



The effect of special skill training on the level of execution and composition in the sport of Parkour

Lec. Dr Zeyad Tariq Zaydan

College of Physical Education and Sport Sciences University of Mosul

zaid.t.al1968@uomosul.edu.iq

Abstract

The study aimed to identify the effect of special skill exercises on the level of implementation and installation of the experimental group between the two pre-tests, and between the two experimental and control groups in the post-test for young Parkour players, The researcher followed the experimental approach for its suitability to the nature of the research, (14 - 16) years old, they were chosen by the intentional method, As (4) players were excluded from whom the exploratory experiment was conducted on, and the total number of the sample became (30) players, they were distributed randomly by lot into two experimental and control groups, with (15) players for each group, and the researcher conducted homogeneity and equivalence for the research variables and for the experimental and control groups, And by (15) players for each group, the researcher conducted homogeneity and equivalence for the research variables and for the experimental and control groups, then the researcher conducted the pre-test for each of the level of implementation and installation for both groups, The researcher conducted homogeneity and equivalence for the research variables and for the experimental and control groups, then the researcher conducted the pre-test for each of the level of implementation and installation for both groups, and the researcher prepared special skill exercises that were implemented on the experimental group in the main experiment of the research through two medium sessions, each session containing four weeks, Each week includes three training units, and after the end of the main experiment, the researcher conducted post-tests on the two research groups, and after obtaining the results, they were processed statistically using the statistical bag (spss), and the researcher came out with conclusions, the most important of which are: The special skill exercises that were implemented affected the experimental group Positively at the level of implementation and installation of young Parkour players, as well as the superiority of the level of implementation and installation in favor of the post-test of the experimental group.

Keywords: Skill exercises, implementation, installation, Parkour .



تأثير تدريبات مهارية خاصة في مستوى التنفيذ والتركيب في رياضة الباركور

م. د زياد طارق زيدان/ جامعة الموصل/ كلية التربية البدني وعلوم الرياضة

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات المهارية الخاصة في مستوى التنفيذ والتركيب للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي، وبين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للاعبي رياضة الباركور الشباب، واتبع الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وحدد الباحث عينة البحث التي تمثلت بلاعبي باركور الموصل فئة الشباب (14 - 16) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، إذ تم استبعاد (4) لاعبين الذين لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وأصبح المجموع الكلي للعينة (30) لاعباً، تم توزيعهم عشوائياً بالقرعة الى مجموعتين تجريبية، وضابطة، وبواقع (15) لاعباً لكل مجموعة، وأجرى الباحث التجانس والتكافؤ لمتغيرات البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة، ثم قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي لكل من مستوى التنفيذ والتركيب ولكلا المجموعتين، وأعد الباحث تدريبات مهارية خاصة تم تنفيذها على المجموعة التجريبية في التجربة الرئيسة للبحث من خلال دورتين متوسطتين كل دورة تحتوي على أربعة أسابيع، وكل أسبوع يضم ثلاث وحدات تدريبية، وبعد انتهاء التجربة الرئيسة أجرى الباحث الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث، وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)، وخرج الباحث باستنتاجات من أهمها: أثرت التدريبات المهارية الخاصة التي تم تنفيذها على المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً على مستوى التنفيذ والتركيب للاعبي الباركور الشباب، فضلاً عن تفوق مستوى التنفيذ والتركيب لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

الكلمات المفتاحية: تدريبات مهارية، التنفيذ، التركيب، الباركور .



1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

يرمي التدريب الرياضي إلى المواظبة على تحقيق أكبر قدر من التطور لإمكانات الفرد في نوع النشاط الرياضي الذي يزاوله، ويقترن تحقيق هذا الهدف بتنمية وتحسين مختلف القدرات والمهارات للرياضي بصورة تؤدي إلى تحقيق أفضل المستويات والنتائج الرياضية، إذ يبنى التدريب الرياضي على أسس علمية تقوم في فحواها وجوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والتطبيقية، إذ إن التطور الكبير الذي شهدته الفعاليات الرياضية المختلفة في السنوات الأخيرة، ما هو إلا نتيجة الاستفادة من مختلف العلوم وتطبيقاتها في زيادة فاعلية ومساهمة التدريب الرياضي .

والباركور من الألعاب الرياضية التي انتشرت في عالمنا اليوم، ولاقت رواجاً وإقبالاً كبيراً على ممارستها من قبل جميع الفئات العمرية لعدم التقيد بشكل الحركات عند أدائها مما جعلها تمارس على نطاق واسع في دول العالم، مما جعل القائمون عليها يتسابقون إلى تحقيق أفضل النتائج من خلال وضع المناهج التدريبية مستعينين بكافة العلوم التطبيقية ذات العلاقة بإعداد فرقهم لتحقيق الأهداف المرسومة في المنافسات الرسمية على الأصعدة كافة .

إن التدريبات المشابهة للأداء من المكونات الأساسية التي يجب العمل على تنميتها للاعب الباركور، وذلك من خلال مناهج تدريبية مقننة تتضمن تدريبات مهارية خاصة بالفعالية الرياضية الممارسة، إذ إن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً ومتصلاً بنوع النشاط الممارس، يشارك المجاميع العضلية العاملة من خلال إعطاء تدريبات تتشابه في أدائها لطبيعة المهارة من حيث الشكل الصحيح ومدى ومسار الحركة، ليكون عامل رئيس لتحسين المهارات الخاصة بالفعالية .

ولتقييم مستوى التنفيذ والتركيب في رياضة الباركور أهمية كبيرة لمعرفة مدى قدرة الرياضي على تحقيق أفضل النتائج، بسبب تعدد واختلاف مهارات رياضة الباركور من القفز، والوثب، والتعلق، والسحب، والزحف، والجري، والعدو السريع، والتوقف المفاجئ، وتغيير الاتجاه، وتكمن أهمية البحث والحاجة إليه في الآتي :



- حادثة رياضة الباركور في العراق وعدم تطرق الباحثون الى مستوى التنفيذ والتركيب كل على حدا, فضلاً عن طرائق وأساليب تطويرها في مجال التدريب الرياضي .
- إعداد أفضل التدريبات المهارية لتطوير مستوى التنفيذ والتركيب في رياضة الباركور .

1 - 2 مشكلة البحث :

لتحسين مستوى الإنجاز في الأنشطة الرياضية كافة يتوجب على المدربين الاطلاع والإلمام بالمعلومات المرتبطة بنوع الرياضة الممارسة، فضلاً عن الطرائق، والوسائل، والأساليب التي تعمل على ذلك، وعدم الاكتفاء بالموهبة فقط، والاقتصار على الملاحظة التي لاتتلائم وطبيعة الأداء للحركات الرياضية كونها تصبح عديمة الجدوى إذا لم يتم تنميتها وتطويرها بالتدريب وفقاً للأسس العلمية والعملية، وتحديد وتقويم الأداء الفني النوعي بالاعتماد على الوسائل العلمية والموضوعية .

وتبرز مشكلة البحث في ضعف الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب في كل من مستوى التنفيذ والتركيب، نتيجة للعشوائية في الأداء، وعدم قدرة اللاعبين على تطوير المهارات الخاصة باللعبة، مما ينعكس على ضعف التقييم الذي يتحصل عليه اللاعبين، من هنا ظهرت مشكلة البحث مما دفع الباحث لدراسة هذه المشكلة، ووضع الحلول والمعالجات العلمية والعملية لها من خلال استخدام تدريبات مهارية خاصة للاعبي رياضة الباركور الشباب .

1 - 3 هدفا البحث :

- 1 - 3 - 1 إعداد تدريبات مهارية خاصة في مستوى التنفيذ والتركيب للاعبي رياضة الباركور الشباب .
- 1 - 3 - 2 التعرف على تأثير التدريبات المهارية الخاصة في مستوى التنفيذ والتركيب للاعبي رياضة الباركور الشباب .

1 - 4 فرضا البحث :

- 1 - 4 - 1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .



1 - 4 - 2 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنفيذ والتركيب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري : لاعبين الباركور الشباب في نادي (الشهيد أياد شيت الرياضي).

1 - 5 - 2 المجال الزمني : ابتداءً من (2022/2/28) ولغاية (2022/5/29) .

1 - 5 - 3 المجال المكاني : قاعة نادي (الشهيد أياد شيت) الرياضي .

1 - 6 المصطلحات الواردة في البحث :

1 - 6 - 1 الباركور :

يعرفها (فلاح، 2016) بأنها "مجموعة من الحركات يكون الغرض منها الانتقال من نقطة الى نقطة أخرى بأكبر قدر من السرعة والخفة وتركيز الانتباه والشجاعة وذلك باستخدام القدرات البدنية والفكرية، وممارس اللعبة ومتقنها هو من يُطلق عليه (الترايسور) (فلاح، 2016، 41) .

1 - 6 - 2 التنفيذ (E - Execution) :

هو "أحد المقاييس الثلاثة في تقييم لاعب الباركور، ومقداره (10) درجات مقسمة بواقع ثلاث درجات لكل من الأمان (Safety) والانسائية (Flow)، والتمكن (Mastery)، ودرجة واحدة لكل من الإبداع والبراعة (Creativity and versatility) تُمنح كدرجات إضافية للاعب (extra point)" (FIG, 2020, 1 - 5) .

1 - 6 - 3 التركيب (C - composition) :

يعرف بأنه "المقياس الثاني في تقييم لاعب الباركور وقيّمته (10) درجات مقسمة بواقع ثلاث درجات لكل من استخدام الدورة كاملة (Use of the course)، واستخدام جميع العوائق (Use of the obstacles)، والربط (connection)، ودرجة واحدة لكل من الإبداع والبراعة (Creativity and versatility) تعطى كدرجات إضافية للاعب (extra point)" (FIG, 2020, 1 - 5)



2 - إجراءات البحث :

2 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته مع طبيعة البحث .

2 - 2 عينة البحث:

حدد الباحث العينة بالطريقة العمدية والمؤلفة من لاعبي باركور الموصل فئة الشباب بأعمار (14 - 16) سنة، والبالغ عددهم (34) لاعباً، أربعة منهم لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وتم تقسيم الـ (30) لاعباً الآخرين عشوائياً عن طريق القرعة، الى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، بواقع (15) لاعباً لكل مجموعة .

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس لقياس طول اللاعبين .
- ميزان طبي عدد (1) لقياس كتلة اللاعبين .
- ساعة توقيت عدد (2) لقياس زمن الأداء .
- صافرة عدد (2) .
- سلم ارتقاء (Spring Board) عدد (1) .
- ترامبولين صغير (Mini Trampoline) عدد (1) .
- بساط حركات أرضية هوائي (Track Air) .
- جهاز عقلة .
- جهاز المهر .
- جهاز عارضة التوازن .
- مراتب اسفنجية عدد (8) سمك (10 - 20) سم .
- مسار الميدان المغلق في الباركور .



• استمارة تقويم أداء (التنفيذ والتركيب) في الباركور .

• جهاز حاسوب آلي نوع (DEEL) لاستخراج العمليات الإحصائية .

2 - 4 وسائل جمع البيانات :

- المقاييس: لقياس كل من الطول والكتلة .

- الاختبارات: اختبار مستوى التنفيذ والتركيب .

2 - 5 اختبار مستوى التنفيذ والتركيب:

اعتمد الباحث في اختبار تقييم مستوى التنفيذ والتركيب على الميدان المغلق في الباركور الذي تبلغ أبعاده (40) متراً طولاً و (10) أمتار عرضاً الملحق (1)، مقسماً الى خمسة مسارات عرض المسار الواحد (2) مترين، مسارين منها للمنافسة، والثلاثة الأخرى لأداء حركات الـ (Campo) والأمان في آنٍ واحد، ويحتوي المسار الواحد على (8) عقبات مختلفة الارتفاعات تتراوح بين (75 سم - 240 سم) الملحق (2)، واستعان الباحث بمحكمين معتمدين لدى لجنة الحكام في لجنة الباركور العراقية المركزية *، إذ يكون التقييم من (10) درجات للتنفيذ و (10) درجات للتركيب، وفقاً لاستمارة خاصة معدة لهذا الغرض من قبل (FIG) الملحق (3) .

2 - 6 التكافؤ والتجانس:

2 - 6 - 1 تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة)، ومستوى الأداء لكل من التنفيذ والتركيب باستخدام اختبار ليفنس (Leven's Test)، الجدول (1).

سعد محمد عبد الرضا / حكم معتمد / لجنة الباركور المركزية .
محمد خالد موحان / حكم معتمد / لجنة الباركور المركزية



الجدول (1) يُبين (Leven's Test) ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة في القياسات واختبار مستوى الأداء لكل من التنفيذ والتركيب في رياضة الباركور

ت	المتغيرات	وحدة القياس	L-T	(Sig)	الدلالة
1	العمر	سنة	0,79	0,71	غير معنوية
2	الطول	سم	0,82	0,48	غير معنوية
3	الكتلة	كغم	0,87	0,69	غير معنوية
4	مستوى التنفيذ	درجة	0,93	0,77	غير معنوية
5	مستوى التركيب	درجة	0,90	0,80	غير معنوية

معنوي عند مستوى معنوية $0.05 \geq$

2 - 6 - 2 تكافؤ مجموعتي البحث:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التنفيذ والتركيب في الباركور ,
الجدول (2).

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة للتكافؤ لكل من مستوى التنفيذ والتركيب في رياضة الباركور

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	(Sig)	الدلالة
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
1	مستوى التنفيذ	درجة	4,65	0,77	4,74	0,75	0,37	0,69	غير معنوية
2	مستوى التركيب	درجة	4,42	0,58	4,39	0,62	0,41	0,77	غير معنوية

معنوي عند مستوى معنوية $0.05 \geq$



يظهر من الجدولين (2,1) أن قيم مستوى الاحتمالية (Sig) للقياسات والاختبارات قيد البحث مجتمعتاً اقترنت بين (0,48 – 0,80)، وجميعهم أكبر من مستوى المعنوية (0,05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في قياسات ومتغيرات البحث، مما يدل على تجانس وتكافؤ عينة البحث.

2 - 7 الإجراءات الرئيسية للبحث:

2 - 7 - 1 إعداد التدريبات المهارية الخاصة:

أعد الباحث مجموعة من التدريبات المهارية الخاصة الملحق (4)، مع أنموذج لوحدة تدريبية الملحق (5)، تم وضعها استمارة بيان رأي للتدريبات المعدة ووزعت على مجموعة من السادة المتخصصين في مجالي (التدريب الرياضي، والباركور) *، الذين أكدوا صلاحية التدريبات، والوحدة التدريبية .

2 - 7 - 2 التجربة الاستطلاعية :

بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء والمتخصصين قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد* تم إجراء التجربة الاستطلاعية للتدريبات المهارية الخاصة يوم الاثنين الموافق (28 / 2 / 2022)

على عينة مؤلفة من (4) أفراد من عينة البحث اختبروا بالطريقة العشوائية للتعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث، ومعرفة إمكانية أفراد عينة البحث في أثناء تنفيذ التدريبات المهارية، فضلاً عن التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات، والمجاميع، وكذلك التكرارات المناسبة لكل تمرين .

2 - 7 - 3 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة يوم الخميس الموافق (2022/3/31) .

أ.د عثمان عدنان عبد الصمد البياتي / تدريب رياضي / جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
أ.م.د حيدر غازي إسماعيل / تدريب رياضي / جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
م.م مهند عماد صادق / مدرب/ لجنة الباركور المركزية .
م.م علي جواد اللامي/ مدرب / لجنة الباركور المركزية

أ.م.د فراس محمود علي / قياس وتقويم/ جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.م عمر محي الدين/ مديرية رياضة وشباب نينوى



2 - 7 - 4 تنفيذ التدريبات المهارية الخاصة :

نُفذت تلك التدريبات على لاعبي المجموعة التجريبية وللمدة الواقعة من يوم الأحد (2022/4/3) ولغاية يوم الخميس (2022/5/26)، في حين نُفذت المجموعة الضابطة التدريبات المعد من قبل المدرب، وقد راعى الباحث عند تنفيذ التدريبات النقاط الآتية :

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام لتهيئة جميع عضلات الجسم، ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في الأداء ضمن الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية .
- تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ التدريبات .
- تكونت التدريبات من دورتين متوسطتين، كل دورة متوسطة تتألف من أربع دورات صغرى .
- مدة التدريبات (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، ليكون مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة .
- تم إجراء الوحدات التدريبية أيام (الأحد، والثلاثاء، والخميس)، من كل أسبوع .
- تم استخدام تموج الحمل (1:3) بين الدورات الصغرى بتثبيت كل من الشدة والراحة، والتغيير في الحجم .

2 - 7 - 3 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية للتدريبات المهارية الخاصة تم إجراء الاختبار البعدي لمستوى التنفيذ والتركيب للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الأحد (2022/ 5/29) بنفس الظروف المتبعة في تنفيذ الاختبار القبلي .

2 - 8 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار ليفنس (Leven's Test) لإيجاد التجانس .
- اختبار (T) للعينات المرتبطة .
- اختبار (T) للعينات المستقلة .



3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3 - 1 عرض وتحليل النتائج :

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار كل من مستوى التنفيذ والتركيب القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (sig)

والدلالة لاختبار كل من مستوى التنفيذ والتركيب القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	(sig)	الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
مستوى التركيب	درجة	4,65	0,77	7,80	0,70	5,69	0,00	معنوية
مستوى التنفيذ	درجة	4,42	0,58	7,89	0,52	5,50	0,00	معنوية

معنوي عند مستوى معنوية $0.05 \geq$

تُشير نتائج الجدول (3) الى أن قيمة مستوى الاحتمالية لكل من مستوى التنفيذ والتركيب قد بلغت (0,00)، وكلتيهما أصغر من مستوى المعنوية (0,05)، مما يُفصح عن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار كل من مستوى التنفيذ والتركيب القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (sig)

والدلالة لاختبار كل من مستوى التنفيذ والتركيب القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	(sig)	الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
مستوى التركيب	درجة	4,74	0,75	4,90	0,74	0,66	0,25	غير معنوية
مستوى التنفيذ	درجة	4,39	0,62	4,73	0,60	0,81	0,19	غير معنوية



دلت نتائج الجدول (4) أن قيمة مستوى الاحتمالية لكل من مستوى التنفيذ والتركيب قد تراوحت بين (0,19 – 0,25), وكلتيهما أكبر من مستوى المعنوية (0,05), مما يُرشد الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

3-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات كل من مستوى التنفيذ والتركيب البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (sig) والدلالة لاختبار كل من مستوى التنفيذ والتركيب البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة	(sig)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوية	0,00	6,46	0,74	4,90	0,70	7,80	درجة	مستوى التركيب
معنوية	0,00	6,01	0,60	4,73	0,52	7,89	درجة	مستوى التنفيذ

معنوي عند مستوى معنوية $0.05 \geq$

تبين من نتائج الجدول (5) أن قيمة مستوى الاحتمالية لكل من مستوى التنفيذ والتركيب البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة, حققت (0,00), مما يُفضي الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة, ولمصلحة المجموعة التجريبية .

3 - 2 مناقشة النتائج :

من الجدولين (3) و (5) نجد تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي عند مقارنتها باختبارها القبلي، فضلاً عن تفوقها على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، ويسند الباحث السبب في ذلك الى التدريبات المهارية الخاصة التي كان لها منافع كبيرة في تطور مستوى الأداء من خلال تنفيذ الحركات الاكروباتيكية, مما أتاح المجال لأفراد المجموعة التجريبية في تحقيق أفضل أداء فني لكل من التنفيذ والتركيب والحصول على درجات أعلى في التقييم ، ومن ثم نيل النقاط الإضافية (Extra points) .



ويعزو الباحث السبب في ذلك الى التدريبات المهارية الخاصة التي استُخدمت، تميزت بالتنوع في تنمية مستوى التنفيذ والتركيب في رياضة الباركور، تبعاً لشدة وحجم التمرينات والأزمنة المحددة لها، إذ يُشير (الربضي، 2001) في ذلك الى أن "التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني والمهاري، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب" (الربضي، 2004، 127).

إذ كان لتناسب مكونات حمل التدريب بما يتلاءم مع قابليات وقدرات المجموعة التدريبية، وهذا ما يُقرُّه (العبيدي، 2014) بأن تشكيل حمل التدريب القائم على الأسس العلمية والمناسب لإمكانيات اللاعبين يعد الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الفرد الرياضي، ولأجل الارتقاء بمستوى الرياضي يتوجب تقدماً في مستوى الحمل التدريبي، وهذا يزيد من قدرة الرياضي على التكيف (العبيدي، 2014، 78).

مما يؤكد صحة اختيار تلك التدريبات وصواب التخطيط لها وفقاً للأسس العلمية، والأخذ بنظر الاعتبار مبدأ الخصوصية في التدريب المجاميع العضلية العاملة والتمارين المستخدمة، ويدعم (سيد، 2003) بالقول "أن التدريب الناجح هو الذي يتمكن من تنمية الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي كأساس لعملية التدريب، إذ يجب تنمية القدرات البدنية والحركية للاعبين من خلال استخدام التدريبات التخصصية، وإعدادهم بدرجة مناسبة بدنياً ومهارياً، والذي يعد أساساً مهماً وضرورياً لتخصصهم الرياضي" (سيد، 2003، 31).

وتدر الإشارة الى التشابه بين طبيعة أداء التدريبات المهارية الخاصة ومستوى التنفيذ والتركيفي رياضة الباركور أثر ايجابياً في اجتياز العوائق والعقبات الموضوعة في مسار الباركور، فضلاً عن أداء الحركات الاكروباتيكية بمستوى عالٍ، ويدعم ذلك (James, 2001) بالقول على ضرورة الانسجام ما بين التدريبات المهارية الخاصة مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس وذلك من أجل أداء مهاري أفضل (James, 2001, 3).

ويعزو الباحث السبب في تطور مستوى التنفيذ والتركيب لأفراد المجموعة التدريبية الى ممارستهم للتدريبات المهارية الخاصة، إذ تمت الاستفادة من عدد التكرارات التي تضمنتها الوحدات التدريبية إذ إن زيادة تكرار المهارات يؤدي الى زيادة استيعاب الحركة وفهمها، مما يؤدي الى ثبات ورسوخ واستيعاب المهارة بشكل أفضل مما ينعكس على مستوى الداء عامة ومستوى التنفيذ والتركيب خاصة، ويُقر ذلك (محجوب والطالب، 1987) إذ إن "لا



يمكن تأدية المهارة إلا من خلال الممارسة الفعلية للأداء المهاري، والمهارة لا تأتي عن طريق أداء قليل وإنما تأتي عن طريق أداء متكرر" (محجوب والطالب، 1987، 28) .

ويجد الباحث أن لعوامل التنوع والتكرار للتدريبات المهارية الخاصة كان لها الأثر الواضح في توسيع مدارك اللاعبين في فهم المهارة وتطبيقها بصورة صحيحة مما انعكس ايجابياً على مستوى التركيب والتنفيذ، ويثبت ذلك (شلش ومحمد، 2000) أن "الممارسة وبذل الجهد والتكرار المستمر ضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم" (شلش ومحمد، 2000، 130) .

ومن خلال عرض نتائج الجدول (3) الخاص باختبار كل من مستوى التنفيذ والتركيب للمجموعة الضابطة نجد عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية، يعزو الباحث السبب في ذلك الى طبيعة التدريبات التدريبية المُعد من قبل المدرب، وعشوائية التمارين المختارة، وعدم التوافق بين التكرارات وفترة الراحة (اختيار طريقة التدريب)، فضلاً عن ذلك حسن الأداء الجيد وكبر قاعدة نتائج بيانات الاختبارات القبلية حال دون تطورها الى مستوى المعنوية، إذ يذكر (حماد، 1998) في هذا الصدد بقوله أن "من بين الأخطاء الشائعة في التدريب الرياضي هو اختيار تدريبات تكون مساهمتها في الأداء البدني والمهاري ضعيفة" (حماد، 2001، 103) .

كذلك وجد الباحث أن اعتماد المدرب على نمط واحد في تطوير الجانب المهاري، والتنظيم غير الدقيق في أداء الوحدات التدريبية، إذ أشار (هارون، 1987) الى أن "عدم التطور في المستوى البدني والمهاري لدى اللاعبين يعود الى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين والذي لا يعتمد على الأسس العلمية في تشكيل الحمل التدريبي وتوزيع درجاته" . (هارون، 1987، 69)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4 - 1 الاستنتاجات :

بعد أن أكمل الباحث إجراءات البحث انتهى الى الاستنتاجات التالية :

1. أدت التدريبات المهارية الخاصة التي تم تنفيذها على المجموعة التجريبية الى إحداث تأثيراً إيجابياً على مستوى التنفيذ والتركيب للاعبين الباركور الشباب .



2. تطور مستوى التنفيذ والتركيب في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

3. تحسن وتطور مستوى التنفيذ والتركيب بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

4 - 2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي العاملين في مجال رياضة الباركور بما يأتي:

1. استخدام التدريبات المهارية الخاصة في تطوير مستوى التنفيذ والتركيب .

2. التأكيد على التدريبات المهارية الخاصة لأنها تتشابه في طبيعة عملها وأدائها مع طبيعة وأداء حركات الباركور .

3. ضرورة إتباع مدربي الباركور الأساليب العلمي كافة عند التخطيط للمناهج التدريبية لتطوير مستوى التنفيذ والتركيب بما يتلاءم مع خصوصية رياضة الباركور والفئة العمرية التي تمارسها .

المصادر :

1- حماد، مفتي إبراهيم (2001) : "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة .

2- الربضي، كمال جميل (2004) : "التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين"، ط2، دار المطبوعات والنشر، عمان، الأردن .

3- سيد، أحمد نصر الدين (2003) : "مبادئ فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .

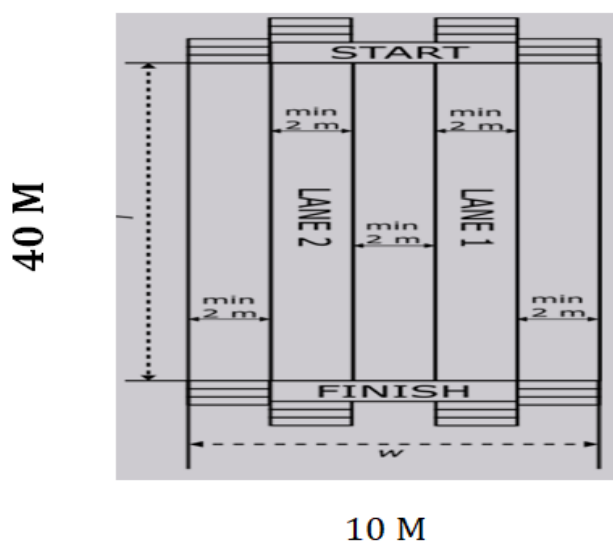
4- شلش، نجاح مهدي وصبحي، محمود أكرم محمد (2000) : "التعلم الحركي"، ط2، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل .



- 5- العبيدي، أحمد صباح قاسم (2014) : "تأثير تدريبين باستخدام بعض الأدوات التخصصية أو بدونها في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين التنس المتقدمين"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 6- فلاح، فراس (2016) : "فن الانتقال - رياضة الباركور والجري الحر"، دار الهيثم للطباعة والنشر، دمشق، سوريا .
- 7- محجوب، وجيه والطالب، نزار (1987) : "التحليل الحركي"، مطبعة التعليم العالي، بغداد .
- 8- هارون، بسام سعود (1987) : "تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .
- 9- FIG, (2020) : "**FIG APPARATUS NORMS**", Switzerland, Geneva .
- 10- James، j، Major (2001) : "**Strength Training Fundamentals Gymnastics Conditioning**"، University of Utah Saltlick، Utah .

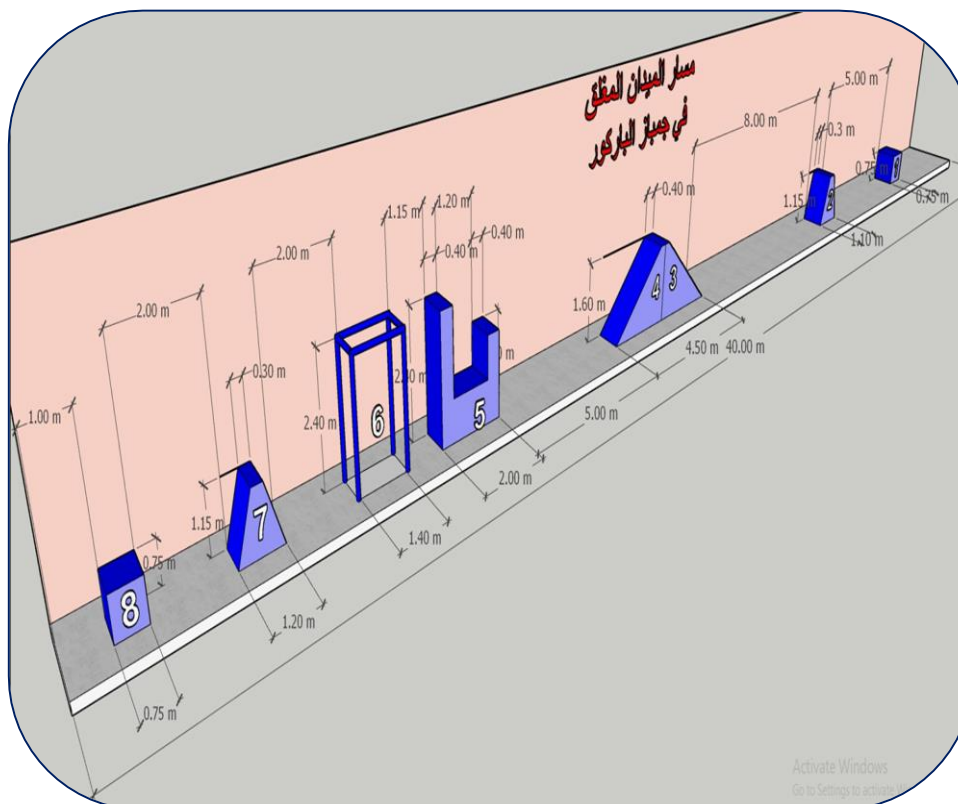
الملحق (1)

الميدان المغلق في رياضة الباركور





الملحق (2) مسار الميدان المغلق في رياضة الباركور



الملحق (3) استمارة تقييم التنفيذ والتركيب في رياضة الباركور

Athlete Name / ID / FED / Phase					Scores	
	Safety	Flow	Mastery	Extra Point		
E Execution	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	0.5 1		
C Composition	Use of the course	Use of the obstacles	Connection			
	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	0.5 1		
D Difficulty	Variety	Single Trick	Whole run			
	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	0.5 1		
Judge Name / #	JUDGES FORM				Total	



الملحق (4)

التدريبات المهارية الخاصة

رقم التمرين	تفاصيل التمرين
1	من وضع الوقوف على القدمين مرجحة الذراعين والقفز لأداء اللف حول المحور الطولي للجسم بمقدار (180°) وصولاً الى (720°) .
2	من وضع الوقوف على القدمين ثني الركبتين قليلاً ومرجحة الذراعين والقفز لأداء قلبية هوائية خلفية مكورة.
3	من وضع الوقوف على القدمين المشي (5) خطوات وأداء قفزة الـ (Dash) على جهاز المهر .
4	من الوقوف على اليدين أداء قفزة اليدين الخلفية عدد (3) .
5	من وضع التعلق على العقلة المرححات وأداء الهبوط للأمام من المرحجة الأمامية (Ander Swing) .
6	المشي على عارضة التوازن أماماً وخلفاً .
7	من وضع الاستناد المائل على اليدين دفع الرجل وإدخالهما من بين الذراعين وصولاً للاستناد الخلفي ثم العودة الى الاستناد الأمامي ثم دفع الرجلين للأمام وأداء القطع من خارج الذراعين وصولاً للاستناد الخلفي ثم العودة الى الاستناد الأمامي .
8	من وضع الوقوف على القدمين القفز بكلتا القدمين ثلاث قفزات للأمام لأداء قلبية هوائية أمامية مكورة .



الملحق (5)

أنموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية

الزمن الكلي للوحدة التدريبية (دقيقة)	زمن العمل الكلي للتمرين (دقيقة)	طريقة التدريب المستخدمة	الراحة بين			الحجم		فترة دوام التمرين (ثا)	الشدة	التمارين المستخدمة	محتوى الوحدة التدريبية/ في القسم الرئيسي
			التعارين (دقيقة)	المجاميع (دقيقة)	التكرارات	المجاميع	التكرارات				
27,24 دقيقة	8,12	التدريب التكراري	2	1	1	2	3	12	شدة أداء مثالي	1	تدريبات مهارية خاصة
	5,30		2	1	30 ثانية	2	3	5		2	
	5,30		2	1	30 ثانية	2	3	5		3	
	8,12		2	1	1	2	3	12		4	

تم احتساب زمن الأداء الكلي للتمارين بالشكل الآتي :

التمرين الأول :

زمن أداء التمرين (12) ثانية $\times$ (3) تكرارات = (36) ثانية $\times$ (2) مجموعتين = (72) ثانية

الراحة بين التكرارات (1) دقيقة واحدة (60) ثانية $\times$ (4) راحات = (240) ثانية

زمن الراحة بين المجاميع (1) دقيقة واحدة (60) ثانية $\times$ (1) راحة واحدة = (60) ثانية

زمن الانتقال من تمرين الى آخر (2) دقيقتين (120) ثانية = (120) ثانية

المجموع = (492) ثانية $\div$ (60 ثانية) = (8,2) دقيقة

(0,2) من الدقيقة تساوي (12) ثانية فيصبح الزمن الكلي للتمرين الأول (8,12)

وهكذا لبقية التمارين .