

تأثير تدريبات الباركور على بعض القدرات الحركية والبدنية والمستوى**الرقمى لسباحي ٥٠ م حرة الناشئين****م. د / احمد محمد احمد عارف**

مدرس بقسم الرياضات المائية- بكلية التربية الرياضية- جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد أولى خطوات النجاح فى أى مجتمع أو أى نشاط رياضى هى إتباع خطوات أسلوب البحث العلمى المناسب الذى يهدف إلى الإرتقاء بهذا المجتمع أو بالنشاط للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة وتحقيق الأهداف المخططة، ولعل الطفرات الرياضية التى نشاهدها فى الدورات الأولمبية والبطولات العالمية خير دليل على ذلك، لذا أصبح من الضروري استخدام أسلوب البحث العلمى وتطبيقه على البيئة المصرية الرياضية.

وقد أشار "عصام عبد الخالق" (٢٠١٥م) إلى أن الاستفادة من الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أى برنامج تدريبي ولا غنى عنها فى عمل المدرب الناجح وأن البرامج التدريبية التى توضع بطريقة غير مقننة لا تؤثر بشكل إيجابي على مستوى أداء اللاعبين، وذلك لأن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات العليا، فنجد أن الهدف الأساسي منه هو محاولة الوصول بالفرد لأعلى مستوى رياضي ممكن فى النشاط التخصصي من خلال استخدام الأسلوب العلمي فى برامج التدريب لخدمة العملية التدريبية (١١ : ١٠٩)

ويضيف "أمرالله البساطي" (٢٠١٥) أنه كان لزاماً على العاملين فى مجال التدريب الرياضي الاهتمام بالبرامج التدريبية حتى نستطيع مواجهة مشكلة ضعف المستوى الرياضي، فالتدريب الرياضي يتميز بخاصية الاعتماد على البحث العلمى لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، حيث تتنوع طرق التدريب الرياضي وتفاوتت فى درجة الاستفادة منها حسب طبيعة التخصص والفعالية فهناك العديد من الوسائل والأدوات التدريبية للوصول إلى هدف التدريب الخاص (٢ : ٦)

كما يضيف "عصام عبد الخالق" (٢٠١٥م) أن التدريب الرياضي كعلم يعتبر من أبرز الوسائل لتحقيق أعلى مستوى فى الأداء والفوز فى المباريات، لما له من قوانين وأصول ونظريات وأسس ومبادئ تُمكن المدرب الناجح من العمل على تطبيق تلك الأسس والمبادئ والقوانين للوصول إلى المستوى الأمثل، من خلال استهداف وسائل وأساليب تدريبية حديثة تتوافق مع متطلبات نشاطه التخصصي (١١ : ٢٥)

بينما يذكر كلا من "فريدريك هاتفيلد **Fredrik.Hatfield**" (٢٠١٨م) أن مستوى الأداء المهارى يتوقف على ما يتمتع به اللاعب من مختلف قدرات الأداء الحركي ومدى ارتباطها بالمهارة والتي تنقسم بدورها إلى قدرات توافقية، قدرات بدنية، قدرات مختلطة وهذه القدرات تعتبر القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهارى الأمثل (٢٢ : ٥٥)

كما يذكر "وليد محمد **Walid Mohamed**" (٢٠١٧م) أنه يظهر لنا الهدف الرئيسي من التدريب في رياضة السباحة كرياضة تنافسية في المسافات القصيرة هو تحطيم الأرقام القياسية أي قطع مسافة السباق بأقصى سرعة ممكنة وفي أقل زمن ممكن، فلا بد من تطوير العملية التدريبية في رياضة السباحة لكي تحصل على الهدف المراد تحقيقه وهو الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية (٢٨ : ٤٨)

ويذكر "**Johanna Herrmann**" (٢٠٠٦) أن تدريبات الباركور تدريبات بدنية تتضمن التحرك بحرية على أي أرض وتخطي أي عقبات باستخدام القدرات البدنية عن طريق العدو والقفز والتسلق، والهدف الأساسي لهذه الرياضة هو التحرك من نقطة إلى أخرى بأكبر قدر من السلاسة والكفاءة الممكنة لذلك، فهي تتطلب قوة ولياقة بدنية وتوازناً ووعياً بالمكان وخفة وتناسق في الحركة وقدرة على التحكم في الجسم، وتنسب النشأة الحقيقية لتدريبات الباركور إلى الفرنسي "دافيد بال" الذي استلهم فكرته من والده ريموند الذي كان يعمل في الجيش الفرنسي، كان "دافيد بال" يمارس في البداية الجمباز والتسلق وفنون القتال والجرى وقد قام بجمع تلك التمارين وأخرجها في شكل يحفز كل العضلات على العمل ورفع قدرتها. (٢٤ : ١٢)، (٢٣ : ٢).

ويعتبر الباركور أحد الأنشطة التدريبية التي ظهرت وجذبت كثيراً من الشباب نحو ممارستها فهي تعتمد بشكل كبير على مستوى القدرات البدنية والحركية كما أنها تمارس بشكل حر وفي أي مكان وأحد أهم أهدافها هو إظهار مدى القدرات والبراعة الحركية في الوثب وعملية الانتقال من مكان لآخر ويضيف "إدوارد **Dan Edwardes**" (٢٠١٠) أن الباركور يمكن لجميع التلاميذ ممارستها في المدراس فهي تحسن مستوى القدرات البدنية مثل القوة والتوازن والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق والإدراك المكاني والرؤية البصرية والإبداع والثقة بالنفس لذلك تمارس رياضة الباركور منذ (٢٠٠٥) فهي تعمل على تدريب الجسد والعقل ولها تأثير إيجابي على صحتهم ولياقتهم (٢١ : ٥).

ويذكر كلا من "**Oriol Abellan-Aynés Fernando Alacid**" (٢٠١٦) أن رياضة الباركور من التدريبات الشيقة والمثيرة للإهتمام ولقد صرح بعض لاعبي الباركور بأن نظرتهم للمجتمع من حولهم قد تغيرت تماماً عندما بدأوا ممارسة تلك الرياضة وأصبحوا ينظرون إليها كفرص 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 المهذرة في رياضة مفيدة وهناك إقتراحات لإستخدام

رياضة الباركور في علاج بعض أنواع الفوبيا كفوبيا الأماكن المرتفعة وفوبيا الهبوط من الارتفاعات ، فبالفعل تقوم هذه الرياضة على مواجهة المخاوف وتحدي الصعاب وإجتياز العقبات (٢٧: ٥).

ولتدريبات الباركور فوائد كثيرة للجسم فهي تحمي الجسم من الإصابات، كما أنها تقوي عضلة القلب والأوعية الدموية، وتكسب الجسم اللياقة البدنية والمرونة وإكتساب مهارات حركية كالسرعة، والرشاقة، والقفز، 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 (٢٩)

وتعد مسابقات السباحة القصيرة أحد المنافسات التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية والحركية في كافة المراحل السنوية، ومن خلال عمل الباحث في تدريب وتحكيم السباحة، وأثناء تحكيم بطولة منطقة المنيا للسباحة والتي أُقيمت في حمام السباحة جامعة المنيا، حيث لاحظ الباحث من خلال متابعة النتائج تدنى في المستوى الرقمي الخاص بمسابقة ٥٠ م حرة، الأمر الذي قد ينتج من ضعف المستوى البدني أو عدم الإهتمام ببرامج التدريب الخاص والمناسبة بهذه المرحلة السنوية أو نتيجة لعدم التنوع في استخدام أساليب تدريبية مشوقة تثير دافعية الناشئين نحو الإنظام في عملية التدريب لتحقيق مستوى أفضل في سباق ٥٠ م حرة وهذا ما دعى الباحث لتصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباركور لتطوير مستوى القدرات الحركية والبدنية الخاصة لسباحي ٥٠ م حرة.

وتتميز تدريبات الباركور بالمهارة والتنوع والتشويق والإثارة وزيادة دافعية الناشئين لممارستها الأمر الذي دعا الباحث للإطلاع على تدريبات الباركور وتنفيذها من خلال برنامج تدريبي والتعرف على مدي مناسبتها للسباحين في المراحل السنوية قيد البحث (١٣ : ١٥) سنه وكذلك التعرف على تأثيرها على مستوى القدرات الحركية والبدنية الخاصة بناشئي سباحة ٥٠ م حرة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباركور ومعرفة تأثيره على بعض القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م حرة الناشئين.

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث تضع الباحث الفروض التالية :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسبة التغير للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م حرة الناشئين ولصالح القياسات البعدية .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسبة التغير للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م حرة الناشئين ولصالح القياسات البعدية .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية ونسبة التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م حرة الناشئين ولصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الباركور:

هو مجموعة من حركات الوثب يكون الغرض منها الانتقال من نقطة إلى نقطة بأكبر قدر ممكن من السرعة وذلك باستخدام القدرات البدنية (٢٠ : ١)، (٣٠).

القدرات الحركية :

هي صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساساً لها، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية (١٨ : ١١٧).

الدراسات السابقة :

- ١- قام كلا من **Mariana Paulino., all (2018) (٢٦)** بدراسة تأثير تدريبات القوة على مستوى الوثب العمودي للاعبين الباركور وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وإشتملت عينة البحث على (٢٠) من ممارسي الباركور ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات القوة أثرت إيجابياً في تحسن إرتفاع الوثب .
- ٢- قام كلاً من **" أحمد قراعة " وآخرون (٢٠١٧) (١)** بدراسة تأثير إستخدام التدريبات البالسنية على المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل ، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وإشتملت عينة البحث على ناشئ الوثب الطويل بالمشروع القومي للناشئين بمحافظة سوهاج وعددهم (١٠) لاعبين، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات البالسنية أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية (القدرة، السرعة، الرشاقة، المرونة) والمستوى الرقمي للوثب الطويل .

٣- قام "كسبان يحيي" (٢٠١٧) (١٣) بدراسة تأثير استخدام التدريبات البالستية على المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وإشتملت عينة البحث على لاعبي الوثب الطويل بمركز شباب ديرمواس وعددهم (٢٦) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين قوام كلا منها (٨) لاعبين ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي بإستخدام المدرجات الرملية له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية (القدرة، السرعة الإنتقالية، الرشاقة، المرونة، والتوافق) والمستوى الرقمي للوثب الطويل .

٤- قام كلا من **Martin Dvorak, et al** (٢٠١٨) (٢٥) بدراسة تأثير تدريبات الباركور على مستوى اللياقة البدنية والصحية لدى المراهقين الذكور " وإستهدفت الدراسة تحديد آثار أداء تدريب الباركور على مقاييس اللياقة والقوة وتكوين الجسم لدى المراهقين ، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبية بإستخدام مجموعة واحدة تجريبية ، وإشتملت عينة البحث على (١٢) من الشباب بعمر ١٦ عاماً ، خضعوا لبرنامج تدريبات الباركور مرتين اسبوعياً ولمدة (١٠) أسابيع وكانت أهم النتائج أن تدريبات الباركور تحسن في اللياقة البدنية والقلبية والتنفسية لدى الشباب كما أنها لها أثر إيجابي في تحسن مستوى الوثب العريض من الثبات بمعدل من (٢٣٤سم) الى (٢٥١سم) .

٤- قام كلا من **Fernando Alacid Oriol Abellan-Aynés** (2016) (٢٧) بدراسة الإختلافات بين الخصائص الإنثرومترية ومستوى اللياقة البدنية لممارسي الباركور " وإستهدفت الدراسة تحديد الخصائص الإنثرومترية والقدرات البدنية للاعبين الباركور ، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبية بإستخدام مجموعتين إحداهما مستوى عالي والأخرى بمستوى منخفض، وإشتملت عينة البحث على (١٣) من ممارسي الباركور، وكانت أهم النتائج أن الوثب أهم عامل في أداء الباركور والتي أدت الى تحسن القدرات البدنية الخاصة وهي القدرة العضلية والرشاقة .

إجراءات البحث:

منهج البحث :

وفقاً لطبيعة ومشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه وإختباراً لفروضه، إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة بإسلوب القياس القبلي والبعدي لهما .

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث من ناشئى سباحة ٥٠م حرة بحمام سباحة نادي المنيا الرياضي- محافظة المنيا والبالغ عددهم (٤٠) سباحاً للعام ٢٠٢١/٢٠٢٢ .

عينة البحث :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى سباحة ٥٠م حرة والذي يبلغ عددهم (١٠) لاعبين والذي يتراوح أعمارهم (١٣ : ١٥) سنة وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين قوام كلاً منه (٥) لاعبين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى إعتدالية 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)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥٦.٨٠	١٥٥.٥٠	٣.٧٧	١.٢٧
الوزن	كجم	٥٠.٤٠	٤٩.٥٠	٢.٣٢	١.٧٣
السن	سنة	١٤.٤٥	١٤.٦٠	٠.٥٥	١.١٢-
العمر التدريبي	سنة	٢.٣٠	٢.٠٠	٠.٤٨	١.٠٤
الجرى الإرتدادي	ثانية	١١.٤٧	١١.٥٣	٠.٣٦	٠.٥٩-
الدوائر المرقمة	ثانية	٨.٧٩	٨.٧٥	٠.٣١	٠.٢٧-
ثنى الجذع اماما اسفل	سم	٨.٥٠	٨.٠٠	٠.٩٧	٠.٤٥
الوثب العريض من الثبات	سم	١٨١.٠٠	١٨٢.٥٠	٨.٤٣	٠.١٣
٣٠ م عدو	ثانية	٤.٩٦	٤.٩٠	٠.١٧	٠.٦٨
المستوى الرقمي ٥٠ م حرة	ثانية	٣٨.٦٨	٣٩.٤٣	١.٩٤٨	١.١٥٥-

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

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والقدرات الحركية والبدنية قيد البحث والمستوى الرقمي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية

(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٥)				المجموعة الضابطة (ن = ٥)			
		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥٧.٨٠	١٥٦.٠٠	٤.٧٦	٠.٩٥	١٥٥.٨٠	١٥٥.٠٠	٢.٥٩	١.٢٣
الوزن	كجم	٤٩.٨٠	٤٩.٠٠	١.٦٤	٠.٥٢	٥١.٠٠	٥٠.٠٠	٢.٩٢	١.٨٢
السن	سنة	١٤.٤٦	١٤.٧٠	٠.٥٩	١.٣٥-	١٤.٤٤	١٤.٥٠	٠.٥٦	١.٤٨-
العمر التدريبي	سنة	٢.٤٠	٢.٠٠	٠.٥٥	٠.٦١	٢.٢٠	٢.٠٠	٠.٤٥	٢.٢٤
الجرى الإرتدادي	ثانية	١١.٤٥	١١.٥٥	٠.٤٥	٠.٧٤-	١١.٤٩	١١.٥٠	٠.٢٨	٠.٠١-
الدوائر المرقمة	ثانية	٨.٨٠	٨.٧٥	٠.٢٣	٠.٧٩	٨.٧٧	٨.٧٥	٠.٤٠	٠.٤٣-
ثنى الجذع اماما اسفل	سم	٨.٤٠	٨.٠٠	١.١٤	٠.٤٠	٨.٦٠	٨.٠٠	٠.٨٩	١.٢٦
الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٠.٠٠	١٨٥.٠٠	٩.٣٥	٠.٣٨-	١٨٢.٠٠	١٨٠.٠٠	٨.٣٧	١.٠٩
٣٠ م عدو	ثانية	٤.٩٨	٤.٩٥	٠.١٧	٠.٤٧	٤.٩٣	٤.٨٥	٠.١٨	١.٣١
المستوى الرقمي ٥٠ م حرة	ثانية	٣٩.٢٠	٣٩.٩٥	١.٥٩٩	١.٤٠٧-	٣٨.٢٤	٣٩.١٩	٢.٣١٨	١.٢٣٢-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء في كل من معدلات النمو والقدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي قيد البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية إنحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية :
معدلات النمو السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي 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)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعه التجريبية (ن = ٥)			المجموعه الضابطه (ن = ٥)			U	W	قيمة z	إحتمالية الخطأ
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب				
الطول	سم	١٥٧.٨٠	٤.٧٦	٦.١٠	١٥٥.٨٠	٢.٥٩	٤.٩٠	٩.٥٠	٢٤.٥٠	٠.٦٤	٠.٥٢
الوزن	كجم	٤٩.٨٠	١.٦٤	٤.٩٠	٥١.٠٠	٢.٩٢	٦.١٠	٩.٥٠	٢٤.٥٠	٠.٦٥	٠.٥٢
السن	سنة	١٤.٤٦	٠.٥٩	٥.٧٠	١٤.٤٤	٠.٥٦	٥.٣٠	١١.٥٠	٢٦.٥٠	٠.٢١	٠.٨٣
العمر التدريبي	سنة	٢.٤٠	٠.٥٥	٦.٠٠	٢.٢٠	٠.٤٥	٥.٠٠	١٠.٠٠	٢٥.٠٠	٠.٦٥	٠.٥١
الجرى الإرتدادي	ثانية	١١.٤٥	٠.٤٥	٥.٨٠	١١.٤٩	٠.٢٨	٥.٢٠	١١.٠٠	٢٦.٠٠	٠.٣٢	٠.٧٥
الدوائر المرقمة	ثانية	٨.٨٠	٠.٢٣	٥.٥٠	٨.٧٧	٠.٤٠	٥.٥٠	١٢.٥٠	٢٧.٥٠	٠.٠٠	١.٠٠
ثنى الجذع اماما اسفل	سم	٨.٤٠	١.١٤	٥.٢٠	٨.٦٠	٠.٨٩	٥.٨٠	١١.٠٠	٢٦.٠٠	٠.٣٤	٠.٧٤
الوثب العريض من الثبات	سم	١٨.٠٠	٩.٣٥	٥.٢٠	١٨٢.٠٠	٨.٣٧	٥.٨٠	١١.٠٠	٢٦.٠٠	٠.٣٢	٠.٧٥
٣٠ عدو	ثانية	٤.٩٨	٠.١٧	٦.٠٠	٤.٩٣	٠.١٨	٥.٠٠	١٠.٠٠	٢٥.٠٠	٠.٥٣	٠.٥٩
المستوى الرقمي ٥٠ م حرة	ثانية	٣٩.٢٠	١.٥٩٩	٥.٨٠	٣٨.٢٤	٢.٣١٨	٥.٢٠	١٢.٠٠	٢٧.٠٠	٠.١١	٠.٩١

يتضح من جدول (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والقدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي قيد البحث حيث أن قيمة إحصائية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :

أولاً : المراجع العربية والأجنبية :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والمرتبطة بمجال البحث للإستفادة منها عند إجراء هذا البحث .

ثانياً : الأجهزة العلمية والأدوات :

-جهاز رستاميتز لقياس الطول والوزن .
-مراتب أسفنجية ، أثقال حرة ، حواجز ، مقاعد سويدية وصناديق وموانع مختلفة الارتفاعات.
-حمام سباحة قانوني.

ثالثاً : الإختبارات قيد البحث :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وذلك لتحديد القدرات الحركية والبدنية والإختبارات الخاصة بقياس تلك المتغيرات وتم عرضهم على الخبراء حيث أجمعوا على أن أهم القدرات البدنية الخاصة بسباق ٥٠ م حرة هي (القدرة العضلية - السرعة الإنتقالية) ، وكانت أهم القدرات الحركية هي (المرونة - الرشاقة - التوافق) .

١- إختبارات القدرات الحركية قيد البحث :

- إختبار الجرى الإرتدادي لقياس الرشاقة .
- إختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق الحركي .
- إختبار ثنى الجذع أماماً من الجلوس طويلاً لقياس المرونة .

٢- الإختبارات البدنية قيد البحث :

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- اختبار العدو ٣٠ متر من البدء الطائر لقياس السرعة الإنتقالية .

٣- قياس المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠ م حرة .

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك يوم الأحد ١٠/٤/٢٠٢١م على عينه من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٦) ناشئ من ناشئي سباحة ٥٠ م حرة بنادي المنيا الرياضي- بمحافظة المنيا وإستهدفت تلك الدراسة:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- التأكد من فهم وإستيعاب الأيدي المساعدة لمهامهم وواجباتهم .
- إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .
- إكتشاف الصعوبات التي قد يتعرض لها الباحث أثناء التطبيق والعمل على إيجاد الحلول لها .

المعاملات العلمية :

الصدق :

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

جدول (٤)

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

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

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

الثبات :

قام الباحث بتطبيق إختبارات القدرات الحركية قيد البحث يوم الثلاثاء ١٢/٤/٢٠٢١م وإعادة تطبيقها بنفس الشروط والترتيب يوم السبت ١٦/٤/٢٠٢١م وبفاصل زمني ٣ أيام على عينة إستطلاعية 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 الإختبارات، كما هو موضح في جدول (٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات الحركية قيد البحث ن = ١٦

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

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

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

الصدق :

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

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين ذات المستوى المرتفع والمستوى

المنخفض في الإختبارات 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 الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري				
الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٨.٧٥	٤.٧٩	١٧٢.٥٠	٢.٨٩	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٥	٠.٠٢
٣٠ م عدو	ثانية	٤.٨٣	٠.٠٣	٥.١٢	٠.١٣	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٥	٠.٠٢

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

الوثبات :

قام الباحث بتطبيق الإختبارات البدنية قيد البحث يوم الأربعاء ٢٠٢١/٣/١٣ وإعادة تطبيقها بنفس الشروط والترتيب يوم الأحد ٢٠٢١/٣/١٧ 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 الإختبارات ، كما هو موضح في جدول (٧) .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات 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 الوثبات
٠,٩٥	٠,١٦	٤,٩٥	٠,١٦	٤,٩٦	ثانية	٣٠ م 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 للإختبارات البدنية قيد البحث قد إنحصرت ما بين (٠,٩٥ : ٠,٩٤) وهي معاملات إرتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الإختبارات .

خطوات واجراءات البحث

أسس تدريبات الباركور في البرنامج التدريبي :

- استخدام الباركور كوسيلة تدريبية لرفع مستوى القدرات الحركية والبدنية.
- التدرج بالحمل بشكل تدريجي من حيث الصعوبة وشدة الحمل التدريبي.
- أداء التدريب بصحبة ممارسين ذوي خبرة في رياضة الباركور.
- الإهتمام بالإحماء الجيد.
- الإستمرارية والانتظام في التدريب دون إنقطاع.
- مراعاة إختيار التمرينات التي تتشابه مع نفس المسار الحركي للأداء سباق ٥٠ م حرة.
- توفير كافة وسائل الحماية الشخصية للاعب ومكان التدريب .
- الإهتمام بفترات الراحة المناسبة .
- إرتداء الملابس والأحذية المناسبة لتدريبات الباركور.

أولاً: القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للعينة قيد البحث وذلك من يوم ٢٠٢١/٤/٢٠ م إلى يوم ٢٠٢١/٤/٢١ م وإشتملت تلك القياسات على (إختبارات القدرات الحركية والبدنية، والمستوي الرقمي) لسباق ٥٠ م حرة.

ثانياً : خطة تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع خلال فترة الإعداد العام والخاص وذلك في الفترة من يوم الأحد ٢٠٢١/٤/٢٥ م إلى يوم الأربعاء ٢٠٢١/٦/١٦ م بواقع أربع وحدات تدريبية (الأحد، الإثنين، الثلاثاء، الأربعاء) من كل أسبوع بإجمالي (٣٢) وحدة تدريبية، وتم تطبيق تدريبات الباركور على أفراد المجموعة التجريبية، بينما تقوم المجموعة الضابطة بتطبيق نفس البرنامج بدون تدريبات الباركور.

ثالثاً : القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠/٦/٢٠٢١م، إلى يوم الإثنين ٢١/٦/٢٠٢١م وقد راعى الباحث أن تتم القياسات فى نفس ظروف وإجراءات القياسات القبلية.

الأسلوب الإحصائى المستخدم :

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع إستخراج النتائج لكل من الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى ، الوسيط ، الإنحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، إختبار مان ويتى The Man – Whitney Test اللابارومتري، نسبة التحسن، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية والحركية قيد البحث والمستوى الرقمى (ن = ٥)

نسبة التغير %	إحتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	القياس البعدى			القياس القبلى			وحدة القياس	المتغيرات	
					متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى			
٩.٩٦	٠.٠٢	٢.٤١	١٦.٠٠	١.٠٠	٣.٢٠	٠.٣٩	١٠.٣١	٧.٨٠	٠.٤٥	١١.٤٥	ثانية	الجرى الإرتدادى	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 أماماً 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 م عدو	
١٧.٠٥	٠.٠١	٢.٦٣	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٧٥٨	٣٣.٤٩	٣.٠٠	١.٥٩٩	٣٩.٢٠	ثانية	المستوى الرقمى ٥٠ م حرة	

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى جميع القدرات الحركية والبدنية قيد البحث وكذلك المستوى الرقمى ولصالح القياس البعدى حيث أن قيمة إحتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

كما يتضح من جدول (٨) تحسن فى القدرات الحركية فكان نسبة التحسن فى (الرشاقة ٩.٩٦%) (التوافق ١٦.٧٠%)، (المرونة ٣٨.١٠%) (القدرات البدنية (القدرة العضلية ٢٤.٤٤%)، (السرعة الانتقالية ١٤.٤٦%)، وتحسن فى مستوى التغير فى المستوى الرقمى لسباق ٥٠ م حرة والتي بلغت (١٧.٠٥%).

وتراوحت نسب التغير المئوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات الحركية والقدرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمى ما بين (٩.٩٦% : ٣٨.١٠%) وهذا يشير إلى أن تدريبات الباركور لها تأثير إيجابي على تلك المتغيرات .

ويعزو الباحث هذا التحسن الإيجابي في القدرات الحركية إلى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الباركور حيث تعتبر من أهم التدريبات التي تحسن من مستوى القدرات الحركية لأنها تعتمد بشكل كبير على تغير وضع الجسم في الأرض والهواء (الرشاقة) وكذلك تحتوى تدريبات الباركور على مجموعة من تدريبات التوازن الحركي، وتتميز بتنوع الحركي مما أدى إلى تحسن القدرة على الربط الحركي والتوافق الحركي أما بالنسبة للمرونة فقد أهتم الباحث بالسرعة الانتقالية لأنها من القدرات الهامة لسباق ٥٠ م حرة لذلك تم تثبيت الجزء الخاص بالسرعة الانتقالية في الإحماء ونهاية كل وحدة تدريبية .

كما يعزو الباحث التحسن الإيجابي في مستوى القدرات الحركية إلى تدريبات الباركور التي تتميز بالتنوع الحركي والتشويق مما أثار دافعية عينة البحث، ونظراً لما تتميز به هذه المرحلة السنوية من طاقة ورغبة في إظهار البراعة والمقدرة الحركية وهذا ما وفرتة تدريبات الباركور في البرنامج التدريبي مما أثر إيجابياً في مستوى القدرات الحركية لناشئي ٥٠ م حرة .

وفي هذا الصدد يذكر كلا من "Oriol Abellan-Aynés Fernando Alacid" (٢٠١٦) أن رياضة الباركور من التدريبات الشيقة والمثيرة للإهتمام ، وأن ممارسي الباركور ينظرون إليها كفرصة لإستعراض مهاراتهم وإبراز قدراتهم البدنية ولياقتهم .

كما تؤكد ذلك "خيرية السكري" ، "محمد جابر" (٢٠٠١) أن المدرب المتميز يصمم من التدريبات التي يكون لها أثر جيد في تطوير قدرات لاعبيه وتزيد من مثيرات التدريب الأمر الذي يضيف كثيراً من الدافعية والإستمتاع بعملية التدريب.

ويعزو الباحث هذا التحسن الإيجابي إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباركور قيد البحث والتي إحتوت على تدريبات للقفز والوثب المختلفة التي تعتبر إحدى أهم المتطلبات الخاصة بالقدرة العضلية للاعبى الوثب ، كما راعى الباحث أن تؤدي تدريبات الباركور مع تدريبات للسرعة الإنتقالية وهناك بعض تدريبات الباركور تبدأ أولاً بالعدو بأقصى سرعة وذلك حتى تكتمل كافة المتطلبات الخاصة بالقدرات البدنية لسباق ٥٠ م حرة.

وفي هذا الصدد تؤكد دراسة كلاً من "Johanna" (٢٠٠٦) "Dan" وEdwardes (٢٠١٠) أن تدريبات الباركور تؤثر إيجابياً في مستوى القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتوافق ، كما أكدت دراسة كلاً من "Oriol Abellan-Aynés" , "Fernando Alacid" (2016) أن الباركور أثر إيجابياً في مستوى القدرات البدنية وهي القدرة العضلية والرشاقة.

ويرجع الباحث التحسن في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ م حرة إلى برنامج تدريبات الباركور والتي أدت إلى تطور وتحسن مستوى القدرات الحركية والبدنية الخاصة مما إنعكس أثراً إيجابياً على المستوى الرقمي لدى أفراد عينة البحث التجريبية، حيث إن تنمية مستوى القدرة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة من أهم القدرات الحركية والبدنية المؤثرة في سباقات المسافات القصيرة .

بذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ونسبة التغير للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي لناشئي ٥٠ م حرة ولصالح القياسات البعدية .

جدول (٩)

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

نسبة التغير %	احتمالية الخطأ Z	W	U	القياس البعدى			القياس القبلى			وحدة القياس	المتغيرات		
				متوسط الترتيب	الإحتراف المعيارى	المتوسط الحسابى	متوسط الترتيب	الإحتراف المعيارى	المتوسط الحسابى				
٤.٤٤	٠.٠٤	٢.١١	١٧.٥٠	٢.٥٠	٣.٥٠	٠.٣٣	١٠.٩٨	٧.٥٠	٠.٢٨	١١.٤٩	ثانية	الجرى الإرتدادى	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	ثلى 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	٣٠ م عدو	
٨.٠٨	٠.٠١	٢.٦٨	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	١.١٦ ٩	٣٥.٣٨	٣.٠٠	٢.٣١ ٨	٣٨.٢٤	ثانية	المستوى الرقمى ٥٠ م حرة	

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

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

ويرجع الباحث التحسن فى القدرات البدنية الخاصة إلى التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبي والذي إحتوى على تدريبات نوعية لتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية والتي كان لها تأثير إيجابى على تلك المتغيرات كما أن الانتظام فى التدريب والتدرج بالأحمال البدنية كان لهم أثر إيجابى فى هذا التحسن.

أما التحسن فى المستوى الرقمى لمسابقة ٥٠ م حرة فكان طبيعياً انعكاساً إيجابياً ناتج من تطور القدرات البدنية والحركية والتي أثرت إيجابياً فى تطور مستوى الرقمى لدى العينة الضابطة.

كما يؤكد " بسطويسي أحمد " (١٩٩٧) أن تحسن مستوى (السرعة القدرة التوافق والمرونة والرشاقة) تؤدي إلى تحسن مسافة الوثب ، وتؤكد دراسة كلا من "أحمد صلاح قراعة " وآخرون (٢٠١٧) " كسبان يحيى " (٢٠١٩) أن تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة أثرت ايجابياً على المتغيرات المهارية قيد دراستهم.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القلبية والبعدية ونسبة التغير للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقمي لناشئي ٥٠ م حرة ولصالح القياسات البعدية .

جدول (١٠)

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

نسبة التغير %	إحتمالية الخطأ z	W	U	المجموعة الضابطة (ن=٥)			المجموعة التجريبية (ن=٥)			وحدة القياس	المتغيرات		
				متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
٥.٥٢	٠.٠٤	٢.٠٢	١٨.٠٠	٣.٠٠	٧.٤٠	٠.٣٣	١٠.٩٨	٣.٦٠	٠.٣٩	١٠.٣١	ثانية	الجرى الإرتدادي	القدرات الحركية
٧.٣٥	٠.٠٢	٢.٤٢	١٦.٠٠	١.٠٠	٧.٨٠	٠.٢٤	٧.٩٥	٣.٢٠	٠.٣٤	٧.٣٣	ثانية	الدوائر المرقمة	
٢٠.٦٥	٠.٠٢	٢.٢٩	١٧.٠٠	٢.٠٠	٣.٤٠	٠.٨٩	١٠.١٠	٧.٦٠	٠.٥٥	١١.٦٠	سم	ثني الجذع أماماً أسفل	
١٥.١٠	٠.٠١	٢.٤٦	١٦.٠٠	١.٠٠	٣.٢٠	١١.٤٠	١٩٩.٠٠	٧.٨٠	٨.٩٤	٢٢٤.٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرات البدنية
٦.٣٤	٠.٠٣	٢.١٢	١٧.٥٠	٢.٥٠	٧.٥٠	٠.٢٠	٤.٥٣	٣.٥٠	٠.١١	٤.٢٦	ثانية	٣٠ م عدو	
٥.٣٤ %	٠.٠١	٢.٦٥	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	١.١٦ ٩	٣٥.٣٨	٨.٠٠	٠.٧٥٨	٣٣.٤٩	ثانية	المستوى الرقمي ٥٠ م حرة	

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع القدرات الحركية والبدنية قيد البحث وكذلك المستوى الرقمي ولصالح القياس المجموعة التجريبية حيث أن قيمة إحتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

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

كما يعزو الباحث هذا التحسن الإيجابي في القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الذي كان لصالح المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الباركور قيد البحث حيث أن تلك التدريبات تم تصميمها وتطويرها بهدف تطوير مستوى اللياقة البدنية لممارسة وقد راعى الباحث إختيار التدريبات المناسبة للعمل العضلي الخاص بمسابقة ٥٠ م حرة والتي إحتوت على مجموعة من تدريبات الوثب والقفز والحركات السريعة والمتنوعة وتم إضافة بعض التعديلات الخاصة بالأداء البدني والحركي الخاص بمسابقة ٥٠ م حرة، وكذلك مراعاة تقنين الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنوية للناشئين وإختيار دورة الحمل والشدة المناسبة والتدرج بالحمل التدريبي والتنوع في 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 الرقمي لمسابقة ٥٠ م حرة والذي كان لصالح المجموعة التجريبية .

وفي هذا الصدد يؤكد كلا من **Jaime Aparecido , Bruno Couto , Marcos Mariana Paulino Drummond (2018)** أن تدريبات الباركور أثرت إيجابياً في تحسن المستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية، كما أكدت دراسة كلاً من **Martin Dvorak , Jiri Balas , Vaclav Bunc , Neil Eves (2017)** أن تدريبات الباركور أثرت إيجابياً في تحسن المستوى الرقمي لذلك كان لتدريبات الباركور أثراً إيجابياً على المستوى الرقمي للعينة قيد البحث .

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

الإستنتاجات :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الباركور له تأثير إيجابي على كلاً من القدرات الحركية والبدنية الخاصة بسباق ٥٠م حرة (الرشاقة ، التوافق ، المرونة ، القدرة العضلية ، السرعة الانتقالية)
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الباركور أدى إلى تحسن المستوى الرقمي لناشئي ٥٠م حرة .
- ٣- هناك تحسن فى القدرات الحركية والبدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث تراوحت النسبة التغير فى (الرشاقة ٤.٤٤%) ، (التوافق ٩.٣٥%) ، (المرونة ١٧.٤٤%) ، (القدرة العضلية ٩.٣٤%) ، (السرعة الانتقالية ٨.١١%) وتحسن المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠م حرة (٨.٠٨%)
- ٤- هناك تحسن فى القدرات الحركية والبدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية حيث تراوحت النسبة التغير فى (الرشاقة ٩.٩٦%) ، (التوافق ١٦.٧٠%) ، (المرونة ٣٨.١٠%) ، (القدرة العضلية ٢٤.٤٤%) ، (السرعة الانتقالية ١٤.٤٦%) وتحسن المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠م حرة (١٧.٠٥%) .
- ٥- هناك فروق فى نسب التغير المئوية بين المجموعة التجريبية والضابطة فى 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 ٥٠م حرة (٥.٣٤%) لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية والمستوى الرقمي لناشئي ٥٠م حرة.
- ٢- إستخدام تدريبات الباركور فى تحسين مستوى اللياقة البدنية فى سباقات ومنافسات السباحة القصيرة 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- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير تدريبات الباركور على الأنشطة الرياضية الأخرى .

قائمة المراجع

اولا: المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد صلاح قراعه، حامد حسين أحمد، نجلاء ابراهيم محمد، منتصر بخيت حامد (٢٠١٧): تأثير استخدام التدريبات البالسيتية على المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية المجلد ٤٤ العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٢- أمرالله احمد البساطي (٢٠١٥م) : التدريب الرياضي، مطابع جامعة الملك سعود للنشر، المملكة العربية السعودية.
- ٣- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م): نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥- _____ (١٩٩٧م): سباقات المضمار ومسابقات الميدان- تعليم- تكتيك- تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- خيرية السكرى، محمد جابر بريق (٢٠٠١م): سلسلة التدريب المتكامل، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- سأندي متولي (٢٠١١م): أثر برنامج تدريبي باستخدام الجرافيك على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية.
- ٨- صدقي أحمد سلام (٢٠١٤م): العاب القوى مسابقات الميدان وثب ورمى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٩- عادل مصطفى (٢٠١١م): تأثير برنامج مقترح للتدريبات التوافقية على الثلاث خطوات الأخيرة لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٠م): فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- عصام محمد عبد الخالق (٢٠١٥م): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية
- ١٢- علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية، العراق.
- ١٣- كسبان يحيى العريني (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام المدرجات الرملية على بعض الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٤- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريق (١٩٩٥م): دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٥- محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤م): القياس والتقويم فى التربية الرياضية، الطبعة السادسة، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- مورو، جيمس و جاكسون، البن ديسك، ومود دبلي (٢٠٠٢م): القياس والتقويم فى الأداء الإنساني، ترجمة سعد أحمد الرفاعي، ٢٠٠٢م.
- ١٧- وجيه محجوب (٢٠٠٠م): نظريات التعلم والتطور الحركي، مطبعة وزارة التربية، بغداد.
- ١٨- وجيه محجوب، احمد بدري (٢٠٠٢م): أصول التعلم الحركي، الدار الجامعية للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ١٩- يعرب يخون (٢٠٠٢م): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد.

- 20- Andersen et al,: Early and late rate of force development: differential adaptive responses to resistance training. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 20(1), e162-e169,2010.
- 21- Dan Edwardes : Encouraging physical activity through parkour. British Journal of School Nursing, 5(8), 375-376,2010 .
- 22- Fredrik c.Hatfield (2018) :The Complete Guide , Official text for issa's certified fitness trainer.
- 23- Fuggle, S. : Discourses of subversion: The ethics and aesthetics of capoeira and parkour. Dance Research, 26(2), 204-222,2008, Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/2008> .
- 24- Johanna Herrmann : (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,2006 .
- 25- Martin Dvorak, Neil Eves, Vaclav Bunc and Jiri Balas :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,2017 .
- 26- Mariana Paulino Oliveira , Jaime Aparecido Rocha Bruno Couto , Marcos Drummond : Chronic effect of strength training on vertical jump performance in parkour practitioners from Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports 13(1),2018 .
- 27- Oriol Abellan-Aynés Fernando Alacid: Anthropometric profile, physical fitness and differences between performance level of Parkour practitioners, Archivos de Medicina del Deporte 33(5):312-316,2016.
- 28- Walid Mohamed Mohamed (2017): The impact of using TRX training on some of the physical and digital variables of dolphin swimmers, article, assiut journal of sport science and arts, vol. 10 (December 2017), p. 41 - 55.

ثالث: شبكة المعلومات

29- <http://www.jstor.org/stable/40264000>

30- <https://joaomfjorge.files.wordpress.com/parkourcompendium.pdf>

31- <https://ar.wikipedia.org/wiki/parkour>

. <https://tabibby.com>

تأثير تدريبات الباركور على بعض القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقْمى لسباحي ٥٠ م حرة الناشئين

* م. د / احمد محمد احمد عارف

استهدف البحث تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباركور ومعرفة تأثيره على بعض القدرات الحركية والبدنية والمستوى الرقْمى لسباحي ٥٠ م حرة الناشئين، وتحقيقاً لأهداف البحث وإختباراً لفروضه، إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة بإسلوب القياس القبلي والبعدي لهما، اشتمل مجتمع البحث من ناشئي سباحة ٥٠ م حرة بحمام سباحة نادي المنيا الرياضي- محافظة المنيا والبالغ عددهم (٤٠) سباحاً للعام ٢٠٢١/٢٠٢٢م، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي سباحة ٥٠ م حرة والذي يبلغ عددهم (١٠) لاعبين والذي يتراوح أعمارهم (١٣ : ١٥) سنة وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين قوام كلاً منه (٥) لاعبين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتمثلت أهم النتائج في أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الباركور له تأثير إيجابي على كلاً من القدرات الحركية والبدنية الخاصة بسباق ٥٠ م حرة (الرشاقة، التوافق، المرونة، القدرة العضلية، السرعة الانتقالية)، البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الباركور أدي إلى تحسن المستوى الرقْمى لناشئي ٥٠ م حرة.

الكلمات المفتاحية: (تدريبات الباركور- المستوى الرقْمى- السباحة)

* مدرس بقسم الرياضات المائية- بكلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

The effect of parkour training on some motor and physical abilities and the digital level of junior 50m freestyle swimmers

Dr. Ahmed Mohamed Ahmed Aref¹

The research aimed to design a training program using parkour exercises and to know its effect on some of the motor and physical abilities and the digital level of the junior 50m freestyle swimmers. Junior 50-meter freestyle swimmers in the swimming pool of the Minya Sports Club - Minya Governorate, who numbered (40) swimmers for the year 2021/2022 AD, The researcher chose the research sample by the intentional method from the beginners of 50m freestyle swimming, who numbered (10) players, whose ages ranged from (13:15) years, and they were randomly divided into two groups, each of which consisted of (5) players, one experimental and the other a control one, and the most important results were that The proposed training program using parkour exercises has a positive effect on both the motor and physical capabilities of the 50m freestyle race (agility, compatibility, flexibility, muscular ability, transitional speed), the proposed training program using parkour exercises led to an improvement in the digital level of the 50m freestyle juniors.

Keywords: (parkour exercises - digital level - swimming)

¹ Lecturer, Department of Water Sports, Faculty of Physical Education, Minia University