب الوقوف على اليدين	٤ - ١ ٨ - ٥	السادس
أُ وقوف ذراع ثبات الوسط والاخرى سند الزميل ب فتح الرجلين من وضع الوقوف على اليدين	٨ * ١	السابع
اجمالي ٧ * ٨ (٧ تمرينات)		اجمالي
خروج الكتاب على جانبي الملعب	٨ * ٤	تبديل دخول
٦ طالبات يؤدون حركات اكروباتية	٨ * ٦	وخرج أدوات
دخول الاداة الثانية الشجرة	٨ * ٤	
اجمالي التحرك للتشكيل السادس ١٤ * ٨		

## \* التشكيل السادس (معين)

- تقف الطالبات خلف الشجرة على شكل معين بحيث كل جانب من المعين الضلع الأول من الداخل للخارج ٥ طالبات، الضلع الثاني ٤ طالبات، الضلع الثالث طالبتان، الضلع الرابع طالبة واحدة، ونفس الترتيب على الجانب الاخر.

- شكل التشكيل

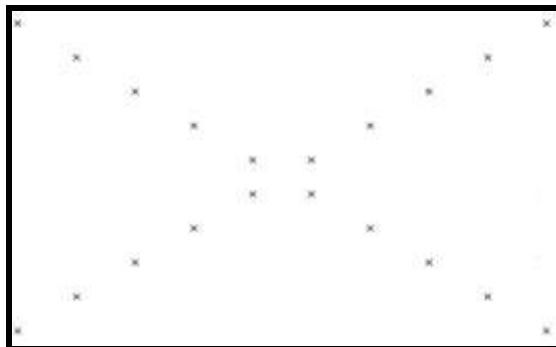


المحتوى	العدادات	التمرين
-رفع الرجل اليمنى جانبا -خفض الرجل اليمنى اسفل -رفع الرجل اليسرى جانبا -خفض الرجل اليسرى اسفل	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	الاول
-ثنى الركبتين نصفاً مع عمل تموجات بالذراعين -الوثب عالياً مع التصفيق بالذراعين عالياً	٤ - ١ ٨ - ٥	الثاني
-عمل طعن ناحية اليمين -الوقوف -عمل طعن ناحية اليسار -الوقوف	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	الثالث
-النصف اليمين التحرك للخارج جهة اليمين -النصف اليسار التحرك للخارج جهة اليسار -رفع الذراعين عالياً بالشجرة -خفض الذراعين اسفل بالشجرة	٤ - ١ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	الرابع
-النصف اليمين التحرك للداخل جهة اليسار -النصف اليسار التحرك للداخل جهة اليمين -رفع الذراعين عالياً بالشجرة -خفض الذراعين اسفل بالشجرة	٤ - ١ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	الخامس
-وضع الشجرة على الارض -الدوران للوقوف امام الشجرة	٤ - ١ ٨ - ٥	السادس
-ثنى الركبتين نصفاً مع الوقوف عرضاً -مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانبا ودوران الجذع لليمين -ثنى الركبتين نصفاً مع الوقوف عرضاً -مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانبا	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	السابع
-ثنى الركبتين نصفاً مع الوقوف عرضاً -مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانبا ودوران الجذع لليمن -ثنى الركبتين نصفاً مع الوقوف عرضاً -مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانبا	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	الثامن
-ثبات الوسط والجوران لداخل بالوثب -فتح برجل جانبي	٤ - ١ ٨ - ٥	التاسع
-رقود جانبي -رفع رجل جانبا عالياً والاخرى ثنى الركبة داخلاً	٤ - ١ ٨ - ٥	العاشر
١٠ * ٨ (١٠ تمرينات)		اجمالي
التحرك للتشكيل السابع ٤ * ٨		

## \* التشكيل السابع (x)

- تقف الطالبات خلف الشجرة على شكل اكس x بحيث كل ضلع من الضلوع يحتوي على ٦ طالبات.

- شكل التشكيل



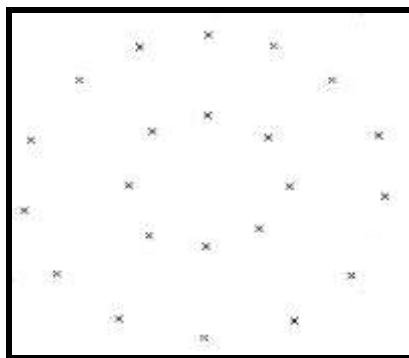
المحتوى	العدادات	التمرين
-رفع الذراعين عاليا مع رفع الشجرة للداخل -خفض الذراعين والشجرة اماما	٢ ، ١ ٤ ، ٣	الاول
-رفع الذراعين عاليا مع رفع الشجرة للخارج -خفض الذراعين والشجرة اماما	٦ ، ٥ ٨ ، ٧	
-رفع الذراعين عاليا مع رفع الشجرة للخارج -خفض الذراعين والشجرة اماما	٢ ، ١ ٤ ، ٣	الثاني
-رفع الذراعين عاليا مع رفع الشجرة للداخل -خفض الذراعين والشجرة اماما	٦ ، ٥ ٨ ، ٧	
-ثنى الركبتين كاملا مع ميل الشجرة للداخل -مد الركبتين كاملا واستقامة الشجرة	٤ - ١ ٨ - ٥	الثالث
-ثنى الركبتين كاملا مع ميل الشجرة للخارج -مد الركبتين كاملا واستقامة الشجرة	٤ - ١ ٨ - ٥	الرابع
-الضلع الاول ثنى الركبتين كاملا وميل الشجرة جانبا -الضلع الثاني ثنى الركبتين كاملا وميل الشجرة جانبا -الضلع الثالث ثنى الركبتين كاملا وميل الشجرة جانبا -الضلع الرابع ثنى الركبتين كاملا وميل الشجرة جانبا	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	الخامس
-الضلع الرابع مد الركبتين كاملا واستقامة الشجرة -الضلع الثالث مد الركبتين كاملا واستقامة الشجرة -الضلع الثاني مد الركبتين كاملا واستقامة الشجرة -الضلع الاول مد الركبتين كاملا واستقامة الشجرة	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	السادس
-تقوس الجذع خلفا ببطء على شكل موجة	٨ * ١	السابع
-مد الجذع كاملا ببطء على شكل موجة	٨ * ١	الثامن
	٨ * ٨ (٨ تمرينات)	اجمالي
		التحرك للتشكيل الثامن ٨ * ٤



## \* التشكيل الثامن ( دائرتين متداخلتين )

- تقف الطالبات خلف الشجرة على شكل دائرتان متداخلتان بحيث الدائرة الصغيرة الداخلية ٨ طالبات، والدائرة الكبيرة الخارجية ١٤ طالبة.

- شكل التشكيل



المحتوى	العدادات	التمرين
-التحرك بالشجرة دائرة من اليمين لليساار	٨ * ١	الاول
-التحرك بالشجرة دائرة من اليسار لليمين	٨ * ١	الثاني
-الظعن اماما	٢ ، ١	الثالث
-الوقوف	٤ ، ٣	
-الظعن خلفا	٦ ، ٥	
-الوقوف	٨ ، ٧	
-رفع الرجل اليمنى جانبيا ببطء	٤ - ١	الرابع
-خفض الرجل اليمنى اسفل ببطء	٨ - ٥	
-رفع الرجل اليسرى جانبيا ببطء	٤ - ١	الخامس
-خفض الرجل اليسرى اسفل ببطء	٨ - ٥	
-ظعن جانبيا جهة اليمين ببطء	٤ - ١	السادس
-الوقوف	٨ - ٥	
-ظعن جانبيا جهة اليسار ببطء	٤ - ١	السابع
-الوقوف	٨ - ٥	
٤ - طالبات تكوين شكل بيت لخروج باقى الطالبات من داخله	٨ * ١	الثامن
	٨ * ٨ (٨ تمرينات)	اجمالى

## \* الختام

- تم عمل الختام على ثلاثة اجزاء، الجزء الاول خروج الشجر من الملعب.

- الجزء الثانى وهو مفاجأة العرض دخول الطالبات بالكتاب والوقوف صف واحد ثم عمل موجة وتدوير الكتاب على الوجه الاخر وهى اعلام الدول المشاركة بالملتقى الاول للطلاب الوافدين.

- الجزء الثالث خروج الطالبات نهائيا من الملعب مع توضيح الاعلام اثناء الخروج بشكل جمالى.



المحتوى	العدادات	التمرين
-خروج الطالبات بالشجر على جانبي الملعب	٨ * ٤	الجزء الاول
-دخول الطالبات بالكتاب صف واحد	٨ * ٤	الجزء الثاني
-تدوير الكتاب على جهة اعلام الدول المشاركة على شكل موجة	٨ * ٣	
-تحرك الطالبات للامام لمنصف الملعب	٨ * ٢	الجزء الثالث
-خروج الطالبات نهائيا خارج الملعب	٨ * ٤	
	٨ * ١٧ (١٧ تمرين)	اجمالي

### الإستنتاجات

- ١- إبداء الإستحسان والثناء من الجمهور والحاضرين من الدول المختلفة المشاركة بالملتقى الأول للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة.
- ٢- شكر قيادات جامعة المنصورة والقيادات الموجودة بالملتقى والإعلام من قاموا بتنفيذ العروض من مصممين ومدربين وطلبة.

### التوصيات

- ١- عقد دورات صقل وتدريب على مستوى كليات التربية الرياضية لتقديم كل ما هو جديد فى مجال العروض الرياضية.
- ٢- عقد دورات عربية للعروض الرياضية تابعة لوزارة الشباب والرياضية لصقل كل المهتمين بمجال العروض الرياضية والترعف على المستحدثات الموجودة فى العروض الرياضية بالدول العربية.

### قائمة المراجع

#### المراجع العربية

- ١- حازم أحمد السيد  
تصميم عرض رياضى للإحتفال بالعيد القومى لمحافظة دمياط، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ١٤، ص ١٩٢ الى ٢١٦، مارس ٢٠١٠م.
- ٢- حنان حلمى الجمل ومرام سراج الدين ربيع  
العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا للإحتفال بالعيد القومى لمحافظة الغربية ٢٠٠١م، مجلة كلية التربية عين شمس، الجزء الرابع العدد ٢٦، ص ١١٩ الى ١٤٢، مصر ٢٠٠٢م.
- ٣- صلاح سليمان وأشرف عبد اللطيف الخولي  
تصميم عرض رياضى لأسبوع شباب الجامعات بالمنيا، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد السابع والثلاثون، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، إبريل ٢٠٠١م.

- ٤- عطيات خطاب، مها  
فكرى، شهيرة عبدالوهاب  
أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة  
٢٠٠٦م.
- ٥- عماد الدين سيد حسب  
الله  
تصميم عرض رياضى لبطولة الكليات المتخصصة لجامعات مصر  
٢٠١٢-٢٠١٣م، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٧٥،  
ص ٢٩٧ الى ٣١٠، سبتمبر ٢٠١٥م.
- ٦- وفاء السيد محمود  
تصميم عرض رياضى لأسبوع شباب الجامعات السابع للطالبات بجامعة  
المنصورة، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثانى، ص ١٠١ الى  
١٢٩، ٢٠٠٥م.
- ٧- هنية الكاشف، ماجدة  
صلاح الدين، هدى  
المهدى، نادية عبدالقادر،  
إيمان قطب، سوسن  
يوسف، منال الجندى،  
إيمان الشريف  
هنية الكاشف، ماجدة  
صلاح الدين، هدى  
المهدى، نادية عبدالقادر،  
إيمان قطب، سوسن  
يوسف، منال الجندى،  
إيمان الشريف  
العرض الرياضى المقدم من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات  
بالإسكندرية فى حفل إفتتاح الأولمبياد الأول للجامعات المصرية  
(بانوراما سياحة عبر وادى النيل)، المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس  
الدولى للصحة والتربية البدنية والترويج والتعبير الحركى لمنطقة الشرق  
الأوسط، المجلد الرابع، ص ٦١١، كلية تربية رياضية بنين، جامعة  
الإسكندرية، أكتوبر ٢٠٠٨م.

#### الشبكة الدولية للمعلومات

- 8- <http://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/documents/healthfit>
- 9- <https://www.youtube.com/watch?v=gKBwRCCqCqHg>
- 10- <https://www.youtube.com/watch?v=UPeq5gaLxwY>