

تأثير تمارينات الباركور على بعض القدرات البدنية والحركية وأداء الجملة الحركية في الجمناستك الفني للطلبات

م.م حنان محمد درع

جامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

hanan-1994@uomustansiriyah.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0005-4868-6843>

مستخلص البحث:

استهدف البحث تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارينات الباركور ومعرفة تأثيره على بعض القدرات الحركية والبدنية وأداء الجملة الحركية في الجمناستك الفني للطلبات، وإختباراً لفروضه وتحقيقاً لأهداف البحث، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة بإسلوب القياس القبلي والبعدي لهما، اشتمل مجتمع البحث من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (40) طالبة للعام الدراسي (2023/2024) م، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من من الطالبات والذي يبلغ عددهن (10) وتم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين قوام كلاً منها (5) لطلبات إحداهاما تجريبية والأخرى ضابطة، وتمثلت أهم النتائج في أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الباركور له تأثير إيجابي على كلا من القدرات الحركية والبدنية (الرشاقة، التوافق، المرونة، القدرة العضلية، السرعة الانتقالية)، البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الباركور أدى إلى تحسن الأداء المهاري للجملة الحركية لدى الطالبات.

الكلمات المفتاحية: تمارينات الباركور ، القدرات البدنية، الجمناستك الفني، الجملة الحركية.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن رياضة الباركور من التدريبات الشيقة والمثيرة للإهتمام والتي ينعكس تأثيرها على الفرد الممارس للرياضة حيث قال 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 ولياقاتهم العالية بالإضافة لكونها تمنح الجسم رشاقة ومرونة وقوة عضلية (7:23) ، كما أنه في بعض الدول يتم التدريب على الباركور في التدريبات العسكرية للجيش كنوع من أنواع اللياقة ، وفي مجتمعات أخرى يتم تدريب الأطفال على ممارسة رياضة الباركور كنوع من استثمار طاقتهم المهدرة في رياضة مفيدة (5:27) 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 (3:28) ولتمارين الباركور فوائد كثيرة للجسم فهي تحمي الجسم من الإصابات، كما أنها تقوي عضلة القلب والأوعية الدموية، وتكسب الجسم اللياقة البدنية وإكتساب مهارات حركية وبالإضافة لفوائد الباركور للجسم فلها فوائد نفسية عدة لممارسة رياضة الباركور كتعزيز الشجاعة والثقة بالنفس وهناك جوانب عقلية حيث تساعد رياضة الباركور على زيادة معدل التفكير والتركيز،(6:13) وتكمن أهمية البحث بتهيئة التمارينات الباركور المبنية وفق أسس ومبادئ التدريب الرياضي ووضعها في متناول المدربين والعاملين في الجانب

الرياضي الخاص بالجمناستك لاستخدامها في تحسين القدرات البدنية والحركية حيث تتميز تمارين الباركور بالمهارة والتنوع والتشويق والإثارة وزيادة دافعية الطالبات لممارستها الأمر الذي دعا الباحثة للإطلاع على تمارين الباركور وتنفيذها من خلال الدرس والتعرف على مدى مناسبتها للطالبات وكذلك التعرف على تأثيرها على القدرات الحركية والبدنية وأداء الجملة الحركية في الجمناستك الفني.

2-1 مشكلة البحث:

تعد القدرات البدنية والحركية الأساس الذي يلعب دوراً في الأنشطة الرياضية حيث إنّ كل نشاط رياضي يتطلب قدرات بدنية وحركية خاصة يجب توافرها لدى الرياضي حتى يتمكن من القيام بالنشاط التخصصي والوصول إلى مستوى أداء جيد ولا سيما أداء رياضة الجمناستك بصورة خاصة، ويعد الجمناستك الفني من الرياضات التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية والحركية (5:25) ومن خلال عمل الباحثة في التدريس وكذلك كونها لاعبة لرياضة الباركور، لاحظت الباحثة من خلال متابعة الطالبات تدني الأداء المهاري للطالبات الأمر الذي قد ينتج من ضعف الأداء البدني والحركي وكذلك الحاجة إلى طرق جديدة وأساليب حديثة من شأنها النهوض بالأداء المهاري وكذلك التنوع في استخدام أساليب تدريبية مشوقة تثير دافعية لدى المتعلم وهذا ما دعى الباحثة لاستخدام تمارين الباركور لتطوير القدرات الحركية والبدنية والأداء المهاري للطالبات.

3-1 هدف البحث:

1. التعرف على القدرات البدنية والحركية وأداء الجملة الحركية في الجمناستك الفني للطالبات.
2. التعرف على تأثير تمارين الباركور على بعض القدرات البدنية والحركية وأداء الجملة الحركية في الجمناستك الفني للطالبات.

4-1 فروض البحث :

في ضوء هدف البحث تضع الباحثة الفروض التالية :

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ونسبة التغير للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية والبدنية وأداء وأداء الجملة الحركية في الجمناستك الفني للطالبات ولصالح القياسات البعدية.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ونسبة التغير للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية والبدنية وأداء وأداء الجملة الحركية في الجمناستك الفني للطالبات ولصالح القياسات البعدية.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية ونسبة التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية وأداء وأداء الجملة الحركية في الجمناستك الفني للطالبات ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية الأساسية.

1-5-2 المجال الزمني: من 2023/12/7 إلى 2024/1/25

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك الفني في الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية.

2 - إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

وفقاً لطبيعة ومشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه وإختباراً لفروضه، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة بإسلوب القياس القبلي والبعدي لهما.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (40) طالبة للعام الدراسي (2023/2024).

ثم بعد ذلك قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبلغت العينة (10) طالبات وتم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين قوام كلا منها (5) طالبات إحداها تجريبية والأخرى ضابطة.

تم التأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في ضوء المتغيرات التالية " الطول، كتلة الجسم، العمر الزمني وكذلك تكافئ العينة في القدرات الحركية والبدنية والأداء المهاري قيد البحث وجدول (1) ، (2) يوضحان ذلك.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو لعينة البحث

ككل (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	157.000	157.500	2.128	-0.485
الوزن	كغم	59.000	59.500	1.412	-0.891
العمر	سنة	19.775	19.500	0.544	0.724

جدول (1) يوضح ان قيم معامل الالتواء في كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو القدرات البحث ككل انحصرت بين (+3،-3) مما يشير الى اعتدال توزيع العينة.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات الحركية والبدنية والأداء

المهاري الجملة الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية (ن=10)

المتغيرات			المجموعة التجريبية (ن=5)					المجموعة الضابطة (ن=5)			
		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الالتواء
القدرات الحركية	الرشاقة	ثانية	12.45	8.75	0.34	0.61	12.48	12.50	0.58	-0.01	0.01
	التوافق	ثانية	8.70	7.00	0.32	-0.89	8.55	7.80	0.40	-0.53	0.53
	المرونة	سم	8.40	180.00	1.15	0.85	8.50	7.00	0.98	1.32	1.32
القدرات البدنية	القدرة العضلية	سم	170.00	158.00	8.35	0.50	172.00	170.00	7.36	1.07	1.07
	السرعة الانتقالية	ثانية	4.68	4,65	0.15	-0.28	5.53	4.75	0.14	1.41	1.41
	الأداء المهاري للجملة الحركية		درجة	5.675	3.505	0.399	-1.37	4.875	2.599	0.299	-1.252

جدول (2) يوضح ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين البحث الضابطة والتجريبية في كل منقيم معامل الالتواء في كل من معدلات النمو القدرات الحركية والبدنية والأداء المهاري الجملة الحركية قيد البحث حيث ان قيمة احتمالية الخطأ دال عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

2-3 وسائل جمع البيانات:

أولاً : المراجع العربية والأجنبية : قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والمرتبطة بمجال البحث للإستفادة منها عند إجراء هذا البحث.

ثانياً : أجهزة العلمية والأدوات : (تامير لقياس الطول والوزن، مراتب اسفنجية ، أثقال حرة ، حواجز ، صناديق وموانع مختلفة الارتفاعات).

ثالثاً : الإختبارات قيد البحث : قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وذلك لتحديد القدرات الحركية والبدنية والإختبارات الخاصة بقياس تلك المتغيرات وتم عرضهم على الخبراء حيث أجمعوا على أن أهم القدرات البدنية الخاصة هي (القدرة العضلية - السرعة الإنتقالية) ، وكانت أهم القدرات الحركية هي (المرونة - الرشاقة - التوافق) .

فكانت الاختبارات للقدرات الحركية قيد البحث: (الينوي، الجري الارتدادى، ثني الجذع للامام من الوقوف) والاختبارات القدرات البدنية قيد البحث: (الوثب العريض من الثبات ،عدو 30 م) وكذلك تقييم الأداء المهاري للجملة الحركية في الجمناستك الفني (تم تقييم الأداء المهاري في الجمناستك الفني بواسطة اخذ درجة (E) لتقييم الأداء وقيمتها (10) درجة.

2-4 التجربة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك يوم الاثنين 2023/11/27 على عينه من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (14) طالبة وإستهدفت تلك التجربة:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .
- إيجاد الأسس العلمية للاختبار العلمية للإختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .
- إكتشاف الصعوبات التي قد تتعرض لها الباحثة أثناء التطبيق والعمل على إيجاد الحلول لها.

2-5 الاسس العلمية :

الصدق :تم حساب الصدق للاختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية على عينة البحث الإستطلاعية وعددها (14) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية، وتم ترتيب الدرجات تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى لتمثل المجموعة ذات المستوى المرتفع في تلك الإختبارات وعددهم (4) أربعة طالبات وبنسبة مئوية (25%) ، والأرباعي الأدنى لتمثل مجموعة الطالبات ذوى المستوى المنخفض في تلك الإختبارات وعددهم (4) أربعة طالبات وبنسبة مئوية (25%) ، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في إختبارات القدرات الحركية قيد البحث كما هو موضح في جدول (4) .

جدول (3)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسط المجموعتين ذات المستوى المرتفع والمستوى المنخفض في اختبارات القدرات الحركية والبدنية ن=1 ن=2=4

احتمالية الخطأ	قيمة Z	W	U	الأربع الأدنى (ن=1=2)		الأربع الأعلى (ن=2=1)		وحدة القياس	المتغيرات	
				متوسط الرتب	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	الانحراف المعياري			
0.02	2.32	10.00	0.00	7.50	0.52	12	2.50	0.31	12.13	ثانية
0.04	2.17	11.50	0.51	8.24	0.32	8.00	2.54	0.34	7.54	ثانية
0.03	2.02	11.00	1.00	1.50	0.50	7.80	6.13	0.72	8.00	سم
0.03	2.45	10.00	0.00	4.50	2.79	185.20	5.64	5.78	177.50	سم
0.03	2.35	11.00	0.00	5.50	0.12	0.12	2.50	0.04	4.65	ثانية

جدول (3) يوضح أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذات الأربع الأعلى وتمثل المستوى المرتفع وذات الأربع الأدنى تمثل المستوى المنخفض في اختبارات القدرات الحركية والبدنية مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .
الثبات : قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات الحركية والبدنية قيد البحث يوم الاثنين 2023/11/27 وإعادة تطبيقها بنفس الشروط والترتيب يوم الخميس 2023/11/30 على عينة استطلاعية قوامها (14) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتحت نفس الشروط والظروف وإيجاد معاملات الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، كما هو موضح في جدول (4).

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات الحركية و البدنية قيد البحث ن=14

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	± ع	م	± ع	م			
0.78	5.65	11.78	7.50	11.31	ثانية	الرشاقة	القدرات الحركية
0.56	0.18	4.70	0.41	7.60	ثانية	التوافق	
0.93	1.08	7.55	0.98	7.55	سم	المرونة	
0.80	8.50	178.54	7.24	170.20	سم	القدرة العضلية	القدرات البدنية
0.85	0.16	4.80	0.16	40.55	ثانية	السرعة الانتقالية	

قيمة (ر) الجدولية عند حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) = 0.427

جدول (4) يوضح أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات الحركية والبدنية قيد البحث قد إنحصرت ما بين (0.78 : 0.85) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات .
خطوات إجراء البحث:

أولاً: القياسات القبليّة : قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للعينة قيد البحث وذلك من يوم الاثنين 2023/12/4 واشتملت تلك القياسات على (إختبارات القدرات الحركية والبدنية، والأداء المهاري للجملة الحركية في الجمناستك).

ثانياً : خطة تنفيذ تمرينات الباركور (ملحق:2): تم تطبيق التمرينات لمدة (8) أسابيع وذلك في الفترة من يوم الخميس 2023/12/7 إلى يوم الخميس 2024/1/25 بواقع وحدة تدريبية واحدة من كل أسبوع ، وتم تطبيق تمرينات الباركور على أفراد المجموعة التجريبية، بينما تقوم المجموعة الضابطة

بتطبيق نفس طرق التدريب العادية بدون تمرينات الباركور..وقد راعت الأسس التالية في تنفيذ تمرينات الباركور:

1. تتألف عينة البحث من مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (5) طالبات لكل مجموعة .
 2. طبقت المجموعة التجريبية تمرينات الباركور في حين طبقت المجموعة الضابطة الطريقة المعتادة.
 3. توفير وسائل الأمان أثناء أداء التمرينات.
 4. تم تطبيق تمرينات الباركور في القسم الرئيسي من كل وحدة تدريبية .
 5. تم بدء الوحدات التدريبية كافة بالإحماء العام ثم الخاص من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم .
 6. تم إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات .
 7. اتبعت الباحثة تموج الحمل (1:3) .
 8. تكون تمرينات الباركور مركبة وتنفذ بشكل متسلسل (ملحق:1).
 9. تم استخدام الأسلوب الدائري في تنفيذ التمرينات.
- ثالثا : القياسات البعدية :قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية وذلك يوم الثلاثاء2024/1/30 وقد راعت الباحثة أن تتم القياسات في نفس ظروف وإجراءات القياسات القبلية.
- 2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) للاساليب الإحصائية التالية:
(الانحراف المعياري ، الوسيط ، المتوسط الحسابي ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، نسبة التحسن ، اختبار مان وتيني) .

3- النتائج والمناقشات:

1-3 عرض وتحليل ومناقشة :

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والحركية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (ن = 5)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			U	W	قيمة Z	احتمالية الخطأ	نسبة التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الترتيب					
القدرات الحركية	الرشاقة	12.45	0.34	5.43	10.88	0.34	3.40	1.00	17.00	2.51	0.01	8.85
	التوافق	8.70	0.32	5.50	8.85	0.25	2.00	0.00	16.00	2.52	0.02	15.70
	المرونة	8.40	1.15	5.35	10.00	0.86	7.50	0.00	16.00	2.55	0.02	39.10
القدرات البدنية	القدرة العضلية	170.00	8.35	5.30	188.00	11.30	6.20	0.00	16.00	2.55	0.02	25.44
	السرعة الانتقالية	5.68	0.15	5.00	4.53	0.30	3.30	0.00	16.00	2.52	0.02	14.37
الأداء المهاري للجملة الحركية	درجة	5.675	0.427	4.89	7.475	0.359	7.00	0.00	16.00	2.53	0.02	19.05

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع القدرات الحركية والبدنية قيد البحث وكذلك المستوى الرقمي ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (0.05) .

تراوحت نسب التغير المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية والقدرات البدنية قيد البحث والأداء المهاري للجملة الحركية ما بين (8.85% : 19.05%)

وهذا يشير إلى أن تمرينات الباركور لها تأثير إيجابي على تلك المتغيرات .
وتعزو الباحثة هذا التحسن الإيجابي في القدرات الحركية إلى الوحدات التدريبية باستخدام تمرينات الباركور حيث تعتبر من أهم التدريبات التي تحسن من مستوى القدرات الحركية لأنها تعتمد بشكل كبير على تغير وضع الجسم في الأرض والهواء (الرشاقة) وكذلك تحتوى تدريبات الباركور على مجموعة من تدريبات التوازن الحركي، وتتميز بتنوع الحركي مما أدى إلى تحسن القدرة على الربط الحركي والتوافق الحركي. كما تعزو الباحثة التحسن الإيجابي في مستوى القدرات الحركية إلى تمرينات الباركور التي تتميز بالتنوع الحركي والتشويق مما أثار دافعية عينة البحث، ونظراً لما تتميز به هذه المرحلة من طاقة ورغبة في إظهار البراعة والمقدرة الحركية وهذا ما وفرته تمرينات الباركور في البرنامج التدريبي مما أثر إيجابياً في القدرات الحركية للطلّابات .
أن رياضة الباركور من التدريبات الشيقة والمثيرة للإهتمام ، وأن ممارسي الباركور ينظرون إليها كفرصة لاستعراض مهاراتهم وإبراز قدراتهم البدنية ولياقتهم (6:360).

ويعزو الباحث هذا التحسن الإيجابي إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات الباركور قيد البحث والتي إحتوت على التمرينات على للقفز والوثب المختلفة ، كما راعي الباحث أن تؤدي تمرينات الباركور مع تمرينات للسرعة الإنتقالية وهناك بعض تمرينات الباركور تكون مشابهة للمسار الحركي للجملة الحركية في الجمناستك الفني. أن تدريبات الباركور تؤثر إيجابياً في مستوى القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتوافق ، كما أن تمرينات الباركور أثر إيجابياً في مستوى القدرات البدنية وهي القدرة العضلية والرشاقة (7:55). وترجع الباحثة التحسن في الأداء المهاري للجملة الحركية إلى برنامج تمرينات الباركور والتي أدت إلى تطور وتحسن مستوى القدرات الحركية والبدنية الخاصة مما انعكس أثراً إيجابياً على الأداء المهاري لدى أفراد عينة البحث التجريبية، حيث إن تنمية القدرة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة من أهم القدرات الحركية والبدنية المؤثرة في الجمناستك الفني . بذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسبة التغير للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية و الأداء المهاري للجملة الحركية ولصالح القياسات البعدية .

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والحركية و الأداء المهاري للجملة الحركية (ن = 5)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			U	W	قيمة Z	احتمالية الخطأ	نسبة التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب					
القدرات الحركية	الرشاقة	12.48	0.58	5.00	11.21	0.42	2.30	2.30	16.50	2.10	0.03	3.33
	التوافق	8.55	0.40	5.30	8.22	0.25	2.00	0.00	14.00	2.50	0.01	7.35
	المرونة	8.50	0.98	5.50	11.50	0.44	7.00	2.00	17.40	2.02	0.02	16.33
القدرات البدنية	القدرة العضلية	172.00	7.36	5.90	233.00	7.67	8.00	2.30	15.00	2.10	0.03	8.24
	السرعة الإنتقالية	5.53	0.14	5.55	5.26	0.11	4.00	1.00	15.00	2.33	0.02	8.10
	الأداء المهاري للجملة الحركية	4.875	0.499	5.20	5.47	0.69	0.06	0.00	10.00	2.58	0.01	7.04

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات الحركية والبدنية قيد البحث وكذلك مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (0.05). كما تراوحت نسب التغير المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية والبدنية و الأداء المهاري للجملة الحركية ما بين (3.33% : 7.04 %) وهذا يشير إلى أن التدريبات المتبعة لها تأثير إيجابي على بعض تلك المتغيرات. وترى الباحثة التحسن في القدرات البدنية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي و للقدرات البدنية والحركية والتي كان لها تأثير إيجابي على تلك المتغيرات. أما التحسن في الأداء المهاري للجملة الحركية فكان طبيعياً انعكاساً إيجابياً ناتج من تطور القدرات البدنية والحركية والتي أثرت إيجابياً في تطور الأداء المهاري لدى العينة الضابطة.

جدول (7)

دلالة فرق المتوسطات القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع القدرات الحركية والبدنية و الأداء المهاري للجملة الحركية (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=5)			المجموعة الضابطة (ن=5)			U	W	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الترتيب				
القدرات الحركية	الرشاقة	10.88	0.34	3.40	11.21	0.42	2.30	2.50	17.00	2.29	6.34
	التوافق	8.85	0.25	2.00	8.22	0.25	2.00	1.00	15.00	2.02	20.56
	المرونة	10.00	0.86	7.50	11.50	0.44	7.00	3.00	16.00	2.34	14.10
القدرات البدنية	القدرة العضلية	188.00	11.30	6.20	233.00	7.67	8.00	1.00	17.00	2.56	20.55
	السرعة الانتقالية	4.53	0.30	3.30	5.26	0.11	4.00	2.00	17.50	2.13	7.35
	الأداء المهاري للجملة الحركية	7.475	0.359	7.00	5.475	0.694	0.06	0.00	14.00	2.74	5.45

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع القدرات الحركية والبدنية قيد البحث وكذلك الأداء المهاري للجملة الحركية ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (0.05). كما تراوحت الفرق بين نسب التغير المئوية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية ما بين (5.45% : 6.34%) ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يشير أن تمارينات الباركور قيد البحث لها تأثير إيجابي يفوق التدريب العادي المتبع في درس الجمناستيك الفني. أن تمارينات الباركور أثرت إيجابياً في تحسن مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (8:78) لذلك كان لتمرينات الباركور أثراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين ونسبة التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية الخاصة والأداء المهاري للجملة الحركية ولصالح المجموعة التجريبية".

الإستنتاجات :

1. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تمرينات الباركور له تأثير إيجابي على كلاً من القدرات الحركية والبدنية (الرشاقة ، التوافق ، المرونة ، القدرة العضلية ، السرعة الانتقالية) .
2. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الباركور أدي إلى تحسن الأداء المهاري .
3. هناك تحسن في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية .
4. هناك فروق في نسب التغير المئوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والحركية والأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية .

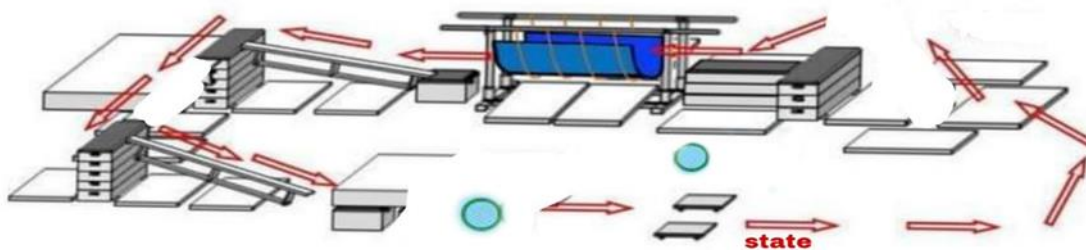
التوصيات :

1. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية وأداء الجملة الحركية .
2. إستخدام تمرينات الباركور في تحسين اللياقة البدنية في باقي الرياضات لما لها من تأثير فعال على تحسن القدرات البدنية والحركية وبالتالي تحسن الأداء المهاري .
3. مراعاة التدرج في تمرينات الباركور من السهل للصعب .
4. مراعاة كافة عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة تمرينات الباركور .
5. إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير تمرينات الباركور على الأنشطة الرياضية الأخرى

المصادر:

1. خيرية السكري ،محمد جابر بريق(2001):سلسلة التدريب المتكامل ،الجزء الأول ،منشأة المعارف ،الإسكندرية.
2. هدى شهاب جاري: تأثير استخدام تمرينات القوة الخاصة على وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية في تطوير الأداء الفني لمهارة (قفزة اليمين الأمامية المتبوعة بلفة كاملة حول المحور الطولي) على منصة القفز الحديث، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات.
3. حنان محمد درع ،زينة عبد السلام عبد الرزاق: دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الكينماتيكية بين محاولات النجاح والفشل لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة من الثبات لدى لاعبي باركور البصرة،مجلة الرياضة المعاصرة،المجلد20،العدد3.
4. Ameel, L. and Tani, S., 2011. Everyday aesthetics in action: parkour eyes and the beauty of concrete walls. Emotions, space and society, 5 (3).
5. Cite this article as: Grosprêtre S, Ufland P, & Jecker D (2018) The adaptation to standing long jump distance in parkour is performed by the modulation of specific variables prior and during take-off. Mov Sport Sci/Sci Mot, 100.
6. Javier Toscano. (2023) Parkour's interactional organization. The paradoxes of media representations and how traceurs cope through non-representational strategies. Culture and Organization 0:0.
7. STRAFFORD, Ben William (2021). Parkour as a donor sport for athlete development in team sports. Doctoral, Sheffield Hallam University.
8. Standing, R.J., & Maulder, P.S. (2015). A comparison of the habitual landing strategies from differing drop heights of parkour practitioners (traceurs) and recreationally trained individuals. Journal of Sports Science & Medicine, 14.

الملاحق
ملحق (1) المسار تمرينات الباركور



ملحق (2) نموذج تمرينات الباركور



The Effect Of Parkour Exercises On Some Physical And Motor Abilities And Movement Performance In Artistic Gymnastics For Female Students

Assistant teacher: Hanan Muhammad Daraa

Al-Mustansiriya University / College of Basic Education / Department of
Physical Education and Sports Sciences

hanan-1994@uomustansiriyah.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0005-4868-6843>

Abstract:

The research aimed to design a training program using parkour exercises and to know its effect on some motor and physical abilities and the performance of motor sentences in artistic gymnastics for female students, and to test its hypotheses and to achieve the objectives of the research. The researcher used the experimental method by using an experimental design for two groups, experimental and control, using a pre- and post-measurement method. The research community included Of the female students of the first stage in the College of Basic Education, Department of Physical Education and Sports Sciences, who numbered (40) for the academic year (2023/2024), the researcher deliberately selected the research sample from among the female students, who numbered (10), and they were randomly divided into two groups based on Each of them was (5) for female students, one experimental and the other a control, and the most important results were that the proposed training program using parkour exercises has a positive effect on both motor and physical abilities (agility, coordination, flexibility, muscular ability, transitional speed). The proposed training program using parkour exercises Parkour led to an improvement in the level of motor skill performance among female students.

Keywords: (parkour exercises, physical abilities, artistic gymnastics, motor skills).