

بناء وتقنين اختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاصة للاعبي جمباز الباركور

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

omar.20ssp@student.uomosul.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

dr.tobelali9@uomosul.edu.iq

عمر هيثم حازم

علي حسين محمد طويل

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/١١/٣)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/١٠/١١)

الملخص

هدف البحث الى :

- بناء اختبار لقياس القوة الانفجارية للرجلين الخاصة للاعبي جمباز الباركور المتقدمين.
 - وضع معايير لاختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاص للاعبي جمباز الباركور المتقدمين.
- تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتألف مجتمع البحث من لاعبي رياضة جمباز الباركور المتقدمين في مدينة الموصل البالغ عددهم (٦٥) لاعبا، أما عينة البحث فكانت (٥٠) لاعبا، يمثلون نسبة (٧٧%) من مجتمع البحث الكلي، أما أداة البحث فقام الباحثان ببناء اختبار خاص لقياس القوة الانفجارية للرجلين الخاصة بجمباز الباركور بإتباع الإجراءات العلمية الخاصة بالبناء، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (Spss)، وتم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :
- تم بناء اختبار الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز لقياس القوة الانفجارية للرجلين الخاصة للاعبي جمباز الباركور، وإثبتت فاعليته .
 - وضع معايير لاختبار الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز الخاص للاعبي جمباز الباركور.
- الكلمات المفتاحية : (بناء ، القوة الانفجارية للرجلين ، باركور)



Al-Rafidain Journal for Sports Sciences

<https://rsprs.uomosul.edu.iq>



Development and Standardization of the Explosive Leg Power Test for Parkour Gymnasts

Omar Haitham Hazim (1)

omar.20ssp@student.uomosul.edu.iq

College of Physical Education and Sport Science/
University of Mosul

Ali Hussein Mohammed (2)

dr.tobelali9@uomosul.edu.iq

College of Physical Education and Sport Science/
University of Mosul

Article information

Article history:

Received:1110/2022

Accepted:03/11/2022

Published online: 15/10/2024

Keywords:

Development, Explosive

Leg Power, Parkour

Abstract

The study aims to:

- Develop a test to measure the explosive leg power specific to advanced parkour gymnasts.
- To set standards for the explosive leg power test specific to advanced parkour gymnasts.

A descriptive survey method was used, and the research community consisted of 65 advanced parkour gymnasts in Mosul city. The research sample included 50 players, representing 77% of the research community. The researchers developed a special test to measure the explosive leg power specific to parkour gymnastics by following the scientific construction procedures, and the statistical package (SPSS) was used. The following conclusions were reached:

- A long jump test with three steps over a hurdle was developed to measure the explosive leg power specific to parkour gymnasts, and its effectiveness was proven.
- Standards were set for the long jump test with three steps over a hurdle specific to parkour gymnasts.

Correspondence:

Omar Haitham Hazim

omar.20ssp@student.uomosul.edu.iq

q

DOI: ???, ©Authors, 2024, College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul.

This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

رياضة جيمبار الباركور من الرياضات التي انتشرت في عالمنا اليوم ولاقت إقبالا كبيرا من قبل جميع الفئات العمرية نتيجة التطور الذي شملها مما جعلها تمارس على نطاق واسع في دول العالم، وأصبحت الدول ذات المستوى المتقدم تتسابق إلى تحقيق أفضل النتائج من خلال وضع البرامج التدريبية بكافة العلوم التطبيقية ذات العلاقة بأعداد فرقها لتحقيق هدف التطور والنتائج المتقدمة على المستويات والأصعدة المحلية والقارية والعالمية والأولمبية كافة، ولاسيما الاختبارات لكونها تسهم بصورة فاعلة في تهيئة السبل أمام التشخيص، والتوجيه، والتصنيف، ووضع المعايير والمستويات، إن أحد مظاهر تطور القدرات البدنية ومنها القوة الانفجارية ذات العلاقة بعضلات الأطراف السفلى للاعب نتيجة لكثرة هذا الإيقاع في المسار المغلق لجيمبار الباركور، ولذلك نالت اهتمام المدربين في إعداد لاعبيهم كونها تسهم في تحقيق متطلبات الأداء الرياضي وعلى وفق نوع النشاط الممارس، وعليه إن إخراج الحركة بصورة انفجارية له الدور الأساس في كثير من المهارات التي يحتاجها لاعب الباركور في اجتياز العقبات والحواجز، وطبقا لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في بناء وتقنين اختبار جديد لقياس القوة الانفجارية للرجلين للاعبين جيمبار الباركور المتقدمين لكي تكون عوناً للمدربين في معرفة سلامة خططهم التي تهتم في تطوير هذه الصفة .

١ - ٢ مشكلة البحث :

إن الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية للرجلين، وتنوعها تسهم بلا شك في إعطاء القيم الراهنة للاعب لغرض تحديد نقاط القوة والضعف للمدربين وإصدار الحكم بإطار علمي وموضوعي، إذ إن الهدف الأساس من بناء الاختبار أن يحقق المحك الذي يشابه موقف من مواقف اللعبة الفعلية، وهذا يعد من أصعب المهام التي يلاقيها المدرب، لذلك يجب الاهتمام بإعادة تقويم مجموعات الاختبارات المستخدمة وتكوين مجموعات جديدة، وبهذا المفهوم أثار لدى الباحثين تساؤل هل يوجد اختبار يقيس القوة الانفجارية للرجلين للاعبين جيمبار الباركور المتقدمين؟ وتبرز أهمية المشكلة في الإجابة عن التساؤل أعلاه من خلال الاقتراب من المحك الذي يعكس وبواقعية فاعلية القوة الانفجارية على الرغم من تنوع التمرينات المستخدمة وأسلوب تطبيقها في المناهج التدريبية .

١-٣ هدف البحث :

١-٣-١ بناء اختبار لقياس القوة الانفجارية للرجلين الخاصة للاعبين جيمبار الباركور المتقدمين.

١-٣-٢ وضع معايير لاختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاص للاعبين جيمبار الباركور المتقدمين.

١-٤ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري : لاعبو جيمبار الباركور المتقدمين في مدينة الموصل .

١-٤-٢ المجال الزمني : ابتداءً من ١٢ / ١٢ / ٢٠٢١ ولغاية ٢٨ / ٨ / ٢٠٢٢ .

١-٤-٣ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة (الجميلون) بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

١-٥ تحديد المصطلحات :

١-٥-١ جيمبار الباركور : "رياضة بهلوانية حيث يستغل الممارسون مهارات الحركة مثل الجري، والتسلق، والقفز، والهبوط الثنائي أو أحادي القدم، والتعلق، والقفز، والتوازن، والتحرك، وتخطي الحواجز، والحركة الرباعية، والدرجة، وبالمثل يجب تطوير قدرات الإدراك- التحكم (التنسيق والتوقيت والتوازن وخفة الحركة والوعي المكاني والقوة العضلية) حتى يتمكن الرياضيون من التعامل بشكل فعال مع السمات البيئية مثل الفجوات والعقبات والأسطح والمنحدرات ." .

(Aggerholm and Højbjerg Larsen, 2017, 82)

٢-١ إجراءات البحث :

٢-١-١ منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

٢-٢-١ مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين رياضة جيمبار الباركور المتقدمين في مدينة الموصل ، والبالغ

عددهم (٦٥) لاعبا .

٢-٢-٢ عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (٥٠) لاعبا من لاعبي رياضة جيمبار الباركور المتقدمين في مدينة الموصل ونسبة (٧٧%) من مجتمع البحث الكلي .

٢-٣ وسائل جمع البيانات :

استمارة بيان رأي، المقابلة ، القياس والاختبار .

٢-٤ أداة البحث :

٢-٤-١ بناء اختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاص للاعبين جيمبار الباركور:

يلجأ العاملون في المجال الرياضي الى بناء الاختبارات والمقاييس في الحالات الآتية :

١. عندما تكون هناك حاجة الى تطوير وسائل القياس المتاحة، والعمل على ابتكار وسائل وأدوات

جديدة للاستفادة منها في البيئة المحلية .

٢. بناء اختبارات (نفس - حركية) جديدة أو تعديل بعض الاختبارات المتاحة، أو انتقاء الاختبارات

المناسبة للتطبيق .

لطبيعة الأداء الحركي برياضة جيمبار الباركور الذي يتمثل بتخطي العقبات والموانع بمهارات مختلفة، وبحركات وأساليب أساسية (الركض، والقفز، والتسلق) لاجتياز مسار السباق، والتي تتطلب تغلب اللاعب على مقاومة وزن جسمه، وامتلاكه لقوة عضلية محاكية لطبيعة الأداء، إذ يتحتم على لاعبي الباركور أن يكتسبوا اللياقة البدنية الجيدة، وأن تكون لديهم قوة تحمل كبيرة، إذ يجب أن يتدربوا على تمارين المقاومة بوزن الجسم كالضغط، والعقلة، والبطن، والقفز، والقرفصاء كونها من أساسيات التدريب على جيمبار الباركور (<https://ar.wikihow.com>)، وعليه تُعد القوة عنصر أساسي لأداء لاعبي الباركور، والتي تتمثل "بالقوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، قوة رد الفعل (التفاعلية)، وتحمل القوة" (Witfeld, et,2013,56) ، وعليه قام الباحث بمراجعة المراجع العلمية المختصة ، (1994 Schmidtbleicher, (Hohmann, et,2007)، (Witfeld, et,2013)، (محمد وآخرون، ٢٠١٣)، (فلاح، ٢٠١٦)، (يوسف، ٢٠١٧)، (الخابوري، ٢٠٢١)، و(محمد، ٢٠٢١)، إذ تم تحديد منطلق علمي وفكرة مناسبة للانطلاق ببناء هذا الاختبار من خلال مفهوم قوة رد الفعل، فضلاً عن إمكانية اشتقاقه من نفس نوعية الأداء نفسه، أي مراعاة ان يكون الاختبار يحاكي رياضة جيمبار الباركور وحديث العهد، إذ "إن القدرة العضلية للاعبين وفي مختلف الفعاليات، وبالشكل الذي يضمن توفر خصائص بعض أجزاء المهارة في الاختبار يعد قياساً موضوعياً وصادقاً من وجهة نظر الباحثين" (عمر وآخرون، ٢٠٠١ ، ١١٠)، وعليه تم بناء وإعداد اختبار لقياس القوة الانفجارية للرجلين خاص للاعبين جيمبار الباركور بصيغته الأولية كاختبار أدائي حركي الملحق (١) .

وبعد بناء الاختبار بصيغته الأولية تم إجراء التحليل المنطقي له، إذ صممت لذلك استمارة بيان رأي (مغلق مفتوح) الملحق (٢)، وجهت إلى عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم الرياضية الملحق (٣)، وذلك لبيان رأيهم في صلاحية الاختبار المصمم في قياس العنصر البدني الذي وضع من أجله، فضلاً عن مناسبه لعينة البحث، والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١) يبين تحليل محتوى آراء الخبراء والمتخصصين حول بيان رأي صلاحية اختبار الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز للاعبين جيمبار الباركور المتقدمين

العنصر	الاختبار	رأي الخبراء	النسبة المئوية
القوة الانفجارية للرجلين	الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز	٩	٧٥%

وبعد مراجعة وتحليل ملاحظات الخبراء والمتخصصين جاءت النتائج بتحديد الاختبار، وصلاحية تطبيقه على عينة البحث بناءً على اعتماد النسبة المئوية المقررة (٧٠%) فأكثر، إذ إن الباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للاختبارات (علاوي ورضوان، ١٩٧٩، ٣٦٦)، فضلاً عن إجراء بعض التعديلات على الاختبار، وكما يأتي:

- تم إضافة خط بداية لأداء الاختبار، مع تعديل طريقة التسجيل بقياس مسافة الوثب من خط البداية إلى آخر أثر يتركه قدم اللاعب بدلاً من العلامة التي تتركها قدم اللاعب قبل الوثب، مع إيجاد طريقة مناسبة لتحديد ارتفاع الحاجز وتثبيتها في الاختبار .

بالإضافة إلى ذلك تم التأكيد على أداء الاختبار بأقصى قوة وسرعة ممكنة، فضلاً عن إجراء تجارب استطلاعية للاختبار لضبطه.

٢-٤-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- صافرة .
- شريط قياس .
- شريط لاصق ورقي .
- منقلة .
- مانع (حاجز) من الحديد بارتفاع (٥٠) سم .
- طباشير بألوان مختلفة .

٢-٤-٣ التجارب الاستطلاعية:

قبل إجراء التجارب الاستطلاعية قام الباحثان بالتأكد من السلامة الصحية للاعبين من خلال الاستفسار عن حالتهم الصحية، فضلاً عن التأكد من سلامة الإجراءات التي من خلالها يتم الحصول على البيانات، إذ تم إجراء عدد من التجارب الاستطلاعية للاختبار، وذلك لكي يكتسب الاختبار الضبط العلمي الدقيق، إذ " تُعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري" (محمود، ٢٠٠٣، ٣٨) .

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى :

تكونت العينة من (٨) لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، إذ تم إجراء التجربة للمدة من (١٠/٥/٢٠٢٢)، وكان الغرض منها :

- إجراء تدريب ميداني لأفراد فريق العمل المساعد^(*) لإدارة سير العمل وتنظيمه .

(*) أسماء فريق العمل المساعد :

د. فراس محمود علي - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل.
د. زياد طارق زيدان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل.

- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تُصادف الباحثان .
- التأكد من مدى وضوح تعليمات وشروط أداء الاختبار .
- التأكد من ملائمة الأبعاد والمسافات والتوقيتات الخاصة بالاختبار .

وقد نتج عن هذه التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- إمكانية فريق العمل المُساعد بإدارة وإجراء الاختبار .
 - ملائمة الوقت المخصص لأداء الاختبار .
 - صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس وتوفير وسائل الأمان .
- وفي أثناء تطبيق الاختبار تم التأكيد على اللاعبين بأداء الاختبار بأقصى قوة وسرعة، وضمن شروط تطبيق الاختبار .

كما تضمنت التجربة الاستطلاعية الأولى عدد من التعديلات الخاصة بالاختبار، وكما يأتي :

- تم تحديد ارتفاع الحاجز (المانع) بـ (٥٠) سم يوضع (يثبت) على بعد مسافة (٨٠) سم عن خط الوثب، إذ تم تحديد هذه المسافة والارتفاع للحاجز من خلال تحديد الزاوية بين خط البداية وارتفاع المانع لتكون بزاوية (٤٥) درجة كونها أفضل زاوية للقذف والانطلاق .

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية:

للتأكد من تعديلات الاختبار في التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية، ومدى إمكانية أداء العينة لها بصورة نهائية أجريت تجربة استطلاعية ثانية بتاريخ (١٢ / ٥ / ٢٠٢٢) على عينة ثانية قوامها (٤) لاعبين، وأفرزت النتائج ان التعديلات التي أجريت على الاختبار كانت مناسبة لمستوى أداء اللاعبين، وإمكانية تنفيذها .

٢-٤-٣-٣ المعاملات العلمية للاختبار :

٢-٤-٣-٣-١ صدق الاختبار :

٢-٤-٣-٣-١-١ الصدق الظاهري :

تم إيجاد الصدق الظاهري للاختبار من خلال عملية التحليل المنطقي له عن طريق الخبراء والمتخصصين الملحق (٣) ، والذي تم تحقيقه من خلال توجيه استمارة بيان رأي إلى عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال رياضة جيمبار الباركور الملحق (٢)، ومجال العلوم النظرية، وذلك لغرض تقويمه والحكم على مدى صلاحيته، ومناسبتها لعينة البحث .

٢-٤-٣-٣-١-٢ صدق المحتوى :

تم توضيح مفهوم الظاهرة المقاسة، وكذلك تصنيف الاختبار، إذ يهدف الى مدى تمثيل الاختبار لجوانب الصفة او القدرة المطلوب قياسها، إذ كان الاختبار يقيس جانباً محدداً من هذه الظاهرة أم يقيسها كلها (علاوي ورضوان، ٢٠٠٨، ٢٥٨)، وقد تم التوصل إلى صدق المحتوى عبر الاطلاع وتحديد وتعريف رياضة جيمبار الباركور ثم تحديد مكوناتها واختباراتها المتضمنة في البحث .

٢-٤-٣-٣-١-٣ الصدق التمييزي :

-
- السيد ذنون عبد الرزاق - طالب ماجستير - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل .
السيد ليث قيس - طالب ماجستير - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل .
السيد عبد المهيم عماد - طالب ماجستير - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل .
السيد محمد نزار عبد الستار - طالب ماجستير - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل .

قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة من ناحية، وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من الصفة نفسها من ناحية أخرى (علاوي ورضوان ، ٢٠٠٨ ، ٢٦٥)، إذ تم إيجاد الصدق التمييزي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاصة بجمباز الباركور باستخدام أسلوب (المجموعتين المتضادتين) فمن خلال تطبيق الاختبار على عينة التمييز والبالغ عددها (٣٠) لاعباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، وذلك للمدة من (٢٠٢٢/٥/١٦)، إذ تم ترتيب درجاتهم تنازلياً على الاختبار، وتم اختيار نسبة (٥٠%) من الدرجات (العليا ، والدنيا) لتمثلاً المجموعتين المتضادتين، وبذلك تضمنت كل مجموعة (عليا ، ودنيا) (١٥) لاعباً، واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحسوبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين، والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) يبين الصدق التمييزي لاختبار الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز بجمباز الباركور

الاختبار	وحدة القياس	اختبار (Levene's)		المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)
		قيمة (f)	قيمة (sig)	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز	م	٣.٠٢٧	٠.٠٩٣	٢.٦٣٣	٠.١٢٣	٢.١١٣	٠.١٩٥	٨.٦٩٧	٠.٠٠٠

* معنوي عند مستوى معنوية (≥ 0.05)

يبين الجدول (٢) أن قيمة اختبار (Levene's) للتجانس بدلالة اختبار (f) كانت (٣.٠٢٧) ، وقيم الاحتمالية (sig) (٠.٠٩٣)، وبما أنها قيمة أكبر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) فهذا يدل على صلاحية تجانس العينتين .

ويبين الجدول (٢) أيضاً أن قيمة اختبار (t) للاختبار (٨.٦٩٧)، وقيمة مستوى الاحتمالية (sig) (٠.٠٠٠)، وعليه فإن الاختبار اثبت قدرة تمييزية تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة مستوى الاحتمالية (sig) مع مستوى المعنوية (٠.٠٥)، وبما أن قيمة مستوى الاحتمالية (sig) كانت أصغر من قيمة مستوى المعنوية، فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين، ولمصلحة المجموعة العليا .

٢-٤-٣-١-٤ ثبات الاختبار :

تم إيجاد الثبات للاختبار على نفس عينة التمييز البالغة (٣٠) لاعباً باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، إذ تم تطبيق الاختبار بتاريخ (٢٠٢٢/٥/١٦) كتطبيق أولي، وأعيد تطبيق الاختبار مرة أخرى بتاريخ (٢٠٢٢/٥/٢١) كتطبيق ثاني، وقد روعي قدر المستطاع توحيد ظروف القياس بحيث تكون مشابهة للتطبيق الأولي، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج تطبيق الاختبار الأول والثاني، وقد اعتمد الباحث على درجة (٠.٧١) فاكثر لمعامل الثبات، إذ إن الاختبارات غير الصادقة وغير الثابتة وغير الموضوعية هي التي تقل معاملات العلمية عن (٠.٧١)، وخاصة في الاختبارات الحركية" (علاوي ورضوان ، ٢٠٠٨ ، ٣٢٨) .

كما وتم إيجاد الصدق الذاتي للاختبار من خلال إيجاد قيمة الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما في

المعادلة الآتية :

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

(فرحات، ٢٠٠١، ١٢٣)

٢-٤-٣-١-٥ موضوعية الاختبار :

لغرض التعرف على موضوعية نتائج الاختبار تم الاعتماد على درجات محكمين اثنين، واستخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الحكم الأول والثاني، وقد أظهرت البيانات بأن جميع نتائج الاختبار ذات موضوعية عالية، إذ " يمكن أن نحكم على درجة موضوعية الاختبار بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة النهائية التي يطبقها حكمان مستقلان كل منهما عن الآخر " (إبراهيم، ١٩٩٩، ١٥٤)، فضلاً عن أن الاختبار واضح الشروط، وبعيد عن التقويم الذاتي. وبذلك يكون الباحثان قد استخرجا المعاملات العلمية للاختبار من (الصدق، والثبات، والموضوعية)، وكما مبين في الجدول (٣) .

الجدول (٣) يبين معامل الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبار الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز الخاص للاعبين جيمبار الباركور

المؤشرات الإحصائية	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معامل الموضوعية
الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز	م	٠.٨٦	٠.٩٢٧	٠.٩٦

من الجدول (٣) تبين أن الاختبار اثبت معاملات علمية عالية ومناسبة، والملحق (٤) يبين التفاصيل النهائية الكاملة للاختبار .

٢-٥ التطبيق النهائي لاختبار القوة الانفجارية الخاصة للاعبين جيمبار الباركور :

تم تطبيق اختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاص للاعبين جيمبار الباركور الملحق (٤) على عينة التطبيق في يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٢/٦/٦) .

٢-٦ بناء معايير الاختبار :

المعايير هي جداول تستخدم لتفسير درجات الاختبار، وهي مهمة كأحد الشروط الواجب توافرها في الاختبارات لأنها تدل الباحثين الرياضيين على كيفية أداء الأفراد الآخرين للاختبار الذي يستخدمونه (علاوي ورضوان، ٢٠٠٨، ٣٠١ - ٣٠٢)، ومن أجل وضع معايير، لاختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاصة بجيمبار الباركور تم تطبيقها على عينة التطبيق نفسها البالغ عددها (٥٠) لاعباً، ثم تم تحويل الدرجات الخام إلى درجات معياري، إذ تعد الدرجات المعيارية وسيلة مناسبة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام، كما يمكن تفسيرها وتقويم نتائجها، إذ تم تطبيق معادلة الدرجة المعيارية، ودرجة (6 - سكما) للحصول على الدرجات المعيارية .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

- درجة (6 - سكما) (Kirkendall , et al , 1986, 31) .

وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (IBM Spss) .

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

٣-١ عرض وتحليل نتائج الوصف الإحصائي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاص للاعبين الباركور : الباركور :

الجدول (٤) يبين الوصف الإحصائي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاص للاعبين الباركور

العنصر	اسم الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	قيم اختبار Shapiro Wilk	قيم (sig)
القوة الانفجارية للرجلين	الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز	م	٢.٤٠٦	٠.٢٥٨	-٠.٤٢	٠.٩٥٨	٠.٠٧١

*معنوي عند مستوى معنوية ≤ 0.05

من الجدول (٤) نجد أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار كانت أكبر من قيمة الانحراف المعياري له مما يدل على عدم وجود تشتت بين أفراد العينة، في حين كانت قيمة معامل الالتواء (-٠.٤٢) درجة، وهي قيمة منخفضة وتقع بين (± 1) درجة، وعليه فإن الاختبار ملائم للعينة، إذ يشير (البحر والتنجي، ٢٠١٤)، إلى أن الالتواء "هو أحد الأدوات المستخدمة لوصف شكل التوزيع، ويعبر عن مكان تركز البيانات، فعندما يكون الالتواء مساوياً للصفر نقول بأن التوزيع معتدل، وأن البيانات متمركزة في الوسط" (البحر والتنجي، ٢٠١٤، ٣٠).

في حين كانت قيمة اختبار (Shapiro-Wilk) (٠.٩٥٨) درجة، وقيمة مستوى الاحتمالية لها كانت (٠.٠٧١) درجة، وهي قيمة أكبر من قيمة نسبة الخطأ (٠.٠٥)، مما يدل على إن التوزيع أقرب إلى الطبيعي، (Field, 2009, 143).

٣-٢ عرض نتائج الدرجات المعيارية لاختبار (القوة الانفجارية للرجلين) الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز :

الجدول (٥) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية ودرجة (6 - سكما) لاختبار الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز مقاساً (بالمتر) لدى عينة البحث

ت	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	درجة (6 - سكما)	ت	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	درجة (6 - سكما)
١	٣.١	٢.٦٩٠	٩٤.٨٤١	٢٥	٢.٤٥	٠.١٧١	٥٢.٨٤٣
٢	٣	٢.٣٠٢	٨٨.٣٨٠	٢٦	٢.٤	-٠.٠٢٣	٤٩.٦١٢
٣	٢.٩٥	٢.١٠٩	٨٥.١٤٩	٢٧	٢.٣٥	-٠.٢١٧	٤٦.٣٨٢
٤	٢.٩	١.٩١٥	٨١.٩١٩	٢٨	٢.٣٣	-٠.٢٩٥	٤٥.٠٨٩
٥	٢.٨٥	١.٧٢١	٧٨.٦٨٨	٢٩	٢.٣	-٠.٤١١	٤٣.١٥١
٦	٢.٨	١.٥٢٧	٧٥.٤٥٧	٣٠	٢.٢٥	-٠.٦٠٥	٣٩.٩٢٠
٧	٢.٧٥	١.٣٣٣	٧٢.٢٢٧	٣١	٢.٢	-٠.٧٩٨	٣٦.٦٩٠
٨	٢.٧	١.١٤٠	٦٨.٩٩٦	٣٢	٢.١٥	-٠.٩٩٢	٣٣.٤٥٩
٩	٢.٦٨	١.٠٦٢	٦٧.٧٠٤	٣٣	٢.١	-١.١٨٦	٣٠.٢٢٩
١٠	٢.٦٦	٠.٩٨٤	٦٦.٤١٢	٣٤	٢	-١.٥٧٤	٢٣.٧٦٧
١١	٢.٦٥	٠.٩٤٦	٦٥.٧٦٥	٣٥	١.٩٧	-١.٦٩٠	٢١.٨٢٩
١٢	٢.٦	٠.٧٥٢	٦٢.٥٣٥	٣٦	١.٩٥	-١.٧٦٧	٢٠.٥٣٧
١٣	٢.٥٥	٠.٥٥٨	٥٩.٣٠٤	٣٧	١.٩	-١.٩٦١٢٤	١٧.٣٠٦١٢

١٤٠٧٥٥	٢٠١٥٥٠٤-	١٠٨٥	٣٨	٥٦٠٧٤	٠٠٣٦٤	٢٠٥	١٤
الانحراف المعياري = ٠.٢٥٨				الوسط الحسابي = ٢.٤٠٦			

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤ - ١ الاستنتاجات :

- تم بناء اختبار لعنصر القوة الانفجارية للرجلين الخاص للاعبين جيمبار الباركور ، وإثبات فاعليته .
- وضع معايير لاختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاص للاعبين جيمبار الباركور .

٤ - ٢ التوصيات :

- استخدام اختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاصة (الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز) والمؤثرة في تقييم الحالة البدنية للاعبين جيمبار الباركور المتقدمين ومنتقائهم .
- الاعتماد على الدرجات المعيارية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز) في تفسير الدرجات الخام للاعبين جيمبار الباركور المتقدمين.

المصادر العربية والأجنبية:

١. إبراهيم، مروان عبد المجيد (١٩٩٩) : "الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية"، دار الفكر للطباعة، الأردن .
٢. البحر، غيث والتتحي، معن (٢٠١٤) : "التحليل الإحصائي للاستبيانات باستخدام برنامج (Spss IBM statistics)"، مركز سبر للدراسات الإحصائية والسياسة العامة .
٣. الخابوري، زياد طارق زيدان (٢٠٢١) : "تأثير تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومترك في عدد من الصفات البدنية ومؤشر التعب ومستوى الأداء في جيمبار الباركور"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .
٤. عمر، حسين مردان ومتعب، احمد يوسف ومتعب، سامر يوسف (٢٠٠١) : "اختبار بابل لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين"، بحث منشور في مجلة القدسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، جمهورية العراق .
٥. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٨) : "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
٦. فرحات، ليلي السيد (٢٠٠١) : "أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
٧. فلاح، فراس (٢٠١٦) : "رياضة الباركور والجري الحر"، دار الهيثم للطباعة والنشر، دمشق، سوريا.
٨. محمد، نغم مؤيد (٢٠٢١) : "اثر تمرينات القوة الارتدادية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لجنمناستك البنات"، بحث منشور في مجلة الثقافة الرياضية، المجلد (١٢)، العدد (٢)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت.

٩. محمود، بيداء كميلان (٢٠٠٣): "مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفية لأعمار (٩ - ١٢) سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٠. يوسف، صفوت محمد، وآخرون (١٩٨٧): "اللياقة الحركية والروح المعنوية وعلاقتهم بمستوى الأداء للاعبين الجيمبار بالمملكة العربية السعودية"، مجلة المؤتمر العربي الأول لرياضة الجيمبار، عمان.

References:

1. Ibrahim, Marwan Abdel Majeed (1999): Tests, Measurement, and Evaluation in Physical Education, Dar Al-Fikr for Printing, Jordan.
2. Al-Bahr, Gaith, and Al-Tunji, Moen (2014): Statistical Analysis of Questionnaires Using SPSS Statistics IBM, Sabr Center for Statistical Studies and Public Policy.
3. Al-Khabouri, Ziad Tariq Zaidan (2021): The Effect of Plyometric Strength Training on Some Physical Attributes, Fatigue Index, and Performance Level in Parkour Gymnastics, Unpublished PhD Dissertation, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul.
4. Omar, Hussein Mardan, Mutib, Ahmed Youssef, and Mutib, Samer Youssef (2001): Babel Test for Measuring Muscle Strength of Leg Muscles, Research published in Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences, Vol. 1, No. 3, Faculty of Physical Education, University of Al-Qadisiyah, Republic of Iraq.
5. Allawi, Mohamed Hassan, and Radwan, Mohamed Nasr El-Din (2008): Measurement in Physical Education and Sports Psychology, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing and Publishing, Cairo.
6. Farhat, Layla El-Sayed (2001): Measurement and Diagnosis Methods in Special Education, 1st edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt.
7. Falah, Firas (2016): Parkour and Free Running, Al-Haytham Printing and Publishing House, Damascus, Syria.
8. Mohamed, Nagham Moayad (2021): The Effect of Reactive Strength Exercises in Developing Some Specific Physical Abilities and Skill Performance Level on Some Skills of the Floor Exercise Apparatus for Girls' Gymnastics, Research published in the Journal of Sports Culture, Vol. 12, No. 2, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Tikrit.
9. Mahmoud, Beda Kamiran (2003): Physical Growth Level of Some Physical and Functional Abilities for Ages (9 - 12) Years, Unpublished M.A, Faculty of Physical Education, University of Baghdad.
10. Youssef, Safwat Mohamed, et al. (1987): Kinetic Fitness and Morale and Their Relation to Performance Level of Gymnastics Players in the Kingdom of Saudi Arabia, Journal of the First Arab Conference on Gymnastics, Amman.
11. Aggerholm, K., and Hojbjerre Larsen, S. (2017): Parkour as acrobatics: an existential-phenomenological study of movement in Parkour, Qual. Res. Sport Exercise. Health 9, 69–86. doi: 10.1080/2159676X.2016.1196387
12. Hohmann, A.; Lames, M.; Letzelter, M. (2007): Einführung in die Training swissenschaft. 4 Auflage . Limpert Verlag GmbH Wiebelsheim
13. Schmidtbleicher, D. (1994) : Training in Schnelkraftsportarten. In P.V.Komi (Hrsg.) . Kraft und Schnelkraft im Sport (S.374-387) , Köln : Deutscher Ärzte – Verlag
14. Witfeld, Jan, Ilona E. Gerling and Alexander Pach (2013): The ultimate Parkour & Free Running book, DISCOVER your POSSIBILITIES.

الملحق (١)

يبين اختبار القوة الانفجارية للرجلين للاعبين جيمبار الباركور المتقدمين بصيغته الاولى

اسم الاختبار: اختبار الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الادوات المستخدمة : مكان مناسب للوثب غير امس بطول (١٥-٢٠) متر ، حاجز (مانع) يحدد بارتفاع (٥٠) سم ، او (٧٥) سم ، او (١) م ، شريط قياس ، ومسحوق باودر .
طريقة الاداء :

- يقف المختبر خلف المانع بمسافة مناسبة تمكنه من اخذ الخطوات الثلاثة ، وتكون القدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان ، ويوضع المانع (الحاجز) بمسافة لا تقل عن خمسة امتار من خط نهاية المسار المحدد .
 - يقوم المختبر بوضع رجلية بمسحوق البودر قبل البدء بالاختبار ، وذلك لتحديد المسافة بين نقطة النهوض بالقدمين (ترك الارض) واخر نقطة وصلها بعد اجتياز المانع .
 - يبدأ المختبر بقطع المسافة الى خط البدء بثلاث خطوات فقط والقفز بكلتا القدمين للامام الاعلى لاجتياز المانع لابعد مسافة ممكنة من خلال ثني الركبتين والميل للامام قليلا ثم مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام الاعلى للمساعدة على الدفع .
- شروط الاداء :

- يسمح بالاحماء قبل اداء الاختبار .
 - يشترط اداء المختبر للخطوات الثلاثة .
 - اجتياز المختبر للحاجز يكون بالوثب وبكلتا القدمين وليس بقدم واحدة .
 - تجنب السقوط للخلف قدر الامكان .
 - يعطي للمختبر ثلاث محاولات ، ويؤخذ نتيجة افضل محاولة .
- التسجيل: يتم قياس المسافة من العلامة التي تتركها قدمي المختبر الى اخر اثر يتركه المختبر بعد الحاجز وتسجل المسافة لأقرب (سم) .

الملحق (٢)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / ماجستير

يبين بيان رأي الخبراء والمتخصصين حول صلاحية اختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز) للاعبين جيمبار الباركور المتقدمين

حضرة الخبير المحترم

تحية طيبة :

في النية إجراء البحث الموسوم "بناء وتقنين اختبار القوة الانفجارية للرجلين الخاصة للاعبين جيمبار الباركور" .

ويقصد بجيمبار الباركور : " مجموعة من الحركات يكون الغرض منها الانتقال من نقطة الى نقطة اخرى باكبر قدر من السرعة والخفة وتركيز الانتباه والشجاعة، وذلك باستخدام القدرات البدنية والفكرية، وممارسة اللعبة ومقتنيها هو ما يطلق عليه (الترايسور) " .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم الرياضية ، فقد تم اختياركم كخبراء ومتخصصين للتفضل بالموافقة على إبداء رأيكم في صلاحية اختبار القوة الانفجارية للرجلين

بجمباز الباركور ، والذي تم تصميمه بحيث التي يحاكي رياضة جمباز الباركور ، راجين من سيادتكم تقضلكم بما يأتي :

- قراءة محتوى الاختبار المصمم والمرفق طياً ، وبيان مدى صلاحيته ومناسبته لقياس عنصر القوة الانفجارية للرجلين للاعبي جمباز الباركور المتقدمين ، وذلك بوضع علامة (√) أمام الاختبار ، وتحت البديل الذي ترونه مناسباً (يصلح ، لا يصلح) من خلال الحذف او التعديل مع ابداء بعض الملاحظات ان وجدت.

شاكرين تعاونكم معنا

التوقيع:

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

الاختصاص:

الجامعة والكلية:

التاريخ:

طالب الماجستير

عمر هيثم حازم الشمري

العنصر	الاختبار	يصلح	لا يصلح	يصلح بعد التعديل
القوة الانفجارية للرجلين	الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز			

الملحق (٣)

يبين اسماء الخبراء والمتخصصين في مجال جمباز الباركور والعلوم النظرية

ت	الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
١	أ.د. ياسين طه الحجار	فلسجة تدريب رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	النور
٢	أ.د. اياد محمد عبدالله	تدريب رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل

٣	أ.د. ايثار عبد الكرم غزال	قياس وتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
٤	أ.د. احمد عبد الغني طه	فسلجة تدريب رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
٥	أ.د. عبدالجبار عبدالرزاق	تدريب رياضي / جمناستك	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
٦	أ.م.د. فراس محمود علي	قياس وتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
٧	م.د. زياد طارق زيدان	تدريب رياضي / جمناستك - باركور	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل

الملحق (٤)

يبين اختبار القوة الانفجارية للرجلين للاعبين جملار الباركور المتقدمين بصيغته النهائية

اسم الاختبار: اختبار الوثب الطويل بثلاث خطوات من فوق حاجز

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : مكان مناسب للوثب يكون مستوى وغير أملس، حاجز (مانع) بارتفاع (٥٠) سم، شريط قياس، شريط لاصق ملون، منقلة .

الإجراءات: يرسم خط على الأرض بعرض (١) م، وسمك (٥) سم، ويسمى بخط الوثب (الارتقاء)، ويوضع (يثبت) المانع على بعد مسافة (٨٠) سم عن خط الوثب، إذ تم تحديد هذه المسافة والارتفاع من خلال تحديد الزاوية بين خط البداية وارتفاع المانع لتكون بزاوية (٤٥) درجة .

طريقة الأداء : يقف اللاعب والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بمكان الوثب بمسافة مناسبة تمكنه من اخذ الخطوات الثلاثة، يبدأ بقطع المسافة الى خط الوثب (الارتقاء) بثلاث خطوات، ثم يقوم مباشرة بالوثب بكلتا القدمين للأمام الأعلى لاجتياز المانع وقطع اكبر مسافة ممكنة من خلال ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام الأعلى للمساعدة على الدفع ثم الهبوط على الأرض .

شروط الأداء :

- يسمح للاعب بالإحماء قبل أداء الاختبار .
 - يشترط أداء المختبر للخطوات الثلاثة .
 - اجتياز اللاعب للحاجز يكون بالوثب بكلتا القدمين .
 - تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
 - يعطي للاعب ثلاث محاولات وتحسب نتيجة أفضل محاولة .
- التسجيل:** يتم قياس المسافة من خط الوثب (الارتقاء) الى آخر اثر يتركه اللاعب على الأرض بعد المانع (الحاجز) ، وتسجل المسافة لأقرب (سم) .

