

## تأثير استخدام تدريبات الباركور على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو - unsu كاتا ) فى رياضة الكاراتيه

(\*) أ.م.د/ ناصر محمد شعبان

(\*\*) أ.م.د/ صالح عبد القادر

(\*\*\*) د/ محمد عابد حمادة

(\*\*\*\*) م/ مها طه السيد

### المقدمة ومشكلة البحث:-

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة على مراحل لاعبي الدرجة الأولى المختلفة، حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية. (١:١٠)

و تعد رياضة الكاراتيه أحد أنماط الأنشطة الرياضية التنافسية التي تسعى إلى تنمية الصفات البدنية و المهارات الحركية و اكتساب السمات الشخصية بهدف التنمية الشاملة للممارسين و على الرغم من أهمية رياضة الكاراتيه كإحدى أهم الرياضات القتالية إلا أنها ما زالت في حاجه لمزيد من البحث والدراسة كما أن مجال تدريب

(\*) الاستاذ المساعد ورئيس قسم المنازلات والرياضات المائية- كلية التربية الرياضية- جامعة اسوان

(\*\*) الاستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة اسيوط

(\*\*\*) المدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية- كلية التربية الرياضية- جامعة اسوان

(\*\*\*\*) المعيدة بقسم المنازلات والرياضات المائية- كلية التربية الرياضية- جامعة اسوان

الكاراتيه مازال يفنقر للأسلوب العلمي في عملية الانتقال والتخطيط والتطبيق خاصة في المراحل الأولى من تدريب اللاعبين الأمر الذي يؤدي إلي انخفاض مستوي الأداء علي المدى البعيد و تعد المرحلة السنية ١٨ سنة أحد أهم المراحل السنية في معظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة و في رياضة الكاراتيه بصفة خاصة (١:٢)

حيث أشار **محمد علاوي (١٩٩١م)** إلي أن النمو الجسمي في هذه المرحلة السنية يتجه نحو الاكتمال حيث يستطيع الفرد الوصول لأعلي المستويات الرياضية نظرا لاكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة فضلا عن كونها المرحلة التي يتم فيها اختيار العناصر الممثلة للمنتخب القومي للمشاركة بالبطولات الدولية المختلفة ونتيجة لنضج القدرات البدنية للاعب في هذه المرحلة ووصولها لدرجة الثبات حيث يستطيع اللاعبون أداء مختلف الاختبارات البدنية بكفاءة وفاعلية مما يعطي مؤشر جيد لضمان عملية القياس دون التأثير السلبي لعدم اكتمال النمو. (١٥:٩)

كما تعد مسابقة الجملة الحركية "كاتا kata" في رياضة الكاراتيه هي الشق الآخر لمسابقة الكوميتيه، حيث تتكون مسابقات الكاراتيه من شقين هما مسابقات الكاتا و مسابقات الكوميتيه، وتتميز مسابقات الجملة الحركية "كاتا kata" بالجاذبية والإثارة و ذلك لأنها تقوم علي عرض محتوى مهارات رياضة الكاراتيه في صورة جمل حركية معينة تتكون من هجمات و دفاعات متعددة يقوم اللاعب أو الفريق بأدائها وتحتاج هذه الاداءات إلي العديد من المتطلبات البدنية والمهارية والعقلية حتي ينتهي أداء الجمل الحركية بالطريقة الصحيحة التي تصف المعني الحقيقي لها . (١:١)

ويشير كلاً من **أحمد محمد عبد القادر، سامح الشبراوي طنطاوي** نقلاً عن **فيرى Ferrie، هيكى Hickey** علي أن الكاتا ( القتال الوهمي) عبارة عن مجموعة من المهارات الدفاعية و الهجومية تؤدي بشكل تخيلي من خلال أوضاع الاتزان المختلفة، كما تعد وسيلة فعالة للإعداد البدني وتحسين مستوي اللياقة البدنية، فضلاً

عن كونها إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه والتي يتم التباري فيها في شكل منافسات فردية ومنافسات فرق إلا أن المنافسات الحقيقية ليست في ابهار المحكمين أو الجمهور بقدر ما هي منافسة اللاعب لنفسه لإظهار فهم حقيقي لمعني وهدف كل حركة من حركات الكاتا. (٢ : ١)

ويضيف كلاً من أحمد إبراهيم، وعاطف أباطة (٢٠٠٥)، علي أن الجملة الحركية "الكاتا kata" عبارة عن مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللكم والضرب والركل واخلاق التوازن يؤديها اللاعب من أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة ومتتالية في اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين ويتسلسل منطقي ضد منافسين وهميين وفقاً لتنسيق متعارف عليه دولياً. (٥ : ١٥٧)

و يرى أحمد إبراهيم (١٩٩٥ م) أن تقييم أداء الكاتا يتم وفقاً لبعض المحددات منها تسلسل الحركات المؤداة، القوة، التركيز، سرعة الأداء، الاتجاه الصحيح، ثبات مستوى الأداء، المدى الحركي الكامل للمهارات والتوقيت السليم للأداء الحركي. (٣ : ٧٠-٧١)

و تعد " كاتا الأونسو Unsu " حقاً شكلاً رائعاً ومتقدماً للغاية، وتتطلب سرعة فائقة وخفة الحركة، ولكن قبل كل شيء قوة متفجرة وتتمر ال Unsu بالعديد من التحولات، مما يجعلها واحدة من أكثر أشكال ال Shotokan ديناميكية، بالإضافة لذلك أن التغييرات في التوقيت وفيرة في هذه الكاتا، ويتم إلقاء الهجمات علي جميع مستويات الجسم الثلاثة : جودان، تشودان، وجيدان، وتختلف الوقفات أيضاً من الوقفات الداخلية مثل neko-ashi-dachi و sanchin-dachi، إلي وقفات التوتر الخارجي مثل fudo-dachi و zenkutsu-dachi و kiba-dachi، ومن المثير للاهتمام، أنها واحدة من الكاتات التي لا تشمل علي وضع ال kokutsu-dachi . و باعتبارها واحدة من أكثر الكاتا تنوعاً في Shotokan، تقدم Unsu العديد من التقنيات والمفاهيم غير المسبوقة في ٤٨ حركة

تحتوي Unsu علي مجموعة من التقنيات اليدوية المتقدمة مثل ippon- nukite و seiryuto و keito و haito و kensei و uke - zuki و teisho . تقنيات الساق Unsu، ومع ذلك، هي أكثر إثارة للاهتمام. يتم تنفيذ الركلات الموجودة في هذا الكاتا بطريقة غير تقليدية، علي عكس ممارسات التدريب العادية. و هي mawashi-geri الوحيد الموجود في أي Shotokan kata، ويتم أدائها أثناء الاستلقاء! بما أن الكاراتيكا يجب أن تسقط حرفياً لأداء هذه الركلات المستديرة، أما لعبة mae-geri الثالثة فهي في الحقيقة لعبة mae-kekomi ، وهي ركلة أمامية بالدفع حيث يتم استخدام الكعب بدلاً من كلوة القدم . نادراً ما يمارس Mae-kekomi في شوتوكان ، إلا في هذه الكاتا. لا يمكن استخدام mika-zuki-geri ، علي الرغم من رؤيته في العديد من الكاتا الأخرى ، لتحقيق إمكاناته الكاملة نظراً لأنه يتم إجراؤه تماماً في الجو ، حيث لم يأتِ حقاً إلي ushiro-geri أثناء هذه الحركة ، و يكون التركيز أكثر علي القفز أكثر من الركلات. هذه القفزة ٣٦٠ درجة هي السمة المميزة ل "كاتا Unsu" ، وربما تكون أيضاً الطريقة الأكثر صعوبة في كل Shotokan kata. يجب ممارسة القفزة في KankuSho بجد قبل القيام بأي محاولة لمعرفة قفزة Unsu . عندما يتم ذلك بشكل صحيح ، مما يجعل Unsu كاتة بطولة و تم تصنيف هذه الكاتا علي إنها "كاتا متقدمة" في سلسلة ماساتوشينا كاياما لأفضل كاراتيه ، والتي لا تزال واحدة من أكثر الموارد شمولية في دراسة JKA Shotokan kata. تتطلب هذه الكاتا مرونة أكبر، حيث أن العديد من الحركات صعبه للغاية ، وتتطلب القفز والسقوط والركلات العالية . هذه الكاتا تميل إلي أن تكون أكثر إثارة بالنسبة للاداء الفني وكذلك المتفرج ، وعادة ما تكون هي المفضلة في البطولة.(١٩)

وتعتبر رياضة الباركور رياضة بدنية غير تنافسية تتضمن التحرك بحرية علي أي أرض وتخطي أي عقبات باستخدام القدرات البدنية فقط عن طريق الركض والقفز والتسلق والزحف إلي جانب أي حركات أخرى يتطلبها الموقف. عادةً ما تمارس رياضة

الباركور في أي مكان في المدينة فالهدف منها هو رؤية البيئة نفسها بطريقة جديدة وهي لذلك رياضة لا تحتاج إلي أي معدات ولكن لتعلم حركات جديدة ستكون الأرضية الرياضية المرنة اختيارًا آمنًا. (٢٣)

وفي عام(٢٠٠٩م) تم التعرف على الباركور كجزء من المنهج الوطني للجذباز في المملكة المتحدة بعد إدخال مناهج التربية البدنية الجديدة ، وسعت مدارس قليلة في إنجلترا لإدخال الباركور في فصولهم الدراسية أو كنشاط بعد المدرسة، وقد أظهرت هذه التجارب أن الباركور هو نشاط مرن يتيح للطلاب التوجيه الذاتي ، مما يزيد من ثقتهم ونضجهم، في الوقت الحاضر تمارس الباركور من قبل الآلاف من الشباب في جميع أنحاء العالم و تنمو شعبيتها بسرعة كبيرة بحيث يتم إنشاء مراكز مصممة بشكل خاص للباركور في العديد من البلدان المختلفة: الدنمارك ، فنلندا ، فرنسا ، بريطانيا وبلندا والولايات المتحدة الأمريكية(١٥:١٣٣)

و في عام(٢٠١٦م)، أصبحت بريطانيا الدولة الأولى التي تعترف بالباركور رسمياً كنوع من أنواع الرياضة. فيمكن ممارسة الرياضة في المدارس بعد حصولها علي دعم صندوق الشباب الرياضي وجمعية التربية الرياضية التي وصفت الرياضة بأنها ممتعة وتحفيزية و الهدف الأساسي لرياضة الباركور هو التحرك من نقطة إلي أخرى بأكبر قدر من السلاسة والكفاءة الممكنة ويعرف ممارسو الباركور باسم (المتبعون) وهو اسم مشتق من الفعل الفرنسي تتبع، ومن ثم فهي تتطلب قوة ولياقة بدنية وتوازنًا ووعيًا بالمكان وخفة الحركة وتنسيقًا وقدرة علي التحكم ورؤية إبداعية.(٢٣)

و ايضا رياضة الباركور قد ازدهرت في بيئة غزة الحضارية و مخيماتها في الأعوام الماضية القليلة فهي تحتوي على «تخطي الحواجز و الانتقال من نقطة إلى أخرى بسرعة باستخدام القدرات البدنية و الحركية تشمل التقلب و القفز بين البنايات و السقوف و الحركات التي تتحدى جاذبية الثقل) (٧:٣)

كما يشير مارتين و آخرون (٢٠١٧م) أن تدريب الباركور هو تدخل فعال ل تحسين اللياقة القلبية التنفسية وقوة الذكور المراهقين و هو شكل من أشكال النشاط البدني لتحسين صحة ولياقة الأطفال والمراهقين، و الهدف منه هو أن يتدرب (لاعب الباركور) بين نقطتين بسرعة وفعالية و يتم الجمع بين الجري وتقنيات خاصة للتغلب على العقبات، فالباركور يمكن أن يكون أكثر جاذبية من الألعاب الرياضية التقليدية بسبب عدم وجود قواعد صارمة ، وقد يساعد في تحسين العديد من جوانب اللياقة البدنية و مناسب لتطوير اللياقة الهوائية في لاعبيه(٢:١٥).

وفقاً لتوضيح أكثر دقة للباركور هو الانتقال من النقطة "أ" إلي النقطة "ب" باستخدام العقبات في طريقك لزيادة كفاءتك(٢١)

ومن فوائد رياضة الباركور تعزيز اللياقة الصحية و تقوية المهارات البدنية مثل خفة الحركة و السرعة و القوة و التوازن و تنمية المهارات العقلية و الذهنية و بالإضافة إلي تنمية الشجاعة و الجرأة و القدرة علي مواجهة المخاطر و تعزيز الثقة بالنفس . (٢٢)

و علاوة علي ذلك فهي رياضة تشجع علي تحسين الذات علي جميع المستويات ، وتكشف عن حدود الفرد الجسدية والعقلية مع تقديم طرق للتغلب عليها في وقت واحد، فإنها طريقة لتدريب جسم الشخص وعقله من أجل أن تكون وظيفية بالكامل وفعالة ومتحررة قدر الإمكان في أي بيئة، فيركز الباركور علي تطوير الخصائص الأساسية المطلوبة ، والتي تشمل القوة الوظيفية و اللياقة البدنية ، والتوازن ، والوعي المكاني ، وخفة الحركة ، والتنسيق ، والدقة ، والتحكم ، والرؤية الإبداعية.(٢٠)

يستخدم لاعبي الباركور غالباً تقنيات محددة للهبوط والقفز وهذا يمثل جهداً غريب الأطوار مهماً لعضلات الساق، و تؤثر هذه الطريقة المحددة في التدريب على خصائص اللاعبين

البدنية وخاصة قدرات الأطراف السفلية. كما يشارك الجزء العلوي من الجسم في العديد من تقنيات الباركور ، وهذا يحسن قوة الأطراف العلوية و التنسيق بينهما (٣:١٥).  
و في رأي مارتن و آخرون أنه لا يوجد أي دراسة تفحص آثار تدخل الباركور على اللياقة البدنية لدى المراهقين، لذلك قامو بالتحقق من آثار تدريب الباركور على مجموعة متنوعة من عناصر اللياقة البدنية المحددة للباركور. افترضوا أن عشرة أسابيع من تدريب الباركور سيكون له تأثير مفيد على عناصر اللياقة البدنية القلبية التنفسية والقوة وتكوين الجسم ، فكان لها تأثير مفيد علي زيادة استهلاك أوكسجين الذروة و العتبة اللاهوائية و هذا يؤخر من أمراض القلب و الاوعية الدموية لدي هؤلاء المراهقين و يزيد من نشاطهم جسديا و أيضا زاد تدريب الباركور من القوة المتفجرة و تحمل العضلات في الجزئين العلوي و السفلي و تعتبر قوة العضلات عنصراً أساسيا ومؤثراً في الاداء الحركي وجميع المهام البدنية والتكوين العضلي للجسم (٤:١٥)

الباركور ليس له قائمة من الحركات التي من المفترض أن يتعلمها الترايسور ، ذلك أن كل عقبة يواجهها الترايسور تقدم له تحدياً مختلفاً في كيفية تخطيها بسرعة وفعالية وذلك على حسب بنية جسمه، وسرعة وزوايا اقترابه من الحاجز و قوام ذلك الحاجز وغيرها من العوامل التي يحدد على أساسها الطريقة التي سوف يتخطى بها الترايسور ذلك الحاجز و مع ذلك يمكن أن نحصر الحركات الأساسية بالشكل التالي:

- **الهبوط (Landing)** ويتم بثني الركبتين عند ملامسة أطراف أصابع القدمين للأرض (يكون الهبوط دائماً على أصابع القدمين وليس على كامل باطن القدمين).
- **الدرجة (rolling)** حركة لامتناص الصدمة بعد الهبوط على أصابع القدمين وذلك بالتدرج على لوح الكتف وجزء من الظهر.
- **القفزة الدقيقة (precisionjump)** القفز من إلى نقطة معينة (في الغالب تكون المساحة التي يمكن الهبوط عليها محدودة).

- التوازن: (**Balance**) المشي على قمة الحاجز باتزان.
- توازن القط: (**Cat Balance**) المشي باتزان على حاجز باستخدام الأطراف الأربعة.
- القفزة السريعة: (**speed vault**) القفز فوق الحاجز ومن ثم الاستناد على إحدى اليدين (بوضعها على الحاجز) في منتصف الطريق وقبل الانتهاء من القفزة وذلك لاكتساب التوازن والثبات.
- قفزة القرد: (**monkey vault**) وضع اليدين على الحاجز ومن ثم القفز مع ضم الجسم وأخيرا تمرير الرجلين والجذع بين اليدين المثبتتين على الحاجز حتى مرور الجسم.
- قفزة كينج كونج: (**kong vault**) شبيهة بالـ(قفزة القرد) إلا أن القفز يكون قبل تثبيت اليدين على الحاجز.
- مخلب القط / قفزة القط: (**cat leap**) القفز باتجاه حاجز رأسي - جدار مثلا - مع التمسك بقمة الحاجز بكلتا اليدين ووضع أمشاط القدمين على الحاجز في وضع القرفصاء.
- القفزة العكسية: (**reverse vault**) استقبال الحاجز بإحدى اليدين أثناء الجري والالتفاف بالجسم تجاه الذراع الآخر مع ضم الرجلين إلى الصدر ليكون عبور الحاجز بالظهر مرتكزا على إحدى اليدين على الحاجز.
- قفزة الـ ٣٦٠: (**360 vault**) وتستخدم مع الحواجز العريضة أكثر من الحواجز الصغيرة وتكون بوضع إحدى اليدين على مسافة قريبة من الجسم ووضع الأخرى على مسافة أبعد قليلا ثم القفز من فوق الحاجز مع دوران الجسم ٣٦٠ درجة حول محوره والهبوط على الجانب المقابل من الحاجز.



• **الجري علي الحائط (wallrun):** يستخدم لتسلق حاجز رأسي عالي ويكون بالجري تجاه الحاجز والقفز قبله بمسافة كافيه لوضع مشط القدم الأمامية في مستوي الخصر تقريبا مع القفز لأعلى، ومن هنا يمكن القيام بخطوة أخرى على الحاجز بواسطة القدم الأخرى أو الاكتفاء بخطوة واحدة علي حسب طول الحاجز.(٢٤)

من خلال خبرة الباحثة كلاعبة و مدربة في مجال رياضة الكاراتيه لاحظت أن هناك العديد من لاعبي الدرجة الأولى خلال البطولات التنافسية يحاول عدم أداء كاتا الأونسو وذلك تجنباً للأخطاء التي يمكن أن يقع فيها اللاعبين علي الرغم من أنها من أفضل كاتات البطولات وأكثرها تميزاً وتعتبر من الكاتات ذات المظهر الخاص وذلك لأنها تختلف في الاداء الفني والمهاري عن أي كاتا اخري وذلك للانتقال من اللعب العالي للعب الارضي وبالإضافة الي قفزة ٣٦٠ درجة ، هذا ما دفع الباحثة عن التساؤل حول السبب الذي يجعل لاعبي الدرجة الأولى يتجنبوا أداء كاتا الأونسو وخاصة انهم علي علم بمدي أهميتها فمن خلال المقابلات الشخصية مع بعض المدربين والحكام تبين أن صعوبة الكاتا في عدم قدرة اللاعبين علي أداء مهارات القفز والدوران ٣٦٠ درجة بالإضافة إلي سرعة الانتقال من اللعب الأرضي واللعب العالي و علاوة علي ذلك وضع ال neko-ashi-dachi في بداية الكاتا و ما يحتاجه من اتزان و ثبات و كذلك الضرب في أربعة اتجاهات مختلفة بسرعه و توافق و اتزان وأن اللاعبين يفتقرون إلي بعض القدرات البدنية التي تساعدهم في أداء تلك المهارات بشكل صحيح مما يؤدي إلي انخفاض المستوي الفني لكاتا الأونسو، وبالتالي تقل ثقة اللاعبين في أنفسهم مما يؤدي إلي الوقوع في اختياريين وكلاهما اصعب من الاخر اما اداء الكاتا بمستوي منخفض بالرغم مما تحويه من جوانب القوة والصعوبة أو عدم اختيار الكاتا وهذا الاختيار في حد ذاته هو خساره كبيرة للاعب.

ومن خلال العرض السابق لأهمية رياضة الباركور بشكل خاص وانه يحتوي علي العديد من الأدوات المختلفة التي يمكن استخدامها وتشكيلها بطرق متنوعة

ومختلفة والتي تعمل علي التنمية المتكاملة للقدرات البدنية ومن خلال إطلاع الباحثة علي العديد من الدراسات السابقة التي استخدمت الباركور تبين مدي أهميته في تنمية الجانب البدني وكذلك تنمية الشجاعة والثقة بالنفس وخاصة أنه يناسب جميع الأعمار، ويظهر ذلك جلياً من خلال نتائج تلك الأبحاث. وعلي حد علم الباحثة أنه لم تستخدم اي دراسة في رياضة الكاراتيه الباركور في تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه، لذا تقترح الباحثة استخدام تدريبات الباركور في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وكذلك التعرف علي أثر ذلك علي مستوي أداء كاتا الأونسو.

### **اهمية البحث والحاجة إليه:-**

#### **١ - من الناحية النظرية:**

١- قد يحقق البحث علاج أوجه القصور والضعف في أداء لاعبي الدرجة الأولى برياضة الكاراتيه.

٢- تأمل الباحثة أن تكون هذه الدراسة أحد الركائز التي تمكن المدربين من الاستعانة بها عند تخطيط برامج الإعداد للاعبين الدرجة الأولى برياضة الكاراتيه.

٣- يسعى هذا البحث إلي توجيه أنظار القائمين علي رياضة الكاراتيه لمدي أهمية استخدام انواع مختلفة من التدريبات لتنمية الجانب البدني و مستوي أداء لاعبي الدرجة الأولى برياضة الكاراتيه.

#### **٢ - من الناحية التطبيقية:**

١- استخدام تدريبات الباركور لتنمية بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو-unsu كاتا ) .

٢- تأثير استخدام تدريبات الباركور علي مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو-unsu كاتا ) .

٣- تحديد التدريبات المستخدمة و المناسبة لعينة البحث .

## هدف البحث :-

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الباركور للاعبي الدرجة الاولي

برياضة الكاراتيه للمرحلة السنيه (١٦- ١٨) سنه علي :-

١- بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

٢- مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو-  
sunsu كاتا ).

## فروض البحث :-

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي  
والبعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي  
والبعدي في مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء المرتبطة بالجملة الحركية  
( أونسو- sunsu كاتا ) لصالح القياس البعدي.

## بعض المصطلحات الواردة بالبحث :

### تعريف رياضة الباركور: ( Parkour )

- رياضة الباركور هي تلك الفلسفة ومجموعة الحركات التي يبذلها  
اللاعب للانتقال من نقطة بداية إلي نقطة نهاية بأكبر سرعة وأسلم  
طريقة وأقل مجهود بدني معتمداً بذلك علي المهارة واللياقة البدنية  
والذهنية متخطياً بذلك جميع العوائق والعقبات والموانع مثل الحوائط  
والجدران والأشجار والصخور والقضبان. (٢٦)

- تصنف رياضة الباركور علي انها ضمن رياضات الفنون القتالية فهي  
عبارة عن حركات رياضية تعتمد علي اللياقة البدنية و السرعة  
البديئية في أداء الحركات من نقطة إلي أخرى ( من نقطة أ إلي نقطة  
ب ) بسلاسة و مهارة عالية بهدف تخطي العقبات أو الموانع . (٢٥)

## الكاتا :- Kata

- يعرف سامح الشبراوي طنطاوي (٢٠٠٢م)الكاتا :- بأنها مجموعة من المهارات الدفاعية و الهجومية وضعها الخبراء في سلسلة متناسقة ليؤديها اللاعب من أوضاع مختلفة في اتجاهات متعددة يمكن من خلالها الحكم علي مستوي أداء اللاعب ( ٦:٨)
- يتفق كلا من احمد محمود ابراهيم، عاطف محمد أباطة(٢٠٠٥م) علي تعريف الكاتا :-بأنها عباره عن مجموعه من المهارات الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللكم والضرب والركل وإخلال التوازن يؤديها الفرد من اوضاع مختلفة بطريقه متزامنة متتالية في اتجاهات و سرعات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين و بتسلسل منطقي ضد منافسين وهميين وفقا لتنسيق متعارف عليه دوليا وتعتبر ركيزة اساسيه في اختبارات الترقى للأحزمة.(٥:١٥٧)
- كما يري احمد محمود ابراهيم (٢٠١١م) ان الجملة الحركية(الكاتا):- سلسلة مترابطة لمزيج من الاداء الحركي المتكون من الأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها كلا من اللاعب و اللاعبه بتسلسل مقنن دوليا ضد مجموعة من المنافسين الوهميين وذلك في اتجاهات مختلفة و متعددة و بسرعة فائقة وقوة تتباين وفقا للموقف التنافسي (٤:٤٥)

## الدراسات السابقة :-

- ١- دراسة "البرت واخرون"(٢٠٠٩م)(١٨)بعنوان "المقارنة بين نوعين مختلفين من تقنية (Kata - unsu) من وجهة النظر الميكانيكية العصبية "Comparison of two variants of a " Kata technique (Unsu): The neuromechanical point of view"استهدفت الدراسة التوصيف من الناحية الميكانيكية العصبية لقفزة تم إجراؤها ضمن تسلسل (Kata - unsu) في الكاراتيه ذا المستوي الدولي العالي و

استخدم الباحثين المنهج الوصفي واختيرت العينة بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني للشباب وبلغ قوام العينة (٤) لاعبين و أظهرت النتائج انه تم التوصل إلي التحليل الميكانيكي العصبي المقترح لربط مميزات التقنية "

٢-دراسة "باولو هنريك ماركيت واخرون"(٢٠١٢م)(١٦)بعنوان"الاختلافات في الأداء

**Differences in " العضلي بين الممارسين وغير الممارسين من باركور "**

**Muscular Performance between Practitioners and Non**

**Practitioners of "Parkour"** استهدفت الدراسة التحقيق في قوة وأداء

القوة لممارسين الباركور وقارن مع أولئك الذين لا يفعلون ذلك و استخدم الباحثين

المنهج التجريبي واختيرت العينة بالطريقة العمدية من وبلغ قوام العينة (٢٣)

رياضي (١١) من ممارسي الباركور الذكور و (١٢) من المعلمين الرياضيين

الذكور و أظهرت النتائج انه قدمت مجموعة باركور أعلنقدرة على الأداء من

المجموعة النشطة في جميع الاختبارات باستثناء دينامومتر قوة المقبض و هذه

النتائج كانت تعتمد على خصوصية كل مهمة تتحقق خلال روتين الباركور

٣-دراسة "ياسمين محمد احمد سلامة سويدان"(٢٠١٤م)(١١)بعنوان "تأثير

تمرينات نوعيه خاصة علي مستوي الاداء المهاري لناشئات الكاتا في رياضه

الكاراتيه " استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تمرينات نوعيه علي مستوي الاداء

المهاري والايقاع الحركي لناشئات الكاتا في رياضه الكاراتيه وقد استخدمت الباحثة

المنهج التجريبي الملائم لهدف و فروض البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي

الي مجموعتين احدهما تجريبي و الاخري ضابطه وبواسطه القياسين القبلي

والبعدي لكل مجموعه واختيرت العينة بالطريقة العمدية من ناشئات نادي الشبان

المسلمين الرياضي وبلغ عددهم (٢٠) ناشئة أظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي

المتبع أثر تأثيرا ايجابيا في المتغيرات (مستوي الايقاع الحركي و مستوي الاداء

المهاري و ازمه كل مقطع من مقاطع الكاتا) لدي لاعبات الكاراتيه .

٤- دراسة "مولدر و ريغان" (٢٠١٥م) (١٧) بعنوان "مقارنة بين استراتيجيات الهبوط المعتادة ومختلفة الارتفاعات بين الممارسين الباركور (التتبعين) والأفراد المدربين بشكل ترفيهي"

**"A Comparison of the Habitual Landing Strategies from Differing Drop Heights of Parkour Practitioners (Traceurs) and Recreationally Trained Individuals"** " مقارنة

استراتيجيات الهبوط المعتادة للممارسين الباركور و الأفراد المدربين تدريباً من مختلف ارتفاعات الهبوط قد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين واختيرت العينة بالطريقة العمدية و تمثلت في (١٠) ممارسين للباركور و (١٠) مدربين بشكل ترفيهي و اظهرت النتائج ان عمليات الهبوط للتتبعين أو الممارسين للباركور أكثر فعالية و أقل خطراً للإصابة عن عمليات هبوط المدربين بشكل ترفيهي .

٥- دراسة "أحمد عمر الفاروق" (٢٠١٦م) (١) بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين و تأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية (كاتا kata) برياضة الكاراتيه" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين و تأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية "كاتا kata" برياضة الكاراتيه و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة و إجراء القياسين القبلي و البعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة و اختيرت العينة بالطريقة العمدية و تمثلت في (٢٠) لاعب كاتا مرحلة الشباب من (١٦ : ١٨) سنة من بعض أندية محافظة المنوفية (نادي ميت خاقان - نادي كفر المصيلحة - نادي وطني شبين الكوم) و تم تقسيمهم إلى (١٠) لاعبين عينة الدراسة الاساسية و (١٠) لاعبين عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث و اظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً

إيجابيا علي المستوي المهاري لأداء الجمل الحركية (أونسو - كانكوشو - جوجوشيوشو ) .

٦- دراسة " عبد اللطيف مختار عبد اللطيف " (٢٠١٧م)(٨) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات المقاومة ببعض الادوات المساعدة علي تطوير القدرة العضلية للرجلين للاعب جانكاوكاتا " استهدفت الدراسة تأثير تدريبات المقاومة باستخدام بعض الادوات المساعدة علي تطوير القدرات العضلية للرجلين وفاعليه الاداء الفني للاعب الكاتا وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف ولفروض البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحده بواسطه القياسين القبلي والبعدي واختيرت العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الرواد و المسجلة بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠١٦م و الحاصلين علي الحزام الاسود كحد ادني و تتراوح اعمارهم من (١٥ : ١٧ سنه) وبلغت عينه البحث علي (١٢لاعب) واطهرت النتائج أن برنامج التدريب المقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة للرجلين أدي إلي تحسين مستوي القدرات الحقيقية للاعب الكاتا .

٧- دراسة " مايكل وآخرون"(٢٠١٧م)(١٤) بعنوان "مقارنة بين اللياقة البدنية ومكونات تكوين الجسم في ممارسي الباركور المستندة إلى سنوات التدريب" **COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS AND BODY COMPOSITION COMPONENTS IN PARKOUR PRACTITIONERS BASED ON YEARS OF TRAINING** استهدفت

الدراسة مقارنة اللياقة البدنية والمكونات البشرية في ممارسي الباركور ومعرفة كيف تؤثر سنوات التدريب على هذه المتغيرات و استخدم الباحثين المنهج التجريبي واختيرت العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددها ١٨ ذكرو اظهرت النتائج أن سنوات التدريب لها تأثير على الأداء ، وخاصة في القوة البدنية للجزء السفلي والعلوي.

٨- دراسة "كولكينس و آخرون"(٢٠١٨م)(١٢) بعنوان " آثار تعميم المشاركة في الباركور من التربية البدنية إلى العظة علي النشاط البدني " **Effects of**

## Generalization of Engagement in Parkour from Physical

### Education to Recess on Physical Activity

تعميم المشاركة في الباركور من التربية البدنية (PE) إلى الراحة المنظمة والإشراف على المشاركة الطوعية والنشاط البدني المعتدل إلى القوي (MVPA) و استخدم الباحثين المنهج التجريبي واختيرت العينة بالطريقة عشوائية من أربعة عشر فصلا من المدرسة الابتدائية التي تشكل ٢٨١ طفلا (٨-١٠ سنوات من العمر) و ١٦ معلما PE و اظهرت النتائج انه كان تعميم المشاركة في الباركور أعلى نظماً مقارنة بالعطلة تحت الإشراف.

#### خطة وإجراءات البحث :-

##### منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام "التصميم التجريبي للمجموعتين (المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية " عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

##### مجتمع البحث :-

لاعبى الدرجة الأولى برياضة الكاراتيه بمحافظة اسوان من ١٦ الي ١٨ سنة و المسجلين بفرع أسوان للكاراتيه .

##### عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الدرجة الأولى برياضة الكاراتيه من ١٦ إلي ١٨ سنة و عددهم (٢٤) لاعب منهم (٨) لاعبين للعينة الأساسية و(١٦) لاعب لإجراء المعاملات العلمية .

##### شروط إختيار العينة:

١- اختيار لاعبي الدرجة الأولى الملتزمين في التدريب.



٢- توافر عينة البحث.

٣- ان يستطيع لاعبي الدرجة الأولى أداء الكاتا قيد البحث.

### تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين افراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية (العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التدريبي - القوة العضلية - فاعلية أداء مهارة الوثب مع الدوران في الهواء) والتي قد تؤثر علي نتائج البحث، وكانت معاملات الإلتواء كما يتضح في الجداول التالية:

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء

لعينة البحث في المتغيرات الاساسية والبدنية ومستوى أداء الوثب مع الدوران في

الهواء المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو-unsu كاتا ) ل(ن) = (٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	العمر الزمني	سنة	17.25	17	1.03	٠.٣٨٦
٢	الطول	سم	١٧٢.١٢	١٧٢	١.٦٣	٠.٢٥٤
٣	الوزن	كجم	٧٤.٦٢	٧٥	١.٥٩	٠.٩٨-
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٢٥	٤	١.٠٣	٠.٦١٥
٥	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	متر	٤.٢٩	٤.٣٢	٠.١٣٤	١.٨٩-
٦	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	٢١٢.٨	٢١٣	١.٩٥	٠.٦٨١-
٧	التحمل العضلي	عدد	٥٢.٣	٥٣	١.٨٤	٠.١٨٩-
٨	مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء (اونسو)	درجة	٢١.٩٤	٢١.٩٥	٠.٢٧	٠.٠٧ -

يتضح من جدول(١) أن قيم معاملات الإلتواء فى المتغيرات الأساسية قد انحصرت ما بين (- ٠.٠٠٧ إلى ٠.٦١٥ ) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقتر بمن الاعتدالية حت أن يقيم معاملات الإلتواء تتراوح ما بين ( $\pm 3$ ) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

### **أدوات جمع البيانات :-**

وسائل جمع البيانات :-

إستمارات البحث:

- المسح المرجعي للمراجع والبحوث والدراسات العلمية المتخصصة لحصر أهم المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الأكثر شيوعا لعينة البحث.
- أستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات الباركور .

### **الأجهزة و الأدوات المستخدمة فى البحث :**

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).
- ساعة إيقاف stopwatch لقياس الزمن.
- حبال مطاطة للتدريب.
- كاميرا تصوير فيديو.

إختبارات البحث:

### **أولاً: الإختبارات البدنية**

- اختبار دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين .

- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العضلي .

ثانياً: قياس مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء:

- تم قياس مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء لعينه البحث من خلال عرض محاولات اللاعبين- عينه البحث- أثناء أداء الوثبات قيد البحث على عدد ٥ حكام معتمدين من الاتحاد المصري للكاراتيه مرفق (٢)، لا تقل درجة الحكم عن المستوى القاري وذلك من خلال عرض اسطوانة مدمجة CD يقوم الحكم بتقييم أداء اللاعب بمنحه درجة من ١٠ لكل وثبة، من خلال استمارة تقييم صممت من قبل الباحثة مرفق (١)، تقوم الباحثة بعدها بحذف أعلى درجة واقل درجة وتجمع درجات ثلاثة حكام في تقييم كل وثبة، كما يعتمد الحكم في تقييم مستوى الوثب مع الدوران في الكاتا على عدة معايير تتضح من خلال المراحل التالية:

- المرحلة التمهيديّة: قوة دفع الأرض والإرتقاء (٣ درجات)
- المرحلة الأساسية: القدرة على الطيران مع تغيير وضع الجسم في الهواء
- والتحكم فيه. (التكور والدوران) (٤ درجات)
- المرحلة الختامية: توافق حركات الذراعين والرجلين والإتزان والوثبات بعد
- الهبوط (٣ درجات).

الدراسات الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية في الفترة الزمنية من ٢٠٢٠/٦/٢٤م إلى ٢٠٢٠/٧/١٥م وذلك على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع.

- تم إجراء الدراسة الاولي فى الفترة من ٢٤/٦/٢٠٢٠م إلى ٢٥/٦/٢٠٢٠م، حيث استطاعت الباحثة التوصل من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى النتائج التالية مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث. كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم فى القياس وتسجيل النتائج صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح. تم التأكد من أن التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ، حيث قام أفراد العينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات دون أي صعوبات، مما توافر لدي الباحثة إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية تم حساب أقصى شدة أداء لمجموعة التدريبات المقترحة لحساب وتقنين شدة الحمل.

- تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من ٢٦/٦/٢٠٢٠م إلى ١٥/٧/٢٠٢٠م بهدف إجراء المعاملات العلمية للبحث (الصدق والثبات) على عينة من مجتمع البحث (عينة استطلاعية)، والتي لم تشارك ضمن التجربة الأساسية، وقد بلغ قوامها (١٦) لاعب. وقد تم قياس المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث.

#### المعاملات العلمية للاختبارات فى البحث:

#### الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز من خلال إجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث على مجموعة مميزة وأخرى غير مميزة وتم تطبيقها فى الفترة من ٢٦/٦/٢٠٢٠م إلى ٢٧/٦/٢٠٢٠م وقامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين

المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق المقياس والمعادلة، والجدول (٢)  
يوضح ذلك.

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو-unsu كاتا )  
المستخدمة قيد البحث ن=١ ن=٢ (٨)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	3.96	0.67	3.94	0.41	5.62	متر	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
دال	551	4.53	207	1.51	238.5	سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
دال	4.75	2.13	33,5	2.13	87.6	عدد	التحمل العضلي
دال	٩.٤٢١ *	٠.٩٥	١٨.٦١	٠.٢٩	٢١.٩٣	درجه	مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء (اونسو)

قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٤٥ عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) مايلي: أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبار لقياس ما وضع من أجله.

### النتائج:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest بعد (١٥) يوم من تطبيق الاختبار الأول من ٢٠٢٠/٧/١ م إلى ٢٠٢٠/٧/١٥ م وذلك

لحساب ثبات الاختبار عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية ويوضح ذلك جدول (٣).

### جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء المرتبطة بالجملة الحركية (أونسو-unsu كاتا)

(ن = ٨)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
0.738	0.32	5.79	0.27	5.72	متر	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.775	٠.64	239.1	0.834	238.8	سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.684	1.64	84,8	2.43	83,7	عدد	التحمل العضلي
٠.٩١٥	٠.٣٢	٢٢.٠٣	٠.٢٩	٢١.٩٣	درجة	مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء (أونسو)

قيمة (ر) الجدولية = ٠.٦٦٦ .

يتضح من جدول (٣) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح قيمة معامل الارتباط ما بين (0.915:0.684) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

وفى ضوء ما توفر للباحثة من مراجع ودراسات علمية متخصصة في مجال رياضة الكاراتيه، قامت الباحثة بدراسة مسحية لهذه المراجع والدراسات بغرض تحديد

محاور البرنامج التدريبي المقترح، ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة مرفق ( ٢ )  
رُعيَ فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأى الخبير وتم عرضها على عدد(١٠)  
خبراء في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة وذلك  
لتحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نظام تدريب الفترى مرتفع و منخفض  
الشده والجدول (٤) يوضح نتيجة استطلاع الرأي

#### جدول (٤)

آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية  
ن = (١٠) لكل محور

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح (٢) شهور	٨	٨٠ %
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.	٧	٧٠ %
٣	زمن الوحدة التدريبية (٢٠ ق).	٧	٧٠ %
٤	زمن تدريبات الباركور (٣٠ ق)	٧	٧٠ %
٥	طريقة التدريب المستخدمة ( الفترى مرتفع ومنخفض الشده)	٨	٨٠ %
٦	دورة الحمل الاسبوعية (٢ : ١).	٧	٧٠ %
٧	زمن الاحماء داخل الوحدة التدريبية (١٥) دقيقة	٧	٧٠ %
٨	زمن الختام داخل الوحدة التدريبية (١٠) دقائق	٧	٧٠ %

يوضح الجدول (٤) آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح  
باستخدام تدريبات الباركور حيث إن النسبة المئوية انحصرت ما بين ٦٠ % إلى ٨٠  
% ولقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠ % من آراء الخبراء.

تحديد عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج التدريبي المقترح:

حددت الباحثة عدد وحدات البرنامج وهي عبارة عن (٢٤ وحدة) خلال مدة

البرنامج (٢ أشهر) بواقع (٣ وحدات) أسبوعية.

- تحديد نظام تشكيل حمل التدريب فى البرنامج التدريبي المقترح:  
- استخدمت الباحثة الطريقة التمجوية فى تشكيل التدريب مستخدما التشكيل  
الاساسى (١:٢) خلال - دورة الحمل على مدار مدة تطبيق البرنامج التدريبي  
المقترح.

#### القياسات القبليّة

وتم إجراء القياسات القبليّة لجميع أفراد العينة قيد البحث فى الفتره من  
٢٠٢٠/٧/١٦م الى ٢٠٢٠/٨/١٧م فى كلا من المتغيرات البدنية و مستوى أداء الوثب  
مع الدوران فى الهواء المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو-sunsu- كاتا ).

#### تطبيق البرنامج التدريبي

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور على أفراد العينة من يوم  
السبت الفترة من ٢٠٢٠/٧/٢١م إلى يوم الأربعاء الموافق ١٢ /٨/٢٠٢٠م .

#### القياسات البعديّة

تم إجراء القياسات البعديّة فى المتغيرات قيد البحث لأفراد العينة الفتره من  
٢٠٢٠/٨/١٥م الى ٢٠٢٠/٨/١٦م والتي تضمنت قياس المتغيرات البدنية و مستوى  
أداء الوثب مع الدوران فى الهواء المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو-sunsu- كاتا ).

#### المعالجات الإحصائية:

- استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي-الوسيط- معامل الالتواء ، اختبار T ، نسب التحسن .

#### عرض ومناقشة النتائج:



لتحقيق أهداف البحث وفي ضوء منهج وعينة البحث وعلى ضوء ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية تعرض الصفحات التالية ما تم من نتائج تقوم الباحثة بعرضها على النحو التالي :

أولاً: عرض النتائج: فيما يلي توضح الجداول القادمة النتائج وفقاً لأهداف وفروض البحث :

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات البدنية و مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو-unsu كاتا ) . (ن  
(٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	لقياس القبلي		لقياس البعدي		نسبة التحسن %
			س	ع ±	س	ع ±	
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	متر	4.55	0.90	5.94	0.51	32.40
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	212.7	0.62	241.7	0.88	11.97
٣	التحمل العضلي	عدد	25.87	1.24	73.62	1.84	28.19
	مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء (اونسو)	درجة	٢١.٩٦	٠.٢٨	٢٤.٠٥	٠.٣٩	٢١.٩٦

قيمه (ت) الجدوليه = ٢.٣٦٥ عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لدى لاعبي الكاراتيه في جميع الاختبارات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي، وقد تراوحت نسب التحسن ما بين (11.97%) إلى (32.40%) وجاءت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت ما بين (-2.95) إلى (-12.10).

## ثانيا - مناقشة النتائج:

### مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال أهداف البحث قامت الباحثة بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الاول والذي ينص على إنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي."

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى بعض المتغيرات البدنية ، حيث بلغت نسبة التحسن القوة المميزة بالسرعة للذراعين (32.40%)، والقوة المميزة بالسرعة بالرجلين (11.97%) التحمل العضلي (28.19%) وترجع الباحثة ذلك التغير أو التحسن الحادث في المتغيرات البدنية لدي عينة البحث لتعرضهم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور والذي أعد بطريقة علمية مقننة و استخدم فيه الأجهزة والأدوات والذي راعت فيه الباحثة تقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات الباركور كجزء رئيسي في التدريبات المقترحة بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه ، حيث راعت الباحثة التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات الذراعين والرجلين وتركيز الباحثة على المجموعات العضلية العاملة أثناء اداء المهارات حيث أدى ذلك إلى تحسين القدرات البدنية قيد البحث..

ولعبت القدرات البدنية دوراً هاماً في تحسين مستوى عينة البحث بالإضافة إلى الجوانب الأخرى سواء كانت مهارية أو خطية حيث أنها جزء لا يتجزأ من أعداد اللاعبين

للأشتراك في المنافسات الرسمية ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " مارتن و أخرون" (٢٠١٧م)(١٥) أن تدريب الباركور هو تدخل فعال لتحسين اللياقة القلبية التنفسية وقوة الذكور المراهقين و هو شكل من أشكال النشاط البدني لتحسين صحة و لياقة الأطفال والمراهقين، و الهدف منه هو أن يتدرب (لاعب الباركور) بين نقطتين بسرعة وفعالية و يتم الجمع بين الجري وتقنيات خاصة للتغلب على العقبات، فالباركور يمكن أن يكون أكثر جاذبية من الألعاب الرياضية التقليدية بسبب عدم وجود قواعد صارمة ، وقد يساعد في تحسين العديد من جوانب اللياقة البدنية و مناسب لتطوير اللياقة الهوائية في لاعبيه.

وترجع الباحثة هذا التطور الى البرنامج التدريبي المقترح بصفة عامة والى استخدام تدريبات الباركور بصفة خاصة التي كان لها عظيم الأثر في تنمية وتطوير مستوى القدرات البدنية لدي عينة البحث حيث انها تعمل على حدوث الإطالة اللاإرادية للعضلات المادة للمفاصل والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لاإرادياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية.

وحيث انه من أهم ومن فوائد تدريبات الباركور تعزيز اللياقة الصحية و تقوية المهارات البدنية مثل خفة الحركة و السرعة و القوة و التوازن و تنمية المهارات العقلية و الذهنية و بالإضافة إلي تنمية الشجاعة و الجرأة و القدرة علي مواجهة المخاطر و تعزيز الثقة بالنفس . (٢٢)

و علاوة علي ذلك فهي رياضة تشجع علي تحسين الذات علي جميع المستويات ، وتكشف عن حدود الفرد الجسدية والعقلية مع تقديم طرق للتغلب عليها في وقت واحد، فإنها طريقة لتدريب جسم الشخص وعقله من أجل أن تكون وظيفية بالكامل وفعالة

ومتحررة قدر الإمكان في أي بيئة، فيركز الباركور علي تطوير الخصائص الأساسية المطلوبة ، والتي تشمل القوة الوظيفية و اللياقة البدنية ، والتوازن ، والوعي المكاني ، وخفة الحركة ، والتنسيق ، والدقة ، والتحكم ، والرؤية الإبداعية.(٢٠)

ولذلك يعد الإعداد البدني الخاص حد أهم الركائز في رياضة الكاراتيه حيث إنه لن يتمكن اللاعب من إتقان فنون ومهارات الكاتا وتحقيق أقصى كفاءة لأجهزة جسمه الفسيولوجية إلا عن طريق إكتسابه المتغيرات والصفات البدنية اللازمة لذلك.  
(١٩٧:٧)

وتتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة كدراسة كلاً دراسة " مايكل وآخرون" (٢٠١٧م) (١٤)، دراسة "كولكينس و آخرون" (٢٠١٨م) (١٢)، دراسة "دفوراك و آخرون" (٢٠١٨م) (١٣) دراسة "دفوراك و آخرون" (٢٠١٨م) (١٣) على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور له تأثير إيجابي كبير وفعال في تنمية المتغيرات البدنية الخاصة "

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:.

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانياً: -مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال أهداف البحث قامت الباحثة بمناقشه النتائج للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على إنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات

القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء المرتبطة  
بالجملة الحركية ( أونسو - unsu كاتا ) لصالح القياس البعدي. "

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات  
القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء لدى لاعبي  
الكاتا في رياضة الكاراتيه حيث بلغت نسبة التحسن للعينه التجريبية في مستوى أداء  
الوثب مع الدوران في الهواء (24.30% ) وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوي  
الأداء لدي عينة البحث وتعرضهم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور  
والذي يتميز بالإستمرارية والنظام وإلى التشابه الواضح في ديناميكية التدريبات المقترحة  
مع طبيعية المهارات الحركية قيد البحث واستخدامه لنفس المسارات الحركية  
والمجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها.

وتري الباحثة أن هناك علاقة وثيقة بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية  
المختلفة(العامة، الخاصة) هي علاقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد  
اللاعبين، وأن لا يكون هناك إنفصال بين الاعدادين المهارى والبدني بل على العكس  
يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحا  
في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى الاداء، فعندما يمتلك اللاعب الصفات  
البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة.

حيث أن تدريبات الباركور تساهم بشكل كبير وفعال تطوير الخصائص الأساسية  
المطلوبة ، والتي تشمل القوة الوظيفية و اللياقة البدنية ، والتوازن ، والوعي المكاني ،  
وخفة الحركة ، والتنسيق ، والدقة ، والتحكم ، والرؤية الإبداعية.(٢٠)

وتتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة الحالية مع ما توصل إليه كلاً من " مايكل وآخرون" (٢٠١٧م) (١٤)، "كولكينس و آخرون" (٢٠١٨م) (١٢)، "دفوراك و آخرون" (٢٠١٨ م ) (١٣) دراسة "دفوراك و آخرون" (٢٠١٨ م ) (١٣) على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور له تأثير إيجابي كبير وفعال في تنمية الاداء المهارى "وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى مستوى أداء الوثب مع الدوران فى الهواء المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو-sunsu كاتا ) لصالح القياس البعدي".

"الاستنتاجات والتوصيات:

أولا -الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها والامكانيات المتاحة وما تم تنفيذه من اجراءات لتحقيق اهداف البحث قد امكن الباحثة التوصل الى الاستنتاجات التالية:

١- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور تأثيراً إيجابياً فى تحسين المتغيرات البدنية و التى تتمثل فى (القوة المميزة بالسرعة للزراعين و للرجلين-التحمل العضلي).

٢- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور تأثيراً إيجابياً فى تحسين مستوى أداء الوثب مع الدوران فى الهواء.المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو-sunsu كاتا )

٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية مما أدى التحسين مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء المرتبطة بالجملة الحركية ( أونسو-sunsu-كاتا ).

ثانياً: التوصيات:

في ضوء استنتاجات هذا البحث وانطلاقاً مما اسفرت عنه نتائج هذه الدراسة يقدم البحث التوصيات التالية:

١- ضرورة الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور في تحسين الحالة البدنية والمهارية للاعبين رياضة الكاراتيه بصفة خاصة والاعبين بمختلف الأنشطة الرياضية الأخرى.

٢- أهمية استخدام بعض الأدوات المساعدة في التدريب مثل (الأثقال الخفيفة- الأحبال المطاطية- مقاعد سويدية- سلم التوافق- صندوق الخطو) لما لها من تأثير إيجابي علي رفع المستوي البدني والمهاري الخاص بلاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه.

٣- أهمية الإسترشاد بإختبارات القدرات البدنية الخاصة وكيفية تقييم أداء الوثب مع الدوران في الهواء للتعرف علي مستوي لاعبي الكاتا قبل وأثناء وبعد تطبيق البرامج التدريبية ..

٤- أهمية استخدام تدريبات الباركور ودراسة العلاقة بينها وبين بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية مثل (معدل النبض- الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجن- ضغط الدم- الكولسترول - الجلوكوز - p.h. في الدم) لما له من أهمية في المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة.

٥- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة باستخدام تدريبات الباركور على مراحل سنوية مختلفة لما لها من تأثير ايجابي على فاعلية الاداء المهارى.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:-

١. أحمد عمر الفاروق (٢٠١٦م): "برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين و تأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية كاتا kata برياضة الكاراتيه"، المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة ، العدد الثامن و السبعون، سبتمبر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
٢. أحمد محمد عبد القادر، سامح الشبراوي طنطاوي(٢٠٠٤م): "بناء بطارية اختبارات بدنية للاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه"، مجلة علوم و فنون الرياضة ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٣. أحمد محمود إبراهيم(١٩٩٥م) : "رياضة الكاراتيه مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريبية"، ط٢ ، الإسكندرية .
٤. احمد محمود ابراهيم (٢٠١١م): "الاتجاهات و المحددات الحديثة لأساليب التقنين و التخطيط للبرامج التدريبية برياضه الكاراتيه"، منشأه المعارف، الإسكندرية.
٥. أحمد محمود ابراهيم ،عاطف محمد أباطة(٢٠٠٥م): "موسوعة الأسس العلمية و التطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجمله الحركية "الكاتا" برياضة الكاراتيه ، منشأه المعارف ، الاسكندرية.



٦. سامح الشبراوي طنطاوي (٢٠٠٢م) : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام كل من أسلوبى الشينوريو و الشوتوكان علي بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه من ٦-٨ سنوات" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

٧. سلوي مبايدن (٢٠١٣م) : "باركورغزة"يسعى للعالمية بالقفز على الحصار" نون بوست (القاهرة، مصر).

٨. عبد اللطيف مختار عبد اللطيف (٢٠١٧م) : " تأثير استخدام تدريبات المقاومة ببعض الادوات المساعدة علي تطوير القدرة العضلية للرجلين للاعب جانكاكوكاتا" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

٩. محمد حسن علاوي(١٩٩١م) : "علم النفس الرياضي" ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة .

١٠. محمد عابد حماده حسن: (٢٠١٧م) "تأثير برنامج تدريبي باستخدام نظام تدريب القوة الدائري علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي رياضة الجودو" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.

١١. ياسمين محمد احمد سلامه سويدان (٢٠١٤م) : "تأثير تمرينات نوعيه خاصة علي مستوى الاداء المهاري لناشئات الكاتا في رياضه الكاراتيه" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

### ثانيا: المراجع الاجنبية:-

12-Coolkens, Rosalie , SeghersM, Iserbyt, Peter(2018)"Effects of Generalization of Engagement in Parkour from Physical Education to Recess on Physical Activity"ROUTLEDGE JOURNALS, TAYLOR & FRANCIS LTD,

2-4 PARK SQUARE, MILTON PARK, ABINGDON OX14 4RN,  
OXON, ENGLAND

**13-Dvorak, Martin ,Balas, Jiri ,Martin, Andrew(2018)”** The  
Reliability of Parkour Skills Assessment” MDPI, ST ALBAN-  
ANLAGE 66, CH-4052 BASEL, SWITZERLAND

**14-Marquez, Magally,Solano Chamorro,  
MichaelRivasBorbon, Oscar Milton,iquezUlate,  
Fabian(2017)”**COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS AND  
BODYCOMPOSITION COMPONENTS IN PARKOUR  
PRACTITIONERS BASED ON YEARS OF TRAINING”UNIV NAC  
, ESCUELA DEPORTE , APDO POSTAI 1000 , HEREDIA  
COSTARICA.

**15-Martin Dvorak, Neil Eves, Vaclav Bunc and Jiri  
Balas(2017):**“Effects of Parkour Training on Health-Related  
Physical Fitness in Male Adolescents” 1Charles University in  
Prague Faculty of Physical Education, Sport Research  
Laboratory, Prague, Czech Republic.

**16-Paulo Henrique Marchetti,DaniloAtanázio Luz Junior,  
Enrico GoriSoares , Fernando Henrique Silva , Marco Carlos  
Uchida3 , Luis Felipe Milano Teixeira(2012)”**Differences in  
Muscular Performance between Practitioners and Non  
Practitioners of Parkour”Faculty of Physical Education, Methodist

University of Piracicaba, Piracicaba, São Paulo, 13400-911, Brazil.

**17-Standing, Regan , Maulder, Peter:(2015)**”A Comparison of the Habitual Landing Strategies from Differing Drop Heights of Parkour Practitioners (Traceurs) and Recreationally Trained Individuals” JOURNAL SPORTS SCIENCE & MEDICINE, MEDICAL FACULTY ULUDAG UNIV, DEPT SPORTS MEDICINE, BURSA, 16059, TURKEY.

**18-Valentina Camomilla, Paola Sbriccoli, Alberto Di Mario,AlessandroArpante and Francesco (2009):**”Comparison of two variants of a Kata technique (Unsu): The neuromechanical point of view” Department of Human Movement and Sport Sciences, University of Rome, Italy

**ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):-**

**19-** <http://shotokankaratecsl.com/Kata%2021%20-%20Unsu.html>

**20-** <https://parkour.uk/what-we-do/what-is-parkour/>

**21-** <https://wfpf.com/parkour/>

**22**<https://www.ts3a.com/%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9->

<https://www.ts3a.com/%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%83%D9%88%D8%B1/>

23-

<https://www.bibalex.org/SCIplanet/ar/Article/Details.aspx?id=12420>

24 <https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%83%D9%88%D8%B1>

25-

<https://www.ts3a.com/%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%83%D9%88%D8%B1/>

26- <http://www.feetstamp.com/ar/activity/parkour>