

"تأثير تدريبات الباركور على تطوير بعض المتغيرات المهارية في رياضة الجمباز"

أ.د/ هبة سعد محمد

أستاذ تدريس الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

أ.د/ شيماء جمال الدين

أستاذ تدريس الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

الباحث / مصطفى أحمد شحانة

باحث بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان الجديد ، فاللقاءات العالمية والاولمبية والقارية والدولية والمحلية تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها ، فالأرقام التي تسجل الآن والمستويات التي نجح الرياضيون في أدائها أصبحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على أداء معجزات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد البعض انه غير ممكن، فصعود البطل على منصة التتويج يعتبر إشهارا علنيا للاعب ممتاز ومدرّب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة ، فالأمر لم يعد عشوائيا بل أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة (١٩ : ٥) .

وتعد فلسفة الباركور - التي يجهلها الكثير - جزءا لا يتجزأ من هذا الفن . ذلك أن إتقان مهارات الباركور وحركاته تقضي في النهاية إلى القدرة على التغلب على المخاوف والآلام ومن ثم نقل ذلك إلى الواقع وتطبيقه في أوجه الحياة المختلفة . كما أن الممارس الباركور عليه أن يتعلم كيف يتحكم بعقله بالطريقة التي تجعله يتمكن من فن الباركور (١٥ : ١٢) .

ويعد الباركور من الأنشطة البدنية التي يصعب تصنيفها ، فلا يوضع في خانة الرياضات المتطرفة ولكن يمكن الإشارة إليه على أنه فن كما هي الفنون القتالية فبحسب (ديفيد بيل) david belle) واضع أسس هذا الفن ، فان روح الباركور تقودها فكرة "الهروب " حيث تتولد في هذه

الحالة الحاجة إلى سرعه البديهية والمهارة للخروج من المواقف الحرجة . وإحدى سمات الباركور الرئيسية هي الكفاءة أو الفعالية ، والمقصود بها هنا أن ممارس الباركور لا يتحرك بسرعة فحسب ، بل وأيضا يتحرك بالشكل الذى يستهلك أقل قدر ممكن من طاقته ، ويوصله إلى هدفه بشكل مباشر . وتقاس أيضا كفاءة الباركور بقدرته على تقادى الإصابات سواء الطفيفة منها أو البالغة (٢٠ : ٢٢) .

ويقول (اندياس كالتيز) وهو نمساوي : " أن فهم فلسفه الباركور تتطلب وقتا ليس بالقصير . لأنه عليك التعود عليه أولا ، ففي الوقت الذى تحاول فيه إتقان الحركات فحسب لن تستطيع الوصول إلى جوهر تلك الفلسفة ، ولكن ما أن تبدأ بالتحرك بأسلوبك الخاص ، سترى كيف أن الباركور بدأ يغير نظرتك إلى الأشياء من حولك وطريقه تعاملك من المشاكل أيضا كالتى تواجهها في عملك مثلا . ولأن التدريب على حركات الباركور وعلى تخطى العقبات . ولكن هذا الفهم يختلف وقت وصوله باختلاف الممارس للباركور . فالبعض يصل إليه مبكرا والبعض الآخر يتأخر في ذلك . لذلك لا تستطيع القول بأنك تحتاج شهرين -مثلا- لكي تفهم ما هو الباركور . وبالتالي أنا لا أقول بأنني أمارس الباركور ولكن أقول أنا أعيش الباركور لأن فلسفته أصبحت حياتي وطريقتي في انجاز كل ما أريد القيام به (١٩ : ٣٣) .

والباركور ليس قائمه من الحركات التى من المفترض الممارسين تعلمها . ذلك أن كل عقبه يواجهها الشخص الممارس تقدم له تحديا مختلفا في كيفية تخطيها بسرعة وفعالية وذلك على حسب بنيه الجسم ، وسرعة اقترابه من الحاجز ، وقوام ذلك الحاجز وغيرها من العوامل التى يحدد على أساسها الطريقة التى سوف يتخطى بها الممارس ذلك الحاجز . ومع ذلك يمكن أن نحصر الحركات الأساسية بالشكل التالي :

- **الهبوط** : ويتم بثني الركبتين عند ملامسة أطراف أصابع القدمين للأرض (يكون الهبوط دائما على أصابع القدمين وليس على كامل باطن القدمين) .
- **الدرجة** : حركة لامتنصاص الصدمة بعد الهبوط على أصابع القدمين وذلك بالتدحرج على لوح الكتف وجزء من الظهر .
- **القفزة الدقيقة** : القفز من وإلى نقطه معينه (في الغالب تكون المساحة التى يمكن الهبوط عليها محدودة) .
- **التوازن** : المشي على قمة الحاجز باتزان .
- **توازن القط** : المشي باتزان على حاجز باستخدام الأطراف الأربعة .

- **القفزة السريعة** : 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** : وضع اليدين على الحاجز ومن ثم القفز مع ضم الجسم وأخيرا تمرير الرجلين والجذع بين اليدين المثبتتين على الحاجز حتى مرور الجسم .
 - **قفزة الكينج كونج** : شبيهه بقفزة القرد إلا أن القفز يكون قبل تثبيت اليدين على الحاجز .
 - **مخلب القط / قفزة القط** : القفز باتجاه حاجز راسي-جدار مثلا- مع التمسك بقمة الحاجز بكلتا اليدين ووضع أمشاط القدمين على الحاجز في وضع القرفصاء .
 - **القفزة العكسية** : 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 ال ٣٦٠** : 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 محورة والهبوط على الجانب المقابل من الحاجز .
 - **الجري على الحائط** : يستخدم لتسلق حاجز راسي عالي ويكون بالجري تجاه الحاجز والقفز قبله بمسافة كافيه لوضع مشط القدم الأمامية في مستوى الخصر تقريبا مع القفز لأعلى ، ومن هنا يمكن القيام بخطوة أخرى على الحاجز بواسطة القدم الأخرى أو الاكتفاء بخطوة واحدة على حسب طول الحاجز (١٨ : ٢٥ - ٢٧) .
- ويذكر " عصام عبد الخالق " (١٩٩٢) أن المهارة الحركية للرياضة هي حركة بدنية تؤدي بغرض تحقيق هدف معين وفقا لقانون اللعبة ، وتعتبر المهارات الحركية لاي نشاط رياضي هي العمود الفقري في تحقيق هذا النشاط ، وبالرغم من أهمية دور الحالة البدنية للاعب في الألعاب الجماعية والمنازلات إلا انه يبقى دائما للمهارات الحركية الدور الأهم في جميع أنواع الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو زوجية أو جماعية ، وتعتبر المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط ويبنى عليها إعداد خططا وذهنيا ونفسيا (٥ : ٢٤٧) .
- ويرى " محمد علاوى " (١٩٩٢) أن عملية الإعداد المهارى تعتبر من العمليات التي تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد خلال المنافسات الرياضية و محاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية والإتقان في المهارات الحركية يعد الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ،

ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإلتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه (٧ : ٢٧٥) .

ويذكر " مفتى إبراهيم " (١٩٩٨) أنه من الضروري تكثيف عدد تكرارات الأداء الصحيح للمهارة وإن التدريب وإعادة تكرار الأداء من شأنهما إحداث تحسن وتطوير للقوة المنتجة والتحكم الحركي للأداء لهذا كان من الضروري جدا تكرار الأداء من خلال التدريب الصحيح عليه لإحداث عملية التعلم .

وأن الإعداد المهارى هو كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإلتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية بحيث أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف ، كما أنه من الضروري تكثيف عدد تكرارات الأداء الصحيح للمهارة وإن التدريب وإعادة تكرار الأداء من شأنهما إحداث تحسن وتطوير للقوة المنتجة والتحكم الحركي للأداء لهذا كان من الضروري جدا تكرار الأداء من خلال التدريب الصحيح عليه لإحداث عملية التعلم (١٠ : ١٧٤) .

ولما كان لكل نشاط رياضي متطلبات عادة ما تنعكس هذه المتطلبات على الخصائص الواجب توافرها فيمن يمارسونها ، كان لابد من الاهتمام بأحد أهم تلك الرياضات وهى رياضي الباركور والجمباز ، فتلك الرياضات يتميز لاعبيها بقدرات بدنية وفنية ومهارية عالية والتي تتطلب بدورها انتقاء لاعبون يتميزون بالموصفات الجسمية والفسولوجية والبدنية التي تمكنهم من تحقيق الانجاز في هذه الرياضات .

ومن خلال تخصص الباحثون في مجال رياضة الجمباز لاحظ الباحثون عدم الاهتمام بمثل هذا النوع من الرياضات بالرغم من الأهمية الكبرى لتلك الرياضات في إكساب الفرد الرياضي العديد من المقومات البدنية والمهارية والجمالية والتناسق الحركي الذي تنفرد به تلك الرياضات عن سائر الرياضات الأخرى ، فممارسة هذا النوع من الرياضات تعترضه العديد من المشكلات في كافة المستويات سواء الإدارية أو التنظيمية أو التدريبية أو الخطئية ، فعدم الاهتمام من قبل القائمين على الحركة الرياضية بمثل هذه الأنواع من الرياضات أدت إلى عدم اهتمام الجماهير بها وعدم رغبتهم في التحاق أبنائهم بمثل هذا النوع من الرياضات نظرا لعدم وجود المتخصصين وعدم توفر الإمكانيات والأجهزة الخاصة بهذه الرياضات .

كما تفنقر رياضة الباركور إلى وجود برامج تدريبية تخصصية تهدف إلى الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي ، وغياب تلك البرامج من الأمور التي تؤثر بالسلب على مستوى تطور تلك الرياضة ، فالبرامج التدريبية المتخصصة من أهم مقومات أي رياضة ولها دور كبير في الارتقاء بمستوى

تلك الرياضات ، توصية يجب الاهتمام من قبل المسؤولين عن الرياضة في مصر بوضع البرامج التدريبية المتخصصة في تلك الرياضة لما لها من اثر ايجابي على تحسين النواحي البدنية والمهارية لدى الممارسين لها .

ومن خلال اطلاع الباحثون على الدراسات والبحوث السابقة وشبكة المعلومات وجد الباحثون ندرة الدراسات السابقة -على حد علم الباحثون- التي تطرقت إلى وضع برامج للارتقاء بمستوى اللاعبين لممارسة لهذا النوع من الرياضات ، ومن هنا تظهر مشكلة البحث الأساسية وهى تصميم برنامج مقترح باستخدام تدريبات الباركور والتعرف على تأثيره على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة الجمباز لدى لاعبي الجمباز .

هدف البحث :

هدف البحث إلى التعرف علي تأثير تدريبات الباركور على تطوير بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي الجمباز .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفرض التالي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية (مهارة الشقلبة الامامية على اليدين، مهارة الدورة الهوائية الخلفية المكورة، مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) لصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة بالبحث :

الباركور (parkour) :

هي مجموعة حركات يكون الغرض منها الانتقال من النقطة أ إلى ب بأكبر قدر ممكن من السرعة والسلاسة ، وذلك باستخدام المتغيرات البدنية ، وقد وجد الباركور أساساً كطريقه جديدة ومختلفة لتخطى العقبات أو الموانع ، وهذه الموانع يمكن أن تكون أى شئ يحيط بك من فروع أشجار أو صخور أو قضبان حديدية أو حتى جدران (٢٠ : ١١) .

الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات العربية :

١. دراسة " مودة مجدي " (٢٠٢٠) (١١) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية " ،

واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية قيد البحث والتمثلة في (القدرة العضلية - المرونة - التوازن - الرشاقة) ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين ، يشمل مجتمع البحث على جميع لاعبات الجمناز الفني تحت (٧) سنوات في منطقة بني سويف والمسجلات في الإتحاد المصري للجمناز لعام (٢٠١٩-٢٠٢٠) وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (١٦) ناشئة وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية وقوامها (٨) ناشئات والأخرى ضابطة وقوامها (٨) ناشئات ، واستخدمت الباحثة لجمع البيانات الاختبارات البدنية وتقييم مستوى الأداء المهاري ، وكانت من أهم النتائج البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطية (البانجي) أثر إيجابياً على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية ، تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية للناشئات .

٢. دراسة " نورة مصباح " (٢٠٢٠) (١٣) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز TRX لتحسين القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية " ، واستهدفت الدراسة وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز TRX والتعرف على تأثيره في تحسين القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أسوان الفرقة الرابعة تخصص الجمناز الفني والتمرينات الإيقاعية وبلغ عددهن (٧) طالبات ، وكانت من أهم النتائج تطبيق البرنامج المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على القوة العضلية المتمثلة في (الذراعين - حزام الكتف - البطن - الظهر - الرجلين) على طالبات تخصص الجمناز الفني .

٣. دراسة " مصطفى شحاتة " (٢٠١٥) (٩) بعنوان " تأثير برنامج جمناز عام على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى طلبة كلية التربية الرياضية " ، واستهدفت الدراسة تصميم وتطبيق برنامج مقترح في الجمناز العام لمعرفة تأثيره على تطوير بعض القدرات البدنية (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن ، سرعة رد الفعل) لعينة البحث وتطوير بعض مهارات الجمناز (الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين ، وقوف على اليدين متبوع بدحرجة أمامية مكورة ، الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين ، الشقلبة الجانبية على اليدين ،

الشكلية الجانبية مع ربع لفة) لعينة البحث ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها ، ويتمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقين الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠١٤ / ٢٠١٥م وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٢٠) طالب ، واستخدم الباحث لجمع البيانات الأجهزة والأدوات والاختبارات البدنية والمهارية ، وكانت من أهم النتائج أدي تطبيق البرنامج التدريبي إلى تحسين النواحي البدنية المرتبطة برياضة الجمباز والمتمثلة في القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن وسرعة رد الفعل لدى أفراد العينة التجريبية قيد البحث ، أثر البرنامج التدريبي تأثير إيجابياً في تحسين الأداء المهاري للمهارات قيد البحث والمتمثلة في مهارات الوقوف على الرأس والوقوف على اليدين والوقوف على اليدين متبوع بدرجة أمامية مكورة والدرجة الخلفية للوقوف على اليدين والشكلية الجانبية على اليدين والشكلية الجانبية مع ربع لفة .

٤. دراسة ميشيل أتكينسون (Michael A., ٢٠٠٩) (٢١) هدفت الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية تمارين الباركور كأسلوب تدريبي حديث، يركز على تنمية وتحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي الجمباز، وقد طبقت الدراسة على عدد من لاعبي الجمباز في المناطق الحضرية، ومقارنته بأساليب التدريب الأخرى في المناق المتأخرة، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية تمارين الباركور في تنمية الأداء الرياضي لدى لاعبي الجمباز، كما أشادت الدراسة إلى دور الرياضة في تعزيز الروابط الذاتية مع البيئات الحضرية والمتأخرة.

وعلى حد علم الباحثين لا توجد دراسات عربية تناولت دراسة وتقصي تمارين الباركور في البيئة العربية، لدى لاعبي رياضة الجمباز.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لها .

مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الجمباز الملتحقين بأكاديمية سولا للجمباز بمدينة المنيا، والذين تتراوح أعمارهم من ١٨ - ٢٥ سنة، وعددهم (١٥) لاعب، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ قوامها (٨) لاعبين.

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

تم إجراء القياسات الخاصة بعينة البحث وذلك بإيجاد معاملات الالتواء قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، وذلك لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث والتي قد تؤثر علي نتائج البحث ، حيث تم ذلك في السن والطول والوزن وبعض المتغيرات البدنية والمهارية ، والجدول التالي (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في المتغيرات قيد البحث (ن = ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	عام	١٨.٥٠	١٨.٥٠	٠.٥٣	٠.٠٠
الطول	سم	١٧٢.٣٨	١٧٢.٥٠	١.٩٢	٠.٢٠-
الوزن	كجم	٦٧.٥٠	٦٨.٥٠	٢.٢٠	١.٣٦-
المتغيرات المهارية	شقلبة جانبية مع ربع لفة (راوند أوف)	٤.٠٠	٤.٠٠	٠.٥٣	٠.٠٠
	شقلبة امامية على اليدين (هاند اسبرنج)	٢.٥٠	٢.٥٠	٠.٥٣	٠.٠٠
	دورة هوائية خلفية	٣.٦٣	٤.٠٠	٠.٥٢	٢.١٧-

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٠٠ ، ٢.١٧-) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل من السن والطول والوزن وبعض المتغيرات البدنية والمهارية ، مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ / ث
- شريط قياس (لأقرب سم) .
- (كرات طبية - حبال وثب - شريط لاصق - خيط مطاط - أطواق وكراسي) لإجراء قياسات البحث.

- (شريط قياس بالسنتيمتر - ساعة إيقاف لأقرب ٠.٠١ / ث) لإجراء القياسات .
- مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ (سم).
- مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى ٢٠ (سم) لإجراء القياسات.
- طباشير وجير مطفى لوضع علامات إرشادية على الأرض أثناء التدريب .

ثانياً : استمارة تقييم الاداء المهارى للدورة الهوائية الامامية:

. تم عرض تلك المتغيرات على مجموعة من السادة الخبراء في مجال التدريب والجمباز للتأكد من مناسبتها لقياس تلك المتغيرات وتناسبها مع المرحلة السنية قيد البحث ، وكان عدد الخبراء (١٠) خبراء ممن لهم خبرة في المجال ولا تقل عن (١٠) سنوات ، والجدول الآتي (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

أراء السادة الخبراء حول مدي مناسبة المتغيرات المهارية (ن = ١٠)

م	المتغير	رأي الخبير		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	شقلبة جانبية مع ربع لفة (راوند اوف)	٩	١	%٩٠
٣	شقلبة امامية على اليدين (هاند اسبرنج)	١٠	-	%١٠٠
٨	دورة هوائية خلفية	٩	١	%٩٠

يتضح من جدول (٢) :

تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة المتغيرات المهارية قيد البحث ما بين (%٩٠ : %١٠٠) ، وبناءاً على ذلك تم موافقة السادة الخبراء على جميع المتغيرات المهارية

طريقة التقييم :

يتم التقييم للمهارة من خلال استمارة تقييم الاداء المهارى للدورة الهوائية الامامية ، من خلال ثلاث خبراء محكمين في مجال الجمباز ، حيث التقييم كل مهارة ب(٥) درجات لكل محكم مع أخذ متوسط درجات المحكمين .

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثون صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية ، حيث قام الباحثون بتطبيق هذه الاختبارات علي العينة الاستطلاعية عددها (١٢) طالب ، وتم ترتيبها تصاعدياً وإيجاد الفروق بين الربيع الأدنى والأعلى ، ويوضح ذلك جدول (٣) .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربع الأدنى والأعلى في اختبارات المتغيرات المهارية

الاختبار	الربع الأدنى		الربع الأعلى		قيمة (Z)
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
شقلبة جانبية مع ربع لفة (راوند اوف)	٢.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	١٥.٠٠	*٢.١٢
شقلبة امامية على اليدين (هاند اسبرنج)	٢.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	١٥.٠٠	*٢.٠٢
دورة هوائية خلفية	٢.٠٠	٦.٠٠	٥.٠٠	١٥.٠٠	*٢.٠٢

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة $١.٩٦ = (٠.٠٥)$ $٢.٥٨ = (٠.٠١)$

* دال عند مستوى (٠.٠٥) ** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين الربع الأدنى والأعلى في اختبارات المتغيرات المهارية ولصالح الربع الأعلى ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها علي التميز بين المجموعات المختلفة .

ب- الثبات :

لحساب الثبات قام الباحثون باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث قام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٢) طالب ، ثم أعاد تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة بفارق ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، يوضح ذلك جدول (٤) .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات

المتغيرات المهارية (ن = ١٢)

الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
شقلبة جانبية مع ربع لفة (راوند اوف)	٤.٠٨	٠.٦٧	٤.٠٠	٠.٦٠	**٠.٩٠
شقلبة امامية على اليدين (هاند اسبرنج)	٢.٥٠	٠.٨٠	٢.٥٨	٠.٦٧	**٠.٩٤
دورة هوائية خلفية	٢.٥٠	٠.٨٠	٢.٥٨	٠.٦٧	**٠.٩٤

 $٠.٧٠٨ = (٠.٠١)$ قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة $٠.٥٧٦ = (٠.٠٥)$

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :
تراجعت قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث في اختبارات المتغيرات المهارية ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٦) ، مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية .

ثالثاً: البرنامج المقترح :

خطوات البرنامج التدريبي:

(١) الهدف من البرنامج :

رفع مستوى المتغيرات المهارية لدى لاعبين داخل اكااديمية سولا للجمباز

(٢) أسس وضع البرنامج :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أمكن الباحثون أن يستخلص الأسس التي سوف يبنى عليها البرنامج وهي:

أ) الأسس العامة :

١. ملائمة البرنامج للمرحلة السنية المشتركة في البحث .
٢. الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات .
٣. توافر عوامل الأمن والسلامة .
٤. مراعاة التدرج في حمل التدريب .
٥. تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب .
٦. تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي .
٧. تحديد واجبات وحده التدريب اليومية .
٨. مساهمة كافة محتويات وحده التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة .
٩. تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقه .
٩. مراعاة التمرج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية .

ب) الأسس الخاصة :

١. تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .
٢. تحديد الأغراض الفرعية .
٣. تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي .
٤. بث روح التنافس والجماعية بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد .
٥. استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.
٦. استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.

(٣) محتوى البرنامج :

تضمن محتوى البرنامج مجموعة من التمرينات المناسبة في ضوء الأهداف والإمكانات المتاحة وهي كالتالي:

١. تمرينات للإحماء والإطالة .
٢. تمرينات للياقة البدنية الخاصة .
٣. تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني للمهارات قيد البحث .
٤. تمرينات للتهدة والاسترخاء .

تصميم البرنامج :

١. قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة الخاصة بالتدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب الباركور والجمباز بصفة خاصة وأيضاً المقابلات العلمية مع الخبراء من رياضة الجمباز بحيث يتناسب البرنامج مع مستوى الحالة التدريبية والمرحلة السنية لعينة البحث .

٢. قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث (التجريبية) لمعرفة مواطن القوة والضعف بهدف التعرف على الجوانب البدنية والمهارية .

٣. قام الباحثون بعرض استمارة استطلاع رأى الخبراء في رياضة تدريب الجمباز بهدف :

- . مدة تنفيذ البرنامج الكلية .
- . عدد الوحدات الأسبوعية .
- . زمن الوحدة التدريبية .
- . عدد أسابيع الإعداد البدني العام .
- . عدد أسابيع الإعداد للمنافسات .
- . الشدة العامة المقترحة للبرنامج .

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

١. فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٠) أسابيع .
٢. عدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) أيام بواقع وحدة تدريبية يومياً .
- ٣ - تحديد (شدة) الحمل الأقصى = ٨٠ - ١٠٠ % .
العالى = ٦٥ - ٧٩ % .
المتوسط = ٥٠ - ٦٤ % . (١٤ : ٣٢)

تنفيذ قياسات البحث :

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للمجموعة قيد البحث وذلك قبل بداية الأسبوع الأول من البرنامج خلال يومي الاربعاء والخميس الموافق ٢ ، ٣ / ١٠ / ٢٠١٩ م .

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة قيد البحث وذلك خلال الفترة من ٨ / ١٠ / ٢٠١٩ م وحتى ١٠ / ١٢ / ٢٠١٩ م .

القياس البعدي :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للمجموعة قيد البحث وذلك بعد انتهاء البرنامج وذلك يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق ١٧ ، ١٨ / ١٢ / ٢٠١٩ م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار مان ويتي اللابارومتري .
- معامل الارتباط .
- اختبار ويلكوكسون اللابارومتري .
- نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتض الباحثون مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدم الباحثون برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي .

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في بعض المتغيرات المهارية (ن = ٨)

قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢.٥٣	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٧.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	شقلبة جانبية مع ربع لفة (راوند اوف)
*٢.٥٤	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٤.٨٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٠	شقلبة امامية على اليدين (هاند اسبرنج)
*٢.٥٧	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٧.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٦٣	دورة هوائية خلفية مكورة

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦ (٠.٠١) = ٢.٥٨

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي .

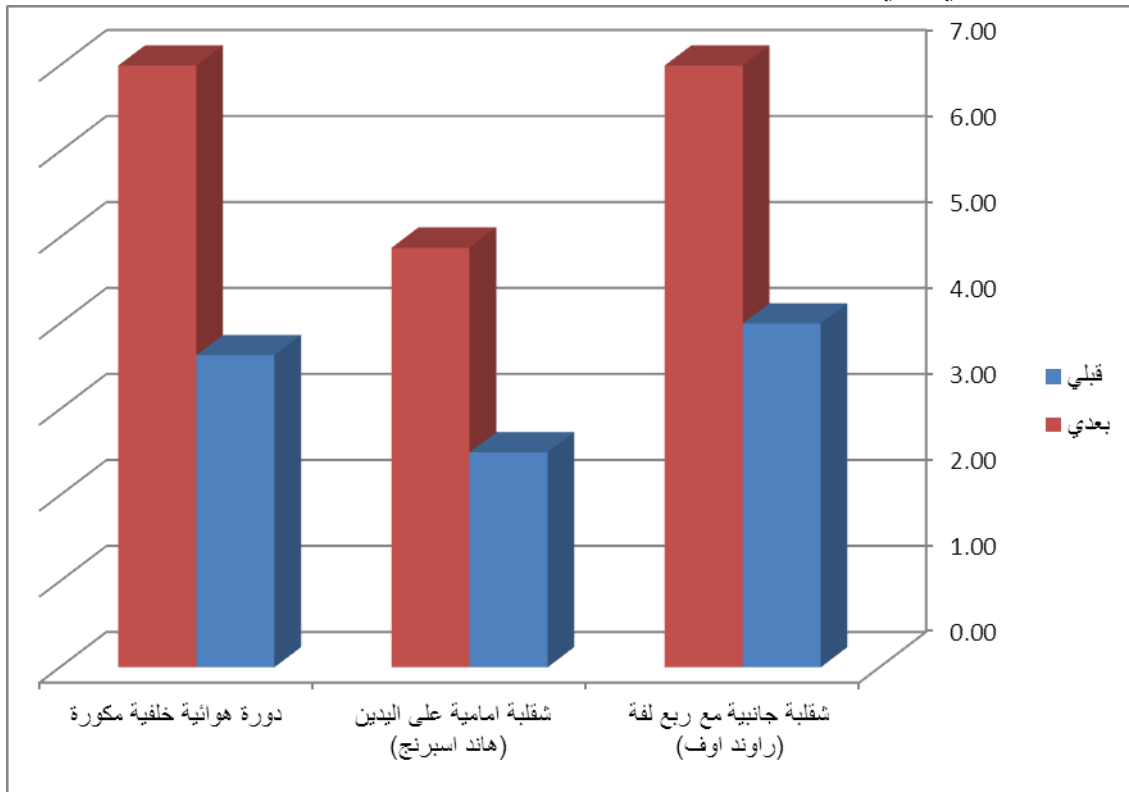
جدول (٦)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث
في بعض المتغيرات المهارية
(ن = ٨)

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن المئوية
شقلبة جانبية مع ربع لفة (راوند اوف)	٤.٠٠	٧.٠٠	%٧٥.٠٠
شقلبة امامية على اليدين (هاند اسبرنج)	٢.٥٠	٤.٨٨	%٩٥.٢٠
دورة هوائية خلفية مكورة	٣.٦٣	٧.٠٠	%٩٢.٨٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

. تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في بعض المتغيرات المهارية ما بين (٧٥.٠٠% : ٩٥.٢٠%) ، مما يشير إلى إيجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات المهارية لدى عينة البحث .



شكل (١)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث
في بعض القدرات المهارية

يتضح من نتائج جدول (٥ ، ٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي ، كما أظهرت قيم نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ما بين (٧٥.٠٠ ٪ : ٩٥.٢٠ ٪) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحثون هذه الفروق إلى البرنامج المقترح والذي اشتمل على تشكيلات وتمارين ومهارات وأوضاع تتصف بالمرونة والاستمرارية والتنوع والتكامل والأمان ، وهذا ما توفره تمارين الباركور للاعبين ، لذلك يتميز هذا النوع من أنواع الأنشطة بأن تتحدى قدرات الطالب واستثارة الرغبة فيهم على بذل الجهد ومناسبة تلك الأنشطة للمرحلة السنية قيد البحث ، كل ذلك أدى إلى عدم الشعور بالملل واستغلال الحد الأقصى المخصص ومشاركة جميع اللاعبين قيد البحث بأداء برنامج الباركور ، بالإضافة إلى تنوع أكثر من مثير داخل برنامج الباركور من تشكيلات وتمارين متنوعة من السرعة إلى البطء والقوة والانقباض والارتخاء والتكرار وتقيد تمارين الباركور في تقدم مستوى الأداء المهاري للاعبين واكتساب قدرات جديدة .

كما يرجع الباحثون التقدم في مهارة الوقوف على اليدين وذلك من خلال تكرار المهارة أكثر من مرة داخل البرنامج المقترح الذي يحتوي على تشكيلات وتمارين التي تحفز اللاعبين بتنفيذ مختلف مهارات الباركور والجمباز قيد البحث دون ملل أو إحباط مما يعمل على تسهيل المهارة برغم من أن مهارات الوقوف على اليدين تتصف بصعوبة في إتقانها لأنها تعتبر أكثر مهارة استخداما في الجمباز الفني ومختلف أنواع الجمباز .

كما يرجع الباحثون التقدم في مهارة الشقلبة الجانبية وذلك من خلال أداء المهارة داخل أحد التشكيلات في البرنامج المقترح وأيضا التمارينات الموضوعة داخل التشكيلات المختلفة داخل البرنامج المقترح والذي يعمل على رفع كفاءة المتغيرات البدنية وبالتالي يحدث تطور في مهارات الجمباز قيد البحث داخل البرنامج المقترح .

كما يرجع الباحثون التقدم في مهارة الشقلبة الخلفية وذلك من خلال أداء المهارة داخل أحد التشكيلات في البرنامج المقترح وأيضا التمارينات الموضوعة داخل التشكيلات المختلفة داخل البرنامج المقترح والذي يعمل على رفع كفاءة المتغيرات البدنية وبالتالي يحدث تطور في مهارة الشقلبة الخلفية داخل البرنامج المقترح .

كما يرجع الباحثون التقدم في مختلف مهارات الجمباز قيد البحث وذلك من خلال التمرينات الموضوعة داخل التشكيلات المختلفة داخل البرنامج المقترح والذي يعمل على رفع كفاءة المتغيرات البدنية وبالتالي يحدث تطور في مختلف مهارات الجمباز قيد البحث ، حيث أن أنواع الأنشطة المحببة لدى اللاعبين مثل أنشطة الباركور وجمباز الموانع والسباقات التنافسية المتنوعة مما يستثير دافعية اللاعبين نحو الإقبال بينهم وبين أقرانهم مما يعودهم الثقة بالنفس وتنمية المتغيرات المهارية واستيعاب المهارات المختلفة والوصول إلى مستوى أداء مهاري عالي .

الاستخلاصات :

١. البرنامج المقترح القائم علي تدريبات الباركور أثر ايجابيا على تحسين المتغيرات المهارية لدي اللاعبين عينة البحث .
 ٢. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي .
 ٣. تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في بعض المتغيرات المهارية ما بين (٧٥.٠٠٪ : ٩٥.٢٠٪) ، حيث جاءت نسب التحسن كالتالي:
 - مهارة الشقلبة الامامية على اليدين (هاند اسبرنج) في الترتيب الأول بنسبة ٩٥.٢٠٪.
 - مهارة الدورة الهوائية الخلفية المكورة في الترتيب الثاني بنسبة ٩٢.٨٤٪.
 - مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (راوند اوف) في الترتيب الثالث بنسبة ٧٥.٠٠٪.
- مما يشير إلى إيجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات المهارية لدي عينة البحث .

ثانياً : التوصيات :

- أستنادا إلى ما تشير إليه نتائج البحث يقدم الباحثون التوصيات التالية :
١. أستخدم تدريبات الباركور لهذه الفئة العمرية لتنمية المتغيرات المهارية .
 ٢. أستخدم تدريبات الباركور في مراكز الشباب والأندية الرياضية لتنمية مستوى الاداء المهاري .
 ٣. الاهتمام بهذه المرحلة العمرية الحرجة لدى الشباب من الناحية النفسية والمهارية والفسولوجية .
 ٤. إقامة دورات للإعداد النفسي والبدني لصقل المدربين وتدريبهم وكيفية التعامل مع تلك الفئة العمرية.
 ٥. توفير التوعية اللازمة لتعريف الشباب بأهمية ممارسة رياضة الباركور لما له من أثار إيجابية علي مستوى الاداء المهاري .
 ٦. الاهتمام بعمل أبحاث ودراسات تستخدم تدريبات الباركور لمختلف الأعمار لما لها من تأثير واضح لتحسين المتغيرات المهارية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٢. الاتحاد المصري للجهاز : التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية للجهاز الفني للبنين والبنات والجهاز العام ، ٢٠٠٠-٢٠٠١ .
٣. خلود أماني عبد المنعم محمود : تأثير تدريبات فائض المرونة بدلالة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لتحسين وثبة الفجوة الجانبية لناشئات الجهاز الايقاعى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢٠ م .
٤. راميار أمين محمد : تأثير برنامج تدريب نوعي على الأداء المهاري للجملة المقررة على جهاز العقلة للصف الثالث بكلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٤ م .
٥. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات . تطبيقات) ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
٦. محمد إبراهيم شحاتة ، أحمد فؤاد الشاذلي : دليل الجهاز للجميع ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٠ م .
٧. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
٨. محمود فاروق صبرة : تقويم الجهاز العام بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠١ م .
٩. مصطفى أحمد شحاتة : تأثير برنامج جهاز عام على بعض القدرات البدنية والمهارية لدي طلبة كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٥ م .
١٠. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط . تطبيق . قيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
١١. مودة مجدي جلال محمود الديب : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٢٠٢٠ م .
١٢. نبيلة خليفة ، سهير لبيب فرج ، نريمان الخطيب : الأسس النظرية والتطبيقية في الجهاز الفني

- ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
١٣. نورة مصباح محمد عبد الفتاح : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز TRX لتحسين القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢٠ م .
١٤. ياسر طه صلاح: الاتجاهات المعاصرة في التدريب الرياضي، ماستر للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٢٠ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

١٥. Bavinton,N : from obstacle to Opportunity:Parkour,leisure,and the reinterpretation of constraints.Annals of leisure Research,١٠(٣-٤),٣٩١-٤١٢ , ٢٠٠٧ .
١٦. Dave Moskovitz : Safety issues in general gymnastics oonline, ٢٠٠٦ .
١٧. Dean capelotti : technique , general gymnastics Gymnasetrada , A Gym owner and coacne s perspal tive ,١٩٩٦. url, http //www. USA Gymnastics. Org / USA g , ٢٠٠٦ .
١٨. Ferrari, Matthew : From 'Play to Display': Parkour as Media-Mimetics or Nature Reclamation?". FlowTV, vol ١١, lokaliseret den ٠١-٠٤-٢٠١١ på , ٧ May ٢٠١٠ .
١٩. Heidegger : parkour, post-sport,and the Essence of being . in Androw , D.L&Carrington, B,ed s.A Companion to sport,Oxford,oxon:wiley Blackwell,٣٥٩-٣٧٤ , ٢٠١٣ .
٢٠. OGrady,A : tracing the city-parkour training,play and the practice of collaborative learning.theatre,Dance and performance Training,٣(٢),١٤٥-١٦٢ , ٢٠١٢ .
٢١. Michael A., : Parkour, anarcho-environmentalism, and poiesis, Journal of sport and social issues ٣٣ (٢), ١٦٩-١٩٤, ٢٠٠٩.

"تأثير تدريبات الباركور على تطوير بعض المتغيرات المهارية في رياضة الجمباز"

*أ.د/هبة سعد محمد

**أ.د/شيماء جمال الدين

***أ/مصطفى أحمد شحاتة

هدف البحث إلى التعرف علي تأثير تدريبات الباركور على تطوير بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي الجمباز، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لها .

توصل الباحثون إلى اختبارات القدرات المهارية من خلال عرض تلك المتغيرات على مجموعة من السادة الخبراء في مجال التدريب والجمباز للتأكد من مناسبتها لقياس تلك القدرات وتناسبها مع المرحلة السنية قيد البحث ، وكان عدد الخبراء (١٠) خبراء ممن لهم خبرة في المجال ولا تقل عن (١٠) سنوات .

وكانت من أهم النتائج البرنامج المقترح القائم علي تدريبات الباركور أثر ايجابيا على تحسين القدرات المهارية لدي اللاعبين عينة البحث ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات المهارية لصالح القياس البعدي ، وكانت من أهم التوصيات استخدام تدريبات الباركور لهذه الفئة العمرية لتنمية القدرات المهارية ، استخدام تدريبات الباركور في مراكز الشباب والأندية الرياضية لتنمية مستوى الاداء المهاري ، الاهتمام بهذه المرحلة العمرية الحرجة لدى الشباب من الناحية النفسية والمهارية والفسولوجية.

* أستاذ تدريس الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

** أستاذ تدريس الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

*** إحصائي رياضي بجامعة المنيا وباحث بمرحلة الدكتوراه بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

The effect of parkour training on the development of some skill variables in gymnastics

The aim of the research is to identify the effect of parkour training on the development of some skill variables for gymnasts. The researchers came up with tests of skill abilities by presenting these variables to a group of experts in the field of training and gymnastics to ensure their suitability for measuring these abilities and their proportionality with the age group in question, and the number of experts was (١٠) experts who have experience in the field and not less than (١٠) Years . One of the most important results of the proposed program based on parkour training had a positive impact on improving the skill abilities of the players in the research sample, and there were statistically significant differences between the mean ranks of the pre and post measurements of the research sample in some skill abilities in favor of the post measurement, and one of the most important recommendations was the use of parkour training for this category. The age for developing skill abilities, the use of parkour training in youth centers and sports clubs to develop the level of skill performance, attention to this critical age stage among young people in terms of psychological, skill and physiology.