



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِهِ نَسْتَعِينُ

أ.د/ نجلاء فتحى خليفة



أستاذ طرق تدريس التمرينات والعروض الرياضية بقسم
المناهج وطرق تدريس التربية البدنية – كلية التربية الرياضية
للبنات – جامعة الإسكندرية



الأكاديمية المصرية

الدولية

لعلوم الرياضة والتدريب

E.I.A.S.T

• تحتل التمرينات والعروض الرياضية مكانة متميزة في الرياضة

المدرسية، فهي تعتبر المظهر الأساسي للأنشطة الحركية بشكل عام

والأنشطة الرياضية بشكل خاص، وتمثل أصل لكل الحركات البدنية

وأساس لكل النواحي الرياضية ومظهرا من مظاهر العملية التربوية

وعامل أساسي في تكوين الفرد الرياضي المتكامل، لأنها تحقق

أغراضاً خاصة بجانب تحقيقها للأغراض العامة للتربية الرياضية،

كما أنها تعد جزءاً أساسياً لتعويض النقص الدائم

الأكاديمية المصرية

الدولية

• كما أنها تعد جزءاً أساسياً لتعويض النقص الدائم
لعلوم الرياضة والتدريب

والمتزايد في حركة الإنسان الناتجة عن التقدم العلمي

والتكنولوجي والتي اعترت مجالات الحياة، فجاءت

أهميتها إلى الجانب البنائي كجانب تعويضي لمعالجة

حالات القصور والضعف الناتج عن طبيعة العمل والمهنة

والتي يمارسها الفرد، فجاءت ضرورية لكل قطاعات

وأعمار وفئات كل الشعوب عامة وأهميتها في الرياضة

المدرسية بصفة خاصة .

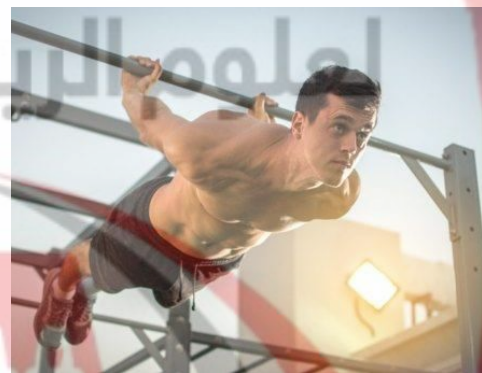


© BCCL 2018. ALL RIGHTS RESERVED.



الأكاديمية المصرية
الدولية

علوم الرياضة والتدريب



fashionbeautytopics.com



• لذا أصبحت التمرينات مائة أساسية بمناهج كليات التربية الرياضية لأنها تسهم بصورة مباشرة في عمليات الإعداد المهني الجيد لكل من المعلم والمدرّب والإداري لتؤهلهم تربوياً وعلمياً وفنياً في مجال تخصصهم المهني، لذا فهي بحاجة لتحديث برامجها الدراسية بصفة دورية لكي تلبي المتطلبات المتغيرة لسوق العمل وتواكب التطورات العالمية في التخصص

تحسن نوعية نمط الحياة

أهمية الرياضة

تقلل من خطر الإصابة

الأكاديمية المصرية

الدولية

تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية
لعلوم الرياضة والتدريب
انقاص الوزن الزائد

رفع أداء مفاصل الجسم
تساعد على زيادة الطاقة

زيادة الثقة بالنفس والالتزام الانفعالي
E.I.A.S.T

مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي

تفادي فرص الإصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية

الحماية من اثار الشيخوخة

التخلص من الضغط العصبي

تعزز الصحة الجيدة

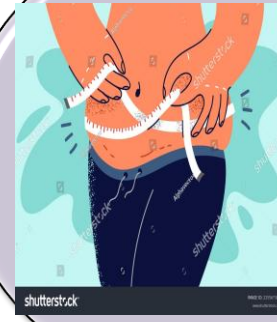
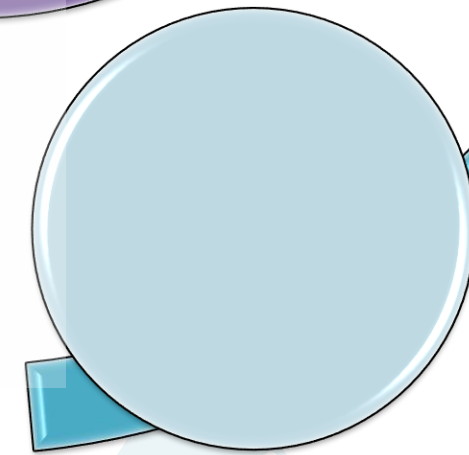
تعزز العلاقات وتساعد على
التواصل الاجتماعي



أسلوب
حياة

الهدف من ممارسة النشاط البدني

تأهيل لاصابة محددة أو مرض محدد



انقاص وزن.



المحافظة على الوزن



زيادة وزن "نحافة"

لياقة بدنية خاصة بالنشاط الرياضي التخصصي

الأكاديمية المصرية
الدولية
لعلوم الرياضة والتدريب



E.A.S.T

الأكاديمية المصرية

الدولية

لعلوم الرياضة والتدريب

E.I.A.S.T



Kangoo Jump

كانجو جامب



الأكاديمية المصرية

فيديو توضيحي



Spinning class

فصل الدراجة الثابتة التفاعلية



impulse zone



impulse zone



الدولية
لعلوم الرياضة والتدريب

METAM

B

R



وسائد التمرينات الاحتكاكية

Flowing pro pad set

الأكاديمية المصرية
الدولية
لعلوم الرياضة والتدريب

E.I.A.S.T



الأكاديمية المصرية

شروط التمرينات المعلقة

الدولية
لعلوم الرياضة والتدريب



فصول TRX

- هو مجموعة من تمارينات القوة الأساسية التي تشبه تمارين الضغط المعروفة
- تعتمد على مقاومة أوزان من خلال أحزمة قوية
- تعادل تلك التدريبات في قوتها تدريبات الركض وركوب الدراجات

يعدّ نظام التدريب TRX من بين أهمّ الاتجاهات الجديدة لبناء قوّة جسمك بشكل سليم ويفيد جميع مستويات اللياقة البدنية

وتستغرق تلك التمارين 40 دقيقة

تقوم تلك التدريبات بتقوية عضلات الجسم العلوية والسفلية من عضلات الذراعين والساقين بالإضافة لعضلات الظهر والبطن

وهي تعتمد على مقاومة وزن الجسم " استخدام القوة الجسمانية " بواسطة الحبال التي تمسك باليدين أو القدمين بحيث يتركز الجزء الثاني من الجسم متصلاً بالأرض شرط أن يظل الظهر مسطح

الأكاديمية المصرية

الدولية
علوم الرياضة والتدريب

E.I.A.S.T



الأكاديمية المصرية

الدولية
لعلوم الرياضة والتدريب

جهاز مدرب السرعة القصوى Over Speed Trainer



1. باراشوت القدرة Power Fitness Chutes



لوح التزحلق (لتنمية التوازن
Sliding-Board (



القوة الانفجارية للسمانة Explosive Calves



جهاز فيرتي ماكس VertiMax



جهاز لتدريب الوثب العمودي Hops Trainer Vertical Jump



حذاء تدريب القوة Strength Training Shoes



جهاز الرشاقة الضوئي الصوتي

الأكاديمية المصرية
الدولية
لعلوم الرياضة والتدريب

E.I.A.S.T

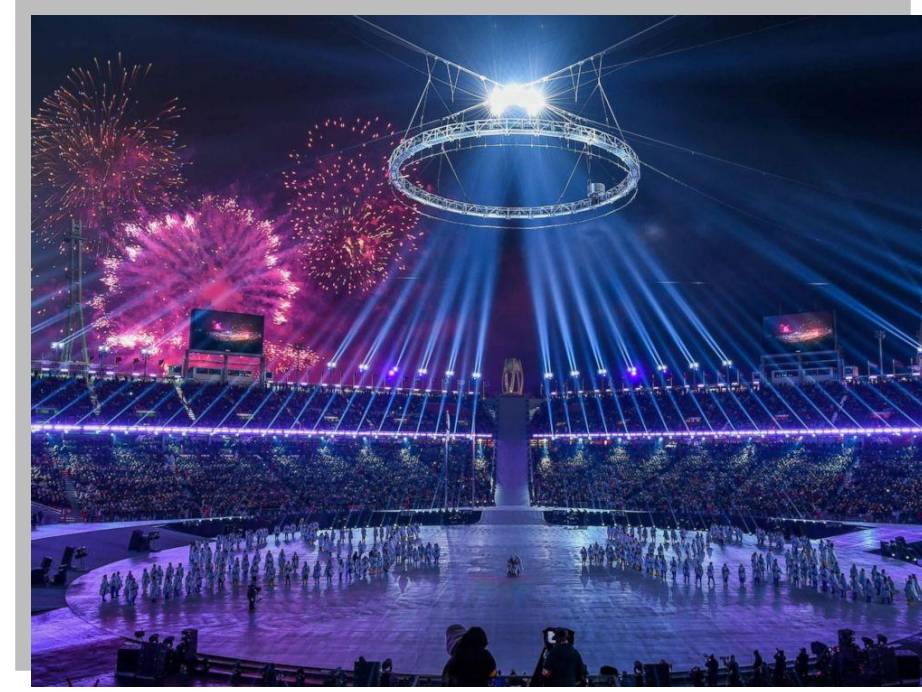
لوحة السرعة الالكترونية لتنمية (الرشاقة -

السرعة) Quick Board



بدور السفير بين الدول
وتقرب بين شعوب العالم

تستخدم كوسيلة من أحدث
أجهزة الدعاية والإعلام
الرياضية



وتعتبر العروض الرياضية انعكاس لمدى تقدم الدول في
النواحي الرياضية والتنظيمية والإدارية والتكنولوجية وتعكس
ثقافتها الرياضية ومقياسا لصحة النظم السياسية والاجتماعية
والاقتصادية.

الأكاديمية المصرية

الدولية

لعلوم الرياضة والتدريب

أنواع العروض الرياضية

أولمبياد طوكيو، الألعاب الآسيوية، ومهرجانات حديثة

العروض التكنولوجية (Tech-based Performances) 💡

E.I.A.S.T

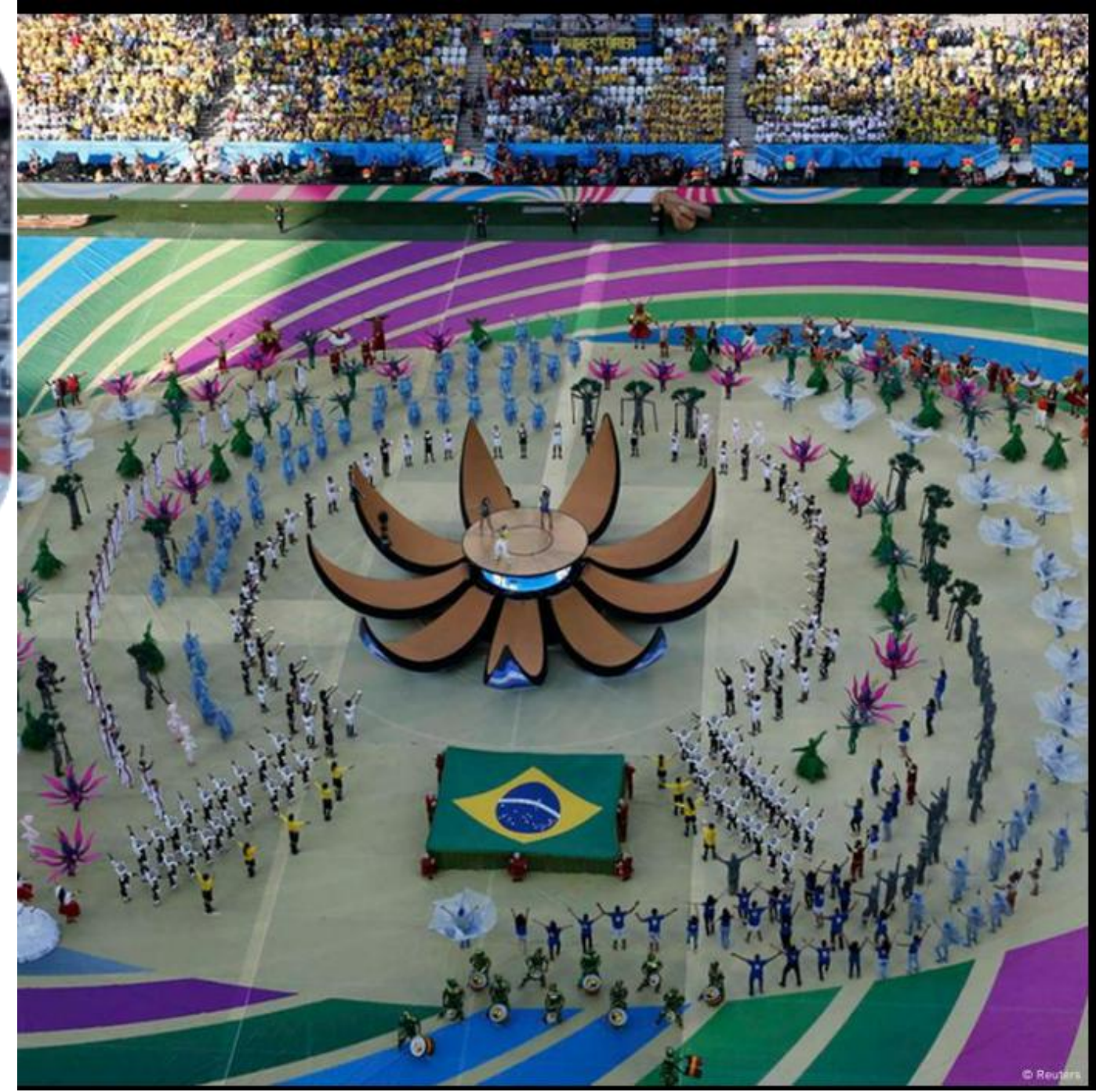
رسومات ومخططات توضح التوزيع الحركي للمشاركين (صفوف - دوائر - أشكال هندسية - موجات بشرية).
العروض البشرية (Human Formations) 🎭

دمج التكنولوجيا بالحركة 🌀

كيف يتم تناغم الجسد البشري مع المؤثرات البصرية والإلكترونية.

عناصر تصميم العرض الرياضي التكنولوجي.

1. افتتاح اولمبياد لندن 2012 م



حفل افتتاح كأس العالم في البرازيل 2014

تطورت الاحتفالات على مر العصور أدرجت الألعاب القديمة احتفالات بمناسبة بداية ونهاية كل لعبة متتالية ، والاحتفال الأول لعرض رياضي كان في دورة الألعاب الاولمبية الثانية في باريس عام 1900 ، حيث لم يكن لها حفل افتتاح من قبل ، وهناك تشابهات واختلافات بين الاحتفالات الأولمبية القديمة ونظرائها المعاصرة، حيث تطور عرض الألعاب بتحسينات في التكنولوجيا ورغبة الدول المضيفة في إظهار التعبير الفني الخاص بها ، ظلت الأحداث الأساسية لكل حفل على حالها. يستمر العرض التقديمي للاحتفالات الافتتاحية والختامية في زيادة نطاقه وحجمه وحسابه مع كل احتفال متتالي للألعاب ، لكنها ما زالت غارقة في التقاليد، ويمكن توضيح التطور الذي طرأ على الاحتفالات والعروض الرياضية من خلال الجدول التالي :

العنصر

طقوس الاحتفالات

قديمًا

معظم طقوس الاحتفالات منذ بداية دورة الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1920 في أنتويرب بلجيكا.

حديثًا

إلى جانب الطقوس الأساسية للاحتفالات ، أصبحت هناك مجموعة واسعة من التعبير عن المميزات التي تتمتع بها الدولة المضييفة والصفات والرسائل المماثلة التي تربط بين القضايا المحلية والعالمية.

- تقدم الدولة المضييفة خلالها عروضاً فنية للموسيقى والغناء والرقص ومسرحاً تمثل ثقافتها وتاريخها وشعار اللعبة الأولمبية الحالي.

- أصبح في الوقت الحالي مشاركة اللاعبين في الافتتاح غير ملزم نظراً لأن البطولات والمنافسات أصبحت تبدأ قبل الاحتفال بيومين .

مراسم الافتتاح

مراسم الافتتاح من الطقوس المهمة للألعاب الأولمبية .

كانت المراسم قديماً منذ أول البدء تقتصر على عرض أعلام للدول المشاركة مع المشاركين في الألعاب.

- وكان يشارك اللاعبون دائماً.

البرنامج الفني

يسمح البرنامج الفني للاحتفالات للدولة المضييفة بعرض ماضيها ومستقبلها بطريقة شاملة.

قديمًا كان الاعتماد الرئيسي على العنصر البشري وامكانياته وقدراته والابهار يكون بالتشكيلات والدخول والخروج واللوحات الخلفية مثال لذلك:

- حفل افتتاح الألعاب الأولمبية الصيفية ببرشلونة 1992.

- حفل افتتاح دورة الألعاب الصيفية أتلانتا - جورجيا الأمريكية.

الامكانيات البشرية والتكنولوجية

اعتمدت العروض في الآونة الأخيرة على وسائل الابهار أكثر من المشتركين والأعداد والتشكيلات .

فالآن الاعتماد على الامكانيات التكنولوجية ووسائل الابهار المرني من الإضاءة ، الألعاب النارية .

بل ويمكن استخدام الجمهور في المدرجات بانارة الهواتف الشخصية فتغلق وتفتح الإضاءة مع الموسيقى وذلك دون ترتيب.

- حفل افتتاح ريو دي جانيرو بالبرازيل.(RIO.de.Janeiro 2016).

- حفل افتتاح بطولة يونج كانج 2018 .

Pyeong Chang

- الألعاب النارية Firework.

- استخدام الطائرات بدون طيار Drones.

- التمريينات المعلقة .

- الأجهزة العملاقة والكبيرة .

-الأعداد الهائلة للمشاركين.

-الملابس وألوانها .

-الأدوات .

-الأعلام واللوحات الخلفية .

وسائل الابهار

سمة الإيقاع الجماعي داخل العرض

غالبًا يخضع العرض الرياضي إلى إيقاع واحد، على الرغم من كون العرض قد يتعدد شكل الأداء الحركي فيه في نفس الوقت.

قد لا يتبع كافة أفراد العرض إيقاعاً واحداً ، فأحياناً توقيتاً واحداً وأحياناً أكثر من توقيت لكل مجموعة أو لكل فرد على حدة

التكلفة الاقتصادية

التكلفة الاقتصادية مؤكداً أقل مقارنة بما يحدث حالياً داخل الاحتفالات حيث لا يوجد سوى اللجان الأساسية للعرض والمشاركين داخل العرض ، ومصادر الصرف محدودة إلى حد ما .

منذ الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1980 في موسكو ، استمرت العروض الفنية في النمو من حيث الحجم والتعقيد، على سبيل المثال تكلف حفل الافتتاح في أولمبياد بكين (2008) 100 مليون دولار ، مع تكبد جزء كبير من التكلفة في الجزء الفني من الحفل.

•افتتاح بطولة الأمم الأفريقية (2019)



E.I.A.S.T

تكنولوجيا العروض الرياضية

وخير دليل على ذلك ما تركه حفل افتتاح البطولة الأفريقية 2019 من أثر بالغ الأهمية، هذا الافتتاح الذي أقل ما يوصف به أنه رائع مكتمل الأركان ، أبهرت به مصر العالم كله خاصة إن فترة إعداده وتنظيمه لا يتعدى الثلاثة أشهر، إلا أنه لاقى إقبالا ورواجا اعلاميا عالميا ومحليا، تم الاعتماد فيه على التقنيات الحديثة ووسائل التقدم التكنولوجي.

وكذلك قطر 2022



• أولمبياد بيونج تشانج الشتوي (2018)



الأكاديمية المصرية

الدولية

لعلوم الرياضة والتدريب



اللجان العليا للمهرجانات والعروض الرياضية

اللجان التنظيمية الدولية

- اللجنة المالية والمختصة بميزانية العرض وطرق الصرف
- لجنة شئون الطلاب
- لجنة إدارية " مراسلات - تصوير - بطاقات - حضور وانصراف - إقامة ورش عمل "
- لجنة المطبوعات
- لجنة الدعاية والاعلام
- لجنة الدعم الفني
- لجنة طرق النقل والمواصلات
- لجنة التغذية
- لجنة الرعاية الصحية والاسعافات
- لجنة المخازن
- لجنة المراسم والاستقبال والتنظيم
- اللجنة الأمنية

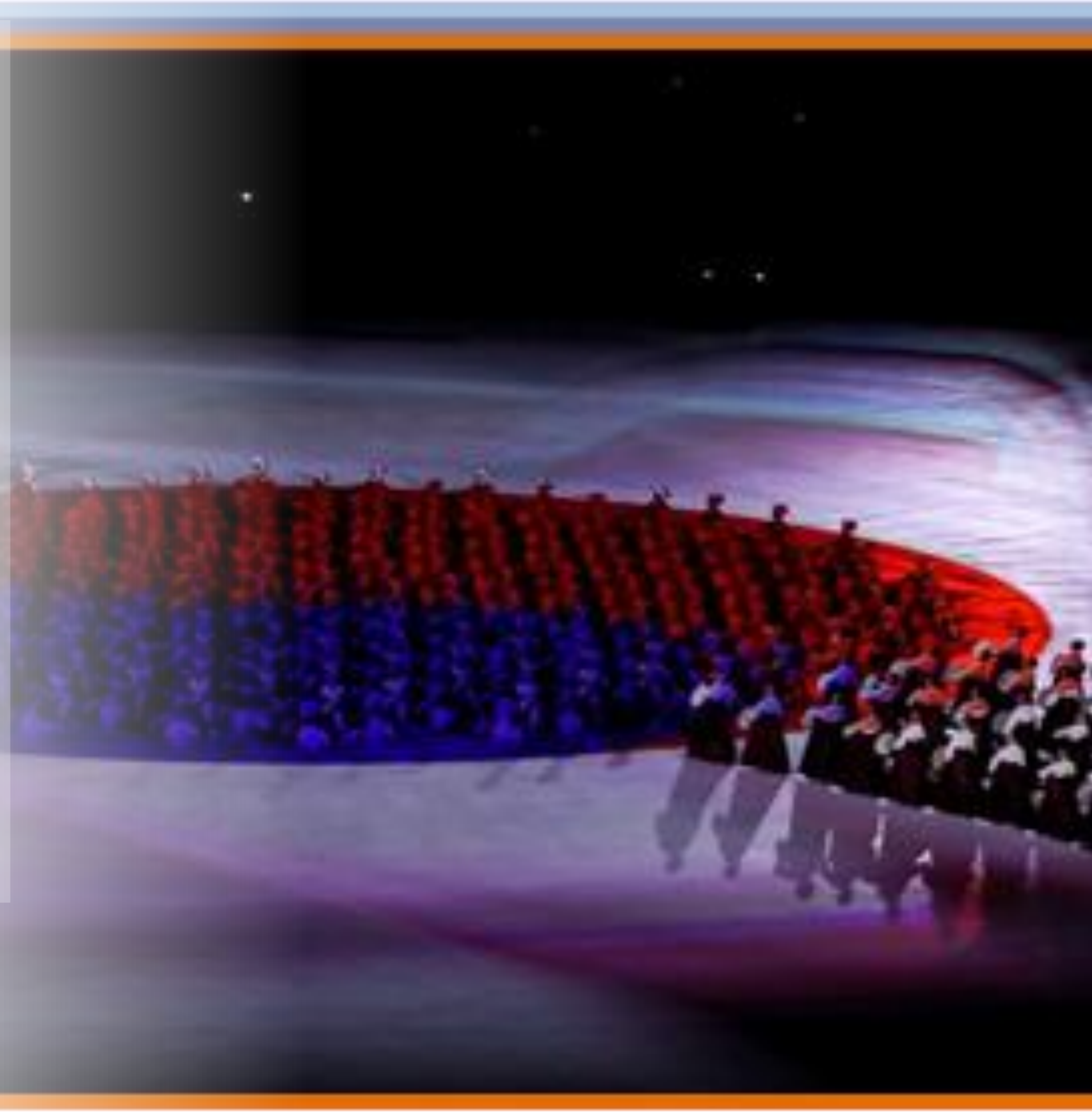
اللجان الفنية

- لجنة كتابة رؤية وسيناريو وفكرة العرض .
- لجنة الإخراج " المخرج والمساعدين "
- لجنة تصميم وتنفيذ الملابس
- لجنة تصميم وتنفيذ أدوات العرض
- لجنة تصميم وتنفيذ أجهزة العرض
- لجنة تصميم وتنفيذ ديكور ومجسمات العرض
- لجنة الاشراف على تنفيذ الموسيقى
- لجنة الاشراف على تنفيذ الإضاءة و الألعاب النارية
- لجنة تخطيط الملاعب
- لجنة المدربين

الأكاديمية المصرية الدولية لعلوم الرياضة والتربية

التخطيط للعرض:

- التصور العام للعرض
- تحديد عدد الفقرات
- عدد المشتركين في كل فقرة
- ترتيب العروض والزمن الذي يستغرقه كل منهم
- عرض تمرينات ، "تحديد نوع العرض الرياضي
جمباز
- تحديد نوع الادوات ومواصفاتها
- تحديد نوع الأجهزة المستخدمة ومواصفاتها
- تحديد زمن العرض
- تحديد مكان العرض



عدد المشتركين وأعمارهم والسن والجنس .

- ✓ العدد المناسب بعروض الملعب من 400 الي 800 لاعب " لعمل تشكيلات واضحة خالية من الازدحام ، إذا زاد العدد سيكون العمل أكثر صعوبة والتحرك من مكان لأخر وتصميم التشكيلات وطرق الوصول اليها أكثر صعوبة ، لكن لو رقصات شعبية او تمرينات فنية ايقاعية العدد اقل فلا بد من الاهتمام بالمدى الواسع للحركة والحركات واضحة
- ✓ عند التدريب في مجموعات يفضل الا تزيد المجموعة عن 36 ولا تقل عن 12 للتدريب على الحركات والتشكيلات الخاصة ثم يتم التجميع لعمل التشكيلات الجماعية والختامية
- ✓ يفضل ان العدد الكلي من مضاعفات العدد 16 مثل 64 ، 96 ، 144 ، 360 ، 720 لسهولة تصميم التشكيلات على الورق وتقسيمها الى وحدات
- ✓ العدد بالنسبة للمساحة ملعب كرة القدم 100 م - من 360 الي 720
- ✓ كرة اليد 40 م من 144 : 192
- ✓ المسرح من 8 : 16



choreographic formation app

— هناك تطبيق جيد يمكنك استخدامه لتخطيط التشكيلات والعروض، اسمه Choreographic إليك ملخص عنه:

مميزاته 📱

. يتيح لك رسم التشكيلات الحركية للمشاركين على "المنصة" أو "الحصيرة" وتحديد مواقعهم بدقة .

[choreographic.app+2Apple+2](https://apps.apple.com/eg/app/choreographic-dance-formation/id1608391996)

. إمكانية ضبط مدة الانتقالات بين التشكيلات، مما يسهل التخطيط الزمني للحركة [Apple+1](https://apps.apple.com/eg/app/choreographic-dance-formation/id1608391996) .

. يمكنك تخصيص حجم المسرح أو أرض العرض (عرض، عمق، جانبية) بما يتناسب مع الواقع .

[Google Play+1](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.choreographic)

. يدعم إضافة الموسيقى والمزامنة معها، بحيث تتماشى التشكيلات مع الإيقاع [Apple+1](https://apps.apple.com/eg/app/choreographic-dance-formation/id1608391996) .

. يتيح عرض ثلاثي الأبعاد (3D) للحصول على تصور أقرب للواقع [choreographic.app+1](https://apps.apple.com/eg/app/choreographic-dance-formation/id1608391996) .

Choreographic: Dance Formation by Wilfred Bradley

Tan

<https://apps.apple.com/eg/app/choreographic-dance-formation/id1608391996>

Formations for 7 Dancers

الدراسية
لعلوم الرياضة والتدريب

E.I.A.S.T

Choreographic

Part 2 of 2

كيف يمكن أن تستخدمه في تخطيط عروضك الرياضية

- . حدّد "أرض العرض" أو "الحصيرة" داخل التطبيق بمقاس قريب من الواقع.
- . أضف المشاركين أو الجهات (مجموعة الطلاب أو الفريق) وضعهم في التشكيل الأول.
- . أخطط الانتقال إلى التشكيل الثاني، ضع خطوط الحركة أو أسهم الانتقال داخل التطبيق.
- . ضبط الإيقاع أو الموسيقى إذا يوجد.
- . استخدم العرض الثلاثي الأبعاد لمراجعة التكوين قبل التنفيذ.
- . صدّر أو شارك التخطيط مع فريقك أو المدربين لأجل التدريب الميداني.

Thank You

الأكاديمية المصرية

الدولية
لعلوم الرياضة والتدريب

E.I.A.S.T

