



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

تقدم به

حاتم كاظم يحيى حسن

محمد هشام محمود أيوب

مؤمن صهيب حازم عزيز

بإشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

زياد طارق زيدان الخابوري

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَّنْ نَّشَاءُ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ ﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة / من الآية (٧٦)

الإهداء

اهدي هذا العمل المتواضع

الى من كلله الله بالهيبة والوقار..... الى من أحمل إسمه بكل افتخار

(والدي العزيز)

الى بسمه الحياة وسر الوجود الى من كان دعائها سر نجاحي الى معنى

الحب والحنان

(والدتي 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 لذيذ المذاق، وألزم قلوب الخائفين الوجّل والإشفاق، والصلاة والسلام على خير الأنام نبينا مُحَمَّدٍ المخصوص بمحمود المقام، وعلى آله وصحبه، ومن سار على نهجه الى 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 الخابوري) على جهوده الكبيرة وعونه لنا بتوجيهاته العلمية وملاحظاته السديدة، والذي كان لخبرته الأثر الكبير في صياغة مفردات البحث ومنهجيته، فجزاه الله عنا خير الجزاء .

ويطيب للباحثين أن يتقدموا بالشكر الجزيل والتقدير العميق الى كلية التربية البدنية وعلوم افي رياضة ممثلة بعمادتها وأساتذتها الأفاضل الذين لم يدخروا جهداً في تقديم العلم والمعرفة، ولتعاونهم المستمر معنا طيلة فترة الدراسة .

ولمن نثني 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، وعذرا لكل من لم تسعفنا ذاكرتنا على ذكرهم فلهم منا الشكر الوفير .

والله ولي التوفيق

الباحثون

علاقة المرونة بمستوى الأداء الفني في الميدان المغلق في رياضة الباركور

الباحثون

إشراف

حاتم كاظم يحيى

أ.م. د. زياد طارق زيدان الخابوري

محمد هشام محمود

مؤمن صهيب حازم

هدف البحث الى ما يأتي:

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

وافترض الباحثون ما يأتي:

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مرونة الكتفين ومستوى الأداء الفني للاعبي الموصّل المتقدمين في الميدان المغلق في رياضة الباركور .
- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني للاعبي الموصّل المتقدمين في الميدان المغلق في رياضة الباركور .
- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني للاعبي الموصّل 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، وتألف مجتمع البحث من (٣٠) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعباً، ونفذت التجربة الرئيسية في الفترة من (١٧-١٨/١/٢٠٢٤) .

واستنتج الباحثون ما يأتي:

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

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

الصفحة	العنوان	التسلسل
١٣	دراسة الغنم (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	

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

ثبت الأشكال

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

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 مرتبطة أم لا، والمرونة من القدرات البدنية التي تساهم في نجاح أي رياضي، كونها تساعد على تعزيز القدرات الحركية، وإتقان 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 .

وتعد رياضة الباركور من الرياضات الحديثة التي تتميز باعتمادها على المرونة لما فيها من فئات حركية تحتاج الى هذا النوع من القدرات البدنية، كون مهاراتها تؤدي بالجري، والقفز، والتسلق، والسحب، والمرجحة، والزحف، وتغيير الاتجاه، واجتياز العقبات والحواجز، وأداء القلبات 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 الى المرونة كونها من المهارات ذات الطابع الفني الخاص الذي يلعب دوراً هاماً في إحراز أفضل تقييم في المنافسات، لذا يتوجب الاهتمام بالمرونة، والتعرف على علاقتهما 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 الى المرونة في مفاصل الجسم لتنفيذ مهارات هذه الرياضة بفئاتها المختلفة للحصول على أفضل تقييم وصولاً لاستثمار النقاط الإضافية لكل من البراعة والابداع .

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، وتؤدي 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، إذ لا تخلو مهارة حركية دون أن تتطلب توافر المرونة لدى ممارسيها بدرجة ما حتى يتم الأداء الحركي في تناسق وإتقان، وتوقيت مناسب وبصورة اقتصادية للمجموعات العضلية التي تشترك في العمل، لذا يجب على لاعبي الباركور امتلاك القدرات الحركية الأساسية التي تساعدهم على تأدية المهارات الخاصة بهذه الرياضة، وتعد المرونة من العناصر المهمة التي يحتاجها لاعبو الباركور لأداء الحركات التي تتطلب تناسق وانسجام تام بين الجهاز العصبي والعضلي .

(علاوي 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 للاعبي الموصل المتقدمين في رياضة الباركور .

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

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

٢-٤-١ توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني في الميدان المغلق للاعبي الموصل المتقدمين في رياضة الباركور .

٣-٤-١ توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني في الميدان المغلق للاعبي الموصل المتقدمين في رياضة الباركور .

١ - ٥ مجالات البحث:

المجال البشري : لاعبو الموصل فئة المتقدمين بأعمار (١٧) سنة فما فوق في رياضة الباركور .

المجال المكاني : نادي الشهيد (إياد شيت) الرياضي .

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

١ - ٦ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ رياضة الباركور:

يعرفها (فلاح، ٢٠١٦) بأنها "مجموعة من الحركات يكون الغرض منها الانتقال من نقطة الى نقطة أخرى بأكبر قدر من السرعة والخفة وتركيز الانتباه والشجاعة وذلك باستخدام القدرات البدنية والفكرية، وممارس اللعبة ومتقنها هو من يُطلق عليه (الترايسور) (فلاح، 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 الى درجة اقناع الحكام بالاعتراف بالحركة، ثم محاولة تحقيق الأداء الشكلي الفائق المرادف للأداء الفني لحصول اللاعب على أفضل تقييم من خلال الوصول الى كفاية وتوقيت الأداء " (شحاتة، ٢٠٠٣، ٢٢٥ - ٢٢٦) .

١-٦-٣ الميدان المغلق:

مساحة من الأرض مستطيلة الشكل أبعادها (١٠م × ٤٠م) تمثل الأساس لتثبيت 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 (التراييسور)، 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:

٢-١ الإطار النظري:

٢-١-١ 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 والسلاسة، وذلك باستخدام القدرات البدنية، ويُعرف ممارسو رياضة الباركور بـ (الترايسور)، وهو لفظ مشتق من الفعل (tracer) ويعني (تتبع الأثر to trace) ولكن يمكن ترجمته أيضاً إلى الانطلاق بسرعة (to go fast)، وتعني رياضة الباركور بالعربية (الوثابة) .

لقد وُجِدَت 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 واضع أسس هذه الرياضة "أن روح رياضة الباركور تقودها فكرة الهروب حيث تتولد في هذه الحالة الحاجة إلى سرعة البديهة 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 كوندية)، واستبدل الحرف (C) بالحرف (K) لسهولة اللفظ (parcours)، فضلاً عن إضافة نوع من الجزالة، وأيضاً إزالة الحرف (S) غير المنطوق .

لقد تضاربت الآراء حول معنى الكلمة، وقد تعني مزيج من الروح والعقل والجسد أو كما قال (دان إدواردس) 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 وبلدانهم، ومن اسمائها (Free-running) أي الركض أو الجري الحر، وتعرف أيضاً باللغة الفرنسية (L' Art du déplacement) أي فن التحرك (Jeffrey,2017,129) .

٢-١-٣ تاريخ رياضة الباركور:

عرفت رياضة الباركور من قبل ضابط البحرية الفرنسي (جورج هيبرت) 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 (هيبيرت) مُدرّساً للتربية البدنية في جامعة (Reimsve) في فرنسا، ونظم طريقة طبيعية تتكون من (١٠) مجموعات أساسية في التنقل هي المشي، والجري، والقفز، والتسلق، والتوازن، والرمي، والرفع، والسباحة، والزحف، والمرجحة وكانت تهدف إلى تطوير القوى الرئيسة الثلاث هي الحيوية وتشمل (قوة الإرادة، والشجاعة، والحزم)، والمعنوية وتضم (الخير، والمساعدة، والصدق)، 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 الحداثق العامة ومشاهدتهم لفيلم (ياماكاسي) متأثرين بالحركات التي كان يؤديها الممثلين، وأول لاعب عربي صُنِفَ عالمياً في رياضة الباركور هو المغربي (محمد سيدي) وهو الآن يعمل مدرباً محترفاً في (النرويج). بعد ذلك قام الفلسطيني (محمد لبد الشيخ) الذي كان يقطن في (بلجيكا) بإدخال رياضة الباركور الى فلسطين وتحديدأ الى 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)، 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 مُقبل) المصنف عالمياً .

وفي السعودية أخذ الشاب السعودي (عبد الرحمن الشلهوب) على عاتقه إدخال رياضة الباركور الى السعودية سنة (٢٠٠٧)، وبعد ذلك دخلت الى 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)

٢-١-٥ تاريخ رياضة الباركور في العراق :

بدأت مزاوله 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 ممارستها 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)، وأشرفت على تنظيم الملتقيات 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 عماد صادق، وعلي جواد كاظم)، ولاعبة واحدة هي (هاجر جاسم محمد)، واجتاز اللاعبون الجولتين الأولى والثانية بنجاح وصولاً 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) .

٢-١-٦ المرونة:

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

(فرحات ، ٢٠٠١ ، ٢٤٣)

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

٢-١-٦-١ أهمية المرونة:

تحدد أهمية المرونة 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 انسيابية .

٤- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي .

٥- تسهم في استعادة الشفاء .

٦- تعمل على تقليل الألم العضلي (حماد، ٢٠٠١، ١٩٤) .

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

٢-١-٧ 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 تحديث وتعديل هذه الإرشادات وفقاً لتقديره بموافقة اللجان التنفيذية والفنية المنضوية تحت لوائه .

٢-١-٨ معايير التحكيم:

وتشمل ما يأتي :

أولاً : التنفيذ (E - Execution):

يعرف على أنه "المعيار الأول في تقييم لاعب الباركور وقيمه (١٠) درجات مقسمة بواقع ثلاث درجات لكل من الأمان (Safety) والانسيابية (Flow)، والتمكن (Mastery)، ودرجة واحدة للأبداع والبراعة (Creativity and versatility) كدرجات اضافية (extra point) " .

ثانياً : التركيب (C - composition):

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

ثالثاً : الصعوبة (D - Difficulty):

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

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

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

الشكل (١)

استمارة تقييم مستوى الأداء الفني في رياضة الباركور

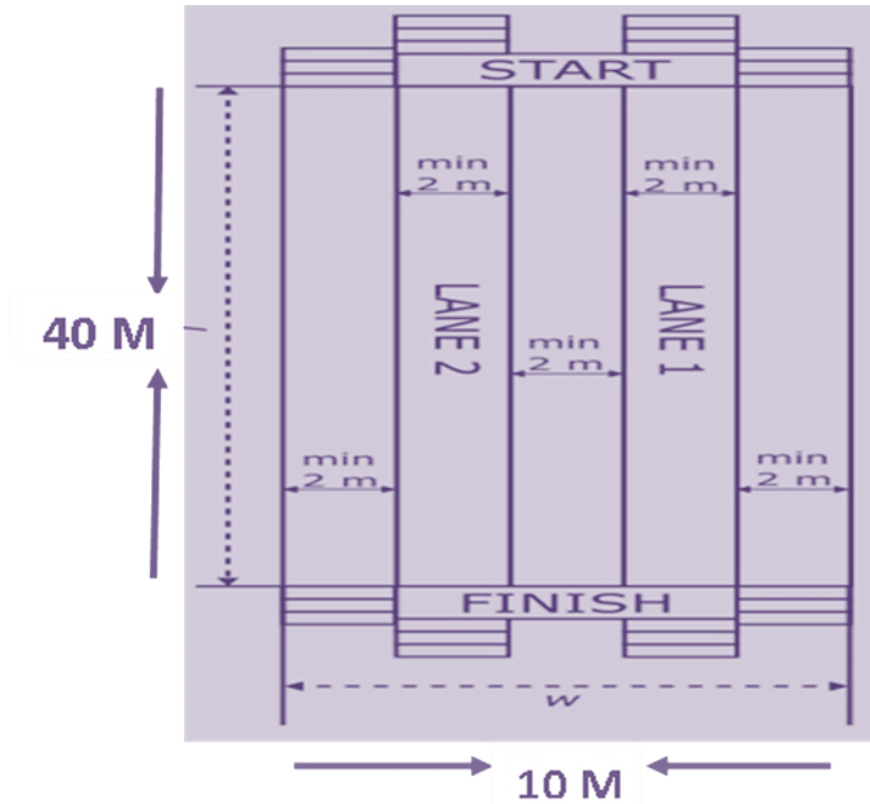
١-٨-١-٢ الغرض من معايير التحكيم:

- 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 تفسيره تماماً ولا شك فيه في الغالب .
- التأكد من تحديد أفضل رياضي في المسابقة (Ameel,2012a,164-173) .

٢-٨-١-٢ 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

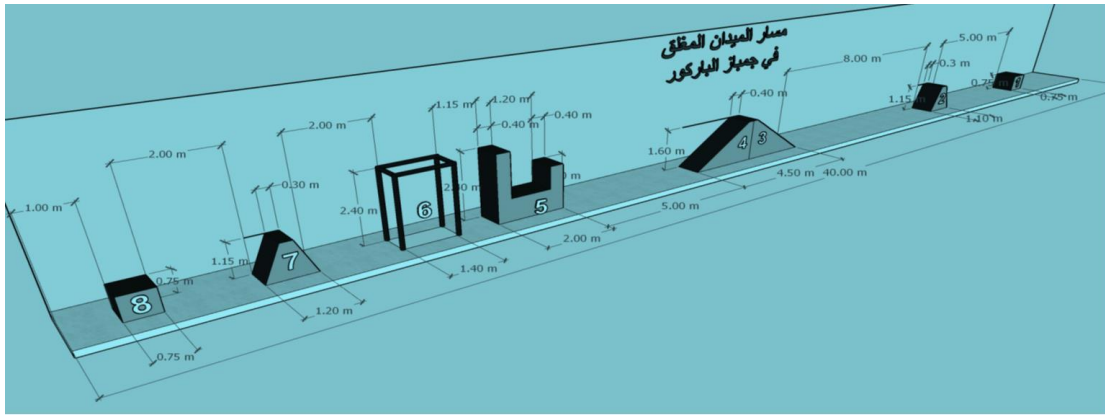
٣. أن يحتوي الميدان على على خمسة مسارات طول المسار الواحد (١٠م)، وعرضه (٢م)،

٢-٨-١-٢ كيفية حساب الدرجة في رياضة الباركور:

يتم التنافس في رياضة الباركور من خلال الميدان المغلق الخاص بها بمساحة (٤٠٠) متر مربع (٤٠) متراً طوياً، و (١٠) أمتار عرضاً سواءً داخل القاعة أم في الهواء الطلق سواءً على الأرض مباشرة 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

لغرضين 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 للجماز .
(الخابوري، ٢٠٢١، ٣٦)



الشكل (٣)

مسار المنافسة في ميدان الباركور المغلق

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢ - ٢ - ١ دراسة الخابوري (٢٠٢١)

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

هدفت 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 والبعدي .

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

منهج وعينة البحث:

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

وأُسفرت النتائج عما يأتي:

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

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

٢-٢-٢ دراسة الغنام (٢٠٢٢):

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

هدفت الدراسة الى ما يأتي:

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

منهج وعينة البحث:

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

وأُسفرت النتائج عما يأتي:

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

- أثبت اختبار مؤشر التعب الخاص مساهمةً معنويةً في مستوى الأداء الفني بجمباز الباركور، وأن له فاعليةً وتنبؤً جيدةً في مستوى الأداء الفني للاعبين بجمباز الباركور .

٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة وتحليل ما تناولته من مواضيع تمكنوا 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 (الغنام، ٢٠٢٢) في الفئة العمرية لعينة البحث إذ تناولت الدراسات كافة فئة المتقدمين بأعمار (١٧) سنة فما فوق.

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

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

٣ - إجراءات البحث:

٣-١ 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 قابليين للقياس ودرجة هذه العلاقة (علاوي و رضوان، ١٩٩٤، ١٠٣).

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تألف مجتمع البحث من لاعبي باركور الموصل المتقدمين في نادي (الشهيد إياد شيت) الرياضي بأعمار (١٧) سنة فما فوق البالغ عددهم (٣٠) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت 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

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

٣ - ٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

١. ميزان طبي عدد (١) لقياس الكتلة .

٢. صندوق خشبي بارتفاع (٥٠سم) 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. استمارة تقييم مستوى الأداء الفني الباركور .
٩. استمارة خاصة لتسجيل البيانات .
١٠. آلة تصوير فيديو 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:

٣-٥-١ الاختبارات البدنية:

٣-٥-١-١ 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 : يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين باتساع الكتفين ويقبض المختبر على العارضة برفعها للأعلى لأقصى ما يمكن مع الاحتفاظ ببقاء الذقن ملاصقاً للأرض وامتداد المرفقين والرسغين .
- التسجيل : تقاس المسافة من الأرض لأسفل العارضة مباشرة ويسجل احسن الارقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة الشكل (٤) (برهم، ١٩٩٥، ٥٥٩) .



الشكل (٤)

يوضح اختبار المرونة للكتفين

٣-٥-١-٢ 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 يبدأ التقييم القياس من الأعلى وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة الشكل (٥) .

(الحكيم، ٢٠٠٤، ٣٧)

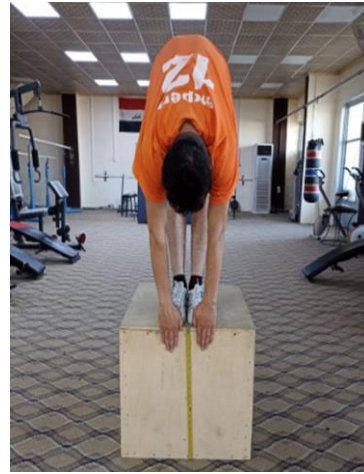
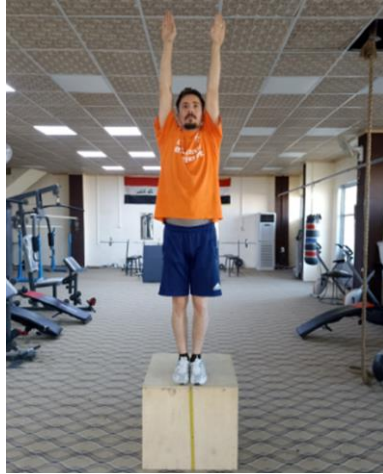


الشكل (٥)

يوضح اختبار المرونة للعمود الفقري

٣-٥-١-٣ اختبار المرونة للرجلين:

- اسم الاختبار : ثني الجذع الى الإمام والأسفل من الوقوف .
 - هدف الاختبار : قياس مرونة عضلات الرجلين .
 - الأدوات اللازمة : صندوق خشبي ارتفاعه (٥٠سم) ، مسطرة غير ملونة مرنة بطول (٥٠سم) مثبتة عمودياً على الصندوق بحيث يكون رقم (صفر) موازياً لسطح الصندوق ورقم (٥٠) موازياً للحافة السفلى .
 - 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 ثانيتين .
 - التسجيل : يعطى المختبر محاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر الشكل (٦) .
- (برهم، ١٩٩٥، ٥٥٧)



الشكل (٦)

يوضح اختبار المرونة للرجلين

٣-٥-٢ الاختبارات المهارية:

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

تم اجراء اختبار تقييم مستوى مستوى الأداء الفني حسب نصوص ولوائح قانون الاتحاد الدولي للجمباز الفني (FIG) صنف (الباركور) من قبل الحكام^١ المعتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمباز،

^١ مهند عماد صادق

علي جواد كاظم

قاسم محمد زياب

واشتمل 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 .

٣-٥-٦ الأسس العلمية للاختبارات:

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

وبالنسبة الى 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(الغنام، ٢٠٢٢)، فضلاً عن التجربة الاستطلاعية التي أظهرت ملائمتها لقدرات وامكانيات 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

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

يتبين 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 (محبوب، ٢٠٠٢، ٧٤)، كذلك يجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف نفسها التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما أمكن، ليتسنى الأخذ بنتائجها .

(عبد الجبار، واحمد، ١٩٨٧، ٩٥)

وقد قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد^٢ يومي الأحد والاثنين الموافقين في (١١-١٢/٢/١٠١٤) على عينة مؤلفة من (٤) لاعبين اختيروا بالطريقة العمدية، والذين يمثلون نسبة (١٣,٣٣%) 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 الرئيسة.
- التعرف على الصعوبات ووضع الحلول لها.
- تدريب فريق العمل المساعد.
- تهيئة الاستمارات الملائمة لتدوين البيانات.

٣-٩ التجربة الرئيسة (الأساسية):

تم إجراء التجربة الرئيسة على لاعبي عينة البحث يومي الأحد والاثنين الموافقين في (١٨-١٩/٢/٢٠٢٤) وعلى مدار يومين متتالين وكالاتي:

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 .

٣ - ١٠ الوسائل الإحصائية:

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

^٢ 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 فروضه وتوضيح الأسباب وتفسير 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 بجدول 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 (ر) ومستوى المعنوية والدلالة بين مرونة الكتفين ومستوى الأداء الفني

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻	ع [±]	قيمة (ر)	sig	الدلالة
١	مرونة الكتفين	سم	٤٦,٩٠	٥,٣٢	٠,٥٢	٠,٠٠١	معنوية
٢	مستوى الأداء الفني	درجة	٢٠,٦٠	١,٢٠			

* معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$

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 (ر) ومستوى المعنوية والدلالة بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻	ع [±]	قيمة (ر)	Sig	الدلالة
١	مرونة العمود الفقري	سم	٣٥,٤١	٤,١٧	٠,٧٣	٠,٠٠٠	معنوية
٢	مستوى الأداء الفني	درجة	٢٠,٦٠	١,٢٠			

* معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻	ع±	قيمة (ر)	Sig	الدلالة
١	مرونة الرجلين	سم	١٥,٣٥	٣,١٢	٠,٦٥	٠,٠٠٠	معنوية
٢	مستوى الأداء الفني	درجة	٢٠,٦٠	١,٢٠			

* معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$

تبين من الجداول (٣) و (٤) و (٥) أن قيمة مستوى الاحتمالية تراوحت بين (٠,٠٠٠ - ٠,٠٠١)، على التوالي، وجميعها أصغر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، مما يشير الى 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)، يتبين أن قيمة (ر) لكل من مرونة الكتفين، والعمود الفقري، والرجلين مع مستوى الأداء الفني (٠,٥٢) و (٠,٧٤)، (٠,٦٥)، وأفصحت قيمة مستوى الاحتمالية على التوالي (٠,٠٠٠) و (٠,٠٠١) و (٠,٠٠٠)، وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي بين هذه المتغيرات ومستوى الأداء الفني .

ويعزو الباحثون الارتباط المعنوي لكل من مرونة الكتفين، والعمود الفقري، والرجلين مع مستوى الأداء الفني الى نجاعة المناهج والطرائق التدريبية التي يستخدمها المدرب وتنفيذها 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 اشتملت 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، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب" (الربضي، ٢٠٠٤، ١٢٧) .

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

السيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب مما يؤدي الى 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 التدريبي، وهذا يزيد من قدرة الرياضي على التكيف .

(العبيدي، ٢٠١٤، ٧٨)

ووجد الباحثون أن اعتماد المدرب على مبدأ الخصوصية في اعداد تمارين خاصة ووضعها بالتسلسل اللازم من السهل الى الصعب لغرض بناء الأربطة والعضلات والمدى الحركي واتقان الأداء كان له الأثر الواضح في رفع مستوى الأداء الفني، وهذا يتفق مع (حسين، ١٩٩٨) على أنه يمكن استخدام بعض التمارين الخاصة في تنمية المرونة اذ يتم بناء الأربطة والعضلات ويساعد على بناء المرونة، (حسين، ١٩٩٥، ٣٢٥)، والذي ظهر جلياً في سيطرة وتمكن اللاعبين على الانتقال بسلاسة واجتياز العقبات والحواجز، وأدى الى رفع درجة الأداء الفني .

كما تضمنت المناهج التدريبية الإعداد البدني الخاص والذي أكد على صفة المرونة التي لعبت دوراً مهماً في مستوى الأداء الفني عند اجتياز العقبات والحواجز والذي يتطلب استخدام غالبية اجزاء الجسم وهذا ما أكد ويؤكد ذلك (التكريتي والحجار، ١٩٨٨) على أن الرياضي الذي يمتلك الدرجة المثالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة من المفاصل لفعالية معينة سوف يساعده 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 الى تحسين المرونة، وأدى الى 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 الاضافية (extra point) .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

من ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثون استنتجوا ما يأتي:

١. وجود ارتباط معنوي بين مرونة الكتفين ومستوى الأداء الفني للاعبي الموصل المتقدمين في الميدان المغلق لرياضة الباركور .
٢. وجود ارتباط معنوي بين مرونة العمود الفقري ومستوى الأداء الفني للاعبي الموصل المتقدمين في الميدان المغلق لرياضة الباركور .
٣. وجود ارتباط معنوي بين مرونة الرجلين ومستوى الأداء الفني للاعبي الموصل المتقدمين في الميدان المغلق لرياضة الباركور .

٥ - ٢ التوصيات:

من خلال الاستنتاجات أوصى الباحثون بما يأتي:

١. التأكيد على تدريبات المرونة باعتبارها من القدرات البدنية المهمة لتنفيذ، وتركيب، واجتياز العقبات والحوازر 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 ولكلا 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 الجُمباز العصرية" دار الفكر للطباعة، عمّان، الأردن .
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 والاحصاء 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، عمّان، الأردن.
٩. شحاتة، محمد إبراهيم (٢٠٠٣) : "تدريب الجمباز المعاصر"، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٠. عبد الجبار، قيس ناجي وأحمد، بسطويس (١٩٨٧) : "الاختبارات والإحصاء في المجال الرياضي"، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق
١١. العبيدي، أحمد صباح قاسم (٢٠١٤) : "تأثير منهجين تدريبيين باستخدام بعض الأدوات التخصصية أو بدونها في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين التنس المتقدمين"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

١٢. علاوي، محمد حسن وراتب، اسامة كامل (١٩٩٩) : "البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي"، ط ١ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .
 ١٣. علاوي، محمد حسن ورضوان، نصر الدين (١٩٩٤): "اختبارات الأداء الحركي"، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
 ١٤. الغنام، عمر هيثم حازم (٢٠٢٢): "فاعلية اللياقة البدنية والحركية ومؤشر التعب في مستوى الأداء الفني للاعبين لباركور المتقدمين في الميدان المغلق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .
 ١٥. فرحات، ليلي السيد (٢٠٠١) : "أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة" ، ط ١، 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، بسطويس (١٩٨٧): "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي"، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
19. Ameer, 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 meaning in 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 .