

Research Paper

تأثير تدريبات خاصة مقترنة في عدد من المتغيرات البدنية لمقاتلي القوات الخاصة العراقية

عبد الله عادل عبد¹، عدنان فدوس عمر²

1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الآثار، abd23p0001@uoanbar.edu.iq

2 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الآثار، pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.159928.1272>

Submission Date 2025-05-07

Accept Date 2025-06-02

المستخلص

هدفت الدراسة الى اعداد خاصية مقترنة لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لمقاتلي القوات الخاصة العراقية والتعرف على تأثير المنهج المقترن . وافتراض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية . وفروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

وقد اعتمد الباحث المنهج التجاري وبنصيم المجموعتين المتكافتين والمتتساوية العدد لملاءمته طبيعة بحثه ، واختار عينة بحثه بالطريقة العدمية وهم مقاتلو القوات الخاصة العراقية بعدد (100) مقاتل ، واعد الباحث (35) تمارينا خاصا بتطوير الكفاءة الوظيفية واللياقة البدنية ووضعها في (48) وحدة تدريبية يواقع (6) وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة شهرين منفذة هذه التمارينات في الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية وقد استعمل الباحث اختبارين تتناسب ومتطلبات البحث واهدافه تم اختيار هذه الاختبارات من خلال بطارية الاختبارات المستخدمة في الجيش العراقي اما الاختبارات المتبقية تم اختيارها من خلال المصادر العلمية للحصول على نتائج تجربته .

تم اجراء الاختبارات القبلية في متغيرات البحث الوظيفية والبدنية للوقوف على تكافؤ المجموعتين والبدء من خط شروع واحد .

نفذ الباحث التدريبات الخاصة المقترنة على مجموعة البحث التجريبية وقد استمر تنفيذ التجربة من (27/10/2024) ولغاية (2025/1/5) ويوافق ستة وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وتم اجراء الاختبارات البعدية تحت الظروف نفسها التي تم اجراء الاختبارات القبلية فيها .

عرضت نتائج البحث وتمت مناقشتها مناقشة علمية تستند الى المصادر الخاصة بموضوع البحث واستنتاج الباحث ان للتدريبات الخاصة المقترنة تأثيرا ايجابيا في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية . واوصى الباحث بتطبيق هذا التدريبات نظرا للتحسين الملحوظ في المتغيرات البدنية مع اجراء تقييمات دورية لتحديثه بما يتماشى مع المستجدات العلمية واحتياجات المقاتلين واوصى بإضافة تمارين او برامج تدريبية تهدف الى تحسين كافة عناصر اللياقة البدنية من خلال أساليب تدريبية مختلفة .

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة ، عناصر اللياقة البدنية ، مقاتلي القوات الخاصة العراقية .

The Effect of Proposed Specialized Training on Several Physical Variables of Iraqi Special Forces Fighters

Abdullah Adel Abd¹, Adnan Fadous Omar²

1 College of Physical Education and Sports Sciences / University of Anbar

2 College of Physical Education and Sports Sciences / University of Anbar

Abstract

The study aimed to develop a proposed training curriculum to develop some elements of physical fitness for Iraqi Special Forces fighters and to identify the impact of the proposed curriculum. The researcher assumed the existence of statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of the control and experimental groups, as well as statistically significant differences between the post-tests of the control and experimental groups. The researcher adopted the experimental approach and designed two equivalent groups of equal numbers to suit the nature of his research. He deliberately selected his research sample, comprising (100) Iraqi Special Forces fighters. The researcher prepared (35) exercises specifically for developing functional efficiency and physical fitness, placing them in (48) training units, at a rate of (6) training units per week for a period of two months. He implemented these exercises in the main part of the training units. The researcher used two tests that were consistent with the requirements and objectives of the research. These tests were selected from a battery of tests used in the Iraqi army, while the remaining tests were selected from scientific sources to obtain the results of his

experiment. Pretests were conducted on the functional and physical variables of the research to determine the equivalence of the two groups and to start from a single starting point.

The researcher implemented the proposed curriculum exercises on the experimental group. The experiment lasted from October 27, 2024, to January 5, 2025, with six training units per week. The posttests were conducted under the same conditions as the pretests.

The research results were presented and discussed scientifically based on relevant sources. The researcher concluded that the training curriculum had a positive impact on developing some elements of physical fitness for the experimental group. The researcher recommended implementing this curriculum due to the noticeable improvement in physical variables, with periodic evaluations to update it in line with scientific developments and the needs of fighters. He also recommended adding exercises or training programs aimed at improving all elements of physical fitness through various training methods.

Keywords: Special training, physical fitness elements, Iraqi special forces fighters.

1- التعريف بالبحث

1- المقدمة وأهمية البحث

ان التربية الرياضية بأنشطتها المختلفة من الجوانب المهمة والحيوية في بناء وتطوير مستويات الكفاءة الوظيفية واللياقة البدنية للأفراد، إذ تلعب الرياضة دوراً مهماً وفاعلاً في تطوير الاشخاص من النواحي البدنية والحركية والنفسية والصحية ، كما شهدت علوم التربية الرياضية تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ومعظم الفعاليات والألعاب الرياضية ، لما قدمته العلوم الاساسية والبحث العلمي في إثراء الحركة الرياضية وصولاً الى المستويات العليا وأحد هذه العلوم هو علم التدريب الرياضي لما له من أهمية في تحديد مستوى قدرات واستعدادات المقاتلين من النواحي البدنية والحيوية .

ومن المسلم به ان القوات الخاصة في كافة جيوش العالم لها دور بارز وحاسم ومفصلي في حسم المعارك وال Herb و انجاز المهام الموكلة اليهم سرعة ودقة عالية وفقاً لعدة امور اهمها قدرتهم البدنية وتركيزهم العالي وتقىهم بأنفسهم وتسليحهم المتقدم الذي يتلاءم ، وطبيعة عملهم وان هذه القدرات والصفات التي يتميزون بها تعود الى البرامج التدريبية التي يخضعون لها والاستمرار بالتدريب ولا ان البرامج التدريبية تحتاج وباستمرار الى التطوير والتحديث لتنافسي سلبيات المناهج السابقة وتعزيز ما تتميز به وذلك لمواكبة ما يحدث من تطور في اساليب النهوض بتلك المناهج والذي ينعكس ايجاباً على مستوى المقاتلين وادائهم لتنفيذ واجباتهم .

2- مشكلة البحث

ان صنف القوات الخاصة من اهم صنوف الجيش العراقي بحكم اهدافه والواجبات المناطة به لكون تلك الواجبات في غالبيتها تحدث بالتماس مع العدو مما يجعل مقاتليه اكثر عرضه للمخاطر ولذلك تلعب الكفاءة الوظيفية واللياقة البدنية دوراً كبيراً في مقدرة المقاتل وفاعليته لإنجاز واجباته المطلوبة باقل الخسائر وسرعة تحقيق الاهداف كما وان قيام المقاتل بالواجبات المهمة والصعبة يتطلب تحضيرات مختلفة الجوانب وأحد اهم تلك التحضيرات هي اكتسابه اللياقة البدنية التي لها تأثيرات في قدراته البدنية والقتالية ومنها اجتياز الصعوبات والمعوقات في المعركة مثل اجتياز الحواجز المائية والطيات الأرضية وتسليق المرتفعات واحلاء الجرحي ونقل الأعنة والتجهيزات وتحقيق الهدف المطلوب بالسرعة الممكنة والثقة العالية بالقدرات البدنية والنفسية وبما ان المناهج التدريبية الخاصة بهذا الصنف تحتاج الى تطوير وتحديث مستمر لأعداد المقاتلين وفق احدث الاساليب والطرق التدريبية كون المناهج المستخدمة قديمة ولا تلبي حاجات المقاتلين في الوقت الحاضر لذلك ارتأى الباحث بوضع تدريبات خاصة م المقترنة تحتوي على جميع التمارين والتدريبات التي تضمن استمرار امتلاك هؤلاء المقاتلين اللياقة البدنية وتطوير تدريباتهم الفردية والنفسية كما ان الباحث يهدف في استثمار هذا التطور في تحقيق نتائج ايجابية وفق اسس علمية صحيحة.

3-1 هدف البحث

- 1 اعداد تدريبات خاصة مقترنة لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لمقاتلي القوات الخاصة .
- 2 التعرف على تأثير التدريبات الخاصة المقترنة لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لمقاتلي القوات الخاصة .

4-1 فرض البحث

- 1 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اللياقة البدنية لعينة البحث .
- 2 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديه لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اللياقة البدنية لعينة البحث .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من منتسبي فوج القوات الخاصة الاول الواء السابع والستون قيادة فرقة القوات الخاصة الثانية .
- 2-5-1 المجال المكاني : فوج القوات الخاصة الاول الواء السابع والستون قيادة فرقة القوات الخاصة الثانية معسكر التاجي .

3-1 المجال الزماني : للمرة من (22/8/2024) ولغاية (15/4/2025)

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجاريي وذلك لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث ، وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة لغرض المقارنة ، بحيث تكون هاتان المجموعتان "متكافئتين بجميع خواصهما من كافة النواحي عدا المتغير التجاريي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية.

2-2 مجتمع وعينة البحث

تألفت عينة البحث من مقاتلي القوات الخاصة الفوج (الاول) الواء السابع والستون قيادة فرقة القوات الخاصة الثانية وقد اختيروا بالطريقة العمدية حيث شملت عينة البحث (100) مقاتل من اصل (520) مقاتل ، أي نسبة مئوية (19,22 %) من مجتمع الأصل ، وقد قسمت العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية قسموا بطريقة القرعة و الواقع (50) مقاتل لكل مجموعة .

جدول (1) يبين النسبة المئوية لعينة الضابطة والتتجريبية الى المجتمع الأصلي

النسبة المئوية	عدد المقاتلين	المجموعة
%100	520	مجتمع الأصل
%19,22	50	المجموعة التجريبية
	50	المجموعة الضابطة

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة

شريط قياس، ساعة توقيت عدد (2)، صافرة عدد (2)، حاسبة الكترونية نوع (hp)، كاميرا تلفون نوع (آيفون)، كرسي عدد 2.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

تحديد اختبارات البحث قيد الدراسة:

اعتمد الباحث في اختيار اختبارات اللياقة البدنية على بطارية الاختبار الخاصة بالجيش العراقي كونها اختبارات مقنة ومتداولة ومستخدمة في اختبارات الجيش العراقي.

اختبار الركض 100 متر لقياس السرعة⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس عنصر السرعة .

الادوات : ساعة ايقاف، ميدان اختبار الركض، مساعد ميقاتي، مسجل بيانات، صافرة

وصف الاداء : يأخذ المقاتل الوضع الطائر خلف خط البداية وينطلق عند سماع مسدس الاطلاق او الصافرة بأقصى صرعة الى خط النهاية باقل وقت ممكن .

التسجيل : احتساب الوقت من لحظة اطلاق الصافرة الى لحظة عبور خط النهاية .

اختبار ركض 2400 م⁽²⁾

الغرض من الاختبار : قياس كفاءة جهاز الدوران والتنفس (المطاولة العامة) .

الادوات : مجال ركض 2400 م، مطلق، ميقاتي، ساعة توقيت، مسجل، بطاقات مرقمة .

وصف الاداء : يأخذ المقاتل وضع الاستعداد من وضع البدء الطائر خلف خط البداية وبعد اعطاء الاشاره من قبل المطلق يركض المقاتلين بأسرع ما يمكن لقطع المسافة المذكورة اعلاه .

التسجيل : قياس الزمن الذي تقطع فيه المسافة المذكورة .

⁽¹⁾ رئاسة اركان الجيش : كراسة التدريب البدني في القوات المسلحة ، 2019 ، ص302.

⁽²⁾ رئاسة اركان الجيش : نفس المرجع السابق، ص309.

2-5 التجارب الاستطلاعية

قام الباحث بتحديد عينة البحث اذ اجرى تجربتين استطلاعيتين على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (10) وهم جزء من مجتمع البحث، وذلك في يوم الاحد والاثنين بتاريخ (27/28) من تشرين الاول لسنة 2024 في الساعة السابعة صباحاً في معسكر التاجي.

حيث كانت غاية الباحث من التجارب الاستطلاعية التعرف على المعوقات التي ترافق تنفيذ الاختبارات لتفاديها وتجاوزها ومن اجل ضمان الوصول لنتائج اكثراً دقة وصدق وكذلك تحديد الزمن المحدد لإجراء الاختبارات وبنسلسلها.

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

شرع الباحث بتنفيذ التجربة الاستطلاعية الاولى يومي الاحد بتاريخ (2024/10/27) الساعة السابعة صباحاً على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) وهم جزء من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بعد ان تم شرح الاختبارات وطريقة التسجيل لأفراد التجربة الاستطلاعية ، استمرت التجربة لمدة يوم واحد حيث شملت اختبار (السرعة .وكفاءة الجهاز الدوري والتفسي):

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

1. اختبار قدرة فريق العمل المساعد على تنفيذ وكتابة نتائج الاختبارات ومدى كفاءتهم في تطبيقها.
2. بيان صلاحية الأجهزة والأدوات التي سوف تستخدم خلال التجربة الرئيسية.
3. انسجام الاختبارات مع مستوى افراد عينة البحث وبيان مدى سهولتها وصعوبتها .
4. الكشف على جميع السلبيات والمعوقات التي قد يواجهها الباحث خلال إجراء الاختبارات.
5. بيان الزمن التقريري الذي يحتاجه الاختبار الواحد ، والوقت الذي يستغرقه الاختبارات .
6. ملائمة الاستمرارات المعدة للتسجيل .

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

شرع الباحث بتنفيذ التجربة الاستطلاعية الثانية على افراد المجموعة التجريبية يوم الاثنين بتاريخ (2024/10/28) في الساعة السابعة صباحاً شملت مجموعة من التمارين المعدة من قبل الباحث من اجل الوقوف على الاسس التالية :

1. تصميم التمارين بما ينسجم مع مستوى وقدرات افراد عينة البحث .
2. الالتزام بتحقيق الهدف العام من التمارين المعدة .
3. يتعين الاخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية لأفراد عينة البحث .
4. ادراك المدة الزمنية للتجربة والاقوام المحدد للوحدات التدريبية .
5. تحديد عدد التمارين في كل وحدة تدريبية من المنهج التدريبي .
6. تحديد الحد الأقصى للأداء لكل تمرين وفترات الراحة بين التكرارات والمجموعات .
7. قياس الزمن المستخدم في كل تمرين في المنهج لتحديد الوقت المطلوب لكافحة افراد العينة.
8. الالتزام بتطبيق الأسس العلمية من حيث الشدة ، الحجم ، فترات الراحة .

2-6 الاختبارات القبلية

أجريت الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث الضابطة والتجريبية في تمام الساعة السابعة صباحاً ليومي الأربعاء الموافق (2024/9-30) في ساحة العرض الصباغي لفوج القوات الخاصة الأول اللواء السابع والستون فرقة قيادة القوات الخاصة الثانية بشرف مباشر من قبل الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-7 التجربة الرئيسية

قام الباحث بإعداد وتنظيم وتصميم تدريبات خاصة مقتربة لتطوير الكفاءة الوظيفية واللياقة البدنية لمقاتلي القوات الخاصة ، وباستخدام مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد تم التعرف على قدرات المقاتلين ومدى استيعابهم واستقبالهم وتحملهم للمنهج التجريبي خلال التجربة الاستطلاعية التي قام بها الباحث ، تم تطبيق التدريبات الخاصة في يوم السبت الموافق 2024/11/2 لغاية يوم الخميس المصادف 2024/12/26 وعلى المجموعة التجريبية للبحث والبالغ عددها (50) مقاتلاً .

- تضمن المنهج التدريبي (8) اسابيع، بمعدل (6) وحدات تدريبية اسبوعياً حيث كانت ايام (السبت ، الاحد ، الاثنين ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس) اياماً تدريبية وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (48) وحدة تدريبية وبلغت مدة الوحدة التدريبية الواحدة (45) شملت جميع اقسام الوحدة التدريبية وحسب ما نصت عليه مذكرة التدريب الخاصة بالجيش العراقي بان يكون التدريب لمدة (45) دقيقة لكل وحدة تدريبية وفي جميع أيام الأسبوع ما عدا يوم الجمعة .

2-8 الاختبارات البعدية

اجرى الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد الاختبارات البعدية في الساعة السابعة صباحاً من يوم (السبت) الموافق (2024/12/27) لاختبارات اللياقة البدنية اذ راعى الباحث توافر ظروف ومكان الاختبارات القبلية وفريق العمل المساعد نفسه لتلافي المتغيرات و الظروف على الاختبارات البعدية لعينة البحث .

2-9 الوسائل الإحصائية

تم معالجة البيانات ، وذلك لتحقيق اهداف البحث وفروضه باستخدام الوسائل الإحصائية اذ استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : ⁽³⁾

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- الوسيط.
- اختبار(t) للعينات المتناظرة.
- اختبار(t) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

قام الباحث بجمع البيانات ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة لبلوغ الهدف من إجراء بحثه، ثم عرض الباحث النتائج وقام بتحليلها ومناقشتها للتعرف على حقيقة الفروق ودلائلها الإحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد العينة وعلى النحو الآتي :

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها

جدول (2) يبين قيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البدنية

الدالة	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
معنوي	20	0,14	0,20	0,79	13,96	0,94	14,16	زمن	السرعة
معنوي	12,5	0,16	0,25	1,16	11,49	1,14	11,75	زمن	تحمل كفاءة الجهاز الدوري والتنفسى

*قيمة (ت) الجدولية (2,00) مستوى دلالة (0,05) ، درجة حرية 1-50 = (49) من خلال عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى وفرق الاوساط والانحرافات للمجموعة الضابطة ، يوضح الجدول (2) ان الفروق دالة احصائياً لصالح الاختبارات البعدية في جميع متغيرات الدراسة ، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لجميع الاختبارات (20.20) على التالى وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,00) مستوى دلالة (0,05) ، درجة حرية 1-50 = (49) جدول (3) يبين قيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البدنية

الدالة	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
معنوي	10,78	1,00	1,51	0,81	12,36	1,12	13,88	زمن	السرعة
معنوي	11,58	0,90	1,39	1,17	10,01	1,23	11,4	زمن	تحمل كفاءة الجهاز الدوري التنفسى

*قيمة (ت) الجدولية (2,00) مستوى دلالة (0,05) ، درجة حرية 1-50 = (49) من خلال عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى وفرق الاوساط والانحرافات للمجموعة التجريبية، يوضح الجدول (3) ان الفروق دالة احصائياً لصالح الاختبارات البعدية في جميع متغيرات الدراسة ، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لجميع الاختبارات (11,58 10,78) على التالى وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,00) مستوى دلالة (0,05) ، درجة حرية 1-50 = (49)

⁽³⁾ علي سعوم الفرطوسى : مبادئ الطرائق الإحصائية في التربية الرياضية ، مطبعة المهيمن ، بغداد ، 2016 ، ص 140

حيث أظهرت النتائج في الجدول (3) الخاص باختبار السرعة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصلاح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث هذا التطور إلى التمارين المعدة من قبل الباحث والطريقة التدريبية المستخدمة في المنهاج التدريبي وهي طريقة التدريب الفقري مرتفع الشدة والذي ساعدت في زيادة السرعة إذ تعد التمارين المختارة بصورة علمية ودقيقة من اهم الأمور التي راعاها الباحث عند وضع التمارينات والتي أسهمت في تطور سرعة التقلص العضلي المركزي للرجلين و التي تعد من الأمور الأساسية للنجاح والتفوق وهو ما أكد (قاسم حسن ؛سطوسي احمد, 1997) من حيث " إن عملية الانطلاق لدى الرياضيين تعد امراً أساسياً يجب العمل على تطويره والعمل على الحفاظ على السرعة القصوى وباستمرار مع كل خطوة ركض ، أي بانقباضات عضلية مستمرة وبالسرعة القصوى إلى نهاية المسافة" ⁽⁴⁾.

ويعزو الباحث ايضاً تطور عنصر السرعة الى البرنامج التدريبي الذي تم تصميمه وفق أسس علمية دقيقة حيث تم التحكم في الشدة والحجم وفترات الراحة بطريقة منهجية أدت الى تحسن عنصر السرعة ، وينكر(حسين احمد ؛نادر محمد, 2003) " ان تحديد مستوى الشدة بناء على مقدرة الفرد واستخدام تمارين السرعة القصوى في التدريب الفقري عالي الشدة يؤدي للوصول الى اقصى سرعة ممكنه" ⁽⁵⁾.

ويؤكد (سيد عبدالمقصود,1997) " ان توزيع فترات الراحة بطريقة تسمح بالاستئفاء الجزئي او الكامل حسب نوع التدريب يؤدي لضمان تحقيق الأداء الأمثل" ⁽⁶⁾. وأظهرت النتائج في الجدول (3) الخاص باختبار تحمل كفاءة الجهاز الدوري والتنفسى أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصلاح الاختبار البعدي . يعزى الباحث ذلك التطور نتيجة تكرار تمارين تحمل الجهاز الدوري التنفسى وتمارين التحمل العام التي عمد الباحث على استخدامها في منهاجه مراعياً في ذلك القابلية البدنية لمقاتلي القوات الخاصة من حيث التدرج والتدرج في شدة التمارين المستخدمة في كل وحدة تدريبية .

وهذا ما أكد (أبو العلا احمد,1997) " ان تمارين التحمل تعزز كفاءة الجهاز الدوري التنفسى مما يساعد على زيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الاوكسجين" ⁽⁷⁾. ويؤكد ايضاً " ان استخدام تمارين التحمل في المناهج التدريبية يؤدي الى تحسين وظائف الجهازين الدوري والتنفسى مما يعزز الأداء البدنى العام للرياضي" ⁽⁸⁾.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها

جدول (4) يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي ودلالة الفروق بين المجموعتين للمتغيرات البدنية

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	9,41	0,97	13,96	0,81	12,36	زمن	السرعة
معنوي	6,43	1,16	11,49	1,17	10,01	زمن	تحمل كفاءة الجهاز الدوري التنفسى

*قيمة (ت) الجدولية (1,98) مستوى دلالة (0,05) ، درجة حرية $100-2=98$ من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين يوضح الجدول (3) ان الفروق دالة احصائياً لصلاح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9,41) على التالى وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1,98) مستوى دلالة (0,05) ، درجة حرية $6,43=2-100=98$.

أظهرت النتائج في الجدول (3-3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصلاح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى المنهاج التدريبي المستخدم الذي يحتوي على

⁽⁴⁾ قاسم حسن ؛سطوسي احمد : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص152.

⁽⁵⁾ حسين احمد حشمت؛ نادر محمد شلبي : فسيولوجية التعب العضلي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر,2003 ، ص132.

⁽⁶⁾ سيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر,1997 ، ص 54.

⁽⁷⁾ ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، القاهرة ، 1997 ، ص132 .

⁽⁸⁾ ابو العلا احمد عبد الفتاح : المصدر السابق نفسه, 1997 ، ص134.

مسافات مختلفة ومتعددة التي استهدفت تطوير السرعة القصوى ومطابقتها من خلال استخدام مفردات المنهاج الذى طبق بشدة عالية من الحد الاقوى لقدرة المقاتل في القوات الخاصة الذى كان له الأثر في احداث هذا التطور فضلا عن استخدام الباحث للعتبة التدريبية لمقاتلين القوات الخاصة التي ساعدت على تحديد شدة التمارين المناسبة لتحقيق الأهداف المطلوبة من اجل تجنب الإفراط في التدريب والتي تساعد في منع وصول مقاتلين القوات الخاصة الى الإرهاق وظهور الإصابات الناتجة عن الحمل الزائد .

ويذكر (محمد حسن ؛أبو العلاء احمد,1984) " يعد حمل التدريب الوسيلة الرئيسية لأحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم بما يحقق تحسن الاستجابات ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى لذا يعد من اهم عوامل نجاح المنهاج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء" ⁽⁹⁾.

ويؤكد (صالح شافي,1984) انه " كل ما زاد التأثير في مركبات الفوسفات واللاكتات أدى الى رفع مستوى الإنجاز في جميع الاركاض أي زيادة نسب النظام اللاهوائي وكمية مخزون الاوكسجين الاحتياطي" ⁽¹⁰⁾.

اما فيما يتعلق بتحمل كفاءة الجهاز الدوري والتنفسى فقد أظهرت النتائج في الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك التطور الى الطرق التدريبية المستخدمة و فاعلية التدريبات الخاصة المقترنة و تركيزه على تحمل الجهاز الدوري والتنفسى والذي اسهم في تطوير الزمن الذي يستغرقه مقاتل القوات الخاصة لإنتمام الاختبار فقد أسهمت التدريبات التي طبقت على المجموعة التجريبية لارتفاعه بمستوى التحمل بشكل تدريجي والذي انعكس على زيادة قدرة مقاتل القوات الخاصة خلال قطع مسافة الاختبار لذا فان تمرينات التحمل الخاصة التي استخدمها الباحث اتجهت نحو تطوير القدرات الخاصة بمقاتلى القوات الخاصة ونتيجة التكرارات والشدة المحددة لكل تمرين التي أدت الى تحمل الجسم أعباء بدنية نتيجة اتسامها بالتعب من اجل إيجاد تكيفات خاصة بالأجهزة الوظيفية التي انعكست على تطور مستوى الأداء لهذه المجموعة .

اذ يؤكد (إبراهيم البصري,1993) " بان التجارب اثبتت ان تحمل الجسم واجهاده في التمرين خاصة في تدريبات التحمل تؤدي الى تطبع الجسم على الجهد تدريجياً وبالتالي تؤثر على قابلية جهاز القلب والجهاز الدوري التنفسى" ⁽¹¹⁾.

ويشير (طلحة حسام الدين,1997) ان " الزيادة في كفاءة التهوية الرئوية تحسن قدرة الحجاب الحاجز وغضلات الجهاز التنفسى على العمل لفترات أطول دون ظهور التعب" ⁽¹²⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1 أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية في تحسين زمن أداء الركض لمسافة 100 متر، مما يعكس تطوراً ملحوظاً في القدرة اللاهوائية وسرعة الاستجابة العضلية، وهو ما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تعزيز الأداء.

2 أظهرت نتائج الاختبار تفوق المجموعة التجريبية في تحسين زمن الركض لمسافة 2400 متر، مما يشير إلى تطور كبير في القدرة الهوائية وتحمل الجهد البدنى لفترات طويلة، وهو عنصر حاسم في أداء المهام العسكرية المطلوبة.

5- التوصيات

1. نظرًا للتحسين الملحوظ في المتغيرات البدنية ، يُنصح بالاستمرار في تطبيق التدريبات الخاصة المقترنة مع إجراء تقييمات دورية لتحديثه بما يتماشى مع المستجدات العلمية واحتياجات المقاتلين في القوات الخاصة.

2. يوصى الباحث بالاستمرار في تطبيق برامج التدريب التي تركز على تطوير كفاءة الجهاز الدوري والتنفسى، نظرًا لفاعليتها في تحسين الأداء في ركض 2400 متر. كما يُنصح بتكثيف التمارين المتخصصة التي تعزز هذه القدرة لضمان تحقيق مستويات أعلى من الأداء القتالي.

⁽⁹⁾ محمد حسن علاوي ؛أبو العلاء احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر ، 1984 ، ص 22 .

⁽¹⁰⁾ صالح شافي ساجت : إيجاد معامل السرعة الخاصة للاركاض ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1984 ، ص 23 .

⁽¹¹⁾ إبراهيم البصري : الطبع الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1993 ، ص 35 .

⁽¹²⁾ طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في تدريب القوة-القدرة تحمل القوة-المرونة ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 165 .

3. ينصح بإجراء دراسات مستقبلية لتقدير تأثير التدريبات الخاصة المقترنة على مهارات قتالية أخرى، مثل الرماية والتكتيكات الميدانية، لضمان شمولية التدريب وتحقيق التكامل بين اللياقة البدنية والمهارات القتالية.

المراجع

- رئاسة اركان الجيش : كراسة التدريب البدني في القوات المسلحة , 2019.
- علي سومم الفرطولي : مبادئ الطرائق الإحصائية في التربية الرياضية , مطبعة المهيمن, بغداد , 2016.
- قاسم حسن ؛ بسطوسيي احمد : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة , 1997 .
- حسين احمد حشمت؛ نادر محمد شلبي : فسيولوجية التعب العضلي , القاهرة , مركز الكتاب للنشر,2003.
- سيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة , القاهرة , مركز الكتاب للنشر, 1997.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية , القاهرة , 1997.
- محمد حسن علاوي ؛ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر , 1984.
- صالح شافي ساجت : ايجاد معامل السرعة الخاصة للاركاض , بحث منشور , مجلة كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 1984.
- إبراهيم البصري:الطب الرياضي , بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 1993.
- طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في تدريب القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة , مصر , مركز الكتاب للنشر,1997.

الملحق

ملحق (1) يبين نماذج للتمارين المستخدمة

اسم التمرين : الركض 10 متر

زمن التمرين : 3 ثا







اسم التمرين : الركض 30 متر
زمن التمرين : 4.5 ثا







اسم التمرين : الركض 40 متر

زمن التمرين : 5 ثا









ملحق (2)
نموذج وحدة تدريبية

التاريخ : 2024/11/5

المكان : معسكر التاجي

الشدة : %77

الوقت : 7 صباحاً

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير السرعة

الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية : الرابعة

اليوم : الثلاثاء

عدد المقاتلين : 50 مقاتل

النوع الكلي للداء	زمن الراحة بين المجاميع	المجاميع	زمن الراحة بين النكرارات	زمن النكرار	النكرارات	التمارين	الزمن بالدقائق	اقسام الوحدة التدريبية
				د3 د2 د1 د1 د1 د1 د1 د1 د1	1 1 4 4 3 1 1	الهرولة الخفيفة مع تمارين توافقية للجسم تمارين تمطية واستطالة للمجاميع العضلية الهرولة لمسافة ثم القفز الهرولة بضرب الورك تمارين درجة بتنوع مختلفة الركض السريع للخلف ثم الدوران للامام انطلاقات سريعة وقصيرة لمسافة 20 مترا	د10	القسم الاعدادي
د6,26 د6,92 د6,14 د4,85 د3,42 د2,38	د158 د159 د155 د135 د132 د129	1 1 1 1 1 1	د20 د30 د35 د40 د50 د60	د3.8 د5,8 د6,4 د9 د11,6 د14,2	10 8 6 4 2 1	الركض 10 مترا الركض 30 مترا ركض 40 مترا ركض 60 مترا ركض 80 مترا ركض 100 مترا	د30	القسم الرئيسي
				د1 د1 د1 د2		الهرولة الخفيفة مع التنفس العميق المشي بخطوات الوقف قفزات خفيفة على البقعة الجلوس الطويل ، تمارين مرنة خففة واسترخاء	د5	القسم الختامي