

"تأثير تدريبات الباركور على بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو" *م.د / عصام محمود محمد عبد الفتاح

- المقدمة ومشكلة البحث -

يعتبر السعي نحو التطور والتقدم لأي مجتمع رياضي أحد خطوات نجاح المجتمعات المعاصرة، وبخاصة اذا تضمنت خطوات السعي وضوح الرؤية والتخطيط العلمي الممنهج، والتدريب الرياضي أحد أدوات المجتمعات المعاصرة لتحسين مستويات النشء والشباب بما يؤهلهم للوصول للمستويات المتقدمة التي تصب في نهضة مجتمعاتهم باعتبارهم النواة التي ينبت منها الرياضيين ذوو المستوى العالي.

يشير مدحت صالح (٢٠١٩م) إلى أن فهم النمو والتطور وعلاقته بالأداء البشري يعتبر من الموضوعات الأساسية للمسؤولين عن تدريب الناشئين، حيث أن هناك اختلافات وفروق فردية دالة في العوامل التي تؤثر في مسار النمو والتطور والنضج بدءاً من مرحلة الطفولة مروراً بمرحلة المراهقة ثم البلوغ، وهي مراحل تؤثر تبعاً على الأداء البدني والنتائج التدريبية المرتبطة بها (١٩ : ٢١)

وفي هذا الصدد يوضح وجدي الفتاح (٢٠١٦م) أن تطوير الناشئين تدريباً يبدأ بمرحلة الإعداد البدني والتي تهدف أساساً إلى تطوير الأسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية، والارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للناشئ بصورة جوهريّة، كما أن تطوير القدرات البدنية التي تتناسب مع خصائص وصفات النشاط الرياضي الذي يمارسه الناشئ يعتبر أقصر الطرق إلى ارتفاع المستوى من خلال توجيه الإعداد البدني أثناء المراحل الأولية لإعداد الناشئ (٢١ : ٤٩)

وقد أشار "عصام عبد الخالق" (٢٠١٥م) إلى أن الاستفادة من الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أي برنامج تدريبي ولا غنى عنها في عمل المدرب الناجح وأن البرامج التدريبية التي توضع بطريقة غير مقننة لا تؤثر بشكل إيجابي على مستوى أداء اللاعبين، وذلك لأن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات العليا، فنجد أن الهدف الأساسي منه هو محاولة الوصول بالفرد لأعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط التخصصي من خلال استخدام الأسلوب العلمي في برامج التدريب لخدمة العملية التدريبية (١٢ : ١٠٩)

بينما يذكر كلا من "فريدريك هاتفيلد Fredrik.Hatfield" (٢٠١٨م) أن مستوى الأداء المهاري يتوقف على ما يتمتع به اللاعب من مختلف قدرات الأداء الحركي ومدى ارتباطها بالمهارة والتي تنقسم بدورها إلى قدرات توافقية، قدرات بدنية، قدرات مختلطة وهذه القدرات تعتبر القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل (٢٨ : ٥٥)

ويذكر "Johanna Herrmann" (٢٠٠٦) أن تدريبات الباركور تدريبات بدنية تتضمن التحرك بحرية على أي أرض وتخطي أي عقبات باستخدام القدرات البدنية عن طريق العدو والقفز والتسلق، والهدف الأساسي لهذه الرياضة هو التحرك من نقطة إلى أخرى بأكبر قدر من السلاسة والكفاءة الممكنة لذلك، فهي تتطلب قوة ولياقة بدنية وتوازناً ووعياً بالمكان وخفة وتناسق في الحركة وقدرة على التحكم في الجسم، وتنسب النشأة الحقيقية لتدريبات الباركور إلى الفرنسي "دافيد بال" الذي إستلهم فكرته من والده ريموند الذي كان يعمل في الجيش الفرنسي، كان "دافيد بال" يمارس في البداية الجمباز والتسلق وفنون القتال والجرى وقد قام بجمع تلك التمارين وأخرجها في شكل يحفز كل العضلات على العمل ورفع قدرتها. (٣٠ : ١٢)، (٢٩ : ٢).

ويعتبر الباركور أحد الأنشطة التدريبية التي ظهرت وجذبت كثيراً من الشباب نحو ممارستها فهي تعتمد بشكل كبير على مستوى القدرات البدنية والحركية كما أنها تمارس بشكل حر وفي أي مكان وأحد أهم أهدافها هو تطوير القدرات البدنية والبراعة الحركية في الوثب وعملية الانتقال من مكان لآخر ويضيف "إدوارد Dan Edwardes (٢٠١٠) أن الباركور يمكن لجميع الناشئين ممارستها فهي تحسن مستوى القدرات البدنية مثل القوة والتوازن والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق والإدراك المكاني والرؤية البصرية والإبداع والثقة بالنفس لذلك تمارس رياضة الباركور منذ (٢٠٠٥) فهي تعمل علي تدريب الجسد والعقل ولها تأثير إيجابي على صحتهم ولياقتهم البدنية (٢٩ : ٥).

ويذكر كلا من "Oriol Abellan-Aynés Fernando Alacid" (٢٠١٦) أن رياضة الباركور من التدريبات الشيقة والمثيرة للإهتمام ولقد صرح بعض لاعبي الباركور بأن نظرتهم للمجتمع من حولهم قد تغيرت تماماً عندما بدأوا ممارسة تلك الرياضة وأصبحوا ينظرون إليها كفرص لإستعراض مهاراتهم وإبراز قدراتهم البدنية ولياقتهم العالية ، كما أنه في بعض الدول يتم التدريب على الباركور في التدريبات العسكرية للجيش كنوع من أنواع اللياقة ، بالإضافة لكونها تمنح الجسم رشاقة ومرونة وقوة عضلية، وفي مجتمعات أخرى يتم تدريب الأطفال على ممارسة رياضة الباركور كنوع من استثمار طاقتهم المهدرة في رياضة مفيدة وهناك إقتراحات لإستخدام رياضة الباركور في علاج بعض أنواع الفوبيا كفوبيا الأماكن المرتفعة وفوبيا الهبوط من الإرتفاعات ، فبالفعل تقوم هذه الرياضة على مواجهة المخاوف وتحدي الصعاب وإجتياز العقبات (٣٣ : ٥).

وتعتبر رياضة الكونغ فو أحد الرياضات التي تجتذب أعداداً كبيرة من الناشئين، لذلك يظل ميدان تدريب الكونغ فو متسعاً لإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الأساليب والطرق الحديثة التي يمكن أن تسهم في تحسين القدرات البدنية والأداء المهاري للناشئين.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب وحكم في رياضة الكونغ فو لاحظ أن الأساليب التقليدية لتدريب الناشئين لا تساعد على استثارة دافعية الممارسين للعبة وتحفيزهم للاستمرارية مما يجعل من الضروري أن يستخدم المدرب أساليباً وتدريباً مستحدثة تتلائم مع التطور الملحوظ محلياً وعالمياً في مجال التدريب.

ومن هذا المنطلق قام الباحث باختيار تدريبات الباركور حيث أنها من التدريبات التي تتميز بالمهارة والتنوع والتشويق والإثارة وزيادة دافعية الناشئين لممارستها الأمر الذي دعا الباحث للإطلاع على تدريبات الباركور وتنفيذها من خلال برنامج تدريبي والتعرف على مدي تأثيرها على بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو.

-هدف البحث-

يهدف هذا البحث إلى التعرف تأثير تدريبات الباركور على بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو.

-فروض البحث-

في ضوء هدف البحث تضع الباحث الفروض التالية :

- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسبة التغير للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية قيد البحث وتحركات القدمين ولصالح القياسات البعدية .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسبة التغير للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية قيد البحث وتحركات القدمين ولصالح القياسات البعدية .

٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية ونسبة التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية قيد البحث وتحركات القدمين ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

-المصطلحات المستخدمة في البحث.

-الباركور.

هو مجموعة من حركات الوثب يكون الغرض منها الانتقال من نقطة إلى نقطة بأكبر قدر ممكن من السرعة وذلك باستخدام القدرات البدنية (٢٩ : ١)، (٣٦).

-تحركات القدمين.

يقصد بالتحرك من وجه نظر النزال "انتقال اللاعب بأحد أوكلتا قدميه من مكان لآخر مع أو بدون أداء الأساليب الهجومية والدفاعية المناسبة لاستغلال المواقف لصالحه دون التعرض لأي خسارة ممكنة (١٤ : ١٨)

-الكونغ فو.

"هو إحدى رياضات الدفاع عن النفس باستخدام اليدين والرجلين حيث تنقسم إلى قسمين رئيسيين الساندا والأساليب ولكل منهما بطولة وفقاً لأسس وقواعد دولية متعارف عليها" (١٥ : ١)

-الدراسات السابقة.

١- قام كلا من Mariana Paulino., all (2018) (٣٢) بدراسة تأثير تدريبات القوة على مستوى الوثب

العمودي للاعبين الباركور وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وإشتملت عينة البحث على (٢٠) من ممارسي الباركور ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات القوة أثرت إيجابياً في تحسن إرتفاع الوثب .

٢- قام كلا من Martin Dvorak, et al (٢٠١٨) (٣١) بدراسة تأثير تدريبات الباركور على مستوى اللياقة

البدنية والصحية لدى المراهقين الذكور" وإستهدفت الدراسة تحديد آثار أداء تدريب الباركور على مقاييس اللياقة والقوة وتكوين الجسم لدى المراهقين ، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبية بإستخدام مجموعة واحدة تجريبية ، وإشتملت عينة البحث على (١٢) من الشباب بعمر ١٦ عاماً ، خضعوا لبرنامج تدريبات الباركور مرتين اسبوعياً ولمدة (١٠) أسابيع وكانت أهم النتائج أن تدريبات الباركور تحسن في اللياقة البدنية والقلبية والتنفسية لدى الشباب كما أنها لها أثر إيجابي في تحسن مستوى الوثب العريض من الثبات بمعدل من (٢٣٤سم) إلى (٢٥١سم) .

٣- قام "كسبان يحيي" (٢٠١٧) (١٦) بدراسة تأثير إستخدام التدريبات الباليستية على المتغيرات البدنية

الخاصة والمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وإشتملت عينة البحث على لاعبي الوثب الطويل بمركز شباب ديرمواس وعددهم (٢٦) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين قوام كلا منها (٨) لاعبين ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي بإستخدام المدرجات الرملية له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية (القدرة، السرعة الإنتقالية، الرشاقة، المرونة، والتوافق) والمستوى الرقمي للوثب الطويل .

٤- قام كلا من Fernando Alacid Oriol Abellan-Aynés (٢٠١٦م) (٣٣) بدراسة الإختلافات بين

الخصائص الإنثرومترية ومستوى اللياقة البدنية لممارسي الباركور" وإستهدفت الدراسة تحديد الخصائص الإنثرومترية والقدرات البدنية للاعبين الباركور ، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبية بإستخدام مجموعتين إحداهما مستوى عالي والأخرى بمستوى منخفض، وإشتملت عينة البحث على (١٣) من



المجلد الرابع

يناير ٢٠٢٣ م

المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية

رابط المجلة <https://sjmin.journals.ekb.eg>

ممارسى الباركور، وكانت أهم النتائج أن الوثب أهم عامل فى أداء الباركور والتي أدت الى تحسن القدرات البدنية الخاصة وهى القدرة العضلية والرشاقة .

إجراءات البحث .

منهج البحث .

وفقاً لطبيعة ومشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه وإختباراً لفروضه، إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة بإسلوب القياس القبلى والبعدى لهما.

مجتمع وعينة البحث.

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى الكونغ فو- ساندا بمركز ماقوسة بمحافظة المنيا والبالغ عددهم (٣٦) ناشئى فى المرحلة السنية من (١٢ : ١٤) سنة، وقام الباحث باختيار عدد (٢٤) أربعة وعشرون ناشئى للعينة الأساسية تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٢) ناشئى، وتم اختيار عدد (١٢) ناشئين للعينة الاستطلاعية.

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً .

قام الباحث بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى ضوء المتغيرات التالية (معدلات النمو" الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي "والقدرات البدنية وتحركات القدمين) قيد البحث وجدولي (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية قيد البحث وتحركات القدمين لعينة البحث ككل (ن = ٣٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإلتواء المعيارى	معامل الإلتواء	
معدلات النمو	الطول	١٥٣,٩٤	١٥٣	٣,٩٦٤	٠,٧١٥	
	الوزن	٥٥,٣٦	٥٧	٤,٧٢٨	١,٠٤٠	
	السن	١٢,٨٦	١٣	٠,٨٣٣	٠,٥٠٠	
	العمر التدريبي	٢,٥٦	٣	٠,٥٠٤	٢,٦٤٦	
القدرات البدنية	المرونة	٤,٧٥	٥,٥	٢,٨٦٢	٠,٧٨٦	
	السرعة	١٣,٩٧	١٤	١,٨٩٠	٠,٠٤٤	
	الرشاقة	٨,١١	٨	١,١٤١	٠,٢٩٢	
	التوافق	١١,٩٤	١٢	٠,٨٦٠	٠,١٩٤	
	القوة العضلية	١٢,٢٥	١٢	١,٤٦١	٠,٥١٣	
	القدرة العضلية	١٤٦,٨١	١٤٨	٦,٨٦٩	٠,٥٢٢	
	تحركات القدمين	تحركات القدمين	٤,٨٩	٥	٠,٨٥٤	٠,٣٩٠
		درجة				

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الإلتواء فى كل من معدلات النمو والقدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث لعينة البحث ككل إنحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع اللاعبين فى تلك المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية قيد البحث وتحركات القدمين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية (ن = ٣٦)

المجموعة الضابطة (ن = ١٢)				المجموعة التجريبية (ن = ١٢)				وحدة القياس	المتغيرات		
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي				
٠,٠٥٨	٤,٣١٦	١٥٥	١٥٥,٠٨	١,١٩٢	٤,١٩٦	١٥١,٥	١٥٣,١٧	سم	الطول	معدلات النمو	
٠,٦٩٩	٥,٠٠٦	٥٦	٥٤,٨٣	٠,٦٠٣	٤,٩٧٣	٥٦	٥٥,٠٠	كجم	الوزن		
٠,٦٤٢	٠,٧٧٨	١٢,٥	١٢,٦٧	١,٠٦٧	٠,٩٣٧	١٢,٥	١٢,٨٣	سنة	السن		
صفر	٠,٥٢٢	٢,٥	٢,٥٠	٢,٤٢٨	٠,٥١٥	٣	٢,٥٨	سنة	العمر التدريبي		
صفر	٢,٧٤٧	٤,٥	٤,٥٠	٠,٠٨١	٣,٠٨٨	٤,٥	٤,٤٢	سم	ثني الجذع أماماً من الوقوف	القدرات البدنية	
٠,٤٧٥	٢,١٠٣	١٤	١٣,٦٧	٠,٤١٣	١,٨١٥	١٤	١٤,٢٥	متر	عدو ٤ ثواني		
٠,٣٩٥	١,٢٦٧	٨	٨,١٧	٠,٢١٥	١,١٦٥	٨,٥	٨,٤٢	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف		
١,١٢٧	٠,٨٨٨	١٢	١١,٦٧	٠,٣١٥	٠,٧٩٣	١٢	١١,٩٢	سم	الدوائر المرقمة		
١,٢١٢	١,٤٤٣	١٢	١٢,٥٨	٠,١٤٥	١,٧٣٠	١٢	١٢,٠٨	عدد	الجلوس من الرقود		
٠,٦٧١	٦,٧٠١	١٤٧,٥	١٤٦,٠٠	٠,٥٠٤	٧,٩٤١	١٤٨,٥	١٤٧,١٧	سم	الوثب العريض من الثبات		
٠,٥٩٩	٠,٨٣٥	٥	٤,٨٣	٠,٢٧٨	٠,٩٠٠	٥	٥,٠٨	درجة	تحركات القدمين		

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية إنحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة تكافؤ مجموعتي البحث.

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو، السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، القدرات البدنية وتحركات القدمين و جدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث (ن = ١ = ن = ١٢)

مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)	قيمة t	المجموعة الضابطة (ن = ١٢)		المجموعة التجريبية (ن = ١٢)		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير دال	١,٠٥٦-	٤,٣١٦	١٥٥,٠٨	٤,١٩٦	١٥٣,١٧	سم	الطول	
غير دال	٠,٠٨٢	٥,٠٠٦	٥٤,٨٣	٤,٩٧٣	٥٥,٠٠	كجم	الوزن	
غير دال	٠,٤٧٤	٠,٧٧٨	١٢,٦٧	٠,٩٣٧	١٢,٨٣	سنة	السن	
غير دال	٠,٣٩٤	٠,٥٢٢	٢,٥٠	٠,٥١٥	٢,٥٨	سنة	العمر التدريبي	
غير دال	٠,٧٠-	٢,٧٤٧	٤,٥٠	٣,٠٨٨	٤,٤٢	سم	المرونة	ثني الجذع أماماً من الوقوف
غير دال	٠,٧٢٧	٢,١٠٣	١٣,٦٧	١,٨١٥	١٤,٢٥	متر	السرعة	عدو ٤ ثواني
غير دال	٠,٥٠٣	١,٢٦٧	٨,١٧	١,١٦٥	٨,٤٢	عدد	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف
غير دال	٠,٧٢٨	٠,٨٨٨	١١,٦٧	٠,٧٩٣	١١,٩٢	سم	التوافق	الدوائر المرقمة
غير دال	٠,٧٦٩-	١,٤٤٣	١٢,٥٨	١,٧٣٠	١٢,٠٨	عدد	القوة العضلية	الجلوس من الرقود
غير دال	٠,٣٨٩	٦,٧٠١	١٤٦,٠٠	٧,٩٤١	١٤٧,١٧	سم	القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات
غير دال	٠,٧٠٥	٠,٨٣٥	٤,٨٣	٠,٩٠٠	٥,٠٨	درجة	تحركات القدمين	

يتضح من جدول (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

- وسائل جمع البيانات.

أولاً - المراجع العربية والأجنبية .

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث للإستفادة منها عند إجراء هذا البحث.

ثانياً - الأجهزة العلمية والأدوات.

-جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن.

-صندوق خشبي مدرج.

-مراتب أسفنجية ، أثقال حرة ، حواجز ، مقاعد سويدية وصناديق وموانع مختلفة الارتفاعات.

-صالة جمباز.

-أجهزة متوازي وحصان القفز والعقلة.

ثالثاً - الإختبارات قيد البحث.

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال التدريب الرياضي مثل دراسة "عادل مصطفى" (٢٠١١) (١٠) ، "ساندى متولى" (٢٠١١) (٨) ، "صبحي حسانين" (٢٠٠٤) (١٨) ، "أحمد قراة" وآخرون (٢٠١٧) (١) وذلك لتحديد القدرات البدنية والإختبارات الخاصة بقياس تلك المتغيرات حيث تم التوصل إلى أن أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة الكونغ فو هى (المرونة- الرشاقة- السرعة- التوافق- القوة العضلية- القدرة العضلية).

١- الإختبارات البدنية قيد البحث .

- اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف لقياس المرونة.
- اختبار عدو ٤ ثواني لقياس السرعة.
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس الرشاقة.
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس الرشاقة.
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق.
- اختبار الجلوس من الرقود لقياس القوة العضلية.
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية.

٢- اختبار قياس تحركات القدمين .

قد قام الباحث بتصميم استمارة تقييم الأداء المهاري لتحركات القدمين لتحديد درجة الناشئ من (١ : ١٠) درجات في مستوى أداء تحركات القدمين بطريقة صحيحة وقد تم تقسيم تحركات القدمين في الاستمارة إلى ما يلي (التحركات الجانبية ٣ درجات)، (التحركات القطرية ٣ درجات)، (التحركات للأمام وللخلف ٤ درجات)، بحيث يتم تقييم الناشئين من ثلاثة محكمين ثم يتم حساب متوسط الدرجة لكل ناشئ في تحركات القدمين بشكل عام.

-الدراسة الإستطلاعية .

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك يوم الأربعاء ٢٠٢٢/٦/١م على عينه من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٢) ناشئ من ناشئ الكونغ فو بمركز شباب ماقوسة- بمحافظة المنيا وإستهدفت تلك الدراسة :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .
- التأكد من فهم وإستيعاب الأيدى المساعدة لمهامهم وواجباتهم .
- إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .
- إكتشاف الصعوبات التى قد يتعرض لها الباحث أثناء التطبيق والعمل على إيجاد الحلول لها.

-المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

(١) الصدق .

تم حساب الصدق عن طريق إختبارات القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية على عينة البحث الإستطلاعية وعددها (١٢) ناشئ من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية باستخدام اختبار مان ويتي اللابارومتري، حيث تم ترتيب الدرجات تصاعدياً لتحديد الأرباعى الأعلى لتمثل المجموعة ذات المستوى المرتفع فى تلك الإختبارات وعددهم (٣) ناشئين وبنسبة مئوية (٢٥%) ، والأرباعى الأدنى لتمثل



المجلد الرابع

يناير ٢٠٢٣م

المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية

[رابط المجلة](https://sjmin.journals.ekb.eg)

مجموعة اللاعبين ذوي المستوى المنخفض في تلك الإختبارات وعددهم (٣) ناشئين وبنسبة مئوية (٢٥%) ، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الإختبارات قيد البحث كما هو موضح في جدول (٤) .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في إختبارات القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث ن = ١ = ٢ = ٣

احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	الأرباع الأدنى (ن = ٣)		الأرباع الأعلى (ن = ٣)		وحدة القياس	المتغيرات	
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
٠,٠٤٣	٢,٠٢٣-	٦,٠٠	صفر	٢,٠٠	٦,٠٠	٥,٠٠	١٥,٠٠	سم	ثني الجذع أماماً من الوقوف	المرونة
٠,٠٤٣	٢,٠٢٣-	٦,٠٠	صفر	٢,٠٠	٦,٠٠	٥,٠٠	١٥,٠٠	متر	عدو ٤ ثواني	السرعة
٠,٠٢٥	٢,٠٢٤-	٦,٠٠	صفر	٢,٠٠	٦,٠٠	٥,٠٠	١٥,٠٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة
٠,٠٤٣	٢,٠٢٣-	٦,٠٠	صفر	٥,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	سم	الدوائر المرقمة	التوافق
٠,٠٤٣	٢,٠٢٣-	٦,٠٠	صفر	٢,٠٠	٦,٠٠	٥,٠٠	١٥,٠٠	عدد	الجلوس من الرقود	القوة العضلية
٠,٠٥٠	١,٩٦٤-	٦,٠٠	صفر	٢,٠٠	٦,٠٠	٥,٠٠	١٥,٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
٠,٠٢٥	٢,٢٣٦-	٦,٠٠	صفر	٢,٠٠	٦,٠٠	٥,٠٠	١٥,٠٠	درجة		تحركات القدمين

ينضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباع الأعلى والتي تمثل اللاعبين ذوي المستوى المرتفع في الإختبارات قيد البحث، وبين المجموعة ذات الأرباع الأدنى والتي تمثل اللاعبين ذوي المستوى المنخفض في الإختبارات البحث ولصالح المجموعة ذات الأرباع الأعلى مما يشير إلى صدق تلك الإختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

(٢) الثبات.

قام الباحث بتطبيق الإختبارات قيد البحث يوم الأربعاء ٢٠٢٢/٦/١م وإعادة تطبيقها بنفس الشروط والترتيب يوم السبت ٢٠٢٢/٦/٤م وبفاصل زمني ٣ أيام على عينة إستطلاعية قوامها (١٢) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وتحت نفس الشروط والظروف وإيجاد معاملات الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الإختبارات، كما هو موضح في جدول (٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والتطبيق الثاني للإختبارات قيد البحث ن = ١٢

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع ±	م	ع ±	م			
٠,٨٦	٢,٤٢٩	٥,٩٢	٢,٩٠٢	٥,٣٣	سم	ثني الجذع أماماً من الوقوف	المرونة
٠,٩٦	٢,١٨٨	١٤,٣٣	١,٨٥٩	١٤,٠٠	متر	عدو ٤ ثواني	السرعة
٠,٧٩	٠,٩٥٣	٨,٠٠	٠,٩٦٥	٧,٧٥	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة
٠,٩٠	٠,٩٠٠	١٢,٤٢	٠,٨٦٦	١٢,٢٥	سم	الدوائر المرقمة	التوافق



المجلد الرابع

يناير ٢٠٢٣ م

المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية

[رابط المجلة](https://sjmin.journals.ekb.eg)

عدد	١٢,٠٨	١,٢٤٠	١٢,٥٠	١,٦٢٤	٠,٨٨
سم	١٤٧,٢٥	٦,٤١٢	١٥٠,٩٢	٨,٢٤٠	٠,٨٣
درجة	٤,٧٥	٠,٨٦٦	٤,٩٢	٠,٩٠٠	٠,٧٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث قد إنحصرت ما بين (٠,٧٩ : ٠,٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الإختبارات.

خطوات وإجراءات البحث.

أسس تدريبات الباركور في البرنامج التدريبي :

- استخدام تدريبات الباركور كوسيلة تدريبية لرفع مستوى القدرات البدنية والمهارية.
- ارتداء الملابس والأحذية المناسبة لتدريبات الباركور.
- التدرج بالحمل بشكل تدريجي من حيث الصعوبة وشدة الحمل التدريبي.
- أداء التدريب بصحبة ممارسين ذوي خبرة في رياضة الباركور.
- الإهتمام بالإحماء الجيد.
- الإستمرارية والانتظام في التدريب دون إنقطاع.
- مراعاة إختيار التمرينات التي تتشابه مع نفس المسار الحركي للأداء المهاري في رياضة الكونغ فو.
- توفير كافة وسائل الحماية الشخصية للاعب ومكان التدريب .
- الإهتمام بفترات الراحة المناسبة .

أولاً- القياسات القبليّة.

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للعينة قيد البحث وذلك من يوم الأحد ٢٠٢٢/٦/٥م إلى يوم الاثنين ٢٠٢٢/٦/٦م وإشتملت تلك القياسات على (إختبارات القدرات البدنية، وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو)

ثانياً- خطة تنفيذ البرنامج .

تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع وذلك في الفترة من يوم الأربعاء ٢٠٢٢/٦/٨م إلى يوم الاثنين ٢٠٢٢/٧/١م بواقع ثلاث وحدات تدريبية (السبت، الإثنين، الأربعاء) من كل أسبوع بإجمالي (٢٤) وحدة تدريبية، وتم تطبيق تدريبات الباركور على أفراد المجموعة التجريبية، بينما تقوم المجموعة الضابطة بتطبيق نفس البرنامج المتبع بمركز شباب ماقوسة بمحافظة المنيا بدون تدريبات الباركور.

ثالثاً- القياسات البعدية .

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢ /٧/٣م، إلى يوم الخميس ٢٠٢٢/٧/٤م وقد راعى الباحث أن تتم القياسات في نفس ظروف وإجراءات القياسات القبليّة.

-الأسلوب الإحصائي المستخدم .

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع إستخراج النتائج لكل من الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، الوسيط ، الإنحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، إختبار مان ويتنى اللابارومتري، إختبار (ت) لدلالة الفروق، نسبة التحسن، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

- عرض النتائج ومناقشتها.

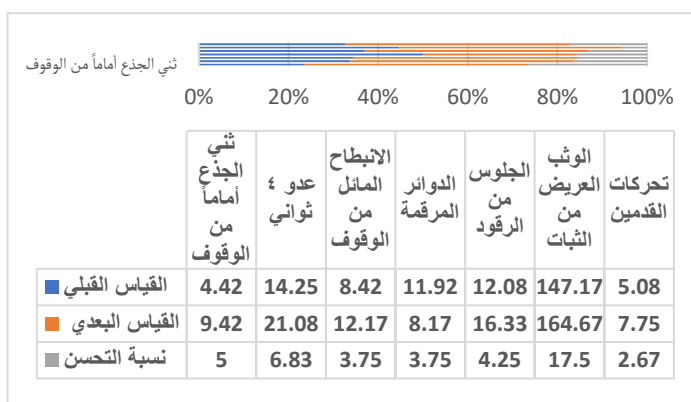
سوف يقوم الباحث بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها وفقاً لما يلي :

أولاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسبة التغير للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية قيد البحث وتحركات القدمين قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث (ن = ١٢)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن %	الدلالات الإحصائية	
		١م	١ع	٢م	٢ع		(ت)	الدلالة
المرونة	سم	٤,٤٢	٣,٠٨٨	٩,٤٢	٢,٨٧٥	١١٣,١٢	١٠,٨٥٦	دال
السرعة	متر	١٤,٢٥	١,٨١٥	٢١,٠٨	٢,٤٦٦	٤٧,٩٣	١٣,٩٥١	دال
الرشاقة	عدد	٨,٤٢	١,١٦٥	١٢,١٧	٠,٧١٨	٤٤,٥٤	٨,٤٠٩	دال
التوافق	سم	١١,٩٢	٠,٧٩٣	٨,١٧	٠,٨٣٥	٣١,٤٦	١٥,٠٠٠	دال
القوة العضلية	عدد	١٢,٠٨	١,٧٣٠	١٦,٣٣	١,٣٠٣	٣٥,١٨	٦,١٨٩	دال
القدرة العضلية	سم	١٤٧,١٧	٧,٩٤١	١٦٤,٦٧	٦,١٦٩	١١,٨٩	٨,٩٨٣	دال
تحركات القدمين	درجة	٥,٠٨	٠,٩٠٠	٧,٧٥	٠,٩٦٥	٥٢,٥٦	١٨,٧٦٢	دال



شكل (١) الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية وتحركات القدمين

يتضح من جدول (٦) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى جميع القدرات البدنية قيد البحث وكذلك تحركات القدمين ولصالح القياس البعدى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

وتراوحت نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات القدرات البدنية قيد البحث وتحركات القدمين ما بين (١١,٨٩% : ١٣,١٢%) وهذا يشير إلى أن تدريبات الباركور لها تأثير إيجابي على تلك المتغيرات .

ويعزو الباحث هذا التحسن الإيجابي فى القدرات البدنية إلى البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات الباركور حيث تعتبر من أهم التدريبات التي تسهم في تحسين مستوى القدرات البدنية لأنها تعتمد بشكل كبير على تغيير وضع الجسم فى الأرض والهواء (الرشاقة) وكذلك تحتوى تدريبات الباركور على مجموعة من تدريبات التوازن والتوافق الحركى، وتتميز بالتنوع الحركى والإثارة الحركية مما أدى إلى تحسن القدرة على الربط الحركى والتوافق الحركى لتحركات القدمين الأمر الذي أسهم بشكل فعال في تطوير القدرات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية.

كما يعزو الباحث التحسن الإيجابي فى مستوى تحركات القدمين إلى تدريبات الباركور التي تتميز بالتنوع الحركى والتشويق مما أثار دافعية عينة البحث أفراد المجموعة التجريبية، ونظراً لما تتميز به هذه المرحلة السنية من طاقة ورغبة فى إظهار البراعة والمقدرة الحركية وهذا ما وفرتة تدريبات الباركور فى البرنامج التدريبى مما أثر إيجابياً فى مستوى تحركات القدمين لدى عينة البحث .

وفى هذا الصدد يذكر كلا من "Oriol Abellan-Aynés Fernando Alacid" (٢٠١٦)(٣٣) أن رياضة الباركور من التدريبات الشيقة والممتعة والمثيرة للإهتمام، والتي تستنثر دافعية الناشئين للتدريب، وأن ممارسى الباركور ينظرون إليها كفرصة لإستعراض مهاراتهم وإبراز قدراتهم البدنية ولياقتهم الحركية.

كما تؤكد ذلك "خيرية السكرى" ، "محمد جابر" (٢٠٠١) أن المدرب المتميز يصمم من التدريبات التي يكون لها أثر جيد وفعال فى تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبية ويزيد من مثيرات التدريب الأمر الذي يضيف كثيراً من الدافعية والإستمتاع بعملية التدريب (٧ : ١٥٣)

وفى هذا الصدد تؤكد دراسة كلاً من "Johanna" (٢٠٠٦)(٣٠) "Dan Edwardes" (٢٠١٠)(٢٧) أن تدريبات الباركور تؤثر إيجابياً فى مستوى القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتوافق ، كما أكدت دراسة كلاً من "Fernando Alacid , Oriol Abellan-Aynés" (٢٠١٦)(٣٣) أن تدريبات الباركور لها أثراً إيجابياً فى مستوى القدرات البدنية وهي المرونة السرعة، القوة الضلية، التوافق، لقدرة العضلية والرشاقة.

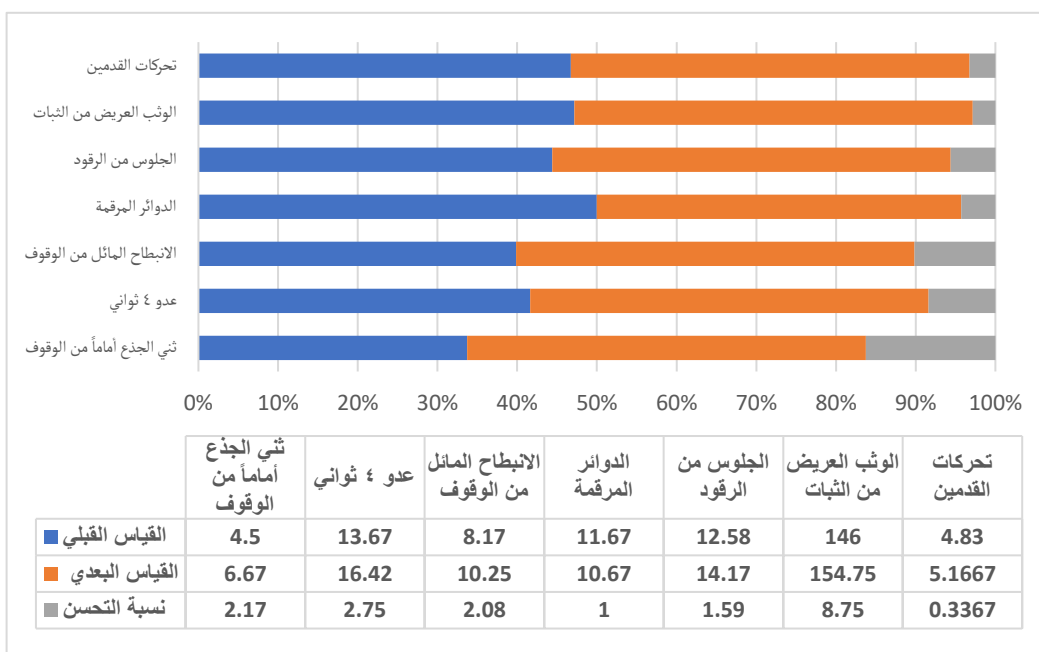
وبذلك يكون قد تم التحقق من الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسبة التغير للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث ولصالح القياسات البعدية .

ثانياً عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي ونسبة التغير للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث (ن = ١٢)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	الدلالات الإحصائية
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع		
المرونة	سم	٤,٥٠	٢,٧٤٧	٦,٦٧	٢,٣٠٩	٤٨,٢٢	٦,٧٣٤ دال
السرعة	متر	١٣,٦٧	٢,١٠٣	١٦,٤٢	٢,٢٧٥	٢٠,١٢	٧,٠٢١ دال
الرشاقة	عدد	٨,١٧	١,٢٦٧	١٠,٢٥	١,٣٥٧	٢٥,٤٦	٩,١٠١ دال
التوافق	سم	١١,٦٧	٠,٨٨٨	١٠,٦٧	٠,٦٥١	٨,٥٧	٣,٠٧١ دال
القوة العضلية	عدد	١٢,٥٨	١,٤٤٣	١٤,١٧	١,١١٥	١٢,٦٤	٥,٥٠٦ دال
القدرة العضلية	سم	١٤٦,٠٠	٦,٧٠١	١٥٤,٧٥	٥,٩٧٢	٥,٩٩	٨,٤٢٩ دال
تحركات القدمين	درجة	٤,٨٣	٠,٨٣٥	٥,١٦٦٧	٠,٩٣٧	٦,٩٧	١,٤٨٣ غير دال



شكل (٢) الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية وتحركات القدمين

يتضح من جدول (٧) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية قيد البحث وكذلك تحركات القدمين ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة إحصائية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ماعدا اختبار (تحركات القدمين) حيث أن قيمة إحصائية الخطأ غير دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

كما تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية قيد البحث وتحركات القدمين ما بين (٥,٩٩% : ٤٨,٢٢%) وهذا يشير إلى أن التدريبات المتبعة تقليدياً لها تأثير إيجابي على تحسين القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة. ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي التقليدي المتبع مع أفراد المجموعة التجريبية والذي احتوى على تدريبات بدنية لتطوير مستوى القدرات البدنية والتي كان لها تأثير إيجابي على تلك القدرات كما أن الإنتظام في التدريب والتدرج بالأحمال البدنية كان لهم أثر إيجابي في هذا التحسن. أما عدم وجود فروق دالة إحصائية في اختبار تحركات القدمين فكان بسبب اقتراب المستوى بين القياسين القبلي والبعدي وعدم اشتمال البرنامج التدريبي التقليدي على تدريبات تستثير دافعية أفراد المجموعة الضابطة لتطوير تحركات القدمين.

وفي هذا الصدد تؤكد دراسة كلا من "أحمد صلاح قراعة" وآخرون (٢٠١٧) (١) كسبان يحيي" (٢٠١٩) (١٦) أن تحسن مستوى القدرات البدنية الناتج عن البرنامج التدريبي لأفراد المجموعة الضابطة كنتيجة إيجابية للاستمرار في وحدات البرنامج التدريبي والحرص على اتباع الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي.

كذلك دراسة "إيمان عبد الله" (٢٠٠٣) (١٠) والتي أشارت الي أن البرنامج التدريبي الذي يتسم بالشمول والتوازن في تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية إلى جانب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين يؤثر ايجابيا علي تنميه القدرات البدنية.

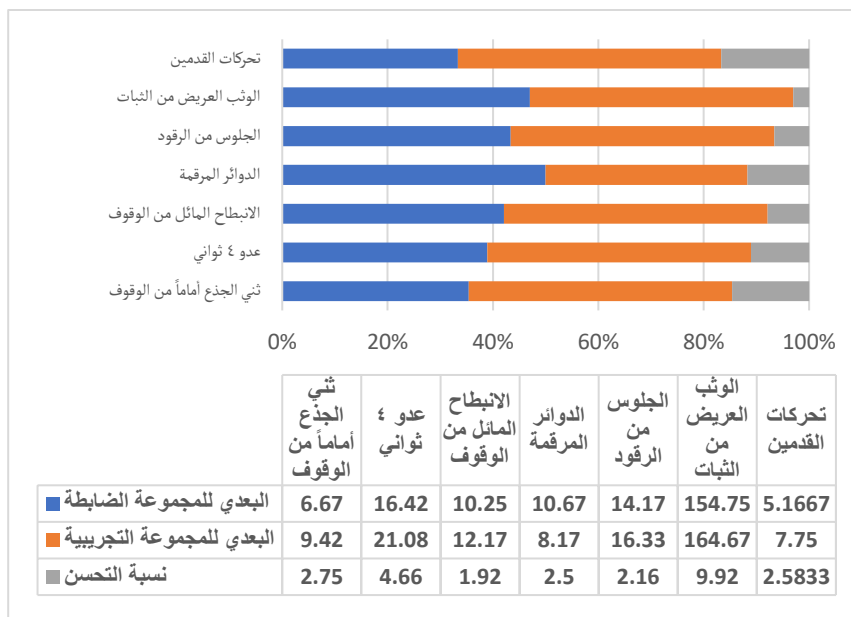
وبذلك يكون قد تم التحقق من الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسبة التغير للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

ثالثاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة ونسبة التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث (ن = ١ = ن = ٢ = ١٢)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٢		المجموعة الضابطة ن = ١٢		نسبة التحسن %	الدلالات الإحصائية	
		٢٤	٢٤	٢٤	٢٤		(ت)	الدلالة
المرونة	سم	٩,٤٢	٢,٨٧٥	٦,٦٧	٢,٣٠٩	٤١,٢٣	٢,٥٨٣	دال
السرعة	متر	٢١,٠٨	٢,٤٦٦	١٦,٤٢	٢,٢٧٥	٢٨,٣٨	٤,٨١٨	دال
الرشاقة	عدد	١٢,١٧	٠,٧١٨	١٠,٢٥	١,٣٥٧	١٨,٧٣	٤,٣٢٦	دال
التوافق	سم	٨,١٧	٠,٨٣٥	١٠,٦٧	٠,٦٥١	٢٣,٤٣	٨,١٧٩	دال
القوة العضلية	عدد	١٦,٣٣	١,٣٠٣	١٤,١٧	١,١١٥	١٥,٢٤	٤,٥٢٩	دال
القدرة العضلية	سم	١٦٤,٦٧	٦,١٦٩	١٥٤,٧٥	٥,٩٧٢	٦,٤١	٤,٠٠١	دال
تحركات القدمين	درجة	٧,٧٥	٠,٩٦٥	٥,١٦٦٧	٠,٩٣٧	٥٠,٠٠	٦,٦٥١	دال



شكل (٣) الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية وتحركات القدمين

يتضح من جدول (٨) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض القدرات والبدنية وتحركات القدمين قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة إحصائية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

كما تراوحت الفروق بين نسب التحسن المئوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث ما بين (٦,٤١% : ٤١,٢٣%) وفي اتجاه المجموعة التجريبية وهذا يشير إلى أن تدريبات الباركور قيد البحث لها تأثير إيجابي يفوق تأثير التدريبات التقليدية المتبعة لتنمية القدرات البدنية وتحركات القدمين لدى أفراد المجموعة التجريبية .

كما يعزو الباحث هذا التحسن الإيجابي في القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الذي كان لصالح المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الباركور قيد البحث حيث أن تلك التدريبات تم تصميمها وتطويرها بهدف تطوير مستوى اللياقة البدنية لممارسيها وقد راعى الباحث إختيار التدريبات المناسبة للعمل العضلي الخاص بالأداء في رياضة الكونغ فو والتي إحتوت على مجموعة من تدريبات الوثب والقفز والحركات السريعة والمتنوعة وتم إضافة بعض التعديلات الخاصة بالأداء البدني والحركي الخاص برياضة الكونغ فو والتي تتمثل على تحركات القدمين خلال أداء التدريبات بشكل جانبي وللأمام وللخلف، وكذلك مراعاة تقنين الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنوية للناشئين وإختيار دورة الحمل والشدة المناسبة والتدرج بالحمل التدريبي والتنوع في التدريبات لزيادة دافعية عينة البحث لتنفيذ البرنامج التدريبي .

ويعزو الباحث التقدم الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة إلى أن الباحث استطاع أن يقوم بدمج تدريبات الباركور بتحركات القدمين خلال البرنامج التدريبي فكان منطقياً أن ينعكس ذلك إيجابياً على مستوى القدرات البدنية وتحركات القدمين والذي كان لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن تدريبات الباركور تساعد على تحويل الحركات إلى خطوط ممارسة على نحو سلس للحركة حيث تكمن أهميتها في أنها تساعد على تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة واستخدام الكثير من التمرينات التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة مما يضيف لمسة ناعمة على التحركات الصعبة.

وبشأن ذلك يذكر عمر لبيب (٢٠٠٥) إلى أن الهدف المتحرك أصعب منالاً من الهدف الثابت عند التصويب عليهما بأي وسيلة أو أسلوب ممكن، لذا فإن اللاعب الذي يجيد فن التحرك خلال النزال يكون أفضل من غيره حيث أن التحرك المدروس له دور بارز في إمكانية وصول اللاعب واختراقه لمجال منافسه وتصعيب محاولة قيام منافسه بمثل هذا الاختراق لمجاله، فعلى اللاعب أن يتقن فن التحرك خلال النزال ويتجنب قدر الإمكان الثبات على الوضع أو الأسلوب أو الاتجاه الذي يتحرك فيه بل يغير في تلك العناصر في التوقيت المناسب (١٤ : ٢٨).

كما يذكر يحيى الحاوي (٢٠٠٣) أن تحركات القدمين عبارة عن الطريقة الصحيحة لانتقال اللاعب على البساط بسرعة واتزان أثناء اللعب في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد وتحركات اللاعب يسهل عليه تفادي لكمات المنافس وإنهاك قواه وإخلال توازنه بالتحرك السريع حوله، وأهمية تطويرها لتأثيرها الواضح في حسم المنافسات (٢٤ : ٦١).

وفى هذا الصدد يؤكد كلا من Jaime Aparecido , Bruno Couto , Marcos Drummond , Mariana Paulino (2018) أن تدريبات الباركور أثرت إيجابياً في تحسن المستوى المهاري لدى المجموعة التجريبية، كما أكدت دراسة كلاً من " Jiri Balas , Vaclav Bunc , Neil Eves , Martin Dvorak

(2017) أن تدريبات الباركور أثرت إيجابياً في تحسن المستوى المهاري والبدني لذلك لأفراد المجموعات التجريبية قيد دراساتهم.

وبذلك يكون قد تم التحقق من الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

- الاستنتاجات.

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور له تأثير إيجابي على كلاً من بعض القدرات البدنية (المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، القوة العضلية، القدرة العضلية) لدى أفراد المجموعة التجريبية قيد البحث.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور له تأثير إيجابي في تحسين مستوى تحركات القدمين لدى أفراد المجموعة التجريبية قيد البحث.
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور أسهم في تحسين المرونة لدى عينة البحث التجريبية بنسبة مئوية بلغت (١١٣,٢%).
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور أسهم في تحسين السرعة لدى عينة البحث التجريبية بنسبة مئوية بلغت (٤٧,٩٣%).
- ٥- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور أسهم في تحسين الرشاقة لدى عينة البحث التجريبية بنسبة مئوية بلغت (٤٤,٥٤%).
- ٦- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور أسهم في تحسين التوافق لدى عينة البحث التجريبية بنسبة مئوية بلغت (٣١,٤٦%).
- ٧- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور أسهم في تحسين القوة العضلية لدى عينة البحث التجريبية بنسبة مئوية بلغت (٣٥,١٨%).
- ٨- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور أسهم في تحسين القدرة العضلية لدى عينة البحث التجريبية بنسبة مئوية بلغت (١١,٨٩%).
- ٩- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور أسهم في تحسين تحركات القدمين لدى عينة البحث التجريبية بنسبة مئوية بلغت (٥٢,٥٦%).
- ١٠- هناك فروق في نسب التحسن المئوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية وتحركات القدمين قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

-التوصيات.

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور لتطوير مستوى القدرات البدنية (المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، القوة العضلية، القدرة العضلية) لرياضة الكونغ فو.
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور لتطوير تحركات القدمين لرياضة الكونغ فو.
- ٣- استخدام تدريبات الباركور في تحسين مستوى اللياقة البدنية في المنازل والرياضات الفردية بشكل عام ورياضة الكونغ فو بشكل خاص .



المجلد الرابع

يناير ٢٠٢٣م

المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية

رابط المجلة <https://sjmin.journals.ekb.eg>



٤- الاستعانة بممارسة تدريبات الباركور في المدارس والنوادي والجامعات كنشاط بدني ترفيهي وغير مكلف وقادر على استثارة دوافع الممارسين.

٥- مراعاة التدرج في تدريبات الباركور من السهل للصعب ومن البسيط إلى المركب.

٦- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة تدريبات الباركور وإجرائها في وجود متخصصين.

٧- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير تدريبات الباركور على الأنشطة والفعاليات الرياضية الأخرى.

قائمة المراجع.

٨- أحمد صلاح قراءة، حامد حسين أحمد، نجلاء ابراهيم محمد، منتصر بخيت حامد (٢٠١٧) : تأثير استخدام التدريبات الباليستية على المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل، مجلة لعلوم

وفنون التربية الرياضية مج ٤٤، ٤٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٩- أمralله احمد البساطي (٢٠١٥م) : التدريب الرياضي، مطابع جامعة الملك سعود للنشر، المملكة العربية السعودية.

١٠- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م) : نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١١- ايمان عبد الله زيد (٢٠١٣م) : استخدام أحزمه الأثقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكره الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق.

١٢- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩م) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٣- _____ (١٩٩٧م) : سباقات المضمار ومسابقات الميدان- تعليم- تكنيك- تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤- خيرية السكري، محمد جابر بربقع (٢٠٠١م) : سلسلة التدريب المتكامل، ج١، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٥- ساندى احمد متولي (٢٠١١م) : أثر برنامج تدريبي باستخدام الجرافيك على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.

١٦- صدقي أحمد سلام (٢٠١٤م) : العاب القوى مسابقات الميدان وثب ورمى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

١٧- عادل محمد مصطفى (٢٠١١م) : تأثير برنامج مقترح للتدريبات التوافقية على الثلاث خطوات الأخيرة لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١٨- عبد الرحمن مصطفى زاهر (٢٠٠٠م) : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٩- عصام محمد عبد الخالق (٢٠١٥م) : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية

٢٠- علي سلوم جواد (٢٠٠٤م) : الإختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية، العراق.

٢١- عمر محمد لبيب (٢٠٠٥م) : تأثير التحركات الإرتدادية خلال الاتجاهات الفراغية على الأداء الفني للاعبى الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.



المجلد الرابع
يناير ٢٠٢٣ م

المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية
رابط المجلة <https://sjmin.journals.ekb.eg>



- ٢٢- قانون الاتحاد الدولي (٢٠٠٨م) : المسابقات للوشو "الساندا".
- ٢٣- كسبان يحيى العرينى (٢٠١٩م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام المدرجات الرملية على بعض الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقى لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢٤- محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريق (١٩٩٥م) : دليل القياسات الجسمية وإختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٥- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م) : القياس والتقويم فى التربية الرياضية، ط٦، ج١، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٦- مدحت صالح احمد (٢٠١٩م) : استراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٧- مورو ، جيمس و جاكسون ، البن ديسك ، ومود ديلى : القياس والتقويم فى الأداء الإنسانى ، ترجمة سعد أحمد الرفاعى ، ٢٠٠٢م .
- ٢٨- وجدي مصطفى الفاتح (٢٠١٦م) : الأسس العلمية لبناء الفورمة الرياضية للناشئين، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة.
- ٢٩- وجيه محجوب(٢٠٠٠م) : نظريات التعلم والتطو الحركي، مطبعة وزارة التربية، بغداد.
- ٣٠- وجيه محجوب، احمد بدري (٢٠٠٢م) : أصول التعلم الحركي، الدار الجامعية للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ٣١- يحيى السيد الحاوي (٢٠٠٣م) : الملائمة أسس نظرية – تطبيقات علمية، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- ٣٢- يعرب يخون (٢٠٠٢م) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد.
- 1- Andersen et al , : Early and late rate of force development: differential adaptive responses to resistance training. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 20(1), e162-e169,2010.
- 2- Dan Edwardes : Encouraging physical activity through parkour. British Journal of School Nursing, 5(8), 375-376,2010 .
- 3- Fredrik c.Hatfield (2018) :The Complete Guide , Official text for issa's certified fitness trainer.
- 4- Fuggle, S. : Discourses of subversion: The ethics and aesthetics of capoeira and parkour. Dance Research, 26(2), 204-222,2008, Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/>,2008 .
- 5- Johanna Herrmann : (Parkour / Freerunning as a Pathway to Prosocial Change A Theoretical Analysis the Victoria University of Wellington in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Science in Forensic Psychology,2006 .

- 6- Martin Dvorak, Neil Eves, Vaclav Bunc and Jiri Balas : Effects of Parkour Training on Health-Related Physical Fitness in Male Adolescents ، University of British Columbia - School of Health and Exercise Science Kelowna, British Columbia, Canada,2017 .
- 7- Mariana Paulino Oliveira , Jaime Aparecido Rocha Bruno Couto , Marcos Drummond : Chronic effect of strength training on vertical jump performance in parkour practitioners from Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports 13(1),2018 .
- 8- Oriol Abellan-Aynés Fernando Alacid: Anthropometric profile , physical fitness and differences between performance level of Parkour practitioners , Archivos de Medicina del Deporte 33(5):312-316,2016 .
- 9- Walid Mohamed Mohamed (2017) : The impact of using TRX training on some of the physical and digital variables of dolphin swimmers, article, assiut journal of sport science and arts, vol. 10 (December 2017), p. 41 - 55.
- 10- <http://www.jstor.org/stable/40264000>
- 11- <https://joaomfjorge.files.wordpress.com/parkourcompendium.pdf>
- 12- <https://ar.wikipedia.org/wiki/parkour>
- 13- . <https://tabibby.com>