نقد وتحليل الدراسات والمقالات العلمية والإنسانية في الباركور

مقال من إعداد- review article

حنان محمد درع

Hanan.Mohammed1204a@copew.uobaghdad.iq

أ.د. وداد كاظم مجيد

wedad@copew.uobaghdad.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد/العراق

الملخص

تعد الباركور رياضة صعبة كون حركاتها مزيجاً من حركات الجمباز الفني وحركات القفز والطيران والهبوط والاجتياز والعبور المستمر للعقبات والحواجز وما يترتب على ذلك من خطورة في الأداء، إذ يركز المختصين بشكل كبير على تحقيق الأمان والإبداع في أثناء الانتقال من نقطة الى أخرى , ونظرا لحدائتها واجتياحها العالم وازدياد شعبيتها بصورة كبيرة فقد اصبحت موضع اهتمام الباحثين في مختلف الاختصاصات الإنسانية والعلمية، وبعد اطلاع الباحثة على العديد من دراسات العربية والأجنبية في رياضة الباركور التي استخدمت التقنيات والأدوات وكذلك البرامج التدريبية الحديثة وكذلك الذكاء الاصطناعي في تقدم الرياضة وتسهيل حساب المتغيرات البايوميكانيكية حيث لاحظت الباحثة من خلال اطلاعها لدراسات السابقة الى ان ان رياضة الباركور هي مزيجاً بين العقل والجسد وكذلك لها تأثير إيجابي على ممارستها فقد تعددت اهداف الدراسات العلمية والإنسانية في في الرياضة عامة والباركور كلها تصب في مصلحة الرياضة سواء من الجانب البدني او النفسي او تأثيرها على المجتمع كلها ساهمت في رفع مستوى اللاعب وتقدم الرياضة وتحقيق الأهداف المرجوة لتحقيق المراكز الأولى وبما تحقق اهداف التنمية المستدامة في استخدم كل ما هو يخدم عملية التعلم والتعليم وتقدم البحث العلمي الرياضي وخدمة الرياضة.

الكلمات المفتاحية: نقد وتحليل، العلمية والانسانية، الباركور.

Criticism and analysis of scientific and humanitarian studies and articles on parkour.

Hanan Mohammed Duraa

Widad Kazem Majeed

College of Physical Education and Sports Sciences for Woman \University of Baghdad/Iraq

Abstract

Parkour is a difficult sport because its movements are a mixture of artistic gymnastics movements, jumping, flying, landing, traversing, and continuous crossing of obstacles and barriers, and the resulting danger in performance, as specialists focus greatly on achieving safety and creativity. During the transition from one point to another, and due to its modernity, its sweeping the world, and its great increase in popularity, it has become the subject of interest for researchers in various humanitarian and scientific specializations, and after the researcher was acquainted with many Arab and foreign studies in the sport of parkour, which used techniques and tools, as well as modern training programs, as well as artificial intelligence. In advancing the sport and facilitating the calculation of biomechanical variables, the researcher noted, through her review of previous studies, that the sport of parkour is a combination of the mind and the body, and also has a positive impact on its practitioners. The goals of scientific and human studies in sports in general have been multiple, and all of parkour is in the interest of the sport, both from the side. Physical or psychological, or their impact on society, all contributed to raising the level of the player, progressing the sport, and achieving the desired goals to achieve the first positions and achieving the goals of sustainable development in using everything that serves the learning and teaching process, advancing scientific sports research, and serving the sport.

Keywords: criticism and analysis, scientific and humanities, parkour.

المقدمة:

سلكت الفعاليات الرياضية منحى اخر اذ بدأ العمل بإدخال العلوم التطبيقية كعلم الفسيولوجيا والتشريح والبايوميكانيك والتدريب الرياضي وعلم الحركة وغيرها من العلوم الاخرى في عمليات التدريب وذلك لتحقيق التقدم والانجاز وكذلك إدخال التقنيات الحديثة والأدوات المساعدة والتمرينات خاصة في العملية التدريبية بغية تحقيق المستوى العالي، وقد كان لفعالية

الباركور نصيب من التطور في البلدان المتقدمة لزيادة شعبيتها بصورة كبيرة من خلال اجتياحها كافة العلوم في سبيل تقدم الرياضة والرياضيين الممارسين ، كما انها أصبحت موضع اهتمام الباحثين في كافة المجالات خاصة في مجال البايوميكانك و التدريب، كما ان استخدام الطرائق والأساليب التدريبية التي من شأنها أن تسهم في تطوير مستوى اداء لاعبي الباركور، ولهذا فإن إعددهم للوصول الى مستوى متطور يحاكي الإنجاز العالمي يبقى هدفاً مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بنتائج الدراسات والأبحاث الخاصة بالفعالية وكذلك يسهم في تطويرها بشكل عام، وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات العلمية العربية والعالمية من اجل الوصول الى فكرة المقال وجد في التوصيات واستنتاجات الدراسات السابقة تطور في مستوى الأداء المهاري ونتائج البطولات من خلال الاستمرار باستخدام الأدوات المساعدة وتقنيات الحديثة مراقبة أداء لاعبين في اجراء دراسات اكثر دقة في استخدام أدوات حديثة وتقنيات جديدة لمشاريع بحثية معززة بدراسات اجنبية وعربية مستخدمين تقنيات وأساليب حديثة مختلفة في رياضة الباركور .

ان رياضة الباركور تمارس داخل القاعات، وفي الهواء الطلق وتشتمل على مجموعة حركات يكون الغرض منها الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) بأكبر قدر ممكن من السرعة والسلاسة، وذلك باستخدام القدرات البدنية، ويعرف ممارسو الباركور بـ (التراييسورز)، وهو لفظ مشتق من الفعل (tracer) ويعني (تتبع الأثر to trace) ولكن يمكن ترجمته أيضا إلى (الانطلاق بسرعة to go fast)، وتعني الباركور بالعربية (الوثابة) كما ان الباركور يوجد على أنه طريقة جديدة في تخطي العقبات أو الحواجز (obstacles) ، وهذه الحواجز يمكن أن تكون أي شيء مما يحيط بالرياضي من فروع أشجار أو صخور أو قضبان حديدية أو حتى جدران ، ويشير (ديفيد بيل David Belle) واضع أسس هذه الرياضة أن روح الباركور تقودها فكرة الهروب حيث تتولد في هذه الحالة الحاجة إلى سرعة البديهية والمهارة للخروج من المواقف الحرجة.

اما في التكنولوجيا والتحليل الحركي الرياضي بعد أن كانت جهود التحليل الرياضي كلها مسؤولية المدرب وحده وكانت النتائج مرهونة بما يراه ويلاحظه في نطاق رؤيته البشرية المحدودة التي يبني ويدون على أساسها ملاحظاته في أوراقه الخاصة ويطور على أساسها خطته وتوقعاته القادمة جاءت التكنولوجيا للمساعدة بل جاءت لتُغيّر طريقة تحليل البيانات وقياسها وبالتالي تغير النتائج الخاصة باللاعب كاملاً والأداء الخاص في كل لاعب على حدة وما بدأ كرموز مختصرة بالقلم والورق تطور إلى أنظمة وتقنيات محوسبة متقدمة تجمع كميات هائلة من البيانات المتعلقة بالأداء. إن أدوات وبرامج تحليل البيانات الرياضية صنعت فرقا هائلا في مسار الرياضة بصورة عامة، وحققت الأثر الأكبر للمدرب وخطته واستراتيجياته بعد أن أصبح يملك أقوى الأدوات والبرامج التكنولوجية الخاصة بتحليل الأداء الرياضي وفي الجمناستك عامة

والباركور خاصة، كان للتقدم التكنولوجي تأثير عميق على الرياضة، بما في ذلك تحليل الأداء الرياضي للاعبين الرياضيين وتمكين المدربين من تحسين جودة التغذية الراجعة للاعبين الرياضيين بشكل كبير، وزيادة الدقة في قياسات الوقت للأداء الرياضي عاملاً مهماً في تحسين مستوى الأداء للاعبين وتوفير الوقت والجهد للاعب والمدرب وكان تأثيرها أيضاً في جمع البيانات إحصاءات دقيقة، خاصة فيما يتعلق بحسابات وإحصاءات الأداء البدني والقوة وكذلك الأداء المهاري، حيث أصبح الرياضيون يستعلمون معدات متطورة، وأجهزة ذكية، وتقنيات تعمل بالذكاء الاصطناعي، بهدف تطوير أدائهم، وتوفير حلول أكبر، ونتائج إيجابية أكثر، وهناك عدد من تقنيات المستخدمة في مختلف الرياضات مثال عليها في رياضة الجمناستيك حيث التي استخدموا فيها التقنيات الحديثة للتحليل الحركي وقياس المتغيرات منهن (أجهزة منصة القوة الفتو سكان، ومنظومة بيوسين (biosyn)، و Arion coach) وغيرها من التقنيات التحليل الحركي في مختلف الرياضات.

عرض الدراسات السابقة والمثابرة:

أكدت دراسة حنان محمد درع وزينة عبد السلام (٢٠٢١) على استخدام تمارين نوعية ومدى تأثيرها على بعض المتغيرات البايوميكانيكية والقدرات الحركية وأداء مهارة القلبة الهوائية الجانبية المكورة للاعبين الباركور، أما دراسة سنان سيحان (٢٠١٩) فقد قارنت بين السمات الفيزيائية والفسيوولوجية للأداء رياضيين الباركور مع رياضيين الجمباز، أما دراسة اندرو واخرون (٢٠١٨) فقد استخدم تدريبات القوة ومدى تأثيرها على أداء القفز العمودي على ممارسي الباركور، ودراسة بيدرو واخرون (٢٠١٩) وكان الهدف من الدراسة هو فحص صدق وثبات استخدام اختبار باركور الجديد المحدد لقدرة العدو المتكرر (SPRSA) لتقييم قدرة العدو المتكرر في أثناء مواجهة العقبات، أما دراسة عصام محمود (٢٠١٢) فقد استخدم تدريبات الباركور ومدى تأثيرها على بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو، أما دراسة سترفورد واخرون (٢٠٢١) فقد هدفت البحث في دراسة المهارات الحركية الوظيفية (القدرات البدنية) المرتبطة بأداء الباركور للركض السريع، أما دراسة زياد طارق (٢٠٢١) فقد استخدم تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومترية وتأثيرها في بعض من الصفات البدنية ومؤشر التعب ومستوى الأداء الباركور، أما دراسة سافلي (2008) فقد كانت في الجغرافية واستخدام المساحات وتأثير ممارسة الباركور على القابلية النفسية لدى الممارسين، أما دراسة عبد الرسول وسودابه (٢٠٢٢) فقد بحثا في معرفة تأثير ثمانية أسابيع من التدريب البليومتري على بعض الخصائص الكينماتيكية وقوة القفز الأفقي والرشاقة وتركيب الجسم لدى لاعبي الباركور النخبة، أما دراسة زياد طارق (٢٠٢١) فقد بحثت في معرفة تأثير تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومترية في عدد من الصفات البدنية، ومؤشر التعب ومستوى الأداء في الباركور، أما دراسة

بول وويلندا (٢٠١١) فقد بحثوا في أسلوب الحياة الرياضي والسياسة العامة وإشراك الشباب في ممارسة رياضة الباركور تستند دراستهم على سلسلة من البرامج الحوارية المتعمقة مع مشاركين وأشخاص مشاركين في رياضة الباركور في برامج تعليمية ورياضية على مستوى محلي، اما دراسة اوغوزانا (٢٠٢٣) فقد كان الغرض من دراستها هو استكشاف آثار تدخل الباركور لمدة ثمانية أسابيع في تعليم المغامرة على طلاب الصف الرابع وكذلك المهارات الحركية والمهارات المعرفية والمهارات الاجتماعية العاطفية ولاستكشاف تطورات الطلاب في هذه الرياضة ، اما دراسة ديفد وجيفارا (٢٠١٨) فقد كان الهدف من دراستهم هو تقييم تصور المخاطر لدى الآباء و الأوصياء لمجموعة من ممارسين الباركور المبتدئين قبل وبعد ممارسة الباركور، اما دراسة تايلور وفرانسس (٢٠١١) فقد قارنوا بين مهارات الباركور بين المبتدئين والمتقدمين من خلال تسجيل الأداء وتحليله بواسطة المقيمين، اما دراسة ساندي واخرون (٢٠١٩) هدفت دراستهم إلى دراسة المتغيرات المختلفة التي يمكن التلاعب بها قبل وأثناء الإقلاع، لتنفيذ مسافة قفزة طويلة محددة ، وفقا لخبرة القفز لدى ممارسي الباركور (المتتبعين)، اما دراسة عطيات محمد (٢٠٢٣) فقد صممت الباحثة برنامج تمارين باستخدام أحذية (kangoo jumps) واستخدامه كوسيلة التي يمكنها رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة المرتبطة بأداء القفز الدقيق في الباركور مما دعى إلى العمل على إيجاد أسلوب لرفع مستوى مجموعة اللياقة البدنية التي تساهم في أداء هذه المهارات لدى اللاعب، دراسة احمد محمد (٢٠٢٢) هدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباركور ومعرفة تأثيره على بعض القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي لسباحي (٥٠) م حرة الناشئين ، اما دراسة راوية محمد (٢٠٢٢) فقد بحثت في التعرف علي تأثير تدريبات الباركور علي بعض القدرات البدنية والبيولوجية في التنس، اما دراسة ناصر محمد وآخرون (٢٠٢١) وتهدف الدراسة إلى التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الباركور علي تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الوثب مع الدوران في الهواء المرتبطة بالجملة الحركية (أتسو كاتا Unsut)، اما دراسة مي عاصم (٢٠٢٢) هدفت دراستها إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباركور وأثرها علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية بعض مهارات " أشي - وازا " لدي لاعبي الجودو، اما دراسة مريانا واخرون (٢٠١٨) وتهدف دراستهم إلى التعرف علي تأثير تدريبات القوة علي مستوي الوثب العمودي للاعبي الباركور وقد أسفرت أهم النتائج علي أن تدريبات القوة لها تأثير ايجابي في تحسين ارتفاع الوثب لدي لاعبي الباركور، اما دراسة مارتين (٢٠١٨) وتهدف الدراسة إلى تحديد آثار أداء تدريب الباركور علي مقاييس اللياقة والقوة وتكوين الجسم لدي المراهقين، وقد أسفرت النتائج على أن تدريبات الباركور لها تأثير إيجابي في اللياقة البدنية والقلبية والتنفسية لدي الشباب، كما أنها لها تأثير إيجابي في تحسين مستوي الوثب العريض من الثبات بمعدل من (٢٣٤ سم إلى ٢٥١ سم)، اما

دراسة هونت وجان (٢٠٢١) فقد كانت في الميكانيكية الحيوية لتعلم السناجب البهلوانية القفز والهبوط على أغصان الأشجار دون السقوط كما في رياضة الباركور ,استنتجت دراستهما ان غالبا ما تقفز الحيوانات الشجرية عبر الستائر المعقدة للسفر وتجنب الحيوانات المفترسة ,اما دراسة هاليسي واخرون (٢٠١٧) فقد كانت دراسة حول الرؤيا الجديدة بين رياضيو الباركور حول طاقة الحركة لدى القردة الشجرية وتم المقارنة بينهما حيث تعتبر مظلة الشجرة بيئة صعبة للغاية لاجتيازها, اما دراسة ساموئيل واخرون (٢٠١٧) فقد قامو بدراسة استهلاك الأوكسجين لدى رياضيي الباركور أثناء اجتيازهم مسارا شجريا كنموذج نخوي مشابه لمسار القردة, وذلك لاختبار الآليات المورفولوجية والسلوكية التي يمكن من خلالها للمتبعين تحسين أدائه النشاط أثناء التنقل , اما دراسة جولي (٢٠١١) فقد بحثت بمساهمة سينمائية ونظرية في فهم ممارسة الباركور فمن خلال اجتماع الممارسة والنظرية باستخدام صناعة الأفلام الوثائقية ذات النوايا الأنثروبولوجية والوصول الممتد على مدى ست سنوات لممارسي لباركور , اما دراسة بن ويليام (٢٠٢٢) تستكشف أطروحة رياضة الباركور باعتبارها وسيلة فعالة تسهم في تطوير الرياضيين في الرياضات الجماعية , اما دراسة جيفير (٢٠٢٣) فقد شملت دراسته حول اراء الطلاب الأولية حول رياضة الباركور لدى مجموعة من أطفال المدارس الابتدائية, حيث ان تعليم المغامرة هو نموذج تعليمي حيث يشارك الطلاب في أنشطة المغامرة لاكتساب المهارات البدنية والمعرفية والعاطفية ,اما دراسة ساربا (٢٠٢٣) فقد وضحت الدراسة ان عدم ربط بعض المشاركين رياضة الباركور بجذورها الأصلية واستخدام الحواجز أدى إلى انخفاض قدراتهم مقارنة مع المتبعين والمستخدمين الآخرين لنفس المساحة, اما دراسة فرناندو واوريل (2016) إستهدف الدراسة تحديد الخصائص الإنثرومترية والقدرات البدنية للاعبين الباركور, وكانت أهم النتائج أن الوثب أهم عامل في أداء الباركور والتي أدت الى تحسن القدرات البدنية الخاصة وهي القدرة العضلية والرشاقة ,اما دراسة مارتن (٢٠١٨) وإستهدفت الدراسة تحديد آثار أداء تدريب الباركور على مقاييس اللياقة والقوة وتكوين الجسم لدى المراهقين , 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 ,اما دراسة ماريانا (٢٠١٨) هدف البحث على التعرف على تأثير تدريبات القوة على مستوى الوثب العمودي للاعبين الباركور وكانت أهم النتائج أن تدريبات القوة أثرت إيجابيا في تحسن إرتفاع الوثب,اما دراسة بيتر لاوسن (٢٠١٥) فقد كانت في البايوميكانك والباركور وتم اخذ مهارة الجري على الحائط الباركور, قام الباحث بدراسة قوى القدم/اليد المطبقة أثناء الجري على الحائط العمودي, والتغيرات في الارتفاع والسرعة العمودية طوال المناورة, ومساهمات الارتفاع المكتسبة من الخطوة الأرضية مقابل خطوة الجدار , اما دراسة ليبرنت واخرون (٢٠١٠) فقد قارنت بين رياضة الباركور ورياضة الجولف من حيث

انتشارها بين أوساط المجتمع، اما دراسة مسلان واخرون (٢٠٠٦) فقد بحثت دراستهم في كسور الأطفال التي أصيبوا بها في رياضة الباركور (الجري الحر) وخاصة المهارات مثل قفزة القطة وغيرها تم اصابتهم نتيجة عدم استخدامهم لمعدات الحماية اثناء التدريب على مهارات الباركور حيث ان الرياضة تتطلب الانضباط والحذر حتى لا يصابوا نتيجة المحاولات أداء مهارات الباركور الفاشلة حيث هناك مهارات واساسيات أولية يتم التدرب عليها للوقاية من الإصابات مثل طريقة الهبوط الصحيحة والدرجة بعد الففز من أماكن مرتفعة لامتناس قوة الهبوط وبالتالي تفادي الإصابة، اما دراسة سليم واخرون (٢٠١٩) فقد تناولت هذه الدراسة التحكم بوضعية لاعبي الباركور مقارنة بأشخاص يمارسون النشاط للترفيهي، أظهرت النتائج أن لاعبو الباركور الممارسون والغير ممارسون للباركور كانوا اقل عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل مقارنة مع الأشخاص الذين لا يمارسون الباركور، اما دراسة اكرام ولايسون (٢٠١٦) فقد اعتمدت على التحليل ظاهري وجودي يعتمد على ظواهر التجسيد والمكانية الموجودة عند نظرية ميرلو بونتي وبالاعتماد على تفسير سلوتردايك الفلسفي للألعاب البهلوانية، سنقوم بدراسة التجربة الجسدية لممارسي الباركور ونحلل عملية ممارسة وأداء الحيل كحركة بهلوانية. ظاهرة، اما دراسة ايميل وتاني (٢٠١١) فقد شملت على مقابلات لرياضي الباركور حول العوائق التي يمارسون عليها الباركور حيث استنتجت الباحثتان ان الباركور هو نظام بدني يُمارس في الأماكن العامة وشبه العامة من حيث قدرة الباركور على فتح وجهات نظر جديدة حول البيئة اليومية المحيطة تم إيلاء اهتمام خاص للطرق التي يقوم بها ممارسو الباركور (التتبع) ببناء علاقات فريدة ومتجسدة للغاية مع مساحتهم اليومية اما دراسة كو (٢٠١٠) تتناول هذه الدراسة الانضباط الرياضي/الأدائي لـ "الباركور" فيما يتعلق بإيديولوجيات الليبرالية الجديدة والرأسمالية المتقدمة حيث اعتمدت الباحثة على النقد النظري ضمن الإطار الماركسي والتحليل النفسي، بالإضافة إلى التأمل الذاتي في تدريباته الخاصة في رياضة الباركور، اما دراسة بافشن (٢٠٠٧) حيث كانت الخلاصة لهذه الدراسة بان الباركور هو ممارسة ترفيهية وطريقة للتنقل بين الأشياء والمساحات في البيئات الحضرية، اما دراسة ستيفان ججو (٢٠٢٢) فقد انفردت بتصميم وبناء اختبارات القدرات البدنية الخاصة للاعبين الباركور، اما دراسة برونر (٢٠١١) فقد درس العوائق التي يمارس عليها الرياضيون الباركور كممارسة حضرية لنزع الحدود الإقليمية حيث تصبح الهندسة المعمارية بمثابة أرض اللعب حيث تتشكل طرق جديدة للتحرك على هذه العوائق، اما دراسة صوفي (٢٠٠٨) فقد بحثت هذه الدراسة مقارنة بين الكابويرا والبركور حيث تناولت هذه الدراسة مفهوم الخطاب التخريبي الموجود في كل من فن الرقص القتالي البرازيلي المعروف باسم الكابويرا والظاهرة الحضرية الحديثة التي تسمى الباركور، مع النظر بالتفصيل في أصول هذين التخصصين وتأثيراتهما، اما دراسة برتني وكلاج (٢٠١٢) حيث كان الغرض من هذا البحث

هومقارنة التجارب المجسدة لممارسي رياضة الباركور والجري الحر، اما دراسة اتكنيوسان (٢٠٠٩) تتناول الدراسة رياضة الباركور التي ابتكرها "العنائين الأحرار" الفرنسيين ديفيد بيل وسيباستيان فوكان في التسعينيات، من خلال الممارسة العامة لرياضة الباركور عبر المدن الحديثة المتأخرة، اما دراسة دان وفرناندو (٢٠١٠) فقد بحثت دراسته على فوائد ممارسة الباركور التشجيع على النشاط البدني من خلال رياضة الباركور، حيث وضح الباحثان ان هناك العديد من الفوائد من ممارسة الباركور على البدن كممارسة منتظمة للمشاركين في رياضة الباركور من شأنها أن تدعم وتحسن الإعداد البدني العام لأي ممارس، اما دراسة جايا (٢٠٠٦) فقد كانت في السينما وعلاقتها برياضة الباركور حيث تحدث الباحث في ان ممارسة "الباركور" أو "الجري الحر" من قبل منشئها ديفيد بيل وتشكل طريقة للحركة وطريقة جديدة للتفاعل مع البيئة الحضرية، اما دراسة حنان محمد وزينة عبد السلام (٢٠٢١) فقد شملت دراسهم على مقارنة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية بين محاولات النجاح والفشل لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة من الثبات لدى لاعبي الباركور، اما دراسة كادر (٢٠١٢) حيث سلط في دراسته على تحليل لرياضة الباركور الضوء على كيفية وضع الأفكار والصور المعولمة المتاحة عبر الإنترنت ووسائل الإعلام الأخرى موضع التنفيذ في مناطق محددة وبالتالي فإن ممارسي رياضة الباركور ينخرطون في عالمهم المادي المباشر في نفس الوقت الذي يعتمدون فيه على الخيال الذي تتيحه حياتهم على الشاشة، اشارت دراسة باودل واخرون (٢٠١٩) كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو فحص صحة وموثوقية استخدام اختبار قدرة الركض المتكرر في الباركور الجديد (SPRSA) لتقييم قدرة الركض المتكرر أثناء مواجهة العوائق، اما دراسة اميل وتاني (٢٠١١) فقد تحدثت مقالتهما حول جمال العوائق والجدران الخراسانية من وجهة نظر لاعبي الباركور.

الخاتمة

من خلال تحليل الدراسات ونتائجها تم التوصل الى ان:

- التعلم من خلال التمرينات الخاصة باستعمال الأدوات المساعدة كان لها إثر فاعل في تعلم المهارات في الباركور.
- التدريب باستعمال الأجهزة والأدوات اعطى تأثير إيجابي في تحسين الأداء المهاري للاعبي الباركور.
- ضرورة الاهتمام باستخدام أسلوب التغذية الفورية المدعمة بتقنية الفيديو في عمليتي التعليم والتدريب.
- استخدام التحليل الصوري الفيديو في تحديد زوايا الجسم لها إثر إيجابي في الوقوف على الأخطاء التكتيكية التي لها تأثير في المستوى المهاري.

من خلال الاستنتاجات نوصي بـ:

- تعزيز استخدام التقنيات الحديثة والأدوات والوسائل المساعدة واستخدامها في رياضة الباركور.
 - الاطلاع على كل ما هو حديث من الأساليب التعليمية والتدريبية لتطوير الناحية البدنية والمهارية.
 - استخدام التحليل الصوري اثناء التدريب للوقوف على نقاط الضعف والعمل على تصحيحها للاقتصاد بالوقت والجهد.
 - استخدام الأدوات والتقنيات الحديثة في التدريب والتعلم لبناء مهارات بأكثر دقة.
- المصادر**

- Baneen Mukhif Hamzah, Fatima Abid Malih, & Samiha Amara. (2023). The effect of interactive speed exercises on developing some skills Women's futsal. *Modern Sport*, 22(4), 0155-0164. <https://doi.org/10.54702/ms.v22i4.1216>
- Hanan Mohammed, & Zeina Abdul-salam. (2021). A comparative study of some kinematic variables between the success and failure attempts of the cardiovascular posterior skill of stability in the Basrah Parkour players. *Modern Sport*, 20(3), 0119. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.3.0119>
- Arif, Ahmed Muhammad. (2022). The effect of parkour training on some motor and physical abilities and the digital level of junior 50 m freestyle swimmers. *Journal of Sports Sciences*. Volume (35), Issue Eighteen.
- Attiyat, Mohamed Ahmed. (2023). The effect of a training program using jumps kangoo shoes on some elements of special physical fitness and precise jumping in parkour. *Journal of Sports Sciences*. Volume (36), Issue Four.
- Al-Khabouri, Ziad Tariq. (2021). The effect of plyometric muscle strength training on some physical characteristics, the fatigue index, and the level of performance in parkour gymnastics. (Unpublished doctoral dissertation) University of Mosul. College of Physical Education and Sports Sciences.

- Abdel Fattah, Essam Mahmoud. (2021). The effect of parkour training on some physical abilities and foot movements in kung fu. Sports Science Journal.
- Saraf, Ahmed Muhammad (2022). The effect of parkour training on some motor and physical abilities and the digital level of junior 50m freestyle swimmers. Journal of Sports Sciences, No. 4.
- Hamouda, Mai Assem (2022). The effect of parkour training on some special physical variables and the effectiveness of some “ashi-waza” skills among judo players. Journal of Sports Sciences, Issue Six.
- Shaaban, Nasser Muhammad. (2021). The effect of using parkour training on the development of some physical variables and the level of jumping performance with rotation in the air related to the movement group (Atsu Kata Unsu) in the sport of karate. Sports Science Journal.
- Karsh, Stefan Jejo (2022). Design and build special physical ability tests for parkour gymnasts. (Unpublished doctoral dissertation) University of Mosul, College of Physical Education and Sports Sciences.
- Abellan-Aynés, O., & Alacid, F. (2016). Anthropometric profile, physical fitness and differences between performance level of Parkour practitioners. Archivos de Medicina del Deporte, 33(5), 312-31.