

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية للمنتسبات المشاركات بدورات معهد التدريب النسوي

أ.د. عباس فاضل جابر أ.د. سناء خليل عبيد

مينا رعد سعيد

١٤٣٩ هـ

٨٨٨

مستخلص البحث باللغة العربية.

• أهداف البحث:

- ✓ اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية للمنتسبات المشاركات بدورات معهد التدريب النسوي.
- ✓ التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح على بعض القدرات البدنية للمنتسبات المشاركات بدورات معهد التدريب النسوي.

وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث، تم تحديد مجتمع البحث على ضوء المشكلة التي وجدتتها الباحثة متواجدة فيه وهو منتسبات قوى الامن الداخلي المستجندات حديثاً في دورة الاساس لمعهد التدريب النسوي وزارة الداخلية / معهد التدريب النسوي للعام (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهن (٣٦) مشتركة بعمر (٢٠-٢٥) سنة، وان اختيار العينة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع الماخوذة منه العينة وطبيعة مشكلة البحث وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) لمجموعتين الضابطة والتجريبية بواقع (١٥) من المتدربات لكل مجموعة من منتسبات قوى الامن الداخلي والمشاركات بدورة الاساس للمستجندات حديثاً وتم اخذ (٦) متدربات لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (١٠٠%) من مجتمع البحث.

• واستنتجت الباحثة: على ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات الآتية:

١. إن للمنهج المقترح تأثيره في تطوير القدرات البدنية للمنتسبات المشاركات بدورة الاساس للمستجندات حديثاً.
 ٢. أثر المنهج التجريبي على الاداء العام للمنتسبات لكونه منهج اهتم بتنمية مجموعة متعددة من المتغيرات بدنية.
- #### • التوصيات: على ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى التوصيات الآتية:
١. اعتماد المنهج المقترح من قبل الباحثة لتطوير القدرات البدنية للمنتسبات المشاركات بدورات الاساس المستقبلية.
 ٢. توصي الباحثة بضرورة الاهتمام بالتمارين البدنية المستخدمة في دورات الاساس لكونها تسهم في اعداد المنتسبات للتهيء لظروف العمل.

٣. ضرورة اجراء دراسات تقييمية للمناهج المستخدمة في الوزارة لكافة دورات معهد التدريب النسوي.

الكلمات المفتاحية: (منهج تدريبي / البدنية)

Abstract.

The Effect of A Training Program For Developing Some Physical Abilities of Participants in Female Training Institutes

The researchers aimed at designing a training program for developing some physical abilities of female participants in training institutes courses and identifying the effect of this training program on the development of some physical abilities of female participants in training institutes courses. The researcher used the experimental method. The subjects were (36) female participants in the training institute 2017 – 2018 aged 20 – 25 years old. The subject was divided into two equal groups 15 each and six formed the pilot study. The researchers concluded that the training program affect the development of physical abilities in participants and the training program affected the general performance as well because it is designed to improve many variables one of them is physical variables. Finally the researchers recommended using the training program for developing physical abilities of participants in training institutes as well as making similar studies to evaluate programs designed by the ministry in all training courses for women training institutes.

Keywords : Physical abilities, training institutes, training program.

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تهتم المراكز التدريبية العسكرية في الدول المتقدمة بكافة صنوفها على تطوير المناهج التدريبية والتعليمية في المؤسسة الخاصة بها وبمختلف المجالات والصنوف وتشترع لوضع الاسس السليمة لبناء تلك المناهج التي تتناسب وحاجة البلد الى بناء عناصر قوى الامن بمختلف تشكيلاته وصنوفه، ويبدأ تطبيق هذه المناهج من الوهلة الاولى لدخول المتقدمين الجدد الى دورات التدريب وترسم لهم التدريبات الخاصة لترفع من مستواهم البدني والوظيفي والنفسي وجعلهم بالمستوى المطلوب من الكفاية واللياقة العامة والخاصة، وتعد اللياقة البدنية من العناصر الأساسية المهمة في بناء بنية المنتسبين، وتأتي هذه الأهمية لما لها من أثر كبير على عملهم خاصة في حالات الحروب والنزعات والكوارث التي من الممكن التعرض لها، ويسهم في تطوير الكفايات البدنية للمنتسبين، والتدريب البدني احد تلك التدريبات الذي يسهم في رفع فاعلية أداء منتسبي قوى الامن في كافة المهام الموكلة لهم ويعمل على تنشيط خلايا الجسم ورفع قدرته على التركيز

وكذلك في رسم صورة عن المنتسب ومهاراته وكيفية تعاطيه مع مختلف الظروف التي تواجهه في مختلف الصنوف والاختصاصات الامنية فهو يُكسب المنتسب صفات بدنية فضلاً عن زيادة كفاءته لمواجهة أعباء الحياة العملية بالجراءة وقوة العزيمة والثبات النفسي والإصرار على اجتياز المصاعب.

إن العمل الشرطي بكل أشكاله يعد ركيزة هامة من ركائز حفظ الأمن والحفاظ على مكونات المجتمع ويلعب العنصر النسوي دوراً فاعلاً ومهماً في ذلك لا يقل أهمية عن دور الرجل مما يجعل من الخدمات التي تقدمها المنتسبات شيئاً ضرورياً وحتمياً في كل مفصل من مكونات المجتمع أما في يومنا هذا ومع النهج الجديد التي تسير عليه وزارة الداخلية فإن المهام التي توكل الى المنتسبات قد تشعبت وتنوعت ففراها اليوم في كل قسم من أقسام وزارة الداخلية وفي كل دائرة من دوائر المجتمع التي تتطلب خدمات شرطية للعنصر النسوي فهي ما زالت تباشر دورها بمتابعة قضايا المرأة والطفل بالإضافة لذلك فهي مدربة للمشاة والأسلحة في عدد من مراكز التدريب العسكرية وهي في وحدات العنف الأسري في كافة المديرية الأمنية وفي المناسبات الكبرى تشارك في الترتيبات الأمنية أيضاً وها هي اليوم تقف جنباً إلى جنب مع أخيها الرجل في معظم المهام المناطة به وبالتالي يكون تحديد القضايا والمهام المناطة بمنتسبات قوى الامن الداخلي اليوم أكبر وأشمل مما كان عليه سابقاً، أما فيما يتعلق بأهم الصفات الواجب توافرها في العنصر النسائي لأداء العمل الشرطي يتطلب من المتقدمة بأن تكون بالضرورة لائقة بدنياً وصحياً ونفسياً لكي تتمكن من تحمل العمل الشرطي واجتيازها لدورة تدريبية تؤهلها للقيام بأعمالها مستقبلاً حيث ان المرأة تستطيع ان تكون قريبة من المرأة في مسائل التنقيش والتحقيق لذلك سيتم السيطرة اكثر خصوصاً ونحن نتعرض لظاهرة النساء الانتحاريات وعليه لا بد أن تكون مستعدة من الناحية البدنية والنفسية فإن بعض الواجبات تعد متعبة للعنصر النسائي ونحن بدورنا نحاول اعدادها الاعداد الصحيح من إلى أقصى درجة خاصة في الحالات الخاصة والطارئة كي يتم إنجاز العمل على أكمل وجه.

ومما ذكر يبرز دور التدريب لمنتسبي الاجهزة الامنية، لذا تعمل جميع مفاصل وزارة الداخلية على ادخال المنتسبات الجدد في دورات تدريبية لأكسابهم اللياقة البدنية وبتزامن ذلك مع التأهيل العسكري لهم من اجل التقدم بمستويات تكون خير دعم للوطن، إن مديرية التدريب تعد مؤسسات تربية مكملة للعملية الدراسية المنتظمة في المدارس ومن هنا وقعت عليها مسؤولية الإرتقاء بالعملات التربوية والأخلاقية أولاً، والمستويات البدنية والنفسية ثانياً.

وهنا تكمن أهمية البحث في اعداد منهج تدريبي مقترح على وفق الاسس العلمية الصحيحة والمدروسة ومعرفة تأثير هذا المنهج في تنمية بعض القدرات البدنية بالإضافة لكون هذه الدراسة من الدراسات الحديثة القليلة التي تناولت تأثير التدريب البدني على منتسبات وزارة الداخلية بدنياً.

٢-١ مشكلة البحث:

إن اقرار منهج التدريب البدني من قبل وزارة الداخلية من ضمن المناهج التدريبية واعطائه الاهمية النسبية لتحقيق الغاية وهي تجهيز شرطيات متكاملات من الناحية البدنية وغيرها، ولكن لا يكفي ذلك لبلوغ الهدف الذي أقر من اجله من دون معرفة مدى فاعليته من خلال استحداث مناهج جديدة او مقارنة تلك المناهج التي وضعت مع مناهج اخرى وذلك على المستوى البدني بغية الوقوف على جوانب القصور فيه لتخطيها ووضع الحلول اللازمة لها، ومن خلال ملاحظة الباحثة إنخفاض مستوى الأداء البدني وظهور علامات التعب العضلي وعدم ثبات المستوى في الأداء العسكري نتيجة لذلك، وقد يرجع ذلك الى تنفيذ مفردات المنهج التدريبي بشكل نمطي وعدم التغيير واختيار مناهج حديثة لتتلائم مع التطور الحاصل في التدريب مما لا يحدث فرقاً كبيراً في مستوى القدرات البدنية، وهي مشكلة بالغة الأهمية ينبغي العمل على إيجاد الحلول العلمية لها، ولكون الباحثة ضابط تدريب في معهد التدريب النسوي واطلاعها على المناهج التدريبية ارتأت اعداد منهج تدريبي مقترح وفقاً لطرق التدريب الحديثة لتنمية بعض القدرات البدنية للمنتسبات المشاركات بدورات معهد التدريب النسوي.

٣-١ اهداف البحث:

١. اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية للمنتسبات المشاركات بدورات معهد التدريب النسوي.
٢. التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح على بعض القدرات البدنية للمنتسبات المشاركات بدورات معهد التدريب النسوي.

٤-١ فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: المنتسبات المشاركات في دورة الاساس للمستجدات حديثاً للسنة (٢٠١٧-٢٠١٨).
- ٢-٥-١ المجال الزمني: من المدة ٢٠١٨/١/٢ ولغاية ٢٠١٨ / ٤/١.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: وزارة الداخلية/ مديرية التدريب/ معهد التدريب النسوي.

٢- المبحث الثاني: الدراسات المشابهة.

١-٢ دراسة ابراهيم صقر ابراهيم الحاي (٢٠٠٥:١)^(١):

تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى ضباط الامن العام لشرطة الامارات العربية المتحدة)

هدفت الدراسة:

١. وضع برنامج للياقة البدنية ودراسة تأثيره على بعض عناصر اللياقة وهي: (القوة، السرعة، المرونة، اللياقة الهوائية، اللياقة اللاهوائية، مؤشر كتلة الجسم).
٢. دراسة تأثير البرنامج على بعض المتغيرات الفسيولوجية وتشمل: (النبض، الضغط، السعة الحيوية).

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث، وتمثلت عينة البحث بأفراد الشرطة دولة الامارات العربية المتحدة حيث تم اخذ عينة من الضباط قوامها (٥٢) ضابطاً من ضباط الفرق التدريبية بمعهد تدريب ضباط الشرطة وتتراوح اعمارهم من (٢٠-٤٠) سنة.

الاستنتاجات:

١. ادى البرنامج المقترح الى التحسن في بعض عناصر اللياقة البدنية وهي (القوة، السرعة، المرونة، اللياقة الهوائية، اللياقة اللاهوائية، مؤشر كتلة الجسم).
٢. ادى البرنامج المقترح الى التحسن في بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض، الضغط، السعة الحيوية).

٢-٢ أحمد ناجي محمود (٢٠٠١:٢)^(٢)

(منهج تدريبي مقترح لتطوير أثر مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لدى ضباط قوى الامن الداخلي)

هدفت الدراسة: وضع منهج تدريبي لتطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لدى ضباط قوى الامن الداخلي، التعرف على اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والوظيفية لدى ضباط قوى الامن الداخلي وأستخدم الباحث المنهج التجريبي تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المقاتلين الملتحقين حديثاً الى دورات قوى الامن الداخلي من خريجي الكليات والمعاهد العراقية والذين لم يسبق لهم أن خضعوا إلى برنامج تدريبي، بلغ حجم افراد مجتمع البحث (٤) مقاتل وبعد ان تم استبعاد (٥) مقاتلين لخضوعهم للتجربة الاستطلاعية وكذلك استبعد (١٥) مقاتل الذين تجاوزت اعمارهم اكثر من (٢٥) سنة والمصابين، حيث اصبح حجم العينة (٢٠) مقاتل تتراوح اوزانهم ما بين ٢٥-٢٠ واطوالهم ١٧٠-١٧٦ سم واوزانهم ٦٤-٧٥ كغم.

واستنتج الباحث:

١. ظهر ان المنهج التدريبي المقترح قد أثر بشكل فعال في تطوير مستوى اللياقة البدنية والكفاية الوظيفية وذلك باعتماده على الوسائل العلمية الحديثة لعلم التدريب الرياضي.
٢. ان المنهج المقترح قد ساعد بشكل كبير على تطوير كفاية الاجهزة الوظيفية والبدنية وبشكل يسهل له تنفيذ واجباته بدقة متناهية وعالية دون ظهور علامات التعب.
٣. اثبت ان الاختبارات الوظيفية والبدنية لها مصداقيتها في تطبيقات البحث للحصول على النتائج العلمية الصحيحة.
٤. ان الاهتمام بالتدريب البدني بشكل كبير ومستمر واعطاء الوقت الكافي لاداء التمارين البدنية يؤدي الى رفع المستوى البدني والوظيفي.
٥. ان الشدة العالية في التدريب المنفذ في المنهج التدريبي والذي يستمر لفترة طويلة يتطلب وضع برنامج غذائي جيد.
٦. الاهتمام بالمطولة لأنها احدى الصفات الاساسية في تطوير الكفاية الوظيفية لاجهزة الجسم المختلفة.

واوصى الباحث:

١. يوصي الباحث تطبيق المنهج التدريبي المقترح لرفع المستوى الوظيفي والبدني للمقاتل.
٢. التاكيد على استخدام الاختبارات والقياسات الموضوعية في البحث والتي تضمنت الاختبارات الوظيفية والبدنية.
٣. التاكيد على ضرورة اجراء اختبارات وظيفية وبدنية وقياسات انثروبومترية ضمن مواصفات خاصة لانتقاء المقاتلين عند التقديم للقبول في الودرات الخاصة لضباط قوى الامن الداخلي حيث ان ذلك يؤهلهم للتدريب وتطبيق المنهج.
٤. الاهتمام بالتدريب البدني وفق جدول مبرمج بشكل علمي وتوفير الفترة الزمنية المناسبة لاعطاء التمارين البدنية لرفع مستوى كفاية المقاتلين الوظيفية والبدنية .
٥. ضرورة وجود مدربين متخصصي بالتربية البدنية ويفضل من خريجي كليات التربية الرياضية لتطبيق المنهاج بشكل جيد.
٦. ضرورة الاهتمام بالفحوصات والاختبارات والوظيفية والبدنية كعامل مهم ويساعد على الارتقاء بالمستوى الوظيفي والبدني.

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

أن طبيعة المشكلة المراد دراستها تفرض منهجية البحث المستخدم إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي بتصميم المجموعة التجريبية والضابطة لملاءمته طبيعة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

يعد تحديد مجتمع البحث من اولويات الباحث لاختيار عينة البحث التي تمثل المجتمع تمثلاً دقيقاً ولذلك تم تحديد مجتمع البحث على ضوء المشكلة التي وجدها الباحثة متواجدة فيه وهو منتسبات قوى الامن الداخلي المستجندات حديثاً في دورة الاساس لمعهد التدريب النسوي وزارة الداخلية / معهد التدريب النسوي للعام (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهن (٣٦) مشتركة بعمر (٢٠-٢٥) سنة، وان اختيار العينة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع الماخوذة منه العينة وطبيعة مشكلة البحث وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) لمجموعتين الضابطة والتجريبية بواقع (١٥) من المتدربات لكل مجموعة من منتسبات قوى الامن الداخلي والمشاركات بدورة الاساس للمستجندات حديثاً وتم اخذ (٦) متدربات لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (١٠٠%) من مجتمع البحث.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ساحة عرضات.
- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio Stop Watch).
- بورك (مانيرا) ابيض.
- شريط قياس.
- شواخص بلاستيكية.
- صافرة.
- بساط ملون عدد (٣).
- كرة طبية زنة (٢ كغم).
- اشربة ملونة عدد (٣).

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد الاختبارات المستعملة في البحث:

تم عرض استبانة بالاختبارات التي تم استخدامها على بعض الخبراء والمختصين بالاختبار والقياس والتدريب البدني لغرض معرفة اي الاختبارات الانسب للبحث، وتم اخذ نسبة (٧٥%) من نسبة اتفاق الخبراء.

١. اختبار الوثب العمودي لسارجينت (١٢ : ٩٥):

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية المتفجرة بالرجلين.
- الأدوات: مسطرة أو شريط قياس – حائط – قطعه طباشير.
- وصف الأداء:

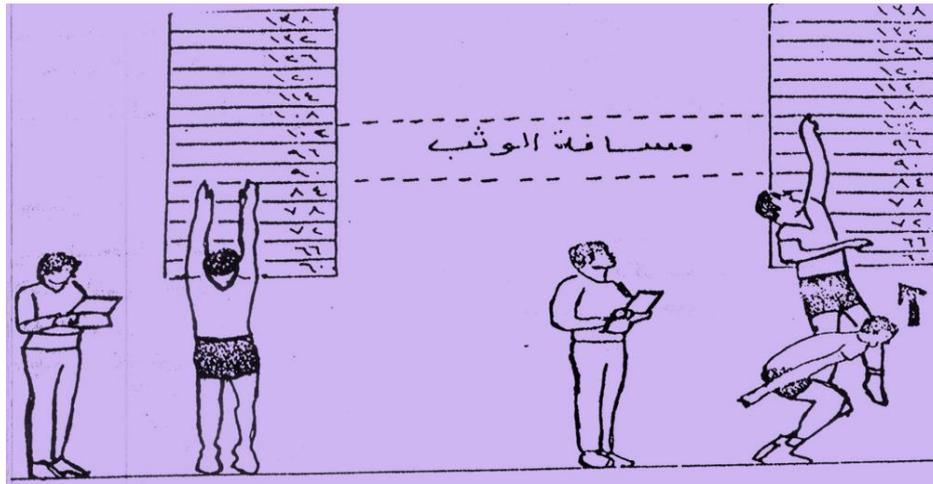
١. تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين. ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعه من الطباشير (طولها بوصة واحدة) في اليد بجوار الحائط.

٢. يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير. يقوم المختبر بثني الركبتين طالما مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحده.

٣. يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطه يصل إليها.

• حساب درجات الاختبار:

- ٤. يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له.
- ٥. تم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .



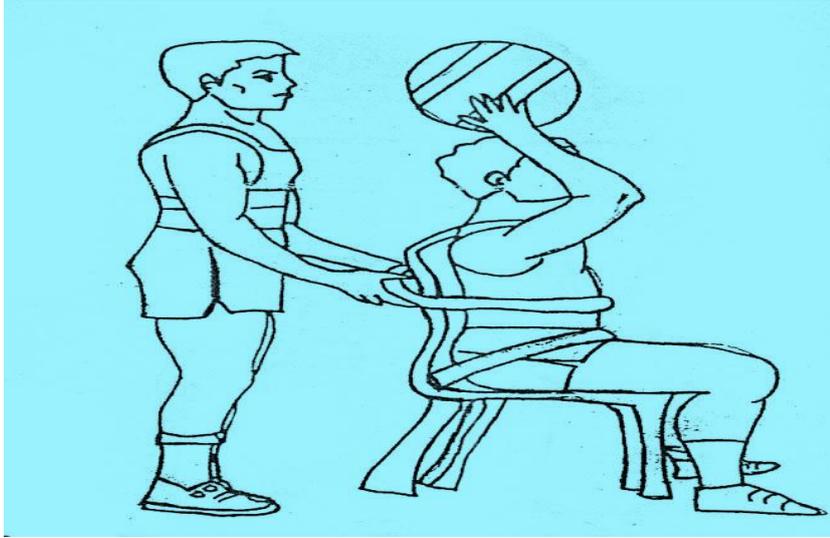
الشكل (١)

اختبار السيرجنت

٢. اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٢كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي (١٢ : ١٠٠):

- هدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

- الاجهزة والادوات: كره طبيه زنه (٢كغم) شريط قياس، كرسي مع حزام لتثبيت الجذع بشكل محكم على الكرسي.
- طريقه الاداء: يجلس اللاعب المختبر على الكرسي ويحمل الكرة الطبية باليد من فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويربط مع الحافة الخلفية للكرسي لغرض منع المختبر من الحركة للامام في اثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع
- التسجيل: يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له افضلها.

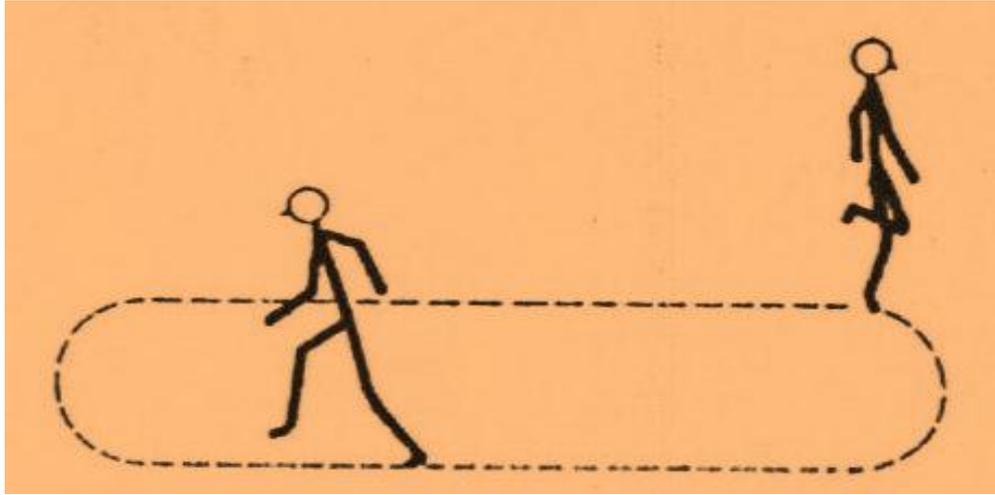


الشكل (٢)

رمي كرة طبية زنة (٢كغم)

٣. اختبار ركض (٦٠٠)م من البدء الواطئ(١٦ : ٧):

- هدف الاختبار: قياس التحمل الخاص.
- وصف الاختبار: تجلس المختبرة من وضع الجلوس الواطئ مع استناد كفي اليدين خلف خط البداية والتهيؤ للانطلاق بعد سماع صافرة الانطلاق.
- التسجيل: يتم احتساب الوقت من لحظة سماع الصافرة وحتى بلوغ خط النهاية ولأقرب جزء من الدقيقة والثانية.



شكل (٣)

يبين اختبار ركض (٦٠٠م)

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

أن إجراء التجربة هو لأستطلاع الباحث على قدرة وصلاحيه ما يساعده في التجربة من ادوات وفريق عمل وأختبارات وهي عملية مهمة أوصى بها المختصون في البحث العلمي، وعند إجراء التجربة الاستطلاعية يجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف نفسها والتي تكون فيها التجربة الرئيسية وذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها (٦: ٥٨):

• التجربة الاستطلاعية الاولى:

وتم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ ٢٠١٨/١/٧ في الساعة (٧:٣٠) في وزارة الداخلية / مديرية التدريب/ معهد التدريب النسوي اذ قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٦) منتسبات والهدف منها:

١. التأكد من كفاءة الاجهزة والادوات.
٢. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية.
٣. كفاية والتزام فريق العمل المساعد.
٤. مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.
٥. معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة لغرض تلافيتها مستقبلاً.

• التجربة الاستطلاعية الثانية:

وتم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٠١٨/١/٨ في الساعة (٧:٣٠) في وزارة الداخلية / مديرية التدريب/ معهد التدريب النسوي حيث قامت الباحثة بأجراء عملية تقنين للتمرينات وذلك من خلال تطبيق عدد من

التمرينات المتشابهة ومعرفة الشدد القصوى لكل تمرين (١٠٠%) من اجل بناء مفردات المنهج المستخدم ومعرفة مدى ملائمة التمارين المختارة لافراد العينة.

٣-٤-٣ الأختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث المتكونة من (٣٠) مشتركة وتم تقسيم الاختبارات على يومين بتاريخ (٩-١٠ / ١ / ٢٠١٨) الساعة (٧:٣٠) صباحاً.

٣-٤-٤ التجربة الرئيسة (المنهاج التدريبي المقترح):

أعدت الباحثة منهاجاً تدريبياً خاصاً يتناسب مع عينة البحث وهدف الدراسة متضمناً تمرينات لرفع القدرة البدنية الذي يعمل على رفع معنويات المشتركات ذهنياً وعقلياً وبدنياً معتمدةً بذلك آراء الخبراء في التدريب الرياضي والعسكري فضلاً عن خبرة الباحثة كونها عسكرية.

بدأ تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ (١١/١/٢٠١٨) يوم الخميس وانتهى في (١١/٣/٢٠١٨) يوم الاحد ويتكون المنهاج من (٢٠) وحدة تدريبية في الشهر أي (٤٢) وحدة خلال مدة التنفيذ تؤدي بواقع (٥) وحدات في الاسبوع إذ أن تم تنفيذ الوحدات التدريبية صباحاً.

إذ تؤدي الوحدة التدريبية في الساعة (٧:٣٠) لغاية (٨:٣٠) واشتملت على (٤٠) تمرين متنوع لرفع القدرة البدنية للمشاركات في الدورة الاساس وما يمرون به من قدرات بدنية متنوعة وأشرف على تطبيق المنهاج ضباط ومعلمي الدورة للتدريب البدني.

٣-٤-٥ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية من بعد استكمال المشتركات الدورة وذلك بتاريخ ١٢-١٣ / ٣ / ٢٠١٨ الموافق يوم وتم اجراء الاختبارات بحسب التسلسل المتبع في الاختبار القبلي من حيث الوقت والظروف المكانية والزمانية.

٣-٥ الوسائل الاحصائية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- قانون (T) للعينات المستقلة.
- قانون (T) للعينات غير المستقلة.

٤ - المبحث الرابع: عرض وتحليلها النتائج ومناقشتها.

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الإختبارات التي استخدمت في البحث والتي خضعت لها عينة البحث في الإختبارات القبلية والبعديّة على وفق جداول وأشكال توضيحية لمعرفة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الإحصائية للوصول إلى النتائج النهائية، ومناقشة هذه النتائج التي تم التوصل إليها لتحقيق أهداف البحث وفروضة.

١-٤ عرض نتائج المجموعة التجريبية للإختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها:

١-١-٤ عرض نتائج المجموعة التجريبية للإختبارات البدنية وتحليلها:

الجدول (١)

الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	SIG	الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
القوة الانفجارية للرجلين	سم	١.٤٠٧	٢٣.٤٦٦	١.٠٣٢	٢٩.٢٦٦	١١.٦١١	٠.٠٠٠	معنوي
قوة انفجارية للذراعين	متر	٠.١١١	١.٧٧٢	٠.٢٥٦	٢.٣٨٤	٨.٨٢١	٠.٠٠٠	معنوي
التحمل ٦٠٠م	دقيقة	٠.٣٠٤	٣.٥٦١	٠.١٥٥	٢.٩٩٩	٨.٦٣٨	٠.٠٠٠	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (٥%) (ن - ١) = (١٤).

٢-١-٤ مناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لإختباراتها البدنية:

١. القوة: إن هذه القدرة من المتطلبات البدنية المهمة في عمل المنتسبات التي تظهر في العديد من المواقف الطارئة وكذلك حمل السلاح واستخدامه في الرمي او الحركات المفاجئة إذ تحتاج قوة للتغلب على مقاومة ومصاحبة بشكل عالٍ للسرعة وهذه القوة لها تمارين يمكن من خلالها ان تتطور وهذا ما عملت الباحثة على اعداده من خلال تمارين المنهج التي تركز على تطوير القوة الانفجارية كتمارين القفز وتكرار الاداء لتمرين القوة مثل الاستناد الامامي والجلوس من الرقود وكذلك تمارين ثني الركبة من الوقوف وغيرها التمارين الأخرى، إذ استخدمت الباحثة تمارين متنوعة بوزن الجسم مما ساعد على تطور مستوى هذه القدرة إذ يشير (زكي محمد درويش) الى "إن تمارين القفز المتنوعة تلعب دوراً كبيراً وفعالاً في تطوير مستوى القدرة الانفجارية للأفراد، إذ تعد تمارين القفز المتنوعة الوسيلة المناسبة والأفضل لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين، فزيادة مستوى قوة عضلات الرجلين تؤدي الى تحسين القدرة الانفجارية" (٥٤ : ٤)، وظهر هذا بشكل واضح لدى عينة البحث في أثناء الإختبارات البعديّة، وكذلك فإن جميع الحركات المفاجئة تحتاج إلى تحرك سريع وإندفاع قوي نحو المكان المقصود لذلك يحتاج الافراد إلى القوة الانفجارية لتحقيق تلك الحركات فالوثب يحتاج إلى قوة وقوة إنفجارية على وجه الخصوص فالقدرة الانفجارية هي قدرة فسيولوجية يحته تتطور وتتكيف بمساعدة التمارين المناسبة لها ويذكر(محمد علي القط ١٩٩٩) "يتفق العاملون في

مجال التدريب الرياضي على إن ما يتحقق من تكيفات بدنية وفسولوجية هو نتيجة خضوع الفرد الرياضي لتمارين منتظمة ومفنتنة التي تبنى بشكل علمي دقيق يمكن أن ترفع من مستوى الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتساعده في الوصول الى إنجازات جيدة" (١٣:٤٨).

٢. **التحمل العام:** يتبين من جدول (١) ان هناك فروقاً معنوية قد ظهرت لمصلحة الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة هذا التطور في هذا الاختبار اولاً لفعالية التمرينات في المنهج المقترح المستخدمة والتي حرصت الباحثة على ان تتناسب مع إمكانية المنتسبات للمجموعة التجريبية، وإن آلية تطبيق التمرينات التي أعتمدها الباحثة من حيث التكرار المناسب الذي وضع في الوحدات التدريبية في الوحدة التدريبية زادت من إمكانية التكرار وزمن الأداء العام للتمرين الواحد الذي يعد من الاساسيات المهمة في رفع مستوى الاداء التحمل العام لدى الافراد كذلك فإن اختيار الراحة المناسبة التي تتلاءم مع متطلبات التحمل العام، اذ أن التمارين المناسبة لها تأثير كبير في تحقيق مستوى جيد، كذلك فإن الوحدات التدريبية على تمرينات (مقاومة الشخص - ووزن الجسم) فضلاً عن توزيع حمل التدريب وتدرجه وعرض التمارين وتطبيقها من لدن معلمي التدريب البدني المتخصصين بأسلوب تطبيق برامج التدريب البدني "إن تمارين مقاومة الشخص المساعد ووزن الجسم تعد من الأساليب الجيدة لتطوير مطاولة القوة ولها فائدة إمكان تطبيقها في كل مكان" (٥: ١١٣)، كذلك فتطوير التحمل التي تعد الاساس في تنفيذ العمليات والواجبات التي يحتاجها المقاتل، وان تطوير التحمل لعضلات الذراعين والكتفين عن طريق التدرج في التمارين من الشدة الواطئة الى الشدة القصوى، وعندما تستعمل التمارين بشدة قصوى وتوزيع دقيق مع مراعاة العلاقة المشروطة مع طرائق تدريب القوة يمكن ان يتطور كل نوع من انواع القوة بصورة فعالة" (٨: ١١٨).

كذلك "ان الوحدات التدريبية التي خضعت لتطوير صفة مطاولة القوة لعضلات البطن أسهمت في تطوير هذه الصفة، إذ انّ القابلية على العمل لمدة طويلة وتكرار الحركة من جهد متواصل تنطبق على مفهوم القوة الخاصة" (٩:٨٦)

وتؤكد أحدث نظريات علم التدريب أهمية قوة عضلات البطن وحاجة هذه العضلات الى تقوية وتدريب مستمر نظراً لتأثيرها الفعال في رفع كفاية القدرات الاخرى ولاسيما السرعة والقوة والمطاولة (١٥: ٢٠٣).

٢-٤ عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة وتحليها:

الجدول (٢)

الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في

الاختبارات البدنية

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدية		قيمة T المحسوبة	SIG	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٢٣.٤٦٦	١.٣٥٥	٢٥.١٣٣	٠.٥١٦	٥.٢٢٩	٠.٠٠٠	معنوي
قوة انفجارية للذراعين	متر	١.٧٤٦	٠.١١١	١.٨٠٦	٠.٠٩١	٣.٥٩٨	٠.٠٠٣	معنوي
التحمل ٦٠٠م	دقيقة	٣.٥٣٩	٠.٣٠٦	٣.٤٩٣	٠.٣١٠	٥.٧٦٧	٠.٠٠٠	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (٥%) (ن - ١) = (١٤).

١-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

من خلال مراجعة نتائج المجموعة الضابطة في الجدول (٢) يظهر لنا ان نتائج الاختبارات لم تظهر فروقاً معنوية فيما بين الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية كافة، وهذا يدل على عدم تطور تلك القدرات لدى المجموعة الضابطة وتعزو الباحثة ذلك إلى ان التمارين التي أعطيت للمنتسبات لم تكن تركز على القدرات البدنية لديهم إذ ان أغلب الدروس تحاول ان تركز على الاداء الفني والحركي للمسير وغيرها من دون البدني بالرغم من أن الاداء الفني للحركات والمسير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات البدنية فمن دون تلك القدرات لا يمكن أن يؤدي الافراد بصورة جيدة في تنفيذ الواجبات المنوطة بهم ولذلك نرى من الاهمية ان يضاف منهج متقدم لتطوير القدرات البدنية لدى المنتسبات.

٣-٤ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة للإختبارات البعدية:

الجدول (٣)

الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

في الاختبارات البدنية

المتغيرات	درجة لقياس	التجريبية		الضابطة		قيمة T المحسوبة	SIG	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٢٩.٢٦٦	١.٠٣٢	٢٥.١٣٣	٠.٥١٦	١٣.٨٦٤	٠.٠٠٠	معنوي
قوة انفجارية للذراعين	متر	٢.٣٨٤	٠.٢٥٦	١.٨٠٦	٠.٠٩١	٨.٢٣٠	٠.٠٠٠	معنوي
التحمل ٦٠٠م	دقيقة	٢.٩٧٧	٠.١٣٩	٣.٦٣٨	٠.٢٨٠	٨.١٦٧	٠.٠٠٠	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (٥%) (ن - ٢) = (٢٨).

١-٣-٤ مناقشة نتائج الأختبارات البدنية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة للإختبارات البعدية:

من خلال الجدول (٣) نلاحظ أن هناك فروقاً معنوية في نتائج الإختبارات البعدية للقدرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية إذ أظهرت تفوقاً ملحوظاً في النتائج للإختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وفي القدرات البدنية كافة، وتعزو الباحثة ذلك التطور إلى التمارين المستخدمة التي وضعتها على وفق اسس علمية صحيحة منسجمة مع قدرات البدنية للمنتسبات الجدد، التي تركزت على طبيعة توزيع المجاميع وتمارين المجموعات كذلك فإن التمارين التي وضعتها الباحثة قد إحتوت على عنصر الربط بين العناصر والغاية من ذلك هو تطوير العناصر كافة والتأثير على القدرات الفسلجية والنفسية، كذلك إن التمارين كانت بعيدة عن النمطية والروتين المعتاد في المنهج المستخدم في المعهد وهذا أسهم في خفض مستوى القلق لديهم، وأكدت أيضاً على عملية التنوع في إختيار ووضع التمارين المتنوعة التي طبقت خلال مدة التجربة وهذه التمارين لما لها من اهمية كبرى في التأثير على كل مجريات الامور من التحسن لدى المنتسبات فقد حرصت الباحثة على أختيارها بما يتناسب مع قدراتهم وكذلك مع الوقت الممنوح وآلية العمل المناسبة وتطبيقها بصورة جيدة وهذه التمارين كانت متنوعة في الوحدة الواحدة وأستهدفت كافة القدرات البدنية القوة الإنفجارية، السرعة الإنتقالية، التحمل العام والمرونة والرشاقة وكما يرى (كمال جميل) "أن التنوع في إعطاء تمارين الرياضة في الوحدة الواحدة يجنب الإرتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما يكتسب الخبرة في تنوع الأداء يؤدي إلى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضاً" (١١: ١٢٧)، وإن للقدرات البدنية علاقة وثيقة بنوع الاداء المطلوب ولذلك تحتاج إلى قدرات بدنية متناسبة معه، كما يذكر ويؤكد ذلك (عبدالله وقاسم) على "إن التمرينات المستخدمة إذا إحتوت على عنصر من الفعالية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند آرتباطها بتمرينات السباق" (٣٧: ٧)، كما تم الاخذ بنظر الاعتبار التدرج في وضع التمارين وتطبيقها من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وهذا من الأمور الرئيسة في عملية وضع وتطبيق التمارين وتوظيفها بشكل صحيح للحصول على نتائج جيدة إذ يذكر (باسل عبد المهدي) "إن مبدأ التدرج المستخدم في عمليات بناء القابليات البدنية وتطويرها والقدرات الحركية عند الرياضي يرتبط بشكل وثيق مع مبدأ التدرج في الصعوبة" (٣: ٢٠).

ويؤكد ذلك (قاسم حسن حسين) أن عملية التدريب هي "تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً وأراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد فضلاً عن أنه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة" (١٠: ١٧٨)، وهنا نلاحظ الفرق الكبير الذي اسهم به المنهج المقترح الذي وضعته الباحثة إذ "البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد من البرنامج التدريبي الذي طبقه" (١٤: ٦٩).

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

على ضوء نتائج البحث التي ظهرت توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية:

- إن للمنهج المقترح تأثيره في تطوير القدرات البدنية للمنتسبات المشاركات بدورة الأساس للمستجدات حديثاً.
- إنخفاض مستوى التعب الظاهر لدى المجموعة التجريبية بصورة إيجابية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- أثر المنهج التجريبي على الاداء العام للمنتسبات لكونه منهج اهتم بتنمية مجموعة متعددة من القدرات بدنية.

٢-٥ التوصيات:

على ضوء أستنتاجات التي ظهرت توصي الباحثة بالاتي:

- إعتقاد المنهج المقترح من قبل الباحثة لتنمية القدرات البدنية للمنتسبات المشاركات بدورات الاساس المستقبلية.
- توصي الباحثة بضرورة الاهتمام بالتمارين البدنية المستخدمة في دورات الاساس لكونها تسهم في إعداد المنتسبات للتهيء لظروف العمل.
- ضرورة اجراء دراسات تقويمية للمناهج المستخدمة في الوزارة لكافة دورات معهد التدريب النسوي.
- ضرورة الاهتمام بتنمية وقياس المتغيرات الفسلجية والنفسية جنباً الى جنب مع المتغيرات البدنية لكونها تسهم في الحفاظ على لياقة وثبات المنتسبين في اثناء أداء الواجب.
- ضرورة اجراء بحوث اخرى مشابهة على عينات وفئات واصناف لمختلف الدورات.

المصادر.

١. ابراهيم صقر ابراهيم الحاي، تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى ضباط الامن العام لشرطة الامارات العربية المتحدة، رسالة ماجستير، القاهرة / كلية التربية الرياضية للبنين/ قسم علوم الصحة الرياضية / جامعة حلوان، ٢٠٠٥.
٢. أحمد ناجي محمود، منهج تدريبي مقترح لتطوير أثر مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لدى ضباط قوى الامن الداخلي، مجلة التربية الرياضية – المجلد العاشر – العدد الثاني (٢٠٠١).
٣. باسل عبد المهدي، مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، ط٢، (بغداد، ب م، ٢٠٠٦).
٤. زكي محمد درويش، التدريب البلايومترك – تطويره – مفهومه – استخدامه مع الناشئة، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨).
٥. عباس فاضل جابر. التحمل وأثره في مقاتلي المشاة في صفحة الهجوم. بغداد: رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٨.

٦. عبد الرحمن عيسوي، القياس والتجريب والاختبارات في علم النفس والتربية، (بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٧٤).
٧. عبدالله لطيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٠).
٨. عبدعلي نصيف، قاسم حسن حسين، تدريب القوة، بغداد، دار الحرية للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
٩. قاسم المندلاوي، محمود الشاطي، التدريب الرياضي والارقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر.
١٠. قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة: (عمان، دار الفكر للطباعة، ١٩٩٨).
١١. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، (عمان، دار المطبوعات للنشر، ٢٠٠١).
١٢. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية، ط ٣ ج ١، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
١٣. محمد علي احمد القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
١٤. معتز يونس ذنون الطائي، أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، ٢٠١٠).
15. MATVEJEV, I.P, Teorie adiddktike telEsne Vychovry asport.praha ;Olymia, !1981.
16. Roman Trzesniowski Stefan Pilicz: Tabele sprawnos 'ci fizycznej mtodziezy w wieku.