

تقويم مستوى اللياقة البدنية

لدورة القوات الخاصة البرمائية /٢٦

م.د. عبد الأمير هاشم علاوي
جامعة البصرة / كلية الآداب

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

منذ وجود الإنسان الأول على ظهر البسيطة دأب على العناية بتدريب جسمه وتقوية أعضائه المختلفة بصورة مباشرة ، والصراع مع البيئة هي أول مظاهر المواجهة . أن عملية إعداد المقاتلين وتهيئتهم في الذود والدفاع عن حياض الوطن ضد أي عدوان يمكن أن يمس وحدتهم السياسية والاقتصادية أو حتى من الذي يمكن أن يجعل العداوة والفرقة والبغضاء بين أفراد الشعب أمراً في غاية الأهمية ، حيث يتم ذلك بالاعتماد على أحسن الوسائل والأساليب معتمدين على ما توصل إليه العلم في اختلاف مجالاته من تطور ورقي مختصرين الزمن والجهد في تحقيق الأهداف المبتغاة ونتيجة إلى الوعي العلمي والرياضي أصبح مفهوم اللياقة البدنية معروفاً لدى الجميع فهي من الوجهة الرياضية البحثية عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية ، أما المفهوم من الوجهة العلمية فهو عبارة عن مقدار استعداد الفرد للعمل والمقصود بالاستعداد الوظيفي والجسمي فالقدرات الوظيفية تتكون نتيجة التدريب المتواصل وتعويد الأجهزة المختلفة على المطاولة والعمل .

لقد أهتم المجتمع العربي الإسلامي بالرياضة والتدريب البدني ولم تكن القوة في نظر المسلمين هي القوة العضلية فقط بل قوة الروح أيضاً ولكي لا تكن هذه القوة وسيلة لأذلال الإنسان لأخيه الإنسان ، جعلها الاسلام قدرة على العمل والانتاج وقوة للدفاع عن المبادئ ولدفع العدوان ولأظهار الحق كما قال رسول الله (ص): ((المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف)). وقد حضيت التربية الرياضية بعناية فائقة لأنها ترمي الى بناء مجتمع صحيح وسليم ، لذا تم التأكيد بالاهتمام المباشر في بناء القاعدة الرياضية من خلال إعداد الجيل القوي القادر على الدفاع عن قطرنا وامتنا ضد أي هجمة قد تعرض كرامتنا الى الخطر من هنا تم التأكيد على أهمية إعداد مناهج اللياقة البدنية الخاصة بالقوات المسلحة والأشراف عليها علمياً بوساطة كوادر متخصصة تحمل شهادات عليا في الجانب العسكري والبدني ، ليتسنى لها استغلال طاقات الشباب أثناء عملية التدريب وتأتي أهمية الدراسة من خلال القاء النظرة العلمية الموضوعية على مفردات مناهج التدريب في مدرسة قتال القوة البحرية البطلة من خلال اختيارات اللياقة البدنية للمقاتلين في المدرسة والتي تناول بها الباحثون دورة القوات الخاصة البرمائية /٢٦ ليتسنى لنا إعطاء التوصيات اللازمة حول العملية التدريبية بقدر ما يتعلق الامر بمشروع معايشة أساتذة الجامعة مع قطعات ومؤسسات الدولة المختلفة .

١-٢ مشكلة البحث :

إن رفع مستوى اللياقة البدنية للمقاتلين والارتقاء به نحو الأحسن لا يتم إلا من خلال تكامل عملية التدريب عن طريق التخطيط العلمي والمنفذ بأساليب حديثة تخلق عمقاً كبيراً في أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة لذا يظهر تحت مصطلح اللياقة البدنية الواحدة بالأخرى وهي القوة، السرعة، المطاوعة، ... وعندما تتطابق هذه العناصر مع الصفات النفسية والقابلية الفردية والمؤهلات المهارية للمقاتلين في استخدام فن الأسلحة من جراء خدمة اللياقة البدنية ليتحقق مستوى البناء البدني في حسم الكثير من المواقف التي قد يتعرض لها أي فرد بغض النظر عن المقاتل بأعماله وواجباته اليومية أو أثناء دفاعه عن الوطن وتكمن مشكلة البحث من خلال دراسة تقويمية لواقع التدريب لدورة القوات الخاصة /٢٦ في مدرسة قتال القوة البحرية، محاولين الإجابة عن الاختلاف بمستوى اللياقة البدنية باختلاف مستويات التدريب ومدة التدريب بالدورات التخصصية التي تقيمها المدرسة أعلاه بشكل ينسجم مع واجباتهم الدفاعية والهجومية في المعركة .

٣-١ أهداف البحث :

- ١- معرفة مستوى اللياقة البدنية لمقاتلي دورة القوات الخاصة البرمائية/٢٦ .
- ٢- تقويم مستوى اللياقة البدنية للدورة أعلاه.

٤-١ فروض البحث :

ان مستوى اللياقة البدنية للدورة المذكورة ضمن المستوى الجيد.

٥-١ المجالات

١-٥-١ المجال البشري :

المقاتلون في دورة القوات الخاصة البرمائية/٢٦ في مدرسة قتال القوة البحرية .

٢-٥-١ المجال الزمني :

الفترة من ٢٠٠٢/٧/١ لغاية ٢٠٠٢/٩/١ .

٣-٥-١ المجال المكاني :

مدرسة القوات الخاصة البرمائية في قيادة القوة البحرية .

٢-٢ إجراءات البحث

١-٢ منهج البحث :

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمة تحقيق أهداف البحث وصل مشكلته .

٢-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المقاتلين في دورة القوات الخاصة البرمائية والبالغ عددهم ٣٠ مقاتل ممثلين نسبة ٥٠ % من الحجم الكلي للعينة .

٣-٢ الأدوات المستخدمة

١. شريط قياس

٢. جهاز عقلة.

٣. ساعة توقيت عدد ٣ نوع كاسيو ١/١٠٠/١ ثا.

٤. المصادر والمراجع.

٢-٤ الاختبارات المستخدمة:

تم الاعتماد على اختبارات القبول المستخدمة في اختبار الطلبة المتقدمين الى كليات التربية الرياضية في العراق ، حيث شملت الاختبارات على الآتي :

* ركض ٦٠ م لقياس السرعة القصوى .

* ركض ٥٤٠ م لقياس مطولة خاصة .

* العقلة لقياس القوة لعضلات الذراعين .

* القفز من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

وقد عولجت الإنجازات الخام بمقارنتها بالدرجة المعيارية المخصصة لكل انجاز في الاختبارات أعلاه . ومن ثم تم مقارنة الدرجة المعيارية بالمستوى المخصص ومن بعد ذلك تم جمع الدرجات المعيارية وقسمتها على عدد الاختبارات ليتسنى لنا معرفة متوسط المستوى الكلي للياقة البدنية .

٢-٥ الوسائل الإحصائية

س = (١٠٣:٩)

ع = (١٥٤:٩)

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج**جدول رقم (١)**

يوضح الوسط الحسابي والدرجة المعيارية والمستوى لاختبارات اللياقة البدنية (٦٠م ركض ، القفز

الطويل من الثبات ، تمرين البطن ، العقلة) لدورة القوات الخاصة البرمائية/٣٦

ت	الاختبارات	س	الدرجة المعيارية	المستوى
١	٦٠م عدو / ثا	٨,٢٧	٦	متوسط
٢	٥٤٠م ركض/دقيقة	١,٤٢	٦	متوسط
٣	القفز الطويل من الثبات/م	٢,١٧	٤	ضعيف
٤	تمرين بطن لمدة ٦٠ ثا	٤٣,٣	٧	جيد
٥	السحب على العقلة/عدو	١٣,١٦	٨	جيد جداً

جدول رقم (٣)

يوضح المجموع الكلي للدرجات المعيارية والوسط الحسابي للدرجات والمستوى التقويمي

العام للياقة البدنية لدورة القوات الخاصة البرمائية/٣٦

٣١	المجموع الكلي للدرجات
٦,٢	المتوسط الحسابي
متوسط	مستوى التقويم العام للياقة البدنية

يبين الجدول رقم (١) أن أفضل صفة بدنية تمتلكها عينة البحث هي القوة وخصوصاً لعضلات الذراعين من خلال حصولها على ٨ نقاط بمستوى جيد جداً ثم تلتها أيضاً صفة القوة لعضلات البطن من خلال حصولها على ٧ نقاط وبمستوى جيد ، فيما احتلت السرعة القصوى والمطاوله الخاصة لكل منهما ٦ نقاط وبمستوى متوسط ، أما القوة الانفجارية لعضلات الرجلين فقد حصلت على ٤ درجات وبمستوى ضعيف .

ويعزو الباحثون ذلك الى ما يأتي ومن خلال النتائج أعلاه نلاحظ التدريب منصّباً حول تطوير القوة لعضلات الذراعين والبطن وفيما نجد أن هناك ضعفاً في تطوير صفة القوة لعضلات الرجلين والتي تلعب دوراً هاماً وحاسماً في تطوير مستوى السرعة القصوى والمطاوله الخاصة .
ويذكر ريسان خريبط مجيد (١٩٨٨) أنه كلما زادت القوة كلما تمكن من التغلب على المقاومة وان السرعة تزداد كلما قلت المقاومة ، فالمقاتل يزيد من سرعته اذا ازدادت القوة التي يضرب بها الماء بقدميه وذراعيه بالطريقة الصحيحة ، والقوة المميزة بالسرعة هي عامل اساسي لتنمية صفة السرعة وقد أثبت أوزولين إمكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم (٢٦٢:٤ - ٢٦٣).

ومن خلال الجدول رقم (٢) نلاحظ ان التقويم العام لمستوى اللياقة البدنية كان متوسطاً ، وهذا لا ينسجم مع المواصفات التي يجب ان تتوفر في مقاتلي الخاصة البرمائية ويرجع الباحثون ذلك الى الآتي:

١. قلة الخبرات في مجال التدريب الرياضي بالنسبة للكوادر التدريبية رغم تمتعهم بخبرات خاصة بطبيعة الصنف . حيث تلعب خبرات المدرب في مجال التدريب واعتماده على الاسس والاساليب العلمية من خلال معرفة العلاقة بين الحمل والاستشفاء دوراً مهماً في تطوير مستوى اللياقة البدنية للمقاتلين .

ويذكر (عبد علي نصيف و قاسم حسين ١٩٨٠) أن المدربين يجب أن يتميز بالتأهل والتخصص الجيد ، وكلما زادت معلوماته النظرية وطرق تطبيقها كلما تمكن من تطوير وتنمية المستوى البدني الى أقصى درجة ممكنة (٢٣:٦).

ومن المعروف ان الوحدات التدريبية خلال الأسبوع تختلف من حيث الحجم والشدة ، وبناءً على قاعدة التعب يزداد عمقاً وتأثيراً كلما ارتفعت شدة الأحمال المستخدمة وأحجامها لذا يتطلب مراعاة أيضاً التعب والاستشفاء على مدار الوحدة التدريبية (٢: ٢٨٥) .

١- ضرورة الاعتماد على ديناميكية حركة الأحمال التدريبية وأتباع أحسن مراحل التخطيط الزمنية من خلال تخطيط زمن الدورات الى فترات إعداد مختلفة لكل فترة أهدافها أو أساليب ووسائل تحقيق تلك الأهداف .

ويذكر أحمد عادل الشيشاني (١٩٩٤) أن من أهم مميزات التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي هو اعتماده على الأسس والمبادئ العلمية السليمة والتي تأخذ بالاعتماد والحقائق الفسيولوجية الخاصة باستجابة الجسم لحجم التدريبات البدنية ونوعيتها التي يخضع لها أثناء التدريب وهذه الحقائق الفسيولوجية هي ملخص ظاهرة التكيف العام (٣: ١٣٠).

من خلال ملاحظة الباحثون لبعض نماذج التدريب لاحظنا بعض الخطأ في تتابع الوحدات التدريبية والغالب عليها الأحجام القصوى من التدريب وهذا لا يتناسب مع الأسس الفسلجية والبيوكيميائية لمرحلة استعادة الشفاء ، حيث أثناء الجهد يتم الهدم في مصادر الطاقة اللازمة في الجسم وعملية إعادة بناء تلك المصادر يأخذ شكل موجبات متتابعة ومختلفة من حيث الزمن حيث بعضها يحتاج الى ٢٤ ساعة والآخر يحتاج الى ٧٢ ساعة حتى يتم إعادة نفس التدريب من حيث الهدف والشدة والحجم ، لذا تؤكد جميع مصادر التدريب الرياضي على ان تطور المستوى لا يتم الا من خلال التدريب في المرحلة المثالية من استعادة الشفاء واما اذا حدث العكس فنلاحظ ان المستوى البدني اما يتوقف عن التطور او نلاحظ حدوث هبوطاً في المستوى الرياضي .

ويذكر أو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٩) ان التدريب بأحمال تدريبية عالية يؤدي الى تأثيرات فسيولوجية عميقة ، بحيث يؤدي الى التعب الذي يسبب انخفاض مستوى معظم وظائف الجسم وتنخفض كافة الوظائف المرتبطة بكفاءة الجسم بعد ٦ ساعات من آخر وحدة تدريبية ، وبعد ٢٤ ساعة تعود بعض المؤشرات الى مستواها قبل الوحدة التدريبية وبعد ٤٨ ساعة يتم استشفاء معظم المؤشرات الفسيولوجية (١: ١٠٩).

ويرى كل من بافلوف وايمدن وبكوفلف وكل التجارب التي اجريت ان شدة عمليات البناء تعتمد على شدة الهدم وكلما كان الاستهلاك شديد ضمن حدود معينة كلما سارت عمليات إعادة البناء بشكل أسرع (٥: ٧٥).

ويذكر قاسم حسن مندلاوي وأحمد سعيد (١٩٧٩) أن الأسبوع التدريبي يجب ان يقوم على قاعدة التبدل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأقصى والراحة الفعلية ، لذا أثبتت التجارب الطويلة والخبرات ان الحد الأقصى لثقل التدريب يجب ان يطبق مرتين الى ثلاث مرات خلال الأسبوع (٧: ١٧٤).

يرى الباحثون ان هناك عدم انسجام ما بين مفردات المنهج ومواصفات العينة ، حيث إن المناهج المعتمدة في التدريب أغلبها مناهج قديمة خصصت لمستويات من المقاتلين تختلف عن الموجود حالياً ، لذا لا يمكن المقارنة بين بعض المقاتلين الحاليين وبين المقاتلين من مواليد ١٩٥٧ أو ١٩٥٦ أو ١٩٦٠ على سبيل المثال.

ويذكر محمد عثمان (١٩٩٠) لكي يتمكن المدرب من النجاح في وضعه للبرنامج التدريبي الذي يراعي فيه حجم وشدة الحمل المستخدم ومناسبته لقدرات وأمكانيات المقاتلين وكذلك الهدف الذي يوضع من

اجله كما وإن استخدام حمل التدريب المقنن والمبني على أساس علمي والذي يتناسب مع مستوى كفاءة المقاتل وقدراته وإمكانياته الى الارتقاء باللياقة البدنية (٨: ٤٥-٤٦).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات

- ١- ان مستوى القوة لعضلات البطن لأفراد العينة جيد
- ٢- ان مستوى القوة لعضلات الذراعين لأفراد العينة جيد جداً
- ٣- ان مستوى السرعة لأفراد العينة متوسطاً
- ٤- ان مستوى المطولة الخاصة لأفراد العينة متوسطاً
- ٥- ان مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ضعيفاً

٢-٥ التوصيات

- ١- ضرورة التأكيد على تدريب صفات اللياقة البدنية منفردة ومجموعة.
- ٢- تحديث برامج اللياقة البدنية .
- ٣- الاعتماد على الأسس والأساليب العلمية في وضع البرامج التدريبية .
- ٤- ضرورة العمل بمبدأ الفروقات الفردية في تطبيق مفردات البرنامج التدريبي.
- ٥- ضرورة مشاركة الكوادر التدريبية المدرسة في دورات التدريب الرياضي.

المصادر

- (٢) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الاستشفاء في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ١٩٩٩ .
- (٢) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي – الاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- (٣) أحمد عادل الشيشاني : مراحل الإعداد البدني للمنافسات الرياضية ، السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية والرياضية ، العدد ٤ ، المملكة العربية السعودية – ١٩٩٤ .
- (٤) ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، ١٩٨٨ .
- (٥) صفاء المرعب : مقدمة في الكيمياء الحياتية الرياضية ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر .
- (٦) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، ط١ ، دار المعرفة ، ١٩٨٠ .
- (٧) قاسم حسن المندلاوي وأحمد سعيد : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق مطبعة علاء ، ١٩٧٩ .
- (٨) محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى تكتيك ، تدريب ، تعليم ، تحكيم ، دار القلم الكويت ، ١٩٩٠ .
- (٩) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، الموصل ، ١٩٩٩ .