

تأثير تدريبات الباركورعلى بعض القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمى لناشئى الوثب الطويل

* د / جدة أحمد ابراهيم زعيتر

المقدمة ومشكلة البحث :

تحتل مسابقة الوثب الطويل مكانة بارزة بين مسابقات العاب القوى حيث تمارس فى كافة المراحل السنوية وهى إحدى المهارات الحركية الأساسية وتتكون من أربع مراحل متداخلة تتكامل فيما بينها وهى مرحلة الإقتراب والإرتقاء والظيران والهبوط ولكل مرحلة واجباتها البدنية والحركية الخاصة هدفها هو زيادة المسافة الأفقية المحققة . (٣ : ٢٧١) ، (٨ : ١٤) ، (٧ : ٨٥)

ويذكر كلا من " وسام صلاح " (٢٠١٥) " على سلوم " (٢٠٠٤) أن القدرات الحركية إحدى أهم المحددات الخاصة بمستوى المهارات الحركية الأساسية كالجري والرمي والوثب وهى صفات مكتسبه يكتسبها اللاعب من البيئة أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة ، وهذه الصفات لاتعتمد بالدرجة الأساس على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل رئيس ، والسيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي (cns) والجهاز العصبي المحيطي(pns) على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات بغرض انجاز الواجب الحركي وتشمل القدرات أو الصفات الحركية على الرشاقة Agility والتوافق Coordination والمرونة flexibilities والتوازن balance. (١٧ : ٢) (١٠ - ١٧١)

ويذكر كلاً من "مورو وأخرون (٢٠٠٢)،"وجية محجوب"(٢٠٠٠)،يعرب خيون (٢٠٠٢) أن التعرف على مستوى القدرات البدنية والحركية تسهم فى بناء

* مدرس بقسم العاب القوى بكلية التربية الرياضية . جامعة المنيا .

البرامج الرياضية المناسبة وبالتالي تحديد التقدم المطلوب ومتابعة وتنمية كلاً من القدرات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الرياضى وتطويرها للوصول باللاعب لأعلى مستوى وتشمل القدرات الحركية على المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، الدقة الحركية ، التوازن .(١٤ : ٤٧٢) (١٦ : ٥٧) ، (١٨ : ٢٠)

ويعتبر الباركور أحد الانشطة التدريبية التي ظهرت وجذبت كثيراً من الشباب نحو ممارستها فهي تعتمد بشكل كبير على مستوى القدرات البدنية والحركية كما أنها تمارس بشكل حر وفي أى مكان وأحد أهم أهدافها هو إظهار مدى القدرة والبراعة الحركية فى الوثب وعملية الإنتقال من مكان لآخر

ويذكر "Johanna Herrmann" (٢٠٠٦) أن تدريبات الباركور تدريبات بدنية تتضمن التحرك بحرية على أى أرض وتخطي أى عقبات باستخدام القدرات البدنية عن طريق العدو والقفز والتسلق ، والهدف الأساسى لهذه التدريبات هو التحرك من نقطة إلى أخرى بأكبر قدر من السلاسة والكفاءة الممكنة لذلك ، فهي تتطلب قوة ولياقة بدنية وتوازناً ووعياً بالمكان وخفة حركة وتنسيقاً وحكمة وقدرة على التحكم فى الجسم ، وتنسب النشأة الحقيقية لتدريبات الباركور إلى الفرنسي "دافيد بال" الذي استلهم فكرته من والده ريموند الذي كان يعمل فى الجيش الفرنسي ، كان دافيد بال يمارس فى البداية الجمباز والتسلق وفنون القتال والجرى وقد قام بجمع تلك التمارين وأخرجها فى شكل يحفز كل العضلات على العمل ورفع قدرتها . (٢٢ : ١٢) ، (٢١ : ٢)

ويضيف ادوارد "Dan Edwardes" (٢٠١٠) أن الباركور يمكن لجميع التلاميذ ممارستها فى المدارس فهي تحسن مستوى القدرات البدنية مثل القوة والتوازن والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق والادراك المكاني والرؤية البصرية والإبداع والثقة بالنفس لذلك تمارس رياضة الباركور منذ (٢٠٠٥) فهي تعمل على تدريب الجسد والعقل ولها تأثير ايجابى على صحتهم ولياقتهم (٢٠ : ٥) .

ويذكر كلا من "Oriol Abellan-Aynés Fernando Alacid"

(٢٠١٦) أن رياضة الباركور من التدريبات الشيقة والمثيرة للإهتمام ويرى لاعبي الباركور أنها فرصة لإستعراض مهاراتهم وإبراز قدراتهم البدنية ولياقتهم العالية ، كما أنه في بعض الدول يتم التدريب على الباركور في التدريبات العسكرية للجيش كنوع من أنواع اللياقة ، بالإضافة لكونها تمنح الجسم رشاقة ومرونة وقوة عضلية ، وفي مجتمعات أخرى يتم تدريب الأطفال على ممارسة رياضة الباركور كنوع من استثمار طاقتهم المهدرة في رياضة مفيدة وهناك اقتراحات لاستخدام رياضة الباركور في علاج بعض أنواع الفوبيا كفوبيا الأماكن المرتفعة وفوبيا الهبوط من الارتفاعات ، فبالفعل تقوم هذه الرياضة على مواجهة المخاوف وتحدي الصعاب واجتياز العقبات (٢٥ : ٥).

ولتدريبات الباركور فوائد كثيرة للجسم فهي تحمي الجسم من الإصابات ، وتكسب الجسم اللياقة البدنية والمرونة العضلية ، واكتساب مهارات حركية كسرعة ، والرشاقة ، والقفز والتسلق، والتوازن. وبالإضافة لفوائد الباركور للجسم فهناك على الجانب النفسي أيضا عدة فوائد لممارسة رياضة الباركور كتعزيز الثقة بالنفس والشجاعة وهناك الجانب العقلي حيث تساعد رياضة الباركور على زيادة معدل التركيز والتفكير، وتنمية المهارات العقلية (٢٨) ، (٢٧)

وتعد مسابقة الوثب الطويل احدى مسابقات العاب القوى التى تحتاج إلى مستوى عال من البدنية والحركية ، ومن خلال متابعة النتائج الحالية للمدرسة الرياضية بمحافظة المنيا أثناء بطولة المدارس التى أقيمت فى استاد جامعة المنيا لاحظت الباحثة تدنى فى مستوى النتائج لدى لاعبي الوثب الطويل الأمر الذى قد ينتج من ضعف الاهتمام ببرامج التدريب الخاص والمناسبة بهذه المرحلة السنية وهذا ما دعى الباحثة لتصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباركور لتطوير مستوى القدرات الحركية والبدنية الخاصة لناشئ الوثب الطويل

وتتميز تدريبات الباركور بالمهارة والتنوع والتشويق والاثارة وزيادة دافعية الناشئين لممارستها الأمر دعا الباحثة للاطلاع على تدريبات الباركور وتنفيذها من

خلال برنامج تدريبي والتعرف على مدى مناسبتها للمراحل السنوية قيد البحث (١٣) :
١٥) سنه وكذلك التعرف على تأثيرها على مستوى القدرات الحركية والبدنية الخاصة
لناشئي الوثب الطويل

ونظراً لأن تدريبات الباركور تحتوى على تمرينات للقفز والوثب والانتقال من
مكان لآخر بأقصى سرعة ولأبعد مسافة وبهذا نلاحظ مدى التشابه بين تدريبات
الباركور والوثب الطويل ، كما انه وفي حدود علم الباحثة تفتقر البيئة العربية لمثل
هذه الدراسات التي استخدمت الباركور كرياضة منتشرة فى جميع انحاء العالم
ومتشابهه بقدر كبير مع مسابقات الوثب فى العاب القوى الأمر الذي دعا الباحثة إلى
إجراء مثل هذا البحث كمحاولة علمية للتعرف على تأثير تدريبات الباركور على
بعض القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمة لناشئي الوثب الطويل .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباركور
ومعرفة تأثيره على بعض القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمة لناشئي الوثب
الطويل .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث تضع الباحثة الفروض التالية :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسبة
التغير للمجموعة التجريبية فى القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمة
لناشئي الوثب الطويل ولصالح القياسات البعديّة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسبة
التغير للمجموعة الضابطة فى القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمة
لناشئي الوثب الطويل ولصالح القياسات البعديّة .

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية ونسبة التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي لناشئى الوثب الطويل ولصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الباركور: هو مجموعة من حركات الوَثْب يكون الغرض منها الانتقال من نقطة إلى نقطة بأكبر قدر ممكن من السرعة وذلك باستخدام القدرات البدنية . (٢٣ : ١) ، (٢٥)

القدرات الحركية : هي صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساسا لها ، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية . (١٦ : ١١٧)

الدراسات السابقة :

اولا : الدراسات العربية :

١- قام كلاً من "أحمد صلاح قراعة" وأخرون (٢٠١٧) (١) بدراسة " تأثير استخدام التدريبات البالستية على المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئى الوثب الطويل ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، واشتملت عينة البحث على ناشئى الوثب الطويل بالمشروع القومى للناشئين بمحافظة سوهاج وعددهم (١٠) لاعبين ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات البالستى أدى تحسن المتغيرات البدنية (القدرة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة) والمستوى الرقمي للوثب الطويل .

٢- قام "كسبان يحيي" (٢٠١٩) (١١) بدراسة " تأثير استخدام التدريبات البالستية على المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئى الوثب الطويل ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، واشتملت عينة البحث على لاعبي الوثب الطويل بمركز شباب ديرمواس وعددهم (٢٦) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين قةام كلا

منها (٨) لاعبين ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام المدرجات الرملية له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية (القدرة ، السرعة الأنتقالية ، الرشاقة ، المرونة - والتوافق) والمستوى الرقوى للوثب الطويل

٣- ثانيا : الدراسات الاجنبية :

٤- قام كلا من **Martin Dvorak** ، **Neil Eves** ، and **Jiri Balas**

Vaclav Bunc (٢٠١٧) (٢٣) بدراسة بعنوان تأثير تدريبات الباركور على مستوى اللياقة البدنية والصحية لدى المراهقين الذكور " واستهدفت الدراسة تحديد آثار أداء تدريب الباركور على مقاييس اللياقة والقوة وتكوين الجسم لدى المراهقين ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة تجريبية ، واشتملت عينة البحث على (١٢) من الشباب بعمر ١٦ عاما، خضعوا لبرنامج تدريبات الباركور مرتين اسبوعيا ولمدة ١٠ اسابيع وكانت أهم النتائج أن تدريبات الباركور تجسن فى اللياقة البدنية والقلبية والتنفسية لدى الشباب كما أنها لها أثر ايجابي فى تحسن مستوى الوثب العريض من الثبات بمعدل من ٢٣٤سم الى ٢٥١ سم .

٥- قام كلا من **Fernando Alacid Oriol Abellan** ، **Aynés**

(٢٥) بدراسة بعنوان " الاختلافات بين الخصائص الانثرومترية ومستوى اللياقة البدنية لممارسى الباركور " تحديد الخصائص الانثرومترية والقدرات البدنية للاعبى الباركور ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما مستوى عالى والاخرى بمستوى منخفض ، واشتملت عينة البحث على (١٣) من ممارسى الباركور ، وكانت أهم النتائج أن الوثب أهم عامل فى أداء الباركور والتي أدت الى تحسن القدرات البدنية الخاصة وهى القدرة العضلية والرشاقة .

٦- قام كلا من Jaime Aparecido , Bruno Couto , Marcos Mariana Paulino Drummond (٢٠١٨) (٢٤) بدراسة بعنوان " تأثير تدريبات القوة على مستوى الوثب العمودي للاعبى الباركور" واستخدم الباحثون المنهج التجريبيى باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، واشتملت عينة البحث على (٢٠) من ممارسى الباركور ، وكانت أهم النتائج تدريبات القوة أثرت ايجابياً فى تحسن ارتفاع الوثب لممارسى الباركور .

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث

وفقاً لطبيعة ومشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبيى وذلك باستخدام التصميم التجريبيى لمجموعتين تجريبية وضابطة بأسلوب القياس القبلى والبعدى لهما .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث من ناشئى العاب القوى بالمدرسة الرياضية بمحافظة المنيا والبالغ عددهم (٤٠) لاعبا للعام الدراسى ٢٠١٨/٢٠١٩ .

عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الوثب الطويل والذى يبلغ عددهم (١٠) لاعبين والذى يتراوح أعمارهم (١٣ : ١٥) سنة وتم تقسيمهم عشوائياً الي مجموعتين قوام كلاً منه (٥) لاعبين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " الطول ، الوزن ، السن ، العمر التدريبي " والقدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي قيد البحث وجدول (١) ، (٢) يوضحان ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والقدرات الحركية والبدنية قيد البحث والمستوى الرقمي لعينة البحث ككل (ن = ١٠)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
١.٢٧	٣.٧٧	١٥٥.٥٠	١٥٦.٨٠	سم	الطول	معدلات النمو
١.٧٣	٢.٣٢	٤٩.٥٠	٥٠.٤٠	كجم	الوزن	
١.١٢-	٠.٥٥	١٤.٦٠	١٤.٤٥	سنة	السن	
١.٠٤	٠.٤٨	٢.٠٠	٢.٣٠	سنة	العمر التدريبي	
٠.٥٩-	٠.٣٦	١١.٥٣	١١.٤٧	ثانية	الجرى الإرتدادي	القدرات الحركية
٠.٢٧-	٠.٣١	٨.٧٥	٨.٧٩	ثانية	الدوائر المرقمة	
٠.٤٥	٠.٩٧	٨.٠٠	٨.٥٠	سم	ثنى الجذع أماما أسفل	
٠.١٣	٨.٤٣	١٨٢.٥٠	١٨١.٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرات البدنية
٠.٦٨	٠.١٧	٤.٩٠	٤.٩٦	ثانية	٣٠م عدو	
٠.٠٣-	٠.٠٨	٣.٦٠	٣.٦٠	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل	

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء في كل من معدلات النمو والقدرات الحركية والبدنية قيد البحث لعينة البحث ككل انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والقدرات الحركية والبدنية قيد البحث والمستوى الرقمي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية (ن = ١٠)

المجموعة الضابطة (ن = ٥)				المجموعة التجريبية (ن = ٥)				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
١.٢٣	٢.٥٩	١٥٥.٠٠	١٥٥.٨٠	٠.٩٥	٤.٧٦	١٥٦.٠٠	١٥٧.٨٠	سم	الطول	معدلات النمو
١.٨٢	٢.٩٢	٥٠.٠٠	٥١.٠٠	٠.٥٢	١.٦٤	٤٩.٠٠	٤٩.٨٠	كجم	الوزن	
١.٤٨-	٠.٥٦	١٤.٥٠	١٤.٤٤	١.٣٥-	٠.٥٩	١٤.٧٠	١٤.٤٦	سنة	السن	
٢.٢٤	٠.٤٥	٢.٠٠	٢.٢٠	٠.٦١	٠.٥٥	٢.٠٠	٢.٤٠	سنة	العمر التدريبي	
٠.٠١-	٠.٢٨	١١.٥٠	١١.٤٩	٠.٧٤-	٠.٤٥	١١.٥٥	١١.٤٥	ثانية	الجرى الإرتدادي	القدرات الحركية
٠.٤٣-	٠.٤٠	٨.٧٥	٨.٧٧	٠.٧٩	٠.٢٣	٨.٧٥	٨.٨٠	ثانية	الدوائر المرقمة	
١.٢٦	٠.٨٩	٨.٠٠	٨.٦٠	٠.٤٠	١.١٤	٨.٠٠	٨.٤٠	سم	ثنى الجذع أماما أسفل	
١.٠٩	٨.٣٧	١٨٠.٠٠	١٨٢.٠٠	٠.٣٨-	٩.٣٥	١٨٥.٠٠	١٨٠.٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرات البدنية
١.٣١	٠.١٨	٤.٨٥	٤.٩٣	٠.٤٧	٠.١٧	٤.٩٥	٤.٩٨	ثانية	٣٠ عدو	
٠.٠٠	٠.٠٧	٣.٦٠	٣.٦٠	٠.٠٥	٠.٠٩	٣.٦٠	٣.٥٩	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل	

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء في كل من معدلات النمو والقدرات الحركية والبدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات .
تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي " القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات

النمو والقدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي قيد البحث (ن = ١٠)

احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	المجموعة الضابطة (ن = ٥)			المجموعة التجريبية (ن = ٥)			وحدة القياس	المتغيرات	
				متوسط الترتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متوسط الترتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٥٢	٠.٦٤	٢٤.٥٠	٩.٥٠	٤.٩٠	٢.٥٩	١٥٥.٨٠	٦.١٠	٤.٧٦	١٥٧.٨٠	سم	الطول	معدلات النمو
٠.٥٢	٠.٦٥	٢٤.٥٠	٩.٥٠	٦.١٠	٢.٩٢	٥١.٠٠	٤.٩٠	١.٦٤	٤٩.٨٠	كجم	الوزن	
٠.٨٣	٠.٢١	٢٦.٥٠	١١.٥٠	٥.٣٠	٠.٥٦	١٤.٤٤	٥.٧٠	٠.٥٩	١٤.٤٦	سنة	السن	
٠.٥١	٠.٦٥	٢٥.٠٠	١٠.٠٠	٥.٠٠	٠.٤٥	٢.٢٠	٦.٠٠	٠.٥٥	٢.٤٠	سنة	العمر التدريبي	
٠.٧٥	٠.٣٢	٢٦.٠٠	١١.٠٠	٥.٢٠	٠.٢٨	١١.٤٩	٥.٨٠	٠.٤٥	١١.٤٥	ثانية	الجرى الإرتدادي	القدرات الحركية
١.٠٠	٠.٠٠	٢٧.٥٠	١٢.٥٠	٥.٥٠	٠.٤٠	٨.٧٧	٥.٥٠	٠.٢٣	٨.٨٠	ثانية	الدوائر المرقمة	
٠.٧٤	٠.٣٤	٢٦.٠٠	١١.٠٠	٥.٨٠	٠.٨٩	٨.٦٠	٥.٢٠	١.١٤	٨.٤٠	سم	ثنى الجذع أماما أسفل	
٠.٧٥	٠.٣٢	٢٦.٠٠	١١.٠٠	٥.٨٠	٨.٣٧	١٨٢.٠٠	٥.٢٠	٩.٣٥	١٨٠.٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرات البدنية
٠.٥٩	٠.٥٣	٢٥.٠٠	١٠.٠٠	٥.٠٠	٠.١٨	٤.٩٣	٦.٠٠	٠.١٧	٤.٩٨	ثانية	٣٠ م عدو	
٠.٩١	٠.١١	٢٧.٠٠	١٢.٠٠	٥.٦٠	٠.٠٧	٣.٦٠	٥.٤٠	٠.٠٩	٣.٥٩	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل	

ينضح من جدول (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي

البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والقدرات الحركية والبدنية

والمستوى الرقوى قيد البحث حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :

أولاً : المراجع العربية والأجنبية :

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والمرتبطة بمجال البحث للاستفادة منها عند إجراء هذا البحث .

ثانياً : الأجهزة العلمية والأدوات :

- جهاز رستامتر Restameter Pe ٣٠٠٠ لقياس الطول والوزن .
- مراتب أسفنجية ، أثقال حرة ، حواجز ، حفرة رمليّة
- مقاعد سويدية وصناديق وموانع مختلفة الارتفاعات .

ثالثاً : الاختبارات قيد البحث :

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فالوثب الطويل عادل مصطفى(٢٠١١) ساندى متولى (٢٠١١) ، "اندرسون" وآخرون (٢٠١٠) ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩) ، " أحمد قرعة" وآخرون (٢٠١٧) وذلك لتحديد القدرات الحركية والبدنية والاختبارات الخاصة بقياس تلك المتغيرات وتم عرضهم على الخبراء حيث أجمعوا على أن أهم القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل هي (القدرة العضلية - السرعة الانتقالية) ، وكانت أهم القدرات الحركية هي (المرونة - الرشاقة - التوافق)

- اختبارات القدرات الحركية قيد البحث :

١. اختبار الجرى الإرتدادى لقياس الرشاقة .
 ٢. اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق الحركى .
 ٣. اختبار ثنى الجذع أماماً من الجلوس طويلاً لقياس المرونة
- الاختبارات البدنية قيد البحث :

١. اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين .
٢. اختبار العدو ٣٠ متر من البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية .

- قياس المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل وفقا للقانون الدولي لألعاب القوى .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٢/١٠م على عينه من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٦) لاعب من لاعبي العاب القوى بالمدرسة الرياضية بمحافظة المنيا واستهدفت تلك الدراسة :

- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة فى البحث .
- التأكد من فهم واستيعاب الايدى المساعدة لمهامهم وواجباتهم .
- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .
- اكتشاف الصعوبات التى قد تتعرض لها الباحثة اثناء التطبيق والعمل على ايجاد الحلول لها

المعاملات العلمية :

الصدق :

تم حساب الصدق اختبارات القدرات الحركية قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية على عينة البحث الإستطلاعية وعددها (١٦) ستة عشر لاعب من مجتمع البحث " فريق العاب القوى ككل " وخارج العينة الأصلية ، وتم ترتيب الدرجات تصاعدياً لتحديد الأرباعى الأعلى لتمثل المجموعة ذات المستوى المرتفع فى تلك الاختبارات وعددهم (٤) أربعة لاعبين وبنسبة مئوية (٢٥%) ، والأرباعى الأدنى لتمثل مجموعة اللاعبين ذوى المستوى المنخفض فى تلك الاختبارات وعددهم (٤) أربعة لاعبين وبنسبة مئوية (٢٥%) ، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين فى اختبارات القدرات الحركية قيد البحث كما هو موضح فى جدول (٤) .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين ذات المستوى المرتفع والمستوى المنخفض في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ٤

المتغيرات	وحدة القياس	الإرباع الأعلى (ن = ٢)			الإرباع الأدنى (ن = ٢)			U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب				
الجرى الإرتدادي	ثانية	١١.١١	٠.٢١	٢.٥٠	١١.٧٦	٠.١٥	٦.٥٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٣٤	٠.٠٢
الدوائر المرقمة	ثانية	٨.٥٥	٠.٢٣	٢.٦٣	٩.٠٠	٠.٢١	٦.٣٨	٠.٥٠	١٠.٥٠	٢.١٨	٠.٠٣
ثنى الجذع أماما أسفل	سم	٩.٠٠	٠.٨٢	٦.١٣	٧.٧٥	٠.٥٠	٢.٨٨	١.٥٠	١١.٥٠	٢.٠١	٠.٠٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباعي الأعلى والتي تمثل اللاعبين ذوي المستوى المرتفع في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث ، وبين المجموعة ذات الأرباعي الأدنى والتي تمثل اللاعبين ذوي المستوى المنخفض في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الأرباعي الأعلى مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

النتائج :

قام الباحث بتطبيق اختبارات القدرات الحركية قيد البحث يوم الثلاثاء ٢٠١٩/٢/١٢م وإعادة تطبيقها بنفس الشروط والترتيب يوم السبت ٢٠١٩/٢/١٦م وبفاصل زمني ٣ أيام على عينة استطلاعية قوامها (١٦) ستة عشر لاعب " من فريق العاب القوى ككل " من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتحت نفس الشروط والظروف وإيجاد معاملات الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، كما هو موضح في جدول (٥) .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات

القدرات الحركية قيد البحث ن = ١٦

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	م	ع ±	م		
٠.٨٥	٠.٤٢	١١.٤٩	٠.٣٧	١١.٤٩	ثانية	الجرى الإرتدادي
٠.٨٠	٠.٢٤	٨.٨٦	٠.٢٨	٨.٨٢	ثانية	الدوائر المرقمة
٠.٩٤	١.٠٩	٨.٤٤	٠.٩٦	٨.٤٤	سم	ثنى الجذع أماماً أسفل

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٢٦

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٠,٨٠ : ٠,٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات .

الصدق :

تم حساب الصدق لاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية على عينة البحث الإستطلاعية وعددها (١٦) ستة عشر لاعب من مجتمع البحث " فريق العاب القوى ككل " وخارج العينة الأصلية ، وتم ترتيب الدرجات تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى لتمثل المجموعة ذات المستوى المرتفع في تلك الاختبارات وعددهم (٤) أربعة لاعبين وبنسبة مئوية (٢٥%) ، والأرباعي الأدنى لتمثل مجموعة اللاعبين ذوي المستوى المنخفض في تلك الاختبارات وعددهم (٤) أربعة لاعبين وبنسبة مئوية (٢٥%) ، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البدنية قيد البحث كما هو موضح في جدول (٦) .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين ذات المستوى المرتفع والمستوى المنخفض في الاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ٤

المتغيرات	وحدة القياس	الإرباع الأعلى (ن = ٢)			الإرباع الأدنى (ن = ٢)			U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب				
الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٨.٧٥	٤.٧٩	٦.٥٠	١٧٢.٥٠	٢.٨٩	٢.٥٠	١٠.٠٠٠	١٠.٠٠٠	٢.٣٥	٠.٠٠٢
٣٠ م عدو	ثانية	٤.٨٣	٠.٠٣	٢.٥٠	٥.١٢	٠.١٣	٦.٥٠	١٠.٠٠٠	١٠.٠٠٠	٢.٣٥	٠.٠٠٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباعي الأعلى والتي تمثل اللاعبين ذوي المستوى المرتفع في الاختبارات البدنية قيد البحث ، وبين المجموعة ذات الأرباعي الأدنى والتي تمثل اللاعبين ذوي المستوى المنخفض في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الأرباعي الأعلى مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .
الثبات :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث يوم الأربعاء ٢٠١٩/٢/١٣ وإعادة تطبيقها بنفس الشروط والترتيب يوم الأحد ٢٠١٩/٢/١٧ وبفاصل زمني ٣ أيام على عينة استطلاعية قوامها (١٦) ستة عشر لاعب " من فريق ألعاب القوى ككل " من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتحت نفس الشروط والظروف وإيجاد معاملات الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، كما هو موضح في جدول (٧) .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات

القدرات البدنية قيد البحث ن = ١٦

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	م	ع ±	م		
٠.٩٦	٨.٦٥	١٧٩.٦٩	٨.٢٦	١٨٠.٣١	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٩٥	٠.١٦	٤.٩٥	٠.١٦	٤.٩٦	ثانية	٣٠ عدو

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٢٦

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني الإختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٠,٩٥ : ٠,٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات .

خطوات تنفيذ البحث :

أولاً: القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للعينة قيد البحث وذلك من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٢/٢٠م الى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٢/٢١م واشتملت تلك القياسات على (اختبارات القدرات الحركية والبدنية ، والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل .

ثانياً : تنفيذ البرنامج التدريبي :

١- خطة تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٨) اسابيع خلال فترة الاعداد العام والخاص وذلك في الفترة من يوم الأحد ٢٠١٩/٢/٢٤م إلى يوم الأربعاء ٢٠١٩/٤/١٧م بواقع أربع وحدات تدريبية (الأحد ،الأثنين ، الثلاثاء ، الاربع) من كل أسبوع بإجمالي ٣٢ وحدة تدريبية ، وتم تطبيق تدريبات الباركور علي أفراد المجموعة التجريبية ، بينما تقوم المجموعة الضابطة بتطبيق نفس البرنامج بدون تدريبات الباركور

- ٢- أسس تدريبات الباركور في البرنامج التدريبي :
- استخدام الباركور كوسيلة تدريبية لرفع المستوى القدرات الحركية والبدنية .
 - التدرج بالحمل بشكل تدريجي من حيث الصعوبة وشدة الحمل التدريبي .
 - أداء التدريب بصحبة ممارسين ذوي خبرة فى رياضة الباركور .
 - الاهتمام بالاحماء الجيد
 - الإستمرارية والانتظام فى التدريب دون انقطاع .
 - مراعاة اختيار التمرينات التي تتشابه مع نفس المسار الحركي للاداء الفني للوثب الطويل
 - توفير كافة وسائل الحماية الشخصية للاعب ومكان التدريب
 - الاهتمام بفترات الراحة المناسبة.
 - ارتداء الملابس والأحذية المناسبة لتدريبات الباركور .

ثالثا : القياسات البعدية :

قامت الباحثة باجراء القياسات البعدية وذلك يوم الأحد الموافق ٢١/٤/٢٠١٩م ، وقد راعت الباحثة ان تتم القياسات فى نفس ظروف واجراءات القياسات القبلية .

الأسلوب الإحصائى المستخدم :

قامت الباحثة بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار مان ويتنى Test The Man – Whitney اللابارومتري ، نسبة التحسن ، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في القدرات البدنية والحركية قيد البحث والمستوى الرقمي (ن = ٥)

نسبة التغير %	احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المتغيرات	
					متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٩.٩٦	٠.٠٢	٢.٤١	١٦.٠٠	١.٠٠	٣.٢٠	٠.٣٩	١٠.٣١	٧.٨٠	٠.٤٥	١١.٤٥	ثانية	الجرى الإرتدائى	القدرات الحركية
١٦.٧٠	٠.٠١	٢.٦٢	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٣٤	٧.٣٣	٨.٠٠	٠.٢٣	٨.٨٠	ثانية	الدوائر المرقمة	
٣٨.١٠	٠.٠١	٢.٦٦	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٥٥	١١.٦٠	٣.٠٠	١.١٤	٨.٤٠	سم	ثنى الجذع أماما أسفل	
٢٤.٤٤	٠.٠١	٢.٦٦	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٨.٩٤	٢٢٤.٠٠	٣.٠٠	٩.٣٥	١٨٠.٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرات البدنية
١٤.٤٦	٠.٠١	٢.٦٢	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.١١	٤.٢٦	٨.٠٠	٠.١٧	٤.٩٨	ثانية	٣٠ عدو	
٣٢.٠٣	٠.٠١	٢.٦٣	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.١٩	٤.٧٤	٣.٠٠	٠.٠٩	٣.٥٩	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل	

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع القدرات الحركية والبدنية قيد البحث وكذلك المستوى الرقمي ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

كما تراوحت نسب التغير المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية والقدرات البدنية البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي ما بين (٩.٩٦% : ٣٨.١٠%) وهذا يشير إلى أن تدريبات الباركور لها تأثير ايجابي على تلك المتغيرات .

- يتضح من جدول (٨) تحسن في القدرات الحركية فكان نسبة التحسن في (الرشاقة ٩.٩٦%) ، (التوافق ١٦.٧٠%) ، (المرونة ٣٨.١٠%) .

تعزو الباحثة هذا التحسن الإيجابي فى القدرات الحركية إلى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الباركور حيث تعتبر من أهم التدريبات التى تحسن من مستوى القدرات الحركية قيد البحث لأنها تعتمد بشكل كبير على تغير وضع الجسم فى الأرض والهواء (الرشاقة) وكذلك تحتوى تدريبات الباركور على مجموعة من تدريبات التوازن الحركى ، وتتميز بأكثر من واجب حركى مما ادى الى تحسن القدرة على الربط الحركى والتوافق الحركى أما بالنسبة للمرونة فقد أهتمت الباحثة بالمرونة لأنها من القدرات الهامة للوثب الطويل لذلك تم تثبيت الجزء الخاص بالمرونة فى الإحماء ونهاية كل وحدة تدريبية .

كما تعزو الباحثة التحسن الإيجابي فى مستوى القدرات الحركية إلى تدريبات الباركور التى تتميز بالتنوع الحركى والتشويق مما أثار دافعية عينة البحث ، ونظراً لما تتميز به هذه المرحلة السنية من طاقة ورغبة فى اظهار البراعة والمقدرة الحركية وهذا ما وفرتة تدريبات الباركور فى البرنامج التدريبي مما أثر إيجابياً فى مستوى القدرات الحركية لناشئي الوثب الطويل .

وفى هذا الصدد يذكر كلا من "Oriol Abellan-Aynés Fernando Alacid" (٢٠١٦) أن رياضة الباركور من التدريبات الشيقة والمثيرة للإهتمام ، وأن ممارسى الباركور ينظرون اليها كفرصة لاستعراض مهاراتهم وإبراز قدراتهم البدنية ولياقتهم . كما تؤكد ذلك "خيرية السكرى" ، "محمد جابر" (٢٠٠١) أن المدرب المتميز يصمم من التدريبات التى يكون لها أثر جيد فى تطوير قدرات لاعبيه باستخدام تدريبات متنوعة تزيد من مثيرات التدريب الأمر الذى يضيف كثيرا من الدافعية الاستمتاع بعملية التدريب .

- كما يتضح من جدول (٨) تحسن فى لقدرات البدنية (القدرة العضلية فكانت ٢٤.٤٤%) ، (السرعة الانتقالية وكانت ١٤.٤٦%) .

وتعزو الباحثة هذا التحسن الإيجابي إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور قيد البحث والتى احتوت على تدريبات للقفز والوثب المختلفة التى تعتبر إحدى أهم المتطلبات الخاصة بالقدرة العضلية للاعبى الوثب ، كما راعت الباحثة أن تؤدى تدريبات الباركور مع تدريبات للسرعة الإنتقالية وهناك بعض

تدريبات الباركور تبدأ أولاً بالعدو بأقصى سرعة وذلك حتى تكتمل كافة المتطلبات الخاصة بالقدرات البدنية للوثب الطويل حيث تعتبر السرعة من أهم عوامل تطور مستوى الإنجاز الخاص بالوثب الطويل

وفي هذا الصدد تؤكد دراسة كلاً من "Johanna" (٢٠٠٦) "Dan" وEdwardes (٢٠١٠) أن تدريبات الباركور تؤثر إيجابياً في مستوى القدرات البدنية مثل القوة الديناميكية والسرعة والرشاقة والتوافق ، كما أكدت دراسة كلاً من Oriol وFernando Alacid Abellan-Aynés (٢٠١٦) أن الباركور أثر إيجابياً في مستوى القدرات البدنية وهي القدرة العضلية والرشاقة .

- كما يتضح أيضاً من جدول (٨) أن مستوى التغير في المستوى الرقمي للوثب الطويل والتي بلغت (٣٢.٠٣%) .

وتعزو الباحثة هذا التحسن في المستوى الرقمي للوثب الطويل الى البرنامج تدريبات الباركور والتي أدت الى تطور وتحسن مستوى القدرات الحركية والبدنية الخاصة مما انعكس أثراً إيجابياً على المستوى الرقمي لدى أفراد عينة البحث التجريبية . حيث أن تنمية مستوى القدرة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة من أهم القدرات الحركية والبدنية المؤثرة في مسافة الوثب الطويل .

وفي هذا الصدد يذكر "بسطويسى أحمد" (١٩٩٩) ان لعنصر الرشاقة وضع خاص ومميز للوثب حيث تتطلب طبيعة حركات الوثب في مرحلة الأقترب الى إيقاع مقنن ومضبوط هذا بالإضافة قدرة اللعب على تغير اتجاه الجسم لحظة الإرتقاء وحتى الهبوط كما أنها قدرة حركية تؤثر وترتبط بالقدرات الأخرى كالقوة والسرعة والمرونة وتؤثر في مسافة الوثب .

- وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسبة التغير للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل ولصالح القياسات البعدية .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في القدرات البدنية والحركية (ن = ٥)

نسبة التغير %	احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المتغيرات	
					متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٤.٤٤	٠.٠٤	٢.١١	١٧.٥٠	٢.٥٠	٣.٥٠	٠.٣٣	١٠.٩٨	٧.٥٠	٠.٢٨	١١.٤٩	ثانية	الجرى الإرتدادي	القدرات الحركية
٩.٣٥	٠.٠١	٢.٦٢	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٢٤	٧.٩٥	٨.٠٠	٠.٤٠	٨.٧٧	ثانية	الدوائر المرقمة	
١٧.٤٤	٠.٠٤	٢.٠٣	١٨.٠٠	٣.٠٠	٧.٤٠	٠.٨٩	١٠.١٠	٣.٦٠	٠.٨٩	٨.٦٠	سم	ثني الجذع أماما أسفل	
٩.٣٤	٠.٠٤	٢.١١	١٧.٥٠	٢.٥٠	٧.٥٠	١١.٤٠	١٩٩.٠٠	٣.٥٠	٨.٣٧	١٨٢.٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرات البدنية
٨.١١	٠.٠٢	٢.٤٣	١٦.٠٠	١.٠٠	٣.٢٠	٠.٢٠	٤.٥٣	٧.٨٠	٠.١٨	٤.٩٣	ثانية	٣٠م عدو	
١٤.٤٠	٠.٠١	٢.٦٨	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.١٣	٤.١٢	٣.٠٠	٠.٠٧	٣.٦٠	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل	

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات الحركية والبدنية قيد البحث وكذلك المستوى الرقمي ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

كما تراوحت نسب التغير المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث والمستوى الرقمي ما بين (٤.٤٤% : ١٧.٤٤%) وهذا يشير إلى أن التدريبات المتبعة لها تأثير إيجابي على بعض تلك المتغيرات .

وترجع الباحثة التحسن في القدرات البدنية الخاصة الى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي والذي احتوى على تدريبات نوعية لتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية والتي كان لها تأثير إيجابي على تلك المتغيرات كما أن الإنتظام في التدريب والتدرج بالأحمال البدنية كان لهم أثر إيجابي في هذا التحسن.

أما التحسن في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل فكان طبيعياً انعكاساً إيجابياً ناتج من تطور القدرات البدنية والحركية والتي أثرت إيجابياً في تطور مستوى الرقمي لدى العينة الضابطة. ما يؤكد "

كما يؤكد " بسطويسي أحمد" (١٩٩٧) أن تحسن مستوى السرعة والقدرة والتوافق والمرونة والرشاقة تؤدي إلى تحسن مسافة الوثب

وتأكد دراسة كلا من "أحمد صلاح قرعة" وأخرون (٢٠١٧) كسبان يحيى" (٢٠١٩) أن تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة أثرت إيجابياً على مسافة الوثب الطويل .

- وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسبة التغير للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل ولصالح القياسات البعدية .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والحركية قيد البحث والمستوى الرقمي (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=٥)			المجموعة الضابطة (ن=٥)			U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ %	نسبة التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب					
القدرات الحركية	الجرى الإرتدادي	١٠.٣١	٠.٣٩	٣.٦٠	١٠.٩٨	٠.٣٣	٧.٤٠	٣.٠٠	١٨.٠٠	٢.٠٢	٠.٠٤	٥.٥٢
	الدوائر المرقمة	٧.٣٣	٠.٣٤	٣.٢٠	٧.٩٥	٠.٢٤	٧.٨٠	١.٠٠	١٦.٠٠	٢.٤٢	٠.٠٢	٧.٣٥
	ثني الجذع أماماً أسفل	١١.٦٠	٠.٥٥	٧.٦٠	١٠.١٠	٠.٨٩	٣.٤٠	٢.٠٠	١٧.٠٠	٢.٢٩	٠.٠٢	٢٠.٦٥
القدرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	٢٢٤.٠٠	٨.٩٤	٧.٨٠	١٩٩.٠٠	١١.٤٠	٣.٢٠	١.٠٠	١٦.٠٠	٢.٤٦	٠.٠١	١٥.١٠
	٣٠م عدو	٤.٢٦	٠.١١	٣.٥٠	٤.٥٣	٠.٢٠	٧.٥٠	٢.٥٠	١٧.٥٠	٢.١٢	٠.٠٣	٦.٣٤
المستوى الرقمي للوثب الطويل	متر	٤.٧٤	٠.١٩	٨.٠٠	٤.١٢	٠.١٣	٣.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٢.٦٥	٠.٠١	١٧.٥٩

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى جميع القدرات الحركية والبدنية قيد البحث وكذلك المستوى الرقى ولصالح القياس المجموعة التجريبية حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

كما تراوحت الفروق بين نسب التغير المئوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القدرات الحركية والبدنية قيد البحث والمستوى الرقى ما بين (٥.٥٢% : ١٧.٥٩%) وفى اتجاه المجموعة التجريبية وهذا يشير إلى أن تدريبات الباركور قيد البحث لها تأثير ايجابى يفوق تأثير التدريبات النوعية المتبعة لتنمية القدرات البدنية والحركية قيد البحث والمستوى الرقى .

كما تعزو الباحثة هذا التحسن الإيجابى فى القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الذى كان لصالح المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الباركور قيد البحث حيث أن تلك التدريبات ، تدريبات تم تصميمها وتطويرها بهدف تطوير مستوى اللياقة البدنية لممارسة وقد راعت الباحثة اختيار التدريبات المناسبة للعمل العضلى الخاص بمسابقة الوثب الطويل والتي احتوت على مجموعة من تدريبات الوثب والقفز والحركات السريعة والمتنوعة تم اضافة بعض التعديلات الخاصة بالأداء البدنى والحركى الخاص بمسابقة الوثب الطويل ، وكذلك مراعاة تقنين الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنية للناشئين واختيار دورة الحمل والشدة المناسبة والتدرج بالحمل التدريبي والتنوع فى التدريبات لزيادة دافعية عينة البحث لتنفيذ البرنامج التدريبي .

كما أن دمج تدريبات الباركور مع العدو والوثب خلال البرنامج التدريبي فكان منطقياً أن ينعكس ذلك إيجابياً على مستوى القدرات الحركية والبدنية الخاصة والمستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل والذى كان لصالح المجموعة التجريبية .

وفى هذا الصدد يؤكد قام كلا من Jaime Aparecido , Bruno

Mariana Paulino Couto , Marcos Drummond (٢٠١٨) الباركور

أثرت إيجابياً في تحسن ارتفاع مسافة الوثب . قام كلا من " Martin Dvorak , Jiri Balas , Vaclav Bunc , Neil Eves (٢٠١٧) أثرت إيجابياً في تحسن مستوى الوثب العريض من الثبات لذلك كان لتدريبات الباركور أثر إيجابياً على مستوى الوثب في مسابقة الوثب الطويل

- وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين ونسبة التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية الخاصة والمستوى الرقمي ولصالح المجموعة التجريبية " .

الاستنتاجات :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور له تأثير إيجابي على كلاً من القدرات الحركية والبدنية الخاصة بالوثب الطويل (الرشاقة ، التوافق ، المرونة ، القدرة العضلية ، السرعة الإنتقالية) .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور أدي الى تحسن المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل
- ٣- هناك تحسن في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث تراوحت النسبة التغير في (الرشاقة ٤.٤٤%) ، (التوافق ٩.٣٥%) ، (المرونة ١٧.٤٤%) ، (القدرة العضلية ٩.٣٤%) ،(السرعة الانتقالية ٨.١١%) وتحسن المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل (١٤.٤٠%) .
- ٤- هناك تحسن في القدرات الحركية والبدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية حيث تراوحت النسبة التغير في (الرشاقة ٩.٩٦%) ، (التوافق ١٦.٧٠%) ، (المرونة ٣٨.١٠%) ، (القدرة العضلية ٢٤.٤٤%) ،(السرعة الانتقالية ١٤.٤٦%) وتحسن المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل (٣٢.٠٣%) .
- ٥- هناك فروق في نسب التغير المئوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية حيث بلغت (الرشاقة ٥.٥٢%) ، (التوافق ٧.٣٥%) ، (المرونة ٢٠.٦٥%) ، (القدرة العضلية ١٥.١٠%) ،(السرعة الانتقالية

(٦.٣٤ %) وتحسن المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل (١٧.٥٩%) لصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل .
- ٢- استخدام تدريبات الباركور قى تحسين مستوى اللياقة البدنية فى سباقات ومسابقات العاب القوي لما لها من تأثير فعال على تحسن القدرات البدنية والحركية وبالتالي تحسن المستوى الرقمي .
- ٣- ضرورة ممارسة رياضة الباركور فى المدارس والنوادي والجامعات كنشاط بدنى ترفيهي وغير مكلف .
- ٤- مراعاة التدرج فى تدريبات الباركور من السهل للصعب
- ٥- مراعاة كافة عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة تدريبات الباركور
- ٦- اجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير تدريبات الباركور علي الانشطة الرياضية الاخرى

قائمة المراجع

اولا: المراجع باللغة العربية :

١. "أحمد صلاح قراعة ، حامد حسين أحمد ، نجلاء ابراهيم محمد ، منتصر بخيت حامد (٢٠١٧) : تأثير استخدام التدريبات البالستية على المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لناشئ الوثب الطويل ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية المجلد ٤٤ العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٢. السيد عبد المقصود(١٩٩٧م): نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسولوجيا القوه ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٣. بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩ م): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٤. بسطويسي أحمد (١٩٩٧ م): سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم - تكنيك - تدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. خيرية السكرى ، محمد جابر بريقع (٢٠٠١) : سلسلة التدريب المتكامل ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
٦. ساندى متولى (٢٠١١) : أثر برنامج تدريبي باستخدام الجرافيك على المستوى الرقوى لمسابقة الوثب الطويل تحت ١٢ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية .
٧. صدقى أحمد سلام (٢٠١٤) : العاب القوى مسابقات الميدان وثب ورمى ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة
٨. عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٠) : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٩. عادل مصطفى (٢٠١١) : تأثير برنامج مقترح للتدريبات التوافقية على الثلاث خطوات الاخيرة لمتسابقى الوثب الطويل ، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

١٠. علي سلوم جواد (٢٠٠٤) : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، القادسية .
١١. كسبان يحيى العرينى (٢٠١٩) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام المدرجات الرملية على بعض الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لمتسابقى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٢. محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع (١٩٩٥م): دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٣. محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤) : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الطبعة السادسة ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٤. مورو ، جيمس وجاكسون ، البن ديسك ، ومود ديلى (٢٠٠٢) : القياس والتقويم فى الأداء الإنسانى ، Human Kinetics ترجمة سعد أحمد الرفاعى
١٥. وجيه محجوب وآخرون (٢٠٠٠) نظريات التعلم والتطو الحركي ، مطبعة وزارة التربية ، بغداد
١٦. وجيه محجوب، احمد بدري (٢٠٠٢) : أصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، الموصل .
١٧. وسام صلاح (٢٠١٥) : التعلم الحركي ، التربية الرياضية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء .
١٨. يعرب خيون (٢٠٠٢) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد
- ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية :
١٩. Andersen et al,(٢٠١٠) : Early and late rate of force development: differential adaptive responses to resistance training. Scandinavian journal of medicine & science in sports, ٢٠(١), e١٦٢-e١٦٩.

٢٠. Dan Edwardes (٢٠١٠) : Encouraging physical activity through parkour. *British Journal of School Nursing*, ٥(٨), ٣٧٥-٣٧٦ .
٢١. Fuggle, S. (٢٠٠٨) : Discourses of subversion: The ethics and aesthetics of capoeira and parkour. *Dance Research*, ٢٦(٢), ٢٠٤-٢٢٢. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/٤٠٢٦٤٠٠٠>
٢٢. Johanna Herrmann (٢٠٠٦) : (Parkour / Freerunning as a Pathway to Prosocial Change A Theoretical Analysis the Victoria University of Wellington in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Science in Forensic Psychology .
٢٣. Martin Dvorak^١, Neil Eves^٢, Vaclav Bunc and Jiri Balas (٢٠١٧) : Effects of Parkour Training on Health-Related Physical Fitness in Male Adolescents , University of British Columbia - School of Health and Exercise Science Kelowna, British Columbia, Canada .
٢٤. Mariana Paulino Oliveira , Jaime Aparecido Rocha Bruno Couto , Marcos Drummond (٢٠١٨): Chronic effect of strength training on vertical jump performance in parkour practitioners from Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports ١٣(١)
٢٥. Oriol Abellan-Aynés Fernando Alacid (٢٠١٦):Anthropometric profile , physical fitness and differences between performance level of Parkour practitioners , *Archivos de Medicina del Deporte* ٣٣(٥):٣١٢-٣١٦.

شبكة المعلومات

٢٦. <http://www.jstor.org/stable/٤٠٢٦٤٠٠٠>
٢٧. <https://joaomfjorge.files.wordpress.com/parkourcompendium.pdf>
٢٨. <https://ar.wikipedia.org/wiki/parkour>
٢٩. . <https://tabibby.com>

" تأثير تدريبات الباركور على بعض القدرات الحركية والبدنية والمستوى
الرقمي لناشئي الوثب الطويل

* د / جدة أحمد ابراهيم زعيتر

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباركور ومعرفة تأثيره التمرينات على كلا من القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لهما نظراً لملائمته لطبيعة البحث ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الوثب الطويل المرحلة السنية (١٣ : ١٥) بالمدرسة الرياضية بمحافظة المنيا والبالغ قوامها (١٠) لاعبين وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة قوام كل منهما (٥) لاعب ، وكانت من أهم الاستنتاجات ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور له تأثير إيجابي على القدرات الحركية والبدنية وتحسن المستوى الرقمي فى الوثب الطويل

الكلمات المفتاحية : تدريبات الباركور - مسابقة الوثب الطويل - القدرات الحركية

* مدرس بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

"The effect of Parkour exercises on some Motor and physical Abilities and the level record for The novice long jump

Dr. gada ahmed Ibrahim zeater

Abstract:

The aims of this research is to design a training program using of Parkour exercises and to identify the effect of these exercises some Motor and physical Abilities and the level record of long jump competition , The researcher used the experimental method by using the experimental design of tow groups ,one experimental and the other an controled in the pre and post measurements due to its relevance to the nature of the study ,The researcher chose the sample of the research by the intentional manner from the players of the second year , The sample size was (١٠) they were divided into two groups one experimental and the other an control of (٥) players each, One of the most important conclusions was that the proposed training program using of Parkour exercises has a positive effect on and physical Abilities and the level record of long jump.

Key words : Motor and Abilities - long jump - Parkour

Lecturer, Athletics department, Faculty of Physical Education,
Minia University

E-mail address: gada١٩٨٣١٠١٨@gmail.com