



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية اللياقة البدنية والحركية ومؤشر التعب في مستوى الأداء
الفني للاعبي جمباز الباركور المتقدمين في الميدان المغلق

عمر هيثم حازم الغنام

رسالة ماجستير
التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف
الأستاذ المساعد
الدكتور علي حسين محمد طيبيل

ملخص الرسالة

فاعلية اللياقة البدنية والحركية ومؤشر التعب في مستوى الأداء الفني للاعبي جمباز الباركور المتقدمين في الميدان المغلق

المشرف

الباحث

أ.م.د. علي حسين محمد طيبل

عمر هيثم حازم الغنام

يهدف البحث الى التعرف عما يأتي :

- التعرف الى العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والحركية ومستوى الأداء الفني للاعبي جمباز الباركور المتقدمين.
- التعرف الى العلاقة بين مؤشر التعب الخاص ومستوى الأداء الفني للاعبي جمباز الباركور المتقدمين.
- التعرف الى نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية والحركية في مستوى الأداء الفني للاعبي جمباز الباركور المتقدمين.
- التعرف الى نسب مساهمة مؤشر التعب الخاص في مستوى الأداء الفني للاعبي جمباز الباركور المتقدمين.
- إيجاد معادلات للتنبؤ بمستوى الأداء الفني بدلالة بعض (عناصر اللياقة البدنية والحركية، ومؤشر التعب الخاص) للاعبي جمباز الباركور المتقدمين.

وافترض الباحث :

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين عناصر اللياقة البدنية والحركية ومستوى الأداء الفني للاعبي جمباز الباركور المتقدمين .
 - وجود علاقة ارتباط معنوية بين مؤشر التعب ومستوى الأداء الفني للاعبي جمباز الباركور المتقدمين .
- وقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث، تألف مجتمع البحث من لاعبي رياضة جمباز الباركور المتقدمين في مدينة الموصل، والبالغ عددهم (٦٥) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (٥٠) لاعباً، ونسبة (٧٧%) من مجتمع البحث الكلي .
- ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بـ :

- تحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجمباز الباركور .
- تصميم اختبارات لعدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي جمباز الباركور المتقدمين .
- تصميم اختبار مؤشر التعب الخاص للاعبي جمباز الباركور المتقدمين .
- تصنيع الميدان المغلق في جمباز الباركور .

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، وليفنس، وشابيرو ويلك، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، ودرجة (6-سكما)، وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (IBM Spss) .

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- تم بناء اختبارات لعدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين جبار الباركور المتقدمين.

- تم بناء اختبار مؤشر التعب الخاص للاعبين جبار الباركور المتقدمين .

- وضع معايير لعدد من اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية، ومعايير ومستويات اختبار مؤشر التعب الخاص للاعبين جبار الباركور المتقدمين .

- أظهرت عناصر اللياقة البدنية الخاصة ارتباطاً معنوياً مع مستوى الأداء الفني للاعبين جبار الباركور .

- أظهر اختبار مؤشر التعب الخاص ارتباطاً معنوياً سلبياً مع مستوى الأداء الفني للاعبين جبار الباركور .

- أثبتت جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة مجتمعةً مساهمة معنوية في مستوى الأداء الفني للاعبين جبار الباركور بطريقة الـ (Enter)، مما يدل على معنوية معادلة الانحدار .

- أثبتت عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة فاعلية عالية في مستوى الأداء بجبار الباركور بطريقة الـ (Stepwise)، وهي عناصر (مطاولو السرعة، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة الانفجارية للرجلين، ومطاولو القوة للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والتوازن المتحرك)، إذ أسهمت بفاعلية عالية، وكانت أكثر تأثيراً كونها أفضل وأهم العناصر مساهمةً في مستوى الأداء الفني بجبار الباركور .

- أثبت اختبار مؤشر التعب الخاص مساهمة معنوية في مستوى الأداء الفني بجبار الباركور، وأن له فاعلية وتنبؤ جيدة في مستوى الأداء الفني للاعبين جبار الباركور .

- إيجاد معادلات تنبؤ عامة وخاصة من خلال عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة، ومؤشر التعب الخاص للاعبى جمباز الباركور المتقدمين .

وأوصى الباحث بما يأتى :

- استخدام اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمؤثرة فى تقييم الحالة البدنية للاعبى جمباز الباركور المتقدمين .

- استخدام اختبار مؤشر التعب الخاص فى تقييم القدرة اللاهوائية، ومؤشر التعب للاعبى جمباز الباركور المتقدمين .

- الاعتماد على الجداول المعيارية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة، والمعايير والمستويات المعيارية لاختبار مؤشر التعب الخاص فى تفسير الدرجات الخام للاعبى جمباز الباركور المتقدمين .

University of Mosul
College of Physical Education
and Sport sciences



The effectiveness of physical and motor fitness and fatigue index on the level of technical performance of advanced parkour gymnasts in the closed field

Omar Haitham Hazem Al-Ghanam

Master Thesis

Physical Education and Sport Sciences

Supervised by

Prof. Assist

Dr. Ali Hussein Mohammed Tabeel

1444 A.H.

2022 A.D.

Abstract

The effectiveness of special fitness in predicting fatigue index and performance level for indoor Parkour gymnasts

Researcher

Supervisor

**Omar Haitham Hazem
Al-Ghanam**

**Assist prof. Dr. Ali Hussein
Mohammed Tabeel**

The research aims to reveal the following :

- To identify the relationship between the elements of physical and motor fitness and the level of technical performance of advanced parkour gymnasts.
- To identify the relationship between the special fatigue index and the level of technical performance of advanced parkour gymnasts.
- To identify the percentages of the contribution of the elements of physical fitness and movement in the level of technical performance of advanced parkour gymnasts.
- To identify the percentages of the contribution of the special fatigue index to the level of technical performance of the advanced parkour gymnasts.
- Finding equations to predict the level of technical performance in terms of some (physical and kinetic elements, and the special fatigue index) for advanced parkour gymnasts.

The researcher assumed:

- There is a significant correlation between the elements of physical and motor fitness and the level of technical performance of the advanced parkour gymnasts.
- There is a significant correlation between the fatigue index and the level of technical performance of the advanced parkour gymnasts..

The descriptive approach was used in the survey and correlative method for its relevance and the nature of the research. The research community consisted of advanced Parkour gymnastics players in the city of Mosul, who numbered (65) players, and the research sample consisted of (50) players, with a rate of (77%) of the total research community.

To achieve the objectives of the research, the researcher did the following:

- Determining the physical fitness elements tests for Parkour gymnastics.
- Designing tests for a number of special fitness items for advanced Parkour gymnasts.
- Special fatigue index test design for advanced Parkour gymnasts.
- Manufacturing the closed field in Parkour gymnastics.
- Conducting scientific transactions for tests.

The researcher used the following statistical methods:

The arithmetic mean, the standard deviation, the percentage, Levins test, Shapiro-Wilk test, the simple correlation coefficient (Pearson), and the degree (6-scma), and the data were processed statistically using the statistical bag (IBM Spss).

The researcher reached the following conclusions:

- Tests built for a number of elements of special fitness for advanced parkour gymnasts.
- Special fatigue index test was built for advanced parkour gymnasts.
- Setting standards for a number of physical and motor fitness tests, and standards and levels for testing the special fatigue index for advanced parkour gymnasts.
- The elements of special physical fitness showed a significant correlation with the level of technical performance of parkour gymnasts.
- The special fatigue index test showed a significant negative correlation with the level of technical performance of parkour gymnasts.
- All elements of special physical fitness together proved a significant contribution to the level of technical performance of parkour gymnasts using the (Enter) method, which indicates the significance of the regression equation.
- A number of special fitness elements have proven highly effective in the level of performance in parkour gymnastics using the Stepwise method, which are elements (prolonged speed, strength characteristic of speed for the arms, explosive strength for the legs, prolonged strength for the two legs, strength characteristic of speed for the two legs, and mobile balance), as It contributed highly effectively, and was more influential as it is the best and most important element contributing to the level of technical performance in parkour gymnastics.

- The special fatigue index test proved a significant contribution to the level of technical performance in parkour gymnasts, and that it had an effective and good predictor of the level of technical performance of parkour gymnasts.
- Finding general and specific prediction equations through a number of special fitness elements, and the special fatigue index for advanced parkour gymnasts.

The researcher recommended the following:

- The use of special and effective physical fitness tests in evaluating the physical condition of advanced parkour gymnasts.
- The use of the special fatigue index test in evaluating the anaerobic capacity and the fatigue index for advanced parkour gymnasts.
- Relying on standard tables for tests of special fitness elements, standards and standard levels for testing the special fatigue index in interpreting the raw scores for advanced parkour gymnasts.