



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
فرع العلوم الرياضية

## علاقة المرونة بمستوى الأداء الفني في الميدان المغلق في رياضة الباركور

بحث على لاعبي الموصل لفئة المتقدمين في الباركور  
وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تقديم به

حاتم كاظم يحيى حسن

محمد هشام محمود أبوب

مؤمن صهيب حازم عزيز

بإشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

زياد طارق زيدان الخابوري

أ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَّن نَّشَاءُ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيهِ ﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة / من الآية (٧٦)

ب

# الإهاداء

اهدي هذا العمل المتواضع

الى من كلله الله بالهيبة والوقار..... الى من أحمل إسمه بكل افتخار  
(والذي العزيز)

الى بسمة الحياة وسر الوجود الى من كان دعائهما سر نجاحي ..... الى معنى  
الحب والحنان  
(والذى العزيزة)

الى من بوجودهم أكتسب القوة .... الى من عرفت معهم معنى الحياة  
(إخوتي)

الى كل من كان برفقتي في دراستي في أيام الجامعة  
(زملائي وزميلاتي)

الى كل من أخذ بيدي الى آفاق العلم والمعرفة  
الى كل من كان له الدور في نجاحي ومساندتي ولم أنكر إسمه

الباحثون

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي زين قلوب أوليائه بأنوار الوفاق، وسقى أسرار أحبائه شراباً لذيد المذاق، وألزم قلوب الخائفين الوجل والإشفاق، والصلوة والسلام على خير الأنام نبينا محمد المخصوص بمحمود المقام، وعلى آله وصحبه، ومن سار على نهجه إلى يوم القيام .

من لا يشكر الناس لا يشكر رب الناس، ومن واجب العرفان بالجميل يتقدم الباحثون بوافر الشكر والتقدير والامتنان الى المشرف على البحث (أ.م.د زياد طارق زيدان الحابوري) على جموده الكبيرة وعونه لنا بتوجيهاته العلمية وملاحظاته السديدة، والذي كان لخبرته الأثر الكبير في صياغة مفردات البحث ومنهجيته، فجزاه الله عننا خير الجزاء .

ويطيب للباحثين أن يتقدمو بالشكر الجليل والتقدير العميق الى كلية التربية البدنية وعلوم افي رياضة ممثلة بعادتها وأساتذتها الأفضل الذين لم يدخلوا جهداً في تقديم العلم والمعرفة، ولتعاونهم المستمر معنا طيلة فترة الدراسة .

ولمن ثني عليهم والوفاء بشكرهم عينة البحث، لتعاونهم معنا في انجاز هذا البحث .

والشكر موصول الى كل من ساعدنا ومد يد العون لنا واهتم بدراستنا، وتمنى لنا النجاح، وعذرنا لكل من لم تسعفنا ذاكرتنا على ذكرهم فلهم منا الشكر الوفير .

والله ولي التوفيق

الباحثون

## ملخص البحث

### علاقة المرونة بمستوى الأداء الفني في الميدان المغلق في رياضة الباركور

إشراف

الباحثون

أ.م. د زياد طارق زيدان الخابوري

حاتم كاظم يحيى

محمد هشام محمود

مؤمن صهيب حازم

هدف البحث الى ما يأتي:

- التعرف على العلاقة بين مرونة الكتفين ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصل المتقدمين في الميدان المغلق في رياضة الباركور .
- التعرف على العلاقة بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصل المتقدمين في الميدان المغلق في رياضة الباركور .
- التعرف على العلاقة بين مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصل المتقدمين في الميدان المغلق في رياضة الباركور .

وافتراض الباحثون ما يأتي:

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مرونة الكتفين ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصل المتقدمين في الميدان المغلق في رياضة الباركور .
- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصل المتقدمين في الميدان المغلق في رياضة الباركور .
- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصل المتقدمين في الميدان المغلق في رياضة الباركور .

## منهج وعينة البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث، وأجري البحث على لاعبي الموصل المتقدمين (١٧) سنة فما فوق في رياضة الباركور، وتتألف مجتمع البحث من (٣٠) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعباً، ونفذت التجربة الرئيسية في الفترة من (١٧-٢٤/١/٢٠٢٤).

## واستنتاج الباحثون ما يأتي:

- وجود ارتباط معنوي بين مرونة الكتفين ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصل المتقدمين في الميدان المغلق في رياضة الباركور .
- وجود ارتباط معنوي بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصل المتقدمين في الميدان المغلق في رياضة الباركور .
- وجود ارتباط معنوي بين مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصل المتقدمين في الميدان المغلق في رياضة الباركور .

## وأوصى الباحثون بما يأتي:

- التأكيد على تدريبات المرونة باعتبارها من القدرات البدنية المهمة لتنفيذ، وتركيب، واجتياز العقبات والحواجز بفئات حركية مختلفة، لرفع درجة الصعوبة، واستثمار النقاط الإضافية (extra point) في التقييم النهائي للأداء الفني في الميدان المغلق في رياضة الباركور .
- إجراء المزيد من البحوث للتعرف على أهمية المرونة في الميدان المغلق في رياضة الباركور.

الكلمات المفتاحية: المرونة، الأداء الفني، الميدان المغلق، رياضة الباركور

## **Abstract**

# **The relationship of flexibility to the level of technical performance in the closed field of Parkour**

**Supervising**

**Asst.pro Zeyad .T. Zaydan**

**Researchers**

**Hatem Kazem Yahya**

**Muhammad Hisham Mahmoud**

**Moamen Suhaib Hazem**

The research aims to the following:

- Identifying the relationship between shoulder flexibility and the level of technical performance of advanced Mosul players in the closed field of Parkour.
- Identifying the relationship between spinal flexibility and the level of technical performance of advanced Mosul players in the closed field of Parkour.
- Identifying the relationship between the flexibility of the legs and the level of technical performance of advanced Mosul players in the closed field of Parkour.

The researchers assumed the following:

- There is a significant relationship between shoulder flexibility and the level of technical performance of advanced Mosul players in the closed field of Parkour.
- There is a significant relationship between the flexibility of the spine and the level of technical performance of advanced Mosul players in the closed field of Parkour.
- There is a significant relationship between the flexibility of the legs and the level of technical performance of advanced Mosul players in the closed field of Parkour.

## Research methodology and sample:

The researchers used the descriptive approach for its suitability and the nature of the research. The research was conducted on advanced Mosul players (17 years or older) in the sport of Parkour. The research community consisted of (30) players, and the research sample consisted of (24) players. The main experiment was carried out in the period of (17 -18/1/2024).

The researchers concluded the following:

- There is a significant correlation between shoulder flexibility and the level of technical performance of advanced Mosul players in the closed field of Parkour.
- There is a significant correlation between the flexibility of the spine and the level of technical performance of advanced Mosul players in the closed field of Parkour.
- There is a significant correlation between the flexibility of the legs and the level of technical performance of advanced Mosul players in the closed field of Parkour.

The researchers recommended the following:

- Emphasizing flexibility training as one of the important physical abilities to implement, install, and pass obstacles and barriers with different movement categories, to raise the degree of difficulty, and invest additional points (extra points) in the final evaluation of technical performance in the closed field in the sport of Parkour.
- Conduct more research to identify the importance of flexibility in the indoor field of Parkour.

Keywords: flexibility, technical performance, closed field, Parkour

## ثبت المحتويات

| الصفحة | العنوان                                 | الترتيب     |
|--------|---|-------------|
| أ      | الأية القرآنية                          |             |
| ب      | الإهداء                                 |             |
| ج      | الشكر والتقدير                          |             |
| د_هـ   | ملخص البحث باللغة العربية               |             |
| و-ز    | ملخص البحث باللغة الانكليزية            |             |
| ح - ي  | ثبت المحتويات                           |             |
| ٤ - ١  | <b>التعريف بالبحث</b>                   | - ١         |
| ١      | المقدمة وأهمية البحث                    | ١ - ١       |
| ٢      | مشكلة البحث                             | ٢ - ١       |
| ٢      | أهداف البحث                             | ٣ - ١       |
| ٣      | فرضيات البحث                            | ٤ - ١       |
| ٣      | مجالات البحث                            | ٥ - ١       |
| ٤-٣    | تحديد المصطلحات                         | ٦ - ١       |
| ١٤ - ٥ | <b>الإطار النظري والدراسات المشابهة</b> | - ٢         |
| ١١- ٥  | الإطار النظري                           | ١ - ٢       |
| ٥      | رياضة الباركور                          | ١ - ١ - ٢   |
| ٥      | مصطلح ومعنى الباركور                    | ٢ - ١ - ٢   |
| ٦      | تاريخ رياضة الباركور في الوطن العربي    | ٤-١-٢       |
| ٧      | تاريخ رياضة الباركور في العراق          | ٥ - ١ - ٢   |
| ٧      | المرونة                                 | ٦ - ١ - ٢   |
| ٨-٧    | أهمية المرونة                           | ١-٦ - ١ - ٢ |
| ٨      | مستوى الأداء الفني                      | ٧-١-٢       |
| ٩-٨    | معايير التحكيم                          | ٨-١-٢       |
| ٩      | الغرض من معايير التحكيم                 | ١-٨-١-٢     |
| ١٠ -٩  | الميدان المغلق في رياضة الباركور        | ٢-٨-١-٢     |
| ١١-١٠  | كيفية حساب الدرجة في رياضة الباركور     | ٩-١-٢       |
| ١٤-١٢  | الدراسات السابقة                        | ٢-٢         |
| ١٢     | دراسة الخابوري (٢٠٢١)                   | ١-٢-٢       |

| الصفحة  | العنوان   | الترتيب |
|---------|---|---------|
| ١٣      | دراسة الغنام (٢٠٢٢)                                     | ٢-٢-٢   |
| ١٤      | مناقشة الدراسات السابقة                                 | ٣-٢     |
| ٢١-١٥   | إجراءات الميدانية                                       | -٣      |
| ١٥      | منهج البحث  | ١-٣     |
| ١٥      | مجتمع البحث وعينته                                      | ٢ -٣    |
| ١٦-١٥   | الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث                     | ٣ -٣    |
| ١٦      | وسائل جمع البيانات                                      | ٤ -٣    |
| ١٩-١٦   | الاختبارات المستخدمة في البحث                           | ٥ - ٣   |
| ١٨-١٦   | الاختبارات البدنية                                      | ١-٥-٣   |
| ١٧-١٦   | اختبار مرونة الكتفين                                    | ١-١-٥-٣ |
| ١٧      | اختبار مرونة العمود الفقري                              | ٢-١-٥-٣ |
| ١٨      | اختبار مرونة الرجلين                                    | ٣-١-٥-٣ |
| ١٩-١٨   | الاختبارات المهارية                                     | ٢-٥-٣   |
| ١٩-١٨   | اختبار مستوى الأداء الفني في الميدان المغلق في الباركور | ١-٢-٥-٣ |
| ١٩      | الأسس العلمية للاختبارات                                | ٦-٣     |
| ١٩      | تجانس عينة البحث  | ٧-٣     |
| ٢٠-١٩   | التجربة الاستطلاعية                                     | ٨-٣     |
| ٢٠      | التجربة الرئيسية  | ٩-٣     |
| ٢١-٢٠   | الوسائل الاحصائية                                       | ١٠-٣    |
| ٢٤-٢٢   | عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها                          | -٤      |
| ٢٣-٢٢   | عرض النتائج وتحليلها                                    | ١-٤     |
| ٢٤ - ٢٣ | مناقشة النتائج  | ٢-٤     |
| ٢٥      | الاستنتاجات والتوصيات                                   | -٥      |
| ٢٥      | الاستنتاجات   | ١-٥     |
| ٢٥      | التوصيات  | ٢-٥     |
| ٢٧ - ٢٦ | المصادر العربية والأجنبية                               |         |

## ثبت الجداول

| الصفحة | العنوان  | الجدول |
|--------|--|--------|
| ١٥     | مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية   | ١      |
| ١٩     | يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيم معامل الاختلاف في القياسات والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني في التجانس لعينة البحث | ٢      |
| ٢٢     | يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط ( $r$ ) ومستوى المعنوية والدلاللة بين مرونة الكتفين ومستوى الأداء الفني       | ٣      |
| ٢٢     | يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط ( $r$ ) ومستوى المعنوية والدلاللة بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني | ٤      |
| ٢٣     | يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط ( $r$ ) ومستوى المعنوية والدلاللة بين مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني       | ٥      |

## ثبت الأشكال

| الصفحة | العنوان   | الشكل |
|--------|---|-------|
| ٩      | استماراة تقييم مستوى الأداء الفني في رياضة الباركور | ١     |
| ١٠     | الميدان المغلق في الباركور                          | ٢     |
| ١١     | مسار المنافسة في ميدان الباركور المغلق              | ٣     |
| ١٧     | اختبار المرونة للكتفين                              | ٤     |
| ١٧     | اختبار المرونة للعمود الفقري                        | ٥     |
| ١٨     | اختبار المرونة للرجلين                              | ٦     |

## ١ - التعريف بالبحث:

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تركزت العديد من الدراسات والبحوث العلمية على دراسة وتحديد نوع العلاقة بين متغيرين أو أكثر لتحديد ما إذا كانت مرتبطاً أم لا، والمرونة من القدرات البدنية التي تساهم في نجاح أي رياضي، كونها تساعد على تعزيز القدرات الحركية، وإنقاذ المهارات وضبط الأداء المرتبط بالرياضة الممارسة، فضلاً عن إحداث الإبداع والجودة في الأداء، وتقليل الإصابات الرياضية، وتقليل الوقت المستغرق في الأداء الفعلي، واستثمار الطاقة المبذولة في أداء المهارات الرياضية .

وتعتبر رياضة الباركور من الرياضات الحديثة التي تتميز باعتمادها على المرونة لما فيها من بعثات حركية تحتاج إلى هذا النوع من القدرات البدنية، كون مهاراتها تؤدي بالجري، والقفز، والتسلق، والسحب، والمرحة، والزحف، وتغيير الاتجاه، واجتياز العقبات والحواجز، وأداء القبلات الهوائية الأمامية، والخلفية، والجانبية مع أو بدون اللف حول المحور الطولي للجسم (حركات الجمباز الفني)، من خلال المنافسة في الميدان المغلق الخاص بها، وهذه المهارات تحتاج إلى المرونة كونها من المهارات ذات الطابع الفني الخاص الذي يلعب دوراً هاماً في إحراز أفضل تقييم في المنافسات، لذا يتوجب الاهتمام بالمرونة، والتعرف على علاقتها بمستوى الأداء الفني الخاص برياضة الباركور .

إن الأداء الفني في رياضة الباركور يعتمد على ثلاثة محاور رئيسة تلعب دوراً هاماً في مقدار الدرجة التي يتحصل عليها اللاعب في أثناء المنافسات الرسمية، وهذه المحاور هي مستوى التنفيذ، ودرجة الصعوبة، وطبيعة تركيب التمرين، والتي تحتاج إلى المرونة في مفاصل الجسم لتنفيذ مهارات هذه الرياضة بصفاتها المختلفة للحصول على أفضل تقييم وصولاً لاستثمار النقاط الإضافية لكل من البراعة والإبداع .

ووفقاً لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في معرفة العلاقة ومدى قوتها بين المرونة ومستوى الأداء الفني في رياضة الباركور، وكيفية تأثير أحدهما على الآخر، إذ إن المرونة لها أهمية كبيرة للاعبين الباركور لإظهار أدائهم بالشكل الذي يتماشى مع متطلبات ولوائح الاتحاد الدولي لتلك الرياضة وعكس فن الأداء الذي تتميز به .

## ١ - ٢ مشكلة البحث:

يعد الأداء الفني في رياضة الباركور من عامل رئيس يرتكز عليه الانجاز ، وتأدي المرونة دوراً هاماً في هذا الأداء، إذ تعد المرونة من القدرات الحركية المهمة للأداء الحركي الصحيح للمهارات الأساسية في رياضة الباركور نظراً لأهمية المرونة في الأنشطة الحركية بوصفها من العناصر الأساسية للأداء الحركي، اذ لا تخلو مهارة حركية دون أن تتطلب توافر المرونة لدى ممارسيها بدرجة ما حتى يتم الأداء الحركي في تناقض وإنقاذ، وتقييم مناسب وبصورة اقتصادية للمجموعات العضلية التي تشتراك في العمل، لذا يجب على لاعبي الباركور امتلاك القدرات الحركية الأساسية التي تساعدهم على تأدية المهارات الخاصة بهذه الرياضة، وتعتبر المرونة من العناصر المهمة التي يحتاجها لاعبوا الباركور لأداء الحركات التي تتطلب تناقض وانسجام تام بين الجهاز العصبي والعضلي .

(علوي وراتب، ١٩٩٩)

وأدى ذلك الى لفت نظر الباحثين الى معرفة العلاقة التي تربط بين المرونة بمستوى الأداء الفني في رياضة الباركور من حيث السعة والمدى والطيران في أثناء أداء الحركات الأكروباتيكية واجتياز العقبات والحواجز ، ولكي يتمكن الباحثون من وصف هذه العلاقة كان لابد من إجراء خطوات البحث العلمي وتطبيقها كإجراء بعض الاختبارات اللازمة لمعرفة المرونة واختبار مستوى الأداء الفني، إذ إن هذه الاختبارات هي الوسيلة للتوصل الى حلول لمشكلة البحث .

وتكمن مشكلة البحث في التعرف على العلاقة بين المرونة ومستوى الأداء الفني في الميدان المغلق لدى لاعبي رياضة الباركور المتقدمين في الموصل.

## ١ - ٣ أهداف البحث:

١-٣-١ التعرف على العلاقة بين مرونة بين الكتفين ومستوى الأداء الفني في الميدان المغلق للاعبين الموصل المتقدمين في رياضة الباركور .

١-٣-٢ التعرف على العلاقة بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني في الميدان المغلق للاعبين الموصل المتقدمين في رياضة الباركور .

١-٣-٣ التعرف على العلاقة بين مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني في الميدان المغلق للاعبين الموصل المتقدمين في رياضة الباركور .

#### **١ - ٤ فرضيات البحث:**

١-٤-١ توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مرونة الكتفين ومستوى الأداء الفني في الميدان المغلق للاعبين الموصى بهم في رياضة الباركور .

١-٤-٢ توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني في الميدان المغلق للاعبين الموصى بهم في رياضة الباركور .

١-٤-٣ توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني في الميدان المغلق للاعبين الموصى بهم في رياضة الباركور .

#### **١ - ٥ مجالات البحث:**

**المجال البشري :** لاعبو الموصى بهم في رياضة الباركور .

**المجال المكاني :** نادي الشهيد (إياد شيت) الرياضي .

**المجال الزماني :** الفترة من ٢٠٢٤/١٢/٢٥ ولغاية ٢٠٢٤/٣/١٥ .

#### **١-٦ تحديد المصطلحات:**

##### **١-٦-١ رياضة الباركور:**

يعرفها (فلاح، ٢٠١٦) بأنها "مجموعة من الحركات يكون الغرض منها الانتقال من نقطة إلى نقطة أخرى بأكبر قدر من السرعة والخلفة وتركيز الانتباه والشجاعة وذلك باستخدام القدرات البدنية والفكرية، وممارس اللعبة ومتقنها هو من يطلق عليه (الترايسور) (فلاح، ٢٠١٦، ٤١) .

ويذكر (Coolkens, et al, 2018) بأنها "رياضة فردية جديدة نسبياً يحاول فيها الرياضيون التغلب على عقبات مختلفة عن طريق المرجحة والزحف والقفز والجري والتسلق" .  
(Coolkens, et al, 2018, 429)

##### **١-٦-٢ الأداء الفني :**

هو "العامل الرئيس للوصول إلى درجة اقناع الحكم بالاعتراف بالحركة، ثم محاولة تحقيق الأداء الشكلي الفائق المرادف للأداء الفني لحصول اللاعب على أفضل تقييم من خلال الوصول إلى كفاية وتقويم الأداء " (شحاته، ٢٠٠٣، ٢٢٥ - ٢٢٦) .

### ٦ - ٣ الميدان المغلق:

مساحة من الأرض مستطيلة الشكل أبعادها (١٠ م × ٤٠ م) تمثل الأساس لثبت الدورة كمسار للباركور، والدورة هي مزيج من العوائق المختلفة التي يجب أن تتوافر فيها ما لا يقل عن (٨) عوائق بارتفاعات مختلفة، أما المسار فهو الممر الذي يجري فيه (التراليسور)، ويتألف الميدان من خمسة مسارات إثنان منها ممرات منافسة وثلاث مناطق أمان عرض كل منها (٢م)، إذ يتم وضع مناطق الأمان على الجانبين الأيسر والأيمن من الميدان، ويجب أن يضمن المسار للمنافسين جميعاً المسافة نفسها للجري والدورة . (FIG,2022,19)

## ٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة:

### ١- الإطار النظري:

#### ١-١-٢ رياضة الباركور:

الباركور رياضة حديثة 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 والسلامة، وذلك باستخدام القدرات البدنية، ويُعرف ممارسو رياضة الباركور بـ (التراسيور)، وهو لفظ مشتق من الفعل (tracer) ويعني (تبعد الأثر to trace) ولكن يمكن ترجمته أيضاً إلى الانطلاق بسرعة (to go fas)، وتعني رياضة الباركور بالعربية (الوَثَابَة).

لقد وُجدت رياضة الباركور على أنها 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) وهو واضح أسس هذه الرياضة "أن روح رياضة الباركور تقودها فكرة الهروب حيث تتولد في هذه الحالة الحاجة إلى سرعة البدنية والمهارة للخروج من المواقف الحرجة" (Jayh,2016,14).

#### ٢-١-٢ مصطلح ومعنى الباركور:

أخذ (ديفيد بيل) لفظ الباركور من (parcours du combatant) وهو مشتق من التدريب العسكري التقليدي في الجيش الفرنسي الذي اقترحه (هيوبرت كونديه)، واستبدل الحرف (C) بالحرف (K) لسهولته في اللفظ (parcours)، فضلاً عن إضافة نوع من الجزلة، وأيضاً إزالة الحرف (S) غير المنطوق.

لقد تضاربت الآراء حول معنى الكلمة، وقد تعني مزيج من الروح والعقل والجسد أو كما قال (دان إنواردس) بأن معناها (course) وتعني بذلك المسار أو الطريق، ومهما اختلفت المعاني بقي الأصل أنها تشير إلى رياضة الباركور التي انتشرت بسرعة كبيرة في بلدان العالم كافة، وهذه الرياضة لا تعرف باسم الباركور فقط بل اختلفت تسمياتها باختلاف لغات وثقافات مسميها وبذانهم، ومن اسمائها L' Art du Free-running) أي الركض أو الجري الحر، وتعرف أيضاً باللغة الفرنسية (Jeffrey,2017,129) أي فن التحرك (deplacement).

#### ٢-١-٣ تاريخ رياضة الباركور:

عرفت رياضة الباركور من قبل ضابط البحرية الفرنسي (جورج هيربرت) الذي كان قبل الحرب العالمية الأولى (١٩١٤) يشجع على أداء المهارة الرياضية، من خلال مشاهدته نماذج من القبائل التي

التقى بها في إفريقيا، وأشار إلى أن "أجسادهم رائعة ومرنة ومهارية ودائمة المقاومة، ولكن لم يكن لديهم معلم في الجمباز ولكن حياتهم في الطبيعة أملت عليهم ذلك" (Gilchrist, 2011, 44).

وأصبح (هيررت) مدرساً للتربية البدنية في جامعة (Reimsve) في فرنسا، ونظم طريقة طبيعية تتكون من (١٠) مجموعات أساسية في التเคลل هي المشي، والجري، والقفز، والتسلق، والتوازن، والرمي، والرفع، والسباحة، والزحف، والمرجة وكانت تهدف إلى تطوير القوى الرئيسية الثلاث هي الحيوية وتشمل (قدرة الإرادة، الشجاعة، والحزم)، والمعنوية وتضم (الخير، المساعدة، الصدق)، والجسدية وتعني (العضلات والتنفس) (Rio and Suarez, 2016, 105).

#### ٢-١-٤ تاريخ رياضة الباركور في الوطن العربي:

تعد المغرب أول دولة عربية دخلت إليها رياضة الباركور في سنة (٢٠٠٢) عن طريق الشبان المغاربة المقيمين في باريس من خلال متابعتهم لعروض رياضة الباركور في الحدائق العامة ومشاهدتهم لفيلم (ياماكيسي) متأثرين بالحركات التي كان يؤديها الممثلين، وأول لاعب عربي صُنِّف عالمياً في رياضة الباركور هو المغربي (محمد سيدى) وهو الآن يعمل مدرباً محترفاً في (النرويج). بعد ذلك قام الفلسطيني (محمد لبد الشيخ) الذي كان يقطن في (بلجيكا) بإدخال رياضة الباركور إلى فلسطين وتحديداً إلى قطاع غزة سنة (٢٠٠٣)، وأسس أول أكاديمية لممارستها.

ويعد (فراس فلاح) مؤسس رياضة الباركور في سوريا سنة (٢٠٠٤)، وشكل أول فريق سنة (٢٠٠٧) أسماه (Crazy 5 - ٥)، وشاركه في برنامج (Arab Got Talent) الذي كان يعرض على قناة (MBC) سنة (٢٠١٤)، وألف كتاباً عن الباركور سنة (٢٠١٦) بعنوان (الباركور والجري الحر)، وشارك في الملتقى الدولي الأول للباركور في أوكرانيا سنة (٢٠١٧)، فضلاً عن مشاركته في أول بطولة للعالم التي أقيمت في طهران (٢٠١٨).

وفي مصر فقد دخلت هذه الرياضة إليها سنة (٢٠٠٦) عن طريق (ناصر فكان) وأسس أول فريق للباركور في مصر سنة (٢٠٠٨) باسم (Parkour Egypt)، ومن أبرز اللاعبين المصريين (عمر مقبل) المصنف عالمياً.

وفي السعودية أخذ الشاب السعودي (عبد الرحمن الشلهوب) على عاتقه إدخال رياضة الباركور إلى السعودية سنة (٢٠٠٧)، وبعد ذلك دخلت إلى بقية الدول العربية ومنها العراق.

أما قطر فقد نظمت أول دورة تدريبية وتحكيمية في الباركور على مستوى قارة آسيا للمدة من (١٧ - ١٩/كانون الأول /٢٠١٨) وشارك فيها مدربين وحكاماً من دول عدة منها العراق، وكوريا الجنوبية، والهند، وباكستان، وجنوب إفريقيا، وتونس، والمغرب، والأردن، والجزائر، ومصر، وتشيلي، والبرازيل، والتشيك، فضلاً عن قطر، وحاضر في الدورة الخبير الفرنسي (تشارل بيير).

(الخابوري، ٢٠٢١، ٣٣)

## ٤-١-٥ تاريخ رياضة الباركور في العراق :

بدأت مزاولة هذه الرياضة في العراق من قبل مجموعة من الشباب في المحافظات المختلفة في عام (٢٠٠٨) من خلال مشاهداتهم لمقاطع (You Tube) والأفلام السينمائية التي أدخلت الباركور فيها مثل فيلم (قفزة لندن في ٢٠٠٣)، وفيلم (الحي ١٣ في ٢٠٠٤)، وازداد ممارسوها بين الشباب من خلال قيامهم بأداء الاستعراضات في المتنزهات والأماكن العامة، وأقيم أول تجمع لممارسي هذه الرياضة سنة (٢٠١٢) في محافظة بابل وتحديداً في المنطقة الأثرية هناك، وتشكلت لجنة الباركور العراقي سنة (٢٠١٥)، وأشرف على تنظيم الملتقى والتجمعات الرياضية لرياضة الباركور، وأقامت بطولات تنافسية في بغداد والمحافظات منها بطولة بغداد (٢٠١٨ و ٢٠١٩)، وأرسل الاتحاد الآسيوي للباركور كتاباً في (٢٠٢٠ / ٧ / ١٥) اعترافاً برياضة الباركور العراقي .

وشارك العراق في بطولة آسيا للباركور التي أقيمت في الفلبين (on line) بتاريخ (٢٠٢٠/١٠/٢٨) التي شاركت فيها (١٣) دولة آسيوية، بلاعبين اثنين هما (مهند عmad صادق، وعلي جواد كاظم)، ولاعبة واحدة هي (هاجر جاسم محمد)، واجتاز اللاعبون الجولتين الأولى والثانية بنجاحوصولاً للمرحلة الثالثة التي خرجوا منها، وأرسل الاتحاد الآسيوي شهادات مشاركة العراق ولاعبيه الثلاثة بتاريخ (٢٠٢١/١/٢٠) وكانت آخر مشاركة للعراق في بطولة آسيا التي أقيمت (on line) بثلاثة لاعبين ولاعبة واحدة هم (تولا إبراهيم، وأحمد جبار، وسجاد حسان، ووهج أحمد) بتاريخ (٢٠٢١/٥/٥)، وفيها حصل اللاعب (تولا إبراهيم) على الوسام النحاسي كأول إنجاز دولي عراقي في رياضة الباركور (الخابوري، ٢٠٢١، ٣٤ - ٣٥) .

## ٤-١-٦ المرونة:

"يقصد بالمرنة "قدرة المفصل على التحرك بحرية من خلال المدى الكامل للحركة"

(فرحات ، ٢٠٠١ ، ٢٤٣)

والمرنة من المكونات الأساسية للياقة البدنية، وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة المفاصل، وترتبط المرنة بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة، فضلاً عن ارتباطها وأهميتها بالنسبة للأداء الحركي بصفة عامة، كما ترتبط المرنة بنوع التخصص الرياضي، وانطلاقاً من أهمية المرنة كقدرة بدنية فسيولوجية وصفة حركية تؤثر وتتأثر بالقدرات البدنية الأخرى كالقوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة لذا تعد المرنة صفة مصاحبة وأساسية عند تتميم تلك القدرات مما يؤثر بصورة مباشرة وایجابية على مستوى الأداء الفني والشكلي في الرياضات المختلفة ومنها رياضة الباركور .

## ٤-١-٦-١ أهمية المرنة:

تحدد أهمية المرنة بالنقاط الآتية :

- ١- تسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة .
- ٢- تسهم في الاقتصاد في الطاقة وتقليل زمن الأداء .

- ٣- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسانية .
- ٤- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي .
- ٥- تسهم في استعادة الشفاء .
- ٦- تعمل على تقليل الألم العضلي (حمد، ٢٠٠١، ١٩٤) .

ويجد الباحثون أن لصفة المرونة دوراً كبيراً في رياضة الباركور من خلال المدى الحركي الذي تصل إليه مفاصل الجسم المشتركة في الأداء الحركي وظهور المهارات بشكل متناقض وأداء فني متميز .

#### **٧-١-٢ مستوى الأداء الفني في الباركور:**

يعتمد تقييم مستوى الأداء الفني في رياضة الباركور في الميادين المغلقة سواءً داخل القاعات المغلقة أو المفتوحة على ثلاثة معايير هي التنفيذ، والتركيب، والصعوبة، وهي المبادئ التوجيهية للحكم في مسابقات الباركور ويحتفظ (FIG) بالحق في تحديد وتعديل هذه الإرشادات وفقاً لتقديره بموافقة اللجان التنفيذية والفنية المنضوية تحت لوائه .

#### **١-٢ معايير التحكيم:**

وتشمل ما يأتي :

##### **أولاً : التنفيذ (E - Execution)**

ويعرف على أنه "المعيار الأول في تقييم لاعب الباركور وقيمته (١٠) درجات مقسمة بواقع ثلات درجات لكل من الأمان (Safety) والأنسائية (Flow)، والتمكن (Mastery)، ودرجة واحدة للأبداع والبراعة (extra point) Creativity and versatility .

##### **ثانياً: التركيب (C - composition)**

يعرف على أنه "المعيار الثاني في تقييم لاعب الباركور وقيمته (١٠) درجات مقسمة بواقع ثلات درجات لكل من استخدام الدورة كاملة (Use of the course)، واستخدام جميع العوائق (Creativity and connection)، والربط (of the obstacles)، ودرجة واحدة للأبداع والبراعة (versatility .) كدرجات اضافية (extra point)

### ثالثاً : الصعوبة ( Difficulty- D ) :

تعني الحركات التي تعد صعبة التحقيق بشكل خاص، لكل شقلبة (قلبة هوائية أمامية أو خلفية) يحصل اللاعب على نصف نقطة، ويمكن أن تراكم الشقلبات واللغات المزدوجة ويحصل على ١.٥ نقطة .

ولكل معيار من المعايير الثلاثة، يحدد القضاة النقاط وفقاً لاستمارة تقويم الأداء في الباركور التي أعدها الاتحاد الدولي للجمباز الشكل (١) (IPF, 2019, 12-15).

| Athlete Name / ID / FED / Group |  |   |  |  |     |   | Extra Point | Scores |
|---------------------------------|--|---|--|--|-----|---|-------------|--------|
|                                 |  |   |  | Mastery  |     |   |             |        |
| E Execution                     |  | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3                      | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3                         | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3               | 0.5 | 1 |             |        |
| C Composition                   |  | Use of the course<br>0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 | Use of the obstacles<br>0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 | Connection<br>0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 | 0.5 | 1 |             |        |
| D Difficulty                    |  | Variety<br>0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3           | Single Trick<br>0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3         | Whole run<br>0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3  | 0.5 | 1 |             |        |
| Judge Name / #                  |  | JUDGES FORM   |  |  |     |   | Total       |        |

الشكل (١)

استمارة تقييم مستوى الأداء الفني في رياضة الباركور

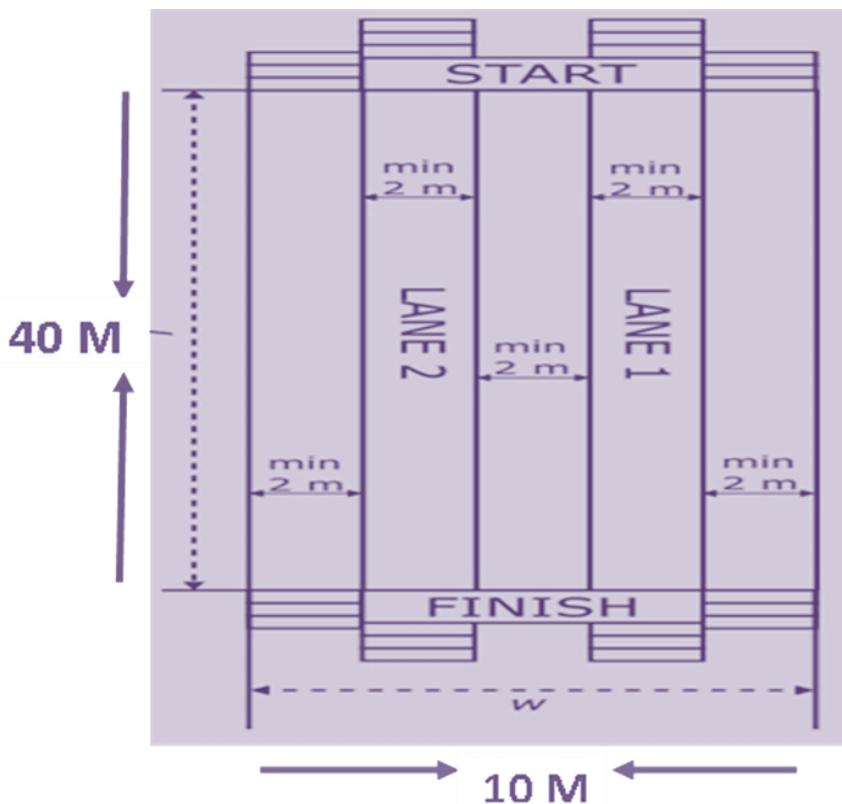
#### ٢-١-٨-١ الغرض من معايير التحكيم:

- توجيه المدربين واللاعبين .
- تحقيق معايير حكم قريبة من الموضوعية وقابلة للقياس قدر الإمكان .
- محاولة إزالة الذاتية البشرية والنتائج النوعية، حيثما كانت واقعية وممكنة .
- إنشاء نظام تسجيل يمكن تقسيمه تماماً ولا شك فيه في الغالب .
- التأكد من تحديد أفضل رياضي في المسابقة . (Ameel, 2012a, 164-173)

## ٢-٨-١ الميدان المغلق في رياضة الباركور:

يجب استيفاء المتطلبات الآتية :

١. الحد الأدنى للطول (٤٠) متر، والعرض الأدنى (١٠) متر .
٢. الحد الأدنى لمتطلبات المساحة (٤٠٠) متر مربع، الشكل (٢) .



الشكل (٢)

### الميدان المغلق في الباركور

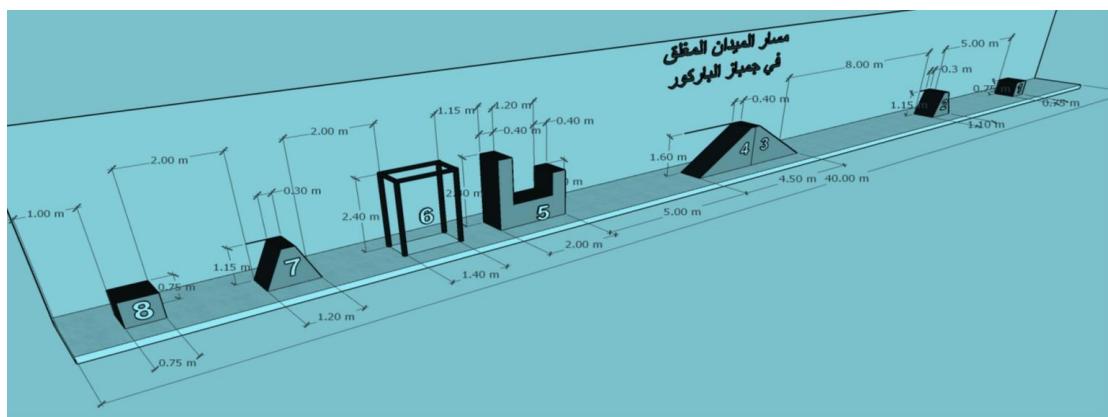
٣. أن يحتوي الميدان على على خمسة مسارات طول المسار الواحد (١٠) م، وعرضه (٢م)،

## ٢-٩-١ كيفية حساب الدرجة في رياضة الباركور:

يتم التنافس في رياضة الباركور من خلال الميدان المغلق الخاص بها بمساحة (٤٠٠) متر مربع (٤٠) متراً طولاً، و (١٠) أمتار عرضاً سواءً داخل القاعة أم في الهواءطلق سواءً على الأرض مباشرةً أو على منصة بارتفاع (٨٠ سم)، الشكل (٣)، ويحتوي هذا الميدان على (٥) مسارات عرض كل مسار (٢) مترين، اثنان منها للمنافسة (لاعب واحد في كل مسار) أي أن كل جولة تُجرى بين لاعبين اثنين، ويحتوي كل مسار على (٨) حواجز وعقبات مختلفة القياسات والابعاد، وثلاث مسارات

لعرضين أولهما لأداء الحركات الاكروباتيكية (القلبات الهوائية) وتسمى اصطلاحاً (كامبو)، وثانيهما للأمان .

وللاعب الحق باستخدام المسار خلال زمن يتراوح (٣٠ - ٧٠) ثانية، ويجري التقييم على وفق المعايير الثلاثة التنفيذ، والتركيب، والصعوبة ليكون التقييم من (٣٠) درجة قيمة كل معيار (١٠) درجات، ويتم ذلك وفقاً للاستمارة التي أعدت لهذا الغرض من قبل الاتحاد الدولي للجمباز .  
 (الخابوري، ٢٠٢١، ٣٦)



الشكل (٣)

مسار المنافسة في ميدان الباركور المغلق

## ٢-٢ الدراسات السابقة:

### ٢ - ١ دراسة الخابوري (٢٠٢١)

**تأثير تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومترك في بعض من الصفات البدنية ومؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور**

هدف الدراسة الى:

- الكشف عن تأثير تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومترك في عدد من الصفات البدنية، ومؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور للمتقدمين للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدى .

- التعرف على الفروق في عدد من الصفات البدنية ومؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور للمتقدمين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى .

منهج وعينة البحث:

استخدم الباحث المنهج التجاري لملاءنته وطبيعة البحث، وقد أجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية تمثلت بلاعبي جمباز باركور الموصل في محافظة نينوى فئة المتقدمين وبالبالغ عددهم (٢٠) لاعباً، وقسموا عشوائياً إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة .

وأسفرت النتائج بما يأتي:

- أدت تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومترك إلى تطوير الصفات البدنية قيد البحث، فضلاً عن مؤشر التعب ومستوى الأداء في رياضة جمباز الباركور من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبارات البعديّة .

- تفوقت الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية على الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، والمرنة للكتفين، والمرنة للعمود الفقري، والمرنة للرجلين، والسرعة الانتقالية، والرشاقة)، فضلاً عن مؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور .

## ٢-٢ دراسة الغنام (٢٠٢٢):

### فاعلية اللياقة البدنية والحركية ومؤشر التعب في مستوى الأداء الفني للاعبين جمباز الباركور المتقدمين في الميدان المغلق

هدفت الدراسة إلى ما يأتي:

- التعرف إلى العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والحركية ومستوى الأداء الفني للاعبين جمباز الباركور المتقدمين.
- التعرف إلى العلاقة بين مؤشر التعب الخاص ومستوى الأداء الفني للاعبين جمباز الباركور المتقدمين.
- التعرف إلى نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية والحركية في مستوى الأداء الفني للاعبين جمباز الباركور المتقدمين.
- التعرف إلى نسب مساهمة مؤشر التعب الخاص في مستوى الأداء الفني للاعبين جمباز الباركور المتقدمين.

### منهج وعينة البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملاءمتها وطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (٥٠) لاعباً من لاعبي رياضة جمباز الباركور المتقدمين في مدينة الموصل وبنسبة (٦٥٪) من مجتمع البحث الكلي البالغ عددهم (٧٧) لاعباً.

وأسفرت النتائج عمّا يأتي:

- أظهرت عناصر اللياقة البدنية الخاصة ارتباطاً معنوياً مع مستوى الأداء الفني للاعبين جمباز الباركور.
- أظهر اختبار مؤشر التعب الخاص ارتباطاً معنوياً سلبياً مع مستوى الأداء الفني للاعبين جمباز الباركور.
- أثبتت جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة مجتمعةً مساهمة معنوية في مستوى الأداء الفني للاعبين جمباز الباركور بطريقة الا (Enter)، مما يدل على معنوية معادلة الانحدار.

- أثبت اختبار مؤشر التعب الخاص مساهمةً معنوية في مستوى الأداء الفني بجمباز الباركور، وأن له فاعلية وتنبؤ جيدة في مستوى الأداء الفني للاعبين جمباز الباركور .

### **٢ - ٣ مناقشة الدراسات السابقة:**

من خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة وتحليل ما تناولته من موضوعات تمكنا من التوصل الى أوجه التشابه والاختلاف فيما بينها من جهة والدراسة الحالية من جهة أخرى وذلك بالنقاط الآتية:

١- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين في موضوع دراستها إذ تناولت الدراسات كافة (رياضة الباركور) .

٢- تشابهت الدراسة الحالية مع كل من دراسة (الخابوري، ٢٠٢١) ودراسة (الغنم، ٢٠٢٢) في الفئة العمرية لعينة البحث إذ تناولت الدراسات كافة فئة المتقدمين باعمار (١٧) سنة فما فوق.

٣- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة ( الغنم، ٢٠٢٢ ) في المنهج المستخدم، إذ استخدمت كلتا الدراستين المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، بينما اختلفت عن دراسة (الخابوري، ٢٠٢١) التي استخدمت المنهج التجاريي .

٤- اختلفت الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين من حيث عدد أفراد العينة إذ اشتملت دراسة (الخابوري، ٢٠٢١) (٢٠) لاعباً، ودراسة الغنم (٢٠٢٢) (٥٠) لاعباً في حين الدراسة الحالية شملت (٢٤) لاعباً .

### ٣ - إجراءات البحث:

#### ١- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث إذ إن هذا الأسلوب يسعى إلى محاولة تحديد العلاقة بين متغيرين أو أكثر قابلين للقياس ودرجة هذه العلاقة (علاوي و رضوان، ١٩٩٤، ١٠٣).

#### ٢- مجتمع البحث وعينته:

تألف مجتمع البحث من لاعبي باركور الموصل المتقدمين في نادي (الشهيد إبراد شيت) الرياضي باعمر (١٧) سنة فما فوق البالغ عددهم (٣٠) لاعباً، أما عينة البحث ف تكونت من (٢٤) لاعباً تم اختيارهم بطريقة عمدية (اللاعبين النخبة) من مجتمع البحث الأصلي، فضلاً عن اختيار (٤) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، لتشكل عينة البحث نسبة (٨٠ %) من مجتمع البحث الأصلي، الجدول (١) .

#### الجدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

| النسبة المئوية | العدد | العدد والنسبة المئوية    |
|----------------|-------|--------------------------|
|                |       | المتغيرات                |
| %١٠٠           | ٣٠    | مجتمع البحث              |
| %٨٠            | ٢٤    | عينة البحث               |
| %١٣.٣٣         | ٤     | عينة التجربة الاستطلاعية |
| %٦.٦٦          | ٢     | اللاعبين المستبعدين      |

#### ٣ - الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

١. ميزان طبي عدد (١) لقياس الكتلة .

٢. صندوق خشبي بارتفاع (٥٠ سم) عدد (١) .

٣. مسطرة مدرجة .

٤. عصا خشبية بطول (١م) عدد (٢) .

٥. شريط قياس .

٦. مسار من ميدان الباركور المغلق ومسارين للأمان وأداء حركات الكامبو (٦م × ٤٠م) .  
 ٧. عقبات وحواجز عدد (٨) .

٨. استماراة تقييم مستوى الأداء الفني الباركور .  
 ٩. استماراة خاصة لتسجيل البيانات .  
 ١٠. آلة تصوير فيديوي نوع (SONY-DSC-W800) .  
 ١١. جهاز (لاب توب) نوع (hp) لاستخراج العمليات الإحصائية .

### **٣ - ٤ وسائل جمع البيانات :**

- تحليل المحتوى للمصادر العربية والأجنبية .
- الاختبارات والمقاييس .
- الاختبارات المهارية (استخدم الباحثون تقييم مستوى الأداء الفني) .

### **٥- الاختبارات المستخدمة في البحث:**

#### **٣-١ الاختبارات البدنية:**

##### **٣-١-١ اختبار المرونة للكتفين:**

- اسم الاختبار : رفع الكتفين للأعلى من وضع الانبطاح .
- غرض الاختبار : قياس مرونة الكتفين .
- الادوات اللازمة : قائم مقسم الى وحدات كل منها (١) سم ويثبت عمودياً على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم ويلحق بالقائم عارضة صغيرة وموازية للأرض يسهل تحريكها للأعلى والأسفل .
- وصف الاختبار : يتخد المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين باتساع الكتفين ويقبض المختبر على العارضة برفعها للأعلى لأقصى ما يمكن مع الاحتفاظ ببقاء الذقن ملامساً للأرض وامتداد المرفقين والرسغين .
- التسجيل : تقلس المسافة من الأرض لأسفل العارضة مباشرة ويسجل احسن الارقام لثلاث محاولات بين كل منها دقة لراحة الشكل (٤) (برهم، ١٩٩٥، ٥٥٩) .



الشكل (٤)

يوضح اختبار المرونة للكتفين

#### ٣-٥-٢ اختبار المرونة للعمود الفقري:

- اسم الاختبار : إطالة مد الجذع .
- غرض الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري .
- الأدوات اللازمة : مسطرة مدرجة .
- وصف الاختبار : يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع للأعلى والخلف لأقصى ما يمكن .
- التسجيل : تقاس المسافة من الأرض حتى فوق القص بحيث يبدا الترقيم القياس من الأعلى وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة الشكل . (٥)

(الحكيم، ٤، ٢٠٠٤)



الشكل (٥)

يوضح اختبار المرونة للعمود الفقري

### ٣-١-٥-٣ اختبار المرونة للرجلين:

- اسم الاختبار : ثني الجذع الى الإمام والأسفل من الوقوف .
  - هدف الاختبار : قياس مرونة عضلات الرجلين .
  - الأدوات الالزامية : صندوق خشبي ارتفاعه (٥٠ سم) ، مسطرة غير ملونة مرنة بطول (٥٥ سم) مثبتة عمودياً على الصندوق بحيث يكون رقم (صفر) موازيًّا لسطح الصندوق ورقم (٥٠) موازيًّا للحافة السفلية .
  - وصف الاختبار : يقف المختبر حافي القدمين على حافة الصندوق والقدمان مضمومتان، وأصابع القدمين على حافة الصندوق مع الاحتفاظ بالركبتين محدودتين، ثم يقوم المختبر بثني جذعه الى الامام وللأسفل بحيث يؤشر بالأصابع الى أبعد مسافة ممكنة على ان يثبت عند آخر مسافة لها لمدة ثانية .
  - التسجيل : يعطى المختبر محاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر الشكل (٦) .
- (برهم، ١٩٩٥، ٥٥٧)



الشكل (٦)

يوضح اختبار المرونة للرجلين

### ٢-٥-٣ الاختبارات المهارية:

#### ٣-١-٢-٥-٣ اختبار مستوى الأداء الفني في الميدان المغلق في الباركور:

تم اجراء اختبار تقييم مستوى الأداء الفني حسب نصوص ولوائح قانون الاتحاد الدولي للجمباز الفني (FIG) صنف (الباركور) من قبل الحكماء المعتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمباز ،

<sup>١</sup>مهند عماد صادق

علي جواد كاظم

قاسم محمد زياب

وашتمل التقييم على كل من التنفيذ، والتركيب، والصعوبة بواقع (١٠) درجات لكل منها، ليكون مجموع تقييم مستوى الأداء الفني من (٣٠) درجة، وفقاً لاستمارة التقييم الخاصة برياضة الباركور .

### ٦-٥-٣ الأسس العلمية للاختبارات:

إن الاختبار المقنن هو "الاختبار الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها أثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق، والثبات، والموضوعية تحت الظروف والأمكنيات المتاحة نفسها" (ناجي وبسطويسي، ١٩٨٧، ١٣٩) .

وبالنسبة إلى الاختبارات التي تم استخدامها في البحث الحالي فهي اختبارات علمية شائعة الاستخدام، وهي ملائمة وصالحة لعينة البحث، إذ تم تطبيقها في جميع الدراسات الخاصة بالباركور لفئة المتقدمين كدراسة (الخابوري، ٢٠٢١) و(الغانم، ٢٠٢٢)، فضلاً عن التجربة الاستطلاعية التي أظهرت ملائمتها لقدرات وأمكانيات وقابليات عينة البحث، وقد اكتسبت المعاملات العلمية من صدق وثبات وموضوعية .

### ٣ - ٧ تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة ) ، واختبارات المرونة لكل من (الكتفين، والعمود الفقري، والرجلين)، فضلاً اختبار مستوى الأداء الفني في الميدان المغلق في الباركور ، باستخدام معامل الاختلاف الجدول (٢) .

#### الجدول (٢)

**يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيم معامل الاختلاف في القياسات والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني في التجانس لعينة البحث**

| المتغيرات           | ت | وحدة القياس | س-    | ±    | معامل الاختلاف |
|---------------------|---|-------------|-------|------|----------------|
| العمر               | ١ | سنة         | ٢٣,٤  | ٣,٢٥ | ١١,٣١          |
| الطول               | ٢ | سم          | ١٦٥,٩ | ٤,٦٠ | ٥,٢٢           |
| الكتلة              | ٣ | كغم         | ٦٣,٥٠ | ٥,٣٠ | ٧,٤١           |
| مرونة الكتفين       | ٤ | سم          | ٤٦,٩٠ | ٥,٣٢ | ٨,٢٧           |
| مرونة العمود الفقري | ٥ | سم          | ٣٥,٤١ | ٤,١٧ | ٩,٢٠           |
| مرونة الرجلين       | ٦ | سم          | ١٥,٣٥ | ٣,١٢ | ٤,٧٢           |
| مستوى الأداء الفني  | ٧ | درجة        | ٢٠,٦٠ | ١,٢٠ | ٤,٢٥           |

يتبيّن من خلال الجدول (٢) أن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات البحث تراوحت بين (٤,٢٥ - ١١,٣١) وهي أقل من (٣٠) مما يدل على تجانس عينة البحث .

### ٣-٨ التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الرئيسية، والغرض منها هو التعرف على الأخطاء مسبقاً قبل إجراء التجربة الرئيسية، فضلاً عن معرفة إمكانية الكادر المساعد ومستوى أفراد

العينة على القيام بهذا الاختبار (محجوب، ٢٠٠٢، ٧٤)، كذلك يجب أن تتوافر فيها الشروط والظروف نفسها التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن، ليتسنى الأخذ بنتائجها.

(عبد الجبار، واحمد، ١٩٨٧، ٩٥)

وقد قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد<sup>٣</sup> يومي الأحد والاثنين الموافقين في (١١-١٢/١٤١٠) على عينة ملؤفة من (٤) لاعبين اختيروا بالطريقة العدمية، والذين يمثلون نسبة (٣٣,١٣%) من مجتمع البحث الأصلي لغرض التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث في أثناء تنفيذ الاختبارات لأفراد عينة البحث والهدف من التجربة الاستطلاعية:

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات.

- تلافي الأخطاء التي يمكن أن تحدث في أثناء تطبيق التجربة الرئيسية.

- التعرف على الصعوبات ووضع الحلول لها.

- تدريب فريق العمل المساعد.

- تهيئة الاستمارات الملائمة لتدوين البيانات.

### ٩- التجربة الرئيسية (الأساسية):

تم إجراء التجربة الرئيسية على لاعبي عينة البحث يومي الأحد والاثنين الموافقين في (١٩-٢٤/٢٠٢٤) وعلى مدار يومين متتاليين وكما الآتي:

**اليوم الأول إجراء الاختبارات البدنية الآتية:**

- اختبارات المرونة لكل من (الكتفين، والعمود الفقري، والرجلين) .

**اليوم الثاني إجراء الاختبار المهاري:**

اختبار مستوى الأداء الفني في الميدان المغلق في رياضة الباركور .

**١٠ الوسائل الإحصائية:**

تم استخدام الوسائل الإحصائية في البحث من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS- V20) بوساطة الحاسبة الآلية (DELL) وكما يأتي:

<sup>٣</sup> عمر هيثم حازم، ماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

احسان زياد طارق، بكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

باسم سليمان عبد القادر، بكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- ١ - النسبة المئوية.
- ٢ - الوسط الحسابي.
- ٣ - الانحراف المعياري.
- ٤ - معامل الاختلاف.
- ٥ - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، (أمين، ٢٠٠٧، ١٥٩ - ١٦٧).

#### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

##### ٤ - ١ عرض النتائج وتحليلها:

من أجل تحقيق أهداف البحث واختبار فرضه وتوضيح الأسباب وتقسيم النتائج، وبعد إجراء اختبارات المرونة لكل من (الكتفين، والعمود الفقري، والرجلين)، فضلاً عن اختبار مستوى الأداء الفني في الميدان المغلق في الباركور لعينة البحث، قام الباحثون باستخلاص النتائج التي حصلوا عليها ومعالجتها بجداول إحصائية لإيضاح تلك النتائج، وعلى النحو الآتي :

##### ٤-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبار مرونة الكتفين ومستوى الأداء الفني لعينة البحث:

**الجدول(٣)**

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط (r) ومستوى المعنوية

والدالة بين مرونة الكتفين ومستوى الأداء الفني

| الدالة | sig   | قيمة (r) | ± ع  | س-    | وحدة القياس | المتغيرات          | ت |
|--------|-------|----------|------|-------|-------------|--------------------|---|
| معنوية | ٠,٠٠١ | ٠,٥٢     | ٥,٣٢ | ٤٦,٩٠ | سم          | مرونة الكتفين      | ١ |
|        |       |          | ١,٢٠ | ٢٠,٦٠ | درجة        | مستوى الأداء الفني | ٢ |

\* معنوي عند مستوى معنوية  $\geq (0,05)$

##### ٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج اختبار مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني لعينة البحث:

**الجدول(٤)**

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط (r) ومستوى المعنوية

والدالة بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني

| الدالة | Sig   | قيمة (r) | ± ع  | س-    | وحدة القياس | المتغيرات           | ت |
|--------|-------|----------|------|-------|-------------|---------------------|---|
| معنوية | ٠,٠٠٠ | ٠,٧٣     | ٤,١٧ | ٣٥,٤١ | سم          | مرونة العمود الفقري | ١ |
|        |       |          | ١,٢٠ | ٢٠,٦٠ | درجة        | مستوى الأداء الفني  | ٢ |

\* معنوي عند مستوى معنوية  $\geq (0,05)$

#### ٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني لعينة البحث:

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط (ر) ومستوى المعنوية والدلالة بين مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني

| الدلاله | Sig   | قيمة (ر) | $\pm$ ع | س-    | وحدة القياس | المتغيرات          | ت |
|---------|-------|----------|---------|-------|-------------|--------------------|---|
| معنوية  | ٠,٠٠٠ | ٠,٦٥     | ٣,١٢    | ١٥,٣٥ | سم          | مرونة الرجلين      | ١ |
|         |       |          | ١,٢٠    | ٢٠,٦٠ | درجة        | مستوى الأداء الفني | ٢ |

\* معنوي عند مستوى معنوية  $\geq (0,05)$

تبين من الجداول (٣) و (٤) و (٥) أن قيمة مستوى الاحتمالية تراوحت بين (٠,٠٠١ - ٠,٠٠٠)، على التوالي، وجميعها أصغر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود ارتباط معنوي بين كل من مرونة الكتفين، والعمود الفقري، والرجلين، ومستوى الأداء الفني في الميدان المغلق في رياضة الباركور .

#### ٤-٢ مناقشة النتائج:

من خلال الجداول (٣) و (٤) و (٥)، يتبيّن أن قيمة (ر) لكل من مرونة الكتفين، والعمود الفقري، والرجلين مع مستوى الأداء الفني (٠,٥٢) و (٠,٧٤)، و (٠,٦٥)، وأفصحت قيمة مستوى الاحتمالية على التوالي (٠,٠٠١) و (٠,٠٠٠)، وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي بين هذه المتغيرات ومستوى الأداء الفني .

ويعزّز الباحثون الارتباط المعنوي لكل من مرونة الكتفين، والعمود الفقري، والرجلين مع مستوى الأداء الفني إلى نجاعة المناهج والطرق التدريبية التي يستخدمها المدرب وتتفيدّها في الوحدات التدريبية من ناحيتي الإعداد البدني والمهاري، والذي مكن عينة البحث من تحقيق تلك النتائج في مستوى الأداء في الميدان المغلق في رياضة الباركور، فقد اشتغلت تلك المناهج على التنوع في تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني تبعاً لشدة، وحجم التمرينات، والأزمنة المحددة لها، إذ يذكر (الربضي، ٢٠٠١) في ذلك أن "التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، وي العمل على زيادة الرغبة في التدريب" (الربضي، ٢٠٠٤، ١٢٧) .

وكان لمراعاة مكونات حمل التدريب بشكل يتلاءم مع قابليات وقدرات اللاعبين، إذ يُقرّ (حسن، ١٩٨٣) على أهمية تناغم حمل التدريب مع مستويات اللاعبين كونه يوفر للمدرب إمكانية

السيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب مما يؤدي إلى تطور القدرات البدنية (حسن، ١٩٨٣، ٤٥)، وهذا ما يدعمه (العبيدي، ٢٠١٤) 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 التدريسي، وهذا يزيد من قدرة الرياضي على التكيف . (العبيدي، ٢٠١٤، ٧٨)

ووجد الباحثون أن اعتماد المدرب على مبدأ الخصوصية في إعداد تمرينات خاصة ووضعها بالسلسل اللازم من السهل إلى الصعب لغرض بناء الأربطة والعضلات والمدى الحركي وانقان الأداء كان له الأثر الواضح في رفع مستوى الأداء الفني، وهذا يتحقق مع (حسين، ١٩٩٨) على أنه يمكن استخدام بعض التمارين الخاصة في تتميم المرونة إذ يتم بناء الأربطة والعضلات ويساعد على بناء المرونة، (حسين، ١٩٩٥، ٣٢٥)، والذي ظهر جلياً في سيطرة وتمكن اللاعبين على الانتقال بسلامة واجتياز العقبات والحواجز، وأدى إلى رفع درجة الأداء الفني .

كما تضمنت المناهج التدريبية للإعداد البدني الخاص الذي أكد على صفة المرونة التي لعبت دوراً مهماً في مستوى الأداء الفني عند اجتياز العقبات والحواجز والذي يتطلب استخدام غالبية أجزاء الجسم وهذا ما أكد ويفيد ذلك (التكريتي والحجار، ١٩٨٨) على أن الرياضي الذي يمتلك الدرجة المثالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة من المفاصل لفعالية معينة سوف يساعد ذلك في استخدام الصفات الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة، والاقتصاد بالجهد لتحقيق إنجاز أفضل .

(التكريتي والحجار، ١٩٨٨، ٦٢)

ولاحظ الباحثون أن التنوع الموجود في التمارين التي يطبقها اللاعبون قد أعطت فائدة كبيرة لمعظم عضلات الجسم العاملة، مما قاد إلى تحسين المرونة، وأدى إلى التكيف على تنفيذ المهارات الخاصة برياضة الباركور، والمحافظة على المسار الحركي الصحيح، والتركيز على الربط الحركي ما بين الفئات الحركية لهذه الرياضة، مما عاد بالفائدة على تقييم مستوى الأداء الفني، والحصول على الدرجات الإضافية (extra point) .

## ٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

### ١- الاستنتاجات:

من ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثون استنتجوا ما يأتي:

١. وجود ارتباط معنوي بين مرونة الكتفين ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصى بهما في الميدان المغلق لرياضة الباركور .
٢. وجود ارتباط معنوي بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصى بهما في الميدان المغلق لرياضة الباركور .
٣. وجود ارتباط معنوي بين مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني للاعبين الموصى بهما في الميدان المغلق لرياضة الباركور .

### ٢- التوصيات:

من خلال الاستنتاجات أوصى الباحثون بما يأتي:

١. التأكيد على تدريبات المرونة باعتبارها من القدرات البدنية المهمة لتنفيذ، وتركيب، واجتياز العقبات والحواجز بفئات حركية مختلفة، لرفع درجة الصعوبة، واستثمار النقاط الإضافية (extra point) في التقييم النهائي للأداء الفني في الميدان المغلق في رياضة الباركور .
٢. إجراء المزيد من البحوث للتعرف على أهمية المرونة في الميدان المغلق لرياضة الباركور وعلى فئات عمرية مختلفة ولكل الجنسين .

### المصادر العربية والأجنبية:

• القرآن الكريم.

١. أمين، أسامة ربيع (٢٠٠٧) : "التحليل الإحصائي باستخدام برنامج (SPSS)" ، ج ١ ، ط ١ ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
٢. بُرهم، عبد المنعم سليمان (١٩٩٥) : "موسوعة الجمباز العصرية" دار الفكر للطباعة، عمان، الأدن .
٣. التكريتي، وديع ياسين والحجار، ياسين طه (١٩٨٨) : "الإعداد البدني للنساء" ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
٤. حسين، قاسم حسن (١٩٩٥) : "تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية" ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
٥. الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤) : "الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي" ، جامعة القادسية .
٦. حماد، مفني ابراهيم ( ٢٠٠١ ) : "اللياقة البدنية للصحة والرياضة" ، ط ١ ، دار الكتب الحديث.
٧. الخابوري، زياد طارق زيدان ( ٢٠٢١ ) : "تأثير تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومترك في عدد من الصفات البدنية ومؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .
٨. الربضي، كمال جميل ( ٢٠٠٤) : "التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين" ، ط ٢ ، دار المطبوعات والنشر، عمان، الأردن.
٩. شحاته، محمد إبراهيم ( ٢٠٠٣ ) : "تدريب الجمباز المعاصر" ، ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
١٠. عبد الجبار، قيس ناجي وأحمد، بسطوسي ( ١٩٨٧ ) : "الاختبارات والإحصاء في المجال الرياضي" ، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق
١١. العبيدي، أحمد صباح قاسم ( ٢٠١٤ ) : "تأثير منهاجين تدريبيين باستخدام بعض الأدوات التخصصية أو بدونها في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين المتقدمين" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

١٢. علاوي، محمد حسن وراتب، اسامه كامل (١٩٩٩) : "البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي"، ط١ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .
١٣. علاوي، محمد حسن ورضوان، نصر الدين (١٩٩٤): "اختبارات الأداء الحركي" ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٤. الغنام، عمر هيثم حازم (٢٠٢٢): "فاعلية اللياقة البدنية والحركية ومؤشر التعب في مستوى الأداء الفني للاعبين جمباز الباركور المتقدمين في الميدان المغلق" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .
١٥. فرحت، ليلى السيد (٢٠٠١) : "أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة" ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
١٦. فلاح، فراس (٢٠١٦) : "فن الانتقال - رياضة الباركور والجري الحر" ، دار الهيثم للطباعة والنشر ، دمشق ، سوريا.
١٧. محجوب، وجيه (٢٠٠٢) : "البحث العلمي ومناهجه" مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد.
١٨. ناجي، قيس وأحمد، بسطوسي (١٩٨٧): "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي" ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
19. Ameel, L., & Tani, S. (2012a). "**Every day aesthetics in action: Parkour eyes and the beauty of concrete walls**" . Emotion, Space and Society, 5(3), 164-173. doi:10.1016/j.emospa.2011.09.003 .
20. Coolkens 'R., Ward, p.,Seghers, J., and Iserbyt, P . (2018) : "**Effects of generalization of engagement in Parkour from physical education to recess on physical activity**" . Res. Q. exerc. Sport 89.
21. FIG (2022) : "**Cod of points**" . V.06 – 20 December, Switzerland . – 116.
22. FIG (2019) : "**Special regulations for parker**" Section 8 ،Geneva – Switzerland .
23. Jayh, Paula (July 2016) : “**Urban Free Flow: The Poetics of Parkour**” . M C Journal. 9 (3) .

24. Gilchrist B, Wheaton B.(2011) : "**Lifestyle Sports, Public Policy, and Youth Participation**" : Examining the Appearance of Parkour. *Int J Sport Policy*; 6: 109 .
25. Jeffrey.L.Kedder (2017) : "Parkour and the city: risk, masculinity, and meaningin a postmodern sport", New Brunswick, NJ, Rutgers University Press .
26. Rio GF, and Suarez C. (2016) : "**Feasibility and elementary students' perspectives on Parkour in a cohort of primary school children**". *Phys Aidoc Sport Pedagogy*; 21 (3): 281—94 .