



اثر تدريبات مختلفة باستخدام الميدان العنيف في تطوير

التحمل الخاص و الاداء لمقاتلي لواء المهمات الخاصة

الشرطة الاتحادية

م.د. سيف صبار الذرب

المديرية العامة لتربية محافظة النجف الاشرف

الملخص:

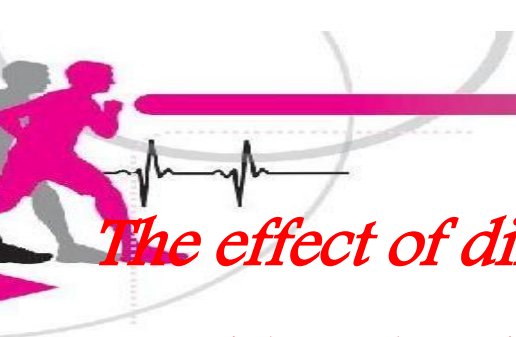
المقدمة واهمية البحث ان التحديات البدنية والنفسية التي يواجهها المقاتلين تختلف تماما عن تلك التي يواجهها الرياضيين وذلك بسبب طبيعة المهام العسكرية التي تتطلب مزيجا فريدا من الجهد البدني في بيئات مختلفة غير متوقعة ومرهقة لذا فأن اي ضعف في الاداء عند المقاتلين تكون له عواقب كارثية ان تنوع المهام العسكرية من حيث التدريبات الميدانية القتالية واستخراج الضحايا و التعامل مع الاسلحة و الرفع المتكرر لأدوات العمل وحمل الاحمال لفترات طويلة وكذلك التقيد بنوع الطعام والحرمات من النوم والبيئات القاسية كلها فرضت مجموعة من الضغوط البدنية والتي يجب ان يتكيف عليها المقاتل ولا يتحقق ذلك الا من خلال ممارسة تدريبات تحاكي تلك المتغيرات الزمانية والمكانية ، ولتحقيق ذلك يتم من خلال التدريب على الميدان العنيف والذي يشمل مجموعة متنوعة من الانشطة في التدريب البدني مختلفة المساحات والارتفاعات والقياسات والشدد التدريبية ويضم تنوع كبير من الطرائق والاساليب التدريبية ، ومن هنا جاءت اهمية البحث بالعمل بتدريبات مختلفة بأستخدام الميدان العنيف في تطوير التحمل الخاص والاداء لمقاتلي لواء المهمات الخاصة في الشرطة الاتحادية اما مشكلة البحث بما ان ميادين العنيفة من اهم الميادين التدريبية التي يجب على كل مقاتل يقوم بمهام قتالية سواء كانت حرب المدن او الحروب التقليدية والعمل بها لما تحتويه من ادوات تدريبية متنوعة من شأنها تؤدي الى تطوير اللياقة البدنية الا انه مازال يعاني المقاتل من تنفيذ التدريبات



على تلك الميادين وذلك بسبب النقص الحاصل في مستواه البدني ومنها التحمل الخاص (تحمل القوة , وتحمل السرعة) وهذا واضحاً في الاداء وهذه المشكلة دفعت الباحث الى وضع تدريبات بأستخدام هذه الارضيات وفق الاسلوب العلمي في تحديد الشدة والتكرار وكذلك المجموعات وفترات الراحة بينهما من اجل السيطرة على تحديد زمن العمل وكل ذلك هي محاولة للوصول الى تحقيق افضل مستوى يصل اليه المقاتل لواء المهمات الخاصة الشرطة الاتحادية وشملت اهداف البحث اعداد تدريبات مختلفة في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة , تحمل السرعة) لمقاتلي لواء المهمات الخاصة الشرطة الاتحادية وان اهم الاستنتاجات

وان اهم الاستنتاجات ان للتدريبات المختلفة تأثير ايجابي في تطور قدرة التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة للرجلين) والاداء وان معنويات الفروق التي اظهرتها ردود الفعاليات البدنية لقدرات التحمل الخاص تعد مؤشراً فعالاً لتطوير مستوى الاداء في التمارين التعبوية .

الكلمات المفتاحية : الميدان العنيف , التحمل الخاص , الشرطة الاتحادية.



The effect of different trainings using the violent field in developing the special endurance and performance of the fighters of the Special Mission Brigade, the Federal Police

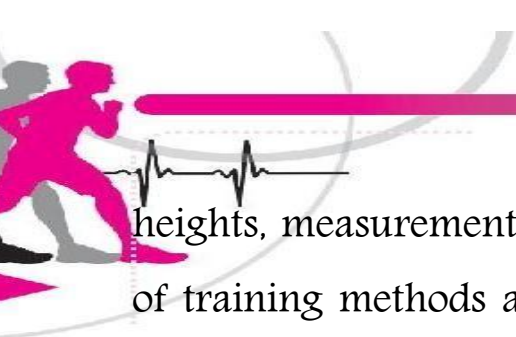
Dr .sayf sabaar aldharab

The General Directorate of Education in Najaf

Governorate

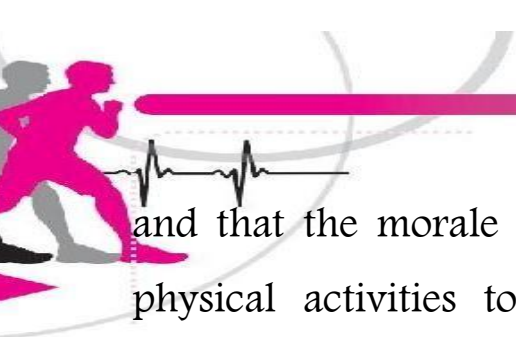
Abstract :

Introduction and the importance of the research The physical and psychological challenges faced by fighters are completely different from those faced by athletes, due to the nature of military tasks that require a unique combination of physical effort in different, unexpected and stressful environments. The military in terms of combat field exercises, extracting victims, dealing with weapons, frequent lifting of work tools, carrying loads for long periods, as well as adherence to the type of food, sleep deprivation and harsh environments, all imposed a set of physical pressures that the fighter must adapt to, and this is achieved only through the practice of training It simulates those temporal and spatial variables, and to achieve this is done through training on the violent field, which includes a variety of activities in physical training of different spaces,



heights, measurements and training stresses and includes a wide variety of training methods and methods, hence the importance of research by working with different exercises using the violent field in Developing the special endurance and performance of the fighters of the Special Mission Brigade in the Federal Police As for the research problem, since the violent fields are one of the most important training fields that every fighter must carry out combat missions, whether it is urban warfare or traditional wars, and work with them because they contain a variety of training tools that will lead to the development of physical fitness, but the fighter still suffers from the implementation of exercises on Those fields, due to the lack of physical level, including special endurance (endurance of force, endurance of speed) and this is clear in performance and this problem prompted the researcher to develop exercises using these floors according to the scientific method in determining intensity and repetition as well as groups and rest periods between them in order to control the identification Work time and all of this is an attempt to reach the best level reached by the fighter of the Special Mission Brigade, the Federal Police. The research objectives included preparing various exercises in the development of special endurance (endurance of force, endurance of speed) for the fighters of the Special Mission Brigade, the Federal Police, and that the most important conclusions

And the most important conclusions are that the different exercises have a positive effect on the development of the endurance capacity (endurance of speed and endurance of the two legs) and performance,



and that the morale of the differences shown by the responses of the physical activities to the special endurance abilities is an effective indicator for the development of the level of performance in the tactical exercises.

Keywords: violent field, special endurance, federal police.

المقدمة واهمية البحث:

ان التحديات البدنية التي يواجهها المقاتلين تختلف تماما عن تلك التي يواجهها الرياضيين وذلك بسبب طبيعة المهام العسكرية التي تتطلب مزيجا فريدا من الجهد البدني في بيئات مختلفة غير متوقعة ومرهقة لذا فأن اي ضعف في الاداء عند المقاتلين تكون له عواقب كارثية ، وان الفرق بين تدريب الرياضية الانجازية والصحي والتدريب الرياضي العسكري هو ان الاول يهدف الى تحسين مستوى الانجاز او تحقيق اعتدال جسماني صحي اما بالنسبة للثاني يعمل على تهيئة المتدربين لظروف القتال والتي جهدا بدنيا عاليا .

ان تنوع المهام العسكرية من حيث التدريبات الميدانية القتالية لاستخراج الضحايا و التعامل مع الاسلحة و الرفع المتكرر لأدوات العمل وحمل الاحمال لفترات طويلة وكذلك التقيد بنوع الطعام والحرمان من النوم والبيئات القاسية كلها فرضت مجموعة من الضغوط البدنية والتي يجب ان يتكيف عليها المقاتل ولا يتحقق ذلك الا من خلال ممارسة تدريبات تحاكي تلك المتغيرات الزمانية والمكانية والبدنية.

ولتحقيق ذلك يتم من خلال التدريب على الميدان العنيف والذي يشمل مجموعة متنوعة من الانشطة في التدريب البدني مختلفة المساحات والارتفاعات والقياسات والشدد التدريبية ويضم تنوع كبير من الطرائق والاساليب التدريبية كالتدريب الهوائي واللاهوائي والقوة والتحمل والتدريب الدائري ودورات الحواجز وكذلك خفة الحركة والتدريب على المغامرة والتعامل وكذلك تدريبات الثقة مع الاسلحة ونقل الحمولة والقدرة والتكيف كل هذ المجهودات تتطلب من المقاتلين للوصول الى اقصى قدرة على التحمل من اجل اداء المهام المناطة لهم بصورة دقيقة ومن هنا جاءت اهمية البحث بالعمل بتدريبات مختلفة بأستخدام الميدان العنيف في تطوير التحمل الخاص لمقاتلي لواء المهمات الخاصة في الشرطة الاتحادية .

مشكلة البحث :

تعد ميادين العنيفة من اهم الميادين التدريبية التي يجب على كل مقاتل يقوم بمهام قتالية سواء كانت حرب المدن او الحروب التقليدية والعمل بها لما تحتويه من ادوات تدريبية متنوعة من شأنها تؤدي الى تطوير اللياقة البدنية وتعزيز الجوانب النفسية المتمثلة في خلق روح



الاقدام والارادة على تنفيذ تلك الواجبات الصعبة والتي هي متغيرة المعطيات ومن خلال معايشة الباحث لهذه المؤسس وعمل على اقامة العديد من الدورات التدريبية والتي تخلتها العديد من الاختبارات على الصعيدين النظري والعملي وكذلك الاستعانة ببعض الضباط ذو الاركان في العلوم الحربية انه مازال يعاني المقاتل من تنفيذ التدريبات على هذه الميادين وذلك بسبب النقص الحاصل في مستواه البدني ومنها التحمل الخاص (تحمل القوة , وتحمل السرعة) مما اثر هذا على الاداء وهذه المشكلة دفعت الباحث الى وضع تدريبات بأستخدام هذه الارضيات وفق الاسلوب العلمي في تحديد الشدة والتكرار وكذلك المجموعات وفتترات الراحة بينهما من اجل السيطرة على تحديد زمن العمل وكل ذلك هي محاولة للوصول الى تحقيق افضل مستوى يصل اليه المقاتل للواء المهمات الخاصة الشرطة الاتحادية .

3.1 اهداف البحث : يهدف الباحث الى ما يلي:

- اعداد تدريبات مختلفة استخدام الميدان العنيف في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة , تحمل السرعة) والاداء لمقاتلي لواء المهمات الخاصة الشرطة الاتحادية .
- التعرف على تأثير التدريبات المختلفة باستخدام الميدان العنيف في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة , تحمل السرعة) والاداء لمقاتلي لواء المهمات الخاصة في الشرطة الاتحادية .

4.1 فرضيات البحث :

- هنالك تأثير ايجابي للتدريبات المختلفة بأستخدام الميدان العنيف في تطوير التحمل الخاص لمقاتلي لواء المهمات الخاصة في الشرطة الاتحادية .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين ذوات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لمشكلة واهداف البحث.

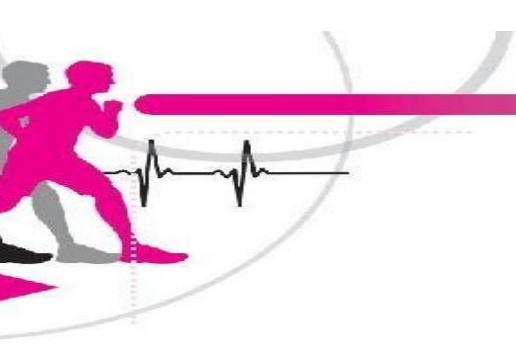
2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث مقاتلي لواء المهمات الخاصة شرطة اتحادية (سرية المام) والبالغ (عددهم 200) مقاتل من الذين شاركوا فعليا في المهام القتالية التي كلفوا بها , واختار الباحث بالطريقة العشوائية البسيطة عينة بحثه وبواقع (30مقاتل) مقسمين على مجموعتين التجريبية (15 الاولى) والضابطة (15 الثانية) والتي مثلت نسبة قدرها (15%) من مجتمع البحث وقد قام الباحث بإجراء عملية التجانس على أفراد عينة البحث للعوامل الدخيلة في قياسات (الطول , الكتلة , العمر التدريبي) لما لها من تأثير في متغيرات البحث باستخدام معامل ليفين وكانت قيمة المعامل لجميع المتغيرات على التوالي (0,418 , 0,720 , 0,118) وكان مستوى العينة اكبر من مستوى الدلالة (0.05). مما يدل على تجانس افراد عينة البحث .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية:-

- الملاحظة.
- الاختبار والقياس.
- المقابلة الشخصية.
- حاسبة الكترونية يدوية نوع (SHARP).
- جهاز حاسوب نوع (HP) كوري المنشأ
- ساعات توقيت يدوية عدد 5 نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.
- جهاز قياس الوزن (كوري المنشأ).
- صافرة
- قطن ومواد معقمة.
- ميدان عنيفة قانوني



4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد القدرات البدنية :

من اجل مراعاة الدقة والموضوعية في نتائج الاختبارات التي تساعد الباحث لحل مشكلة البحث والحصول على بيانات رقمية دقيقة ، لابد من انتقاء الاختبارات التي تقيس الصفة أو القدرة أو السمة التي وضع الاختبار لقياسها ، ومن خلال إطلاع الباحث على الكثير من المصادر تم اختيار الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية المراد قياسها في البحث إذ اختار الباحث اختبار (تحمل القوة للرجلين) لقياس تحمل القوة (اختبار ركض (250م) لقياس تحمل السرعة ، وجميعها قد أثبت أنها تقيس الموضوع المستهدف سواء بالبحوث أو الرسائل أو الإطرح أو كتب الاختصاص بالاختبار والقياس .

2-4-2 توصيف الاختبارات البدنية:

اولا :- اختبار تحمل السرعة :

الهدف من الاختبار قياس تحمل سرعة العداء ومراقبة تطورها . متطلبات الاختبار: مضمار قانوني ، علامة تحدد مسافة 250م ، مسجل ، مساعد

كيفية اجراء الاختبار: 1- الانطلاق من الوقوف لمسافة الاختبار، 2- مسجل الوقت .

يقف العداء المختبر عند خط البداية اي في بداية 250م من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة ينطلق باتجاه خط النهاية لتحديد مسافة نهاية الاختبار ويتم تسجيل الاوقات التي حصل عليها المختبرون من قبل المسجلين في استمارة تسجيل معدة مسبقا .

ثانيا - اختبار تحمل القوة:

تحمل القوة للرجلين: الهدف من الاختبار قياس قوة رجل العداء ومراقبة تطورها .

متطلبات الاختبار: 1- مجار ركض مستقيم مسافة 65م 2- تحديد مسافة 50م وتقسيم الى مسافتين كل منهما بقياس 25م 3- اقماع 4- مسجل 5- مساعد .

كيفية اجراء الاختبار: توضع قمعين لتحديد مسافتين ب 25م لكل منها واحد بعد الاخر

، البدء المختبر من الوضع الطائر من مسافة 15-20م وراء خط البداية ثم البدء بالقفز على رجل



اليسار من القمع الاول الى ان يصل الى القمع الثاني ثم يستبدل القفز برجل اليمين ويستمر الى القمع الثاني ثم الانطلاق لنهاية المسافة الكلية 65م بالركض .

ثالثا: - الاداء في الميدان العنيف :

الغرض من الاختبار: قياس الانجاز للمقاتلين

➤ **متطلبات الاختبار:** ميدان عنيفة قانوني , ساعات توقيت , مؤقتون , استمارة تسجيل , مسجل , صافرة , مطلق .

➤ **وصف الاداء:** يقف المختبرون خلف خط البداية المحدد للاختبار ثم يعطي المراقب اشارة (خذ مكانك) ثم اشارة البدء فينطلق المسافة التي تتخللها مجموعة من الاجهزة الثابتة والمتحركة وعندما يجتاز المختبرون خط النهاية يقوم المؤقتون بإيقاف الساعة.

➤ **التسجيل:** ميقاتي لكل مختبر يقوم بتسجيل زمن كل مختبر لأقرب جزء بالمائة من الثانية .

➤ قام الباحث بإجراء الاسس العلمية لهذه الاختبارات (الصدق , الثبات والموضوعية)

4-4-2 التجربة الاستطلاعية :

تأكيداً لخطوات البحث العلمي ولغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته ، من المهم القيام بتجربة صغيرة على عينة من المجتمع الذي ستطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة التنظيم الموضوع .

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مدار ثلاثة أيام (السبت , الاثنين , الأربعاء) الموافق (8 , 10 , 12 / 1 / 2022) في تمام الساعة الثالثة عصرا على (10مقاتلين) من مجتمع البحث ومن خارج عينته على ميدان العنيفة للواء المهمات الخاصة الشرطة الاتحادية , إذ حدد يوم السبت لاختبار تحمل السرعة (250م) ويوم الاثنين لاختباري (تحمل القوة للرجلين) ويوم الأربعاء لاختبار الاداء بالعنيفة اي (الانجاز) .

5-4-2 الاختبار القبلي:

قبل البدء في تنفيذ التدريبات اجرى الباحث الاختبارات القبلي للمتغيرات البدنية لإفراد عينة البحث والبالغ عددهم (30 مقاتل) المقسومين الى مجموعتين الضابطة والتجريبية ،



وذلك لتثبيت درجة الاختبارات والتعرف على مستوى القدرات البدنية والعمل على ضوء هذه المستويات عند تنفيذ التمرينات ، وقد اجريت تلك الاختبارات على مدار ثلاثة ايام السبت والاثنين والاربعاء الموافق (15 ، 17 ، 19 / 1 / 2022 م) وحدد الاختبار تحمل السرعة (250م) وقبلها تم تسجيل قياسات الطول والكتلة والعمر التدريبي لما ما لهما من تأثير على متغيرات البحث قيد الدراسة وفي يوم الاثنين حدد لاختبار تحمل القوة (الركض بالقفز) ، ويوم الاربعاء حدد الاختبار الاداء (الانجاز) ، واجريت جميع الاختبارات في ارضيات مقر لواء المهمات الخاصة للشرطة الاتحادية في تمام الساعة الثالثة عصرا .

4-2- إجراءات التكافؤ:

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية للقدرات البدنية قيد الدراسة وانجاز الاداء في الميدان العنيفة أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام القانون الإحصائي المعلمي (T) لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد بنتائج الاختبارات والقياسات القبلية ، وكما مبين بالجدول (1) .

جدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة بالقياسات قيد الدراسة

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
العنيفة	ضابطة	3.8147	.47989	1.603	.120	غير معنوي
	تجريبية	3.5600	.38510			
تحمل القوة للرجل اليمين	ضابطة	6.0060	.18318	1.529	.138	غير معنوي
	تجريبية	5.9013	.19175			
تحمل القوة للرجل اليسار	ضابطة	5.9547	.33127	.579	.567	غير معنوي
	تجريبية	5.8753	.41505			
تحمل السرعة	ضابطة	36.0420	2.04495	1.373	.181	غير معنوي
	تجريبية	34.9800	2.18943			

2-4-6 التجربة الرئيسية :

اعداد وتنفيذ الوحدات التدريبية باستخدام الميدان العنيف:

عمل الباحث على إعداد تمارين تدرج ضمن البرنامج التدريبي لتطوير متغيرات البحث (قيد الدراسة) للمجموعة التجريبية معتمداً في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة فضلاً عن الخبرة المتواضعة للباحث التي اكتسبها من خلال ممارسته التدريبية للمقاتلين وكذلك من دراسته وقد امتازت التمارين بالاتي:-

1. استمر تنفيذ التمارين ضمن البرنامج التدريب لمدة (12 أسبوع) ابتداء من يوم السبت الموافق 2021/10/2 م .
2. عدد الوحدات التدريبية (ثلاث وحدات تدريبية) أسبوعياً وبواقع (60 دقيقة).
3. العدد الكلي للوحدات التدريبية (36 وحدة تدريبية) .
4. أيام وحدات التدريب : السبت ، الاثنين ، الأربعاء .
5. تراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التمارين ما بين (65%- 90%) من الحد الأقصى لقابلية الرياضي على ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث .
6. أما بالنسبة لطرائق التدريب فقد استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري متوسط الشدة (65%- 80%) وطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري (80%- 90%) .
7. كان حجم التدريب متساوياً للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
8. راعى الباحث التدريب لباقي أيام الأسبوع أن يكون متساوياً قدر الإمكان لجميع أفراد عينة البحث من حيث مكونات الحمل التدريبي والقدرات البدنية.
9. انتهى تطبيق تنفيذ التمارين المعدة في البرنامج التدريبي يوم الجمعة الموافق (1/7 / 2022م) .

2-5 الوسائل الإحصائية :

لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ، واستعان بنظام الرزم الإحصائية SPSS.



➤ الوسط الحسابي

➤ والانحراف المعياري

➤ ليفين

➤ T للعينات المتناظرة والمستقلة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-3 عرض وتحليل نتائج بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

1-1-3 عرض وتحليل نتائج بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

يبين الجدول رقم (2) أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري و(T) المحسوبة

ودلالاتها الإحصائية للاختبارات والقياسات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
تحمل السرعة	القبلي	36.0420	2.04495	.33333	.06677	4.992	.000	معنوي
	البعدي	35.7087	1.92823					
تحمل القوة لرجل اليمين	القبلي	6.0060	.18318	.15400	.03454	4.458	.001	معنوي
	البعدي	5.8520	.27085					
تحمل القوة لرجل اليسار	القبلي	5.9547	.33127	.14267	.02510	5.684	.000	معنوي
	البعدي	5.8120	.39723					
العنفية	القبلي	3.8147	.47989	.12867	.01195	10.770	.000	معنوي
	البعدي	3.6860	.48938					

يتبين من الجدول رقم (2) ان قيمة (T) الجدولية (1.761) لمتغيرات البحث (تحمل السرعة ، تحمل القوة لرجل اليمين ، تحمل القوة لرجل اليسار ، العنفية) عند مستوى (0.05) ودرجة الحرية (14) يدل على ان المنهج التدريبي الذي تطبقها المجموعة الضابطة المعد من قبل (اللواء)



اعطت تحسن في متغيرات البحث بشكل بسيط لان المنهج يضم في تدريباته الشبه عشوائية ما يؤثر ولو بشكل طفيف في المتغيرات المبحوثة ولكن لم يكن على مستوى عال من الفاعلية على الرغم ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كان معنوي وكما تم عرضه في الجدول اعلاه وهذا ما ظهر بنتائج المتغيرات المبحوثة.

2-1-3 عرض وتحليل نتائج بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

يبين الجدول رقم (3) أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري و(T)

المحسوبة ودالاتها الإحصائية للاختبارات والقياسات القبلي والبعدي لمتغيرات

البحث للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
تحمل السرعة	القبلي	4.9160	.56371	1.83400	.21893	8.377	.000	معنوي
	البعدي	34.9800	2.18943					
تحمل القوة للرجل اليمين	القبلي	5.9013	.19175	1.08600	.11385	9.539	.000	معنوي
	البعدي	4.8153	.50168					
تحمل القوة للرجل اليسار	القبلي	5.8753	.41505	.95933	.08413	11.403	.000	معنوي
	البعدي	4.9160	.56371					
العنيفة	القبلي	3.5600	.38510	1.02467	.07340	13.960	.000	معنوي
	البعدي	2.5353	.43729					

قيمة (T) الجدولية = (2.145) عند حجم العينة (15) لمستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية

(14)

يتبين من الجدول رقم (3) ان قيام (T) الجدولية (8.377 ، 9.539 ، 11.403 ، 13.960)

لمتغيرات البحث قيد الدراسة (تحمل السرعة ، تحمل القوة لرجل اليمين ، تحمل القوة لرجل

اليسار ، العنيفة) عند مستوى (0.05) ودرجة الحرية (14) يدل على ان التمرينات التي تطبقها

المجموعة التجريبية المعد من قبل (الباحث) اعطت تحسن في متغيرات البحث بفارق كبير



وملاحظ في المتغيرات المبحوثة وذلك الان هذه التمرينات راعت الاسس العلمية للتدريب من حيث التقنين للكثافة التدريبية (الشدة والحجم والراحة) فكانت على مستوى عال من الفاعلية وهذا ما اظهره الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي اذ كان معنوي وكما تم عرضه في الجدول اعلاه وما ظهر بنتائج المتغيرات المبحوثة .

3-1-3 عرض وتحليل نتائج بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة :

يبين الجدول رقم (4) أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري و(T) المحسوبة

ودالاتها الإحصائية للاختبارات والقياسات البعدي لمتغيرات البحث

للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
العنيفة	ضابطة	3.6860	.48938	6.790	.000	معنوي
	تجريبية	2.5353	.43729			
تحمل القوة للرجل اليمين	ضابطة	5.8520	.27085	7.042	.000	معنوي
	تجريبية	4.8153	.50168			
تحمل القوة للرجل اليسار	ضابطة	5.8120	.39723	5.032	.000	معنوي
	تجريبية	4.9160	.56371			
تحمل السرعة	ضابطة	35.7087	1.92823	3.137	.004	معنوي
	تجريبية	33.1460	2.50813			

يتبين من الجدول رقم (4) ان قيام (T) الجدولية كانت (6.790 ، 7.042 ، 5.032 ، 3.137) لمتغيرات البحث قيد الدراسة (تحمل السرعة ، تحمل القوة لرجل اليمين ، تحمل القوة لرجل اليسار ، والعنيفة) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (28) وكانت مستوى المعنوية (0.000) هذا يعني ان الفرق لصالح المعنوية كان لصالح المجموعة التجريبية لان التمرينات التي طبقتها المجموعة كانت مؤثرة بشكل فعال حيث راعت الاسس العلمية للتدريب واخذت بنظر



الاعتبار عملية تقنين الاختبارات وكذلك الكثافة التدريبية من حيث (الشدة ، والحجم ، والراحة بين التكرارات وبين المجموعات) .

2-3 مناقشة الاختبارات البعدية لمجموعي البحث:

يتبين من الجدول رقم (4) ان هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمقدرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية .

اذ اظهرت هذه المجموعة تفوقا ملحوظا في القدرات البدنية كافة ، ويعزو الباحث تلك الفروق نظرا الى التدريبات التي وضعت على اساس علمية صحيحة منسجمة مع القدرات البدنية لمقاتلي لواء المهمات الخاصة ، حيث كانت هذه التدريبات بعيدة عن الروتين والنمطية المعتادة في المناهج التدريبية المستخدمة في هذا اللواء ، وهذا كان له الاثر الاكبر في زيادة ورفع الدافعية والحافز لدى افراد عينة البحث التجريبية في تطبيق هذه التدريبات وكان لاختلافها الاثر الواضح في معنوية الفروق وخصوصا مورست على طيلة مدة التجربة ، فضلا على التغيير في اجواء التدريب دورا هاما في تطوير مستوى المقاتلين مصحوبة بحرص الباحث على وضع التدريبات على اساس ملائمتها لقدراتهم والوقت الممنوح وآلية العمل المناسبة وتطبيقها بصورة جيدة مستهدفتا بشكل خاص (التحمل الخاص ، تحمل السرعة ، تحمل القوة لرجل اليمين ، تحمل القوة لرجل اليسار)

ومن الجدير بالذكر ان للتحمل الخاص (تحمل القوة - تحمل السرعة) اهمية كبرى لمقاتلي لواء المهمات الخاصة لانهما يقرران مستوى الاداء لديهم اذ يؤكد (عصام عبد الخالق 1992م، ص102) " اذ تشكل هاتان القدرتان اهم متطلبات انجاز ركض المسافات المتوسطة " ، وهذه المسافات تشكل الجزء الاكبر من طبيعة المهام القتالية التي تلقى على عاتقهم ، ولقد عكس اختبار تحمل السرعة مسافة (250م) العلاقة المتبادلة بين صفتي التحمل والسرعة واكد على اهمية هذه القدرة (بيتر.ج.ال.ثومسن 1996م ، ص5-16) " بان تحمل السرعة او التحمل اللاهوائي يساعد المتدرب على العدو بسرعة بالرغم من تكوين حامض اللاكتيك في عضلاته ودمه " ، وكما هو معلوم ان التدريب في الارضيات العنيفة تحتاج الى الكثير من تحمل السرعة وفي كل مرحلة من مراحل الميدان العنيف ولكن بصورة خاصة في المراحل الاخيرة من



الميدان لذا ان التركيز على هذه القدرة من قبل المدرب من الامور المسلم بها وكذلك يشير (محمد عاطف و محمد سعيد 1984م ، ص 112) " إن تحمل السرعة يعني الصراع ضد التعب في ظروف العمل العضلي الذي يتطلب إظهار السرعة المتزايدة "

وتم تطوير هذه القدرة عبر التمرينات المختلفة (التنوع في التمرينات من حيث المسافات والمقاومات المستخدمة) على مجموعة البحث والتي جمعت بين صفتي التحمل والسرعة في الاداء في كثير من التمرينات مما ساهم بشكل كبير في تطوير قدرة تحمل السرعة وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير الى ان التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة بالتدرج يكون له الاثر الايجابي من المتدربين .

اما بالنسبة لتحمل القوة للرجلين يعزو الباحث التطور الحاصل فيها كما بين لنا الجدول (4) الى التمرينات المختلفة , قد عملت على احداث تغيرات في اجهزة الجسم بما يخدم تطور هذه القدرة عند افراد مجموعة البحث التجريبية حيث ان العمل بتطوير الامكانيات اللاكتيكية من خلال المسافات والمقاومات المستخدمة في التمرينات والتنوع بمصادر الطاقة من حيث الواجبات الهوائية وتمرينات (VO2max) اسهمت بشكل فعال في تطوير امكانية الجسم من الاستمرار بالعمل العضلي (الاداء) لمقاومة التعب اطول مدة ممكنة حيث أكد (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف 1987 ، ص 229) " ، ان قابلية تحقيق مستوى القوة العالي وقابلية التحمل في آن واحد ولاسيما القابلية ضد التعب الجزئي" ، وكذلك كلما تمتع الجهاز العصبي بتكيف عالي على العمل في ظل تعب شديد كلما زادت من امكانيته في مقاومة ذلك التعب واكد ذلك (أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين 2003م، ص 177) " تحمل القوة هو قدرة الجهاز العصبي على التغلب على مقاومة معينة أطول مدة ممكنة في مواجهة التعب " ، وكذلك يؤكد (صالح شافي العائدي 2011م ، ص 165) " ان عملية بناء هذا المستوى يحصل عليه بواسطة الحجم الكبير للتمارين ذات الشدة المعتدلة والعمل المتنوع في التدريب وفي الوقت الذي يستخدم فيه التمرين بسرعة عالية تحدث علامات في العضلات العاملة تؤثر على فعالية نفس العضلات وبنفس حجم نشاط جهازي التنفس والدوران " .



ان طبيعة التمرينات المستخدمة اثناء العملية التدريبية المبنية على اسس علمية من حيث شدة التمرينات وعدد التكرارات وفترات الراحة التي تماشت مع طبيعة الفعالية , وكذلك هذه التمارين التي استخدمت في التدريب ساهمت في رفع التحمل الخاص للمقاتلين بشكل كبير وملحوظ ويذكر (سيف صبار 2018م ص 98) " اذ ان مجموعة التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف او تغيير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال في الانجاز .

واكد (كمال جميل 2001م ص 128) " ان التنوع في اعطاء التمارين في الوحدة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما يكسب الخبرة في تنوع الاداء ويؤدي الى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة ايضا "

ويعزو الباحث الفروق المعنوية في ميدان التدريب العنيف الى التدريبات المختلفة التي اثبتت اثرها في تطوير التحمل الخاص للمقاتلين والتي استثمرت بشكل فعال في رفع الامكانيات البدنية والقدرات القتالية في اداء اختبار اداء شديدا والذي يمثل مجموعة متنوعة من الانشطة في التدريب البدني مختلف المساحات والارتفاعات والقياسات والشدد التدريبية ويضم تنوع كبير من طرائق واساليب التدريب الحديثة كالتدريب الهوائي واللاهوائي والتدريب الدائري ودورات الحواجز وكذلك خفة الحركة والتدريب على المغامرة والتعامل مع السلاح وكذلك تدريبات الثقة ونقل الحمولة كل هذه المجهودات تتطلب من المقاتلين الوصول الى اقصى قدرة على التحمل من اجل الوصول الى اداء المهام المناطة لهم كان للتدريبات المختلفة دورا كبيرا في هذا التطور المعنوي للمجموعة التجريبية .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

1. ان للتدريبات المختلفة تأثير ايجابي في تطور قدرة التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة للرجلين) .
2. ان معنويات الفروق التي اظهرتها ردود الفعال البدنية لقدرات التحمل الخاص تعد مؤشرا فعالا لتطوير مستوى الاداء في التمارين التعبوية .



3. التخطيط السليم لبناء قاعدة من التحمل والتحمل الخاص متكاملة يساهم بشكل فعال في تعزيز الدور القتالي للمقاتلين .

4. هنالك تفوق معنوي للتدريبات المختلفة على المناهج التدريبية المعدة من قبل لواء المهمات الخاصة .

2-4 التوصيات :

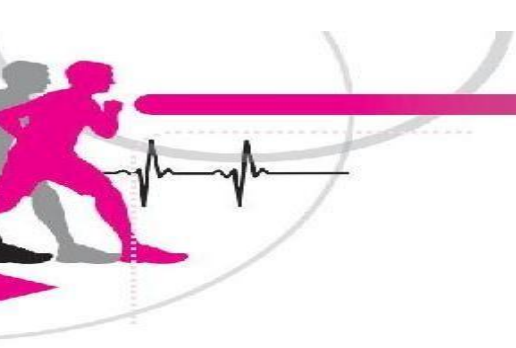
1. ضرورة الاهتمام بالتدريب البدني المبني على الاسس العلمية للتدريب المستخدمة في دورات الاساس والدورات الخاصة لأعداد مقاتلي لواء المهمات الخاصة في الشرطة الاتحادية بصورة خاصة للتهيؤ للواجبات المناطة بهم .

2. ان يكون الوقت المخصص للتدريب البدني مبني على وفق المرحلة التدريبية والحاجة العملية لتحسين المستوى البدني مع الضرورة الاستفادة من التدريب الصباحي والتدريب المسائي بشكل منظم .

3. ضرورة ايجاد معلمين متخصصين في مجال التدريب البدني والعمل على ديمومة تخصصهم من خلال ادخالهم بشكل مستمر بالعديد من الدورات المحلية والدولية .

4. ان يمارس المقاتلين تدريباتهم في الميدان العنيف بعد مزاولة العديد التدريبات البدنية المختلفة التي يجب ان توضع قبل الاداء في ارضيات الميدان العنيف .

5. اجراء دراسات ميدانية مشابهة لكي يتمكن المقاتلين من تحسين المستوى البني والقتالي لهم وديمومته .



المصادر العربية والاجنبية:

المصادر العربية :

1. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي اسس - مفاهيم - اتجاهات ، المعارف الاسكندرية 1992 م .
2. بيترج.ل. تومسون: المدخل الى نظريات التدريب (ترجمة) مركز التنمية الاقليمي بالقاهرة،الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة،القاهرة،1996.
3. محمد عاطف الابحر، محمد سعيد عبد الله، اللياقة البدنية- عناصرها- تنميتها، دار الإصلاح، المملكة العربية السعودية , 1984 .
4. قاسم حسن حسين :أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر التوزيع.ط.1998
5. ابو العلا احمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، الايجابيات والمخاطر، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 م
6. صالح شافي العائدي : التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ، دار العرب ، سوريا ، 2011 م .
7. سيف صبار الذرب : لثرتمرينات بمعدل خطوتي ركض 1500 م و 3000 م بنسب مختلفة في تحسين بعض القابليات البيوحركية والمتغيرات الفسيولوجية واحتياطي السرعة والانجاز لمتسابقى ركض 800 م شباب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، 2018 م .
8. كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، عمان ، دار المطبوعات للنشر ، 2001 م .