

فاعلية منهاج تدريبي مقترح في عدد من المتغيرات البدنية ومؤشر التعب لمنتسبي قوى الامن الداخلي

Xoshnawsadiq@gmail.com

جامعة سوران- فكلتي التربية

جامعة سوران- فكلتي التربية

جامعة سوران- فكلتي التربية

١.م. خوشناو صديق علي

٢.أ.د صباح محمد مصطفى

٣.أ.د فالح جعاز شلش

قبول البحث: ٢٧/١٠/٢٠٢٠

استلام البحث: ١٨/٩/٢٠٢٠

المخلص

هدف البحث لاعداد منهاج تدريبي لتطوير اللياقة البدنية لمنتسبي قوى الامن الداخلي. والتعرف على تأثير المنهاج التدريبي لتطوير اللياقة البدنية على الكفاءة الوظيفية لعينة البحث. واستخدم المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث، تكونت عينة البحث من (٣٠) منتسبا من طلبة في كلية الشرطة في اربيل، تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة متساوية العدد وبواقع (١٥) لكل مجموعة، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات الكتلة والطول والعمر والمتغيرات البدنية التي اتفق عليها المتخصصون. وتضمنت الإجراءات الخاصة بالبحث تصميم منهاج بأسلوب بالتدريب الفكري وتم اعتماد الاهمية النسبية لتلك الاراء وبذلك تم اعتماد (٤) متغيرات بدنية واختباراتها من قبل المختصين، نفذت المجموعة التجريبية المنهاج المقترح من قبل الباحثون بأسلوب التدريب الفكري، ونفذت المجموعة الضابطة المنهاج التدريبي الخاص بكلية الشرطة، واستغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (٨) أسابيع وبواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع. وتم إجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والوظيفية بإتباع الإجراءات التي نفذت فيها الاختبارات القبلية. وقد توصل الباحثون إلى عددٍ من الاستنتاجات أهمها: أحدث المنهاج التدريبي العام الذي استخدمت المجموعة الضابطة تطوراً في أغلب الصفات البدنية والتي ارتقى الى مستوى الفروق المعنوية وهي (السرعة الانتقالية القصوى، تحمل السرعة، تحمل القوة) أحدث المنهاج التدريبي المقترح الذي اعدة الباحثون والذي استخدم من قبل المجموعة التجريبية تطوراً في جميع الصفات البدنية وارتقى الى مستوى الفروق المعنوية وهي (السرعة الانتقالية القصوى، القوة القصوى للذراعين، تحمل السرعة، تحمل القوة).

Effectiveness of the Proposed Training Curricula in A Number of Functional Variables and Fatigue Indicator for the Internal Security Forces Personnel

Lecturer: KHOSHNAW SADDEEQ, , Prof. Dr. SABAH MOHAMMED MUSTAF,,

Prof. Dr. FALEH JAHAZ SHALASH

Abstract:

Objectives: The objectives of the research are to:

- Preparing a training curriculum to develop physical fitness for employees of the Internal Security Forces personal.
- identifying the effect of the training curriculum for the development of physical fitness on the functional competency of the research sample.

Methodology and sampling: The experimental approach was used to suit the nature of the research problem. The research sample consisted of (30) students from the Police Academy College in Erbil, who were divided by drawing method into two experimental and control groups of equal number and by (15) for each group, and parity was achieved between the two groups in the variables of mass and length. Age and physical variables agreed upon by specialists. The research procedures included designing curriculum periodic training style and the importance conformity of those opinions was taken into consideration. Thus, (4) physical variables were adopted and tested by specialists, the experimental group implemented the curriculum proposed by the researchers using the interval training method, and the control group implemented the training curriculum of the Police College, and it took Implementation of the training curriculum (8) weeks at (4) training units per week.

Results and conclusion : The general training curriculum that the control group used made the latest development in most of the physical characteristics, which rose to the level of moral

differences, namely (maximum transitional speed, speed endurance, strength endurance) The proposed training curriculum prepared by the researchers, and which was used by the experimental group, brought about an improvement in all physical characteristics and rose to the level of the significant differences (maximum transition speed, maximum strength of the arms, speed endurance, strength endurance).

١- المقدمة :

تعد حماية الأمن وسلامة البلاد والمدن والمواطنين من الأولويات لعمل الاجهزة الأمنية لهذا تحضى عملية بناء واعداد نظام أمني قادر على تحقيق هذه الأهداف من أهم الواجبات وتوفير أفضل البرامج لتطوير واعداد ورفع القدرات البدنية والمهارية لمواكبة التطورات المستمرة ومجابهة التحديات لتوفير الأمن والسيطرة على مجريات الأمور من خلال رفع درجة الحيطة والحذر ورفع قدرات العاملين في الجوانب الأمنية لذا فإن رفع مستوى القدرات البدنية والقتالية والعقلية تعد من أهم وأصعب المهام والتي تستخدم أحدث الطرائق والبرامج لرفع كفاءة الأفراد العاملين في حفظ الأمن والأفراد.

٢- الغرض من الدراسة

يكتسب البحث أهميته في تطوير القدرات البدنية والحركية والقتالية والذهنية بما يضمن امتلاك أفراد الأجهزة الأمنية بمستويات تتلاءم مع مستوى المهام المناطة بها ولها القدرة للتصدي لكل أعمال الشر والتخريب التي تحاول النيل من أقليمنا الغالي.

وتعد اللياقة البدنية واحدة من أهم الوسائل لرفع القدرة البدنية وجعلها في حالة الجاهزية الكاملة مما يؤدي الى تحسين القدرات البدنية والذهنية والقتالية وبشكل مستمر للأجهزة الأمنية.

٣- إجراءات البحث الميدانية

١-٣ مجتمع البحث وعينه

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطلبة كلية الشرطة في اربيل المرحلة الاخيرة والبالغ عددهم (٤٠) طالباً، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً يمثلون نسبة (٧٥٪) من مجتمع البحث، قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بشكل عشوائي اما الطلبة المتبقين والبالغ عددهم (١٠) طلاب من المجتمع تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم.

٢-٣ تكافؤ مجموعتي البحث:

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية التي تم اعتمادها في البحث ومنها قياس الطول والكتلة والعمر وركض ٣٠ م من الوضع الطائر والضغط من الاستلقاء على مسطبة مستوية والجري ٦×٣٥ مرات والسحب على العقلة و تم استخراج قيمة (ت) ظهرت النتائج جميعها غير معنوية اي لا توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

٢-٢-٣ وسائل جمع البيانات (أدوات البحث)

استخدم الباحثون أدوات البحث الآتية (تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، استمارة الاستبيان، الاختبارات والمقاييس)

٣-٢-٣ تحديد المتغيرات البدنية واختباراتها:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لأجل تحديد المتغيرات البدنية المهمة والاختبارات التي تتناسب مع عينة البحث وتخدم أهداف البحث صمم الباحثون استمارتي استبانة لتحديد أهم المتغيرات البدنية واختباراتها وتم اعتماد من حصلت على نسبة اتفاق (٧٥٪) فما فوق، اذ يشير (بلوم وآخرون) إلى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥٪) فأكثر من آراء المحكمين. (٣: ١٢٦) والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) الأهمية النسبية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد اختبارات المتغيرات البدنية المختارة

ت	المتغيرات البدنية	الاختبارات	عدد الخبراء	عدد المتفقين	الأهمية النسبية
١	السرعة الانتقالية	ركض (٣٠) متر من البدء الطائر	١٥	١٣	٨٦,٦٦٪
٢	القوة القصوى للذراعين	الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية لرفع أقصى وزن (البنج بريس)	١٥	١٣	٨٦,٦٦٪
٣	مطاولة السرعة	ركض ٦×٣٥ مرات	١٥	١٢	٨٠٪
٤	مطاولة القوة	السحب على العقلة	١٥	١٢	٨٠٪

٣-٣ الشروط العلمية للاختبارات:

١-٣-٣ صدق الاختبار:

استخدم الباحثون نوعين من انواع الصدق وهما الصدق الظاهري والصدق المنطقي وذلك لغرض التأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في البحث الحالي. وتم انتقاء الاختبارات العلمية البدنية لهذا البحث والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥٪) فأكثر.

٣-٣-٢ ثبات الاختبار:

للتأكد من ثبات الاختبار طبق الباحثون هذه الاختبارات على عينة بحثه بتاريخ ٢٠١٩/٢/٢٤، ثم أعيدت جميع الاختبارات بعد مرور (٧) أيام بتاريخ ٢٠١٩/٣/٣، وعلى العينة نفسها واحتسب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الاختبارين التي أظهرت ان هناك ارتباط عالٍ في معظم الاختبارات المستخدمة وهذا يؤكد ثبات هذه الاختبارات.

٣-٣-٣ موضوعية الاختبار:

قام الباحثون بالتحقق من موضوعية الاختبارات البدنية وذلك بتسجيل النتائج من قبل محكمين اثنين وهم كل من أ.م.د، منيب صبحي شهاب، وزارة التعليم العالي في إقليم كردستان - م. عمر فاضل عمر، طالب دكتوراه في قسم التربية الرياضية فاكولتي التربية، جامعة سوران. في آن واحد لعينة البحث واحتسب معامل الارتباط البسيط بين نتائج المحكمين، وقد أظهرت نتائج المحكمين معاملات ارتباط عالية في جميع الاختبارات المستخدمة، والجدول (٢) يوضح ذلك الشروط العلمية للاختبارات البدنية.

الجدول (٢) معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية

الصفات البدنية	الاختبارات	الصدق الذاتي	الثبات	الموضوعية
السرعة الانتقالية	ركض (٣٠) متر من بداية متحركة	٠,٩٣	٠,٨٨	٠,٩٢
مطاولة السرعة	ركض ٣٥م ٦ مرات	٠,٩٥	٠,٩٢	٠,٩٤
مطاولة القوة	السحب على العقلة	٠,٩٢	٠,٨٦	٠,٩٧
القوة القصوى	الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية لرفع أقصى وزن (البنج بريس)	٠,٩٤	٠,٨٩	٠,٩٧

٣-٤ تجارب البحث:

٣-٤-١ التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء ثلاث تجارب استطلاعية مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحثين والمساعدين والطلاب خلال تنفيذها للتمارين والاختبارات والوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة

٣-٤-٢ التجربة النهائية للبحث:

- الاختبارات البدنية:

تم اجراء الاختبارات البدنية يوم الثلاثاء الموافق ١٣ / ٨ / ٢٠١٩ على وفق التسلسل الاتي:

١. ركض (٣٠) متر من بداية متحركة. ٢- الوثب الطويل من الثبات. ٣- دفع كرة طبية من الجلوس على الكرسي وزن ٣ كغم. ٤- ركض ٣٥م ٦ مرات. ٥- السحب على العقلة.
٢. لضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية لرفع أقصى وزن (البنج بريس) .
٣. ركض ١ ميل. وسجلت جميع النتائج في استمارة اعدت لهذا الغرض.

٣-٥ تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم البرنامج التدريبي وقد تم وضعة في استمارة الاستبيان و توزيعه على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي لتحديد مدى صلاحية البرنامج المستخدم وبعد الاخذ بجميع الملاحظات والمقترحات المسجلة من قبل السادة الخبراء والمختصين اصبح البرنامج التدريبي جاهز للتطبيق والذي يتضمن لمدة ثمانية اسابيع وعلى عينة تشمل ٣٠ فرداً من منتسبي قوى الامن الداخلي في اقليم كردستان حيث تضمن المنهاج التدريبي ٣٢ وحدة تدريبية بمعدل اربعة وحدات في الاسبوع الواحد وشكل ذلك دورتين تدريبيتين متوسطتين وبتموج حركة الحمل (١:٣) وتم تطبيق مفردات المنهاج التدريبي على افراد المجموعة التجريبية بينما تدربت المجموعة الضابطة على وفق المنهاج الاعتيادي المعد في الكلية لتدريب منتسبي قوى الامن الداخلي، ونفذ البرنامج المعد خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ولمدة تتراوح من (٦٥ - ٩٥ د) في حين كان الزمن الكلي للوحدة التدريبية يتراوح بين (٨٠ - ١١٠ د) واشتمل على القسم التحضيري (الاحماء) والقسم الرئيسي والقسم الختامي (التهنئة) .

-تم تحديد زمن الاداء لكل تمرين من التمرينات المقترحة من خلال التجربة الاستطلاعية وذلك عن طريق قياس زمن اداء كل تمرين بعد الانتهاء من اداء كل تمرين مباشرةً.

- استخدمت طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة في تطبيق التمارين.

- كان التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الحجم (أي التغير في الحجم الراحة وتثبيت الشدة)

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول (٣) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة قياس	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$	قيمة ت المحسوبة	نسبة احتمالية الخطأ	الدلالة
ركض ٣٠ متر	ثا	القبلي	4.7573	.22439	3.429	.004	معنوي لمصلحة البعدي
		البعدي	4.4680	.28996			
البنج بريس	كغم	القبلي	44.0000	5.41163	1.884	.081	غير معنوي
		البعدي	49.9333	14.61636			
الجري المكوكي	ثا	القبلي	6.5033	.8670	8.472	.0001	معنوي لمصلحة البعدي
		البعدي	6.1653	.43886			
السحب على العقلة	عدد	القبلي	4.4667	3.20416	5.174	.0001	معنوي لمصلحة البعدي
		البعدي	6.9333	3.51460			

تتفق نتيجة بحثنا مع ما أورده (peen) إذ يشير " أن القوة تتحسن نتيجة للتدريب المنظم وخاصة إذا احتوى هذا التدريب على تدريبات مناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج لهذه الأحمال تبعاً لتحسن قدراتهم (١٥:٢٢١) وهذا ما نفذته عينة البحث فإن ذلك كله أدى إلى تحقيق التطور وهذا يتفق مع ما أشار إليه (القط) بأن "الاستمرار على نفس الشدة المستخدمة يحافظ على التكيفات المثبتة ولا يطورها وهنا تظهر الحاجة إلى التدريب بحمل زائد جديد مناسب وهذه الزيادة المستخدمة في أحمال التدريب تعدد مثلاً صادقاً لتحقيق مبدأ التقدم التدريجي". (١٠: ٣٦)

يعزو الباحثون تطور صفة السرعة الانتقالية المتمثلة باختبار ركض (٣٠) متر، إلى وضع تمرينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية يذكر (الربيعي والمولى نقلاً عن عبدالفتاح) "انه عند التخطيط لتنمية السرعة يجب تجنب استخدام هذه التمرينات في حالة التعب لذلك يفضل ان توضع في الدورات التدريبية التي تلي الدورات الاستشفائية او في الاجزاء الاولى من جرات التدريب، وفي بداية الوحدات التدريبية وليس في نهايتها. كما ان تمرينات تقوية عضلات الرجلين كان لها الاثر في تطوير السرعة كما الاعداد للسرعة يعتمد على عوامل عدة من بينها القوة ومطاطية العضلات، اذ يجب تأكيد عمليات تحضير القوة لزيادة السرعة الحركية وان تكون منظمة". (٧: ١٣٧)

اما فيما يخص تحمل السرعة فأظهرت النتائج تطور المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ويبدو من خلال ممارسة البرنامج المعد من قبل الكلية كان ذات اثر فعال في تطبعها وتأقلمها أدى الى تطوير نظام الطاقة الفوسفاجيني واللاكتيكي مع قليل من التداخل للنظام الاوكسجيني وتم التدرج بحمل التدريب بهدف الارتفاع بمستوى التكيف عن طريق اداء جهد بمستوى معين من السرعة والتحمل كون هذه القدرة مشتركة بين السرعة والتحمل، وهذا ما يؤكد (البليك واخران) اعطاء التمرينات بشدة حمل دون القصوى الى القصوى لتواكب حمل التدريب والامكانيات البدنية من اجل تطوير هذه القدرة في ظروف اكثر صعوبة مراعيًا التدرج المنطقي والعلمي في تطوير تحمل السرعة معتمدًا على الاداء الانسب لتطوير لتحمل السرعة". (٢: ٣٠-٣١)

٣-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (٤) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$	قيمة ت المحسوبة	نسبة احتمالية الخطأ ()	الدلالة
ركض ٣٠ متر	ثا	القبلي	4.6020	.20425	5.837	1٠.00	معنوي لمصلحة البعدي
		البعدي	3.8780	.41925			
البنج بريس	كغم	القبلي	46.6667	2.43975	7.565	1٠٠.0	معنوي لمصلحة البعدي
		البعدي	65.0000	10.35098			
الجري المكوكي	ثا	القبلي	6.5047	.50198	5.161	.0001	معنوي لمصلحة البعدي
		البعدي	6.0007	.40022			
السحب على العقلة	عدد	القبلي	5.4667	3.73911	6.191	.0001	معنوي لمصلحة البعدي
		البعدي	10.1333	2.64215			

يعزو الباحثون هذا التفوق للمجموعة

التجريبية إلى استخدامها كلا من تدريبات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وحيث أن تدريبات هاتين الصفتين يؤدي إلى استخدام نفس نظام الطاقة العامل مما أدى الى تطوير هذا النظام بدرجة أكبر في هذه المجموعة ATP-PC وهو النظام الفوسفاجيني مقارنة بالمجموعة الضابطة وبالتالي تطوير أوجه القوة العضلية التي يقع عملها تحت سيطرة هذا النظام وهي (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) بنسبة أكبر، "ان خصوصية التدريب تزيد من كفاءة عمل نظام الطاقة العامل" (٤: ٣٠)

ويؤكد (الحيالي) "من خلال تنمية عمل نظام الطاقة يتم تحسين الصفة البدنية أو مجموعة الصفات البدنية التي يكون فيها نظام الطاقة العامل مسيطراً طول فترة الأداء التي يؤديها اللاعب". (٦ : ١٠٤)

دلت نتائج اختبار السرعة الانتقالية كما مبين في الجدول (٤) أن سبب معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للسرعة الانتقالية تعود إلى فاعلية استخدام التمرينات المقترحة والمعدة لهذه الصفة والتي كانت ملائمة لتنمية هذه الصفة وإتباع الشروط العلمية في بناء الوحدة التدريبية من حيث الشدة والحجم للتمرينات المقترحة وطوال فترة التجربة .

كما يرى الباحثون إن استخدام تمارين مختلفة السرعة ومتغيرة الاتجاه ساعد على تطور السرعة الانتقالية في اختبار (٣٠م) لمجموعة البحث فضلاً عن استخدام تدريبات القوة الانفجارية والذي كان له الأثر الكبير في تطوير السرعة الانتقالية وهذا ما تأكد للباحثين ارتباط القوة بالسرعة وهذا يتفق مع ما ذكره (الطالب) حول الترابط بين القوة والسرعة الى ضرورة ادراك ان السرعة تعتمد اعتماداً كاملاً على القوة وبذلك كان من الضروري لكي تزداد السرعة ان تزداد ايضاً طول مدة تأثير القوة، فضلاً عن ارتباط صفة القوة العضلية بأشكالها المختلفة بصفة السرعة بانواعها المختلفة. (٨ : ٤٧)

يرى الباحثون هذا التفوق إلى أن تمارين القوة القصوى التي تم ربطها مع تمارين مطاولة القوة كان زمن أدائها يقع ضمن مرحلة قمة القدرة للنظام الفوسفاجيني إذ كان زمن أداء معظم هذه التمارين بحدود (٤-٦) ثوان تارةً ومرة أخرى كانت بعض التمارين تمارس مع تدريبات تقع ضمن مرحلة ادامة القدرة للنظام الفوسفاجيني إذ كان زمن أداء معظم هذه التمارين (٨-١٠) ثوان، هناك "امران مهمان اضافيان للحصول على هذه النتائج اولهما استخدام تمارين المنافسة وما لها من تأثير في التطور واستخدام طريقة التدريب الفكري في تدريب مطاولة السرعة والثاني هو اندماج او تقبل المجموعة التجريبية الى مفردات او مجريات المنهج التدريبي الذي وضع للمجموعة التجريبية وبتحملها أعباء التعب من خلال الجرعات التدريبية المعطاة لها حتى نصل إلى مردود ايجابي فيما يخص النتائج النهائية في الاختبار النهائي، فضلاً عما يتميز به التدريب الفكري من زيادة مقاومة الجسم للعمل ضد العوامل المؤدية إلى التعب بتأخير مظهره وذلك باستغلال واستخدام مصادر انتاج الطاقة في اثناء الأداء الرياضي بطريق العمل المتبادل بين بذل الجهد والاسترخاء وبين التعب واستعادة النشاط وبين تخزين مصادر الطاقة العالية". (١٢ : ٢٦١)

٣-٣ عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة التجريبية لمتغيرات البحث

جدول (٥) يبين الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة قياس	المجموعات	الوسط الحسابية	الانحراف المعياري $\pm$	قيمة ت المحسوبة	نسبة احتمالية الخطأ	الدلالة
ركض ٣٠ متر	ثا	ضابطة	4.4680	.28996	4.483	.0001	معنوي لمصلحة التجريبية
		تجريبية	3.8780	.41925			
البنج بريس	كغم	ضابطة	49.9333	14.61636	3.258	.003	معنوي لمصلحة التجريبية
		تجريبية	65.0000	10.35098			
الجري المكوكي	ثا	ضابطة	6.1653	.43886	1.074	.292	غير معنوي
		تجريبية	6.0007	.40022			
السحب على العقلة	عدد	ضابطة	6.9333	3.5160	2.819	.009	معنوي لمصلحة التجريبية
		تجريبية	10.1333	2.64215			

في ضوء النتائج ومن خلال الجدول (٥) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية ولمصلحة المجموعة التجريبية باستثناء متغير تحمل السرعة من خلال اختبار الجري المكوكي لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية رغم ان النتائج في هذا المتغير تشير الى تطور ملحوظ للمجموعتين وللتعرف على الاسباب وايجاد التفسير العلمي المناسب لتلك النتائج يعزو الباحثون إلى ما يأتي:

يرى الباحثون إن سبب ذلك يعود الى تأثير المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين والمعد على أسس علمية من حيث مكونات الحمل التدريبي، الشدة، الحجم، الراحة، وبطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة، "إن التدريب المدروس والمنسجم من حيث مكونات حمل التدريب والمتطابق مع إمكانيات عينة البحث من حيث مدة التطبيق للمنهج وتشكيل الشدة والحجم والراحة سوف يؤدي الى تطوير العينة ايجابياً، فضلاً عن إن التدريب الفكري المرتفع الشدة يؤدي الى تطوير صفة تحمل السرعة الى جانب الصفات الأخرى والذي يتم تطبيقه خلال المنهج المقترح". (١ : ١١)، وهنا ما يؤكد (مجيد ومصلح) "إن متطلبات التدريب الحديث لما فيه ارتفاع كبير في الأحمال التدريبية والنسبة العالية في التدريبات الخاصة بالشدة أضافت صعباً أخرى لإمكانية تقنين نظام العمل والراحة بصورة مثالية وذلك بالنسبة إلى كل من الجرعات التدريبية المختلفة، مثل هذه الصعوبات يمكن إن يتحقق ذلك من خلال اتجاهين مترابطين هما مثالية التخطيط لوحدة التدريب المختلفة للأحمال التدريبية، والقدرة على توجيه التخطيط الخاص بالوسائل المختلفة لاستعادة الاستشفاء والتي تستخدم في التدريب الحديث" (١٣ : ٢٦٢) إذ يؤكد (حسن) على أهمية استخدام طريقة التدريب الفكري في المناهج التدريبية إذ "تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطور الصفات البدنية والوظيفية على حد سواء"، (٥ : ٤٥) ، ويعزو الباحثون اسباب تلك الفروق ولمجمل الصفات البدنية (قيد الدراسة) ولمصلحة المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهج التدريبي المقترح الذي نفذته تلك المجموعة التجريبية. إذ يشير (كماش، ١٩٩٩) بان "عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة

سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل أجهزة واعضاء الجسم وبالتالي تطوير الصفات البدنية لتحقيق افضل مستوى رياضي". (١١: ٣١)

ورغم تأثير نتائج العينة من خلال استخدام طريقة تدريبية اسفرت عن نتائج جيدة لعينة البحث وهذا ما يؤشر مثلاً في متغير السرعة الانتقالية لاختبار ركض ٣٠م فأظهرت النتائج تطور المجموعة التجريبية بشكل أكبر من المجموعة الضابطة ويعزو الباحثون سبب ذلك الى استخدام تمرينات متناسقة ومراعياً امكانية افراد عينة البحث. إذ يذكر (عبدالفتاح) "ان تدريبات السرعة يجب ان تؤدي بجهد قصوي وبزمن اقل من (١٠ ثانية) كذلك يجب ان تكون مدد الراحة للاستشفاء كافية لاعادة بناء مركبات انظمة الطاقة التي استنفدت خلال الجهد الاول" (٩: ٣٣٠) لذلك عمد الباحثون الى ان تؤدي تمرينات السرعة باستخدام الكرات الخاصة ، كما عمد الى اتباع منهجية صحيحة في تدريبات السرعة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الاحساس والانتباه لمثيرات السرعة مما كان له الاثر الاكبر في تطور وتكيف اللاعبين للاحمال التدريبية فضلاً عن اعطاء تمرينات سرعة لمسافات قصيرة تتراوح بين (١٠-٣٠م) كما جاء في اغلب مصادر علم التدريب الرياضي.

وتتجسد اهمية التحمل وتزداد كلما طالت مدة انجاز الواجبات التدريبية والقتالية المختلفة وخصوصيتها ومتطلباتها ومهامها ونوعيتها اذ تنعكس انجازات التحمل على اساس المدة المطلوبة لانجاز الواجب وطبيعة الشدة المستخدمة لتنفيذه وعلى وفق طول المدة الزمنية اذ ان "عملية الارتقاء بمستوى التحمل تؤدي الى زيادة القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل لمدة طويلة" (١٤: ١٩).

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

٤-١-١ أحدث المنهاج التدريبي العام الذي استخدمته المجموعة الضابطة تطوراً في أغلب الصفات البدنية والتي ارتقى الى مستوى الدلالة المعنوية وهي (السرعة الانتقالية القصوى، تحمل السرعة، تحمل القوة) ولم يظهر تطور للمجموعة الضابطة في صفة بدنية واحدة (القوة القصوى للذراعين).

٤-١-٢ أحدث المنهاج التدريبي المقترح الذي اعده الباحث واستخدم من قبل المجموعة التجريبية تطوراً في جميع الصفات البدنية وارتقى الى مستوى الدلالة المعنوية وهي (السرعة الانتقالية القصوى، القوة القصوى للذراعين، تحمل السرعة، تحمل القوة).

٥ - ٢ التوصيات:

يوصي الباحثون بما يأتي:

٤-٢-١ اعتماد المنهاج التدريبي المعد لتطوير بعض القدرات البدنية في الاعداد البدني العام لكليات الشرطة في الاقليم.

٤-٢-٢ على المعنيين الاستفادة من قياسات المتغيرات البدنية التي لم تظهر نتائج معنوية بزيادة التركيز بالتخطيط والتدريب اهتماماً بها ووضع التكرارات المناسبة بغية تطويرها وارتقاءها.

٤-٢-٣ تأكيد استخدام المبادئ والأسس العلمية فضلاً عن استشارة أصحاب الخبرة والاختصاص في عملية تقنين المناهج التدريبية باستمرار لتكون على درجة عالية من الدقة والتطور.

- المصادر

المصادر العربية

- ١- البساطي، أمر الله أحمد (١٩٩٨): قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، دار المعارف.
- ٢- البليك، علي وأخران (٢٠٠٩): راحة الرياضي منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣- بلوم، بنيامين، وآخرون (١٩٨٣): "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني" (ترجمة): محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
- ٢- التكريتي، وديع ياسين خليل (٢٠٢٠): "الاستخدامات الالكترونية في القياس البايوميكانيكي للقوى واساليب تطويرها"، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٥- حسن، سليمان علي (١٩٨٣): "المدخل الى التدريب الرياضي"، الموصل: مديرية مطبعة الجامعة.
- ٦- الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠١): "أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والإنجاز في عدو ١٠٠ متر" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٧- الربيعي، كاظم عبد المولى، موفق مجيد (١٩٨٠) "الاعداد البدني بكرة القدم"، الموصل، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر.
- ٨- الطالب، علي ضياء مجيد (٢٠٠٧): "أثر استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومطاوله القوة على مستوى الانجاز في عدو (١٠٠، ٢٠٠ م)"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٩- عبد الفتاح، أبو العلا احمد (٢٠٠٣): "فسيولوجيا التدريب والرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- القط، محمد علي أحمد (١٩٩٩): "وظائف أعضاء التدريب الرياضي"، ط١، المركز العربي للنشر.
- ١١- كماش، يوسف لازم (١٩٩٩): "المهارات الأساسية بكرة القدم تعليم تدريب"، دار الخليج، عمان، الأردن.
- ١٢- مجيد، ريسان خريبط (٢٠٠١): "تخطيط وتقويم التدريب الرياضي"، طرابلس، جامعة النجاح، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- ١٣- مجيد، ريسان خريبط و مصلح، علي تركي (٢٠٠٢): "فسيولوجيا الرياضة"، ط١، بغداد.

١٤- محمد، الهام عبد الرحمن (١٩٩٧): فاعلية التدريب البليومتري على مساف الوثب العمودي واثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الاسكندرية، العدد ١٢.

15- Peen X.,G. (1994): "The effect of depth jump and weight training on vertical jump research quarterly,sport medicine", vol.72,No.1