

# تأثير العروض الرياضية على تطوير بعض الخصائص البدنية و الإدراكات الحس . حركية لطالبات الكليات الغير متخصصة

د/ إبراهيم أحمد خليل

د / نورهان سليمان حسان

## المقدمة

تعد ممارسة التمارين الرياضية ضرورية لكل الأعمار، إلا أنها في سن الشباب ذات أهمية خاصة ، حيث أن الجسم في نمو مستمر، فهو يحتاج إلى الرياضة للتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وكل الأعضاء الحيوية الأخرى تنمو بشكل طبيعي وسليم، بالإضافة إلى بناء الشخصية السليمة، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الشباب و المراهقين خاصة في المرحلة الجامعية ، من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية، وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز، كما أن معظم الأمراض المزمنة التي يصاب بها الفرد مع التقدم في العمر (السكري وضغط الدم والكوليسترول وأمراض القلب والسمنة... ) كلها تنشأ من مرحلة الطفولة والمراهقة، ومن المعروف أن ممارسة التمارين الرياضية تعتبر إحدى العوامل المساعدة للوقاية من الإصابة بتلك الأمراض، وهذا يجعل لممارسة الأنشطة الرياضية أهمية خاصة في كل مراحل العمر.

و حيث أن القدرات الحس حركية من أهم الوظائف النفسية و العقلية التي تسهم في عملية استيعاب و اكتساب و تنمية العادات و المهارات الحركية بصف عامة و الرياضية بصفة خاصة فمن خلالها يستقبل الفرد معلومات عن وضع الجسم في الهواء و ارتباط أجزاءه المختلفة ، كانقباض و انبساط العضلات و اتجاه و سرعة و زمن الحركة و على ذلك يستطيع التحكم في توجيهها للحركات أثناء تأديتها من حيث الشكل والمدى و الاتجاه ، بحيث تعتبر الأنشطة البدنية و العروض الرياضية وسيلة من وسائل التربية الحديثة لما لها من دور في عملية التربية الشاملة التي تقارب الإنسان من مختلف جوانبه الفكرية والنفسية والحركية والمعرفية والتنظيمية ، فهي تعبر عن مدى التنسيق بين مجموعات العمل المشاركة في تصميم و إخراج العرض الرياضي إلى حيز الوجود كل في مجال تخصصه ، والعروض الرياضية تكتسب أهميتها من المناسبة المقامة من أجلها ، فهي تعبير صادق يعكس هدف المناسبة بحركات رياضية تحمل في مكوناتها هدف العرض و جمال الشكل و تناسق العمل و دقة الأداء و ضبط التوقيت و تعبير الموسيقى عن المضمون ، لذا اعتبرت العروض الرياضية المحصلة النهائية لأكثر من علم وفن ، و لفظ العروض في المجالات الرياضية يطلق على كل ما يقدم من حركات و تشكيلات بدنية بهدف إبراز القدرات و المهارات المختلفة .

<sup>1</sup> و كيل و زارة الرياضة . رئيس الادارة المركزية لبرامج التنمية الرياضية

<sup>2</sup> أخصائي رياضي أول . رعاية الشباب ، جامعة الإسكندرية

لذلك تتولى وزارة الرياضة من خلال الإدارة المركزية لبرامج التنمية الرياضية مهمة إقامة مهرجان العروض الرياضية سنويا على مستوى جامعات مصر من خلال، مسابقات خاصة للكليات الغير متخصصة ، و التي تعتبر نقطة الانطلاق الأولى التي تحدد عملية الإعداد للعرض الرياضى على مستوى الجامعات و الذى تتمثل أهدافها في :

. إتاحة الفرصة لطلبة و طالبات الجامعات للابداع و الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية و التذوق و الحس الفنى لديهم .

. إمكانية التعبير عن أحداث تاريخية و سياسية و إجتماعية و إبراز الطابع المصرى بكافة عناصره .

. توضيح الفرق بين العروض الرياضية التى تنتمى للتمرينات الفنية الحديثة و الفنون الشعبية من خلال

الشروط الفنية التى يتم وضعها للمشاركين .

. العمل على شغل أوقات الفراغ لدى الشباب و استثمارها بطريقة ايجابية وبث روح التعاون من خلال العمل

الجماعى

و من خلال ذلك تبدأ عملية التخطيط للعرض الرياضى سواء من الناحية التنظيمية أو من الناحية

الفنية عقب التحديد الواضح لمناسبة العرض الرياضى وأهدافه ، حيث يدخل تحت نطاق عملية التخطيط

الفنى التصوير العام للعرض الرياضى وتحديد عدد المشتركين وترتيب عروضهم والزمن الذى يستغرقه عرض

كل منهم ، وكذلك تحديد نوع العرض الرياضى (عرض تمرينات أو عرض جمباز مثلا ) ونوع الأدوات

والأجهزة المستخدمة ومواصفاتها .بالإضافة إلى تحديد زمان ومكان العرض الرياض ، ويلي ذلك البدء

بتصميم العرض تمهيدا لاجراة بالصورة المناسبة للحدث . ( محمد مرسل (١٩٩٩) (22) ، السيد درباله

( ٢٠٠٢ ) ( 5 ) ، محمود محمد احمد (٢٠٠٨) (24) ، نعمات عبد الرحمن، ماجدة رجب (٢٠٠٣) ( ٣٢ )

مشكلة البحث و أهميته :

قام الباحثان بإجراء دراسة مسحية للدراسات التى أجريت فى مجال العروض الرياضية فى

المصادر العلمية المختلفة ، و فى حدود ما توصل إليه الباحثان من دراسات و بحوث ، و جدوا أنها قليلة

جدا و معظمها تم للتعرف على تأثير العروض الرياضية على الكفاءة الفسيولوجية مثل دراسة

غازى السبد (١٩٩٠) (١٥) ، التحمل العضلى دراسة حمدى أحمد (١٩٩١) (٨) ،الرضا الحركى دراسة

ليلى صوان (١٩٩٣) (١٨) ، القدرات البدنية كدراسة خالد نسيم(١٩٩٤) (٩) ، تطور التوافق العضلى

العصبى دراسة وليد زغلول (٢٠٠١) (٣٨) ، التردد الحركى دراسة السيد درباله ( ٢٠٠٢) (٥) ، القدرات

الحس حركية لتمايز الأداء فى الجمباز الإيقاعى دراسة سوزان طنطاوى (٢٠٠٤) (١٠) و دراسات تحليلية

لمكونات العروض دراسة (محمود محمد (٢٠٠٨) (٢٤) .

بينما لم تتعرض أى من الدراسات للمرحلة الجامعية بل تمثلت جميعها فى دراسة المرحلة الاعدادية

و الالعب الجماعية و الجمباز، عدا أن هناك دراسة وحيدة تحليلية للعروض الرياضية تمثل كلية التربية

الرياضية ك مجال متخصص ،و لم تتطرف للكليات الغير متخصصة ولغير الممارسين للنشاط الرياضى ،

مما كان من أهم الدوافع التي دعت الباحثان لتطبيق تلك الدراسة على مجتمع الطالبات المشاركات بالعروض الرياضية للكليات الغير متخصصة .

لذلك يري الباحثان أن الإحساس الحركي يعتبر من أهم أنواع الإحساسات في النشاط الرياضي حيث يتفق كل من محمد علاوى (١٩٨٤)(٢٣) ، جوزيف Joseph (١٩٩٠) ، (٤٠) ، أبو العلا ، أحمد نصر (١٩٩٣) (١) ، أبو العلا ، صبحي حسنين (١٩٩٧) (٢) ، جيل مييتش Jill Meche (٢٠٠٣) (٣٩) ، نادر عجاج (٢٠٠٨) (٣٠) ، كما أن مؤثرات الإحساسات الحركية عبارة عن انقباضات و ارتخاءات العضلات و الأوتار عند القيام بالحركات و كذلك التأثيرات الميكانيكية على أسطح المفاصل و التي تنشأ من حركة أعضاء الجسم، علما بأن هذه المؤثرات لا تحدث منفصلة عن بعضها و لكنها تحدث دائما كوحدة مركبة ، فعند استثارة نهايات المستقبلات الحسية للعضلات نتيجة قيام اللاعب بأداء الحركات المختلفة ، يؤدي ذلك إلى الإحساس بالنغم العضلي و استثارة النهايات العصبية للأوتار فتؤدي للإحساس بدرجة الشد العضلي ، و أما استثارة المستقبلات الحسية لأسطح المفاصل ، يؤدي إلى الإحساس باتجاه و شكل و سرعة الحركة ، كما أن الإحساس الحركي أساسا يساعد في الإحساس بوضع الجسم في الفراغ ، و يخبرنا بمدى الحركات المؤداة ، ونتيجة لذلك يستطيع اللاعب التحكم في حركاته باستخدام العمل العضلي الثابت أو العمل العضلي المتحرك في أداء حركة الإيقاف و تزداد السرعة أو الحصول على الإحساس بالاقتماد في بذل الجهد.

مما دفع الباحثان إلى إجراء دراسة للتعرف على تأثير العروض الرياضية على تطور بعض الخصائص البدنية و الإدراكات الحس . حركية لطالبات الكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية .

**هدف البحث :**

- دراسة تأثير العروض الرياضية على بعض الخصائص البدنية لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية .
- دراسة تأثير العروض الرياضية على بعض الإدراكات الحس . حركية لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية .

**فروض البحث :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على بعض الخصائص البدنية لطالبات الكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على بعض الإدراكات الحس . حركية لطالبات الكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

## العروض الرياضية

“مجموعة من التمرينات البدنية الحرة أو بالأدوات وضعت طبقا للمبادئ العلمية و الفنية و الجمالية تؤدي بواسطة مجموعة من الأفراد مع ارتباط الأداء بالمصاحبة الموسيقية ، و ذلك بغرض عرضها أمام جمهورا لمشاهدين ، لتعكس مدى ما وصل إليه المشتركون في العرض من تقدم في النواحي الرياضية و الفنية لإظهار فكرة معينة ” محمد مرسال (١٩٩٩) (22) ميرفت كمال (٢٠٠٣) (28) ، ، نعمات عبد الرحمن، ماجدة رجب (٢٠٠٣) (٣٢) .

## الإدراكات الحس . حركية .

القدرة على الإحساس بالوضع و الجهد و حركة أجزاء الجسم كله من خلال العمل العضلي ، و غالبا ما يسمى هذا الإحساس بالحاسة السادسة. (٤١ : ٥٧)

## - الدراسات المرجعية :

### أولا : دراسات عربية للخصائص البدنية في مجال العروض الرياضية .

١- قام غازي السيد يوسف (١٩٩٠) (١٥) بدراسة بعنوان " أثر تمرينات العروض الرياضية في تحسين بعض القدرات البدنية و الكفاءة الفسيولوجية لدى بعض طلاب كلية التربية الرياضية " هدفت الى التعرف على تأثير تمرينات العروض الرياضية في تحسين بعض القدرات البدنية و الكفاءة الفسيولوجية لدى بعض طلاب كلية التربية الرياضية ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، على عينة قوامها (٦٠) طالب بكلية التربية الرياضية ، وتوصل الباحث الى ان للعروض الرياضية تأثير إيجابي ذات مستوي دلالة في تحسين بعض الصفات البدنية و الكفاءة الفسيولوجية .

٢- قام حمدي أحمد على حسين (١٩٩١) (٨) بدراسة بعنوان " أثر تمرينات العروض الرياضية على التحمل العضلي لطلبة كلية التربية الرياضية " هدفت الى التعرف على أثر تمرينات العروض الرياضية على التحمل العضلي لطلبة كلية التربية الرياضية ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، على عينة قوامها (٢٠٠) طالب بكلية التربية الرياضية بالزقازيق وقد توصل الي ان تمرينات العرض الرياضي لها أثر إيجابي ذات مستوي دلالة عند ٠.٠١ على التحمل العضلي لدى عينة البحث ، هناك تباين في النسب المئوية لمعدلات التقدم في مستوى التحمل العضلي كوحدة و ككل للفرق الدراسية الأربعة .

### ثانيا : دراسات عربية للإدراكات الحس . حركية في مجال العروض الرياضية .

٣- قام السيد عبد العظيم درباله (٢٠٠٢) (٥) بدراسة بعنوان " تأثير تمرينات و تشكيلات العروض الرياضية على بعض الإدراكات الحس حركية و معدل التردد الحركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي " وهدفت الى التعرف على تأثير تمرينات و تشكيلات العروض الرياضية على بعض الإدراكات الحس حركية و معدل التردد الحركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، على عينة قوامها (١٤٠) تلميذ بالصف الأول بمدرسة الجيل المسلم الخاصة . المحلة

الكبرى ، وقد توصل الى ان تمرينات العروض باستخدام صندوق الخطو و الشمسية لها تأثير إيجابي في تنمية معدل التردد الحركي و بعض الإدراك الحس حركية .

٤- قامت سوزان محمد طنطاوي ( ٢٠٠٤ ) ( ١٠ ) بدراسة بعنوان " تحليل القدرات الحس . حركية المؤدية لتمييز الأداء في الجمباز الايقاعي " وهدفت الى التعرف على تحديد القدرات الحس . حركية المؤدية لتمييز الأداء في الجمباز الايقاعي وقد استخدم المنهج الوصفي المسحي على عينة قوامها ( ١٢ ) طالبة بالسنة الرابعة تخصص جمباز إيقاعي وقد توصل الى أن القدرات الحس . حركية أدت إلى تمييز الأداء في الجمباز الايقاعي .

ثالثا : دراسات أجنبية للإدراكات الحس . حركية في مجال العروض الرياضية .

٥- قام سيلك جي Selleck , G (٢٠٠٣) ( ٤٢ ) بدراسة بعنوان " التكامل و التماسك الجيد في العروض الرياضية ، وهدفت الى التعرف على التكامل و التماسك الجيد في العروض الرياضية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة من الأطفال ، وتوصل الى أن التكامل و التماسك الذي يتعلمه الأطفال يحقق الأمانة و الصدق مع النفس و الآخرين بصرف النظر عن احترام قواعد اللعبة و الإحساس بالمسئولية .

٦- قام ستون و آخرون Stone et al & MH (٢٠٠٥) (٤٤) بدراسة بعنوان " تأثير الإدراك الحس الحركي على الأداء الحركي " وهدفت الى التعرف على التعرف على تأثير تدريبات الإدراك الحس حركي على الأداء الحركي ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، على عينة قوامها ( ٢٢ ) لاعبة ، وقد توصل الى أن البرنامج التدريبي للإدراك الحس حركي له تأثير على الأداء الحركي بشكل إيجابي

إجراءات البحث :

أولا : منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث .  
ثانيا : مجالات البحث .

١. المجال الزمني : العام الجامعي ٢٠١١ / ٢٠١٢ .

٢. المجال المكاني : صالة أستاذ جامعة الإسكندرية .

ثالثا : عينة البحث .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات المشاركات بمنتخب العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية ، وقد بلغ عددهن ( ٢٤ ) بعد ما تم استبعاد عدد ( ٤ ) طالبات لعدم الانتظام في التدريب للعروض الرياضية للعام الجامعي ٢٠١١-٢٠١٢ .

جدول ( ١ ) توصيف عينة البحث في متغيرات ( الطول - الوزن - السن ) لدي عينة البحث ن = ( ٢٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
الطول	سم	161.9	4.2	-2.7	-0.4
الوزن	كجم	57.1	5.4	-2.4	-0.4
السن	السنة	17.3	0.9	-2.4	-0.8

يتضح من جدول ( 1 ) و الخاص بالمؤشرات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لعينة البحث، أن الوسط الحسابي للطول = 161.9 سم بانحراف معياري قدرة 4.2، و الوسط الحسابي للوزن = 57.1 كجم

، بانحراف معياري قدرة 5.4 ، و انحصر كلا من معامل الالتواء و التقلطح من بين  $+3$  مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات.

. و قد تم الاختيار العينة بناء على الشروط الآتية :

١ . من الطالبات المشاركات في منتخب العروض الرياضية بجامعة الإسكندرية . .

٢ . من الكليات الغير متخصصة.

٣ . لديهن الرغبة في المشاركة الفعلية في العروض الرياضية .

**رابعاً: وسائل و أدوات جمع البيانات :**

١ - تم جمع البيانات اللازمة للبحث من خلال المسح المرجعي للكتب و الأبحاث و الدراسات العلمية السابقة، كذلك البحث في شبكة المعلومات ( الانترنت) . تم تحديد اختبارات الخصائص البدنية و القدرات الحس حركية العلمية المرتبطة بموضوع البحث و هي دراسة ، مصطفى فريد (١٩٨٥) (٢٦) ، كوثر رواش (١٩٨٧) (١٧) ، غازي يوسف (١٩٩٠) (١٥) ، حمدي أحمد (١٩٩١) (٨) ، جمال علاء وآخرون (١٩٩٢) (٧) ، هند فرحات (١٩٩٣) (٣٧) ، خالد نسيم (١٩٩٤) (٩) ، عفاف شحاتة (١٩٩٥) (١٢) ، ، أحمد خاطر ، على البيك (١٩٩٦) (٣) ، فوزي قادوس (١٩٩٧) (١٦) ، هدى عوض ، نعمة السيد (١٩٩٧) (٣٦) ، هدى درويش (١٩٩٨) (٣٤) ، السيد دريالة (١٩٩٨) (٤) ، محمد الشامي (١٩٩٨) (١٩) ، محمد مرسل (١٩٩٩) (٢٢) ، السيد دريالة (٢٠٠٢) (٥) ، ميرفت كمال (٢٠٠٣) (٢٨) ، محمود محمد (٢٠٠٨) (٢٤) ، نادر عجاج (٢٠٠٨) (٣٠) ، ميادة حمدي (٢٠٠٩) (٢٦) . نورهان سليمان (٢٠٠٩) (٣٣) ، هدى ضياء و نورهان سليمان (٢٠١١) (٣٥) .

و من خلال ذلك تم اختيار القياسات و الاختبارات التي تتناسب مع طبيعة وعينة البحث كالتالي :

**أولاً القياسات البدنية : مرفق رقم (٢ ، ٣) .**

- ١ . قياس الطول : لأقرب ٥٠. سم .
- ٢ . قياس الوزن : لأقرب ٥. كجم .
- ٣ . القوة العضلية لكل من عضلات البطن و الفخذ الأمامية ( اختبار الجلوس من الرقود)
- ٤ . القوة العضلية لكل من عضلات الرجلين ( اختبار الوثب العريض من الثبات )
- ٥ . المرونة لكل من : مفصل الكتف ( اختبار تدوير العصا )
- ٦ . المرونة للجذع و الفخذ ( ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف )
- ٧ . التوافق العضلي العصبي ( اختبار الوثب بالحبل )

**ثانياً قياسات الإدراك الحس حركي :**

- ١ . إدراك الإحساس بالمسافة . ( اختبار الإدراك الحسي بالمسافة )
- ٢ . إدراك الإحساس بالاتجاه . ( اختبار الإدراك الحسي بالاتجاه )
- ٣ . إدراك الإحساس بالزمن . ( اختبار الإدراك الحسي بالزمن )
- ٤ . المقدرة على تكيف أوضاع الجسم في الفراغ . ( المشي في الممر )

٥. قياس سرعة رد الفعل . ( جهاز قياس رد الفعل )  
 ٦. التوازن الثابت . (الوقوف على مشط قدم واحدة )  
 ٧. التوازن الديناميكي . ( المشي على الأمشاط على مقعد سويدي )  
 - وقد تم الاعتماد على صدق وثبات هذه الاختبارات من خلال العديد من الابحاث وقد حصلت على قيم ارتباط مرتفعة مما يدل على صدقها وثباتها .

#### ثالثا الأدوات الخاصة بتطبيق الاختبارات .

١. ميزان طبي .  
 ٢. رستاميتير لقياس الطول .  
 ٣. ساعة توقيت رقمية لقياس الزمن .  
 ٤. شريط قياس .  
 ٥. مقاعد سويدي ..  
 ٦. صفارة .  
 ٧. متر ونوم لضبط إيقاع الخطوة  
 ٨. جداول لتسجيل النتائج .

#### رابعا: اختيار المساعدين:

- . تم اختيار المساعدين والبالغ عددهم (٣) افراد ممن لديهم الرغبة في المساعدة و المشاركة.  
 . من الأخصائيين الرياضيين العاملين في برعاية الشباب لسهولة التواصل مع الطالبات .  
 . تتوافر لديهم الخبرة الرياضية المناسبة لسهولة إدراكهم للطريقة السليمة لإجراء لاختبارات والقياسات

#### خامسا: الدراسة الاستطلاعية.

- أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الأحد ٢ / ١ / ٢٠١٢ إلى الثلاثاء ٤ / ١ / ٢٠١٢ على عينة بلغ عددهم (٥) افراد من نفس مجتمع البحث و من خارج أفراد العينة بهدف . .  
 \* التأكد من إمكانية تطبيق الاختبارات و القياسات .  
 \* تحديد التمرينات المناسبة و استبعاد التمرينات المركبة الصعبة في الأداء .  
 \* التأكد من الاستجابة الصحيحة للمختبرين نحو الاختبارات و القياسات .  
 \* تعديل ترتيب الاختبارات حتى يتم الأداء بأفضل شكل ممكن.  
 \* مراعاة عوامل الأمن و السلامة المناسبة لطبيعة الأداء.

#### سادسا:القياس القبلي .

- تمت إجراءات القياس القبلي يوم السبت ٧ / ٤ / ٢٠١٢ إلى الثلاثاء ١٠ / ٤ / ٢٠١٢ بإستاد جامعة الإسكندرية و قد تضمنت الاتي :

- ١ . تم إجراء القياسات و الاختبارات الخاصة بالخصائص البدنية موضوع البحث .  
 ٢ . تم إجراء القياسات و الاختبارات الخاصة بالقدرات الحس حركية موضوع البحث.

## سابعاً : الدراسة الأساسية :

لقد تمت الدراسة الاساسية خلال فترة التدريب المحددة من قبل وزارة الرياضة من ١٤ / ١ / ٢٠١٢ حتى ٢٧ / ٤ / ٢٠١٢ ، بواقع ٣ وحدات تدريبية اسبوعياً ( ٣٦ وحدة تدريبية ) ولمدة ٤٥ ق امتدت إلى ٦٠ ق مع تحسن الأداء خلال الوحدات التدريبية، مع مراعاة التدرج السليم بالحمل و التشكيل المناسب لكلا من الحمل و الراحة ( شدة من ٥٠ : ٦٥ % تصل إلى ٨٥ : ٩٠ % ، تكرارات ١٠ : ١٢ ، راحة إيجابية، خلال تطبيق البرنامج كالاتي :

### • جزء الإحماء :

ويستغرق ( ٥ ق ) ، يتضمن الإجراءات الإدارية و تدريبات الإحماء العام (إطالات لجميع العضلات العاملة على مفاصل الجسم )

### • الجزء الرئيسي :

و يستغرق ( ٥٠ ق ) ، تشمل تدريبات الاعداد الخاص و العام ( ٢٠ ق ) المتمثل في :  
( تنمية التوازن ، التوافق السمعي الحركي ، الوعي بالمكان ، تنمية سرعة رد الفعل ، تنمية تركيز الانتباه ، تحديد الاتجاه ، تحديد المسافة ، تحديد الزمن ، التعرف على الاتجاهات تدريبات لتوافق الذراعين والرجلين.المرجحة التبادلية للذراعين للأمام والخلف مع عزل حركة الرجلين، ربط حركات المرجحة التبادلية بين الذراعين والرجلين، تنمية سرعة رد الفعل عن طريق استخدام مؤثرات مختلفة (الصوت -اللمس . تمرينات القوة العضلية لكل من عضلات البطن و الفخذ الأمامية ، تمرينات القوة العضلية لكل من عضلات الرجلين ، تمرينات المرونة لكل من : مفصل الكتف - المرونة للجذع و الفخذ ، تمرينات التوافق العضلي العصبي ) .  
( مرفق ١ )

### • الجزء المهاري ( ٣٠ ق ) و يتضمن ( المشي والحجل والوثب والمرجحة والدورانات والتموج

والحركات المختلفة بالأدوات وبدون أدوات . التشكيلات ، الخروج و الدخول )

### • جزء التهدئة :

ويستغرق ( ٥ ق ) يتضمن تدريبات تهدئة لجميع عضلات الجسم .

## ثامناً :القياس البعدي .

تم إجراء الاختبارات و القياسات الخاصة بالقياسات البعدية للخصائص البدنية و المتغيرات الحس حركية قيدالبحث . خلال فترة إقامة العرض الرياضي المقرر للجامعات الخاص بالكليات الغير متخصصة في الفترة من ٤ / ٢٨ إلى ٥ / ١ / ٢٠١٢ ، وحصول جامعة الإسكندرية على المركز الأول على مستوى الجامعات المصرية ( مرفق C D الخاص بالعرض ) مع البحث .

## تاسعاً : المعالجات الاحصائية .

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- اختبارالفروق T.test

- نسبة التحسن % .



## عاشرا: عرض النتائج .

- عرض نتائج الفرض الاول : التعرف على تأثير العروض الرياضية على تطور بعض الخصائص البدنية قيد البحث لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية .

جدول ( ٤ ) المتوسط الحسابى و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين القياس القبلى و البعدى لعينة البحث فى الخصائص البدنية ( ن = ٢٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	قياس قبلى		قياس بعدى		قيمة (ت)
		س	ع	س	ع	
القدرة العضلية: اختبار الجلوس من الرقود	الثانية	٤.١	١.٢	٨.٦	٤.٦	٩.٩
القدرة العضلية: اختبار الوثب العريض من الثبات	السم	١.٨	٠.٣٣	١.٩٥	٠.٢٩	٤.١
المرونة: اختبار تدوير العصا	السم	٢٩	٥.٢	١١	٢.٩	٥.٣
المرونة : اختباررتى الجذع أماما أسفل من الوقوف	السم	٧.٩	١.١	٣.٥-	١.٣	١.٩
التوافق : اختبار الوثب بالحبل	التكرار	٢.٨	١.١	٧.٤	٢.٨	١.٦

معنوى عند مستوى دلالة ٠.٠٥ و قيمة (ت) الجدولية = ( ١.٧ )

يتضح من جدول ( 4 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى و البعدى لطالبات العروض الرياضية فى الخصائص البدنية قيد البحث ، حيث تراوحت قيم (ت) الفروق ما بين ١.٦ : ٩.٩ لصالح القياس البعدى .

## عرض نتائج الفرض الثانى :

التعرف على تأثير العروض الرياضية على تطور بعض الادراكات الحس حركية قيد البحث لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية .

جدول ( ٥ ) المتوسط الحسابى و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين القياس القبلى و البعدى لعينة البحث فى الادراكات الحس حركية ( ن = ٢٤ )

المتغيرات	وحدة القياس	القياس قبلى		القياس بعدى		قيمة (ت)
		س	ع	س	ع	
اختبار قياس الإدراك الحسي بالمسافة .	السم	٥.٣	١.٤	٧.٢	١.٣٦	١.٧
اختبار قياس الإدراك الحسي بالاتجاه.	السم	٥.١	١.١٦	١٢.١	٧.٧	١.٧
اختبار قياس الإدراك الحسي بالزمن .	الثانية	٥.٠	١.٩٤	٢٠.٤	١.٦	٥.٨
اختبار المشي في الممر	التكرار	٧.٢	٢.٢	١٩.٨	٩.١	٢.٤
جهاز قياس سرعة رد الفعل	الزمن	٤.٦	٢.٧	١٠.٩	٢.٢	٢.٦
اختبار الوقوف على مشط قدم واحدة .	الزمن	١٥.٥	٦.١	٣٠.٦	٨.٩	٣.٦
اختبار المشي بالأمشاط على مقعد سويدي	الزمن	٥.٥	١.٤	٣.٩	٠.٧	٣.٤

\* معنوى عند مستوى دلالة ٠.٠٥ و قيمة (ت) الجدولية = ( ١.٧ )

يتضح من جدول ( 5 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين القياس القبلي و البعدى لطالبات العروض الرياضية فى الادراكات الحس حركية قيد البحث لصالح القياس البعدى . حيث تراوحت قيم (ت) الفروق ما بين ١.٥ : ٧.٣ لصالح القياس البعدى.

#### مناقشة النتائج :

#### مناقشة نتائج الفرض الاول .

تم حساب المتوسط الحسابي ( +س ) ، و الانحراف المعياري ( +ع ) و الفروق بين المتوسطات بين كل من القياس القبلي و البعدى على طالبات العروض الرياضية فى تطور الخصائص البدنية قيد البحث ، و يتضح من خلال جدول (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار القدرة العضلية للبطن و الفخذ الامامية لصالح القياس البعدى بمستوي دلالة عند ( ٠.٠١ ) حيث يعضد ذلك عفاف شحاتة ، نورهان سليمان (١٩٩٧) (١٣) ، نورهان سليمان (٢٠٠٩) (٣٣) بان القوة العضلية للبطن تؤثر على قوة الاداء لعمل القدمين ، و أن ضعف عضلات البطن يؤدي إلى ضعف قدرة عضلات الظهر و الشعور بالام أسفل الظهر ، كما تتفق تلك النتائج مع دراسة كل من جمال علاء (١٩٨٢) (٧) ، غازى يوسف (١٩٩٠) (١٥) ، حمدى أحمد (١٩٩١) (٨) .

كما يوضح جدول ( ٤ ) وجود فروق ذات بمستوي دلالة عند (٠.٠١) لاختبار القدرة العضلية للرجلين لصالح لقياس البعدى، حيث أن تنمية اخصائص البدنية هي أحد العوامل الهامة و الأساسية للأداء الفني بما يتفق مع ماذكرته نورهان سليمان (٢٠٠٩) (٣٣) بأنة لابد من التركيز على تقوية عضلات الرجلين و مفاصلها أثناء التدريب لانها الركيزة التي يرتكز عليها الاداء البدنى ، كما تضيف ميادة حمدى (٢٠٠٩) (٨) أن تلك المرحلة السنية تتضاعف خلالها قوة العضلات عن المراحل الاخرى ، و يرجع الباحثان ذلك التقدم إلى تاثير التمرينات الخاصة بالاعداد البدنى العام و الخاص و المهارى قيد البحث مما أثر على قوة العلاقة بين قوة عضلات ثنى و مد القدم و مستوى الوثب خلال الاداء للتمرينات الفنية للعروض . بما يتفق مع دراسة ،دراسة نورهان سليمان (٢٠٠٩) (٣٣) هدى ضياء ، نورهان سليمان (٢٠١٢) (٣٥) .

و يسفر جدول ( ٤ ) لحساب المتوسط الحسابى ( +س ) ، و الانحراف المعياري ( +ع ) و الفروق بين المتوسطات بين لكل من القياس القبلي و البعدى على طالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة لجامعة الاسكندرية ،وجود فروق ذات دلالة لإحصائية لصالح للقياس البعدى في متغيرات المرونات الخاصة قيد البحث إلى أن هناك فروق معنوية لاختبار تدوير العصا لاختبار مرونة الكتف عند مستوى دلالة (٠.٠١)، و يرجع ذلك إلى الاهتمام بمرجحات و دورانات الذراعين ضمن الاداء الفني للعروض الرياضية موضوع البحث . كذلك تحسن مرونة الجذع و الفخذ والذى يعزى إلى قوة عضلات الرجلين و الذى يتفق مع دراسة (سوزان صلاح ) (٢٠٠٤) (١٠) ،هدى ضياء و نورهان سليمان (٢٠١٢) (٣٥) ، نورهان سليمان (٢٠١٠) (٣٣) بمدى مساهمة حركات الذراعين من خلال الدورانات نظرا لأهميتها في مرحلة الدفع و التي بدورها تؤثر على ارتفاع الجسم و التي تضيف إلى كمية الحركة للجزء

العلوي من الجسم لتحقيق أفضل أرتقاء ، و يضيف أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر (١٩٩٣) (١) أن المرونة السنوية تزداد فاعليتها مرتين في عمر ١٨ : ٢٠ سنة أو أكثر بما يتفق مع المرحلة السنوية الجامعية للعينة قيد البحث ، كما يضيف أبو العلا عبد الفتاح ، صبحى حسانين (١٩٩٧) (٢) أن تنمية المرونة لمفصل معين لة علاقة بتمية مفصل آخر ، حيث تتأثر المرونة بطبيعة التركيب التشريحي للمفصل من جهة و نوع العمل الواقع عليه من جهة أخرى .

كما يظهر جدول (٤) لحساب المتوسط الحسابي ( + س ) ، و الانحراف المعياري ( + ع ) و الفروق بين المتوسطات بين كل من القياس القبلي و البعدى لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة لجامعة الاسكندرية وجود فروق غير ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدى في متغير التوافق العضلى العصبى حيث يرجع ذلك التحسن في الأداء المهارى إلى تحسن القدرات البدنية و المهارية قيد البحث حيث أن هناك علاقة للتوافق و بعض المكونات البدنية الاخرى كالمرونة و التوازن كما يؤكد أبو العلا و صبحى حسانين (١٩٩٧) (٢) ان التوافق لا يتطلب القوة العضلية الزائدة إلا إذا استمر الاداء التوافقى لفترات طويلة ، بما يتفق مع ما ذكره محمد حسن علاوى (١٩٨٤) (٢٣) ، أنه لكي تقوم اللاعبة بالأداء بشكل ناجح يجب ضرورة التكامل بين تنمية القدرات البدنية و المهارات الأساسية للنشاط الرياض الممارس ، حيث أنه لا يمكن اكتساب المهارات و كذلك إتقان الأداء المهارى في حالة الافتقار للقدرات البدنية المطلوبة لهذا النوع من النشاط ، و يضيف ميكلنج Meckling Effemlrey (٢٠٠٠) (٤١) أن الحركات الرياضية تتطلب توافق حركى متميز على الادراك الحس حركى من خلال المهارات السابق تعلمها باستخدام خاصية التغذية الراجعة .

مما سبق يتحقق الفرض الاول بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير العروض الرياضية على تطور بعض الخصائص البدنية قيد البحث لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية .

#### مناقشة نتائج الفرض الثانى .

تم حساب المتوسط الحسابي ( + س ) ، و الانحراف المعياري ( + ع ) و الفروق بين المتوسطات بين لكل من القياس القبلي و البعدى لطالبات العروض الرياضية للتعرف على مدى تطور بعض الادراكات الحس حركية قيد البحث و التى تتضح من خلال جدول (٥) بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فى مستوى تطور الاحساس بالمسافة حيث تذكر ميادة حمدى (٢٠٠٩) (٢٧) أنه عند ممارسة أى نوع من أنواع الانشطة الرياضية يتواجد اللاعب فى أماكن متعددة تحدها مسافات معينة تتطلب أداء " حركيا معيناً يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعب أى أن المسافة تحدد نوع الاداء الحركى طبقاً لظروف و أوضاع النشاط .

كذلك يوضح جدول (٥) الفروق ذات الدلالة الإحصائية فى مستوى تطور الاحساس بالاتجاه كما يذكر فوزى قادوس (١٩٩٧) (١٦) أن اللاعب يدرك مختلف أجزاء الاداء الحركى كما لو كانت وحدة

حركية واحدة متكاملة ، و عند ذلك يستطيع اللاعب معرفة و إدراك خواص التوافق الحركى لهذه الاجزاء و تعاقبها .

كما يسفر جدول (٥) عن تطور الاحساس بالزمن و الذى يؤكد جمال علاء (١٩٨١) ( ٦ ) أن الزمن من أهم البواعث و الاصول المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية المستقبلية فى الوحدة الكلية للاداء ،مما يتفق مع دراسة كل من ناهد الصباغ و اخرون (١٩٨٢) ( ٣١ ) ، شهيرة شفير (١٩٨٣) ( ١١ ) ( ٤٤ ) ، جمال علاء (١٩٩٢) ( ٧ )،السيد دريالة (٢٠٠٢) ( ٥ ) ، ستون و أخرون Stone & Others (٢٠٠١) ( ٣٨ ) .

و يوضح جدول (٥) أن هناك تطور فى قياس سرعة رد الفعل و الذى يعنى القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين فى اقصر زمن ممكن مما يؤدي إلى الاستجابة للاداء الرياضى الخاص بالموسيقى فى العروض الرياضية فى اقصر زمن ممكن و كما يذكر ميكلنج Meckling Effemlrey (٢٠٠٠) ( ٤١ ) ميادة حمدى (٢٠٠٩) ( ٢٧ ) بأنة اذا لم يتطور الادراك الحس الحركى بوجه عام فى الحركات المركبة سيكون الاداء غير صحيح ، كما تصبح هناك إعاقة عند اتصال الحركة ببعضها ببعض و مع تنمية سرعة ردود الافعال يصبح الاداء جيد و يتسم بشكل منظومة موسيقية إيقاعية بما فى ذلك الحركات التى تؤدى كردود أفعال.

و يسفر جدول ( ٥ ) لحساب المتوسط الحسابى ( +\_ س ) ، و الانحراف المعياري ( +\_ ع ) و الفروق بين المتوسطات بين لكل من القياس القبلي و البعدى لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة لجامعة الاسكندرية ،وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠١) لصالح للقياس البعدى في تطور القدرات الحس حركية المتمثلة فى التوازن الثابت و الديناميكي ، حيث يعد التوازن هو قاعدة الانطلاق للاداء الحركى و كما يذكر أبو العلا عبد الفتاح ، صبحى حسانين (١٩٩٧) ( ٢ ) أن التوازن لة دورة فى الاداء الذى يتغير فية مركز ثقل الجسم بالنسبة لنقطة الارتكاز مثل حركات الجمباز على عارضة التوازن، كما توضح مروة الكاشف ( ٢٠٠٩ ) ( ٢٥ ) عن أن الاحساس الحركى يساعد على التحكم الحركى و قيادة الجسم ، و هاتان القدرتان تساعدان على نجاح الاداء المهارى لناشئات الجمباز ، حيث ان قيادة اجزاء الجسم المختلفة لحظة الاتصال الحقيقى بالارض تعتمد على الاحساس الحركى الذى يؤثر على مدى الحركة و اتساعها ، و من خلاله يحدث الاحساس بالتوازن كما يلعب دورا هاما فى مساعدة التوافق العضلى العصبى بين الاربطة و العظام و الاوتار و العضلات من جهة و بين الجهاز العصبى من جهة اخرى و يعمل الاحساس الحركى على الفهم الجيد لكيفية الاداء مما سبق يتحقق الفرض الثانى بأنة يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لتطور بعض الادراكات الحس حركية قيد البحث لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة لصالح القياس البعدى .

## الاستنتاجات و التوصيات .:

### أولاً : الاستنتاجات .

في حدود عينة البحث و المنهج المستخدم ووسائل و أدوات جمع البيانات ، و في ضوء نتائج المعاملات الإحصائية و عرض و مناقشة النتائج ، أمكن استنتاج ما يلي .:

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية تطور بعض الخصائص البدنية قيد البحث .

لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة في جميع القياسات ما عدا " التوافق " و لصالح القياس البعدى .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية لتطور بعض الادراكات الحس حركية قيد البحث لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة في جميع القياسات لصالح القياس البعدى .

### ثانياً : التوصيات .

انطلاقاً من النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذا البحث نوصى بما يلي .:

١ . ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة بالعروض الرياضية .

٢ . ضرورة الاهتمام بالادراكات الحس حركية الخاصة بالعروض الرياضية .

٣ . دراسة تطور الادراكات الحس حركية فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

٤ . دراسة تطور الادراكات الحس حركية فى المراحل السنية المختلفة .

### المراجع

١ . - أبو العلا عبد الفتاح - احمد نصر : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى ، القاهرة (١٩٩٣).

٢ . - أبو العلا عبد الفتاح - صبحي حسنين : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، (١٩٩٧) .

٣ . - أحمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، الطبعة الرابعة (١٩٩٦) .

٤ . - السيد عبد العظيم درباله : تأثير العروض الرياضية على رفع مستوى الأداء لبعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، (١٩٩٨)

٥ . - السيد عبد العظيم درباله : تأثير تمارين و تشكيلات العروض الرياضية على بعض الإدراكات الحس حركية و معدل التردد الحركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد الأول ، جامعة طنطا ( ٢٠٠٢ ) .

٦ . - جمال علاء الدين و آخرون : دراسة الديناميكية العمرية لنمو الحس العضلي الحركي لرسغ اليد لدى بعض تلاميذ المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمي الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية (١٩٨١) .

٧. - جمال علاء الدين و آخرون : دراسة أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الديناميكية العمرية لنمو الإحساس بالزمن و الإحساس العضلي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بحي وسط الإسكندرية ، بحث منشور مجلة المعهد العالي للصحة ، جامعة حلوان ( ١٩٩٢ ) .
٨. - حمدي أحمد على : أثر تمرينات العروض الرياضية على التحمل العضلي لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، مجلة نظريات و تطبيقات ، جامعة الإسكندرية (١٩٩١).
٩. - خالد نسيم محمود : تأثير العروض الرياضية على بعض المتغيرات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بصلالة بسلطنة عمان ، المؤتمر الأول ، كلية التربية الرياضية ، أسبوط (١٩٩٤) .
١٠. - سوزان صلاح : تحليل القدرات الحس حركية المؤدية لتمييز الأداء في الجمباز الإيقاعي ، نظريات و تطبيقات ، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية و الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٥٣ ، ( ٢٠٠٤ ) .
١١. - شهيرة شقير : أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس الحركي على مستوى الأداء في التمرينات الفنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ( ١٩٨٣ ) .
١٢. - عفاف عبد المنعم شحاتة : عرض تمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للاحتفال بيوم الطالب ، المؤتمر الدولي للرياضة و المرأة ، العدد ٢٤ . ٢٧ أكتوبر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية (١٩٩٥) .
١٣. - عفاف عبد المنعم شحاتة، نورهان سليمان : الاسس العلمية و العملية لاستخدام صندوق الخطو في التمرينات الهوائية ، منشأة المعارف (١٩٩٧) .
١٤. - عنايات فرج . فائق البطل : التمرينات الإيقاعية " الجمباز الإيقاعي و العروض الرياضية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة (٢٠٠٤) .
١٥. - غازي السيد يوسف :تمرينات العروض الرياضية و أثرها في تحسين بعض القدرات البدنية و الكفاءة الفسيولوجية لدى طلاب اختبارات كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم و فنون الرياضة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، جامعة حلوان (١٩٩٠) .
١٦. - فوزي قادوس : أثر تنمية بعض مكونات الإدراك الحس حركي على دقة الضربات الطائرة لممارسي التنس الأرضي ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، العدد ٣٥ ، ٤٦ ، (١٩٩٧)
١٧. - كوثر رواش : أثر الاشتراك في بطولات العروض الرياضية للتمرينات على بعض التغيرات الوجدانية لتلميذات المرحلة الإعدادية ، مؤتمر كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد ٣ ، جامعة حلوان (١٩٨٧) .
١٨. - ليلي صوان : تأثير الاشتراك في العروض الرياضية على الرضا الحركي للتلاميذ و التلميذات من ١٠ : ١٢ عام ، مؤتمر كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد ٢ ، جامعة الاسكندرية (١٩٩٣) .

١٩. - محمد الشامي : علاقة مركز التحكم و بعض المدركات الحس حركية بمستوى الأداء لدى الناشئين في رياضة الجمباز ، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ( ١٩٩٨ ) .
٢٠. - محمد القاضي: دلالة مساهمة بعض قدرات الإدراك الحس حركي في نتائج التعليم لمسابقة دفع الجلة للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ( ١٩٩٥ ) .
٢١. - محمد صبحى حسانين : القياس و التقويم فى التربية البدنية و الرياضة ، دار الفكر العربى ، الجزء الثانى ، الطبعة الاولى ( ١٩٩٦ ) .
٢٢. - محمد مرسل : العلاقة بين البناء الإجتماعى و المناخ النفسى و مستوى أداء عروض التمرينات الجماعية لطلاب الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، مجلة نظريات و تطبيقات ، العدد ٣٤ ، ( ١٩٩٩ ) .
٢٣. - محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربى ، القاهرة ( ١٩٨٤ ) .
٢٤. - محمود محمد أحمد : دراسة تحليلية مقارنة لمكونات العروض الرياضية في العصر الحديث ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ( ٢٠٠٨ ) .
٢٥. - مروة الكاشف : فعالية برنامج تدريبي لتنمية القدرات الحس حركية الخاصة بالاداء على عارضة التوازن ، اتحاد مكنتبات الجامعات المصرية ، الاسكندرية ( ٢٠٠٩ ) .
٢٦. - مصطفى فريد : علاقة بعض الإدراك الحس حركي و الإدراك العقلي لدى المبتدئين في مراكز تدريب العاب القوى ، بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ( ١٩٨٥ ) .
٢٧. - ميادة حمدي إبراهيم : ديناميكية تطور القدرات الحس حركية الخاصة بمهارة العدو في المرحلة الأولى من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ( ٢٠٠٩ ) .
٢٨. - ميرفت كمال : تطوير بعض المدركات الحسية و الصفات البدنية لتحسين مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن . نظريات و تطبيقات مجلة علمية مجلة متخصصة لبحوث التربية البدنية و الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٤٧ ( ٢٠٠٣ ) .
٢٩. - موسى فهمي ، عادل حسن : التمرينات و العروض الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية ( ١٩٩٩ ) .
٣٠. - نادر عجاج : تأثير الجمباز العام على الإدراك الحس حركي للمكفوفين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ( ٢٠٠٨ ) .
٣١. - ناهد الصباغ و آخرون : خصائص الديناميكية العمرية لنمو بعض أنواع الإدراك الحس العضلي و الحركي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من ( ١٢ - ١٦ ) سنة ، المؤتمر العلمي الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ( ١٩٨٢ ) .

٣٢. - نعمات عبد الرحمن . ماجدة رجب : الجمباز الايقاعي ، النظرية و التطبيق ، مكتبة دار الحكمة ، (٢٠٠٣) .

٣٣. - نورهان سليمان : تأثير برنامج تدريبي بدلالة التحليل البيوميكانيكي و الكهريى لبعض العضلات المحركة الأساسية على تحسين أداء وثبة الفجوة مع الحلقة لطالبات المدرسة الرياضية،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٠٩) .

٣٤. - هدى درويش : تأثير تنمية بعض قدرات الإحساس الحس حركي على مستوى أداء التصويب السلمي في كرة السلة ، العدد ٣١ كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية (١٩٩٨) .

٣٥. - هدى ضياء الدين ، نورهان سليمان : التحليل الكيفي و الكمي لوثبة الفجوة مع الحلقة كأساس للتمرينات النوعية في الجمباز الإيقاعي ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ، كلية التربية بنات ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٤٤ ، (٢٠١٢)

٣٦. - هدى عوض ، نعمة السيد: عرض تمرينات فنية للاحتفال بيوم التفوق لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، المؤتمر الدولي الثاني لرياضة المرأة ، العدد ٢١. ٢٤ ، كلية التربية الرياضية بنات ، (١٩٩٧) .

٣٧. - هند فرحان : تأثير المناهج المطورة للتربية الرياضية على القدرات الحس حركية و بعض الصفات البدنية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بالزقازيق ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ( ١٩٩٣ ) .

٣٨. - وليد زغلول : ديناميكية تطور التوافق العضلى العصبى لتلاميذ المرحلة السنية ١٢ : ١٥ ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية (٢٠٠١) .

#### المراجع الأجنبية :

3٩ – Jill Meche , : Sport & Body Balance , arjillawholebody – wellness.com. (2003)

40 -- Joseph. B ; Psychology of motor learning , Prentice – Hall Inc ,New York, (1990)

41 -- Mechling & Effen berg : Motor – Acoustic Transformation, institutes of Sport – Science & Sport University of Bone , Michigan ,( 2000) .

42 -- Sellsck , G.(ed).: Raising a good Sport in an in-your-face world: Seven Steps to building character on the field,& off ,tot onto, ont., ContemporaryBooks,P.117-144:185-186, C (2003).

43 -- Singer .R.M , : Motor Learning & Human Performance Am Application to motor skills & Movement behaviors Macmillan publishing co , ine ,New York ,(1989 )

44 -- Stone et al & MH : Effect of Single Vesus multiple seto weight Traning impact of volume,conditioning , ( 2005 ) .

\*\* المراجع الخاصة بشبكة المعلومات (ENTER NET REFERENCES) .

45 -- . WWW .wikimedia sports, project,(2008).



46 -- . www .badania . com ( 2009 ) .

47 -- www. Encyclopedica, World Book ine (1995) .

48 -- www.eulc.edu.eg / Libraries /Thesis /Browse (2010) .

مرفق رقم ( ١ )

يوضح الخطة التدريبية و الشدة والحمل لبرنامج التدريب لمدة ٨ أسابيع ( ٣٦ وحدة تدريبية ) .

الاسبوع	محتوى البرنامج	الثالث و الرابع	الخامس و السادس	السابع و الثامن
الإحماء				
* تدريبات الإحماء العام (إطالات لجميع العضلات العاملة على مفاصل الجسم ) .				
(٥ق).				
الجزء الرئيسي	تمتية التوازن ، تمتية سرعة رد الفعل ، تمتية تركيز الانتباه ، تحديد الاتجاه ، سرعة رد الفعل ، تدريباً أجزاء من العرض الرياضى ، تمرنات المرونة تدريباً أجزاء من العرض الرياضى تمرنات المرونة لكل من مفصل الكتف - المرونة للجذع و الفخذ ، تمرنات التوافق العضلى من ٧٥ : ٨٠ % * شدة من ٦٠ : ٧٥ % * تكرارات ١٠ : ١٥ * راحة إيجابية . * تكرارات ١٠ : ١٢	* تمتية التوازن ، التوافق السمعى الحركى ، الوعى بالمكان ، تمتية سرعة رد الفعل ، تمتية تركيز الانتباه ، تحديد الاتجاه ، تحديد المسافة ، الزمن العرض الرياضى ، تمرنات المرونة من : مفصل الكتف - المرونة للجذع و الفخذ ، تحديد المسافة ، الزمن تمرنات العضلى المرونة لكل من عضلات البطن و الفخذ الأمامية ، تمرنات القوة العضلية لكل من عضلات الرجلين * شدة من ٦٠ : ٧٥ % * تكرارات ١٠ : ١٥ * راحة إيجابية . * تكرارات ١٠ : ١٢	تمتية التوازن ، تمتية تركيز الانتباه ، تحديد الاتجاه ، تمرنات المرونة للكل من مفصل الكتف - المرونة للجذع و الفخذ ، تمرنات التوافق العضلى من ٧٥ : ٨٠ % * شدة من ٦٠ : ٧٥ % * تكرارات ١٠ : ١٥ * راحة إيجابية . * شدة من ٨٠ : ٩٠ %	

\* راحة إيجابية.

\* تكرارات ٢٠ :

٢٥

\* راحة إيجابية.

تدريبات ٢ المشي والتموج والحركات والموج المختلفة بالأدوات وبدون أدوات . والمرجحة والتشمج والدورات والتشمج والحركات المختلفة بالأدوات وبدون أدوات . التشكيلات ، الخروج و الدخول التدريب على العرض الرياضي كاملا	تدريبات ٢ المشي والتموج والحركات والموج المختلفة بالأدوات وبدون أدوات . والمرجحة والتشمج والدورات والتشمج والحركات المختلفة بالأدوات وبدون أدوات . التشكيلات ، الخروج و الدخول التدريب على العرض الرياضي كاملا	تدريبات ٢ المشي والتموج والحركات والموج المختلفة بالأدوات وبدون أدوات . والمرجحة والتشمج والدورات والتشمج والحركات المختلفة بالأدوات وبدون أدوات . التشكيلات ، الخروج و الدخول التدريب على العرض الرياضي كاملا	ب . تدريبات المهارة ( ٢٠ ) ق
شدة من ٦٠ : ٧٠% تكرارات ٥ : ٦ ٨٠% تكرارات ٣ : ٥ راحة إيجابية .	شدة من ٦٠ : ٧٠% تكرارات ٥ : ٦ ٨٠% تكرارات ٣ : ٥ راحة إيجابية .	شدة من ٥٠ : ٦٠ تكرارات ٤ : ٨ راحة إيجابية .	

التهدة ( )  
تمينات تهدة  
عامه

تمينات تهدة  
عامه

تمينات تهدة  
عامه

تمينات تهدة  
عامه

مرفق رقم ( ٢ )

الاختبارات الخاصة ببعض القدرات البدنية ووسائل قياسها و طرق الأداء الخاصة بها.

الهدف من الاختبار	وسائل القياس	الأدوات	الإجراءات	المحاولات	التسجيل
* القدرة العضلية للبطن و الفخذ الامامية	- الجلوس من الرقود	ساعة ايقاف مرتبة سطح مستوى	- من وضع الرقود مع تثبيت الرجلين ، عند الاشارة تبدا فى الوصول لوضع الجلوس طولا . . .	يسمح بمحاولة واحدة كاختبار	تسجيل عدد المحاولات الصحيحة خلال ١٠ ث .
* القدرة العضلية للرجلين .	- اختبار الوثب العريض من الثبات	. شريط قياس أرض مستوية	- من وضع الوقوف خلف خط البدء و القدمان متباعدتان و الذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفاً و ميل الجذع للأمام ، الوثب أماما لأبعد مسافة ممكنة	يسمح بمحاولة واحدة كإحماء ، ثلاث محاولات للتسجيل	ابعد مسافة تم الوصول إليها .

المرونة لمفصل الكتف .	اختبار تدوير العصا .	شريط قياس عصا	من الوقوف العصا اماما . محاولة رفع العصا لاعلى و للخلف ، مع عدم ثنى المرفق .	يسمح بمحاولة واحدة كاحماء و محاولتين كاختبار	قياس المسافة بين اليدين خلفا لاقرب سم .
التوافق الكلى للجسم	اختبار الفجوة مع عمل دورتين بالحبل	حبل	من الوقوف الحبل خلفا . الوثب للامام مع عمل دورتين بالحبل	يسمح بمحاولة واحدة كإحماء يسمح بمحاولة واحدة كاختبار	احتساب اكبر عدد من المحاولات الصحيحة
مرونة للجذع و الفخذ	اختبار ثنى الجذامام اسفل من الوقوف	مقعد مسطرة مدرجة	من الوقوف على مقعد مثبت بة مسطرة القياس . ثنى الجذع لاسفل .	يسمح بمحاولة واحدة كاختبار	قياس المسافة لاسفل لاقرب سم .

### مرفق رقم ( ٣ )

الاختبارات الخاصة ببعض الادراكات الحس حركية ووسائل قياسها و طرق الأداء الخاصة بها.

الهدف من الاختبار	وسائل القياس	الأدوات	الإجراءات	المحاولات	التسجيل
-------------------	--------------	---------	-----------	-----------	---------

* قياس الاحساس بالزمن	اختبار الجرى فى المكان ٢٠ ث .	ساعة .	- من وضع الوقوف مربوطة العينين ، تبدأ الطالبة فى الجرى فى المكان مع صفارة البدء لاحتساب ٢٠ ث .	يكرر ثلاث مرات ، ثم تؤدى الطالبة الاختبار بمفردها و تقف عند احساسها بانقضاء الزمن .	المحاولة الصحيحة فى ٢٠ ث .
-----------------------	-------------------------------	--------	--	---	----------------------------

* قياس الاحساس بالأتجاه	اختبار المشى لمسافة ٢٠م فى حارة ٥٠ عرضها	حارة .	- من وضع الوقوف مربوطة العينين ، تمشى الطالبة فى طريق الجرى ثلاث مرات بفارق زمنى ٣٠ ث، ثم يطلب منها أن تتذكر الطريق الصحيح وحدها .	يكرر ثلاث مرات ، ثم تؤدى الطالبة الاختبار بمفردها عند احساسها بالأتجاه	المحاولة الصحيحة لمسافة المشى لمسافة ٢٠م فى حارة ٥٠ عرضها
-------------------------	--	--------	--	--	---

* قياس الأحساس بالمسافة الحسى بالمسافة	اختبار قياس الأدراك الحسى بالمسافة	شريط لاصق	. يرسم خطين بالشريط اللاصق باتساع ٦٠ سم وعلى الطالبة مربوطة العينين أن تحس المسافة بالوثب ، من خلال التكرار للوثب ثلاث مرات مع أخبارها بالمسافة التى حققتها ثم تترك لها التى حققتها ثم تترك لها الوثب لاقصى مسافة بتقديرها الذاتى	التكرار للوثب ثلاث مرات مع أخبارها بالمشى لمسافة ٢٠م	المحاولة الصحيحة بالمشى لمسافة ٢٠م فى حارة ٥٠ عرضها
--	------------------------------------	-----------	---	--	---

* التوازن اختبار	ساعة .	- من وضع الوقوف على إحدى	يسمح بثلاث متوسط الثلاث
------------------	--------	--------------------------	-------------------------

الثابت	الوقوف على مشط القدم .	إيقاف	القدمين و ثنى الأخرى ، يبدأ حساب الزمن ، و ينتهى مع حدوث أى خطأ يؤدي إلى فقد التوازن .	محاولات	محاولات
* التوازن الديناميكي .	- اختبار المشى بالامشاط على مقعد سويدي طولة ١٠م .	. مقعد سويدي عصابة للعينين	من وضع الوقوف مربوطة العينين ، الذراعين، تمشى الطالبة على أمشاط القدم فوق مقعد سويدي فى اقل زمن	يسمح بثلاث محاولات	أحتساب أحسن محاولة ( أقل زمن )

\* سرعة - اختبار . ساعة - من وضع الوقوف مغمضة  
رد الفعل أدراك إيقاف . العينين تقوم الطالبة بالضغط  
خمسة عصابة على زر ساعة الإيقاف و بعد  
ثوانى . للعينين مرور خمس ثوانى توقف نفس  
الزر بالمساعدة مرتين و الثالثة  
بمفردها من خلال توقعها  
للزمن .

\* القدرة - اختبار طريق - من وضع الوقوف يتخذ  
على تكيف الجرى فى جرى الطالبة مربوطة العينين  
أوضاع الممر . بطول احساس اتجاة الطريق المرسوم  
الجسم فى ٥.٥ م و عن طريق المساعدة ، ثم عن  
الفراغ . عرضة طريق النداء ، ثم يطلب منها  
٣٠سم. الجرى ١٠ خطوات فى الممر  
طباشير . المرسوم دون الخروج من

### ملخص البحث

تسهم العروض الرياضية في التربية العقلية للمشاركين عن طريق حفظ الحركات المختلفة، والربط الذهني بين الحركات بعضها ببعض الآخر، وبين الحركات والموسيقى وعن طريق إدراك أنواع التشكيلات والتكوينات، كما تعمل على تنمية سرعة التفكير والتصرف والاستجابة، حيث تعرف العروض الرياضية بأنها "مجموعة من التمرينات البدنية حرة أو بالأدوات وضعت طبقاً للمبادئ العلمية والفنية والجمالية تؤدي بواسطة مجموعة من الأفراد مع ارتباط الأداء بالمصاحبة الموسيقية، وذلك بغرض عرضها أمام جمهوراً لمشاهدين، لتعكس مدى ما وصل إليه المشتركون في العرض من تقدم في النواحي الرياضية والفنية لإظهار فكرة معينة"، لذلك يتولى المجلس القومي للرياضة من خلال الإدارة المركزية لبرامج التنمية الرياضية مهمة إقامة مهرجان العروض الرياضية سنوياً على مستوى جامعات مصر من خلال مسابقات خاصة للكليات الغير متخصصة.

كما أن الإحساس الحركي يعتبر من أهم أنواع الإحساسات في النشاط الرياضي حيث أن مؤثرات الإحساسات الحركية عبارة عن انقباضات و ارتخاءات العضلات و الأوتار عند القيام بالحركات و كذلك التأثيرات الميكانيكية على أسطح المفاصل و التي تنشأ من حركة أعضاء الجسم، علماً بأن هذه المؤثرات لا تحدث منفصلة عن بعضها و لكنها تحدث دائماً كوحدة مركبة، فعند استثارة نهايات المستقبلات الحسية للعضلات نتيجة قيام اللاعب بأداء الحركات المختلفة، يؤدي ذلك إلى الإحساس بالنغم العضلي و استثارة النهايات العصبية للأوتار فتؤدي للإحساس بدرجة الشد العضلي، و أما استثارة المستقبلات الحسية لأسطح المفاصل، يؤدي إلى الإحساس باتجاه و شكل و سرعة الحركة، كما أن الإحساس الحركي أساساً يساعد في الإحساس بوضع الجسم في الفراغ، و يخبرنا بمدى الحركات المؤداة، ونتيجة لذلك يستطيع اللاعب التحكم في حركاته باستخدام العمل العضلي الثابت أو العمل العضلي المتحرك في أداء حركة الإيقاف و تزداد السرعة أو الحصول على الإحساس بالاقتماد في بذل الجهد.

فإدراك الإحساس بالحركة يتميز بانتقال و تحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء في صورة مترابطة و متناسقة، حيث تتمثل مظاهر الأداء كالتالي ( خواص الحركة - شكل الحركة - مدى الحركة - اتجاه الحركة - استمرار الحركة - سرعة الحركة )، أما أدراك الإحساس بالزمن فيعتمد على التنظيم الزمني الذي يرتبط بالعلاقات المتعاقبة و المستمرة حتى يتمكن اللاعب من تحديد سرعة الأداء الحركي طبقاً لظروف النشاط، بينما الإحساس بالمسافة يتمثل في الإدراك الصحيح للمكان الموجود فيه اللاعب أثناء



ممارسته للنشاط الحركي في مكان تحدده مسافات معينة تتطلب أداء حركيا معيناً تتناسب و المكان الموجود فيه اللاعب .

هدف البحث :

- التعرف على تأثير العروض الرياضية على بعض الخصائص البدنية لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية .
- التعرف على تأثير العروض الرياضية على بعض الإدراكات الحس . حركية لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية .

فروض البحث :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على بعض الخصائص البدنية لطالبات الكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية لصالح القياس البعدى .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على بعض الإدراكات الحس . حركية لطالبات الكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية لصالح القياس البعدى .

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث .

المنهج التجريبي لمناسيته لطبيعة الدراسة .

ثانياً : مجالات البحث .

١- المجال الزمني : العام الدراسي ٢٠١١ / ٢٠١٢ .

٢- المجال المكاني : صالة أستاذ جامعة الإسكندرية .

ثالثاً : عينة البحث .

تم اختيار عينة البحث عددهن ( ٢٤ ) بالطريقة العمدية من الطالبات المشاركات بمنتخب العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية .

رابعاً: وسائل و أدوات جمع البيانات :

تم اختيار القياسات و الاختبارات التي تتناسب مع طبيعة وعينة البحث كالتالي :

أولاً القياسات البدنية :

- ١ القوة العضلية لكل من عضلات البطن و الفخذ الأمامية ( اختبار الجلوس من الرقود )  
 ٢ القوة العضلية لكل من عضلات الرجلين ( اختبار الوثب العريض من الثبات )  
 ٣ المرونة لكل من : مفصل الكتف ( اختبار تدوير العصا )  
 ٤ المرونة للجذع و الفخذ ( ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف )  
 ٥ التوافق العضلي العصبي ( اختبار الوثب بالحبل )

ثانيا قياسات الإدراك الحس حركي :

١. إدراك الإحساس بالمسافة . ( اختبار الإدراك الحسي بالمسافة )  
 ٢. إدراك الإحساس بالاتجاه . ( اختبار الإدراك الحسي بالاتجاه )  
 ٣. إدراك الإحساس بالزمن . ( اختبار الإدراك الحسي بالزمن )  
 ٤. المقدرة على تكيف أوضاع الجسم في الفراغ . ( المشي في الممر )  
 ٥. قياس سرعة رد الفعل . ( جهاز قياس رد الفعل )  
 ٦. التوازن الثابت . ( الوقوف على مشط قدم واحدة )  
 ٧. التوازن الديناميكي . ( المشي على الأمشاط على مقعد سويدي )

- الاستنتاجات .

في حدود عينة البحث و المنهج المستخدم ووسائل و أدوات جمع البيانات ، و في ضوء نتائج المعاملات الإحصائية و عرض و مناقشة النتائج ، أمكن استنتاج ما يلي :-  
 - يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لتطور بعض الادراكات الحس حركية قيد البحث لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة لصالح القياس البعدي .  
 - التوصيات .

انطلاقا من النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذا البحث نوصى بما يلي

- ١ . ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة بالعروض الرياضية .  
 ٢ . ضرورة الاهتمام بالادراكات الحس حركية الخاصة بالعروض الرياضية .  
 ٣ . دراسة تطور الادراكات الحس حركية فى الانشطة الرياضية المختلفة .  
 ٤ . دراسة تطور الادراكات الحس حركية فى المراحل السنوية المختلفة .

## مستخلص البحث

"تأثير العروض الرياضية على تطور بعض الادراكات الحس حركية  
لطالبات الكليات الغير متخصصة "

اسم الباحث : د / ابراهيم أحمد خليل .

اسم الباحثة : د / نورهان سليمان أحمد حسان .

يهدف البحث إلى التعرف تأثير العروض الرياضية على تطور الادراكات الحس حركية لطالبات الكليات الغير متخصصة ، تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات المشاركات بمنتخب العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية . عددهن ( ٢٤ ) و تم اختيار (٦) طالبات للدراسة الاستطلاعية من خارج العينة ، و تم تطبيق قياسات البدنية ( القوة العضلية لكل من عضلات البطن و الفخذ ، القوة العضلية لكل من عضلات الرجلين ،المرونة لكل من : مفصل الكتف، المرونة للجذع و الفخذ ،التوافق العضلى العصبى ) الإدراكات الحس حركي المتمثلة فى ، إدراك الإحساس بالمسافة . ( اختبار الإدراك الحسي بالمسافة ) ، إدراك الإحساس بالاتجاه ( اختبار الإدراك الحسي بالاتجاه ) ، إدراك الإحساس بالزمن ( اختبار الإدراك الحسي بالزمن ) ،المقدرة على تكيف أوضاع الجسم في الفراغ ( المشي في الممر ) ، قياس سرعة رد الفعل ( جهاز قياس رد الفعل ) ،التوازن الثابت (الوقوف على مشط قدم واحدة ) ، لتوازن الديناميكي . ( المشي على الأمشاط على مقعد سويدي ) و قد تم استنتاج الفروق فى مدى تطور القدرات البدنية و الادراكات الحس حركية لطالبات العروض للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية ، و قد أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة بالعروض الرياضية .

. ضرورة الاهتمام بالادراكات الحس حركية الخاصة بالعروض الرياضية . دراسة تطور الادراكات الحس حركية فى الانشطة الرياضية المختلفة . دراسة تطور الادراكات الحس حركية فى المراحل السنية المختلفة

## Research Summary

Contribute to sports shows in Education mental subscribers by saving different movements , and linking mental movements to each other , and between the movements and the music and through the realization types of formations and formations , is also working on the development speed of thinking and behaving and responding , as you know offers sports as " a set of physical exercises free or tools developed in accordance with the principles of scientific and technical and aesthetic performed by a group of individuals with a link performance Balmassahabh music , and for the purpose of presentation in front of an audience of viewers , to reflect the extent of the conclusion reached by the participants in the presentation made in the areas sports and art to show a certain idea , " so take the National Sports Council through central management of sports development programs important to establish an annual sports festival performances at the level of the universities of Egypt during the competitions , especially for non- specialized colleges .

The motor is a sense of the most important types of sensations in physical activity influences the sensations as a motor contractions and Arthaat muscles and tendons when doing movements , as well as mechanical effects on the surfaces of the joints , which arise from the movement of the body , note that these effects do not occur separately from each other , but they always occur as a vehicle , when raising the ends of sensory receptors of the muscles as a result of the player to perform various movements , leads to a sense of tone at the muscle and stimulate the nerve endings of the tendons is typically the sense of degree cramps , and the excitability of sensory receptors to the surfaces of the joints , leading to a sense of the direction and shape and speed of movement , and the sense of kinetic basically helps in the sense of proprioception in a vacuum , and tells us the extent of movements performed , and as a result a player can control his movements using muscle work hard or muscular work moving in the performance of the movement of the stop and increases speed or get the sense of the economy in the effort .

THE sense of movement is characterized by the transmission and move the body parts involved in the performance in the form of a coherent and consistent , which is the manifestation of performance are as follows ( the properties of motion form the movement range of motion direction of motion continuing the movement speed of movement ) , knows the sense of time depends on the organization calendar which is linked to the relations of successive and continuous until the player can determine the speed of motor performance in accordance with the conditions of activity, while the sense of distance is the perception correct place located where the player while practicing motor

activity in a place determined by certain distances require performance nom certain fit and where it is the player.

Aim of the research:

Identify Alytather sports shows on some physical characteristics of the students offers sports

For non-specialized colleges at the University of Alexandria.

Identify Alytather sports shows some common perceptions mobility for students offers sports colleges for non-specialist at the University of Alexandria.

Research Assumptions:

There were statistically significant differences on some of the physical characteristics of the non-specialized colleges, students at the University of Alexandria in favor of dimensional measurement.

There were statistically significant differences on some of the common perceptions of the kinetics of non-specialized colleges, students at the University of Alexandria in favor of dimensional measurement.

Search procedures

First, the research methodology .

Experimental method for the appropriateness of the nature of the study.

Second: the areas of research .

1 time domain : the academic year 2011/2012 .

2 spatial domain : Hall Professor of the University of Alexandria .

Third, the research sample .

The research sample was selected in number (24) deliberate way of participating students Bmentb offers sports colleges for non- specialist at the University of Alexandria.

Fourth: the means and tools to collect data:

Was selected measurements and tests that are commensurate with the nature of the sample as follows :

First physical measurements :

1 muscle strength for each of the abdominal muscles and the front thigh ( test sit , lie down )

2 muscle strength for each of the muscles of the legs ( the broad jump test of fortitude )

3 flexibility for both : the shoulder joint ( test rotate the stick )

4 flexibility of the trunk and thigh ( trunk Amama drape down from the stand )

5 neuromuscular compatibility ( test jump rope )

Secondly measurements kinesthetic sense of perception :

1 grasp the sense of distance . (Test perceptual distance )

2 grasp a sense of direction. (Test perceptual direction )

3 recognize the sense of time . ( Perceptual test in time )

4 The ability to adapt to the conditions of the body in space . (Walking down the aisle )

5 measure the speed of the reaction. ( A device for measuring the reaction )

6 hard balance . ( Comb stand on one foot )

7 dynamic balance . ( Walking on the combs on a bench Swedish )

Conclusions .

Within the limits of the research sample and methodology used and the means and tools to collect data , and in light of the results of transactions and statistical presentation and discussion of the results , could be concluded as follows:

There were statistically significant differences for the development of some of the common perceptions kinetics under discussion for students offers sports for non- specialized schools for the benefit of dimensional measurement .

Recommendations.

Based on the results that have been reached through this research we recommend the following

1 need to focus on the special physical capabilities offers sports .

2 Baladerakat need to focus on the sense of kinetic own sporting performances .

3 study of the evolution of sense perceptions kinetics in various sports activities

.

4 study the evolution of kinetic sense perceptions in different stages of the Sunni .

STRACT

"The impact on the evolution of sports shows some common perceptions  
mobility for students colleges non- specialized "

Researcher Name : d / Ibrahim Ahmed Khalil .  
d / Nourhan SOLiman Hassan.

The research aims to identify the impact of sports shows on the evolution of perceptions sense of mobility for students non- specialized colleges , experimental method was used for the appropriateness of the nature of the study , the research sample was selected deliberate way of participating students Bmentb offers sports colleges for non- specialist at the University of Alexandria. Their number (24) and was chosen (6) students of the survey from outside the sample, and has been applied measurements of physical ( muscle strength for each of the muscles of the abdomen and thigh muscle strength for each of the muscles of the legs , the flexibility of both : the shoulder joint , the flexibility of the torso and thigh , compatibility neuromuscular )

Perceptions of the kinesthetic sense , realize a sense of distance ( Perceptual distance test ) , aware of a sense of direction ( test perceptual direction ) , sense of time perception ( perceptual test in time ) , the ability to adapt to the conditions of the body in space (walking down the aisle ) , measuring the speed of the reaction ( device for measuring the reaction ) , equilibrium constant ( comb stand on one foot ) , the dynamic balance . ( Walking on the combs on the Swedish bench ) and has been inferred differences in the extent of Ttorakaddrat physical sense perceptions and kinetic performances for students of non- specialized colleges of the University of Alexandria , and has recommended that researchers need to address the special physical capabilities offers sports .

The need for attention Baladerakat own sense of kinetic study the evolution of sports performances sense perceptions kinetics in various sports activities studying the evolution of kinetic sense perceptions in different stages of the Sunni .















. مرفق (٣) يوضح الخطة التدريبية و الشدة والحمل لبرنامج التدريب المقنن لمدة ٨ أسابيع ( ٣٦ وحدة تدريبية) .

الأسبوع محتوى البرنامج	الأول و الثاني	الثالث و الرابع	الخامس و السادس	السابع و الثامن
الإحماء ( ٥ق )	. أعمال إدارية الخبرة لديهم . المشى حول الملعب مع ملامسة حبل مشدود . المشى متغير السرعات و فوق التوجيه الصوتي . جزء معرفي بالبرنامج اليومي لتعويض			
الجزء الرئيسي ( ٣٠ ق )	* تدريبات إدراك المسافة . * تدريبات إدراك الأتجاه . * تدريبات إدراك الزمن ▪ شدة من ٥٠ : ٦٥ % ▪ تكرارات ١٠ : ١٢ ▪ راحة إيجابية.	* تدريبات إدراك المسافة . * تدريبات إدراك الأتجاه . * تدريبات إدراك الزمن ▪ شدة من ٦٠ : ٧٥ % ▪ تكرارات ١٠ : ١٥ ▪ راحة إيجابية.	* تدريبات إدراك المسافة . * تدريبات إدراك الأتجاه . * تدريبات إدراك الزمن ▪ شدة من ٧٥ : ٨٠ % ▪ تكرارات ١٥ : ٢٠ ▪ راحة إيجابية.	* تدريبات إدراك المسافة . * تدريبات إدراك الأتجاه . * تدريبات إدراك الزمن ▪ شدة من ٨٠ % ▪ تكرارات ٢٠ ▪ راحة إيجابية.
إعداد بدني عام أ . إعداد بدني خاص	* التوازن الثابت . * التكيف على أوضاع الجسم في الفراغ. * القدرة العضلية للرجلين * سرعة رد الفعل . ▪ شدة من ٦٠ : ٧٠ % ▪ تكرارات ٦ : ٨ ▪ راحة إيجابية .	* التوازن الثابت . * التكيف على أوضاع الجسم في الفراغ. * القدرة العضلية للرجلين * سرعة رد الفعل . ▪ شدة من ٧٥ : ٨٥ % ▪ تكرارات ٦ : ٨ ▪ راحة إيجابية .	* التوازن الثابت . * التكيف على أوضاع الجسم في الفراغ. * القدرة العضلية للرجلين * سرعة رد الفعل . ▪ شدة من ٧٠ : ٨٠ % ▪ تكرارات ٦ : ١٠ ▪ راحة بينية . إيجابية	* التوازن الثابت . * التكيف على أوضاع الجسم في الفراغ. * القدرة العضلية للرجلين * سرعة رد الفعل .. ▪ شدة من ٥٠ % ▪ تكرارات ١٠ ▪ راحة إيجابية

<p>* التوازن الديناميكي . * القدرة العضلية للذراعين * الأحساس اللمسي .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ شدة من ١٠ %</li> <li>■ تكرارات ١٠</li> <li>■ راحة بينية .</li> </ul>	<p>* التوازن الديناميكي . * القدرة العضلية للذراعين * الأحساس اللمسي .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ شدة من ٧٥ : ٨٠ %</li> <li>■ تكرارات ١٠ : ١٥</li> <li>■ راحة إيجابية غير كاملة</li> </ul>	<p>* التوازن الديناميكي . * القدرة العضلية للذراعين * الأحساس اللمسي .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ شدة من ٧٠ : ٧٥ %</li> <li>■ تكرارات ١٠ : ١٥</li> <li>■ راحة إيجابية غير كاملة .</li> </ul>	<p>* التوازن الديناميكي . * القدرة العضلية للذراعين * الأحساس اللمسي .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ شدة من ٦٠ : ٦٥ %</li> <li>■ تكرارات ٨ : ١٠</li> <li>■ راحة إيجابية غير كاملة .</li> </ul>	<p>.</p>
<p>- التدريبات الأساسية (التوقيت المنخفض _ العالى _ الدفع لأعلى للأمام ) - بدايات مختلفة. - عدو بسرعة كاملة - منافسات لتحسين السباق .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ شدة من ٧٥</li> <li>■ تكرارات ٢ :</li> <li>■ راحة إيجابية</li> </ul>	<p>- البدء من أوضاع مختلفة . - تدريبات سرعة. - تدريبات فارتلك (جرى متنوع ) - تدريبات قدرة (وثبات متنوعة للأمام ) - تحمل سرعة ٣٠٠م - ٥٠٠م . - تحسين طول الخطوة عن طريق مجسمات على الأرض وتغيير المسافة بين المجسمات طبقا للبرنامج. - تحسين التردد لحركة العدو بأستخدام مترونوم بسرعات مختلفة طبقا للبرنامج. - تدريبات فارتلك (جرى متنوع ) ■ شدة من ٧٠ : ٨٠ % ■ تكرارات ٣ : ٥ ■ راحة إيجابية .</p>	<p>■ التدريبات الأساسية للعدو (التوقيت المنخفض _ التوقيت العالى _ الدفع لأعلى _ الدفع للأمام ) ■ تنمية سرعة رد الفعل عن طريق استخام مؤثرات مختلفة (الصوت -اللمس). ■ تحسين طول الخطوة عن طريق مجسمات على الأرض وتغيير المسافة بين المجسمات طبقا للبرنامج. ■ تحسين التردد لحركة العدو بأستخدام مترونوم بسرعات مختلفة طبقا للبرنامج. ■ تدريبات فارتلك (جرى متنوع ) ■ شدة من ٦٠ : ٧٠ %</p>	<p>■ تدريبات بسيطة لتوافق الذراع والرجل ■ تدريبات لتوافق الذراعين والرجلين. ■ المرجحة التبادلية للذراعين للأمام والخلف مع عزل حركة الرجلين. ■ ربط حركات المرجحة التبادلية بين الذراعين والرجلين. ■ التدريبات الأساسية للعدو (التوقيت المنخفض _ التوقيت العالى _ الدفع لأعلى _ الدفع للأمام ) ■ تحمل سرعة ٣٠٠م - ٥٠٠م ■ شدة من ٥٠ : ٦٠ % ■ تكرارات ٤ : ٨</p>	<p>ب . تدريبات المهارة ( ٢٠ ) ق</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تكرارات ٥ : ٦</li> <li>▪ راحة إيجابية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ راحة إيجابية .</li> </ul>	
تمريبات تهدئة	تمريبات تهدئة عامة	تمريبات تهدئة عامة	تمريبات تهدئة عامة	التهدئة ( هق )

- مرفق (٤) يوضح تخطيط البرنامج التدريبي خلال الشهر الأول  
الأسبوع (الأول . الثاني . الثالث . الرابع ) ( ١٦ وحدة تدريبية )

زمن الوحدة التدريبية = ٥٠ هق

الراحة	التكرار	الشدة فى الاسابيع	الهدف من التمرين	الزمن	الوحدة
--------	---------	-------------------	------------------	-------	--------



البينية	ت			رقم التدريب	ن	ة
		الثالث و الرابع	الاول و الثاني			
		٣٠ : ٥٠% من أقصى مقدرة للاعبة		تهيئة العضلات و الاستعداد لتقبل المجهود البدنى	١٥ ق	
				. إجراءات إدارية تدريبات الإطالة لجميع مفاصل الجسم		

٩٠ : ١٨٠ ث	١٠ : ١٢	٧٥ : ٧٠ %	٦٠ %٧٠:	* تدريبات إدراك المسافة * تدريبات إدراك الأتجاه * تدريبات إدراك الزمن * التوازن الثابت .	تدريب (١) ، (١٠) تدريب (٢) ، (٣) تدريب (٤) ، (٥)	٣٠ ق	يسي عداد باص ق
	٦ : ٨	٨٥ : ٧٥ %	٧٠ : ٦٠ %	* التكيف على أوضاع الجسم فى الفراغ.. * القدرة العضلية للرجلين * سرعة رد الفعل .	تدريب (١١) ، (١٢) تدريب (٨) ، (٩) تدريب (١٠) تدريب (٧)		
	١٠ : ١٥	٧٥ : ٧٠ %	٦٥ : ٦٠ %	* التوازن الديناميكي . * القدرة العضلية للذراعين * الأحساس للمسى .	تدريب (١٣) ، (١٤) تدريب (١٧) ، (١٨) تدريب (١٩) ، (٢٠) (	٢٠ ق	عداد إعداد هارى
		٣٠ : ٥٠ % من أقصى مقدرة للاعبة	عودة الجسم إلى حالة الطبيعية ، الاستشفاء	- جرى خفيف - تمارينات استرخاء	٥ ق	ة	

- مرفق (٦) يوضح تخطيط البرنامج التدريبى خلال الشهر الثانى .  
الاسبوع( الخامس . السادس . السابع . الثامن ) ( ١٦ وحدات تدريبية )

الراحة البيئية	التكرارات	الشدة في الاسبوع		الهدف من التمرين	رقم التدريب	الزمن	نوع التمرين
		السابع و الثامن	الخامس و السادس				
		٣٠ : ٥٠% من أقصى مقدرة للاعبة		تهيئة العضلات و الاستعداد لتقبل المجهود البدني	تدريبات ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥	١٥ق	ماء

٩٠ : ١٨٠ ث	١٥ : ٢٥	٨٠ : ٩٠ %	٧٥ : ٨٠ %	* تدريبات إدراك المسافة * تدريبات إدراك الأتجاه * تدريبات إدراك الزمن	تدريب (١) ، (١٠) تدريب (٢) ، (٣) تدريب (٤) ، (٥)	٢٥ ق	عدد دني
	٦ : ١٥	٨٠ : ٩٠ %	٧٠ : ٨٠ %	* التوازن الثابت . * التكيف على أوضاع الجسم في الفراغ..	تدريب (١١) ، (١٢) تدريب (٨) ، (٩) تدريب (١٠) تدريب (٧)		
	١٠ : ١٥	٧٥ : ٧٠ %	٧٥ : ٨٠ %	* التوازن الديناميكي . * القدرة العضلية للذراعين * سرعة رد الفعل .	تدريب (١٣) ، (١٤) تدريب (١٧) ، (١٨)		
	٨ : ١٢	٨٠ : ٩٠ %	٧٠ : ٨٠ %	* الأحساس للمسى . تطوير الاداء الفنى - تحسين زمن أداء للمهارة قيد البحث	تدريب (١٩) ، (٢٠)	٢٥ ق	يات مهارة
			٣٠ : ٥٠ % من أقصى مقدرة للاعابة	عودة الجسم إلى حالته الطبيعية ، الاستشفاء	- جرى خفيف - تمرينات استرخاء	٥ ق	ت

- مرفق ( ٧ ) يوضح نموذج لوحدة تدريبية يومية للاسبوع الاول ( الشهر الأول . ٤ وحدات تدريبية )

الراحة البينية	التكرارات	الشدة	الهدف من التمرين	رقم التدريب	الزمن	مكونات الوحدة التدريبية
		٥٠ : ٣٠ % من أقصى مقدرة للاعب	تهيئة العضلات و الاستعداد لتقبل المجهود البدنى	إجراءات أدارية (حضور و غياب) إحماء عام ، تدريبات ، ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥	١٥ ق	الاحماء

بين التمرين و الآخر حتى عودة النبض من ١٨٠ : ٩٠ ث	٢٠ : ١٥	٧٠ : ٦٠ %	* تدريبات إدراك المسافة * تدريبات إدراك الأتجاه * تدريبات إدراك الزمن	تدريب (١) ، (١٠) تدريب (٢) ، (٣) تدريب (٤) ، (٥)	٥٠ ق	الجزء الرئيسي أ . إعداد بدني خاص
	١٠ : ٨	٧٠ : ٦٠ %	* التوازن الثابت . * التكيف على أوضاع الجسم في الفراغ.. * القدرة العضلية للرجلين * سرعة رد الفعل .	تدريب (١١) ، (١٢) تدريب (٨) ، (٩) تدريب (١٠) تدريب (٧)		
	١٠ : ٨	٦٥ : ٦٠ %	* التوازن الديناميكي . * القدرة العضلية للذراعين * الأحساس للمسى .	تدريب (١٣) ، (١٤) تدريب (١٧) ، (١٨) تدريب (١٩) ، (٢٠)		
١٢ : ٨	٧٠ : ٨٠ %	. تحسين أداء للمهارة قيد البحث		٢٠ ق	ب ، إعداد مهارى	
		٣٠ : ٥٠ % من أقصى مقدرة للاعبة	عودة الجسم إلى حالة الطبيعية ، الاستشفاء	- جرى خفيف - تمارينات إسترخاء	٥ ق	التهدئة











على تطور بعض الخصائص البدنية قيد البحث لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة بجامعة الإسكندرية

. قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي ( + س ) ، و الانحراف المعياري ( + ع ) و الفروق بين المتوسطات بين لكل من القياس القبلي و البعدى على طالبات العروض الرياضية فى تطور الخصائص البدنية قيد البحث ، و يتضح من خلال جدول (٦) أن هناك فروق عند مستوى (٠.٠٥) لاختبار القدرة العضلية للبطن و الفخذ الامامية لصالح القياس البعدى ، مما يتفق مع دراسة كل من جمال علاء (١٩٩٢) ( ٧ ) ، غازى يوسف (١٩٩٠) ( ١٤ ) ، حمدى أحمد (١٩٩١) ( ٨ ) .

كما يوضح جدول ( ٦ ) وجود فروق عند مستوى (٠.٠٥) لاختبار القدرة العضلية للرجلين لصالح لقياس البعدى، حيث أن تنمية القدرات البدنية هي أحد العوامل الهامة و الأساسية للأداء الفني مما أثر على قوة العلاقة بين قوة عضلات ثنى و مد القدم و مستوى الوثب خلال الاداء للتمرينات الفنية للعروض و من خلال تحسين عمل الاعصاب بالعضلات بما يتفق مع ما ذكرته دراسة كل من نورهان سليمان (٢٠١٠) ( ٣١ ) ، هدى ضياء ، نورهان سليمان (٢٠١١) ( ٣٣ ) .

و يسفر جدول ( ٦ ) لحساب المتوسط الحسابى ( + س ) ، و الانحراف المعياري ( + ع ) و الفروق بين المتوسطات بين لكل من القياس القبلي و البعدى لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة لجامعة الاسكندرية ،وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح للقياس البعدى فى متغيرات المرونات الخاصة قيد البحث إلى أن هناك فروق معنوية لاختبار تدوير العصا لاختبار مرونة الكتف عند مستوى (٠.٠٥)، و ترجع الباحثة ذلك إلى الاهتمام بمرجحات الذراعين ضمن الاداء الفنى للعروض الرياضية موضوع البحث حيث تتأثرالمرونة بطبيعة التركيب التشريحي للمفصل من جهة و نوع العمل الواقع عليه من جهة أخرى .

. كذلك تحسن مرونة الجذع و الفخذ والذى ترجعة الباحثة إلى قوة عضلات الرجلين و الذى يتفق مع دراسة (سوزان صلاح ) (٢٠٠٤) ( ١٠ ) ، نورهان سليمان (٢٠١٠) ( ٣١ ) ، هدى ضياء و نورهان سليمان (٢٠١١) ( ٣٣ ) ، بمدى مساهمة حركات الذراعين من خلال الدورانات نظرا لأهميتها فى مرحلة الدفع و التي بدورها تؤثر على ارتفاع الجسم و التي تضيف إلى كمية الحركة للجزء العلوي من الجسم لتحقيق أفضل أرتقاء ، و يضيف أبو العلا

عبد الفتاح (١٩٩٣) ( ١ ) أن المرونة السنية تزداد فاعليتها مرتين في عمر ١٨ : ٢٠ سنة أو أكثر بما يتفق مع المرحلة السنية الجامعية للعينة قيد البحث

كما يظهر جدول ( ٦ ) لحساب المتوسط الحسابي ( + س ) ، و الانحراف المعياري ( + ع ) و الفروق بين المتوسطات بين لكل من القياس القبلي و البعدى على لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة لجامعة الاسكندرية وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى في متغير التوافق العضلى العصبى حيث تعزى الباحثة ذلك التحسن في الأداء المهارى إلى تحسن القدرات البدنية للطالبات بما يتفق مع ما ذكره محمد حسن علاوى (١٩٩٤) ( ٢٢ ) ،أنة لكي تقوم اللاعبة بالأداء بشكل ناجح يجب ضرورة التكامل بين تنمية القدرات البدنية و المهارات الأساسية للنشاط الرياض الممارس ، حيث أنة لا يمكن اكتساب المهارات و كذلك إتقان الأداء المهارى في حالة الافتقار للقدرات البدنية المطلوبة لهذا النوع من النشاط ، و يضيف ميكلنج Meckling Effemlrey (٢٠٠٠) ( ٣٩ ) أن الحركات الرياضية تتطلب توافق حركى متميز على الادراك الحس حركى من خلال المهارات السابق تعلمها باستخدام خاصية التغذية الراجعة . كما أن للتوافق العضلى العصبى الذى يعد من أهم الاهداف الرئيسية للتربية البدنية علاقة ببعض المكونات البدنية الاخرى كالمرونة و التوازن حيث يؤكد أبو العلا و صبحى حسانين (١٩٩٧) ( ٢ ) ان التوافق لا يتطلب القوة العضلية الزائدة إلا إذا استمر الاداء التوافقى لفترات طويلة .

مما سبق يتحقق الفرض الاول بأنة يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لتطور بعض الخصائص البدنية قيد البحث لطالبات العروض الرياضية للكليات الغير متخصصة لصالح القياس البعدى