

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة الاستجابة

ودقة الرمي لدى حماية الشخصيات المهمة □

□ عماد عبد الكريم رشيد □ □ خالد مهدي صالح □

٢٠١٥ م

١٤٣٦ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

نظراً لتزايد عمليات ومحاولات الاغتيالات والاعتداءات على الشخصيات المهمة والتطور الكبير الحاصل في الجريمة بشكل عام والجريمة المنظمة بشكل خاص، اصبح من الضروري ان يصاحب ذلك التطور، تطور في المنظومة الأمنية التي تعنى بكشف الجريمة ودرء المخاطر، وتعد حماية الشخصيات المهمة من المنظومات الأكثر اهمية في مجال مكافحة الجريمة المنظمة اذ يقع على عاتقها مسؤولية حماية الشخصيات المهمة المحليون والأجانب المتواجدون داخل البلد، والذين يمثلون صفوة المجتمع من قادة وعلماء ومفكرين وسياسيين ورجال دين فضلاً عن شخصيات اخرى اكتسبه اهميتها من خلال طبيعة عملها او مواقفها الوطنية والفكرية ، ومن اهم الركائز التي تركز عليها منظومة عمل حماية الشخصيات المهمة هو القوة البشرية التي لا يمكن اكمال اي عمل رغم التطور الهائل في الأجهزة المستخدمة في هذا المجال الا بوجود القوة البشرية، وعلية كان لابد من اعدادهم اعداداً جيداً وتدريبهم بما يتناسب مع حجم المهام والتهديدات ، وبسبب عدم وجود مناهج تدريبية.

Abstract.

The Effect of Proposed Training Program For Developing Response Speed and Shooting Accuracy in VIP's Bodyguards

Due to the increase in assassinations and assaults on very important persons VIPs and the great increase in crime and organized crime, it became necessary to develop security systems. VIPs protection is one of the most important systems in the field of fighting organized crime. VIP protection is responsible for guarding important local and foreign persons inside the country. The aim of the research is to identify the speed of response in shooting accuracy of VIP bodyguards. The researchers hypothesized statistical differences between pre and posttests on shooting accuracy in favor of the experimental group. They used the experimental method with two groups; experimental and controlling groups. The researchers concluded that bodyguards needed three hours of training per day; the first for

improving fitness, the second for mortal combat, and the third bodyguard duties as well as developing other traits. Finally the researchers concluded a strong relationship between speed and strength.

١ - الباب الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

حرص الكثير من الباحثين على دراسة وتشخيص العديد من المشاكل والصعاب التي تشكل عائقاً أمام عجلة التقدم والتطور في كافة مجالات الحياة وقد كان لبحوثهم الفضل الكبير في حلها وتذليلها والتي ما كانت لتحل لولا جهود الباحثون وما قدموه من جهد وعمل مضني ودؤوب خدمة للبشرية واغناء للحالة الفكرية والعلمية ومواكبةً لحالة التطور والتقدم التي يشهدها العالم بأسره.

تعد لعبة الرماية من الألعاب الفردية المهمة بشقيها الاولمبي والقتالي التي لها تأريخ كبير منذ إن اكتشفت كحل لإصابة الطرائد من مسافات بعيدة والطرائد السريعة فضلاً عن استخدامها كوسيلة للدفاع عن النفس أمام الإخطار المختلفة، ومنذ إن عرف الإنسان التجمعات والمدينة والدولة أصبح لهم زعماء وكان لهؤلاء الزعماء أعداء ينافسونهم على مكانتهم وزعامتهم ولذلك كانوا بحاجة إلى من يحميهم، ومن هنا تبلوره فكرة إنشاء مجموعة من الأشخاص يقوموا بدور الحماية بحيث يكونوا من الرجال الأشداء الأقوياء الذين يجيدون استخدام الأسلحة، وقد شمل التطور عمل الحماية كما شمل كافة مرافق الحياة حيث تطورت الأسلحة والمعدات ووسائل النقل وما إلى ذلك ولكن الشيء الثابت هو محافظة رجال الحماية على لياقتهم البدنية والجسمية وقدرتهم على أداء أعمال الحماية بكفاءة عالية مثل (الانتباه ورد الفعل السريع والرمي وتأمين الحماية) للشخصية المهمة التي يحمونها، ولذلك بات من الضروري إجراء دراسات وبحوث من اجل الارتقاء بمستوى هذا العمل المهم الذي لا يقبل الخطأ كونه يتعامل مع أرواح أشخاص ليسوا بأشخاص عاديين وإنما هم شخصيات مهمة اكتسبوا أهميتهم كونهم يحضون بمكانة خاصة في مجتمعاتهم وكونهم مستهدفون أصحح لزاماً على مجتمعاتهم توفير حماية خاصة لهم تتناسب وحجم التهديد الذي يتعرضون له وبغية الارتقاء بمستوى هؤلاء العناصر وتحسين أدائهم لكي يكونوا قادرين على القيام بواجباتهم بصورة مثالية، دون حدوث اي حالة من حالات الاعتداء التي قد يتعرضون لها والتي يكون السبب فيها ضعف أداء الحماية كونهم لا يتمتعون بلياقة بدنية عالية وسرعة استجابة تمكنهم من رد الفعل السريع وليس لهم القدرة على تركيز الانتباه وهذا يجعل عنصر المباغته بالنسبة للعدو متوفر، ومن هنا برزت اهمية البحث حيث وضع الباحث منهج تدريبي مقترح يتضمن كافة التمارين البدنية والمهارية والقتالية لغرض الارتقاء بمستوى أداء هؤلاء العناصر من حيث لياقتهم البدنية ودقة الرمي فضلاً عن الأداء الفني لحماية الشخصيات المهمة.

٢-١ مشكلة البحث:

تحتل الشخصيات المهمة مكانة مرموقة في كافة المجتمعات كونها تحمل على عاتقها مسؤوليات كبيرة جداً، لا تقتصر على مجال دون اخر فهي تعمل على كافة الأصعدة والمستويات السياسية والاقتصادية والعسكرية والاجتماعية والدينية.

تتلخص مشكلة البحث في أن طبيعة عمل رجل الحماية تكاد تكون معقدة الى حد كبير كونه يتعامل مع أهداف وحالات مختلفة ومتغيرة وغير ثابتة وغير متوقعة فهو بذلك يحتاج إلى قدرات تتناسب مع هكذا عمل يتطلب أيضاً الى استجابات سريعة ومعقدة تحتاج الى تركيز وانتباه ودقة ملاحظة وادراك عالي جداً فضلاً عن سرعة في اتخاذ القرار وتنفيذه.

من هنا جاءت مشكلة البحث والتي اصبحت هاجس كل المهتمين بهذا نوع من الاعمال الذين يبحثون عن التميز في اداءهم لواجباتهم كرجال حماية، ولتقديم أفضل الخدمات في مجال حماية الشخصيات المهمة المحلية والأجنبية خدمةً لبلدنا الحبيب.

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يلي:

- التعرف على تأثير سرعة رد الفعل على دقة الرمي لحمايات الشخصيات المهمة.

٤-١ فروض البحث:

افترض الباحث إن:

- هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة الرمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من عناصر منتسبي سرية الواجبات الخاصة الفوج الرئاسي (١٥) المستقل لحماية الشخصيات المهمة ممن تتراوح اعمارهم بين (٢٥ - ٣٥) عام
- ٢-٥-١ المجال أزماني: من يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٢/٢٨م ولغاية يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٤/٤ م
- ٣-٥-١ المجال المكاني: مقر الفوج الرئاسي (١٥) المستقل.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١. حماية الشخصيات المهمة: هم مجموعة قتالية مدربة تدريب عالي جداً ويمتازون عن غيرهم من المقاتلين بعدة مميزات وصفات ومواصفات خاصة {٣٤:٢٥} ويتمتعون بمهارات فنية وقدرات بدنية مختلفة فوق الاعتيادية

تأهلهم للقيام بواجب حماية الشخصيات المهمة بكفاءة عالية ودقة متناهية بحيث يكونوا الدرع الواقي والحصين للشخصية المهمة والسد المنيع ضد كل انواع التهديدات التي يسعى الإرهابيون الى ممارستها لزعزعة امن وسلامة البلاد {٤٣ : ١}.

٢. الرماية القتالية: وهي احد انواع واساليب الرمي والتي تستخدم في المواقف القتالية كالدفاع عن النفس او عن منشأ او مهاجمة الاهداف التي تشكل خطر على امن وسلامة الدولة والمواطن، تستخدم في هذا النوع من الرماية العتاد الحي والاسلحة ذاتها التي تستخدم في الواجبات الرسمية حتى يعتاد الرامي على السلاح وايضاً يعرف امكانيات وقدرة السلاح وخواصه، وهي تختلف عن الرماية الاولمبية كون الرماية الاولمبية تستخدم لأغراض ترفيهية من خلال اجراء المسابقات الرياضية او الصيد وتستخدم في هذا النوع من الرماية اسلحة مصممة لهذا الغرض تمتاز بأعلى درجات السلامة والامان كونها تستخدم عتاد لا يسبب اضرار جسيمه وبالغلة عند حدوث اي خطأ.

٢ - الباب الثاني: الدراسات النظرية.

١-٢ السرعة:

ان صفة السرعة من الصفات البدنية الأساسية للأداء البدني في كل النشاطات الرياضية والتي تقترن في اغلب الأحيان بالقدرة العضلية. فقد عرفها {٤٤ : ١٧} على انها "قدرة الرياضي على تأدية حركاته في اقصر وقت. وعرفها ايضاً {٨٦.٨٥ : ٢٣} انها القدرة على اداء حركات معينة في اقصر مدة ممكنة لكن التعريف الذي ذكرة {٧٧ : ٧} له اهمية بالغة حيث قال عن السرعة انها "واحدة من القابليات الأساسية المطلوبة في التأثير على تحديد نوعية ومستوى الإنجاز الرياضي وتمثل في نفس الوقت احد الشروط البدنية المهمة المطلوبة لتنفيذ فعاليات حركية ينبغي ان تتم لمواجهة ظروف محددة... تهدف الى محاولة انجازها أو التغلب عليها بأقصر زمن ممكن". وتكمن اهمية السرعة في عمل حماية الشخصيات المهمة في كونها العصب الرئيس في انجاز المهام والواجبات لأنك كلما كنت اسرع تستطيع التخلص من الكمائن والمصائد والاعتداءات وانقاذ الشخصية المهمة.

وقد ذكر {٥١ : ١٥} عن اهمية السرعة للمقاتل فقال "ان هذه الصفة البدنية بكافة انواعها ضرورية للمقاتل من خلال الأعمال الملزم بتنفيذها وعلى وجه التحديد في العمليات القتالية...والقفز داخل وخارج الموضع والعجلات والاشتباك مع العدو وهذا ايضاً يتطلب سرعة حركية عالية.... او عند ظهور هدف معادي بشكل مفاجئ، مما يستلزم سرعة استجابة عالية" (١) وقد قال عنها {٣٤.٣٣ : ١٩} بعد ما سماها (خفة الحركة) ان اهمية السرعة للجندي "يجب ان يكون قادراً على تغيير الاتجاه بسرعة وبدون اخطاء. فالقدرة على الانبطاح فوراً واستئناف الرمي بدقة في ان واحد قد ينقذ حياته من الموت

"ويتفق العديد من العلماء والباحثين على تقسيم السرعة الى ثلاثة انواع" {٤٦ : ١٧}

٢-١-١ السرعة الانتقالية:

و يقصد بها محاولة الانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة او قطع مسافة معينة في اقصر زمن.

٢-١-٢ السرعة الحركية:

ويقصد بها سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية معينة عند اداء الحركات الوحيدة والمركبة (كسرعة ضرب الكرة، او سرعة الاستلام والتصويب).

٢-١-٣ سرعة رد الفعل:

ويقصد بها الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبدء الاستجابة لهذا المثير. ويمكن تقسيم سرعة رد

الفعل الى قسمين:

١. رد الفعل البسيط.

٢. رد الفعل المعقد.

اما {٢٣:٧٨} فقد قسما السرعة الى ثلاثة اقسام ايضاً ولكن كان لهما رأي اخر في تسمية الأقسام:

١. السرعة القصوى:

هي امكانية الانتقال من مكان الى مكان اخر بأقصى سرعة ممكنة اذ تعني التغلب لمسافة معينة وفي اقصر زمن ممكن.

٢. السرعة الحركية:

سرعة انقباض عضلة او مجموعات عضلية معينة عند اداء الحركات (على سبيل المثال سرعة ضرب الكرة، سرعة الوثب، الحركات المركبة، سرعة الاستلام والتصويب...الخ).

٣. سرعة الاستجابة:

هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن. وهناك نوعان من سرعة الاستجابة:

أ- رد الفعل البسيط:

هي الإجابة الواعية من قبل الرياضي اضافة الى انه يعرف مسبقاً نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت تكون هناك عملية الاستعداد للإجابة على المثير مثل ركض (١٠٠ متر).

ب- رد الفعل المعقد:

هي الإجابة غير الواعية (غير المعروفة مقدماً) تظهر هذه الأنواع من الاستجابات المعقدة في الألعاب الفرعية (كرة اليد، كرة السلة مثل الحالات التكتيكية المفاجئة، الحالات الغير متوقعة في المصارعة، الملاكمة... الخ).

اما {٧٧: ٧} فقد قسم السرعة الى ثلاثة اقسام مختلفة عن ما ذهب اليه الباحثون الآخرون فقال "يمكن عند عرض قابلية السرعة أن نفرق بين المفاهيم التالية:

١. سرعة رد الفعل.

٢. سرعة الحركات المنفردة ويطلق عليها السرعة المميزة بالقوة.

٣. السرعة المندفعة:

وتعرف السرعة المندفعة من قبل {٣: ٢} بقابلية الرياضي على الانتقال من موضع الى آخر بأسرع زمن ممكن بواسطة قيامه بتنفيذه حركات دورية متكررة".

بينما أظهرت لنا المصادر الحديثة تقسيمات أخرى ، يمكن لنا اعتبارها انتقالة موضوعية لمفهوم هذه القدرة البدنية تغطي بعض جوانبها غير الواضحة. أفضل من تناول هذا التقسيم الحديث للسرعة هو الألماني (فولكرهولنتكة) "حيث قسم قدرات السرعة إلى أربعة أقسام هي:

١. سرعة زمن رد الفعل:

سرعة زمن رد الفعل هي ناتج زمن الاستجابة للحافز (مثلاً إطلاق البداية بالعدو السريع) والتي تبدأ لحظة إدراك حاسة سمع الرياضي للحافز وهو الإطلاق وحتى انتهاء مرحلة الانقباض العضلي المصاحبة لها.

٢. سرعة الحركة المنفردة:

نحن نفضل مصطلح سرعة الحركة المنفردة بدلاً من السرعة الحركية وذلك لأن جميع أنواع السرعة هي بالأساس حركية.

٣. سرعة الحركات المتكررة:

كذلك فإن السرعة القصوى للحركات المتكررة تبعاً لمفاصل الجسم المتعددة مختلفة أيضاً، فمثلاً يمكن لمفصل الأصبع الأوسط لليد أن يسجل (٣٠٠ - ٤٠٠) حركة بالدقيقة ، بينما الأصبع الرئيسي وهو السبابة يمكنه أن يسجل (٤٨٠ - ٥٢٠) حركة بالدقيقة، وتبلغ سرعة حركة مفصل اليد المتكررة حوالي (٦٩٠) مرة بالدقيقة.

٤. سرعة الانتقال:

هي حصيلة حركة جسم الرياضي كاملاً فهي عامل مشترك بين السرعة الأساسية وتحمل السرعة، كما علينا أيضاً التفريق فيما بينهما عند الحاجة.

السرعة الأساسية تعني الحفاض على السرعة القصوى المكتسبة خلال الحركات الانتقالية للحركات المتكررة والمتشابهة الثنائية التركيب كما في العدو السريع وتحمل العدو السريع، حيث توجد فترة بينهما وفقاً لطول المسافة،

ويمكننا أن نطلق على هذا النوع من السرعة بسرعة الحركات الانتقالية الثنائية الأقسام والمتكررة، كما أن الحركات غير المتكررة أي المنفردة، والحركات المتكررة الثنائية يمكننا اعتبارها في هذه السرعة الانتقالية عندما تقل نسبة القوة القصوى المستخدمة عن ٥٠% منها، أما إذا زادت القوة القصوى فيها عن نسبة (٥٠%) فهذه السرعة سوف تعتبر كقوة مميزة بالسرعة، فمثلاً عندما نتغلب على وزن الجسم فقط أثناء العدو السريع. ويمكن للسرعة أن تكون عبارة عن مقدرة مركبة أي كقدرة بدنية وقابلية توافقية حركية بنفس الوقت، ومن خلال كل هذه التعاريف والتفصيلات التي ذكرها العلماء والباحثون يأتي السؤال الأهم، وهو كيف نتوصل من خلال هذه التصنيفات الى ما يمكننا من التعرف على نوع السرعة التي تخدم عمل حماية الشخصيات المهمة وبالتالي نعمل على تنميتها وتطويرها؟

ان عمل الحماية هو عمل دفاعي بحت اي انهم لا يبادرون بالهجوم الا اذا شاهدوا تهديد بالخطر من خلال حاستي (البصر والسمع) اما في الحالات الاعتيادية فان رجل الحماية يراقب يأخذ الاحتياطات والتدابير اللازمة لتأمين حماية الشخصية المهمة في المكان المتواجد فيه من خلال الإجراءات الوقائية الروتينية معتمداً بذلك على الأجهزة الحديثة في كشف

المتفجرات والسموم والغازات وغيرها ويبقى ينتظر ويتربص حدوث الاعتداء عليه ثم يقوم بالرد السريع باستثناء الجهد الاستخباري الذي يعمل على جمع المعلومات عن الأشخاص والأماكن الخطرة ومحاولة تفاديها او السيطرة عليها وتأمينها مسبقاً. ولكن كون الحماية لا تعرف متى واين يحدث الاعتداء فهذا يجعل المثيرات مجهولة وبالتالي فان الباحث يعتقد ان السرعة المطلوب تنميتها لدى عناصر الحماية هي سرعة رد الفعل المعقد و الذي يمتاز ب:

١. عدم وجود فترة تحضيرية.
٢. نوع المثير غير معروف.
٣. معظم المثير الحركي (او الحافز) يأتي عن طريق البصر(تأثير الحافز عن طريق البصر) فضلاً عن سرعة الانتقال التي ذكرها {٥: ٢} في تصنيفه مع مراعاة ان كل انواع السرعة هي مهمة ولكن ما ذكر انفاً يعد الأكثر اهمية في عمل حمايات الشخصيات المهمة.

٣- الباب الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث المستخدم:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة {٤٥: ٢٧}. اذ يعد هذا التصميم ملائماً عندما يكون هدف الباحث العمل على احداث تغير في نمط وسلوك العينة وتطوير القدرات البدنية والعقلية وايضاً الاداء الفني المهاري الذي يصب في مصلحة العمل

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع عينة البحث بالطريقة العمدية "يفضل اختيار عدد أفراد العينة وحسب ما متوفر وهناك مرونة بالاختيار {٥٢: ٢٧} اذ يكون مجتمع الاصل والمتمثل بالفوج الرأسي (١٥) المستقل والبالغ عددهم (٤٠٠) عنصر مقسومين الى اربعة سرايا حيث قام الباحث باختيار عينة من السرية الخاصة بواجبات الحماية الشخصية والبالغ عددها (١٠٠) عنصر حيث اخذ الباحث من بينهم (٣٠) عنصر عشوائياً بطريقة القرعة ومن الفئة العمرية (٢٠ - ٣٥) سنة وتم تقسيمهم الى مجموعتين، المجموعة التجريبية والضابطة بواقع (١٥) عنصر لكل مجموعة ومن اصل (١٠٠) عنصر وبنسبة (١٥ %) وبالتعاون مع امر الفوج وضباطه وهذا واحد من الأسباب التي جعلتنا نختار مجتمع البحث فضلاً عن اسباب اخرى وهي:-

١. ضمان تواجد العينة لتطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة في الأماكن المخصصة لها.
٢. ضمان تطبيق أفراد العينة لمفردات التمرينات المقترحة، نظراً لاستمرار تدريباتهم وتحت إشراف ضباط ذوي خبرة عسكرية جيدة وجميعهم كان تحت اشراف الباحث.
٣. ضمان توافر حالة الأمان في مقر الفوج نظراً لتردي الوضع الأمني.

ولغرض القيام بالتجربة الرئيسية، تطلب من الباحث التثبت من تجانس أفراد عينة البحث، فقد تم استعمال معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول، والوزن، والعمر الزمني، والعمر التدريبي)، وكما هو مبين في الجدول (رقم ١)، إذ يتبين إن قيمة معامل الالتواء محصورة بين (٠,٥٣٠ و ٠,٥٥٣) وهذا يعني أن أفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي، إذ كان معامل الالتواء محصوراً بين (١ ±).

جدول (١)

يبين المعالم الإحصائية لتجانس عينة البحث بعامل الالتواء في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول / سم	١٧٨.٨	١٧٩	٣,٥٩٧	٠,١٦٦-
الوزن / كغم	٨٢,٢٦٦	٨٤	٩,٨٠٨	٠,٥٣٠
العمر الزمن / سنة	٢٨,٣٣٣	٢٨	٦,٠١٣	٠,١٦٦-
العمر التدريبي / سنة	٥,٩٣٣	٦,٥	٣,٠٧٥	٠,٥٥٣-

ومن اجل التحقق من ان عينة البحث يأخذون ذات المنهج التدريبي البدني المعد من قبل الفوج الرئاسي وانهم على مستوى واحد مع ما موجود بينهم من فروق فردية و اعز نفسي للتعلم وحب العمل والالتزام بالوحدات التدريبية تبين لنا ومن خلال الجدول رقم (٢) ان هناك عشوائية في النتائج تدل على ان العينة عشوائية ولم يتم اختيار المجموعة

التجريبية او الضابطة عن قصد وانما تم اختيارهم عن طريق القرعة كما ذكرنا سابقاً وان هناك تكافؤ بينهم المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول رقم (٢)

يمثل التكافؤ بين المجموعتين

ت	المجموعات	الخطوات			
		١	٢	٣	٤
١	الضابطة	قبلي	اسلوب المنهج الخاص بالفوج الرئاسي	بعدي	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي
٢	التجريبية	قبلي	اسلوب المنهج المقترح من قبل الباحث	بعدي	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي

٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث:

١-٣-٣ الأجهزة المستخدمة في البحث:

١. سيارة نوع فورد (كرفان) (١)
٢. حاسبة لاب توب DELL (١)
٣. كاميرا فيديو يابانية الصنع SONY (٢)
٤. كاميرا تصوير رقمية يابانية الصنع SONY (١)
٥. ساعة توقيت الكترونية يابانية الصنع CASIO (٢)
٦. اضواء واشارات ليزيرية.

٢-٣-٣ الادوات المستخدمة في البحث:

١. ميدان رمي (عتاد حي) مكشوف.
٢. طاقم طبي.
٣. اهداف رمي خشبية محلية الصنع (شواخص) قياس (70X50).
٤. صور ملونه مختلفة لأشخاص قياس (70X50).
٥. اسلحة نارية (مسدس).
٦. عتاد (مسدس) ٩ ملم.
٧. كابسة ورق صينية الصنع.
٨. صافرة كندية FOX (٢).
٩. اعلام ملونة.

١٠. مفرقات مختلفة الاحجام.
١١. مكبرة صوت CBAR (١).
١٢. حاسبة جيب الكترونية (٢).
١٣. قاعة العاب داخلية.
١٤. شريط قياس كتان 30M (١).
١٥. شريط قياس معدني 5M (١).
١٦. شاخص مخروطي فسفوري كهربائي 50CM (١٦).
١٧. نشرات تحذيرية +صفارات انذار (٢).
١٨. موانع بلاستيكية قياس 150X80CM (٦).

٣-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

١. المقابلات الشخصية.
٢. المصادر العربية والاجنبية.
٣. الاختبار والقياس.
٤. استمارة استبيان اراء الخبراء حول الاختبارات.

٣-٤ خطوات اجراء البحث:

٣-٤-١ تحديد متغيرات الدراسة:

لقد تم تحديد متغيرات الدراسة وهي القدرات البدنية واختباراتها فضلاً عن دقة الرمي والاداء الفني لعينة البحث وذلك بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية وبعد التشاور واجراء بعض المقابلات مع المختصين في علم التدريب الرياضي والمهتمين بلعبة الرماية والعاملين في مجال حماية الشخصيات المهمة.

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية من اجل تلافي الاخطاء التي قد تحدث أثناء إجراء التجربة الرئيسية، وكانت عينة التجربة الاستطلاعية عناصر من فوج رئاسي مشابه يقوم بنفس الواجبات وملقات على عاتق نفس المهام وكان عددهم (١٥ عنصر) وذلك للتقرب من واقع التجربة الرئيسية، وكان سير عمل التجربة جيد، ومن خلال هذه التجربة استفاد الباحث كثيراً حيث تم تعديل بعض الفقرات مثل (تسلسل الاختبارات، عدد المساعدين) فضلاً عن اضافة بعض الوسائل والأجهزة التي تم اكتشاف الحاجة لها اثناء التجربة الاستطلاعية مثل (سيارة لنقل العينة الى مكان بدء انطلاقة

الضاحية، فريق طبي يرافق العينة اثناء اجراء ركضة الضاحية، مجموعة من المساعدين الثانويين يحملون قناني الماء على طريق الضاحية.

٣-٥-٢ الاختبارات القبليّة:

من اجل الوقوف على ماهية المستوى الحقيقي للعينة ولمعرفة المستوى البدني والمهاري لعينة البحث قبل البدء بالبرنامج التدريبي لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية ولغرض وضع نسب مفردات المنهج التدريبي.

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في أيام (السبت والأحد والأثنين) المصادف (٢٠١٥/٣/٢-١-٢/٢٨) في الساعة (الثامنة صباحاً من كل يوم) في (مقر الفوج الرئاسي ١٥ في بغداد) كونه يحتوي على ساحات ومضامير للسباق والتدريب وحرصاً منا على سلامة افراد العينة وذلك بسبب الظروف الأمني حيث تم الاختبار وكما يلي:

- اليوم الأول - اختبارات بدنية
- اليوم الثاني - اختبارات الرماية

اختبارات بدنية:

لقد اعتمد الباحث الاختبارات المعتمدة في القوات المسلحة العراقية {٢٧: ٥} وكذلك في {٦٥: ١٣} واختار احدها وكما يلي:

- اسم الاختبار: ركض مكوكي بين الشواخص مسافة (٥٠م)
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة والرشاقة والتوازن.
- طريقة الاختبار: يأخذ العنصر مكانه خلف خط البداية ويستخدم الوقوف الطائر العالي كوضع لبداية الاختبار، وبعد سماع اشارة البدء يقوم عنصر الحماية بالعدو السريع نحو الشاخص الأول ثم الركض المكوكي بين الشواخص ذهاباً واياباً
- تعليمات الاختبار:
 - ✓ يرتدي العناصر فانيلة نصف ردن، سروال عرضات، الحذاء الرسمي.
 - ✓ يؤدي الاختبار لمرة واحدة.
 - ✓ استخدام اشارة صوتية للإيدان بالبدء.
- مستلزمات الاختبار:
 - ✓ مجال ركض بطول (٢٥م) مقسم الى:-
 - ✓ المسافة الأولى /١٣م من خط البدء الى اول شاخص ثم بعدها توضع (٧) شواخص بين كل شاخص واخر مسافة (٢م).
 - ✓ شواخص عدد (٧) يرتفع كل واحد منها مسافة (١.٥م).

✓ مطلق + ميقاتي + مسجل بيانات.

✓ ساعة توقيت عدد (٢).

✓ صافرة + استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض.

- طريقة التقييم: يقاس الزمن الذي يقطعه عنصر الحماية الى اقرب ١/١٠٠ ثا واجرائها.
- اختبارات الرماية:

لقد اعتمد الباحث على بعض اساسيات الرمي في القوات المسلحة {١١٦ : ٥}

- رمي ستة إطلاقات غريزي على عدة أهداف متحركة تظهر وتختفي.
- الهدف من الاختبار:

تنمية سرعة رد الفعل عند عنصر الحماية مع تركيز الانتباه والأدراك.

- طريقة الاختبار: يقف عنصر الحماية في المكان المخصص له بمواجهة الأهداف، يمنح ستة اطلاقات يقوم المساعد بالإيعاز الى عنصر الحماية ببدء الرمي، يقوم عنصر الحماية بسحب سلاحه (مسدس) من الغمد وتوجيهه باتجاه الهدف الذي سيظهر واطلاق رصاصتين عليه.

- تعليمات الاختبار:

✓ يرتدي العناصر فانيلة نصف ردن ، سروال عرضات ، الحذاء الرسمي ، غمد مسدس معلق بالحزام.

✓ يرمي كل عنصر من عناصر الحماية بسلاحه الشخصي.

✓ فحص السلاح قبل وبعد اجراء الاختبار حرصاً على السلامة العامة.

✓ لا يجوز سحب السلاح الا عند رأيت الهدف.

- مستلزمات الاختبار:

✓ ميدان رمي عتاد حي.

✓ عتاد حي (٩ملم).

✓ اهداف خشبية مثبتة على عتلات حديدية متحركة + اهداف ورقية على شكل شاخص + كابسة ورق + مجرفة +

طاولة (١ * ١م) + اعلام تحذيرية حمراء اللون + استمارات تسجيل معدة لهذا الغرض

✓ ساعة توقيت.

- طريقة التقييم: تحتسب عدد الإصابات القاتلة في الأهداف.

٣-٥-٣ التجربة الرئيسية:

قام الباحث ببناء منهج تدريبي مقترح وفق الأسس العلمية المتعارف عليها عند وضع المناهج التدريبية وقد

راعا الباحث التدرج في حمل التدريب أثناء وضع التمارين في الوحدات التدريبية وقام الباحث بتطبيق وحدات المنهج

التدريبي على عينة البحث لتنمية قدراتهم البدنية والمهارية والتي تتلخص في (دقة الرمي والأداء الفني) باستخدام بعض الاجهزة والادوات المساعدة.

٣-٥-٤ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي في أيام (الأربعاء و الخميس والجمعة) الموافق (٢٠١٥/٤/٣-٢-١) في الساعة (الثامنة صباحاً) وقد حرص الباحث على ان تكون ظروف الاختبارات البعدية مشابهه لظروف الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق نتائج دقيقة ومضبوطة، وقد تم الاختبار بنجاح وكما يلي:

- اختبارات الرماية القتالية: رمي ستة إطلاقات غريزي على عدة أهداف متحركة تظهر وتختفي.

٤ - الباب الرابع: عرض النتائج ومناقشتها.

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من اجل التثبت من صلاحية المنهج كان لابد من اجراء اختبار قبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية حتى يتبين لنا المستوى الذي هم عليه قبل الشروع بتطبيق المنهج التدريبي وقد كانت النتائج كما مبين في الجدول رقم (٣).

جدول رقم (٣)

يبين نتائج الاختبار القبلي للياقة البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	ف	ف هـ	قيمة (t)	Sig	مستوى الدلالة
عدو (٥٠ مكوكي)	.26353	-.45933-	-1.743-	.623	عشوائي

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من اجل التحقق من صدق النتائج ودقتها قام الباحث بإجراء مقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال استخراج الفرق بينهما ، وقد تبين لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يثبت رجاحة كفة المنهج التدريبي المعد والمقترح من قبل الباحث، وكما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (٤)

يمثل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	ف	ف هـ	قيمة (t) المحسوبة	Sig المعنوية	مستوى الدلالة
عدو (٥٠ مكوكي)	.28833	-1.4893	-5.165-	.238	عشوائي

٣-٤ مناقشة ونتائج اختبارات الرماية قبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

تبين لنا النتائج الواردة في الجدول رقم (٥) مستوى النتائج بين المجموعتين في مهارات الرماية، وان العشوائية واضحة فيما بين النتائج وهذا يعزى الى ان المنهج المعد من قبل الفوج الرئاسي لم يكن يحاكي جميع المستويات والمتطلبات وان هناك عدم رغبة في تنفيذ التمارين بسبب كونها قديمة ولا تتناسب والمهام التي يقومون بها.

جدول رقم (٤)

يمثل نتائج اختبارات الرماية قبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	ف	ف هـ	قيمة (t) المحسوبة	Sig المعنوية	مستوى الدلالة
الاختبار الرماية	.18170	-.06667-	-.367-	.478	عشوائي

٤-٤ مناقشة ونتائج اختبارات الرماية بعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

بعد انتهاء التجربة والاختبارات البعدية قام الباحث ومن اجل التحقق من وجود فروق ذات دلالة احصائية بإجراء مقارنة بين النتائج المتحصلة من الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقد تبين بعد تطبيق بعض الإجراءات والمعالجات الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) تبين ومن خلال استخراج (T - test) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين (بعدي - بعدي) ولصالح المجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول(٦):

جدول (٦)

يمثل نتائج اختبارات الرماية بعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	ف	ف هـ	قيمة (t) المحسوبة	Sig المعنوية	مستوى الدلالة
الاختبار الرماية	.30654	1.46667	0.20900	.206	عشوائي

٥- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

١. اتضح لنا من خلال الممارسة والتحقق ان عدد ساعات التدريب اليومية يجب ان يكون ثلاث ساعات تخصص الساعة الأولى لرفع اللياقة البدنية والساعة الثانية لرفع الكفاءة القتالية ودقة الرمي والثالثة ممارسات على عمل حماية الشخصيات المهمة وتطوير الصفات والمواصفات الفنية للعناصر وهذا ما اشرفنا اليه في الباب الرابع من متن الرسالة.
٢. اتضح لنا ان الصفات البدنية التي اعتمدها الباحث في تطوير مستوى اللياقة البدنية وخصوصاً عند عناصر حماية الشخصيات المهمة تشكل اللياقة البدنية العامة والخاصة منها ، وانه من غير الممكن حذف او اهمال اي من هذه الصفات.
٣. لاحظنا وجود علاقة قوية ما بين القوة والسرعة ، وعلى هذا الأساس فقد ركز الباحث على الصفة البدنية المركبة من القوة والسرعة والتي تدعى (القوة المميزة بالسرعة)

٢-٥ التوصيات:

١. التركيز على تدريب عناصر حماية الشخصيات المهمة على اساليب القتال الأعزل والسياسة المتقدمة فضلاً عن صفات فنية اخرى.
٢. يوصي الباحث بضرورة الاستمرار بالتدريب وعدم الانقطاع عنه لأي سبب كان وطيلة ايام السنة وتخفيضه الى الحد المدروس عند الضرورة.
٣. يوصي الباحث بضرورة تنويع التمارين وتحديثها ومواكبة حالة التطور الحاصلة في مجال حماية الشخصيات المهمة لما لذلك من اثر في رفع مستوى اللياقة البدنية للعناصر.
٤. يوصي الباحث بضرورة انشاء ميادين رمي خاصة حديثة تتوفر فيها كافة التقنيات الحديثة في مجال الرماية تعمل وفق نظامين الأول نظام الرمي الليزري وهذا يوفر الكثير من صرف العتاد والاستهلاك الكبير للأسلحة وثانياً الرمي الحقيقي الذي من الضروري جداً وجودة من اجل معايشة نفس الأجواء الحقيقية

المصادر:

١. الثقافة الأمنية ودليل الحماية الشخصية؛ سلسلة ثقافة بناء الدولة من منظور الامن الوطني العراقي (الاصدار الثاني) ٢٠١٠
٢. أثير محمد صبري؛ قدرات السرعة الحديثة؛ بحث علمي منشور على صفحة الأكاديمية الرياضية العراقية ك٢ ٢٠١٠
٣. ارشيف وقوانين الاتحاد العراقي المركزي للرمية
٤. ارشيف الاتحاد المصري للرمية
٥. أرشيف الجيش العراقي.
٦. اندرو فلاش؛ الدليل الكامل الى اللياقة البدنية لنخبة قوات البحرية الأميركية؛ ترجمة مركز التعريب والترجمة الدار العربية للعلوم، ١٩٩٩
٧. باسل عبد المهدي؛ مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة الطبعة الثانية بغداد ٢٠٠٨
٨. بولين ادواردز؛ سلسلة مقالات (لاعبة رمية ومهندسة برامج) ١٩٩٥
٩. فتحي مصطفى؛ الاسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات؛ دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع ١٩٩٥
١٠. ثامر بن سبهان بن علي؛ دور القيادة في تحفيز قوة حماية الشخصيات المهمة، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض ٢٠٠٥
١١. خالد عبد المجيد عبد الحميد؛ تركيز الانتباه قبيل اداء الأرسال بالكرة الطائرة؛ رسالة ماجستير جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية ١٩٨٩
١٢. دوان في. كوندسون وكراجي أس. موريسون؛ التحليل النوعي في علم الحركة؛ كتاب اعداد وترجمة، صريح عبد الكريم ووهي علوان، رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ٨٨٨ لسنة ٢٠١٠
١٣. ستيوارت سمث؛ الدليل الكامل الى اللياقة البدنية لنخبة قوات البحرية الأميركية؛ ترجمة مركز التعريب والترجمة الدار العربية للعلوم ١٩٩٩
١٤. شيماء سامي وبشار غالب؛ مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة لفتي الشباب والمتقدمين؛ بحث، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثاني،
١٥. صاحب عزيز حسن الهاشمي؛ برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمقاتل وتأثيره على مستوى التسديد والتصويب في الأسلحة الخفيفة؛ رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٣.
١٦. صبا محمد عبد الكريم؛ علاقة زمن الاستجابة الحركية وتركيز الانتباه بنتائج الرمي بالأسلحة الهوائية رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات جامعة بغداد، ٢٠٠٨.

١٧. عباس علي عذاب؛ تصميم وتقنين بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لمقاتلي القوة الجوية؛ اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ١٩٩٦
١٨. عصام حلمي - محمد جابر بريقع؛ التدريب الرياضي (اسس- مفاهيم - اتجاهات) الناشر منشأة المعارف الاسكندرية ١٩٩٧
١٩. عبد الكريم عطية البديري؛ التدريب البدني للمعركة؛ الجزء الاول مطبعة شفيق ١٩٧١
٢٠. عبد المجيد مفوز؛ بحث في اللياقة البدنية؛ كلية الطب ، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية الرقم الجامعي: (٤٣١٠١٠٩٧٦٨)
٢١. عبد الستار جبار ضمّد؛ العمليات العقلية تحليل وتدريب؛ محاضرة، كلية التربية البدنية، جامعة السابع من ابريل،
٢٢. غصون ناطق عبد الحميد؛ دراسة التدريب في فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وعلاقتها بدقة التصويب بالبندقية الهوائية؛ رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٤
٢٣. قاسم حسن مهدي ومحمود عبد الله؛ التدريب والأرقام القياسية؛ مديرية دار الكتب للطباعة والنشر - الموصل ١٩٨٧
٢٤. محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي؛ كتاب، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية ٢٠٠١
٢٥. مصطفى عبد الكريم مصطفى؛ بعض الصفات البدنية والفسيولوجية وأثرها على مستوى الرمي بالمسدس الهوائي؛ رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٣.
٢٦. ناصر بن سعيد بن عبود؛ التقنيات والأساليب الحديثة ودورها في حماية الشخصيات المهمة؛ رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، ٢٠١١
٢٧. ظافر هاشم إسماعيل؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم)؛ (بغداد، دار الكتب والوثائق للنشر، ٢٠١٢).