

## تأثير تدريبات الباركور علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لبومزا (بنجوان Pyongwan) للاعبى التايكوندو

م.د/ منى إبراهيم عبد الحميد

مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر البحث العلمي أهم ركائز تطور المجال الرياضي ويمكن ملاحظة ذلك خلال تطور المستويات الرياضية في البطولات والمحافل الدولية بشكل مستمر وذلك إعتقاداً على الأساليب والوسائل التدريبية الحديثة ، ولقد تطورت رياضة التايكوندو تطوراً عالمياً سريعاً نتيجة استخدام التقنيات الحديثة مع إمكانيات وطرق ووسائل وأساليب التدريب من أجل تطور مستوى الأداء والإنجاز هذا ما دعا المتخصصون في المجال الرياضي لمسايرة ركب هذا التطور من خلال تحليل مشتملات العملية التدريبية ووصولاً إلى المستويات العليا ، ويعتبر التنوع في طرق وأساليب التدريب يعد أمراً هاماً ومطلباً أساسياً مع فهم طبيعة كل رياضة ومعرفة العوامل المساهمة في تطويرها عند إعداد البرامج التدريبية والبعث عن النمطية في وسائل وأدوات التدريب التي تصيب بالملل ، الأمر الذي لا يحتمس للاعبين علي التدريب بكفاءة عالية ، لذا وجب علي المدرب أن يستهدف أدوات حديثة شديدة التوافق، ولقد اصبح الاستناد الى البحث العلمى هو اساس الوصول الى مستويات القمة الرياضية ،ولعل الطفرات الرياضية التى تشاهدها الدورات الاولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك ، حيث اصبح من الضرورى استخدام الاسلوب العلمى وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة لاعبى الدرجة الاولى المختلفة ، حيث يمثلون النواة والاساس فى تنشئة الاجيال الرياضية حتى يمكننا الوصول الى المستويات الرياضية العالمية .

وفى هذا الصدد تشير "مي عاصم" (2021م) أن استخدام الاساليب الحديثة في العملية التدريبية والتنوع في استخدامها هو الأساس والأمل الذي يسعى إليه المدرب لتنمية النواحي البدنية للوصول إلي الاساليب والطرق الحديثة التي تعمل علي رفع مستوي اللاعب وأيضا كسر حدة الملل من استخدام أساليب التدريب القديمة المتكررة في تنمية العناصر البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس.(11 : 3)

وتعتبر رياضة "الباركور" من الرياضات الحديثة التي ظهرت في المملكة المتحدة ، الدنمارك ، فنلندا ، فرنسا ، بريطانيا ، وبولندا وفي عام (2016م) أصبحت بريطانيا الدولة الاولى التي تعترف بها رسميا كنوع من أنواع الرياضات وهي عبارة عن 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 فهي تمارس في أي مكان فالهدف منها رؤية البيئة نفسها بطريقة جديدة وهي لذلك رياضة لا تحتاج إلي أي معدات. (14 : 133)

كما تساعد رياضة الباركور على تعزيز اللياقة الصحية وتقوية المهارات البدنية مثل خفة الحركة والسرعة والقوة والتوازن وتنمية المهارات العقلية والذهنية بالإضافة الي تنمية الشجاعة والجرأة والقدرة علي مواجهه المخاطر وتعزيز الثقة بالنفس. (15)

وعلاوة على ذلك فهي رياضة تشجع على تحسين الذات على جميع المستويات ، وتكشف عن حدود الفرد الجسدية والعقلية مع تقديم طرق للتغلب عليها في وقت واحد ، فهي طريقة لتدريب جسم الشخص وعقله من اجل ان تكون وظيفيه بالكامل وفعاله ومتحررة قدر الامكان في اي بيئة ، فيركز الباركور على تطوير خصائص الاساسية المطلوبة والتي تشمل القوة الوظيفية، واللياقة البدنية، والتوازن ، والوعي المكاني ، وخفة الحركة ، والتنسيق ، والدقة ، والرؤية الابداعية. (16)

وهناك العديد من الحركات الأساسية لتدريب الباركور يمكن ومنها الهبوط (Landing) : ويتم بثني الركبتين عند ملامسة أطراف أصابع القدمين للأرض (يكون الهبوط دائما علي أصابع القدمين وليس كامل باطن القدمين) ، وكذلك الدحرجة (Rolling) : حركة لامتصاص الصدمة بعد الهبوط علي أصابع القدمين وذلك بالتدريج علي لوح الكتف وجزء من الظهر ، والقفزة الدقيقة (Precisionjump) : القفز من إلي نقطة معينة (في الغالب تكون المساحة التي يمكن الهبوط عليها محدودة) ، والتوازن (Balance) : المشي علي قمة الحاجز بإتزان ، وتوازن القط ( Cat Balance) : المشي بإتزان علي حاجز باستخدام الأطراف الاربعة ، والقفزة السريعة ( Speed Vault) : القفز فوق الحاجز ومن ثم الاستناد علي إحدى اليدين (بوضعها علي الحاجز) في منتصف الطريق وقبل الانتهاء من القفز وذلك لاكتساب التوازن والثبات ، وقفزة القرد ( Monkey vault) : وضع اليدين علي الحاجز ومن ثم القفز مع ضم الجسم وأخيرا تمرير الرجلين والجذع بين اليدين المثبتين علي الحاجز حتي مرور الجسم ، وقفزة كينج كونج (Kong vault) : شبيهة بال(قفزة القرد) إلا أن القفز يكون قبل تثبيت اليدين علي الحاجز ، مخلب القط / قفزة القط ( Cat leap) : القفز باتجاه حاجز رأسي - جدار مثلا - مع التمسك بقمة الحاجز بكلتا اليدين ووضع أمشاط القدمين علي الحاجز في وضع القرفصاء، القفزة العكسية (Reverse vault) : استقبال الحاجز بإحدى اليدين أثناء الجري والالتفاف بالجسم تجاه الذراع الآخر مع ضم الرجلين إلي الصدر ليكون عبور الحاجز بالظهر مرتكزا علي إحدى اليدين علي الحاجز ، قفزة ال360

(360 vault) : وتستخدم مع الحواجز الصغيرة وتكون بوضع إحدي اليدين علي مسافة قريبة من الجسم ووضع الأخرى علي مسافة ابعده قليلا ثم القفز من فوق الحاجز مع دوران الجسم 360 درجة حول محوره والهبوط علي الجانب المقابل من الحاجز ، الجري علي الحائط (Wallrun) : يستخدم لتسلق حاجز رأسي عالي ويكون بالجري تجاه الحاجز والقفز قبله بمسافة كافية لوضع مشط القدم الامامية في مستوي الخصر تقريبا مع القفز لأعلي ، ومن هنا يمكن القيام أخري علي الحاجز بواسطة القدم الأخرى أو الاختفاء بخطوة واحدة علي حسب طول الحاجز. (17)

ويرى "عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب" (2017م) أن نظرية ومنهجية التدريب مجالا شاسعا وتؤدي المراقبة الدقيقة للمعلومات المتوفرة من كل علم إلي إحراز المدربين لمزيد من الكفاءة في أنشطتهم التدريبية ، ومبادئ التدريب هي الأساس الذي نبني عليه البرامج ، كما أن معرفة العوامل التدريبية توضح الدور الذي يلعبه كل عامل منها في التدريب ، وذلك طبقا لخصائص اللعبة أو النشاط الرياضي. (5: 32)

والتايكوندو كرياضة لها رونقها وجمالها ومميزاتها التي تجعلها تختلف عن الرياضات الأخرى بطريقة الاداء الفني وفي هذا الصدد تؤكد "خيرية السكري" وآخرون (2008) أن رياضة التايكوندو من الرياضات المحببة للنفس نظراً لما تتطلبه من العقل والفن في الأداء، فالتايكوندو بمفهومه الواسع هو السيطرة العقلية على القوة البدنية والتحكم واليقظة والسرعة الفائقة في تقدير المواقف عند الهجوم والدفاع هذا بالإضافة إلى أن رياضة التايكوندو تقوي في ممارستها روح الشجاعة والتحمل والسيطرة على النفس، كما تساعد على تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي حيث تعتبر أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي إلى الوصول للمستويات العليا في نوع النشاط الممارس. (4 : 13، 36، 37)

ويرى سونجهيم كيم، كيوهيونجلى، Kyutyunglee, Sangh. KM (2007م) ان مسابقة البومزا (Poomsa) في رياضة التايكوندو هي الشق الاخر لمسابقة الكروجى ، حيث تتكون مسابقة التايكوندو من شقين هما مسابقة البومزا ومسابقات الكروجى وتتميز مسابقة البومزا بالجاذبية والاثارة وذلك لانها تقوم بعرض محتويات مهارات رياضة التايكوندو في صورة جملة حركية معينة تتكون من هجمات ودفاعات متعددة يقوم اللاعب او الفريق بادائها وتحتاج هذه الاداءات الى العديد من المتطلبات البدنية والمهارية والعقلية حتى ينتهى أداء الجمل الحركية بالطريقة الصحيحة التي تصف المعنى الحقيقى لها . (13)

ويشير كلاً من خالد لبيب (1993)، أحمد زهران (2004) أن البومزا تعد منهاجاً لتعليم رياضة التايكوندو والتدريب على المهارات الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصادات والركلات

والتحركات ولها أوضاع حركية متعددة منها الوضع الأمامي والخلفي وغيرها من الأوضاع الأخرى وكذلك لها أشكال حركية متعددة ومرتجة في الصعوبة كتحركات القدمين والوقوفات ومسافات الضرب بالقدمين وتمثل معركة تخلييه مع شخص أو عدة أشخاص في مختلف الإتجاهات. (3 : 31)، (2 : 39)

كما يضيف محمود عبد الدايم (2009) أن البومزا هي أسلوب للأداء الذي يعبر بشكل مباشر أو غير مباشر عن المنابع العقلية والبدنية وكذلك مبادئ الهجوم والدفاع الناتجة عن تنمية فنيات وروح التايكوندو فهي عبارة عن مجموعة حركات من الهجوم والدفاع ضد منافس تخليي وركلات وصدات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين ويتسلسل منطقي معتمد دولياً. (8 : 6)

ومن هنا تتضح أهمية البومزا كأحد الجمل الحركية المعترف بها دولياً في مسابقات القتال الوهمي (البومزا)، حيث اكدت منى عبد الحميد (2014م) ان البومزا تعد جوهر رياضة التايكوندو الحقيقي وواحدة من اقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهارى للأساليب المكونة للهيكل البنائي في التايكوندو، نجد أن فلسفة وجود البومزا تتضح في وجودها ضمن محتوى البرنامج التدريبي وإدراجها في المسابقات الدولية سواء الفردية أو الجماعية (الفرق) وهذا يشير إلى ضرورة معرفة المدرب واللاعبين كلاً على حدا وفقاً لمحتواها بالإضافة لتلك الأهمية لوجودها وإدراجها في الهيكل البنائي لرياضة التايكوندو فان التدريب عليها يمنح اللاعب أو اللاعبة فرصة لإرتفاع مستوى الإنجاز المهارى للأساليب الدفاعية والهجومية وأوضاع الإتزان ونقل حركة الجسم خلال التنافس. (10 : 35)

ونظراً لأهمية القدرات البدنية الخاصة للاعب التايكوندو بصفة عامة ولللاعب البومزا بصفة خاصة، فقد أشار كلاً من "أحمد زهران (1999م)، مروة طلعت" (2007م) على أن الصفات البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالي في الأنشطة الرياضية وذلك لأنها تساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين فهي الركيزة الأساسية التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة حيث تتطلب الأنشطة الرياضية وجود تلك الصفات بدرجات متفاوتة حسب أهميتها النسبية. (1) ، (9)

ويشير كلا من "على البيك وآخرون" (2009م) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الاساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارة وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي اثناء المنافسة يعتبر بمثابة إعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات. (7 : 216)

ولاً، الأداء الأمثل هو الغاية في جميع الانشطة الرياضية وخاصة رياضة التايكوندو فيشير "عصام عبد الخالق" (2005م) أن التحكم والدقة وانسيابية العمل الحركي والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة يساعد علي تحقيق أفضل النتائج (6 : 108)

وتتطلب البومزا الثانية عشر (بنجوان Pyongwan) سرعة وقوة فائقة وخفة الحركة وتمر تلك البومزا بالعديد من التحولات والتغير في التوقيت ويتم القاء الهجمات على جميع مستويات الجسم ، وتختلف الوقفات أيضا من الوقفات الضيقة والواسعة (ديت كوبي ، اب كوبي ، وهيكداري سوجي) فهي احد الجمل المعترف بها دولياً في مسابقات القتال التخليى (البومزا) كما انها واحدة من اكثر البومزات تنوعاً وبها العديد من التقنيات والمفاهيم غير مسبوقه بالإضافة الى انها ذات درجة صعوبة عالية بالنسبة للاعبين وتحتوى على العديد من التقنيات التي تميزها عن غيرها من البومزا حيث يتم تنفيذ الركلة ( اب تشاجي ، يب تشاجي ) وهى السمة المميزة لهذه البومزا وتصنف من البومزا المتقدمة ، لذلك تحظى بدرجات متقدمة عند التحكيم اذا ما تم اداءها بمستوى عالى ، كما تميل الى ان تكون اكثر اثاره بالنسبة للاداء الفني وكذلك المتخرج .

وتعتبر مسابقه القتال الوهمى (البومزا) من الدعائم الأساسية للهيكل البنائى لرياضة التايكوندو واحد المسابقات الحاصدة للميداليات في البطولات الدولية والإقليمية وأكد على ذلك دراسة كلا من "محمود عبد الدايم" (2009م) (8) ، "منى عبد الحميد" (2014م) (10) ، "مروة الغزبوى" (2017م) (9) والتي قد اكدت نتائجها على انه هناك تحسين في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى للبومزا نتيجة البرنامج التدريبية العلمية المقترحة لديهم ، هذا ومن خلال خبرة الباحثة وعملها بمجال تدريب وتحكيم البومزا ومتابعتها المستمرة لبعض البطولات المحلية والدولية التي ينظمها الاتحاد الدولى والمصرى لرياضة التايكوندو في مسابقة البومزا فقد لاحظت الباحثة انخفاض مستوى الأداء المهارى في البومزا ( بنجوان pyongwan) خاصة في مهارة الركل الامامى بالقفز مع تبديل الرجل الضاربة والتي تتطلب لتنفيذها بالاداء الصحيح إلى القوة والقدرة والرشاقة ، مما دفع الباحثة لإجراء دراسة إستطلاعية لبحث عن فروق من عدمه بين مجموعتين من اللاعبين المميزين والغير مميزين في الاداء المهارى للبومزا ( بنجوان pyongwan) خاصة لمهارة الركل الأمامى بالقفز وذلك في بعض اختبارات القدرات البدنية الأساسية التي ترتبط بطبيعة الاداء المهارى في البومزا قيد البحث ، وتبين أنه توجد فروق بين المجموعتين في نتائج الإختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة في الأداء المهارى وبفروق مئوية بلغت (21.35%) بينهما ولذلك تعزو الباحثة أن انخفاض مستوى بعض المتغيرات البدنية واهمال الأسس العلمية لتقنين الاحمال التدريبية يرتبط بشكل مباشر على تناسق الأداء الحركى للبومزا كما أن اتباع طرق تدريبية تقليدية لم تثير دافعية واهتمام اللاعبين ، مما دفع الباحثة الى القيام بتصميم برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية للبومزا ( بنجوان pyongwan)

للاعبي التايكوندو مستخدمة في ذلك تدريبات الباركور كأحد الأنشطة الرياضية الحديثة الغير تقليدية لتطوير القدرات البدنية للاعبين خاصة الرشاقة والسرعة لإرتباطها بطبيعة الاداء المهاري في اليومزا قيد البحث ، كمحاولة للتعرف على تاثير ذلك على مستوى الأداء البدني والمهاري ليومزا (بنجوان Pyongwan) للاعب التايكوندو (عينة البحث).

### هدف البحث :

هدف البحث إلي التعرف على تاثير استخدام تدريبات الباركور علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لليومزا الثانية عشر (بنجوان Pyongwan) لدى عينة البحث.

### فروض البحث:

- 1- توجد فروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي التايكوندو ( عينة البحث ) ولصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لليومزا (بنجوان Pyongwan) لدى لاعبي التايكوندو ( عينة البحث ) ولصالح القياس البعدي .

### مصطلحات البحث :-

#### 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 والاشجار والصخور والقضبان. (16)

وهي مجموعة من الأداءات الحركية التي تتميز بالسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن خلال مجموعة الوثبات والحجلات وبعض الشقلبات الأمامية والجانبية والتي تتطلب قدر عالي من اللياقة البدنية لدى ممارسيها. (\*تعريف إجرائي)

#### مستوى الأداء المهاري لليومزا :

هي مقدرة لاعبي التايكوندو على الأداء المهاري لليومزا بفاعلية وإنسيابية وتناسق حركي للأداء والإقتصاد في الطاقة المبذولة الناتج عن العمل العضلي. (\*تعريف إجرائي)

### خطة وإجراءات البحث :

#### أولاً منهج وعينة البحث :

#### منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

## مجتمع وعينة البحث :

## أ- مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي التايكوندو بنادي 23 يوليو الرياضي بالمحلة الكبرى محافظة الغربية والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو لموسم 2021م / 2022م ، والبالغ عددهم (24) لاعب فئة سينيور (1) تحت (30) عام .

## ب- عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث الأساسية (التي طبق عليها تدريبات الباركور) بالطريقة العشوائية من لاعبي رياضة التايكوندو فئة سينيور (1) من نادي 23 يوليو الرياضي بالمحلة الكبرى وبلغ عددهم (12) لاعب ، كما تمت الاستعانة بعدد (12) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداهما مميزة (6) لاعبين والأخرى غير مميزة (6) لاعبين ، وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية .

## أسباب اختيار عينة البحث :

- يعد نادي 23 يوليو الرياضي أكبر أندية محافظة الغربية من حيث حجم أفراد اللاعبين الممثلين للمرحلة العمرية قيد البحث.
- جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الاتحاد المصري للتايكوندو حتى الموسم الرياضي 2021/2022م.
- أن يكون اللاعب حاصل على الحزام الأسود (دان) كحد أدنى
- تقارب تماثل العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية لأفراد عينة البحث.
- استعداد جميع اللاعبين للانتظام في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث.
- جميع أفراد العينة قيد البحث اشتركوا في بطولات سابقة سواء كان ذلك على مستوى محافظة الغربية أو بطولات الجمهورية.
- توافر الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث بنادي بلدية المحلة وخاصة
- وجود بساط تايكوندو ذات مواصفات قانونية داخل صالة مخصصة لألعاب المنازل.

## جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية ن=24

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	السن	سنة	23.24	23.5	1.02	0.76-
2	الطول	سم	176.84	176.5	2.05	0.498
3	الوزن	كجم	71.24	71	1.62	0.444
4	العمر التدريبي	سنة	8.95	8.5	2.05	0.66



يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين  $(3 \pm)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

### المجال الزمني :

كانت البداية الفعلية للدراسة من يوم السبت الموافق (2022/1/22م) حيث تم عمل الدراسات الاستطلاعية وكذلك تدريب المساعدين على طرق القياس المختلفة وكذلك للتأكد من سلامة الاجهزة وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات كما تم تطبيق القياس القبلي يومي الجمعة والسبت الموافقين (2022/1/29,28م) ، كما استغرق تطبيق تدريبات " الباركور " (8أسابيع) كانت أول وحدة تدريبية يوم الأحد الموافق (2022/1/30م) بينما كانت آخر وحدة تدريبية لتدريبات "الباركور" يوم الثلاثاء الموافق (2022/3/22م) بينما تم تطبيق القياس البعدي يومي السبت والأحد الموافقين (2022/3/27,26م) ومن ثم تجميع البيانات ومعالجتها احصائياً ومناقشة النتائج.

### المجال البشري :

تم اختيار (12) لاعب كعينة البحث الأساسية من لاعبي التايكوندو بنادي 23 يوليو الرياضي بالمحلة الكبرى (سنيور 1) تحت 30 سنة) والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو موسم (2021م/2022م)، بالإضافة الي (12) لاعب تايكوندو ،من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

### المجال المكاني :

تم تطبيق جميع إجراءات البحث ( الدراسات الإستطلاعية ، القياس القبلي، تطبيق تدريبات "الباركور" وكذلك إجراء القياس البعدي ) بنادي 23 يوليو الرياضي بالمحلة الكبرى.

### الدراسات الاستطلاعية :

- 1- قامت الباحثة بإجراء الدراسات الأستطلاعية وذلك الفترة من يوم السبت الموافق 2022/1/22م الي يوم الخميس الموافق 2022/1/27م ، وكانت بهدف
- 2- اختيار أماكن إجراء الاختبارات وتدريب المساعدين وحصر الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق ، وتم ذلك يوم السبت 2022/1/22م.
- 3- التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث وتم ذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 2022/1/22م إلى يوم الخميس الموافق 2022/1/27م.



## أدوات ووسائل جمع البيانات :

## أ-الأدوات والأجهزة :

- 1- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول والوزن ) .
- 2- أقماع وصافرة و ساعة إيقاف.
- 3- شريط قياس معايير لقياس المسافات.
- 4- أطواق مختلفة المقاسات.
- 5- صناديق خطو أطوال مختلفة.
- 6- حواجز مقاسات مختلفة.
- 7- عقلة أطوال مختلفة.
- 8- حبال وثب ،عارضه توازن.
- 9- ميت (وسائد الركل).
- 10- حبال معلقة.
- 11- كاميرا تصوير ديجيتال.
- 12- بساط تايكوندو.

## ب-الاختبارات المستخدمة قيد البحث:-

قامت الباحثة بوضع استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي البومزا" (بنجوان Pyongwan) وعرضها على السادة الخبراء . وذلك لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة ( البومزا ) (بنجوان Pyongwan) " وقامت الباحثة بمسح مرجعي لبعض المراجع العربية والأجنبية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع التخصص وذلك بهدف التعرف على أهم المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي ( البومزا ) " (بنجوان Pyongwan)، وتم ترتيب المتغيرات البدنية الخاصة لاعبي (البومزا) " (بنجوان Pyongwan) " فى رياضة التايكوندو وفقا للمسح المرجعى واستطلاع رأى الخبراء معا كما بالجدول التالى :

## جدول (2)

رأى الخبراء والمسح المرجعى فى تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي البومزا (بنجوان Pyongwan) برياضة التايكوندو

م	القدرات الحركية الخاصة بالبومزا بلجن	رأى الخبراء ن=10		المسح المرجعى ن=11	
		النسبة	تكرار الصفة	النسبة	تكرار الصفة
1	القوة المميزة بالسرعة	100	10	100	11
2	السرعة الحركية	100	10	98	7
3	التوافق	100	10	100	11
4	التوازن	100	10	100	11
6	المرونة	100	10	98	7
7	الرشاقة	100	10	100	11
8	تحمل الأداء	40	4	33	3
9	تحمل القوة	20	2	-	-
10	تحمل السرعة	30	3	-	-
11	السرعة الانتقالية	-	-	-	-
12	الدقة	10	1	-	-

يتضح من جدول رقم (2) وجود تطابق بين المسح المرجعى ورأى الخبراء فى تحديد

المتغيرات البدنية الخاصة لاعبي البومزا بلجن برياضة التايكوندو .

وتم تحديد 6 عناصر من المتغيرات البدنية الخاصة باليومزا (بنجوان Pyongwan) وهي الأكثر تأثيراً على تطوير مستوى الاداء وقد توصلت الباحثة بالمتغيرات التي حصلت على اعلى نسبة وهي :

( القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن ، المرونة ، تحمل الاداء )  
مستوى الاداء المهاري لليومزا:

إتعدت الباحثة على تقييم مستوى الاداء المهاري لليومزا (بنجوان Pyongwan) قيد البحث لدى عينة البحث على إستمارة التقييم الدولية للأداء الفني لليومزا من خلال تقييم المحكمين.

### المعاملات العلمية:-

### صدق الإختبارات Validity :

قامت الباحثة بإستخدام صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة (6) لاعبين والأخرى غير مميزة (6) لاعبين ، من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث ، وتم تطبيق الإختبارات على المجموعتين ( المميزة ، غير المميزة ) يوم السبت الموافق 2022/1/22م وذلك للتعرف على مدى صدق الإختبارات قيد البحث من خلال التأكد وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين ( المميزة ، غير المميزة ) كما يتضح من الجدول التالي.

#### جدول رقم (3)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة  
في الإختبارات البدنية قيد البحث

ن=1 ن=2=6

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة المميزة		مجموعة غير مميزة	
		س	ع±	س	ع±
القوة القصوى للرجلين(ديناموميتر)	كجم	94.5	2.45	78.18	1.95
القوة المميزة بالسرعة(الوثب)	متر	2.21	0.24	1.79	0.13
المرونة (ملاسة الحائط)	عدد	10.2	0.62	6.24	0.47
التوافق (نط الحبل)	عدد	4.5	0.15	3.5	0.24
التوازن الحركي (عارضة التوازن)	ثانية	2.54	0.62	3.95	0.16
التوازن الثابت (مشط القدم)	ثانية	8.62	1.14	5.28	1.51
الرشاقة (شكل T)	ثانية	30.15	1.35	36.25	1.22

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.81

يتضح من جدول (3) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يعطي دلالة على صدق هذه الإختبارات.

## ثبات الإختبار : Reliability

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات في اختبارات تحمل الأداء المهاري قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات ثم إعاد تطبيق الإختبارات على نفس العينة بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين حيث كان التطبيق الأول يوم السبت الموافق 22 / 1 / 2022م وكذلك التطبيق الثاني يوم الخميس الموافق 27 / 1 / 2022م ، ومن ثم تطبيق معامل الارتباط البسيط لبيرسون على النتائج لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (4)  
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني  
في الإختبارات البدنية قيد البحث

n=12

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*0.74	2.67	85.9	2.2	86.3	كجم	القوة القصوى للرجلين (ديناموميتر)
*0.69	1.51	1.98	0.18	2	متر	القوة المميزة بالسرعة (الوثب)
*0.71	0.64	8.15	0.54	8.22	عدد	المرونة (ملاسة الحائط)
*0.68	0.24	4.2	0.19	4	عدد	التوافق (نط الحبل)
*0.75	1.14	3.35	0.39	3.24	ثانية	التوازن الحركي (عارضة التوازن)
*0.72	1.51	7.01	1.32	6.95	ثانية	التوازن الثابت (مشط القدم)
*0.68	2.14	33.1	1.28	33.2	ثانية	الرشاقة (شكل T)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=0.57$

يتضح من جدول (4) انه يوجد إرتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية قيد البحث ، حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يعطي دلالة على ثبات نتائج هذه الاختبارات.

## القياس القبلي:

حيث تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية ، على مدى يومين اليوم الاول "الجمعة" الموافق (28 / 1 / 2022م) وفيه تم تطبيق اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث ، واليوم الثاني "السبت" الموافق (29 / 1 / 2022م) تم تطبيق اختبارات مستوى الأداء المهاري لليومزا (بنجوان Pyongwan) قيد البحث.

تدريبات الباركور :

قامت الباحثة بالإطلاع على بعض مصادر المعرفة كالدراسات السابقة وشبكة الإنترنت لتحديد طبيعة وشكل تدريبات الباركور المناسبة لطبيعة الأداء المهاري لليومزا وتوصلت للاس الاتية :-

## التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج :

بعد تحديد الأسس العامة للبرنامج وبعد استطلاع رأي الخبراء قد تم تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع و زمن كل وحدة تدريبية يوميا والجدول التالي يوضح ذلك.

## جدول (5)

النسبة المئوية لرأي الخبراء في محتوى الزماني للبرنامج المقترح

النسبة المئوية	رأي الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
75 %	8 أسابيع	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج
95 %	5 وحدات	الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
80 %	70 – 90 دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من جدول (5) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية حسب ما إقترحه الخبراء .

## د - توزيع محتويات الوحدات التدريبية المقترحة للباركور :

قامت الباحثة بإعداد الوحدات التدريبية للباركور وذلك لتنمية المغيرات البدنية الخاصة للبولمز و مستوى الاداء المهاري للبولمز (بنجوان Pyongwan) قيد البحث على النحو التالي.

## جدول (6)

محتويات الوحدات التدريبية المقترحة

العناصر	المحتويات	الزمن
الإحماء	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة بأداء تمارين متنوعة للإحماء كالجري و أداء تمارين لجميع أجهزة الجسم	15 ق
الجزء الرئيسي		
تدريبات الباركور و تدريبات مهارية	وهو خاص بتنمية المغيرات البدنية الخاصة مستوى الأداء للاعبين البولمز (بنجوان Pyongwan)	35-95 ق
الجزء الختامي	أداء مجموعة من التمارين 5 ق للاسترخاء (الدورانات و الاهتزاز ، تمارين للتنفس ، المرجحات)	10 ق

يوضح جدول (6) توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح.

## هـ - خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي :

- قامت الباحثة بتطبيق تدريبات الباركور المقترح لمدة (8 اسابيع) بواقع خمس وحدات تدريبية (السبت ، الاحد ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس) زمن الوحدة (70 - 90) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو بناادي بلدية المحلة بمدينة المحلة الكبرى محافظة الغربية
- يحتوي البرنامج علي تدريبات الباركور وهو خاص بتنمية العديد من المغيرات البدنية الخاصة وهو يركز علي عضلات الرجلين.

- وقد راعت الباحثة أن يتناسب الحمل مع اللاعبين ومراعات الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة التدريبية المناسبة لكل لاعب مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع في الحمل وقد استخدمت الباحثة أحمالاً متنوعة وهي (حمل عالي : 75 - 90% من أقصى قدرة للاعب ، حمل أقصى : 90 - 100% من أقصى قدرة للاعب) طريقة التدريب المستخدمة الفترية (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التمرجية
- وتراوحت التكرارات من (5 - 10 تكرارات) والمجموعات من (2 إلى 4 مجموعات) والراحة بين المجموعات من (30 إلى 60 ثانية).

### القياس البعدي:

حيث تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث الأساسية ، على مدى يومين اليوم الأول "السبت" الموافق ( 26 / 3 / 2022م) وفيه تم تطبيق اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث ، واليوم الثاني "الأحد" الموافق (27 / 3 / 2022م) تم تطبيق اختبارات فاعلية الأداء المهاري للبوغز قيد البحث.

### المعالجات الإحصائية:

نظراً لطبيعة البحث التجريبية: تم معالجة البيانات الخام الإحصائية عن طريق الحاسب الألى باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS) وذلك للحصول على ما يلي:

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، معامل الارتباط البسيط (ر) للاختبارات الثبات ، اختبار (ت) الفروق للمقارنة بين متوسطي القيم لدى عينة البحث ، نسبة التحسن %

### عرض النتائج :-

#### جدول رقم (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي البعدي لدى عينة في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=12

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	±ع	س	±ع	س		
*21.2	1.24	97.28	1.45	85.11	كجم	القوة القصوى للرجلين (ديناموميتر)
*2.34	0.32	2.11	0.21	1.84	متر	القوة المميزة بالسرعة (الوثب)
*5.97	0.41	8.79	0.35	7.82	عدد	المرونة (ملاسة الحائط)
*11.5	0.33	5.0	0.28	3.5	عدد	التوافق (نط الحبل)
*2.57	0.27	2.84	0.44	3.24	ثانية	التوازن الحركي (عارضة التوازن)
*3.4	1.56	8.76	1.85	6.28	ثانية	التوازن الثابت (مشط القدم)
*8.93	1.42	30.54	1.65	36.4	ثانية	الرشاقة (شكل T)

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=2.20

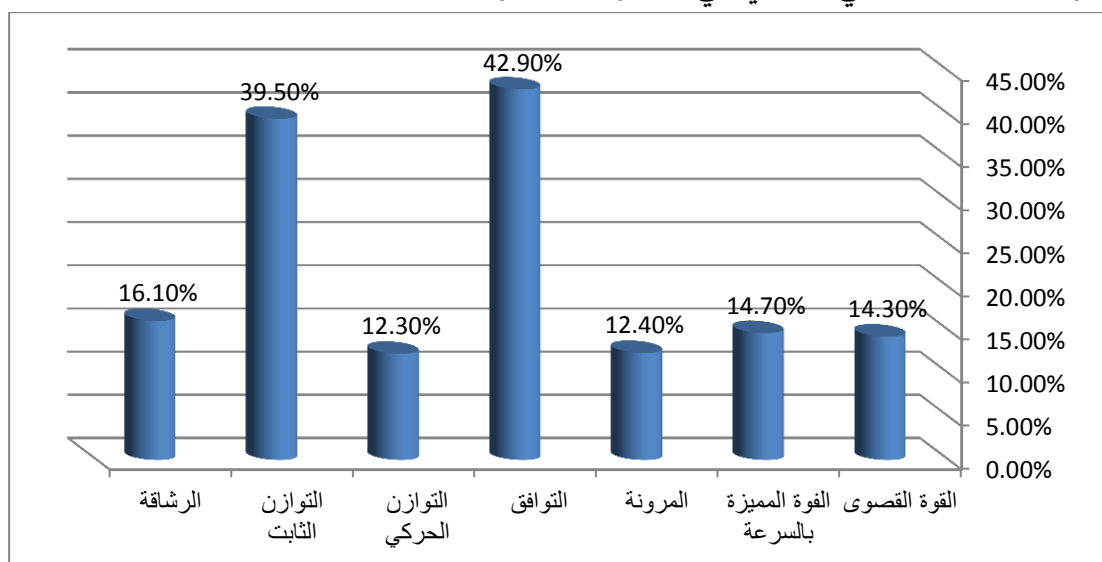
يتضح من جدول (7) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث لدى عينة البحث الأساسية ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)

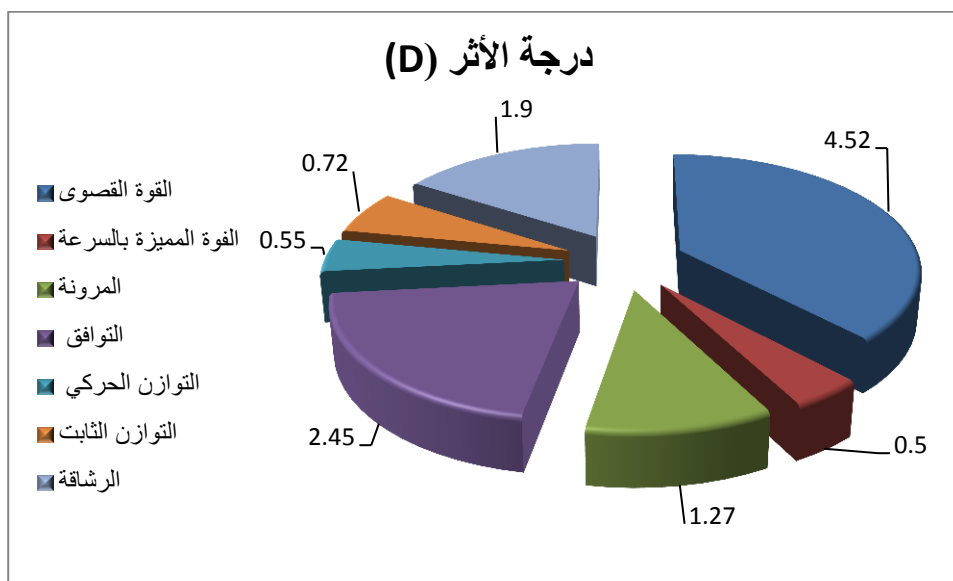
#### جدول رقم (8)

نسبة التحسن المئوية ودرجة الأثر بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة ( ت )	نسبة التحسن	إبتا <sup>2</sup>	درجة الأثر (D)
القوة القصوى للرجلين(ديناموميتر)	كجم	85.11	97.28	*21.2	%14.3	0.95	4.52
القوة المميزة بالسرعة(الوثب)	متر	1.84	2.11	*2.34	%14.7	0.2	0.5
المرونة (ملامسة الحائط)	عدد	7.82	8.79	*5.97	%12.4	0.62	1.27
التوافق (نط الحيل)	عدد	3.5	5.0	*11.5	%42.9	0.86	2.45
التوازن الحركي (عارضضة التوازن)	ثانية	3.24	2.84	*2.57	%12.3	0.23	0.55
التوازن الثابت (مشط القدم)	ثانية	6.28	8.76	*3.4	%39.5	0.34	0.72
الرشاقة (شكل T)	ثانية	36.4	30.54	*8.93	%16.1	0.78	1.9

يتضح من جدول (8) انه تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث الأساسية في نتائج إختبارات المتغيرات البدنية ما بين ( %12.3 : %39.5 ) ولصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة (إبتا<sup>2</sup>) ما بين ( 0.2 : 0.95 ) كما بلغت قيمة ( D ) درجة الأثر في إختباري ( القوة المميزة بالسرعة ، التوازن الحركي ) ( 0.5 ، 0.55 ) وهي تمثل درجة تأثير متوسطة ، بينما تراوحت قيمة ( D ) درجة الأثر في الإختبارات الأخرى ما بين ( 0.72 : 4.52 ) وهي تمثل درجة تأثير كبيرة. والشكل التالي يمثل نسب التحسن وفروق درجة الأثر بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث .





شكل (1)

نسب التحسن ودرجة الأثر بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول رقم (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة في مستوى الاداء المهاري للبويزا (بنجوان Pyongwan) قيد البحث

ن=12

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مستوى الاداء المهاري للبويزا (بنجوان Pyongwan)
	س	±ع	س	±ع		
2.96	7.58	2.06	5.21	1.68	درجة/10	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=2.20$

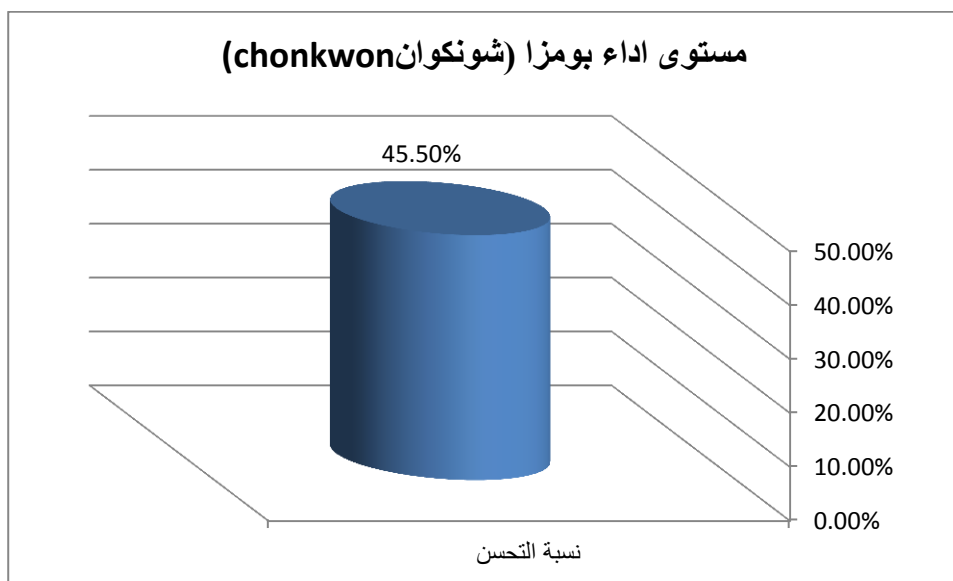
يتضح من جدول (9) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الاداء المهاري للبويزا (بنجوان Pyongwan) قيد البحث لدى عينة البحث الأساسية ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)

جدول رقم (10) نسبة التحسن المنوية ودرجة الأثر بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة في مستوى الاداء المهاري للبويزا (بنجوان Pyongwan) قيد البحث

درجة الأثر (D)	إيتا <sup>2</sup>	نسبة التحسن	قيمة (ت)	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	مستوى الاداء المهاري للبويزا (بنجوان Pyongwan)
0.63	0.72	%45.5	2.96	7.58	5.21	درجة/10	

يتضح من جدول (10) انه نسب التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بويزا (بنجوان Pyongwan) بلغ ( %45.5 ) ولصالح القياس البعدي كما بلغت قيمة (إيتا<sup>2</sup>) (0.72) وبلغت قيمة (D) درجة الأثر في (0.63) وهي تمثل درجة تأثير متوسطة . والشكل التالي يمثل نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري للبويزا (بنجوان Pyongwan) قيد البحث .





شكل (2)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بومزا (بنجوان Pyongwan) قيد البحث

### مناقشة النتائج :-

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها احصائيا ، توصلت الباحثة الي مناقشة النتائج وتفسيرها علي النحو التالي :-

### مناقشة الفرض الاول:

يتضح من جدول (7) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث لدى عينة البحث الأساسية ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، وهذا ما وضحه جدول (8) والشكل (1) حيث يتضح نسبة التحسن المئوية ودرجة الأثر بين القياسين القبلي البعدي لدى عينة في المتغيرات البدنية قيد البحث ، وبلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغير القوة القصوى (14.3%) بينما بلغت في القوة المميزة بالسرعة (14.7%) ، المرونة (12.4%) ، التوافق (42.9%) ، التوازن الحركي (12.3%) ، التوازن الثابت (39.5%) وبلغت نسبة التحسن في عنصر الرشاقة (16.1%) ، وتعزي الباحثة هذا التحسن الواضح بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث وبدرجة أثر مابين (0.5 : 4.52) إلى استخدام تدريبات الباركور قيد البحث والتي اشتملت على مجموعة من الاداءات الحركية المختلفة بين الحجلات والوثبات وتغير اتجاهاه الجسم بقوة وسرعة واتزان حركي ومرونة وانسيابية في الاداء وذلك باستخدام أدوات مختلفة كالأقماع والحواجز والصناديق الخشبية مختلفة الارتفاع وغيرها من الوسائل التدريبية التي تميزت بها تدريبات الباركور كاحد

الطرق التدريبية الغير تقليدية والمحبية للاعبين والتي تساعدهم في تطوير قدراتهم البدنية المختلفة قيد البحث ، وهذا ما أشارت إليه " مي عاصم " (2021م) أن استخدام الاساليب الحديثة في العملية التدريبية والتنوع في استخدامها هو الأساس والأمل الذي يسعى إليه المدرب لتنمية النواحي البدنية المختلفة (11 : 3)

كما أشارت " مارتن وآخرون " **Martin and other** (2017م) أنه أهم ما يميز البار كور أنها تعتمد على التناسق الحركي والاداء المتناسق والسهل للتحرك السهل والإقتصاد في الطاقة المبذولة كما يتحسن معها المتغيرات البدنية المختلفة كالقوة ، السرعة الرشاقة وغيرها واتل تعتبر أهم العناصر البدنية للأداءات الحركية. (14 : 135) وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت إليه دراسة "ناصر شعبان وآخرون (2021م) (12) والتي أكدت على أهمية تدريبات الباركور في تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكاراتيه.

كما أن من اهم مميزات استخدام تدريبات الباركور تطوير اللياقة البدنية والتناسق الحركي والإقتصاد في الطاقة المبذولة ، مما يشير الى التأثير الإيجابي لتدريبات الباركور في تطوير المتغيرات البدنية المختلفة لدى والمرتبطة بتناسق وانسيابية الاداء الحركي.

ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الأول والذي ينص علي أنه " توجد فروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى للاعبي التايكوندو (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي " .

### مناقشة الفرض الثاني

يتضح من جدول (9) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الاداء المهاري للبومزا (بنجوان Pyongwan) قيد البحث لدى عينة البحث الأساسية ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، وهذا ما وضحه جدول (10) والشكل (2) حيث يتضح انه نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بومزا (بنجوان Pyongwan) بلغ ( 45.5%) ولصالح القياس البعدي كما بلغت قيمة (إيتا<sup>2</sup>) (0.72) وبلغت قيمة (D) درجة الأثر في (0.63) وهي تمثل درجة تأثير متوسطة . والشكل التالي يمثل نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري للبومزا (بنجوان Pyongwan) قيد البحث

وتعزو الباحثة هذا التحسن الواضح في مستوى الاداء لليومزا (بنجوان Pyongwan) لدى عينة البحث إلى استخدام تدريبات الباركور والتي تعد أنسب التدريبات للاعبين اليومزا وذلك لإرتباطها بتناسق حركي وتغيرات لإتجاه الجسم والعديد من الوثبات والدورانات والتي تساعد لاعب التايكوندو على اكتساب قدرات مهارية تساعده في أداء اليومزا بشكل جمالي متناسق كما تعتبر وسيلة تدريبية جديدة ومتنوعة ومحبة للاعبين تجدد وتطور من الإطار التقليدي للتدريب.

وفي هذا الصدد يشير "عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب" (2017م) أن نظرية ومنهجية التدريب مجالاً شاسعاً وتؤدي المراقبة الدقيقة للمعلومات المتوفرة من كل علم إلى إحراز المدربين لمزيد من الكفاءة في أنشطتهم التدريبية ، ومبادئ التدريب هي الأساس الذي نبني عليه البرامج ، كما أن معرفة العوامل التدريبية توضح الدور الذي يلعبه كل عامل منها في التدريب ، وذلك طبقاً لخصائص اللعبة أو النشاط الرياضي. (5: 32)

كما تشير "خيرية السكري" وآخرون (2008م) مؤكدة على متطلبات طبيعة الاداء لليومزا في التايكوندو على المتغيرات البدنية المرتبطة بتوافق ورشاقة اللاعب ، لتتناسق الاداء المهاري للتايكوندو. (4: 8)

ويؤكد ويرى سونجهيم كيم، كيوهيونجلى، Kyutyunglee, Sangh. KM, (2007م) (13) أن مسابقة اليومزا (Poomsa) في رياضة التايكوندو تتميز بالجاذبية والاثارة وذلك لأنها تقوم بعرض محتويات مهارات رياضة التايكوندو في صورة جملة حركية معينة تتكون من هجمات ودفاعات متعددة يقوم اللاعب او الفريق بادائها وتحتاج هذه الاداءات الى العديد من المتطلبات البدنية والمهارية والعقلية حتى يتثنى أداء الجمل الحركية بالطريقة الصحيحة وبتناسق حركي.

وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت إليه دراسة "ناصر شعبان وآخرون" (2021م) (12) والتي أكدت على أهمية تدريبات الباركور في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه. وبذلك يتضح أن استخدام تدريبات الباركور قيد البحث والتي اشتملت على مجموعة من الاداءات الحركية المختلفة بين الحجلات ساهمت في تطوير مستوى الاداء لليومزا قيد البحث. هذا ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي أنه " توجد فروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لليومزا (بنجوان Pyongwan) لدى لاعبي التايكوندو ( عينة البحث ) ولصالح القياس البعدي .

**الاستنتاجات :-**

في حدود الهدف من البحث والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- إستخدام تدريبات "الباركور" تساعد تطوير المتغيرات البدنية الخاصة للبومزا (بنجوان Pyongwan).
- 2- إستخدام تدريبات "الباركور" يؤثر إيجابيا في تطوير مستوى الاداء المهاري للبومزا (بنجوان Pyongwan).

**التوصيات :-**

- في حدود اهداف وفروض البحث وما توصلت اليه الباحثة من نتائج توصي الباحثة الي ما يلي:-
- 1- استخدام تدريبات "الباركور" في رياضة التايكوندو كأحد التدريبات المستحدثة والمحبة للاعبين.
  - 2- توعية المدربين بأهمية استخدام تدريبات غير تقليدية تحقق مستويات أعلى في المتغيرات البدنية والمهاري للاعبين.
  - 3- إجراء المزيد من الدراسات في استخدام تدريبات "الباركور" على عينات وأنشطة رياضية اخري تختلف في الجنس والسن.

## قائمة المراجع :-

## أولاً المراجع العربية :

1. احمد سعيد زهران(1999م) : الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى المستوى العالى فى رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
2. احمد سعيد زهران(2004م) : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتب ، القاهرة.
3. خالد محمد لبيب(1993م) : سلسلة المناهج الرياضية ( التايكوندو ) ، مركز المعلومات والتوثيق ، قطاع اعداد القادة.
4. خيرية إبراهيم السكري ومحمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي(2008) : التايكوندو (تعليم - تدريب - إصابات)، منشأة المعارف، الإسكندرية
5. عبد العزيز النمر ، : تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الناشر الأساتذة للكتاب الرياضي (2017م) .
6. عصام الدين عبد الخالق(2005م) : التدريب الرياضى " نظريات وتطبيقات " ، دار المعارف ، الاسكندرية 2005 م .
7. على فهمى البيك ، : طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية واللاهوائية ، عماد الدين عباس ، محمد احمد خليل(2009م)
8. محمود احمد عبد الدايم صالح : تاثير برنامج (بدنى- مهارى)على تنميه بعض المكونات البدنيه والاداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضه التايكوندو . ماجستير كلة التربية الرياضية جامعة بنها. (2009م)
9. مروة محمد طلعت : برنامج تدريبى باستخدام الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فاعلية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا. (2007م)
10. منى إبراهيم عبد الحميد : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجمله الحركية (كوريو) في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية. (2014م)

11. مى عاصم حمودة (2021م) : أثر استخدام الاشكال المختلفة للتدريب المتزامن علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبين الجودو ، بحث منشور ، العدد 91 ، ج 2 ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان .

12. ناصر محمد شعبان وآخرون : تأثير استخدام تدريبات الباركور علي تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الوثب مع الدوران في الهواء المرتبطة بالجملة الحركية (أوتسو كاتا unsu) في رياضة الكاراتية ، بحث منشور ، عدد 5 ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوان .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

13. **Kyutyunglee, Sangh.KM.(2007)** : Complete taekwondo , the official taegeuk , Palgweo and Black Belts Forms of Taekwondo .
14. **Martin Dvorak, Neil Eves, Vaclav Bunc and jiri Balas (2017)** : "Effects of parkour Training on Health-Related physical fitness in Male Adolescents" 1Charies University in prague faculty of physical, Sport Research Laboratory, prague, Czech Republic.
- ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية
15. <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/>
16. <http://www.feetstamp.com/ar/activity/parkour>
17. <https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%83%D9%88%D8%B1>

**ملخص البحث**

**تأثير تدريبات الباركور علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء**

**المهاري لبومزا (بنجوان Pyongwan) للاعبى التايكوندو**

م.د/ منى إبراهيم عبد الحميد

هدف البحث إلي التعرف على تأثير استخدام تدريبات الباركور علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للبومزا الثانية عشر (بنجوان Pyongwan) لدى عينة البحث ، كما تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من لاعبي رياضة التايكوندو فئة سينيور (1) تحت 30 سنة من نادي 23 يولو الرياضي بالمحلة الكبرى وبلغ عددهم (12) لاعب ، كما تمت الاستعانة بعدد (12) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية ، وكانت أهم النتائج أن استخدام تدريبات "الباركور" تساعد تطوير المتغيرات البدنية الخاصة للبومزا (بنجوان Pyongwan) ، إستخدام تدريبات "الباركور" يؤثر إيجابيا في تطوير مستوى الاداء المهاري للبومزا (بنجوان Pyongwan).

**Abstract**

**The effect of parkour training on some physical variables and the level of skill performance of Pyongwan for Taekwondo players.**

**Dr. Mona Ibrahim Abdel Hamid**

The aim of the research is to identify the effect of using parkour training on some physical variables and the level of skill performance of the twelfth pomza (Pyongwan) in the research sample. The number of athletes in Mahalla al-Kubra reached (12) players, and (12) players were used from within the research community and outside the basic sample in order to conduct surveys, and the most important results were that the use of "Parkour" exercises helps develop the physical variables of Pomsa (Pyongwan), using "Parkour" training has a positive effect on developing the skill level of Pyongwan.