

دراسة تحليلية لبطارية اختبار اللياقة البدنية شوط المقاتل لدى أفراد الجيش الوطني الشعبي

Analytical study of the fitness test battery of the fighter's run among members of the People's National Army

- جمال سرايعة، d.seraiaia@univ-soukahrass.dz، جامعة محمد الشريف مساعديّة / سوق أهراس، الجزائر

تاريخ النشر: 2022/06/30	تاريخ القبول: 2022/06/29	تاريخ الارسل: 2022/06/26
-------------------------	--------------------------	--------------------------

ملخص الدراسة :

باركور بالعربية الوثابة بالإنجليزية (Parkour) وهو مجموعة حركات الوثب يكون الغرض منها الانتقال من النقطة أ إلى النقطة ب بأكبر قدر ممكن من السرعة والسلاسة، وذلك باستخدام القدرات البدنية، وقد وُجد الباركور الوثابة أساسا كطريقة جديدة ومختلفة لتخطي العقبات مثل الحواجز أو الموانع (obstacles). وهذه الموانع يمكن أن تكون أي شيء مما يحيط بك من فروع أشجار أو صخور أو قضبان حديدية أو حتى جدران. يعرف ممارسو الباركور الوثابة بـ (traceurs) بالعربية الوثبان مؤدى رياضة الوثابة أو المتوثب فاعل الوثابة.

يعد الباركور من الأنشطة البدنية التي يصعب تصنيفها، فلا يوضع في خانة الرياضات المتطرفة (extreme sport) ولكن يمكن الإشارة إليه على أنه فن كما هي الفنون القتالية. فبحسب (ديفيد بيل) (David Belle) واضع أسس هذا الفن، فإن روح الباركور تقودها فكرة "الهروب" حيث تتولد في هذه الحالة الحاجة إلى سرعة البديهة والمهارة للخروج من المواقف الحرجة. إحدى سمات الباركور الرئيسية هي الكفاءة أو الفعالية (efficiency)، والمقصود بها هنا أنه لا يتحرك بسرعة فحسب، بل وأيضا يتحرك بالشكل الذي يستهلك أقل قدر ممكن من

طاقته، ويوصله إلى هدفه بشكل مباشر. وتقاس أيضا كفاءة الترايسور بقدرته على تفادي الإصابات (injuries) سواء الطفيفة منها أو البالغة.

الكلمات الدالة: بطارية اختبار؛ اللياقة البدنية؛ شوط المقاتل؛ الجيش الوطني الشعبي.

Abstract:

Parkour in Arabic in English (Parkour), which is a group of jumping movements whose purpose is to move from point A to point B as quickly and smoothly as possible, using physical abilities, and parkour was found mainly as a new and different way to overcome obstacles such as barriers or obstacles (obstacles) . These obstacles can be anything from tree branches, rocks, iron bars, or even walls. Parkour practitioners are known as "traceurs" in Arabic, the jumper, or the jumper

Parkour is a physical activity that is difficult to categorize, as it is not placed in the category of extreme sports, but it can be referred to as an art as it is a martial arts. According to (David Belle) who laid the foundations of this art, the spirit of parkour is led by the idea of "escape", which generates in this case the need for quick wit and skill to get out of critical situations. One of the main features of parkour is efficiency or effectiveness, which is meant here that it not only moves quickly, but also moves in a way that consumes the least possible amount of its energy, and delivers it to its goal directly. The efficiency of the trisaurus is also measured by its ability to avoid injuries, whether minor or severe.

key words : test battery; Fitness; fighter's stroke; People's National Army.

1- مقدمة واشكالية:

اشتق (ديفيد بيل) هذا اللفظ (باركور) من (parcours du combatant) وهو تدريب عسكري تقليدي في الجيش الفرنسي. اقترح (هيوبرت كونديه) (Hubert Koundé) -وهو صديق لـ (ديفيد بيل)- استبدال الحرف c بالحرف K في اللفظ (parcours) وذلك لإضافة نوع من الجزالة، وأيضاً إزالة الحرف s غير المنطوق). تراسور (Traceur) لفظ مشتق من الفعل (تراسي) (tracer) يعني الفعل غالباً "تتبع الأثر (to trace) ولكن يمكن ترجمته أيضاً إلى "الانطلاق بسرعة.(to go fast).

تعد فلسفة الباركور -التي يجهلها الكثير- جزءاً لا يتجزأ من هذا الفن. ذلك أن إتقان مهارات الباركور وحركاته تفضي في النهاية إلى القدرة على التغلب على المخاوف والآلام ومن ثم نقل ذلك إلى الواقع وتطبيقه في أوجه الحياة المختلفة. كما أن الترايسور عليه أن يتعلم كيف يتحكم بعقله بالطريقة التي تمكنه من التمكن من فن الباركور. (شوط المقاتل لقياس اللياقة البدنية، 1978، ص 111-118)

يقول أندرياس كالتيز (Andreas Kalteis) وهو ترايسور نمساوي: إن فهم فلسفة الباركور تتطلب وقتاً ليس بالقصير. لأنه عليك التعود عليه أولاً، ففي الوقت الذي تحاول فيه إتقان الحركات فحسب لن تستطيع الوصول إلى جوهر تلك الفلسفة، ولكن ما إن تبدأ بالتحرك بإسلوبك الخاص، سترى كيف أن الباركور بدأ يغير نظرتك إلى الأشياء من حولك وطريقة تعاملك مع المشاكل أيضاً كالتي تواجهها في عملك مثلاً. وذلك لأنك تدربت أثناء تدريبك على حركات الباركور على تخطي العقبات. ولكن هذا الفهم يختلف وقت وصوله باختلاف الممارس للباركور. فالبعض يصل إليه مبكراً والبعض الآخر يتأخر في ذلك. (شوط المقاتل لقياس اللياقة البدنية، 1978، ص 111-118) لذلك لا تستطيع القول بأنك تحتاج شهرين مثلاً لكي تفهم ما هو الباركور.. وبالتالي أنا لا أقول بأنني أمارس الباركور ولكن أقول أنا أعيش الباركور لأن

فلسفته أصبحت حياتي وطريقي في إنجاز كل ما أريد القيام به. (الدليل الكامل للياقة البدنية لأفراد القوات البحرية الأمريكية، 2002، ص 162-164)

بالإضافة إلى ذلك تعد حرية ممارسة الباركور من قبل أي شخص وفي مكان وزمان تعد إحدى سمات فلسفته. ولذلك أصبح له قوة ثقافية كبيرة في الوسط العسكري. إذن من خلال هذه الدراسة التحليلية لشروط المقاتل أو ما يعرف بالبركور سنحاول معرفة المتطلبات البدنية والذهنية والمهارية والمعرفية ... المهمة لتجاوز حواجزه بكل سلسلة وفي أقل وقت ممكن فهو يعبر بصدق على مدى جهزية الأفراد العسكريين من ناحية اللياقة البدنية لأداء مهامهم في ظروف مشابهة لشروط المقاتل أو البركور. (اللياقة البدنية للأفراد العسكريين، 1984، ص 182)

وللإحاطة الجيدة بالموضوع وجب علينا إتباع مجموعة من الخطوات العلمية المنهجية لضبط موضوع الدراسة وهي على النحو الآتي:

2-الاجراءات الميدانية للدراسة: وتعرض فيها النقاط التالية.

2-1- المنهج المتبع: يعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة نظرا لطبيعتها

2-2- مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من أفراد الجيش الوطني الشعبي الجزائري

2-3- عينة الدراسة: عناصر المنتخب الوطني العسكري لشروط المقاتل وقد تم اختيار العينة بطريقة عمدية نظرا لقرىها من مكان عمل الباحث.

2-4- متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل: بطارية الاختبار شوط المقاتل

-المتغير التابع: مستوى اللياقة البدنية لأفراد الجيش الوطني الشعبي

2-5- مجالات الدراسة:

أ-المجال الزمني: 15 نوفمبر 2015 إلى 15 ديسمبر 2015

ب-المجال المكاني: مركز تجمع وتحضير الفرق الرياضية العسكرية بين عكنون الجزائر العاصمة

ج-المجال البشري: المنتخب الوطني العسكري لشوط المقاتل

2-6- أدوات الدراسة :

اعتمد الباحث على عرض وتحليل لكل المراحل المعتمدة في بطارية الاختبار شوط المقاتل ومدى ملائمتها لقياس مستوى اللياقة البدنية من خلال الصفات البدنية التي يمكن قياسها وهذا بعد جمع عدد من المراجع الموجودة على مستوى مكاتب المؤسسات العسكرية في هذا الخصوص.

2-7- الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

لقد إعتد الباحث على بطارية الإختبار لقياس اللياقة البدنية (شوط المقاتل) لدى أفراد الجيش الوطني الشعبي من خلال تحليل لكل مراحل الإختبار ومعرفة أهميتها والصفات البدنية التي يمكن قياسها من خلالها ومعرفة مدى ملائمتها إلى الظروف الراهنة لأفراد الجيش الوطني الشعبي ومحاولة إعطاء نظرة مستقبلية حول أهم الحواجز التي يمكن حذفها أو إضافتها أو حتى تغييرها.

3- عرض وتحليل مراحل شوط المقاتل:

الحاجز الأول: السلم الحبلي:



الشكل رقم 01+02: يمثل الحاجز الأول: السلم الحبلي. (المراجع: الدراسة الحالية)

والملاحظ أنّ حركية الحبل تصعب من مأمورية المقاتل في اجتياز هذا الحاجز بأسرع وقت ممكن، أمّا فيما يخص أجزاء الجسم الأكثر مشاركة في الأداء هما الرجلين واليدين، ممّا يتطلب قوة عضلية كبيرة لهذه الأجزاء.

وتوجد طريقة ثانية لكيفية اجتياز هذا الحاجز تختلف عن الطريقة المذكورة سابقا وذلك في تجاوز العارضة الحديدية العلوية الأفقية، وذلك عن طريق دوران أمامي للمقاتل حول هذه العارضة ممسكا يده بدرج الحبل الأول من الجهة العلوية، مستقيلا بذلك مكان السقوط مباشرة (كومة الرمل)، والسلم الحبلي يلامس حوض المقاتل من الجهة الخلفية ممّا يستعين به لدفع نفسه إلى الأمام أثناء عملية القفز فوق كومة الرمل. (انظر الشكل 01+02+03)



الشكل رقم 03: يمثل الحاجز الأول: السلم الحبلي. (المراجع: الدراسة الحالية)
ويرى الباحث أنّ كل طريقة لها خصوصياتها، فالطريقة الأولى تمثل أكثر أمان في طريقة القفز من الأعلى مقارنة بالثانية، إلّا أنّ الأخيرة مريحة للوقت أثناء اجتياز الحاجز رغم خطورتها.
الحاجز الثاني: الأعمدة المستقلة:

وهو عبارة عن عارضتين متتاليتين على بعد 01م، الأولى بارتفاع 01م والثانية على ارتفاع 1.4م، وعرض موحد 04م، إذ ينطلق المقاتل على بعد حوالي 15م من الحاجز بالجري ثم القفز بإحدى قدميه واضعا إياها فوق العارضة الأولى مباشرة ممسكا العضة الثانية بيده والرجل الثانية الحرة يلحقها العارضة الثانية، ثمّ الخروج من الحاجز ككل عن طريق القدم التي ارتكز بها على العارضة الأولى ثمّ الرجل الثانية واليدين تواليا. (انظر الشكل 04)



الشكل رقم 04: يمثل الحاجز الثاني: الأعمدة المستقلة. (المراجع: الدراسة الحالية)

إذن؛ الصفة الواجب التمتع بها هي المرونة والتوافق الحركي الكبير لأطراف المقاتل، وتكمن صعوبة اجتياز هذا الحاجز في اختلاف مستوى الارتفاع بين العارضتين.

الحاجز الثالث: الشبكة الأفقية:

يحتوي هذا الحاجز على 06 أسلاك مشدودة بوضعية أفقية من الطرفين بواسطة أوتاد مثبتة على الأرض على ارتفاع 60 سم وتباعد فيما بينها بـ 02 م، حيث يقوم المقاتل بتجاوز هذه الأسلاك بأقصى سرعة ممكنة بالطريقة الفنية المعروفة في اجتياز الحواجز في ألعاب القوى، والمتمثل في قدم أولى ممدودة إلى الأمام عند تجاوز السلك ثم تتبعها الرجل الأخرى مشية ومفتوحة إلى الخارج قصد تسهيل عملية المرور دون لمس السلك. (انظر الشكل 05)



الشكل رقم 05: يمثل الحاجز الثالث: الشبكة الأفقية. (المراجع: الدراسة الحالية)

إذن؛ يتجاوز هذا الحاجز يتطلب من المقاتل التمتع بالصفات البدنية الآتية: الرشاقة، المرونة، التوافق الحركي، السرعة...

الحاجز الرابع: شبكة عبور عن طريق الزحف:

يحتوي هذا الحاجز على أسلاك مشدودة على علو 50 سم لمسافة 20 م، إذ يقوم المقاتل بالزحف تحت هذه الأسلاك بالارتقاء على الأرض بوضعية الانبطاح ثم المرور باستعمال الساعدين ومشط الرجلين فقط دون لمس بقية أجزاء الجسم للأرض.

وتجدر الإشارة إلى أنّ هناك وضعيتين للزحف هما: الزحف الجانبي سواء على الجهة اليمنى أو اليسرى للمقاتل، وزحف المقاتل مقابل الأرض مباشرة، وهي الوضعية الأصعب (انظر الشكل 06) ممّا يستلزم تقوية الحزام البطني وعضلات الظهر واليدين والرجلين، أمّا الصفات البدنية الواجب توفرها في المقاتل عند المرور على هذا الحاجز فتتمثل في تحمّل القوّة، القوّة المميزة بالسرعة، القوّة العضلية للأطراف، المرونة...



الشكل رقم 06: يمثل الحاجز الرابع شبكة عبور عن طريق الزحف. (المراجع: الدراسة الحالية)

الحاجز الخامس: الأوتاد الغير منتظمة:

يحتوي هذا الحاجز على حوض من الرمل به 05 أقماع خرسانية كلّ قمع قطره 15 سم موزعة بطريقة غير منتظمة على مسافة 07 م، حيث يقوم المقاتل بالجري من خارج حوض الرمل الموجود فيه الأقماع، واستعمال هذه الأخيرة كأدوات ارتكاز لتفادي ملامسة الرجلين للرمل. (انظر الشكل 07)



الشكل رقم 07: يمثل الحاجز الخامس الأوتاد الغير منتظمة. (المراجع: الدراسة الحالية)
ولاجتياز هذا الحاجز يحتاج المقاتل إلى قوّة انفجارية في الأطراف السفلية، السّعة....

الحاجز السادس: الأعمدة المستقلة:

يحتوي هذا الحاجز على ثلاث أعمدة موضوعة أفقياً فوق بعض في عارضة حديدية واحدة، الأوّل بارتفاع 80 سم، والثاني 1.60 م، والثالث 2.30 م، إذ يقوم المقاتل بتسلّق هذه الأعمدة بوضع الرّجل الأولى على العمود الأوّل ومدّ اليدين ممسكاً بالعمود الثالث دون لمس العمود الثاني ثمّ الهبوط من الجهة الأخرى لهذه الأعمدة بالالتواء على العمود الثالث والارتكاز باليد الواحدة على العمود الثاني ثمّ القفز على الأرض. (انظر الشكل 08)



الشكل رقم 08: يمثل الحاجز السادس الأعمدة المستقلة. (المراجع: الدراسة الحالية)

ولاجتياز هذا الحاجز يجب أن تكون يتمتع المقاتل بصفة المرونة والرشاقة والقوة العضلية للأطراف.

الحاجز السابع: عارضة الاتزان:

يحتوي هذا الحاجز على عمود أفقي موضوع في خط الجري معلق على أوتاد على مسافة 8.5 م وارتفاع 1 م، حيث يقوم المقاتل بالجري فوقه بآثران تام دون السقوط على أحد الجانبين، ثم القفز إلى الأرض مباشرة أو عمل حركة أكروباتية في نهاية العمود ومن ثم القفز. (انظر الشكل 09) وعليه؛ يجب على المقاتل أن يتمتع بالمرونة والرشاقة وقوة الاتزان....



الشكل رقم 09: يمثل الحاجز السابع عارضة الاتزان. (المراجع: الدراسة الحالية)
الحاجز الثامن: السلم العمودي:

هذا الحاجز هو نفسه الحاجز الأول وبطريقة الأداء الأولى مع الاختلاف في السلم الذي يتميز بالثبات. (انظر الشكل 10)



الشكل رقم 10: يمثل الحاجز الثامن السلم العمودي. (المراجع: الدراسة الحالية)

الحاجز التاسع: العوارض الأفقية من أعلى إلى أسفل:

هذا الحاجز هو عبارة عن أربع عوارض متتالية بتباعد 02 م وارتفاع 1,70 م بالنسبة للعارضة الأولى والثالثة، و1,20 م بالنسبة للعارضة الثانية والرابعة، حيث يقوم المقاتل بالمرور فوق الأولى ثم المرور تحت الثانية ثم فوق الثالثة ثم تحت الرابعة (انظر شكل 11).



الشكل رقم 11: يمثل الحاجز التاسع العوارض الأفقية من أعلى إلى أسفل. (المراجع: الدراسة الحالية)

ومن خلال هذا الحاجز نستنتج أنّ المقاتل يمر بمجموع من الوضعيات المتعاقبة والمتسارعة ومختلفة المستويات (فوق العارضة وتحتها) ما يتطلب مرونة ورشاقة عالية، تحمل كبير، قوة عضلية وسرعة في التنفيذ.

الحاجز العاشر: الطاولة الايرلندية:

هذا الحاجز عبارة عن طاولة بارتفاع 02 م مثبتة على عمودين، حيث يقوم المقاتل باجتياز هذه الطاولة بثلاث طرق مختلفة:
الطريقة البسيطة:

جري المقاتل على شكل فرع قطع مكافئ، إذ عند وصوله إلى الطاولة يكون وضع جسمه جانبي بالنسبة لها، فيقفز ويمسك الطاولة بيديه ثم يمرر الرجل الأولى تليها الثانية فوق الطاولة ومنه إلى الأرض (انظر الشكل 12)



الشكل رقم 12: يمثل الحاجز العاشر الطاولة الايرلندية بالطريقة البسيطة. (المراجع: الدراسة الحالية)

طريقة ديلير:

يقوم المقاتل بالطريقة نفسها إلا أنه يستعمل يد واحدة فقط أثناء الصعود على الطاولة.



(انظر الشكل 13)

الشكل رقم 13: يمثل الحاجز العاشر الطاولة الايرلندية بطريقة ديلير. (المراجع: الدراسة الحالية)

طريقة برسد:

وهي طريقة خلفية، إذ يقف المقاتل وظهره إلى الطاولة فيمسك بها بتلك الوضعية، ويعتمد على يديه لرفع جسمه إلى الأعلى، ثم يقوم بحركة دورانية خلفية وعند ملامسته الطاولة في الوضع الجانبي يقوم بقفز مع دوران في جهة مسار الجري. (انظر الشكل 13)



الشكل رقم 13: يمثل الحاجز العاشر الطاولة الايرلندية بطريقة ديلير. (المرجع: الدراسة الحالية)

إذن؛ الفرق بين الطرق الثلاثة يكمن في درجة صعوبة كل طريقة، فالأولى بسيطة لكنها تتطلب قوة عضلية كبيرة للأطراف وخاصة اليدين مع مرونة ورشاقة وقوة تحمّل. أما الثانية فهي معقدة مقارنة بالأولى لأنها تتم بيد واحدة وهي تتطلب الصفات نفسها بل قوة عضلية في الأطراف خاصة اليدين أكثر بكثير من الأولى. والطريقة الثالثة تشترك مع الطريقتين السابقتين مع زيادة في الحركات الدورانية وفي اتّجاهات مختلفة مما تتطلب مرونة ورشاقة كبيرة. والأشياء المشتركة بينهم من ناحية الصفات البدنية -زيادة على ما تمّ ذكره- قوة عضلة البطن والظهر.

الحاجز الحادي عشر: العارضة الأفقية:

هذا الحاجز هو عبارة عن عارضة أفقية بارتفاع 80 سم تليها حفرة مربعة الشكل (04م × 04 م) بعمق حوالي 40سم تبعد عن العارضة بحوالي 0.5 م، حيث يأتي المقاتل جريا ثم يمرّ على تلك العارضة بالطريقة الفنية التي تتمّ أثناء المرور على الحواجز في ألعاب القوى، لكن سقوطه يكون في تلك الحفرة، ثمّ يتمّ الجري ويخرج. (انظر الشكل 14)



الشكل رقم 14: يمثل الحاجز الحادي عشر العارضة الأفقية. (المراجع: الدراسة الحالية)
وعليه؛ وجب على المقاتل التمتع بمجموعة من الصفات البدنية نذكر منها: القوة الانفجارية
للأطراف السفلية، تناسق حركي بين الأطراف للمرور على الحاجز...
الحاجز الثاني عشر: الحفرة:

هذا الحاجز عبارة عن حفرة بعمق 50 سم وطول 02م، حيث يأتي المقاتل جريا ويقوم بقفز
طويل يشبه القفز الطويل في ألعاب القوى، لكن دون السقوط لا في الحفرة ولا على الأرض.
(انظر الشكل 15)



الشكل رقم 15: يمثل الحاجز الثاني عشر الحفرة. (المراجع: الدراسة الحالية)
وعليه؛ يجب أن يتمتع المقاتل بالصفات البدنية الآتية: سرعة رد فعل كبيرة أثناء الانطلاق
لاكتساب سرعة تساعد على المرور على الحاجز، قوة انفجارية كبيرة للأطراف السفلية.

الحاجز الثالث عشر: مقعد وحفرة:

هذا الحاجز عبارة عن حائط بعلو 01م تليه حفرة بعمق 50سم تبعد بحوالي 50سم عن الحائط، وشكلها يشبه الحاجز المائي في سباق 3000م موانع، إذ يأتي المقاتل جريا يمرّ على ذلك الحائط بالرتكاز عليه بيد واحدة وقدمين ثمّ يرتقي مباشرة في الحفرة والخروج منها جريا (انظر الشكل 16)، وعلى المقاتل التمتع بصفة سرعة رد فعل كبيرة أثناء الانطلاق لاكتساب سرعة تساعد على المرور على الحاجز بالإضافة قوة انفجارية كبيرة للأطراف السفلية.



الشكل رقم 16: يمثل الحاجز الثالث عشر مقعد وحفرة. (المراجع: الدراسة الحالية)

الحاجز الرابع عشر: حاجز إسمنتي صغير:

هذا الحاجز عبارة عن حائط صغير بارتفاع 01م، حيث يأتي المقاتل جريا مجتازا هذا الحائط (انظر الشكل 17)، وعليه يجب أن يكون لديه تناسق حركي...



الشكل رقم 17: يمثل الحاجز الرابع عشر حاجز إسمنتي صغير. (المراجع: الدراسة الحالية)

الحاجز الخامس عشر: الحفرة، حاجز إسمنتي صغير وحفرة (منظر أمامي):

هذا الحاجز هو عبارة عن حفرتين بعمق 70 سم وطول 02 م يفصل بينهما حائط بارتفاع 1,50 م، ويكون هذا الحائط مائلا من الجهتين بمقدار حوالي 45°، حيث يأتي المقاتل جريا فيقفز -متجاوزا الحفرة- على الحائط مباشرة من الجهة الأولى (انظر الشكل 18)، ثم يُنم قفزة أخرى إلى الجهة الثانية المائلة من الحائط، ومن هذه الأخيرة يقوم بقفزة أخرى متجاوزا الحفرة الثانية. (انظر الشكل 19)



الشكل رقم 19: يمثل الحاجز الخامس عشر الحفرة، حاجز إسمنتي صغير وحفرة. (المرجع: الدراسة الحالية)

وعليه؛ وجب على المقاتل التمتع بالصفات الآتية: قوّة انفجارية خاصّة الأطراف السفلية، مرونة ورشاقة، توافق حركي، سرعة في الأداء...

الحاجز السادس عشر: جدار الإعتداء:

هذا الحاجز هو عبارة عن جدار بعلو 02 م، حيث يأتي المقاتل جريا فيقوم بقفزة ممسكا الجدار بيديه من الأعلى في الوقت نفسه مرتكزا برجليه على منتصف الجدار، وبعدها مباشرة يرتكز بأطرافه ليدفع بنفسه إلى ما وراء الجدار. (انظر الشكل 20)



الشكل رقم 20+21: يمثل الحاجز السادس عشر جدار الإعتداء. (المراجع: الدراسة الحالية)

وهناك طريقة أخرى للمرور على هذا الجدار تسمى بطريقة النينجا، وهي القيام بحركة أكروباتية في نهاية القفز ليجد المقاتل نفسه مباشرة في الحاجز رقم 17 (مسافة قصيرة ما بين الحاجزين). (انظر الشكل 21)

وعليه يجب أن يتمتع المقاتل بقوة انفجارية كبيرة جدا على مستوى الأطراف السفلية وقوة عضلية كبيرة على مستوى الأطراف العلوية وعضلات الظهر والبطن، التناسق الكبير في مستوى الحركات باعتبار هذه الحركة مركبة من مجموعة حركات وتتم بسرعة كبيرة.

الحاجز السابع عشر: الحفرة:

عبارة حوض بعمق 2,20 متر، حيث يأتي المقاتل حين خروجه مباشرة من الحاجز رقم 16 ليجد نفسه أمام هذا الحاجز مما يحتّم عليه الدخول مباشرة في هذا الحوض (وذلك لنزع الخوف عن المقاتلين المبتدئين)، وبعدها يحاول الخروج منه رغم عمقه، مع العلم أن جدار الحوض من الداخل أملس من جميع الجوانب (انظر الشكل 22) إذ يعتمد المقاتل كلياً على يديه ورجليه للخروج من هذا الحاجز.



الشكل رقم 22: يمثل الحاجز السابع عشر الحفرة. (المراجع: الدراسة الحالية)

والصفات التي يجب أن يتمتع بها المقاتل هي: قوة عضلية للأطراف السفلية والعلوية والظهر والحوض، تحمل قوة، قوة انفجارية للأطراف السفلية...

الحاجز الثامن عشر: جدار التسلق:

هذا الحاجز عبارة عن جدار للتسلق بارتفاع 4 متر به أدرج مختلفة الارتفاعات يتسلقها المقاتل إلى أعلى الجدار من جهة ثم القفز من الجهة الأخرى من أعلى الجدار إلى الأرض. (انظر الشكل 23)



الشكل رقم 23: يمثل الحاجز الثامن عشر جدار التسلق. (المراجع: الدراسة الحالية)

وعليه؛ يجب أن يتمتع المقاتل بالسرعة، تحمل قوة وقوة عضلية للأطراف.

الحاجز التاسع عشر: الممرات الملتوية:

هذا الحاجز عبارة عن ممرات ملتوية، حيث يقوم المقاتل بالمرور من خلالها بأقصى سرعة. (أنظر الشكل 24) وعليه؛ يجب أن يتمتع المقاتل بالسرعة، المرونة...



الشكل رقم 24: يمثل الحاجز التاسع عشر الممرات الملتوية. (المراجع: الدراسة الحالية)

الحاجز العشرون: الخنادق المتعاقبة:

هذا الحاجز عبارة عن ثلاث خنادق متتالية موزعة على مسافة 7,70 متر طول و 1,10 متر عمق، الأول والثاني صغيرين بمسافة 1 متر والأوسط كبير بمسافة 4 أمتار، حيث يقوم المقاتل بتجاوز الخندق الأول عن طريق القفز عليه ثم القفز داخل الخندق الكبير وعند الخروج منه يقفز على الخندق الأخير، (انظر الشكل 25)



الشكل رقم 25: يمثل الحاجز العشرون الخنادق المتعاقبة. (المراجع: الدراسة الحالية)
وعليه؛ يجب أن يتمتع المقاتل بقوة انفجارية للأطراف السفلية، قوة عضلية لليدين، تناسق حركي، تحمل قوة... وبهذا يكون المقاتل قد أنهى شوط المقاتل بجميع حواجزه.

10- خلاصة:

من خلال وصف جميع المراحل الفنية لشوط المقاتل نستنتج ما يلي:
أنّ هذه الحواجز صمّمت بطريقة تحاكي الظروف الطبيعية التي قد يتعرض لها المقاتل خلال تأدية وجباته الوطنية، من حواجز، خنادق، التواءات، علو، انخفضات... ممّا يحتّم عليه التأقلم مع هذه الظروف لحماية نفسه وتجاوز العقبات؛
أنّ جميع الصفات البدنية مطلوبة توفرها دون استثناء عند المقاتل لتجاوز شوط المقاتل بجميع حواجزه المنتشرة على مسافة 500 متر؛
أنّ الزمن المحقق من طرف المقاتل في شوط المقاتل معرّب بصدق على مستوى اللياقة البدنية التي وصل إليها، وأي تعثر خلال الأداء يؤدّي إلى تضييع الوقت.

11- الاقتراحات والفروض المستقبلية.

من خلال ما تقدم ذكره نوصي بما يلي:

وضع شوط المقاتل بصيغته هذه كان منذ سبعينيات القرن الماضي، وعليه وجب علينا نحن كباحثين اقتحام هذا الميدان بالغ الأهمية قصد وضع بعض التغييرات التي تتماشى والظروف المحيطة بالمقاتل أثناء تأدية مهامه؛
-قائمة المراجع.

- شوط المقاتل لقياس اللياقة البدنية، 1978، الطبعة الأولى، الجيش الوطني الشعبي، مطبعة العاشور، الجزائر العاصمة.
- شوط المقاتل لقياس اللياقة البدنية، 1984، الطبعة الثانية، الجيش الوطني الشعبي، مطبعة العاشور، الجزائر العاصمة.
- اللياقة البدنية للأفراد العسكريين، مجلة الجيش العدد العاشر (1984)، مطبعة العاشور، الجزائر العاصمة.
- الدليل الكامل للياقة البدنية لأفراد القوات البحرية الأمريكية (2002).