

تصميم منهج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية ودقه الرمي لمقاتلي قيادة قوات الشرطة الاتحادية

بحث تقدم به

أ.د. جمعه محمد عوض
g.1231@yahoo.com

طالب الماجستير منصور كاظم علي
Gftds879@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار

الكلمات المفتاحية : منهج تدريبي، عناصر اللياقة البدنية ، ودقه الرمي.

مستخلص البحث

هدف البحث التصميم منهج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية لمقاتلي قيادة قوات الشرطة الاتحادية، والتعرف على تأثيره لتطوير المقاتلين، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين بالاختبار العشوائي لملاءمته أهداف البحث وفرضياته، وتم تحديد مجتمع البحث مدرسة تدريب القوات الخاصة فرقة الرد السريع في محافظة بغداد، والبالغ عددهم (250) مقاتل وتم اختيار عينة البحث بالقرعة العشوائية الطبقية بواقع (30) مقاتل من المراتب حيث شكلت نسبة العينة (12%) من مجتمع الأصل وبأعمار من (23-26) سنة مضافاً الى العينة الاستطلاعية بواقع (10) مقاتل من غير عينة البحث ونسبة مئوية قدرها (2,5) وقسمت العينة بالأرقام العشوائية على مجموعتين تجريبية وضابطة تقسم (15) مقاتلاً لكل مجموعة وتم التجانس والتكافؤ لعينة البحث، واستنتج الباحثان أنّ للتدريبات الخاصة تأثيراً إيجابياً في تطوير القدرات البدنية والحركية، وأن التخطيط السليم لبناء قاعدة بدنية متكاملة يساهم بشكل فعال في تعزيز الكفاية القتالية للمقاتلين، وردود الأفعال البدنية التي أظهرتها مجموعة البحث التجريبية تعد مؤشراً فعالاً لتطوير مستوى الأداء في التمارين التعبوية، والأرتقاء بمستوى القدرات البدنية والحركية للمقاتلين يساهم مساهمة فعالة في تطوير المهارات القتالية، وأوصى استخدام التدريبات الخاصة المقترحة لتدريب المقاتلين في القوات الخاصة وضرورة إدخالها ضمن المناهج التدريبية لجميع صفوف القوات المسلحة، مع الإهتمام بالتمرينات البدنية المستخدمة في دورات الأساس والتطويرية لإعداد مقاتلي الشرطة الاتحادية بصورة عامة والقوات الخاصة بصورة خاصة للتهيؤ لأي واجب.

Designing a training curriculum to develop physical fitness components and throwing accuracy For fighters command of the federal police forces

prof.dr. Juma Mohammed Awad Mansour Kazem Ali Al-

Faculty of Physical Education and Sports Sciences –

Anbar University

Abstract

The aim of the research was to design a training curriculum to develop physical fitness components for fighters of the Federal Police Forces Command, and to know its impact on the development of fighters, and the two researchers used the experimental approach to design the equivalent groups by random testing for its suitability to the objectives and hypotheses of the research, and the research community was identified as the Special Forces Training School Rapid Response Division in Baghdad governorate. The number of (250) fighters was chosen, and the research sample was chosen by the random lottery of classes with (30) fighters from the ranks, where the sample percentage constituted (12%) from the community of origin and ages from (23-26) years, in addition to the exploratory sample by (10) fighters without the research sample, with a percentage of (2.5), and the sample was divided by random numbers into two experimental and control groups. (15) fighters were divided for each group, and the research sample was homogeneous and equal, and the two researchers concluded that the special exercises have a positive effect on the development of physical and motor abilities, and that proper planning for building a physical base. An integrated program that contributes effectively to enhancing the combat competence of fighters, and the physical reactions demonstrated by the experimental research group are an effective indicator for developing the level of performance in the tactical exercises, and raising the level of physical and mobility abilities of fighters contribute effectively to the development of combat skills, and I recommend the use of the proposed special exercises to train fighters in the Special Forces and the need to include them in the training curricula of all types of the armed forces, with attention to physical exercises used in the basic and development courses to prepare Federal Police fighters. In general, and special forces in particular, to prepare for any duty.

Key words: training curriculum, elements of physical fitness, and throwing accuracy.

الفصل الاول

1 التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

على الرغم من التطور الهائل في الأسلحة وإرتقاء الأساليب القتالية في إدارة وتنفيذ المعارك والعمليات المعقدة باستخدام التكنولوجيا العالية مع دقة المعلومات الإستخبارية من خلال وسائل الإتصال والتجسس والإنصات للأقمار الصناعية، يبقى التدريب العسكري العنصر الأساس في إعداد الجيش اعداداً بديناً وعسكرياً و معنوياً لكي يؤهله لإستخدام هذه الأسلحة إستخداماً علمياً صحيحاً بكفاءة عالية، إذ تُعد العمليات الخاصة من العمليات القتالية المعقدة التي تحتاج الى مقاتلين مدربين تدريباً خاصاً من النواحي البدنية والمهارية، إذ ينفذون العمليات بدقة وبمهارة عالية لأحراز الاهداف في أثناء الحرب على الارهاب، برزت أهمية التدريب البدني للمقاتلين الذي يُعنى بشكل مباشر في بناء القدرات البدنية والحركية العسكرية، أنّ اللياقة البدنية عنصر في غاية الأهمية لأيّ مقاتل وفي أي صنف من صنوف القوات المسلحة فالمقاتل فضلاً عن القوة البدنية والسرعة والتحمل يربح أيضاً صفات نفسية وأرادية تزيد من مقدرته على مقابلة ومواجهة ضغوط وصعوبات المعارك الحديثة وتؤهله لاستخدام الأسلحة بالشكل الأمثل، وبالتالي فإن أيّ تدريبات تصب في المجال البدني والحركي والقتالي تلعب دوراً بارزاً في مفردات حياة المقاتل في القوات الخاصة كلها فهذه التدريبات تنظم وتضبط وتحقق الأهداف المرسومة لكل حالة أو ظاهرة، إنّ هذه التدريبات يمكن أن تطور وتحسن مدى فاعلية مناهج الإعداد البدني والأداء العسكري وجدواها للقوات الخاصة، كما أنّها تُعد من الوسائل التي تحفز المقاتلين نحو الأندفاع وبذل المزيد من الجهد والمثابرة للارتقاء بمستواهم فضلاً عن خلق روح المنافسة بين الوحدات والمقاتلين ومدى تأهيلهم البدني وقابليتهم في التغلب على متطلبات الظروف القتالية في أثناء المعركة وتطويرهم بصوره مستمرة كون الخصم يطور إمكانياته القتالية والمعلومات الاستخبارية في تنفيذ الأساليب المستعملة لديه في العمليات الإرهابية، لذا يجب أن يكون التطور بشكل مستمر ودقيق وبما يتناسب مع طبيعة الظروف في السلم والحرب والعمل على رفع القدرات البدنية والحركية والمهارات والكفاية القتالية للمقاتلين بحيث تنسجم مع عمل القوات الخاصة للمساهمة في حمايه الوطن من أيّ أعمال إرهابية والارتقاء بمقاتلينا الى المستوى الأفضل والمتطور والمبني على الأسس العلمية، من هنا تأتي أهمية البحث والحاجة اليه في كونه يقدم تدريبات خاصة لملاءمة عمل وظروف ومطالب القوات الخاصة وحاجاتها، لكي يساهم في رفع مستواهم البدني والقتالي محاولة تحقيق هذه الأهداف حفاظاً على الوطن والشعب والمواطن والمقاتل نفسه.

2-1 مشكلة البحث:

ينفذ مقاتلو فرقة الرد السريع في الشرطة الاتحادية الواجبات ويخوضون المعارك في مناطق متنوعة وأجواء مناخية متناقضة وفي الليل أو النهار وفي الحر الشديد أو البرد القارس وفي كل هذه الظروف يحمل المقاتل التجهيزات العسكرية التي يصل وزنها الى (30 كغم) التي تستوجب منه العمل المستمر وبظروف مختلفة، وهذا يتطلب إعداد تدريبات خاصة تواكب التطورات لدى العدو التي تتركز على الصولة السريعة وقابلية الحركة والقتال في المناطق المبنية والمفتوحة ودقة الرمي وبالذات مسألة الحصول على الفرصة الأولى لإصابه العدو على رغم من الجهد المبذول ومشتتات الإنتباه في المعركة فضلاً عن مقدار الثقة بالنفس والإرادة التي من الممكن جداً أن يكون سببها حالة جيدة من اللياقة البدنية والقدرة القتالية في زيادة معنويات أفراد القوات الخاصة , ومن خلال خبرة الباحث كونه ضابط تدريب بدني في الشرطة الاتحادية وإشتراكه بأغلب معارك التحرير(عمليات تحرير سلاح الدين، عمليات تحرير الرمادي، عمليات تحرير الفلوجة، عمليات تحرير الموصل، عمليات تحرير تلعفر) ضد تنظيم داعش الإرهابي ومعاشته الميدانية، فضلاً عن إجراءه أستبانه مع مقاتلي مدرسة تدريب القوات الخاصة الدورة التأهيلية (4) لسنة 2019 التي سبقت دورة عينة البحث وقبل نهاية مدة دورتهم لأجل التعرف على رأيهم بمستوى التدريب البدني والعسكري الذي تلقوه، لاحظ أن بعض المقاتلين لديهم خلل في مستوى اللياقة البدنية والمهارات القتالية، إذ أن الأرتقاء بمستوى القدرات البدنية والحركية له تأثير فعال في تطوير المهارات والكفاية القتالية بشكل الذي يفوق قدرات العدو وأضعافه مما يعطي للمقاتل اختصار الوقت والتقليل في الخسائر، لذلك قرر الباحث أن يخوض في غمار هذا الغرض في مجريات البحث العلمي المذكور عنوانه أنفاً لتطوير الجانب البدني الحركي لأفراد مدرسة تدريب القوات الخاصة في الشرطة الاتحادية وتوافر معلومات ميدانية بدنية وقتالية.

3-1 هدفا البحث:

- 1- تصميم منهج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية لمقاتلي قيادة قوات الشرطة الاتحادية .
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية لمقاتلي الشرطة الاتحادية .

4-1 فرضيتا البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح الاختبارات البعدية
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة والصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: مدرسة تدريب القوات الخاصة فرقة الرد السريع في الشرطة الاتحادية في محافظة بغداد.
- 2-5-1 المجال الزماني: للمدة من 16/11/2019 إلى 10/1/2020.
- 3-5-1 المجال المكاني: بغداد مقر فرقة الرد السريع .

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته أهداف البحث وفرضياته وكان التصميم التجريبي للبحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث مدرسة تدريب القوات الخاصة فرقة الرد السريع في محافظة بغداد المطار والبالغ عددهم (250) مقاتل وتم اختيار عينة البحث بالقرعة العشوائية الطبقيّة بواقع (30) مقاتل من المراتب حيث شكلت نسبة العينة (12%) من مجتمع الأصل وبأعمار من (23-26) سنة مضافاً الى العينة الاستطلاعية بواقع (10) مقاتل من غير عينة البحث وبنسبة مئوية قدرها (2,5) وقسمت العينة بالأرقام العشوائية على مجموعتين تجريبية وضابطة تقسم (15) مقاتلاً لكل مجموعة وتم التجانس والتكافؤ لعينة البحث.

3-2 الوسائل والادوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

أ- الوسائل المستخدمة في البحث.

الملاحظة - المقابلة الشخصية - الإستبانة- القياس والاختبار.

ب- الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

كاميرا تصوير فيديو نوع (Casio) صينية الصنع عدد (2)- ساعات توقيت يدوية نوع (KisIo 610) صينية المنشأ عدد6- جهاز قياس الوزن (كوري المنشأ)- شريط قماش لقياس الطول- حاسوب محمول HP صيني- التجهيزات العسكرية (خوذه، درع، صفائح، بندقية HS، جعبة مخازن، مخازن عتاد، مسدس، مخازن مسدس) عدد (30من كل فقرة)- صافرات عدد 6- صالة أثقال بتجهيزات كاملة- أقماع بلاستيكية بارتفاع (30سم)- بورك أبيض- سيارة أسعاف (شاش، ديتول، أكياس تلج، مسكنات) فضلاً عن ميدان التدريب العنيف بكافة حواجزه وميدان الرمي وساحة تدريب ميدانية.

4-2 الإجراءات الميدانية للبحث:

4-2-1 تحديد متغيرات البحث والإختبارات الخاصة بها:

أولاً/ تحديد بعض القدرات البدنية والحركية للبحث وأختباراتها:

من أجل تحديد وإختيار بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمقاتلين قدمت إستمارة إستبانة (مفتوحة – مغلقة) وتم تحديد المتغيرات والأختبارات .

ثانياً/ تحديد المهارات القتالية للبحث:

أعتماداً على مسح المصادر المتوافرة ومساعدة السيد المشرف تم تقديم إستمارة إستبانة للخبراء والمتخصصين في الجانب العسكري, لغرض تحديد المهارات القتالية الملائمة للبحث، وبعد جمع البيانات عمل الباحث على تحليل آراء الخبراء والمتخصصين بخصوص تحديد المهارات والكفاية القتالية وذلك بإستخدام (كا²) .

5-2 التجربة الإستطلاعية:

إن إجراء التجربة هو لإستطلاع الباحث على قدرة وصلاحيه ما يساعده في التجربة من ادوات وفريق عمل واختبارات, وهي عملية مهمة أوصى بها المختصون في البحث العلمي، وعند إجراء التجربة الاستطلاعية يجب أن تتوافر فيها الشروط والظروف نفسها والتي تكون فيها التجربة الرئيسية وذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها⁽¹⁾, لذا أجرى الباحث التجربة الإستطلاعية يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق 5 و6 /11 /2019, وتكونت عينة البحث الإستطلاعية من (10) مقاتلين وهم يمثلون جزءاً من مجتمع البحث يحملون مواصفات هذا المجتمع, ولتطبيق الاختبارات عليهم والحصول على معلومات ميدانية مفيدة عند تطبيق التجربة الرئيسية وتدريب فريق العمل المساعد. وأجريت الاختبارات على مدى يومين وكان اليوم الأول (القدرات البدنية والحركية) واليوم الثاني (المهارات والكفاية القتالية) وقد افاد الباحث التجربة الاستطلاعية الآتي :

- 1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات وصلاحيتها.
- 2- التعرف على الوقت الذي يستغرقه الاختبار.
- 3- معرفة الصعوبات والسلبيات التي قد تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلاً.
- 4- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.
- 5- كفاية فريق العمل المساعد.
- 6- صلاحية الاختبارات للعينة.
- 7- قياس زمن وشدد وفترات الراحة للتمرينات.

(1) عبد الرحمن عيسوي: القياس والتجريب والاختبارات في علم النفس والتربية، بيروت، دار النهضة العربية، 1974، ص58.

2-5-1 الأسس العلمية للاختبارات:

أولاً: صدق الاختبار:

يُعدُّ صدق الاختبار من أهم الأمور التي يجب أن يتحلّى بها الاختبار، إذ أنّ الاختبار الصادق هو الذي " يقيس بدقة الظاهرة الذي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها" (1) , وقد اعتمد الباحث الصدق الظاهري إذ تم عرض الاختبارات على الخبراء والمتخصصين وتم المصادقة على صدقها واعتمدت بالبحث من خلال (كا²) .

ثانياً: ثبات الاختبار:

يعبر عن ثبات الاختبار بأنه " الاختبار الذي يعطي النتيجة نفسها إذا أعيد أكثر من مره لنفس العينة وتحت الظروف نفسها" (1), ولحساب معامل الثبات أجرى الباحث طريقة (الإختبار وإعادة الاختبار). والإختبار الثابت هو الذي له درجة عالية من الدقة والإتقان والإتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه لذا انتهج الباحث ثبات الإختبار بطريقة (الإختبار وإعادة الإختبار) وبفاصل زمني أسبوع واحد إذ اجريت الإختبارات يومي الثلاثاء و الأربعاء الموافق 26 و27/11/2019 وتم إعادة الإختبار يومي 6 و7/12/2019 وكانت نتيجة معامل الارتباط بين الإختبارين.

ثالثاً: موضوعية الاختبار:

تعرف موضوعية الاختبار بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص للإختبار من العوامل الذاتية " (2), ولإيجاد موضوعية الإختبار استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجتي محكمين. وكانت معامل الموضوعية .

2-6 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً. اختبارات القدرات البدنية والحركية المبحوثة:

الإختبار الأول: عدو (60 م) من البدء العالي (3):

-الغرض من الأختبار: قياس السرعة.

-الأدوات: ساعة توقيت، صافرة، أرض منبسطة.

فضلاً عن وجود مسجل وميقاتي.

-وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية، عند سماع اشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى خط النهاية.

(2) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص.255

(3)قاسم المندلوي (وآخرون): الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى, ط1, الموصل, مطابع التعليم العالي, 1990.

(5) ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية, ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص169.

(6) القانون الدولي بألعاب القوى: سباق مسافة 100متر من مسابقات السرعة للاتحاد الدولي بألعاب القوى للهواة، 2014، ص97.

-التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه بالثواني وأجزاء الثواني في مسافة (60 م).

ثانياً. إختبار المهارات القتالية:

من خلال خبرة الباحث كونه ضابط ودخوله دورة قتالية دولية (دورة الكاربنيري_ الجانب الايطالي) في مدرسة التدريب الخاص بتاريخ 2012/2/5 أستخلص إختبارات المهارات القتالية:

الإختبار الاول: التصويب والرمي بالسلاح من وضع البروك على المستطيلات المتداخلة.

الغرض من الإختبار: دقة التصويب والرمي بالسلاح من وضع البروك.

الأدوات: بندقية Hs, التجهيزات العسكرية الكاملة، شاخص يرسم علياً ثلاثة مستطيلات متداخله، صافرة، فضلاً عن مسجل ومروج.

مواصفات الأداء: يهدف الإختبار الى قياس دقة الرمي للمقاتل في الرمي والتصويب بعد مجهود بدني عالي (وجود التعب) إذ يقوم المقاتل (يحمل التجهيزات العسكرية عدا السلاح) بالإنطلاق مسافة (25 متر) ثم يحمل ثقلاً وزنة(15 كغم) ثم يتجه نحو دائرة صغيرة القطر وتبعد (7 متر) ويضع الثقل بمنصف هذا الدائرة، ثم يتجه ركضاً الى الدائرة الثانية التي تبعد عن الأولى (5 متر) ويقفز بداخلها بكلتا القدمين، بعدها يحمل ثقلاً ثم يتحرك الى الدائرة الثالثة التي تبعد عن الثانية (3متر) ويضع الثقل وسط الدائرة ثم ينطلق ركضاً الى الدائرة الرابعة ويقفز بداخلها بكلتا قدمية التي تبعد عن الثالثة (3متر) , ثم يحمل ثقلاً ويتجه الى الدائرة الخامسة التي تبعد عن الرابعة (5 متر) وبشكل متعرج وذلك لزيادة مستوى التعب ثم يتجه الى المكان المحدد للسلاح ركضاً إذ يبعد عن الهدف (25م) ثم يباشر المروج بالإيعاز لأطلاق النار بعد التأكد من تحوطات الأمان ويقوم المختبر بتصويب السلاح على المستطيلات المتداخلة وله ثلاثة اطلاقات لإصابة الهدف لمدة (10ثا).

التسجيل:

- إذا أصابت الإطلاقة المستطيل الاول تحسب 10 درجات للمختبر.
- إذا أصابت الاطلاقة المستطيل الثاني تحسب 9 درجات للمختبر.
- إذا أصابت الاطلاقة المستطيل الثالث تحسب 8 درجات للمختبر.
- إذا أصابت الاطلاقة الخط الوسط بين مستطيلين فتحسب لصالح المستطيل الأعلى درجة.
- إذا جاءت الإطلاقة خارج المستطيلات الثلاثة تحسب صفر للمختبر.

2-7 الاختبارات القبليّة:

عمل الباحث على إجراء إختبار لأفراد عينة البحث للقدرات البدنية والحركية والمهارات والكفاية القتالية المبحوثة يومي السبت والاحد 9-10/11/2019م وبالتسلسل الاتي:
اليوم الأول: القدرات البدنية 7 صباحاً. : القدرات الحركية 4 مساءً.
اليوم الثاني: الكفاية القتالية 7 صباحاً. : المهارات القتالية 4 مساءً.

1-7-2 تكافؤ مجموعة البحث:

وفي أثناء نتائج الاختبارات القبليّة عمل الباحث على إستخراج تكافؤ مجموعتي البحث .
حجم العينة (30 مقاتل) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05)
وبما أنّ جميع النتائج لمستوى الدلالة للقدرات البدنية والمهارات والكفاية القتالية المبحوثة كانت أكبر من مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية مما يدل أن المجموعتين التجريبيّة والضابطة متكافئتين، وهو مطلب ضروري جداً في المنهج التجريبي ليكون جميع أفراد العينة على خط شروع واحد عند البدء بالتجربة الرئيسيّة.

8-2 التجربة الرئيسيّة:

- إنّ الأسس التي أتمد عليها الباحث في تطبيق التدريبات بنسب مختلفة تكون على الشكل الاتي:
- بدء تنفيذ التدريبات الخاصة يوم السبت الموافق 2019/11/16 وأستمرت لغاية يوم الخميس الموافق 2020/ 1/10.
 - تم تطبيق التدريبات الخاصة في مرحلة الإعداد البدني والقتالي (دوره تأهيل المقاتلين) وحتى إنتهاء التجربة لمدة شهرين (8 اسابيع) بواقع (6) وحدات تدريبيّة في الأسبوع مقسمة على (5) وحدات للتدريبات البدنية بالساعة (6 صباحاً)، ووحدة تدريبيّة واحدة للأثقال (1) يوم الأثنين بالساعة (4 مساءً) وكان مجموع الوحدات الكلية (48) وحده تدريبيّة أثناء مدة التجربة.
 - زمن الوحدة التدريبيّة من (50-60 د) أما زمن تدريبات الأثقال كانت من (80-90 د).
 - تم تكرار بعض الوحدات التدريبيّة أثناء الاسبوع بالبرنامج المعد.
 - تضمنت الوحدات التدريبيّة تمرينات متنوعة تستهدف أجزاء مختلفة للجسم هدفها تطوير مكونات اللياقة العامة للمقاتلين.
 - استخدم الباحث المسافات القصيرة (50م, 60م, 80م, 100م, 200م, 250م, 300م) بفترات راحة قصيرة.
 - بداية الوحدات التدريبيّة، وكانت تمرينات التهدئة في نهايتها ويمزج بين تمرينات المرونة الثابتة والديناميكية.
 - إستخدم الباحث طريقة التدريب الفترّي المرتفع الشدة والتدريب التكراري.
 - أستخدمت العينة الضابطة المنهاج المعد من قبل مدرسة تدريب القوات الخاصة .

9-2 الاختبارات البعديّة:

بعد أن تم الإنتهاء من تطبيق تمرينات القدرات البدنية والحركية والمهارات والكفاية القتالية أجرى الباحث الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في يومي (السبت، الاحد) الموافق (11-12 / 1 2019/) وحاول الباحث أن تكون الظروف والشروط مشابهه لظروف وشروط الإختبارات القبليّة قدر الإمكان

وتم إتباع نفس تلك الخطوات التي نفذت في الاختبار القبلي من جانب أداء المقاتلين في كل اختبار من إختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارات والكفاية القتالية.

10-2 الوسائل الإحصائية:

تمت الاستعانة بالحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات وإستخراج النتائج.

الفصل الثالث

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (٤-١)

يبين قيم الاوساط الحسابية والإتحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات القبليّة البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

نوع الدلالة	مستوى المعنوية Sig	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار				المجموعة	المتغيرات
			البعدية		القبلي			
			-س	-س	ع	-س		
معنوي	٠.٠٠	٤.١٣	٠.٥٩	٧.٧٥	٠.٩١	٨.٢١	التجريبية	السرعة (ثانية)
معنوي	٠.٠٢	٢.٤٥	٠.٦٨	٨.٣٠	٠.٨٢	٨.٥٦	الضابطة	
معنوي	٠.٠٠	٣.١٥	٠.٥١	٢.٤٦	٠.٦٣	١.٨٦	الضابطة	
معنوي	٠.٠٠	١٢.٠٨	٠.٦٢	٩.٦٤	٠.٧٩	٨.١٤	التجريبية	التصويب والرمي بالسلاح من البروك على المستطيلات المتداخلة (درجة)
معنوي	٠.٠٠	٧.٢٨	٠.٨٠	٨.٨٢	٠.٧٣	٨	الضابطة	

حجم العينة (١٥ مقاتل) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤)

يبين الجدول المؤشرات الإحصائية لنتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

● **السرعة:** لأجل عرض التقديرات الإحصائية (الأنحراف المعياري) كان الوسط الحسابي في الأختبار القبلي (8.21) وبأنحراف (0.91) وفي الأختبار البعدي (7,75) وبأنحراف (0.59) ولأجل معرفة الفروق أستخدم الباحث أختبار (T) للمجموعتين المرتبطة وكانت قيمة (T) المحسوبة (4.13) وتقابلها في مستوى المعنوية (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني أن هناك فرقاً معنوياً لصالح الأختبار البعدي.

● **التصويب والرمي بالسلاح من وضع البروك على المستطيلات المتداخلة:** لأجل عرض التقديرات الإحصائية (الأنحراف المعياري) كان الوسط الحسابي في الأختبار القبلي (8.14) وبأنحراف (0.79) وفي الأختبار البعدي (9.64) وبأنحراف (0.62) ولأجل معرفة الفروق أستخدم الباحث أختبار (T)

للمجموعتين المرتبطة وكانت قيمة (T) المحسوبة وتقابلها في مستوى المعنوية (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني أن هناك فرقاً معنوياً لصالح الأختبار البعدي.

جدول (٤-٢)

يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات البعدي لمغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	Sig	قيمة (t) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات / وحدة القياس
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	٠.٠٠	٢.٣٧	٠.٦٨	٨.٣٠	٠.٥٩	٧.٧٥	السرعة (ثانية)
معنوي	٠.٠٠	٣.١٠	٠.٨٠	٨.٨٢	٠.٦٢	٩.٦٤	التصويب والرمي بال سلاح من وضع البروك على المستطيلات المتداخلة (درجاة)

تبين من الجدول (2-4) نتائج الاختبارات القبلي والبعدي الخاصة القدرات البدنية والحركية المبحوثة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) ظهور فروق معنوية ولصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية ولجميع الإختبارات وبمستوى معنوية (0.00) بين إختباري المجموعة التجريبية والضابطة (القبلي والبعدي) ولصالح الإختبار البعدي وكما يأتي:

2-3 مناقشة الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتي البحث:

أولاً: مناقشة فروق نتائج إختبارات القدرات البدنية والحركية المبحوثة:

- السرعة: يعزو الباحث أسباب معنوية الفروق في هذه الصفة لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي والى التدريبات الخاصة المعدة من قبل الباحث والمنهاج التدريبي المعد من قبل اللواء واللذان طبقا على المجموعتين التجريبية والضابطة, وأنّ التطور في السرعة كان متوافق مع مستوى المتدربين وملائمة مع مقدرتهم البدنية وهذا التلاؤم أدى الى إستثمار افضل لكل مقاتل على حدة ومن ثم الحصول على أقصى امكانية من كل فرد منهم، كما أنّ التدريبات أكدت على تطوير السرعة من خلال مفرداته التي تضمنت تمرينات أدت الى زيادة السرعة وبالتكرارات الملائمة والراحة المناسبة وهذا ما اكده (احمد ناجي محمود) الذي اشار الى " أنّ كل فرد يمكن ان يتدرب ليركض أسرع ولن يتم ذلك إلا بواسطة اعداد تمرينات خاصة مقننة تمكن من زيادة سرعته القصوى ضمن حدود قدراته الكافية"⁽¹⁾, وان وجود

(7) أحمد ناجي محمود: تأثير بعض الاساليب في تحسين السرعة القصوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد، 1998، ص31.

الفروق المعنوية ناتج من تأثير تلك التدريبات والمنهاج الذي كان يعتمد على العلاقة الصحيحة بين الشدة والحجم والتكرار.

ولابد أن نبين ان الإعداد البدني العام والخاص يرفع من مستوى تحسين السرعة (بومبا , 1999) نقلها عنه محمد رضا المدامغه " بينما تعزى السرعة الخاصة الى قدرة الرياضي على أداء تمرين أو مهارة بسرعة معينة، والتي عادة ما تكون سريعة جداً"⁽¹⁾.

إذ ان تنمية السرعة تتأثر بعدة عوامل " حالة التدريب العامة ووضع العضلات المرثخي وقوة الإرادة خلال إنجاز العمل الحركي والظروف الخارجية التي ترافق إنجازها"⁽²⁾.

ثانياً: مناقشة اختبارات المهارات القتالية:

لتعليل أسباب معنوية الفروق في هذه الإختبارات (التصويب والرمي من وضع البروك على المستطيلات المتداخلة و التصويب والرمي من المشي على الدوائر المتداخلة) فيعزوها الباحث النالتدريبات الخاصة المعدة من قبل الباحث والمنهاج التدريبي المعد من قبل اللواء اللذان طبقا على المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبار المهارات القتالية, ويؤكد الباحث أن وقت التصويب و ثم الرمي يتحدد بالإلتزام الدقيق بقواعد التصويب "إنتصاب البندقية, إغماض العين الغير مستعملة, انظر الى الهدف واجعل الشعيرة في منتصف الفريضة ومتساوية مع كتفيها ومنطلقة على نقطة التصويب"⁽³⁾.

وعليه فإن عملية تحقيق التصويب والتسديد الصحيح يعتمد على مستوى اللياقة البدنية وبالذات المسك الصحيح والمناسب للبندقية والثبات وضبط النفس ومقدار التركيز ودقة سحب الزناد وتعويد المقاتل على التصويب والرمي بصورة متكررة في أثناء الوحدات التدريبية زاد لديهم الدقة في الرمي لذلك نلاحظ أن الوسط الحسابي لدرجة التصويب والرمي في الإختبارات القبلية كان اعلى مع قيمة اقل في عدد الإصابات , بينما كان الوسط الحسابي لوقت التصويب والرمي في الإختبارات البعيدة اقل مع حدوث تطور معنوي في التصويب والرمي للإختبارات البعيدة , وهذا يعني التطور الواضح للياقة البدنية وتطور طريقة التنفس في أثناء الرمي وتوظيف هذا التطور في مهارة التصويب.

أما بالنسبة الى عملية التركيز وهو مطلب هام جداً وضروري في أثناء الرمي والتي تطورت بفعل المنهاج التدريبي المعد من قبل اللواء والتدريبات الخاصة، ومن خلال تأخير ظهور التعب والاعياء عند الأداء تحت حمل ثقل التجهيزات العسكرية بالرمي في الإختبارات البعيدة هذا مما ساعد على تطوير سرعة الرمي وتحقيق الدقة في الإصابات عند الرمي."⁽⁴⁾.

3-3 مناقشة الاختبارات البعيدة لمجموعي البحث:

يتبين من الجدول (2-4) أن هناك فروق معنوية في نتائج كل الاختبارات البعيدة للقدرات البدنية والمهارات والكفاية القتالية ولصالح المجموعة التجريبية.

(8) محمد رضا المدامغه: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد, 2008, ص547.

(9) تاديوس بولتوفسكي. نظرية التدريب الرياضي، ترجمة طارق الناصري، بغداد، مطبعة الشعب، 1976.

(10) وزارة الدفاع – مديرية المشاة، البندقية الآلية كلاشنكوف. ط2، كراسة رقم (2)، بغداد: المطابع العسكرية، 1986.

(11) قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار. مكونات الصفات الحركية. بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984.

إذ أظهرت هذه المجموعة تفوقاً ملحوظاً في القدرات البدنية والحركية كافة ، ويعزو الباحث تلك الفروق الى التدريبات الخاصة المستخدمة التي وضعت على وفق اسس علمية صحيحة منسجمة مع القدرات البدنية لمقاتلي لواء القوات الخاصة، فضلاً عن أنّ التمرينات كانت بعيدة عن النمطية والروتين المعتاد في المنهج المستخدم في اللواء وهذا أسهم في زيادة ورفع التشويق والحافز لدى المقاتلين لتطبيق التدريبات، إذ كانت هناك عملية تنويع في اختيار ووضع التدريبات المتنوعة التي طبقت في أثناء مدة التجربة، مع مراعاة توزيع الحمل وتدرجه وعرض التمرينات وتطبيقها واعتماد مبدأ المنافسة والتشويق، فضلاً عن أنّ تغيير أجواء التدريب كان له دوراً هاماً في تطوير مستوى المقاتلين فقد حرص الباحث على اختيارها بما يتناسب مع قدراتهم وكذلك مع الوقت الممنوح وآلية العمل المناسب وتطبيقها بصورة جيدة، وهذه التدريبات كانت متنوعة في الوحدة الواحدة واستهدفت بشكل خاص بعض القدرات البدنية (السرعة) وكما يرى (كمال جميل) " أنّ التنوع في إعطاء تمارين الرياضة في الوحدة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما يكسب الخبرة في تنوع الأداء ويؤدي إلى إكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضاً " (1).

إنّ للقدرات البدنية علاقة وثيقة بنوع الأداء المطلوب ولذلك تحتاج إلى قدرات بدنية متناسبة معه ، كما تم الاخذ بنظر الاعتبار التدرج في وضع التدريبات وتطبيقها من السهل إلى الصعب وهذه من الأمور الرئيسة في عملية وضع وتطبيق التدريبات وتوظيفها بشكل صحيح للحصول على نتائج جيدة إذ يذكر (باسل عبد المهدي) " أن مبدأ التدرج المستخدم في عمليات بناء القابليات البدنية وتطويرها والقدرات الحركية عند الرياضي يرتبط بشكل وثيق مع مبدأ التدرج في الصعوبة" (2).

ويؤكد ذلك (قاسم حسن حسين) أنّ عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً و آراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد، فضلاً عن أنه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة" (3)، وهنا نلاحظ الفروق الكبيرة التي اسهمت بها التدريبات المقترحة التي وضعها الباحث إذ " يقاس نجاح البرامج التدريبية بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد من البرنامج التدريبي الذي طبقه" (4).

وظهرت الفروق المعنوية الواضحة في دقة الرمي وهذا ناتج من تأثير التدريبات الخاصة التي طورت كلاً من دقة وسرعة الرمي إذ يشير (محمد سعيد طه) "الى أنّ تطور سرعة الرمي وزيادة عدد الإصابات تظهر

(13) كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، دار المطبوعات للنشر ، 2001، ص127.

(14) باسل عبد المهدي: مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، ط2، بغداد، ب م، 2006، ص20.

(15) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة: عمان، دار الفكر للطباعة، 1998، ص178.

(16) معتز يونس ذنون الطائي: أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، 2010، ص69.

في امكانية معالجة الاهداف المعادية بصورة عاجلة لأنه ليس من المتوقع أن تظهر تلك الأهداف بأوقات زمنية طويلة⁽¹⁾.

ويعزو الباحث الفروق المعنوية في ميدان التدريب العنيف الى التدريبات الخاصة التي قد أثبتتأثرها في تطوير القدرات البدنية والحركية للمقاتلين والتي أستثمرت بشكل فعال في رفع الإمكانيات والقدرات القتالية للمقاتلين في أداء إختباراً شديداً وذو حواجز متعددة وكثيرة ومختلفة بين القفز والوثب والعدو السريع والزحف والتسلق وهذه كلها تحتاج الى قدرات بدنية وحركية وقتالية عالية فكان لتطور القدرات البدنية والحركية دور كبير في هذا التطور المعنوي للمجموعة التجريبية.

الفصل الرابع

4-الإستنتاجات والتوصيات:

4-1 الإستنتاجات:

1. أن للتدريبات الخاصة تأثيراً إيجابياً في تطوير القدرات البدنية والحركية.
2. التخطيط السليم لبناء قاعدة بدنية متكاملة يساهم بشكل فعال في تعزيز الكفاية القتالية للمقاتلين.
3. أن ردود الأفعال البدنية التي أظهرتها مجموعة البحث التجريبية تعد مؤشراً فعالاً لتطوير مستوى الأداء في التمارين التعبوية.
4. الأرتقاء بمستوى القدرات البدنية والحركية للمقاتلين يساهم مساهمة فعالة في تطوير المهارات القتالية.
5. هنالك تفوق معنوي للتدريبات الخاصة على المنهاج التدريب البدني المعد من قبل لواء القوات الخاصة.

4-2 التوصيات:

1. إستخدام التدريبات الخاصة المقترحة لتدريب المقاتلين في القوات الخاصة وضرورة إدخالها ضمن المناهج التدريبية لجميع صنوف القوات المسلحة.
2. ضرورة الإهتمام بالتمرينات البدنية المستخدمة في دورات الأساس والتطويرية لإعداد مقاتلي الشرطة الاتحادية بصورة عامة والقوات الخاصة بصورة خاصة للتهيؤ لأي واجب..
3. إنَّ التدريب التعبوي يجب أن لا يمارس إلا بعد أن يصل المقاتل الى مستوى لياقة بدنية عالية حتى يستطيع تحمل مصاعب وشدة الأداء وأستيعاب التمرين بشكل جيد.

(17) محمد سعيد طة: أثر برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمشاة في المعركة: رسالة ماجستير جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية 1988.ص133.

4. ضرورة اجراء دراسات تقويمية للمناهج المستخدمة في المؤسسات التدريبية لكافة دورات الشرطة الاتحادية.
5. إجراء بحوث ميدانية مشابهة في هذا المجال للإفادة قدر الامكان من هؤلاء المقاتلين وإيصالهم الى مستوى عالٍ من الكفاية القتالية.

المصادر

- 1- رئاسة اركان الجيش –دائرة التدريب، كراسة فصيل المشاة في المعركة ط1، (بغداد، مطبعة وزارة الدفاع، 1986.
- 2- عبد الرحمن عيسوي: القياس والتجريب والاختبارات في علم النفس والتربية، بيروت، دار النهضة العربية، 1974.
- 3- عبد الرحمن عيسوي: القياس والتجريب والاختبارات في علم النفس والتربية، بيروت، دار النهضة العربية، 1974.
- 4- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 5- قاسم المنذلاوي (وآخرون): الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ط1، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.
- 6- ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 7⁵ - القانون الدولي بألعاب القوى: سباق مسافة 100 متر من مسابقات السرعة للاتحاد الدولي بألعاب القوى للهواة، 2014.
- 8- أحمد ناجي محمود: تأثير بعض الاساليب في تحسين السرعة القصوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد، 1998.
- 9- محمد رضا المدامغ: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، 2008، ص547.
- 10- تاديوس بولتوفسكي: نظرية التدريب الرياضي، ترجمة طارق الناصري، بغداد، مطبعة الشعب، 1976.
- 11- وزارة الدفاع –مديرية المشاة، البنديقية الالية كلاشنكوف ط2، كراسة رقم (2)، بغداد: المطابع العسكرية، 1986.
- 12- قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار. مكونات الصفات الحركية. بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984.

13-كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، دار المطبوعات للنشر ، 2001.

14-باسل عبد المهدي: مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، ط2، بغداد، ب م، 2006.

15- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة: عمان، دار الفكر للطباعة، 1998.

16- معتز يونس ذنون الطائي: أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، 2010، ص69.

17- محمد سعيد طة: أثر برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمشاة في المعركة: رسالة ماجستير جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية 1988.