

## تأثر استخدام تدريبات الباركور علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية بعض مهارات "أشي - وازا" لدي لاعبي الجودو

### ملخص البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباركور وأثرها علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية بعض مهارات "أشي - وازا" لدي لاعبي الجودو ، تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع (١٠) ناشئين في المرحلة السنوية (١٥ - ١٧ سنة) من نادي ٢٣ يوليو ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي (٨) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وهم لتقنين وتجريب اختبارات البحث ، في حدود عينة البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وإجراءات البحث تم التوصل الي:

١. كانت أعلي نسبة تغير في اختبار القوة القصوي (اختبار ديناموميتر عضلات الرجلين) بنسبة مئوية قدرها ١١.٠٨% وكانت أقل نسبة تغير في اختبار التوافق (اختبار نط الحبل) بنسبة مئوية قدرها ٩٤.٤٤%.
٢. كما حدث تغير في باقي الاختبارات قيد البحث بنسب مختلفة.
٣. وصلت نسبة التغير في اختبار فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza" قيد البحث حيث كانت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي ٥٠.٥٦%.
٤. استخدام تدريبات الباركور أثر تأثيرا ايجابيا علي المجموعة التجريبية قيد البحث وخاصة في اختبار التوافق (اختبار نط الحبل) و اختبار فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza" قيد البحث.

# The effect of using parkour training on some the variables own physical And the effectiveness of some of my "Ashi-waza" skills for judoka

## : Abstract

The research aims to designing a training program using parkour exercises and its effect on some special physical variables and the effectiveness of some "Ashi-waza" skills for judoka. The main research sample (15- 17 years old) from the July 23 (was chosen randomly, with (10) juniors Club, the exploratory study was conducted on (8) young people from the research community and outside the basic sample, and they are to legalize and pilot research tests, within the limits of the research sample and in light of the methodology used and research procedures, it was reached

1. The highest percentage change in the maximal strength test (leg muscle dynamometer test) was 11.08%, and the lowest percentage change was in the compatibility test (rope skipping test) with a percentage of 94.44%

2. There has also been a change in the rest of the tests under consideration in different proportions

3. The percentage change in the effectiveness test of some of the skills of "Ashi waza" under study, where The percentage change between the two tribal measurements was

4. The use of parkour exercises had a positive effect on the experimental group under study, especially in the compatibility test (rope skipping test) and the test of the effectiveness of some of the skills of "Ashi - waza" under study

## تأثر استخدام تدريبات الباركور علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية بعض مهارات "أشي - وازا" لدي للاعبي الجودو

\*مي عاصم محمد حمودة

أولا : مقدمة ومشكلة البحث :

شهد العالم تطوراً وتقدماً غير مسبوق في الآونة الأخيرة، وتطورت عجلة العلم بشكل سريع، وبدأ الإنسان بالاستفادة من هذا التقدم، وتطويره لخدمة البشرية جمعاء، وظهرت العديد من الاكتشافات، والاختراعات الحديثة، في جميع مناحي الحياة، حيث عملت على جعل الحياة أسهل، وإنجاز الأعمال بشكل أسرع، وبجودة عالية، ودقة لامتناهية.

وتشير "مي عاصم" (٢٠٢١م) أن استخدام الاساليب الحديثة في العملية التدريبية والتنوع في استخدامها لهو 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. (٤ : ٣)

تعتبر رياضة الباركور من الرياضات الحديثة التي ظهرت في المملكة المتحدة ، الدنمارك ، فنلندا ، فرنسا ، بريطانيا ، وبولندا وفي عام (٢٠١٦م) أصبحت بريطانيا الدولة الاولي 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 ولكن لتعلم حركات جديدة ستكون الارضية الرياضية المرنة اختيارا آمنا. (12 : ١٣٣) ، (15)

من فوائد رياضة الباركور تعزيز اللياقة الصحية وتقوية المهارات البدنية مثل خفة الحركة والسرعة والقوة والتوازن وتنمية المهارات العقلية والذهنية بالاضافة الي تنمية الشجاعة والجرأة والقدرة علي مواجهه المخاطر وتعزيز الثقة بالنفس. (16)

هناك حركات أساسية لتدريب الباركور يمكن عرضها بالشكل التالي :

- الهبوط (Landing) : ويتم بثني الركبتين عند ملامسة أطراف أصابع القدمين للأرض (يكون الهبوط دائما علي أصابع القدمين وليس كامل باطن القدمين)
- الدرجة (Rolling) : حركة لامتناص الصدمة بعد الهبوط علي أصابع القدمين وذلك بالتدرج علي لوح الكتف وجزء من الظهر.

- القفزة الدقيقة (Precisionjump) : القفز من إلي نقطة معينة (في الغالب تكون المساحة التي يمكن الهبوط عليها محدودة)
  - التوازن (Balance) : المشي علي قمة الحاجز بإتزان.
  - توازن القط (Cat Balance) : المشي بإتزان علي حاجز باستخدام الأطراف الاربعة.
  - القفزة السريعة (Speed Vault) : القفز فوق الحاجز ومن ثم الاستناد علي إحدَي اليدين (بوضعها علي الحاجز) في منتصف الطريق وقبل الانتهاء من القفز وذلك لاكتساب التوازن والثبات.
  - قفزة القرد (Monky vault) : وضع اليدين علي الحاجز ومن ثم القفز مع ضم الجسم وأخيرا تمرير الرجلين والجذع بين اليدين المثبتين علي الحاجز حتي مرور الجسم.
  - قفزة 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 بإحدَي اليدين أثناء الجري والالتفاف بالجسم تجاه الذراع الآخر مع ضم الرجلين إلي الصدر ليكون عبور الحاجز بالظهر مرتكزا علي إحدَي اليدين علي الحاجز.
  - قفزة ال ٣٦٠ (360 vault) : وتستخدم مع الحواجز الصغيرة وتكون بوضع إحدَي اليدين علي مسافة قريبة من الجسم ووضع الأخرى علي مسافة ابعده قليلا ثم القفز من فوق الحاجز مع دوران الجسم ٣٦٠ 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 أخرى علي الحاجز بواسطة القدم الأخرى أو الاختفاء بخطوة واحدة علي حسب طول الحاجز. (17)
- ويري "عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب" (٢٠١٧م) 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. (٢ : ٣٢)
- والجودو كرياضة لها رونقها وجمالها ومميزاتها التي تجعلها تختلف عن الرياضات الأخرى بطريقة الاداء الفني وكيفية المحافظه علي اللاعب المنافس "الاوكي" من خلال الآداب والتقاليد التي

ركز عليها مؤسس رياضة الجودو "جيجورو كانو" ، فرياضة الجودو تحتاج إلي التطور العلمي والعملية في العملية التدريبية وذلك لاستخدم طرق جديدة ومختلفة عن المعتاد استخدامها خلال العملية التدريبية حتي لا يشعر اللاعب بالرتابة والملل وفي نفس الوقت لابد من أن تكون الطريقة المستخدمة ملائمة لما نريد تطويره وبالتالي ستحقق الفائدة المستخدمة من أجلها.

ويذكر "عصام عبد لخالق" (٢٠٠٥م) أن التحكم والدقة وانسيابية العمل الحركي والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة يساعد علي تحقيق أفضل النتائج (٣ : ١٠٨)

وتشير "نيفين حسين" (٢٠١٨م) أن توافر مستوي عالي من المهارات واللياقة البدنية

واستمرارية التدريب للوصول إلي آلية الأداء المهاري عصب رياضة الجودو وذخيرة كل لاعب ولاعبة (جودوكا - judo - ko) وسيلتهم للتصرف السليم في المواقف المختلفة ويؤدي إلي نجاح كل من الهجوم ، الدفاع ، كما أنها تتيح لهم فرصة مواجهة معظم مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث أثناء المنافسة بما يتبعها من تغير في الاتجاه وتضمن استمراريتهم في ممارسة رياضة الجودو. (٥ :

١٩)

إن لاعبي الجودو الذين لديهم خلفية جيدة لجميع مهارات الجودو سواء كانت (تي وازا Te waza - كوشي وازا Koshi waza - اشبي وازا Ashi waza) يستطيعون بسهولة مواكبة المواقف التي تحدث في المباريات ، فلا بد من الاهتمام بجميع المهارات علي حد سواء بحيث لايقوم المدرب بالتركيز علي حركات دون الاخرى أو تميز اللاعب بمهارة معينة وعدم الاهتمام بالامام بالعديد من المهارات في اتجاهات مختلفة وبطرق مختلفة في الاداء بناء علي مواقف المباره ، ويشير في هذا الصدد كلا من "Calmet and Ahmaidi" (٢٠٠٤م) ، وفرنشي ، وستركوزيز ، وميرا ، وكومس ، وتاني "Franchini , Sterkowicz, Meir, Gomes and Tani" (٢٠٠٨م) أن لاعبي الجودو الذين تتأسس استراتيجيتهم علي أداء عدد قليل من التكنيكات في اتجاه ومحور محدد تكون فرصهم أقل في هزيمة الخصم. (13 : ٢٨٤-٢٩٠) ، (14 : ٥٥٩)

تعتبر مهارات "اشبي وازا" من المهارات التي تظهر بسيطة في الاداء ولكنها علي العكس تماما فهي تحتاج إلي مستوي عالي من اللياقة البدنية منها التوازن لوقوف اللاعب علي قدم واحده وعرقله اللاعب بالاخري ، القوة والسرعة للرجلين فهما عنصران مترابطان ومهمان في أداء عملية الكنس حتي يحقق اللاعب الرمية بالفاعلية المطلوبة ، الرشاقة والمرونة لسهولة الدوران في بعض الحركات ، التوافق بين اليد والعين والرجل في حركة واحدة فمهارات الاشبي وازا من المهارات التي يجب أن يطلق عليها السهل الممتنع لأنها مهارات بسيطة الشكل عميقة في مضمونها ، ويذكر في هذا الصدد " أحمد ابراهيم" (٢٠١١م) أن المتطلبات البدنية الخاصة بالأداء الحركي لمهارات "الاشبي وازا Ashi waza" مثل مهارات "أوستو جورما O-Soto-Guruma" ، "هيزا جورما Hiza-Guruma" ، "ساساي تسوري كومي اشبي Sasae-Tsurikomi-Ashi" ، "أوستوجاري O-Soto-Gari" ، "اشبي

باراي Ashi-Barai هي القدرة والقوة القسوي والتوازن والتوافق والرشاقة والمرونة. ( ١ : ٢١٦ - ٢٦٥ )

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة سابقة ومدربة لاحظت عدم اعتماد بعض اللاعبين علي مهارات الرجلين (اشي وازا Ashi waza) والبعض الآخر يؤدي مهارات الرجلين (اشي وازا Ashi waza) ولكن دون جدوي ونظرا لأهمية هذه المهارات في أغلب المهارات المركبة فقد تأتي مهارة (تي وازا Te waza أو كوشي وازا Koshi waza) يليها مهارة (اشي وازا Ashi waza) أو (اشي وازا Ashi waza) يليها (اشي وازا Ashi waza) ، وأيضا المهارات المضادة في بعض الاحيان قد يقابل اللاعب المدافع (الاوكي) اللاعب المهاجم (التوري) بمهارة رجلين (اشي وازا Ashi waza) ، وقد يستخدمها المنافس في استغلال تحرك خاطئ من اللاعب المنافس وبالتالي فإن مهارات الرجلين من المهارات الهامة في المباريات لمواجهة المواقف المختلفة ولذلك يجب الاهتمام بها في العملية التدريبية مثل باقي المهارات.

وهذا ما دعي الباحثة إلي القيام بعمل بحث بعنوان " أثر استخدام تدريبات الباركور علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية بعض مهارات "أشي - وازا" لدي للاعبي الجودو"  
**ثانيا : أهداف البحث :**

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباركور وأثرها علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية بعض مهارات "أشي - وازا" لدي لاعبي الجودو  
**ثالثا : فروض البحث :**

١. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدي للاعبي الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
٢. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza" لدي للاعبي الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

**رابعا : مصطلحات البحث :**

- **رياضة الباركور :** هي تلك الفلسفة ومجموعة الحركات التي يبذلها اللاعب للانتقال من نقطة بداية إلي نقطة نهاية بأكبر سرعة وأسلم طريقة وأقل مجهود بدني معتمدا بذلك علي المهارة واللياقة البدنية والذهنية متخطيا بذلك جميع العوائق والعقبات والموانع مثل الحوائط والجدران والاشجار والصخور والقضبان. (18)

خامسا : إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي باستخدام المجموعة الواحدة وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

مجالات البحث :

• المجال البشري :

- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من ١٨ ناشئ من نادي ٢٣ يوليو.
- عينة البحث : تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع (١٠) ناشئين في المرحلة السنوية (١٥ - ١٧ سنة) من نادي ٢٣ يوليو ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي (٨) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وهم لتقنين وتجريب اختبارات البحث.

أسباب اختيار عينة البحث :

- يعد نادي ٢٣ يوليو الرياضي أحد أكبر أندية محافظة الغربية من حيث حجم أفراد اللاعبين الممثلين للمرحلة العمرية قيد البحث.
- جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو والسومو والأيكيدو حتى الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.
- 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 ٢٣ يوليو وخاصة
- وجود بساط جودو (ياباني) ذات مواصفات قانونية داخل صالة مخصصة لألعاب المنازلات.

• المجال المكاني :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى

• المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٢١/١١/٣م إلي ٢٠٢٢/١/٢٤م بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا.

جدول (١)  
تصنيف مجتمع وعينة البحث

ن=١٨

البيانات	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية
		المجموعة التجريبية	
العدد	١٨	١٠	٨

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات البحث

ن=18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
معدلات النمو	السنة	١٦,٠٠٠	١٦,٠٠٠	٠,٨١٦٥٠	٠,٠٠٠
	الطول	١٦٢,٨٠٠	١٦٢,٥٠٠	٤,٨٧١٦٩	-٠,٢٦٦
	الوزن	٦٢,٤٠٠	٦٠,٠٠٠	٦,٠٧٧٢٨	٠,٧٢٨
	العمر التدريبي	٦,٠٠٠	٦,٠٠٠	١,٠٥٤٠٩	٠,٧١٢
اختبار القوة القصوي	اختبار ديناموميتر عضلات الرجلين	١٥٩,٣٠٠	١٥٩,٠٠٠	٣,٦٥٣٠٠	٠,٢٩٨
اختبار القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات	١,٥٢٣٠٠	١,٥١٠٠٠	٠,١٣٧٩٣	٠,٠٧٣
المرونة	اختبار اللمس السفلي والجانبى	٢٤,٥٠٠	٢٥,٠٠٠	١,٥٠٩٢٣	-٠,١٢١
التوافق	اختبار نظ الحبل	٢,٢٠٠	٢,٠٠٠	١,٠٣٢٨٠	٠,٢٧٢
التوازن	اختبار المشي على عارضة التوازن	٤,٠٤٩٠	٤,٠٢٠٠	٠,٢٥٨١٣	-٠,٢٥٤
الرشاقة	اختبار الوقوف على مشط القدم	١,٨٧٥٠	١,٨٦٠٠	٠,٢٤٧٣١	٠,١٥٨
	اختبار (ت) الجري في شكل حرف (T)	٥,٤٣٩٠٠	٥,٥٨٥٠	٠,٦٩٤٥١	-٠,١٦٦
الاختبار المهاري	اختبار فاعلية الاداء المهاري	١١,١٠٠	١١,٠٠٠	٠,٩٩٤٤٣	٠,٦١٠

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء للمتغيرات قد البحث تراوحت ما بين (+٣ ، -٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

### جدول (٣)

#### الخطة الزمنية لقياسات البحث

الفترة الزمنية		القياسات
من	إلى	
٢٠٢١/١٠/٢٠ م		اعتدالية البيانات
٢٠٢١/١٠/٢٣ م	٢٠٢١/١٠/٣٠ م	التجربة الاستطلاعية الأولى لإيجاد الصدق والثبات للاختبارات
٢٠٢١/١٠/٣١ م		التجربة الاستطلاعية الثانية للبرنامج المقترح
٢٠٢١/١١/١ م	٢٠٢١/١١/٢ م	القياسات القبلية
٢٠٢١/١١/٣ م	٢٠٢٢/١/٢٤ م	تنفيذ التجربة الأساسية
٢٠٢٢/١/٢٦ م	٢٠٢٢/١/٢٧ م	القياسات البعدية لعينة البحث الأساسية

يوضح جدول (٣) الخطة الزمنية لقياسات إجراءات البحث .

#### سادسا : أدوات ووسائل جمع البيانات

قامت الباحثة بدراسة مسحية للبحوث والدراسات المرجعية وكذلك المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي ورياضة الجودو وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات من أجهزة وأدوات قياس تتناسب مع طبيعة وهدف البحث وتتميز بمعاملات علمية عالية والتي تم استخدامها لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة المطبق على المجموعة التجريبية وهي كالاتي :

١- الاستثمارات :

• تصميم استثمارة لجمع البيانات لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مرفق (٣)

• تصميم استثمارة لتسجيل درجات الاختبارات البدنية وفاعلية الاداء المهاري. مرفق (٤)

• تصميم استثمارة استبيان الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو عن طريق المقابلة الشخصية، وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١)، حول تحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسبة لطبيعة هذا البحث مرفق (٢)، وقد حددت الباحثة شروط لاختيار الخبير فيما يلي:

- أن يكون عضوا هيئة تدريس في رياضة الجودو والتدريب الرياضي.
- مدربون رياضة الجودو بالأندية وحاصلين على مؤهل عالي ولا تقل عدد سنوات الخبرة عن ١٠ سنوات.

## ٢-الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث

- ساعة إيقاف
- شريط قياس
- ميزان طبي
- أساتك مطاطة
- حبل طولة (٢٤) بوصة
- صافرة
- ٤ أقماع
- عارضة توازن
- جهاز الديناموميتر
- معرض (١٠ سم)
- كاميرا تصوير ديجتال
- بساط جودو
- مقعد سويدي
- الكرة الحديدية
- جهاز حاسب آلي
- أقرص ممغنطة

## ٣-الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث

قامت الباحثة بتصميم الاختبارات البدنية التي استخدمت في البحث لقياس المتغيرات البدنية المختلفة (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - التوافق - التوازن - الرشاقة) الخاصة بلاعبى الجودو وعرضها على الخبراء لإبداء الرأي مرفق (٢)، حتى وقع الاختيار على مجموعة الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة والذي بلغ عددهم (٧) (اختبارات بدنية) يمكن استخدامها في قياس المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث كمؤشر لقياس فاعلية بعض مهارات (أشى وازا Ashi) Waza - للاعبى الجودو وهى موضحة بجدول (٤).

## جدول (٤)

### الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

م	العنصر	الاختبارات والقياسات
١	القوة القصوى Maximum Strength	اختبار قوة العضلات للمادة للرجلين بالديناموميتر
٢	القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	اختبار الوثب العريض من الثبات
٣	المرونة Flexibility	اختبار اللمس السفلي والجانبى
٤	التوافق العضلي Coordination	اختبار نط الحبل
٥	التوازن Balance	-المشي على عارضة التوازن -الوقوف على مشط القدم
٦	الرشاقة Agility	اختبار (ت) الجري في شكل حرف (T)

مرفق (٥)

٤-الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث :

-اختبار فاعلية الاداء المهاري مرفق (٦)

الجوانب التى قامت الباحثة بمراجعتها قبل تنفيذ الاختبار :

١. قامت الباحثة بعمل استبيان للسادة الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو عن طريق المقابلة الشخصية، وذلك لتحديد أهم المهارات الحركية الأكثر شيوعا لمهارات الرمي بالرجل(اشي وازا) للاعبى الجودو وكذلك الاختبارات المناسبة لها.
٢. حيث تم اختيار أكثر المهارات استخداما وشيوعا والتي حصلت على اعلى نسبة من حركات فنون الرمي بالرجل (أشى وازا Ashi – Waza) والذي بلغ عددهم (٦) مهارات يمكن

استخدامها كاختبارات لقياس فاعلية بعض مهارات (أشى وازا Ashi – Waza) للاعبى الجودو.

٣. وقع اختيار الباحثة على ستة مهارات لمهارات الرجلين (أشى وازا Ashi – Waza) قيد البحث وهم بالترتيب (دي أشي باراي - هيزا جورما - كو أوتش جاري - أوستوجاري - أو أوتش جاري - أوتش ماتا) ، حيث تعد ضمن المهارات الأكثر شيوعاً طبعاً لآراء السادة الخبراء مرفق (١) وذلك عند اختيار المهارات المستخدمة قيد البحث.
٤. تم تجربة المسافات (١م - ٢م - ٣م) لاختبار المسافة البينية لوقوف اللاعبين الأوكى الثلاثة ، واتضح أن مسافة (١م) تعد مناسبة للاختبار من حيث عدم إرهاق اللاعب المختبر عند تحركه بين اللاعبين (الأوكى) أثناء تنفيذ الاختبار .
٥. يتم احتساب متوسط الدرجات إذا كان هناك اختلاف من قبل الثلاث محكمين في تقييم كل مرحلة من مراحل المهارة ، يتم احتساب الدرجة التي اتفق عليها اثنين محكمين.
٦. نظرا لسرعة أداء المهارات الحركية للرمي قد تشكل صعوبة في تقييم مراحلها وزمن أدائها بطريق الملاحظة العادية، لذا استخدمت الباحثة طريقة التصوير التلفزيوني لتقييم أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى، حيث تعتبر طريقة التصوير التلفزيوني من الطرق الحديثة نسبيا وموضوعية للتقييم.

#### ❖ التجربة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق ٢٣/١٠/٢٠٢١م الي ٣٠/١٠/٢٠٢١م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (٨) ناشئين ومن غير عينة البحث الأساسية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات المهارية ( قيد البحث).

#### • صدق الاختبارات:

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق المقارنة الطرفية للربيعين الاعلى و الادنى في الاختبارات ( قيد البحث) على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها ٨ ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في ٢٣/١٠/٢٠٢١م و جدول (٥) التالي يوضح ذلك.

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الأدنى في متغيرات

البحث بطريقة Mann-whitney

ن=٨

U	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	كجم	اختبار ديناموميتر عضلات الرجلين	اختبار القوة القصوي
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	م	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار القوة المميزة بالسرعة
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	ت	اختبار اللمس السفلي والجانبى	المرونة
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	ت	اختبار نط الحبل	التوافق
٠.00٠	7.00	3.50	3.00	1.50	ث	اختبار المشي على عارضة التوازن	التوازن
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	ق	اختبار الوقوف على مشط القدم	
٠.00٠	7.00	3.50	3.00	1.50	ث	اختبار (ت) الجري في شكل حرف (T)	الرشاقة
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	تكرار	اختبار فاعلية الاداء المهاري	الاختبار المهاري

مستوي الدلالة (U) الجدولية عند مستوى معنوية  $\alpha = 0.05$

يتضح من جدول (٥) انه توجد فروق دالة احصائية بين الربيعين في الإختبارات البدنية قيد

البحث حيث ان قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

### • ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Retest - Test علي نفس

العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفاصل زمني (٧) أيام بين التطبيق الأول يوم ٢٣/١٠/٢٠٢١م و

التطبيق الثاني ٣٠/١٠/٢٠٢١م و جدول (٦) التالي يوضح ذلك .

## جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البحث

ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		س	ع±	س	ع±	
اختبار القوة القصوي	كجم	١٥٩,٥٠٠	٧,١٥١٤٢	١٦٠,٠٠٠	٥,٧٠٧١٤	٠,٩٠٣
اختبار القوة المميزة بالسرعة	م	١,٤٧٧٥	٠,١٣٣٢٨	١,٤٦٧٥٠	٠,١٣٠٢٥	٠,٩٧٢
المرونة	ت	٢٥,١٢٥٠	٢,١٠٠١٧	٢٤,٦٢٥٠	1.30247	٠,٧٥١
التوافق	ت	٢,٥٠٠٠	٠,٩٢٥٨٢	2.2500	٠.70711	٠,٦٥٥
التوازن	ث	٤,٢٠١٣	٠,٤٩٣٦٩	4.1850	٠.50171	٠,٩٩٥
الرشاقة	ق	١,٨٧٣٨	٠,٢٥٠٠٨	1.9050	٠.26715٠	٠,٩٨٣
الاختبار المهاري	تكرار	١٠,٥٠٠٠	١,١٩٥٢٣	5.3913	٠.60291	٠,٩٩٥
الاختبار المهاري	تكرار	١٠,٥٠٠٠	١,١٩٥٢٣	10.5000	1.41421	٠,٦٧٦

مستوي الدلالة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٢٢

يتضح من جدول (٦) انه توجد علاقة ارتباطية دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

### ❖ التجربة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها في الفترة ٢٠٢١/١٠/٣١م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (٧) لمعرفة مدى ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث .  
سابعاً : القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي علي عينة البحث وذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي من خلال الاختبارات البدنية والبدنية المهارية واختبار فعالية الاداء المهاري للمهارات قيد البحث وتم إجراء ذلك القياس يوم ١١/٢٠٢١م.

ثامنا : تطبيق التجربة الأساسية للبحث :

أ - الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى وضع تدريبات الباركور وذلك لتطوير كلا من :

- المتغيرات البدنية الخاصة لدي للاعبي الجودو.
- فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza" لدي للاعبي الجودو

ب - أسس وضع البرنامج :

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .

- أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق الأهداف .

- مراعاة مبدأ التدرج بحمل التدريب لمساعد اللاعب على اكتساب القدرة على التكيف مع المتطلبات المختلفة للتطبيق العملي .

- تنوع تدريبات الباركور بحيث تتناسب مع ما وضعت من أجله.

ج - 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 مرفق (٢) والجدول التالي (٧) يوضح ذلك.

### جدول (٧)

النسبة المئوية لرأي الخبراء في محتوى الزماني للبرنامج المقترح

محتوى البرنامج المقترح	رأي الخبراء	النسبة المئوية
الفترة الزمنية الكلية للبرنامج	١٢ أسبوع	٧٥ %
عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٣ وحدات	٩٥ %
زمن الوحدة التدريبية الواحدة	٦٠ - ١٢٠ دقيقة	٨٠ %

يتضح من جدول (٧) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية حسب ما أقره الخبراء .

د - توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي وذلك لتنمية النواحي البدنية وفعالية الاداء المهاري

لبعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza" لدي للاعبي الجودو

## جدول (٨)

### توزيع محتويات البرنامج المقترح

العناصر	المحتويات	الزمن
الإحماء	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة بأداء تمارين متنوعة للإحماء كالجري و أداء تمارين لجميع أجهزة الجسم	١٥ ق
الجزء الرئيسي		
تدريبات الباركور وتدريبات مهارية	وهو خاص بتنمية المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية بعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza" لدي للاعبي الجودو	٣٥ - ٩٥ ق
الجزء الختامي	أداء مجموعة من التمرينات ٥ ق الاسترخاء (الدورات و الاهتزاز ، تمرينات للتنفس ، المرجحات)	١٠ ق

يوضح جدول (٨) توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح.

#### هـ - خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي :

- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (١٢ أسبوع ) بواقع ثلاث مرات تدريبية (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) زمن الوحدة (٦٠ - ١٢٠) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من ٢٠٢١/١١/٣م إلي ٢٠٢٢/١/٢٤م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو بنادي ٢٣ يوليو بمدينة المحلة الكبرى محافظة الغربية
- يحتوي البرنامج علي تدريبات الباركور وهو خاص بتنمية العديد من المتغيرات 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 أحمالا متنوعة وهي (حمل عالي : ٧٥ - ٩٠% من أقصى قدرة للاعب ، حمل أقصى : ٩٠ - ١٠٠% من أقصى قدرة للاعب) طريقة التدريب المستخدمة الفكري (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التموجية
- وتراوحت التكرارات من (٥ - ١٠ تكرارات) والمجموعات من (٢ إلي ٤ مجموعات) والراحة بين المجموعات من (٣٠ إلي ٦٠ ثانية).



أولاً : عرض النتائج :

### جدول (١٠)

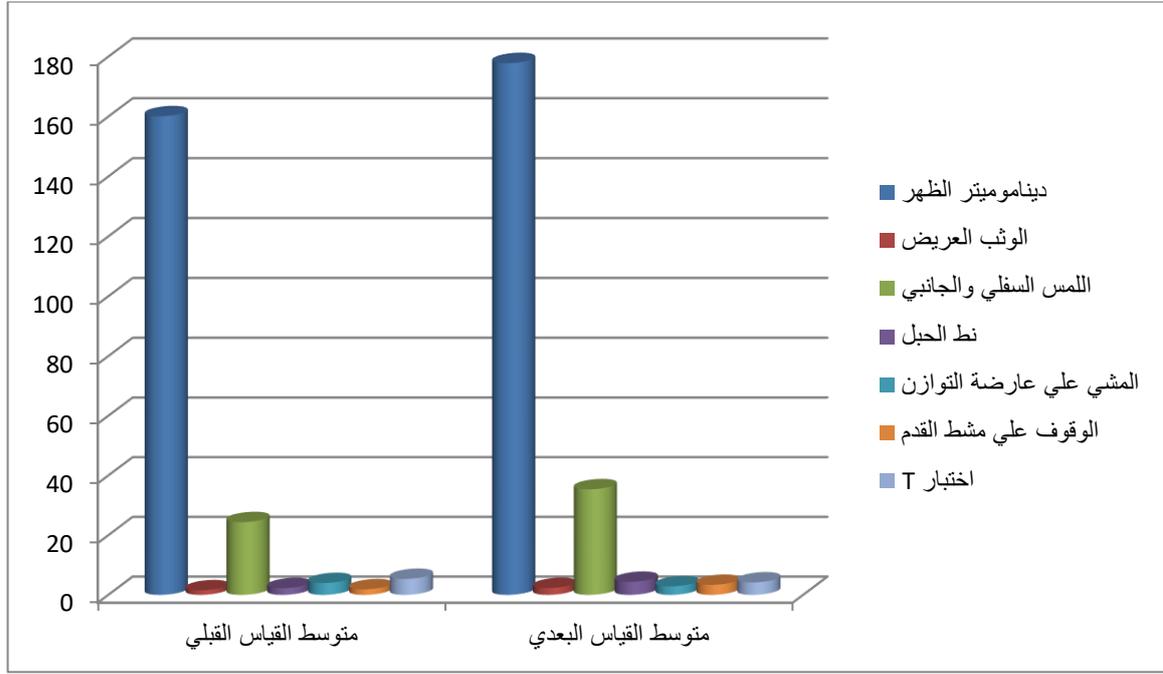
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة  
قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعملية

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (Z)	نسبة التغير %
		س	ع±	س	ع±		
اختبار القوة القصوي	كجم	١٦٠,١٢٥٠	٣,٦٠٣٠٧	١٧٧,٨٧٥٠	١٠,٣٤٣٢٢	٢,٥٢٤	٪١١,٠٨
اختبار القوة المميزة بالسرعة	م	١,٥٢٧٥	٠,١٣٢٢١	٢,٢٨٥٠	٠,١٣٨٤٦	٢,٥٢١	٪٤٩,٥٩
المرونة	ت	٢٤,٣٧٥٠	١,٦٨٥٠٢	٣٥,٣٧٥٠	٤,١٧٢٦١	٢,٥٢٧	٪٤٥,١٢
التوافق	ت	٢,٢٥٠٠	١,٠٣٥١٠	٤,٣٧٥٠	٠,٥١٧٥٥	٢,٥٤٩	٪٩٤,٤٤
التوازن	ث	٣,٩٦٥٠	٠,٢١٢١٣	٢,٨٦٠٠	٠,٢٥٤١٧	٢,٥٢١	٪٢٧,٨٦
	ق	١,٨٥٣٨	٠,٢٦٦٨٨	٣,٣٧٢٥	٠,٧١٥٧٨	٢,٥٢١	٪٨١,٩٢
الرشاقة	ث	٥,٣٥٥٠	٠,٧٥١٠٤	٤,١٧٢٥	٠,٧١٥٧٨	٢,٥٢١	٪٢٢,٠٨

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .



شكل (١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة

جدول (١١)

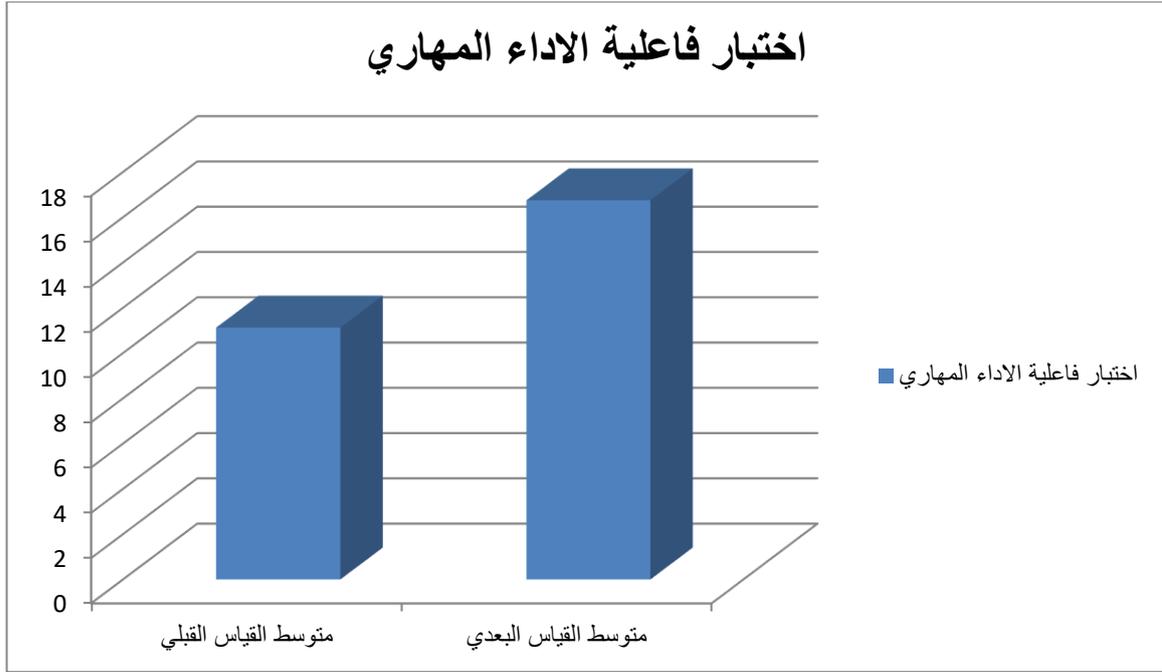
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا" Ashi- waza قيد البحث بطريقة Wilcoxon الالامعملية

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (Z)	نسبة التغير %
		س	ع±	س	ع±		
أختبار فعالية الاداء المهاري	تكرار	١١,١٢٥٠	١,١٢٥٩٩	١٦,٧٥٠٠	١,٣٨٨٧٣	٢,٥٩٨	٥٠,٥٦%

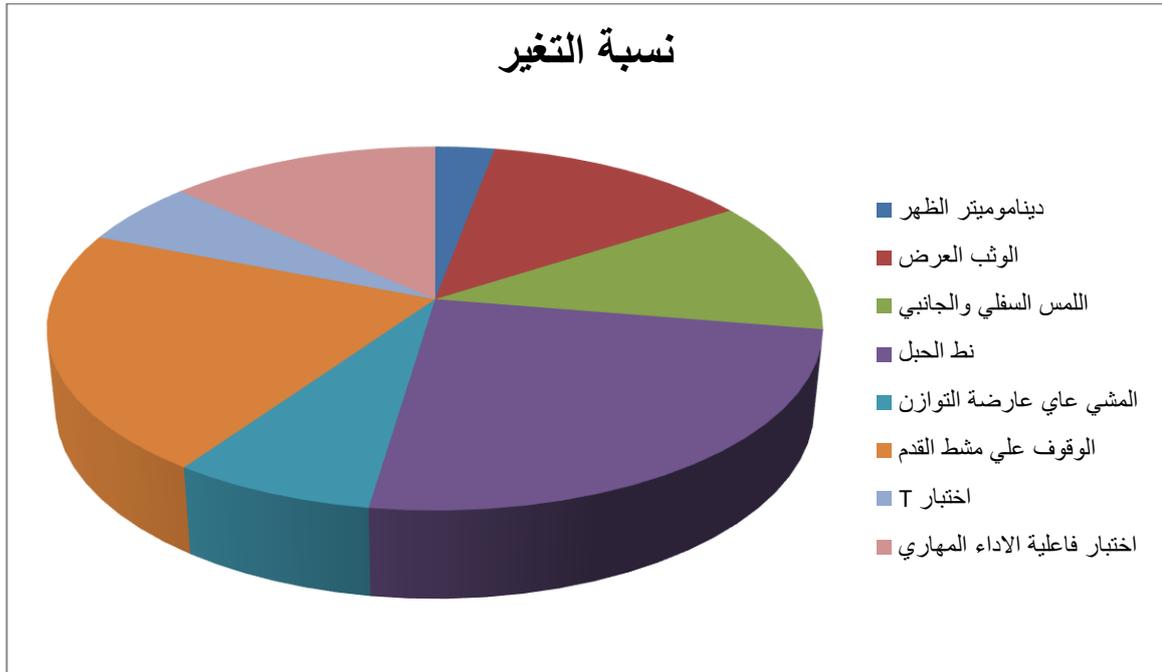
مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا" Ashi- waza قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza"



شكل (٣)

نسبة التغير في الاختبارات البدنية الخاصة وفاعلية بعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza"

## ثانيا : مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها لعينة البحث تم مناقشة النتائج كالتالي:

يتضح من جدول (١٠) ، وشكل (١) ، (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى في المتغيرات البدنية ووجود نسب تغير للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدى ، فينتضح أن أقل نسب تغير في ثلاث اختبارات هما اختبار القوة القصوي (اختبار ديناموميتر عضلات الرجلين) بنسبة مئوية قدرها ١١.٠٨٪ ، واختبار الرشاقة (اختبار T) بنسبة مئوية قدرها ٢٢.٠٨٪ إحصائيا ، ايضا اختبار التوازن الحركي (اختبار المشي علي عارضة توازن) بنسبة مئوية ٢٧.٨٦٪ وهما نسب تغير دالة إحصائيا ، كما يتضح أيضا أن أعلى نسب تغير في اربع اختبارات هما بالترتيب من الاقل فالاعلي اختبار المرونة (اختبار اللمس السفلي والجانبى) بنسبة مئوية ٤٥.١٢٪ ، اختبار القوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات) بنسبة مئوية ٤٩.٥٩٪ ، اختبار التوازن الثابت (اختبار الوقوف علي مشط القدم) بنسبة مئوية ٨١.٩٢٪ ، ثم اختبار التوافق (اختبار نط الحبل) بنسبة مئوية قدرها ٩٤.٤٤٪ وهما نسب تغير دالة إحصائيا.

وترجع الباحثة هذا التغير إلي البرنامج التدريبي المقنن باستخدام تدريبات الباركور حيث أن هذا النوع من التدريب يركز علي المتغيرات البدنية الخاصة للاعب الجودو وايضا هو يعمل علي استغلال كل ما يوجد بالبيئة المحيطة باللاعب مما يعطي الاثاره والفاعلية الاكبر للاداء وهذا يتفق مع "مارتن وأخرون" (٢٠١٧م) (12) أن تدريبات الباركور هي الاكثر جاذبية من التدريبات التقليدية بسبب عدم وجود قواعد صارمة وهو يساعد ايضا في تحسين العديد من الجوانب البدنية. ويذكر "وجدي الفاتح" (٢٠١٦م) أن تمرينات الباركور البدنية من الانشطة البدنية التي تعتمد علي الدمج بين القدرات البدنية المستحدثة والمهارية ومجموعة حركات لتخطي العقبات والموانع التي تؤدي من خلال الانتقال من نقطة إلي أخرى بسرعة وسلاسة باستخدام القدرات البدنية بروح المغامرة وسرعة البديهة وأداء المهارة بكفاءة عالية للخروج من المواقف الحركية والخطرة بأقل قد ممكن من الطاقة وتفادي الاصابات ، وهي تعتبر نوع من العاب القتال. (٧ : ٢٤٤)

ويشير أيضا "ناصر شعبان وآخرون" (٢٠٢١) أن تدريبات الباركور تعمل علي تنمية وتطوير مستوي القدرات البدنية الخاصة حيث انها تعمل علي حدوث الاطاله اللاارادية للعضلات المادة للمفاصل والتي من شأنها توليد انقباضا عضليا لاراديا يعمل علي إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة علي هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية.

وتذكر "نيفين حسين" (٢٠١٨م) أنه عند التخطيط للبرامج التدريبية لرياضة الجودو يجب ان نهتم بالقاعدة الاساسية للعملية التدريبية وذلك من خلال تقنين شدة وحجم التمرينات والراحة ما بين التمرينات للارتقاء بالمستوي الوظيفي وتنمية الصفات البدنية والتي لها تأثير ايجابي علي تطوير المستوي الفني للاعب الجودو فمفهوم حمل التدريب يشمل مثيرات مختلفة مقننة تسهم في تنمية وتنشيط الفورمة الرياضية للاعب رياضية الجودو. (٥ : ٢١٠)

وترى الباحثة مدي أهمية المتغيرات البدنية الخاصة بالنسبة للاعب الجودو حيث أن كل متغير له تأثير كبير في مستوي اللاعب المهاري ومدي اتقانه لاداء المهارات المختلفة فرياضة الجودو تحتاج الي جهد بدني كبير ومختلف في كل مهارة عن الاخرى فلانستطيع التفريق بين المتغيرات البدنية والمهارية فهما اساس اللاعب المتميز. وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :

"توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة لدي للاعب الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث."

يتضح من جدول (١١) ، وشكل رقم (٢) ، (٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في اختبار فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza" قيد البحث حيث كانت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي ٥٠.٥٦% لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذا التغير إلي البرنامج التدريبي المقنن بإستخدام تدريبات الباركور حيث أن هذا النوع من التدريبات يساعد علي مواجهه المواقف الحركية المختلفة ويعمل علي تنمية النواحي البدنية وايضا يركز علي الرجلين بشكل كبير كما ذكرنا في السابق وفي بعض التمرينات يستخدم الذراعين والرجلين معا وهذا يشبه بقدر كبير حركات أشي - وازا فهي تحتاج الي حركة الرجلين والذراعين معا وهذا ما يجعل هناك تشابه كبير وبالتالي يتحسن الاداء المهاري لدي اللاعب ، ويشير في هذا الصدد "وجدي الفاتح" (٢٠١٦م) أن لاعب الباركور يتصف بسرعة البديهة والكفاءة البدنية العالية والطاقة والطلاقة النفسية والقدرة العقلية التي تمكنه من الهروب في المواقف المحرجة ، وتؤدي تلك التمرينات من خلال اسلوب المزج التكاملي بين العناصر البدنية والمهارية ، حيث أن فلسفة الباركور تكمن في القدرة علي التغلب علي المخاوف والآلام ، وهي ايضا تعتمد علي "القفز - الهبوط - التوازن - القفزة السريعة - القفزة العكسية - الجري علي الحائط" فهي حركات تجعل اللاعب حرا وليس مقيدا خاصة في الحركات.(٧ : ٢٤٤-٢٤٩)

وترى الباحثة أن هناك علاقة طردية بين النواحي المهارية والمتغيرات البدنية الخاصة فلانستطيع فصل الجوانب البدنية عن المهارية فكل منهما يكمل الاخر ولا يمكن أيضا اهمال جانب

علي حساب جانب آخر ، ويذكر في هذا الصدد "ياسر عبد الرؤوف" (٢٠٠٥م) إلي أن كل مهارة حركية تحتاج الي قدر محدد من الصفات البدنية حتي يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب حيث تلعب الحالة البدنية للاعب دورا هاما في أداء اللاعب للمهارة بالقوة والسرعة المناسبة خلال المنافسة ولذا يعد الاعداد البدني أحد أهم الركائز في رياضة الجودو. (٨ : ١٩٧)

وتتنفق أيضا نتائج الدراسة مع ما توصل اليه كلا من "مايكل وآخرون" (٢٠١٧م) (11) ، "كولكينس وآخرون" (٢٠١٨م) (9) ، "دفورك وآخرون" (٢٠١٨م) (10) ، "ناصر شعبان وآخرون" (٢٠٢١م) (٦) علي أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور له تأثير ايجابي وفعال في تنمية المتغيرات البدنية الخاصة وبالتالي تنمية الاداء المهاري.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

"توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza" لدي للاعبي الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث".

الثاني عشر : الاستنتاجات والتوصيات :

أولا : الاستنتاجات :

١. كانت أعلي نسبة تغير في اختبار القوة القصوي (اختبار ديناموميتر عضلات الرجلين) بنسبة مئوية قدرها ١١.٠٨٪ وكانت أقل نسبة تغير في اختبار التوافق (اختبار نط الحبل) بنسبة مئوية قدرها ٩٤.٤٤٪
٢. كما حدث تغير في باقي الاختبارات قيد البحث بنسب مختلفة.
٣. وصلت نسبة التغير في اختبار فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza" قيد البحث حيث كانت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي ٥٠.٥٦٪.
٤. استخدام تدريبات الباركور أثر تأثيرا ايجابيا علي المجموعة التجريبية قيد البحث وخاصة في اختبار التوافق (اختبار نط الحبل) و اختبار فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا Ashi- waza" قيد البحث.

ثانيا التوصيات :

١. الاهتمام باستخدام التدريبات المختلفة التي تتناسب مع ما نريد الوصول اليه لما لذلك من أثر فعال في تطوير الاداء.
٢. الاهتمام بمهارات "أشي - وازا Ashi- waza" في العملية التدريبية واعطاءها القدر الكافي أثناء التدريب لما لها من أهمية كبيرة في المهارات الهجومية أثناء المواقف المختلفة للعب.
٣. تعميم برنامج تدريبات الباركور قيد البحث علي مراحل سنوية مختلفة.

٤. إجراء أبحاث مشابهه علي مراحل سنوية مختلفة عن المرحلة السنوية قيد البحث.
٥. ثقل المدربين بعمل دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للجودو للتعرف علي كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي.
٦. إجراء دراسات مشابهه لهذه الدراسة ولكن في ألعاب رياضية مختلفة.

## المراجع :

### أولا : المراجع العربية :

١	أحمد محمود إبراهيم	: الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الإنجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبين رياضة الجودو ، منشأة المعارف ، الاسكندرية، ٢٠١١م.
٢	عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب	: تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الناشر الأساتذة للكتاب الرياضي ، ٢٠١٧م.
٣	عصام الدين عبد الخالق مصطفى	: التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات" ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
٤	مي عاصم محمد حمودة	: أثر استخدام الاشكال المختلفة للتدريب المتزامن علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبين الجودو ، بحث منشور ، العدد ٩١ ج٢ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان ، ٢٠٢١م.
٥	نيفين حسين محمود	: رياضة الجودو تعليما وتدريبيا وتخطيطا ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ٢٠١٨م.
٦	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 ٥ ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوان ، ٢٠٢١م.
٧	وجدي مصطفى الفاتح	: نظريات وتطبيقات الاعداد البدني للناشئين في المجال الرياضي ، سلسلة العلم والمعرفة للتدريب الرياضي(ج٤) ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، ط١ ، ٢٠١٦م.
٨	ياسر يوسف عبد الرؤوف	: "رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين" ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٥م.

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 9 Coolkens, Rosalie , : "Effects of Generalization of Engagment in  
SeghersM, Iserbyt, parkour from physical Education to Recess on  
Peter physical Activity "Routledge Journals, Taylor &  
Francis LTD, 2-4 park Square, Milton park,  
Abingdon ox 14 4RN, oxon, England,2018.
- 10 Dvorak, Martin , Balas, : "The Reliability of Parkour skills Assessment"  
Jiri ,Martin, Andrew MDPL, ST ALBAN-ANLAGE 66, CH-4052  
BASEL, SWITZERLAND,2018.
- 11 Marquez, Magally , : "Comparison of physical fitness and  
Solano Chamorro, Bodycomposition components in parkour  
Michael RivasBorbon, practitioners based on years of training "Univ  
Oscar Milton, Nac , Escuela Deporte , Apdo postal 1000 ,  
IquezUlate, Fabian Heredia costarica, 2017.
- 12 15-Martin Dvorak, Neil : Effects of parkour Training on Health-Related "  
Eves, Vaclav Bunc and 1Charies "physical fitness in Male Adolescents  
jiri Balas University in prague faculty of physical, Sport  
Research Laboratory, prague, Czech Republic,  
2017.
- 13 18-Galmet, M., & : Survey of advantages obtained by judoka in  
Ahmaidi, S competition by level of practice. Perceptual and  
Motor skills, 99,2004.
- 14 20-Franchini ,E., : Technice variation in a sample of high level judo  
Sterkowicz, S., Meir, players. Perceptual and Motor Skills, 2008.  
C.M., Gomes, F.R., &  
Tani, G

ثالثا: مراجع شبكة المعلومات (الانترنت)

- 15 <https://www.bibalex.org/SClplanet/ar/Article/Details.aspx?id=12420>
- 16 <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/>
- 17 <https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%83%D9%88%D8%B1>
- 18 <http://www.feetstamp.com/ar/activity/parkour>

