تأثير برنامج للتمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والقفز الدقيق فى الباركور

أ.م.د/عطيات محمد محمد السيد
أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية -جامعه المنوفية

١/١ مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم تطورا علميا" وتكنولوجيا علميا" في جميع مناحي الحياة ومن بينها علوم التربية البدنية والرياضة فقد ارتفع مستوي الأداء الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية عملا" بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة والعمل علي الربط بين تلك العلوم النظرية والأستفادة منها في الجانب التطبيقي في المجال الرياضي للوصول بالفرد إلي أعلي المستويات الرياضية.

ويذكر كلا" من **محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م)، سامية أحمد الهجرسي (٢٠٠٤م)** أن أصبح توفير الأدوات والأجهزة المساعدة من العناصر الأساسية التي يقوم عليها أي برنامج للتدريب الرياضي وذلك لانه ليس من الممكن أن يرتفع مستوي اللاعبين دون توفير الأدوات اللازمة لنجاح تلك البرامج ،وهناك العديد من الأدوات والأجهزة المساعدة التي انتشرت مؤخرا يمكن إستخدامها في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الحركية وأن وجودها له قيمتة الكبيرة في دفع اللاعبين إلي المشاركة الإيجابية في التدريب وبث روح الحماس والرغبة في مواصلة الأداء ،كما أنها تضيف الكثير من عناصر التشويق والسرور.(١٧:٥)(١٦٠:٢)

إن أداة (kangoo jumps) تتكون من حذاء للقدم قابل للتشكيل ، ذات نظام زنبركي مصمم لتبديل قوي الصدمات تربط الجزاء نصف الكروية بنعل الحذاء ، مع وجود وصلة عبور في المنتصف ، مما يوفر التنقل، والجزء العلوي يشبه قاعدة الزلاجات المضمنة ، ولكن بالطبع ، بدلاً من العجلات ، ومن مميزاتها السماح بالممارسه لأكبر عدد من التدريبات المتنوعة ، ولوزنها الخفيف وحجمها الصغير يمكن اصطحابها لأى مكان ، حيث يذكر كلا" من **كريستال أو كين وأخرون Crystal O. Kean,et al (٢٠٠٦م)، إنشي كيسيلمين ومانوليا أكين İnci Kesilmiş ,and Manolya Akın(٢٠١٩م)** أنه ينمى جميع العناصر اللياقة البدنية العامة والمهارات الرياضية الخاصة، ويعمل على شد الذراعين والساقين والفخذين والبطن والوركين ويزيد من خفة الحركة ويقوي العضلات بشكل عام ، ومن خلال أداة(kangoo jumps) تستخدم وزن الجسم ضد الجاذبية لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة ولتطوير القدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوة.(١٣: 138–148)(١٧: ١٤)(٣٥)

ويـــــذكر كـــــلا" مـــــن **بلينـــــدا ويتـــــون ،أليســـــتر أولـــــو غلـــــين BelindaWheaton,AlisterO'Loughlin(٢٠١٧م)** وهناك كثير من الأماكن المتنوعة لممارسة الباركور وانتشارة بشكل متزايد ، مما يلزم الحاجة الي مزيد من الحوكمة الرسمية مما أدي الي تشكيل هيئة حاكمة مصادق عليها في إنجلترا Parkour UK ، Sport England .(١١: ٧١-٨٨)

أعلن الاتحاد المصري للجمباز ضم رياضة "الباركور" لمسابقاته الرسمية على أن تكون لها منافستها الخاصة، وسيتم تكوين منتخب خاص بها وضمها إلى الفروع الخاصة بالجمباز وصنف الباركور علي أنه ذلك نوع من أنواع الجمباز وأحد فروع الجمباز، وسوف يتم تفعيل نشاط اللعبة من خلال تنظيم دورات لمدربي الباركور، و أن مصر تمتلك العديد من اللاعبين المميزين في رياضة الباركور ولكنهم لا يخضعون للعمل تحت مظلة محلية أو قارية أو عالمية وهو ما سيعمل عليه من خلال الاتحاد المصري للجمباز خلال الفترة المقبلة حيث يقوم اللاعبين بأداء الحركات بتركيز ،ويجب علي اللاعبين أن يظهروا أفضل الأداء للحركات.

ويـــذكر كـــلا مـــن **بـــول جيلكريســـت وبيلينـــدا ويتـــون Paul Gilchrist &BelindaWheaton(٢٠١١م) جينيفر إل كليج وتيد إم بوترين Jennifer L. Clegg &Ted M. Butryn(٢٠١٢م)** وأن رياضة الباركور تعبر فيها الجسم عن الأداء الحركى المميز والعالى لأنماط حركية متنوعة، حيث يقوم اللاعبين بأداء الحركات بتركيز ،ويجب علي اللاعبين أن يظهروا أفضل الأداء للحركات ويحتوي الأداءعلي بعض المهارات الفنية والتزامن مع الإبتكار والإبداع وأهميه ارتباط عناصر اللياقة البدنية بأداء الجملة الفنية للباركور حيث تحتاج الجملة إلى التوافق والمرونة والرشاقة وغيرها.(٢٤: 109-131)(٢٠: 320-340)

وهناك ارتباط بين عناصر اللياقة البدنية بالباركور حيث يحتاج القفزات إلى(القوة والرشاقة والتوازن والتوافق)، **ويذكر سيحان ،سنان (٢٠١٩م) Seyhan ,Sinan ساشا روشهاوزن (٢٠١١م) Sascha Rochhausen** الي ارتباط عناصر اللياقة البدنية بالباركور ارتباطا وثيقا حيث تحتاج الباركور الأنتقال من النقطة Aالي النقطة B دون مساعدة المعدات ويشمل الباركور علي الجري والوثبات والقفزات والدحرجات والتسلق وغيرها.(٢٨:116-111)(٢٦: ١٦)

وتشكل القفزات عنصر رئيسا من عناصر حركات الجسم الأساسية التى تحتوى عليها الجمل الحركيه فى الباركور طبقا" للاتحاد الدولي للباركور حيث يذكر **للاتحاد الدولي للباركور** (٢٠٢٣-٢٠٣٠م) **وديفيد باجنون وأخرون(٢٠٢٢م) David Pagnon,et al** تعتبر القفزات فى الباركور من المتطلبات الأساسية سواء عند الانتقال من نقطة الي نقطة اخري واظهار مهارات اللاعبين الفريدة بإستخدام القفزات كما أنهما من المجموعات الأساسيه الهامه التى تتطلب دقه بالغة فى إتقان وأوضاع القدمين والرجلين وقدرة الجسم على القفز بأشكال مختلفة.(١٨: ٢٤) (١٥: 1029–1042)

ومن خلال خبرة الباحثه كمدرب بالاتحاد المصري للجمباز قد وجدت أن مستوى الأداء الفنى للاعبات في القفزات وهى من المهارات الأساسية للباركور ليس على الوجة المرضى رغم ما يبذل معهن من استخدام طرق تعليم وتدريب متنوعه، واستخدام وسائل الإيضاح والأدوات المعينة المناسبة.

مما دعا **الباحثة** إلي استخدام إحدي الوسائل الحديثة تعتمد علي تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) التي يمكنها رفع مستوي عناصر اللياقة البدنية الخاصة المرتبطة بأداء القفز الدقيق فى الباركور مما حذا إلى العمل على إيجاد أسلوب لرفع مستوى مجموعة اللياقة البدنية التى تساهم فى أداء هذه المهارات لدى اللاعبات، وكمحاولة للتعرف على تأثير برنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء القفز الدقيق فى الباركور للاعبات.

٢/١ هدف البحث:

تصميم برنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) للتعرف على :

١/٢/١ أثر تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصه بالقفز الدقيق فى الباركور"

٢/٢/١ أثر تطبيق البرنامج التمرينات المقترح على تنمية القفز الدقيق فى الباركور"

٣/١ فروض البحث:

١/٣/١ توجد فروق داله إحصائيا" بين القياس القبلي والبعدي في مستوي قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٢/٣/١ توجد فروق دالة احصائيًا بين نسب التحسن لكل من القياسين القبلي والبعدي لقياس مستوي قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٣/٣/١ توجد فروق داله إحصائيا" بين القياس القبلي والبعدي في مستوي القفز الدقيق فى الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٤/٣/١ توجد فروق دالة احصائيًا بين نسب التحسن لكلا من القياس القبلي والبعدي لقياس مستوي أداء القفز الدقيق في الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٤/١ مصطلحات البحث :

٤/١ /١ تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps): نوع من التمرينات تستخدم نظام نابض خاص يمتص الاصطدام بسطح صلب لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة ولتطوير القدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوة وغيرها، وتعتمد فى أدائها على زيادة قوة الساق المتفجرة وتقوية عضلات الجسم السفلية لزيادة القدرة على القفز.

٤/١ /٢ الباركور: وهو القدرة علي التغلب علي العقبات أو العوائق سواء بالجري أو القفز أو التسلق وغيرها من الحركات من اجل الأنتقال من نقطة الي نقطة أخري بأسرع الطرق وأكثرها كفائة دون الحاجة الي استخدام معدات .

٤/١ /٣ القفز الدقيق في الباركور:وهي عبارة عن الانتقال من نقطة الي نقطة اخري عن طريق ضم الرجلين ثم الهبوط علي منطقة صغيرة مثل السور أو الحائط.

٠/٢ إجراءات البحث:

١/٢ منهج البحث: استخدمت **الباحثه** المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى للمجموعة الواحدة .

٢/٢ المجال المكانى : صاله نادي كفر المصيلحة الرياضي – شبين الكوم - المنوفية .

٣/٢ المجال الزمنى : تم إجراء الدراسات الاستطلاعية وقياسات البحث القبلية والبعدية وتطبيق تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) بنسب مختلفة أثناء فترة الإعداد العام ضمن البرنامج التدريبى الخاص بلاعبات الباركور في الفترة من ٢٠٢٣/١/٣م وحتي ٢٠٢٣/٥/١م.

٣/٢ مجتمع وعينة البحث: يمثل مجتمع البحث من لاعبات الباركورParkour.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عدد العينة (٨) لاعبات ،باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بالقياس القبلي والبعدي ،وتم تطبيق البرنامج المقترح تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) ، تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث قوامها (٨) لاعبات من خارج العينه الأساسيه لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية عليهن .

١/٣/٢ التوصيف الإحصائي للمتغيرات الأساسية:

يتضح من جدول (١)، (٢)اعتدالية توزيع جميع أفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو(العمر الزمني، الوزن، الطول) العمر التدريبي مرفق (١)، وعناصر اللياقة البدنية التي تم اختيارها من أراء الخبراء ومستوى أداء القفز الدقيق قيد البحث التي تم تحكيمهامن قبل المحكمين للتعرف علي أن جميعها تقع تحت المنحني الاعتدالي .

جدول (١)
تجانس عينة البحث فى المتغيرات النمو (السن – الطول – الوزن) والعمر التدريبي

ن = (١٦)

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	21.775	21.500	0.744	0.824
	الطول	سم	159.000	159.500	2.138	-0.585
	الوزن	كجم	60.000	60.500	1.512	-0.992
العمر التدريبي		سنة	2.33	2.00	0.49	0.79

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) العمر التدريبي قد تراوحت ما بين (- ٠,٠٩٩٢، ٠,٨٢٤) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (± ٣) مما يدل علي أن أفراد عينة البحث تندرج تحت المنحني الاعتدالي في جميع متغيرات النمو والعمر التدريبي قيد البحث.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث فى قياسات عناصر اللياقة البدنيه والوثبات قيد البحث

ن = (١٦)

	عناصر اللياقة البدنيه والوثبات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
عناصر اللياقة البدنية	القدرة العضلية للرجلين" الوثب العريض من الثبات"	متر	1.875	2.000	0.641	0.068
	القدرة العضلية للذراعين والكتفين" دفع كرة طبية٣ كجم"	متر	15.625	16.000	1.302	-1.140
	الرشاقة" الجري المكوكي "	ثانية	4.625	5.000	0.518	-0.644
	السرعة الانتقالية القصوى" العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض"	ثانية	63.375	61.500	4.138	1.338
	المرونة (للعمود الفقري)" رفع الكتفين من الانبطاح"	سنتيمتر	23.000	00٥23.	1.069	0.935
	التوافق بين العين واليدين" تمرير الكرة علي الحائط"	العدد	5.625	6.000	0.518	-0.644
	التوافق بين العين والرجلين" الدوائر المرقمة"	ثانية	96.875	97.000	1.458	-0.086
	القفز الدقيق في الباركور	درجة	٢0.11	0.100	0.061	0.084

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات متغيرات عناصر اللياقة البدنية والقفزات قيد البحث لأفراد عينة البحث قد تراوحت ما بين (-1.140: 1.338)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين(± ٣) مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

٤/٢ ووسائل جمع البيانات:

١/٤/٢ الأجهزة والأدوات:

١/١/٤/٢ الأجهزة :

- جهاز ريستاميتر لقياس الطول والوزن/سم.
- استمارات تفريغ نتائج.
- كاميرا ديجيتال.
- مراتب أسفنجية.
- مسطرة مدرجة/سم.
- ساعة إيقاف/١. ث.

٢/١/٤/٢ الأدوات:

عدد ٨ من أحذية (kangoo jumps) كما هى موضحة بالشكل التالى

شكل (١)

حذاء (kangoo jumps)

٢/٤/٢ الاستمارات والمقابلة الشخصية:

- استمارة استطلاع رأى لتحديد عناصر اللياقة البدنية واختباراتها قيد البحث .
- استمارة استطلاع رأى لتحديد أهم تمرينات باستخدام حذاء (kangoo jumps) علي تنمية القفزات والبرنامج قيد البحث.

٣/٤/٢ القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

١/٣/٤/٢ قياسات المتغيرات الأساسيه:

تم قياس متغيرات النمو(السن – الطول – الوزن) والعمر التدريبي للاعبات مجموعة البحث (التجريبية) وقد تم تفريغ نتائج القياسات فى الاستمارة المخصصة لذلك.

٢/٣/٤/٢ قياس عناصر اللياقة البدنية قيد البحث:مرفق (٦)

- قياس القدرة العضلية للرجلين باستخدام " الوثب العريض من الثبات"(٧: ٨٠، ٨٢)
- قياس القدرة العضلية للذراعين والكتفين باستخدام " دفع كرة طبية ٣ كجم".(٧:٢٢٨، ٢٢٩)
- قياس الرشاقة باستخدام" الجري المكوكي".(٧ :٢٢٨، ٢٢٩)
- قياس السرعة الانتقالية القصوى باستخدام" العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض"(١:١٠٨، ١٠٩)
- قياس المرونة (للعمود الفقري) باستخدام" رفع الكتفين من الانبطاح".(٧ :٢١٨، ٢١٩)
- قياس التوافق بين العين واليدين باستخدام" تمرير الكرة علي الحائط".(٧ :٢٢١، ٢٢٠)
- قياس التوافق بين العين والرجلين باستخدام " الدوائر المرقمة".(٧ :٢٠٨، ٢٠٩)

٤/٢ /٤ الدراسة الاستطلاعية الأولي :

قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولي علي عينة قوامها (٨)لاعبات من مجتمع المرحلة السنية لعينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١/٣م إلي ٢٠٢٣/١/٥م،وكان الهدف من الدراسة ما يلي:

- التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة ومدي مناسبتها لعينة البحث.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس للاختبارات.
- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة.
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

٥/٤/٢ المعاملات العلمية لاختبارات اللياقة البدنية:

١/٥/٤/٢معامل الصدق:

قامت **الباحثة** بإيجاد معامل الصدق باستخدام صدق المقارنة الطرفية على عينة من اللاعبات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددهم (٨)لاعبات وقد قامت بإيجاد صدق المقارنة الطرفية باستخدام الربيع الأعلى والربيع الأدنى لعينة البحث بهدف حساب معامل الصدق،للاختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١/٧م الي٢٠٢٣/١/١٤م وقد أسفرت نتائج هذه البحث عن معامل الصدق للاختبارات قيد البحث كما يوضح الجدول(٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلي والربيع الأدني في قياسات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (ن=٨)

	عناصر اللياقة البدنيه	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة "Z"	مستوي الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
عناصر اللياقة البدنية	القدرة العضلية للرجلين" الوثب العريض من الثبات"	متر	2.75	11.00	6.25	25.00	*2.097	.036
	القدرة العضلية للذراعين والكتفين " دفع كرة طبية٣ كجم"	متر	2.50	10.00	6.50	26.00	*2.323	.020
	الرشاقة" الجري المكوكي "	ثانية	2.50	10.00	6.50	26.00	*2.381	.017
	السرعة الانتقالية القصوى" العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض"	ثانية	2.50	10.00	6.50	26.00	*2.352	.019
	المرونة (للعمود الفقري)" رفع الكتفين من الانبطاح"	سنتيمتر	6.50	26.00	2.50	10.00	*2.381	.017
	التوافق بين العين واليدين" تمرير الكرة علي الحائط"	العدد	2.50	10.00	6.50	26.00	*2.366	.018
	التوافق بين العين والرجلين" الدوائر المرقمة"	ثانية	2.50	10.00	6.50	26.00	*2.323	.020

* قيمة "Z" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٥=١.٩٦٦

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة في جميع المجالات أكبر من قميه (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمايز بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض مما يؤكد صدق المقارنة الطرفية ، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي وضعت من أجلها.

٢/٥/٤/٢ معامل الثبات للاختبارات:

تم حساب معامل الثبات لاختبارات عناصر اللياقة البدنية التي تم تحديدها من أراء الخبراء مرفق (٢)عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي العينة الاستطلاعية من مجتمع المرحلة السنية لعينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (٨) لاعبات .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين قياسات التطبيق الأول والثاني عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

ن=(٨)

	عناصر اللياقة البدنيه	وحدة القياس	التطبيق الاول		اعادة التطبيق		قيمة "ر"	مستوي الدلالة
			متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
اللياقة البدنية	القدرة العضلية للرجلين" الوثب العريض من الثبات"	متر	3.000	1.414	2.750	1.035	*0.976	0.000
	القدرة العضلية للذراعين والكتفين " دفع كرة طبية٣ كجم"	متر	19.250	4.621	18.750	3.955	*0.989	0.000
	الرشاقة" الجري المكوكي "	ثانية	7.875	3.399	7.375	2.875	*0.956	0.000
	السرعة الانتقالية القصوى" العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض"	ثانية	77.500	13.448	76.000	12.083	*0.981	0.000
	المرونة (للعمود الفقري)" رفع الكتفين من الانبطاح"	سنتيمتر	20.000	3.586	19.750	3.882	*0.985	0.000
	التوافق بين العين واليدين" تمرير الكرة علي الحائط"	العدد	9.625	4.241	9.000	3.665	*0.910	0.002
	التوافق بين العين والرجلين" الدوائر المرقمة"	ثانية	104.375	8.618	103.125	6.707	*0.923	0.001

- قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥= ٠,٦٢٢

يتضح من الجدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين درجات عينة التقنين في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني وقد انحصرت قيم معامل الارتباط لاختبارات ما بين (٠.٩١٠ ، ٠.٩٨٥) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث.

٦/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

التعرف علي إمكانية تطبيق البرنامج باستخدام حذاء (kangoo jumps) وتحديد الشدة والحجم والكثافة والأدوات المستخدمة وصلاحيتها ومناسبها لمكان التدريب وذلك في الفترة من٢٠٢٣/١/١٩م إلي ٢٠٢٣/١/٢٦م علي عدد (٨) لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقد أسفرت نتائج الدراسة عن مناسبة التمرينات باستخدام حذاء (kangoo) jumps المقترحة مرفق (٨) وملائمة الأدوات وصلاحيتها ومكان التدريب لإجراءات البحث، وتحديد حمل التدريب (الشدة والحجم والكثافة) لمكونات التمرينات باستخدام حذاء (kangoo jumps).

٥/٢ تطبيق تجربة البحث :

١/٥/٢ القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في جميع عناصر اللياقة البدنية ومستوي أداء بعض القفزات قيد البحث خلال الفترة ٢٠٢٣/١/٢٨،٣٠م.

قام الباحثة بتنفيذ الفترة التأسيسية للبرنامج للتمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) بدءا من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣ /٢/١م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٨م لمدة (٤) أسابيع متصلة وتتكون من(٢٤) وحدة بواقع (٦) وحدات في الأسبوع وهي أيام السبت - الأحد- الاثنين- الثلاثاء- الأربعاء- الخميس. مرفق (٤)

ثم قام الباحثة بتنفيذ برنامج التمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) مرفق (٥) من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣ /٣/٤م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٦م لمدة (٨) أسابيع متصلة ويتكون من(٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات في الأسبوع وهي أيام السبت– الاثنين- الأربعاء.

٣/٥/٢٢ القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في جميع عناصر اللياقة البدنية وأداء بعض القفزات قيد البحث وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية٢٠٢٣/٤/٢٩م إلى ٢٠٢٣/٥/١م.

٦/٢ المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائى (SPSS) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- اختبار مان وتني.
- اختبار ويلكوكسون Wilcoxco للفروق (z).
- معامل الالتواء.
- معامل نسب التحسن.
- معامل الارتباط.

٠/٣ عـرض النتائـج ومناقشتها:

اعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع والدارسات العلمية، تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث كالتالي:

١/٣عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص علي :-

" توجد فروق داله إحصائيا" بين القياس القبلي والبعدي في مستوي قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي"

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياسين(القبلى -البعدى) للمجموعة التجريبية فى قياسات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

(ن = ٨)

عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الاختبار (Z) من ويلكوكسون	مستوي الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
القدرة العضلية للرجلين" الوثب العريض من الثبات"	متر	0.00	0.00	4.50	36.00	2.640*	.008
القدرة العضلية للذراعين والكتفين" دفع كرة طبية٣ كجم"	متر	0.00	0.00	4.50	36.00	2.530*	.011
الرشاقة" الجري المكوكي "	ثانية	0.00	0.00	4.50	36.00	2.527*	.012
السرعة الانتقالية القصوى" العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض"	ثانية	0.00	0.00	4.50	36.00	2.524*	.012
المرونة (للعمود الفقري)" رفع الكتفين من الانبطاح"	سنتيمتر	4.50	36.00	0.00	0.00	2.530*	.011
التوافق بين العين واليدين" تمرير الكرة علي الحائط"	العدد	0.00	0.00	4.50	36.00	2.530*	.011
التوافق بين العين والرجلين" الدوائر المرقمة"	ثانية	0.00	0.00	4.50	36.00	2.527*	.012

*** قيمة "Z" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٥=١.٩٦٦**

يتضح من جدول (٦) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.

حيث توصلت **الباحثة** الى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث حيث ان قيمة " ذ " المحسوبة أكبر من قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

وتعزى **الباحثة** الفروق الدالة إحصائياً لدى لاعبات الباركور للمجموعة التجريبية في تلك العناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث إلى التأثير الإيجابى لبرنامج باستخدام أحذية (kangoo jumps) المقترح، والذى تضمن تمرينات التوافق والقدرة والرشاقة والمرونة والتوازن ، والتى بدورها ساعدت فى رفع مستوى الاداء المهارى للاعبات للباركور قيد البحث.

كما ترجع **الباحثة** هذا التطور إلى تأثير برنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo) jumps قيد البحث، والذى ساعد على رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبات الباركور للمجموعة التجريبية والذى بدوره أدى الى رفع مستوى أداء القفز الدقيق لدى هؤلاء اللاعبات للباركور ، إذ أن التمرينات المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة فى التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدى إلى تطور الإنجاز من خلال البرنامج المقترح.

وتفسر الباحثة ذلك بأن استخدام أحذية (kangoo jumps) والذي بدوره ساعد فى رفع مستوى المتغيرات البدنية لدي لاعبات الباركور لعينه البحث ، وأن رياضة الباركور واحدة من الرياضات التي تتطلب من اللاعبين إظهار القدرات المختلفة بصورة فعالة سواء كانت بدنية أو مهارية لأنها تتميز عن غيرها من الرياضات الأخرى بالقدرة علي الأداء بكفاءة عالية طوال فترة الأداء ، مما يتطلب رفع مستوي المتغيرات البدنية ، وهناك ارتباط قوى بين المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري وخاصةً في رياضة الباركور.

وتتفق نتائج هذا البحث مع **Tatyana Ratmaskaya,Et al N.** (٢٠١٩م) **Miller, et al** (٢٠٠٣م)، **IULIA, BĂLTĂREŢU** (2015) في أهمية استخدام أحذية (kangoo jumps) والتي تساعد علي زياده اللياقة القلبية التنفسية والأوعية الدموية كما تعتبر وسيلة فعالة للتدريب الهوائي وتقليل مخاطر الأصابة عند مقارناتها بأحذية الجري الاخري وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى بشكل واضح فى عناصر المتغيرات البدنية والمهارية.(٣٠)(٢٣)(١٩)

وتستنتج **الباحثة** أن تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) ذات أهمية بالغة في رفع مستوي المتغيرات البدنية لما له من تأثير إجابي على المستوي البدني ومستوي الأداء المهاري المؤداة.

وبذلك فنتائج البحث بجدول رقم (٦) تحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على:-

" توجد فروق داله إحصائيا" بين القياس القبلي والبعدي في مستوي قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي".

٢/٢/٣ مناقشة نتائج الفرض الثاني الذى ينص على توجد فروق دالة احصائيًا بين نسب التحسن لكل من القياسين القبلي والبعدي لقياس مستوي قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

نسب التحسن المئوية بين القياسين(القبلي –البعدي) في مستوي عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

(ن = ٨)

عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق المتوسطين	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القدرة العضلية للرجلين" الوثب العريض من الثبات"	متر	1.875	0.641	3.125	0.518	-1.250	%66.667
القدرة العضلية للذراعين والكتفين" دفع كرة طبية٣ كجم"	متر	15.625	1.302	22.375	1.061	-6.750	%43.200
الرشاقة" الجري المكوكي "	ثانية	4.625	0.518	7.275	1.246	-2.650	%57.297
السرعة الانتقاليةالقصوى"العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض"	ثانية	63.375	4.138	86.375	4.955	-23.000	%36.292
المرونة (للعمودالفقري)" رفع الكتفين من الانبطاح"	سنتيمتر	23.000	1.069	15.750	1.165	7.250	%31.522
التوافق بين العين واليدين" تمرير الكرة علي الحائط"	العدد	5.625	0.518	9.200	1.512	-3.575	%63.556
التوافق بين العين والرجلين" الدوائر المرقمة"	ثانية	96.875	1.458	107.875	2.232	-11.00	%11.355

كما يتضح من الجدل (٧) أن تراوحت نسب التحسن عناصر اللياقة البدنية ما بين (١١,٣٥٥%) الي (٦٦,٦٦٧%) وذلك لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من الجدول (٧) أن تراوحت نسب التحسن لعناصر اللياقة البدنية الخاصة البدنية ما بين (١١,٣٥٥%) الي (٦٦,٦٦٧%) وذلك لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (٧) أن جميع قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث قد تحسنت لدى لاعبات الباركور للمجموعة التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في قياس القدرة العضلية للرجلين، وبلغت نسبة تحسنه ٦٦,٦٦٧% وأقل نسبة تحسن كانت فى قياس التوافق بين العين والرجلين ، وبلغت نسبة تحسنه ١١,٣٥٥%.

وتعزى **الباحثة** الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادث لدى لاعبات الباركور المجموعة التجريبية في مستوي أداء القفز الدقيق قيد البحث إلى التأثير الإيجابى لبرنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) المقترح، والذى تضمن تمرينات التوافق والقوة والرشاقة والمرونة والتوازن ، والتى بدورها ساعدت فى رفع مستوى الأداء المهارى للاعبات للباركور وأداء القفز الدقيق قيد البحث.

كما ترجع **الباحثة** هذا التطور إلى تأثير برنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) قيد البحث، والذى ساعد على رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبات للباركور المجموعة التجريبية والذى بدوره أدى الى رفع مستوى أداء القفز الدقيق لدى لاعبات للباركور ، إذ أن التمرينات المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة فى التمرينات واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدى إلى تطور الإنجاز من خلال البرنامج المقترح.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلٍ من **جريبان، ج ،وأخرون et all , Griban, G (٢٠٢١م) ، تاتيانا موكروفا وأخرون Tatyana Mokrova ,et all (٢٠١٨م)،ألكسندر أوسيبوف Aleksander Osipov,et all (2020م)، كوزما جيرمينا وأخرون Cosma Germina,et all (٢٠١٥م)، محروس محمد قنديل وأخرون(٢٠١٦م)،وعطيات محمد السيد(٢٠١٧ م)**، والتى تؤكد على ان البرامج التمرينات المتنوعة لها تأثير إيجابى فى تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية قيد البحث بشكل ملحوظ، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.(١٦)(٣١)(٩)(١٢)(٤)(٣)

وبذلك فنتائج الدراسة بجدول رقم (٧) تحقق صحة الفرض الثاني والذى ينص على:-

وجود فروق دالة احصائيًا بين نسب التحسن لكل من القياسين القبلي والبعدي لقياس مستوي قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٣/٢/٣ مناقشة نتائج الفرض الثالث الذى ينص على توجد فروق داله إحصائيا" بين القياس القبلي والبعدي في مستوي أداء القفز الدقيق فى الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين بين القياسين(القبلى -البعدى) للمجموعة التجريبية فى قياسات مستوي أداء القفز الدقيق قيد البحث (ن = ٨)

الوثبات قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الاختبار (Z) من ويلكوكسون	مستوي الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
القفز الدقيق فى الباركور	درجة	0.00	0.00	4.50	36.00	*2.585	.010

*** قيمة "Z" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٥=١,٩٦٦**

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلى–البعدى) للمجموعة التجريبية فى قياسات مستويات أداء القفز الدقيق لصالح القياس البعدى، قيمة "Z" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٥=١,٩٦٦ وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية في تلك قياسات مستوي أداء القفز الدقيق قيد البحث بدرجة دالة إحصائيا.

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوي أداء القفز الدقيق قيد البحث ولصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية(٠,٠٥)حيث إن مستوي الدلالة لهذه المتغيرات أقل من مستوى المعنوية حيث بلغت (٠,٠٨) وأن جميع قيم " اختبار (Z) من ويلكوكسون" المحسوبة أكبر من قيمتة الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥.

وتعزى **الباحثة** الفروق الداله إحصائياً لدى لاعبات الباركور للمجموعة التجريبية في مستويات أداء القفز الدقيق قيد البحث إلى التأثير الإيجابى لبرنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) المقترح، والذى تضمن تمرينات التوافق والرشاقة والمرونة والتوازن ، والتى بدورها ساعدت فى رفع مستوى أداء بعض القفزات للاعبات الباركور قيد البحث.

كما ترجع **الباحثة** هذا التطور إلى تأثير برنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) قيد البحث، والذى ساعد على رفع مستوى أداء القفز الدقيق قيد البحث لدى لاعبات الباركور للمجموعة التجريبية والذى بدورة أدى الى رفع مستوى أداء القفز الدقيق لدى اللاعبات الباركور ، إذ أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة فى التمرينات واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدى إلى تطور الإنجاز من خلال البرنامج المقترح.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلٍ من **فالمور تريكولي وأخرون et all VALMOR TRICOLI,(٢٠٠٥م)،سكوفستال .جيه وأخرون Schoffstall JE ,et all(٢٠١٠م)، داليبور باستوكه وأخرون Dalibor Pastucha,et all(٢٠١٢م) ،رونالد ال. سنار وأخرون Ronald L. Snarr, et all(٢٠١٣م)، جوكوين كالاتايود وأخرون Joaquin Calatayud,et all(٢٠١٤م)، جوزيه لويس ماته مانوز وأخرون José Luis Maté-Muñoz,et all(٢٠١٤م)، أمل صلاح سرور Amal Salah Sorour(٢٠١٤م)** والتى تؤكد على ان البرامج التمرينات المتنوعة لها تأثير إيجابى فى تطوير وتحسين مستوي الأداء المهاري قيد البحث بشكل ملحوظ، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات قيد البحث.(٣٢)(٢٧)(١٤)(٢٥)(٢١)(٢٢)(١٠)

وبذلك فنتائج الدراسة بجدول رقم (٨) تحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على:-

توجد فروق داله إحصائيا" بين القياس القبلي والبعدي في مستوي أداء القفز الدقيق فى الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٤/٢/٣ مناقشة نتائج الفرض الرابع الذى ينص على وجود فروق دالة احصائيًا بين نسب التحسن لكلا من القياس القبلي والبعدي لقياس مستوي أداء القفز الدقيق فى الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

نسب التحسن المئوية بين القياسين (القبلى -البعدى) للمجموعة التجريبية فى قياسات مستوي أداء القفز الدقيق قيد البحث (ن = ٨)

الوثبات قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق المتوسطين	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القفز الدقيق فى الباركور	درجة	0.112	0.061	0.375	0.046	-0.263	%234.821

كما يتضح من الجدول (٩) ان بلغت نسب التحسن لمستوي أداء القفز الدقيق قيد البحث تراوح ما بين (١٧٧,٧٧٨%) الي (٢٣٤,٨٢١%) وذلك لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (٩) أن جميع قياسات مستويات أداء بعض القفزات قيد البحث قد تحسنت لدى لاعبات الباركور ، حيث أن نسبة التحسن المئوية لمستوي أداء القفز الدقيق وبالتالى أظهرت النتائج التى يوضحها الجدول (٩) الخاص بنسبة التحسن لقياسات المجموعة التجريبية ارتفاع في نسبة التحسن المئوية لمستوى أداء القفز الدقيق قيد البحث للمجموعة التجريبية.

وترجع **الباحثة** سبب التحسن الحادث فى المجموعة التجريبية فى قياسات مستويات أداء القفز الدقيق (قيد البحث) إلى أن البرنامج التمرينات باستخدام تدريبات باستخدام أحذية (kangoo jumps) قد أثر تأثيرا" فعالا" على مستوى أداء القفز الدقيق قيد البحث حيث أن التدريبات المستخدمة باستخدام أحذية (kangoo jumps) قد ساهمت فى إتقان وتحسين مستوى أداء القفز الدقيق قيد البحث، حيث راعى برنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) التنوع من حيث البناء الديناميكى وتأثيره على العضلات العاملة فى أداء القفز الدقيق وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بتلك المهارة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلٍ من **سكوفستال .جيه وأخرون Schoffstall JE ,et all(٢٠١٠م)، جوزيه لويس ماته مانوز وأخرون José Luis Maté Muñoz,et all(٢٠١٤م)، فيدوسي ديبلوماسي برايس وأخرون Vedoucí diplomové práce,at all (٢٠١٥م)، سوخجيفان سينغ Singh Sukhjivan(٢٠١٥م)**على أن التمرينات باستخدام احذية لها تأثير إيجابى فى تطوير وتحسين مستوى الأداء المهارى القفز الدقيق قيد البحث بشكل ملحوظ. (٢٧)(٢٢)(٣٣)(٢٩)

ومن خلال النتائج السابقة يكون قد تحقق صحة الفرض الرابع والذى ينص على وجود فروق دالة احصائيًا بين نسب التحسن لكلا من القياس القبلي والبعدي لقياس مستوي أداء القفز الدقيق فى الباركور للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٠/٤ الاستخلاصات والتوصيات

١/٤ الاستخلاصات :

فى حدود هذة الدراسة واسترشادا بأهدافها والخطوات المتبعة فيها للتحقق من صحة الفروض وفى ضوء القياسات المستخدمة وفى حدود عينة البحث والأسلوب الإحصائى المستخدم فقد تم التوصل الى الاستخلاصات الآتية:-

١/١/ ٤ استخدام تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) حقق نتائج أفضل من استخدام التمرينات التقليدية فى مستوى أداء القفزات فى الباركور.

٢/١/٤ برنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) المقترح أدى الى حدوث تحسن واضح وملحوظ فى مستويات أداء القفزات بالنسبة للمجموعة التجريبية.

٢/٤ التوصيات :

فى ضوء استخلاصات البحث يمكن أن توصى بما يلى:-

١/٢/٤ العمل على تطبيق برنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) قيد البحث على جميع اللاعبات الباركور وغيرها من اللاعبات و اللاعبين الباركور لما له من تأثير إيجابى واضح فى تحسن مستوى أداء القفزات قيد البحث.

٢/٢/٤ العمل على إجراء المزيد من البحوث حول تطبيق برنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) على باقى الانشطة الرياضية المختلفة.

٣/٢/٤ العمل على تطبيق برنامج تمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة على باقى المهارات الأساسية والفنية فى الباركور .

٤/٢/٤ محاولة دمج أساليب وبرامج تدريبات باستخدام أحذية (kangoo jumps) مع غيرها من أساليب وبرامج التدريبات الحديثة فى برامج التمرينات للوصول الى أفضل وأعلى النتائج للياقة البدنية والمهارية فى الباركور وفى مختلف الأنشطة الرياضية الاخرى.

٥/٠ قائمة المراجع

٥/١ المراجع العربية

١- إبراهيم أحمد سلامة : **المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية**، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.

٢- سامية أحمد الهجرسى : **مقدمة فى التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى(المفاهيم العلمية والفنية)**، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة، ٢٠٠٤م.

٣- عطيات محمد السيد : **تأثير تدريبات التايبوTAE BO على تنمية الصفات البدنية ومستوي الأداء المهاري للاعبات الجمباز الايروبيك دانس الدرجة الأولي**، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا،٢٠١٧م.

٤- محروس محمد قنديل، منال طلعت محمد، نسمة محمد فراج : **تأثير برنامج تمرينات للمقاومة الكلية للجسم TRX على تنمية الوثبات الأساسية فى التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة**، المجله العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، قبل للنشر بتاريخ أغسطس ٢٠١٦م، والنشر بالعدد ٢٨ مارس ٢٠١٧م.

٥ محمد حسن علاوى، محمد نصرالدين رضوان : **اختبارات الأداء الحركى**، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.

٦- محمد صبحى حسانين : **القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة**، ط٤، الجزء الأول، دار الفكر العربى للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤م.

٧- مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد : **الاختبار الاوروبى للياقة البدنية يوروفيت**، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.

٨- هبة محمد سعيد : **برنامج مقترح باستخدام الحبال المطاطية لتحسن المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض الوثبات فى التمرينات الايقاعية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م

٥/٢ المراجع الإجنبية:

٩- **Aleksander Osipov , Tatyana Ratmanskaya , Roman Nagovitsyn , Svetlana Zhuikova , Sergii Iermakov** : Increasing the level of cardiorespiratory and strength endurance of female students by means of mixed training (Kangoo–jumps fitness and resistance training),Physical Activity Review, vol. 8(2), 2020

١٠- **Amal Salah Sorour** : Effects of body weright resistant exercises by TRX tool on some physical abilities and the performance level of fundamental technical apparatus for rope،Assiut Journal of sports and arts ,2014

١١- **Belinda Wheaton ORCID Icon &Alister O'Loughlin** : "Informal sport, institutionalisation, and sport policy: challenging the sportization of parkour in England" International Journal of Sport Policy and Politics Volume 9, (2017).Pages 71-88

١٢- **COSMA GERMINA , DUMITRU ROXANA , LICĂ ELIANA , ALBINĂ ALINA , COSMA ALEXANDRU** : "AEROBIC GYMNASTICS ON KANGOO-JUMPS BOOTS AND ITS IMPACT ON STUDENTS' FITNESS"Ovidius University Annals , Science, Movement and Health, Vol. XV, ISSUE 2 Supplement, 15 (2, Supplement) (2015) 294-299.

١٣- **Crystal O. Kean, David G. Behm, and Warren B. Young** : "Fixed Foot Balance Training Increases Rectus Femoris Activation During Landing and Jump Height in Recreationally Active Women,J Sports Sci Med. 2006 Mar; 5(1): (2006). 138–148

1٤- **Dalibor Pastucha, Radka Filipcikova, Marcela Bezdickova, Zdenka Blazkova, Ivana Oborna, Jana Brezinova, Libor Machalek, Eliska Sovova, Vit Cajka, Jan Bajorek** Clinical anatomy aspects of functional 3D training – case study, Biomed Pap Med Fac Univ Palacky Olomouc Czech Repub; 156(1):63–69, Mar 2012.

1٥- **David Pagnon, Germain Faity, Galo Maldonado, Yann Daout & Sidney Grosprêtre** : " What Makes Parkour Unique? A Narrative Review Across Miscellaneous Academic Fields"Sports Medicine volume 52, (2022) . pages1029–1042

١٦- **Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko,Z., Zamrozevuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O.** : " motor skills development by means of Kangoo" Jumps International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2021 Vol. 9(6). pp.1324-1343.

١٧- Inci Kesilmiş and Manolya Akın :" Can Kangoo Jump Shoes Effect Plantar-Dorsiflexion Strength and Dynamic Balance Ability of Badminton Players? "International Journal of Applied Exercise Physiology 2322-3537 Vol.8 No.4,(2019)

١٨- INTERNATIONAL PARKOUR FEDERATION : federation in ternatinale de parkor 20٢٣-20٣0.

١٩- IULIA, BĂLTĂREŢU : “PHYSICAL ACTIVITY AND EMOTIONAL LIFE ADJUSTMENTS - A STUDY OF KANGOO JUMPS TRAINING EFFECTS” Romanian Journal of Experimental Applied Psychology, Vol. 6 Issue 1, 2015.p74-87.

٢٠- Jennifer L. Clegg &Ted M. Butryn : "An existential phenomenological examination of parkour and freerunning"Qualitative Research in Sport, Exercise and Health Volume 4,Issue 3 (2012). Pages 320-340

٢١- Joaquin Calatayud, Sebastien Borreani, Juan C. Colado, Fernando F Martín, Michael E. Rogers,David G. Behm, and Lars L. Andersen " Muscle Activation during Push-Ups with Different Suspension Training Systems"Journal of Sports Science and Medicine (JSSM) v.13(3); 2014

٢٢- José Luis Maté-Muñoz, Antonio J. Monroy Antón, Pablo Jodra Jiménez and Manuel V. Garnacho-Castaño : "Effects of Instability versus Traditional Resistance Training on Strength" Power and Velocity in Untrained Men, Journal of Sports Science and Medicine,(٢٠١٤). 460-468

٢٣- **N. Miller, Jack Taunton, E. Rhodes, B. Zumbo** : "Kangoo Jumps: An innovative training device "BCMJ, vol. 45 , No. 9 , 2003 Pages 444-448

٢٤- **Paul Gilchrist &Belinda Wheaton** : " Lifestyle sport, public policy and youth engagement: examining the emergence of parkour"International Journal of Sport Policy and Politics Volume 3, Issue 1, 2011 .Pages 109-131 |

2٥- **Ronald L. Snarr, Michael R. Esco** : Teaching Parkour Sports in school Gymnastics"printed in Germany ,1ST editing (2011) كتاب

٢٦- **Sascha Rochhausen** : "Taching parkour Sportsin school Gymnastics"books on Demand Gmbh Norderstedt,Printen in Germany(2011). كتاب

2٧- **Schoffstall JE, Titcomb DA, Kilbourne BF** : "Electromyography response of the abdominal musculature to varying abdominal exercises, J Strength Cond Res. (12):3422-6 Dec;24. 2010

2٨- **Seyhan, Sinan** : "Comparison of Physical and Physiological Performance Features of Parkour and Gymnastics Athletes" Journal ERIC,of Education and Learning, v8 n2(2019). p111-116.

2٩- **Sukhjivan Singh** : Effect of TRX Training Module on Legs Strength and Endurance of Females, M R INTERNATIONAL JOURNAL OF APPLIED HEALTH SCIENCES, October 2015.

٣٠- **Tatyana Ratmaskaya, A. Yu. Osipov, M. D. Kudryavtsev, R. S. Nagovitsyn, K. K. Markov** : "Practice of Kangoo Jumps Fitness to improve female students' cardiorespiratory fitness"

Physical Education of students ,e-ISSN2308-7250,2019.

٣١- **TATYANA MOKROVA, NINA BRYUKHANOVA, , ALEKSANDER OSIPOV, TATYANA ZHAVNER, EKATERINA LOBINEVA, , ALBINA NIKOLAEVA,** : "Possible effective use of Kangoo Jump complexes during the physical education of young students"Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18 Supplement ,Siberian Federal University, Krasnoyarsk, RUSSIA 2018,pp. 342 – 348

kk **Technical Regulations 20٢٠** Special regulations for Parkour Version 0.3 20.12.20٢٠

٣٢- **VALMOR TRICOLI, LEONARDO LAMAS ROBERTO CARNEVALE, AND CARLOS UGRINOWITSCH1** SHORT-TERM EFFECTS ON LOWER-BODY FUNCTIONALPOWER DEVELOPMENT, WEIGHTLIFTING VS. VERTICAL JUMP TRAINING PROGRAMS, Journal of Strength and Conditioning Research, 19(2), 2005.

٣٣- **Vedoucí diplomové práce:Vypracovala:Mgr. Alena Pokorná** Intervalový trénink TABATA a možnosti jeho aplikace v současném tréninkovém procesu, Diplomová práce, MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií, Brno, 2015

٤/٥ الشبكة الدولية للمعلومات :

٣٤- https://www.amazon.com/Kangoo-Jumps/s?k=Kangoo+Jumps

٣٥- https://www.amazon.com/Kangoo-Jumps/s?k=Kangoo+Jumps٢٤ -

مستخلص البحث باللغة العربية

"تأثير برنامج للتمرينات باستخدام أحذية (kangoo jumps) على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والقفز الدقيق فى الباركور"

*أ.م.د/عطيات محمد محمد السيد

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تمرينات باستخدام أداة (kangoo jumps) وأثره على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة و مستوى أداء القفز الدقيق فى الباركور .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحده ، وبواسطة القياسين (القبلي – البعدي) ، وقد بلغ حجم العينة (٨لاعبات)، وأشارت أهم النتائج الى تفوق القياس البعدي عن القياس القبلي في تمرينات بأداة (kangoo jumps) فى مستوى أداء القفز الدقيق قيد البحث.

وتوصى الباحثة بمراعاة الاستفادة من تمرينات بأداة (kangoo jumps) وتطبيقها فى مجال التدريب ،وفى مختلف الأنشطة الرياضية.

Research Conclusion in english

“The effect of an exercise program using kangoo jump shoes on some specific physical fitness elements and precise jumping in parkour.”

*Assistant Professor/ Atteyat Mohamed Mohamed Elsayed

The research aims to identify the effect of a training program using the kangoo jumps tool and its impact on the development of specific physical fitness elements and the level of precise jumping performance in parkour.

The researcher used the experimental method, using an experimental design for one group, and using two measurements (pre-post), and the sample size was (8 female athletes). The most important results indicated that the post-measurement was superior to the pre-measurement in training with the kangoo jumps tool in terms of the level of accurate jumping performance. under consideration.

The researcher recommends taking into account the benefit of training using the(kangoo jumps)tool and applying it in the field of training and in various sporting activities.

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية ـ كلية التربية الرياضية ـجامعه المنوفية.