

Research Paper

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

عبد الله عادل عبد¹, عدنان فدوس عمر²

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار, abd23p0001@uoanbar.edu.iq

² كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار, 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 خاصة مقترحة لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لمقاتلي القوات الخاصة العراقية والتعرف على تأثير المنهج المقترح , وافترض 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 التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين والمتساوية العدد لملاءمته طبيعة بحثه , واختار عينة بحثه بالطريقة العمدية وهم مقاتلو القوات الخاصة العراقية بعدد (100) مقاتل واعد الباحث (35) تمرينا خاصا بنطویر الكفاءة الوظيفية واللياقة البدنية ووضعها في (48) وحدة تدريبية بواقع (6) وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة شهرين منفذا هذه التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية وقد استعمل الباحث اختبارين متناسب 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 المقترحة على مجموعة البحث التجريبية وقد استمر تنفيذ التجربة من (27/ 10/ 2024) ولغاية (5/ 1/ 2025) وبواقع 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 واستنتج الباحث ان للتدريبات الخاصة المقترحة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية . واوصى الباحث بتطبيق هذا التدريبات نظراً للتحسن 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 وفعالاً في تطوير الأشخاص من النواحي البدنية والحركية والنفسية والصحية ، كما شهدت علوم التربية الرياضية تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ومعظم الفعاليات والالعب 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 والحروب وانجاز المهام الموكلة اليهم بسرعة ودقه عالية وفقاً لعدة امور اهمها قدرتهم البدنية وتركيزهم العالي وثقتهم بأنفسهم وتسليحهم المتقدم الذي يتلاءم . وطبيعة عملهم وان هذه القدرات والصفات التي يتميزون بها تعود الى البرامج التدريبية التي يخضعون لها والاستمرار بالتدريب ولان البرامج التدريبية تحتاج وباستمرار الى التطوير والتحديث لتلبي سليات 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 .

1-2 مشكلة البحث

ان صنف القوات الخاصة من اهم صنوف الجيش العراقي بحكم اهدافه والواجبات المناطة به لكون تلك الواجبات في غالبها 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 أهم 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 وتسلق المرتفعات واخلاء الجرحى ونقل الأعتدة 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 احداث الاساليب والطرق التدريبية كون المناهج المستخدمة قديمة ولا تلبي حاجات المقاتلين في الوقت الحاضر لذلك ارتأى الباحث بوضع تدريبات خاصة مقترحة 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.

1-3 هدفاً البحث

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

4-1 فرضا البحث

- 1 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اللياقة البدنية لعينة البحث .
- 2 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية 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 اللواء السابع والستون قيادة فرقة القوات الخاصة الثانية .
- 2-5-1 المجال المكاني : فوج القوات الخاصة الاول اللواء السابع والستون قيادة فرقة القوات الخاصة الثانية معسكر التاجي.

3-5-1 المجال الزمني : للمدة من (22 / 8 / 2024) ولغاية (15 / 4 / 2025)

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

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

2-2 مجتمع وعينة البحث

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

جدول (1) يبين النسبة المئوية للعينة الضابطة والتجريبية الى المجتمع الأصلي

المجموعة	عدد المقاتلين	النسبة المئوية
مجتمع الأصل	520	100%
المجموعة التجريبية	50	9,61%
المجموعة الضابطة	50	9,61%

3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

شريط قياس , ساعة توقيت عدد (2), صافرة عدد (2) , حاسبة الكترونية نوع (hp), كامرة تلفون نوع (ايفون) , كرسي عدد 2.

4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

تحديد اختبارات البحث قيد الدراسة:

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

اختبار الركض 100 متر لقياس السرعة (1)

الغرض من الاختبار : قياس عنصر السرعة .

الادوات : ساعة إيقاف , 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 سرعة 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 (المطولة 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 الاشارة

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.

5-2 التجارب الاستطلاعية

قام الباحث بتحديد عينة البحث اذ أجرى تجربتين استطلاعتين 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 أجل ضمان الوصول لنتائج أكثر دقة وصدق وكذلك تحديد الزمن المحدد لإجراء الاختبارات وبتسلسلها .

1-5-2 التجربة الاستطلاعية الاولى

شرح الباحث بتنفيذ التجربة الاستطلاعية الاولى يومي الاحد بتاريخ (27/10/2024) الساعة السابعة صباحاً على عينة التجربة الاستطلاعية و البالغ 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 والتنفسي):

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

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

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

شرح الباحث بتنفيذ التجربة الاستطلاعية الثانية على افراد المجموعة التجريبية يوم الاثنين بتاريخ (28/10/2024) في الساعة السابعة صباحاً شملت مجموعة من التمرينات المعدة من قبل الباحث من أجل الوقوف على الأسس التالية :

1. تصميم التمرينات بما ينسجم مع مستوى وقدرات أفراد عينة البحث .
2. الالتزام بتحقيق الهدف العام من التمرينات المعدة .
3. يتعين الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية لأفراد عينة البحث .
4. ادراك المدة الزمنية للتجربة والاقوات المحدد للوحدات التدريبية .
5. تحديد عدد التمرينات في كل وحدة تدريبية من المنهاج 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 لكافة افراد العينة.
8. الالتزام بتطبيق الأسس العلمية من حيث الشدة , الحجم , فترات الراحة .

6-2 الاختبارات القبلية

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

7-2 التجربة الرئيسية

قام الباحث بإعداد وتنظيم وتصميم تدريبات خاصة مقترحة لتطوير الكفاءة الوظيفية واللياقة البدنية لمقاتلي القوات الخاصة , وباستخدام مجموعتين ضابطة وتدريبية وقد تم التعرف على قدرات المقاتلين ومدى استيعابهم واستقبالهم وتحملهم للمنهج التدريبي خلال التجارب 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 التدريبية 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 للمجموعتين 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 ودلالاتها الإحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد العينة وعلى النحو الآتي :

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها

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

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

*قيمة (ت) الجدولية (2,00) مستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 1-50 = (49)

من خلال عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى وفروق الاوساط والانحرافات للمجموعة الضابطة , يوضح الجدول (2) ان الفروق دالة احصائيا لصالح الاختبارات البعدية في جميع متغيرات الدراسة , اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لجميع الاختبارات (20. 12,5) على التوالي 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 والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية

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

*قيمة (ت) الجدولية (2,00) مستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 1-50 = (49)

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

⁽³⁾ علي سموم الفرطوسي : 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 ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث هذا التطور إلى التمارين المعدة من قبل الباحث والطريقة التدريبية المستخدمة في المنهاج التدريبي وهي طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والذي ساعدت في زيادة السرعة إذ تعد التمارين المختارة بصورة علمية ودقيقة من أهم الأمور التي راعاها الباحث عند وضع التمرينات والتي أسهمت في تطور سرعة التقلص العضلي المركزي للرجلين و التي تعد من الأمور الأساسية للنجاح والتفوق وهو ما أكدته (قاسم حسن ؛ بسطويسي احمد, 1997) من حيث " إن عملية الانطلاق لدى الرياضيين تعد أمراً 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 أيضاً تطور عنصر السرعة إلى البرنامج التدريبي الذي تم تصميمه وفق أسس علمية دقيقة حيث تم التحكم في الشدة والحجم وفترات الراحة بطريقة منهجية أدت إلى تحسن عنصر السرعة , ويذكر (حسين احمد ؛ نادر محمد, 2003) " أن تحديد مستوى الشدة بناء على مقدرة الفرد واستخدام تمارين السرعة القصوى في التدريب الفكري عالي الشدة يؤدي للوصول إلى أقصى سرعة ممكنة"⁽⁵⁾.

ويؤكد (سيد عبدالمقصود, 1997) " أن توزيع فترات الراحة بطريقة تسمح بالاستشفاء الجزئي أو الكامل حسب نوع التدريب يؤدي لضمان تحقيق الأداء الأمثل"⁽⁶⁾.

وأظهرت النتائج في الجدول (3) الخاص باختبار تحمل كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي . يعزو الباحث ذلك التطور نتيجة تكرار تمارين تحمل الجهاز الدوري والتنفسي وتمارين التحمل العام التي عمد الباحث على استخدامها في مناهجه مراعيًا في ذلك القابلية البدنية لمقاتلي القوات الخاصة من حيث التدرج والتموج في شدة التمارين المستخدمة في كل وحدة تدريبية .

وهذا ما أكدته (أبو العلا احمد, 1997) " أن تمارين التحمل تعزز كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين"⁽⁷⁾.

ويؤكد أيضاً " أن استخدام تمارين التحمل في المناهج التدريبية يؤدي إلى تحسين وظائف الجهازين الدوري والتنفسي مما يعزز الأداء البدني 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

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

*قيمة (ت) الجدولية (1,98) مستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 100-2 = (98) من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين يوضح الجدول (3-3) أن الفروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9,41). (6,43) على التوالي , وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1,98) مستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 100-2 = (98).

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

⁽⁴⁾ قاسم حسن ؛ بسطويسي 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⁾ أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية , القاهرة , 1997 , ص 132 .

⁽⁸⁾ أبو العلا احمد عبد الفتاح : المصدر السابق نفسه , 1997 , ص 134.

مسافات مختلفة ومتنوعة التي استهدفت تطوير السرعة القصوى ومطاولتها من خلال استخدام مفردات المنهاج الذي طبق بشدة عالية من الحد الاقوى لقدرة المقاتل في القوات الخاصة الذي كان له الأثر في احداث هذا التطور فضلا عن استخدام الباحث للعبة التدريبية لمقاتلين القوات الخاصة التي ساعدت على تحديد شدة التمارين المناسبة لتحقيق الأهداف المطلوبة من اجل تجنب الافراط 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 والتنفسي 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 المقترحة و تركيزه على تحمل الجهاز الدوري والتنفسي والذي اسهم في تطوير الزمن الذي يستغرقه مقاتل القوات الخاصة لإتمام الاختبار فقد أسهمت التدريبات التي طبقت على المجموعة التجريبية للارتفاع بمستوى التحمل بشكل تدريجي والذي انعكس على زيادة قدرة مقاتلي القوات الخاصة خلال قطع مسافة الاختبار لذا فان تمرينات التحمل الخاصة التي استخدمها الباحث اتجهت نحو تطوير القدرات الخاصة بمقاتلي القوات الخاصة ونتيجة التكرارات والشدة المحددة لكل تمرين التي أدت الى تحمل الجسم أعباء بدنية نتيجة اتسامها بالتعب من اجل إيجاد تكييفات 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 التنفسي"⁽¹¹⁾.

ويشير (طلحة حسام الدين,1997) ان " الزيادة في كفاءة التهوية الرئوية تحسن قدرة الحجاب الحاجز وعضلات الجهاز التنفسي 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 البدني لفترات طويلة، وهو عنصر حاسم في أداء المهام العسكرية المطولة.

5 - 2 التوصيات

1. نظراً للتحسن الملحوظ في المتغيرات البدنية ، يُنصح بالاستمرار في تطبيق التدريبات الخاصة المقترحة 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 والتنفسي، نظراً 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 ؛ابو العلا 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 :الطب 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 لتقييم تأثير التدريبات الخاصة المقترحة 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 سموم الفرطوسي : مبادئ الطرائق الإحصائية في التربية الرياضية , مطبعة المهيمن, بغداد , 2016.
- قاسم حسن ؛ بسطويسي 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 : إيجاد معامل السرعة الخاصة للاركانض , 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.

الملاحق

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

الزمن الكلية للاداء	زمن الراحة بين المجميع	المجميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن التكرار	التكرارات	التمارين	الزمن بالدقائق	اقسام الوحدة التدريبية
				3د 2د 1د 1د 1د 1د 1د	1 1 4 4 3 1 1	الهزولة الخفيفة مع تمارين توافقية للجسم تمارين تمطية واستطالة للمجميع العضلية الهزولة لمسافة ثم القفز الهزولة بضرب الورك تمارين دحرجة بانواع مختلفة الركض السريع للخلف ثم الدوران للامام انطلاقات سريعة وقصيرة لمسافة 20 متر	10د	القسم الاعدادي
6,26ثا 6,92د 6,14ثا 4,85ثا 3,42ثا 2,38ثا	158ثا 159ثا 155ثا 135ثا 132ثا 129ثا	1 1 1 1 1 1	20ثا 30ثا 35ثا 40ثا 50ثا 60ثا	3.8ثا 5,8ثا 6,4ثا 9ثا 11,6ثا 14,2ثا	10 8 6 4 2 1	الركض 10 متر الركض 30 متر ركض 40 متر ركض 60 متر ركض 80 متر ركض 100 متر	30د	القسم الرئيسي
				1د 1د 1د 2د		الهزولة الخفيفة مع التنفس العميق المشي بخطوات الوقوف قفزات خفيفة على البقعة الجلوس الطويل , تمارين مرونة خفيفة واسترخاء	5د	القسم الختامي