

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿اذن للذين يقاتلون بانهم ظلموا وان
الله على نصرهم لقدير﴾

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الاية ٣٩ من سورة الحج ٢٢

تأثير منهج تدريبي مقترح في مستوى اللياقة البدنية والمهارية لطلاب الكلية العسكرية الاولى

بحث تجريبي

على طلاب الصف الحربي المتوسط فوج هارون الرشيد

دورة (٨٩)

رسالة مقدمة الى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة

الماجستير في التربية الرياضية

من قبل

حسين حبيب مصلح الدليمي

٢٠٠٣ م

١٤٢٤ هـ

اقرار المشرفين

نشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة (تأثير منهج تدريبي مقترح في مستوى اللياقة البدنية والمهارية لطلاب الكلية العسكرية الاولى) والمقدمة من قبل طالب الماجستير حسين حبيب مصلح قد جرى تحت اشرافنا في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل، وهي جزء من متطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع
أ.د. محمود عبد الله
المشرف
٢٠٠٣/ /

التوقيع
أ.د. احمد بدري
المشرف
٢٠٠٣/ /

بناءً على التوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع
الدكتور
رئيس لجنة الدراسات العليا
٢٠٠٣/ /

التوقيع
الدكتور
معاون العميد للدراسات العليا
٢٠٠٣/ /

اقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة التقويم والمناقشة باننا قد اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة:

(تأثير منهج تدريبي مقترح في مستوى اللياقة البدنية والمهارية لطلاب الكلية العسكرية الاولى)
والمعدة من قبل طالب الماجستير حسين حبيب مصلح وقد ناقشنا الطالب في

محتوياتها أو فيما له علاقة بها ، ونعتقد بانها جديرة بالقبول لنيل درجة
الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع:

أ.د.

عضو

٢٠٠٣/ /

التوقيع:

الدكتور:

عضو

٢٠٠٣/ /

التوقيع:

الدكتور:

رئيس اللجنة:

صدقت من قبل مجلس كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل – بجلسته المنعقدة بتاريخ
٢٠٠٣/ /

التوقيع:

الدكتور رائد فائق الحديثي

عميد كلية التربية الرياضية –

جامعة بابل

اقرار المقوم اللغوي

اشهد اني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير منهج تدريبي مقترح في مستوى اللياقة البدنية والمهارية لطلاب الكلية العسكرية الأولى) وقد تمت مراجعتها وتقويمها من الناحية اللغوية بحيث اصبحت بأسلوب علمي خال من الأخطاء والتعابير اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولاجله وقعت . .

التوقيع
أ.د. حيدر لازم مطلق
جامعة بغداد – كلية

التربية

في ٢٠٠٣/٦/١

محتويات الرسالة

الصفحة	الموضوع	
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	إقرار المشرفين على الأطروحة	
د	إقرار المقوم اللغوي	
هـ	إقرار لجنة المناقشة	
و	الإهداء	
ز، ح	شكر وتقدير	
ط، ي، ك	ملخص البحث باللغة العربية	
ل، م، ن، ص، ع	فهرست المحتويات	
١	الباب الأول	
٢	التعريف بالبحث	١
٢	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٣	مشكلة البحث	٢-١
٤	أهداف البحث	٣-١
٤	فروض البحث	٤-١
٤	مجالات البحث	٥-١
٤	المجال البشري	١-٥-١
٤	المجال الزماني	٢-٥-١
٤	المجال المكاني	٣-٥-١
٥	تحديد المصطلحات	٦-١
٥	ميدان التدريب العنيف	١-٦-١
٥	التجهيزات العسكرية	٢-٦-١
٥	الكفاءة القتالية	٣-٦-١
٥	صفحات القتال	٤-٦-١
٦	الباب الثاني	
٧	الدراسات النظرية والمثابة	٢
٧	الدراسات النظرية	١-٢
٧	المناهج التدريبية العسكرية	١-١-٢
٩	العناصر البدنية الأساسية للمقاتل وطرق تدريبها	٢-١-٢
١٣	عناصر اللياقة البدنية لطلاب الكلية العسكرية	٣-١-٢
١٤	اللياقة البدنية وتأثيرها في المعركة	٤-١-٢
١٦	طبيعة المعارك الحديثة	٥-١-٢
١٧	تأثير التجهيزات السفرية على اللياقة البدنية والقدرة القتالية لجندي المشاة في المعركة	٦-١-٢

٢٠	الدراسات المشابهة	٢-٢
٢٠	التحمل وأثره في مقاتلي صنف المشاة في دقة الرمي الغريزي على طلاب الكلية العسكرية ١/	١-٢-٢
٢١	برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمقاتل وتأثيره على مستوى التسديد والتصويب في الاسلحة الخفيفة	٢-٢-٢
٢٢	اثر برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمشاة في المعركة	٣-٢-٢
٢٣	تصميم درجات قياسية لمستوى اللياقة البدنية لمقاتلي مراكز التدريب الأساسي	٤-٢-٢
٢٥	الباب الثالث	
٢٦	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٢٦	منهج البحث	١-٣
٢٦	عينة البحث	٢-٣
٢٧	الوسائل والأجهزة المستخدمة	٣-٣
٢٧	الوسائل	١-٣-٣
٢٨	الأجهزة والأدوات المستخدمة	٢-٣-٣
٢٨	الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة	٤-٣
٢٨	الاختبارات البدنية المستخدمة	١-٤-٣
٣٣	الاختبارات المهارية	٢-٤-٣
٣٤	الاختبارات القبلية والبعدية	٣-٤-٣
٣٤	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٣٥	المنهج التدريبي	٦-٣
٣٧	الوسائل الإحصائية	٧-٣
٣٨	الباب الرابع	
٣٨	عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات	٤
٣٩	عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية - البدنية	١-٤
٣٩	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لركض ٥٠ متر متعرج للمجموعة التجريبية	١-١-٤
٤١	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الاستناد الأمامي للمجموعة التجريبية	٢-١-٤
٤٣	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار تمرين البطن للمجموعة التجريبية	٣-١-٤
٤٥	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ركض ٢٤٠٠ متر للمجموعة التجريبية	٤-١-٤
٤٧	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار اجتياز ميدان التدريب العنيف للمجموعة التجريبية	٥-١-٤
٤٩	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	٢-٤

٤٩	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لركض ٥٠ متر للمجموعة الضابطة	١-٢-٤
٥١	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الاستناد الأمامي للمجموعة الضابطة	٢-٢-٤
٥٣	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار تمرين البطن للمجموعة الضابطة	٣-٢-٤
٥٥	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ركض ٢٤٠٠ متر للمجموعة الضابطة	٤-٢-٤
٥٧	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار اجتياز ميدان التدريب العنيف للمجموعة الضابطة	٥-٢-٤
٥٩	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٣-٤
٥٩	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لركض ٥٠ متر متعرج للمجموعتين الضابطة والتجريبية	١-٣-٤
٦١	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي لاختبار تمرين البطن للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٢-٣-٤
٦٣	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي لاختبار الاستناد الامامي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٣-٣-٤
٦٥	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي لاختبار ركض ٢٤٠٠ متر للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٤-٣-٤
٦٨	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي لاختبار اجتياز ميدان التدريب العنيف للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٥-٣-٤
٦٩	الفصل الخامس	
٦٩	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٧٠	الاستنتاجات	١-٥
٧١	التوصيات	٢-٥
٧٢	المصادر	
٧٤	المصادر العربية	
٧٩	المصادر الأجنبية	
٨١	الميدان الحديث للتدريب الحديث	الملحق أ
٨٩	المنهج التدريبي والمقترح للمجموعة التجريبية الممثل والمفصل	الملحق ب
١٠٢- ٩٦	نماذج لوحات تدريبية في الفترة التحضيرية	الملحق ج
	ملخص البحث باللغة الإنكليزية A-B	

محتويات الرسالة

الصفحة	الموضوع	
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	إقرار المشرفين على الأطروحة	
د	إقرار المقوم اللغوي	
هـ	إقرار لجنة المناقشة	
و	الإهداء	
ز، ح	شكر وتقدير	
ط، ي، ك	ملخص البحث باللغة العربية	
ل، م، ن، ص، ع	فهرست المحتويات	
١	الباب الأول	
٢	التعريف بالبحث	١
٢	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٣	مشكلة البحث	٢-١
٤	أهداف البحث	٣-١
٤	فروض البحث	٤-١
٤	مجالات البحث	٥-١
٤	المجال البشري	١-٥-١
٤	المجال الزماني	٢-٥-١
٤	المجال المكاني	٣-٥-١
٥	تحديد المصطلحات	٦-١
٥	ميدان التدريب العنيف	١-٦-١
٥	التجهيزات العسكرية	٢-٦-١
٥	الكفاءة القتالية	٣-٦-١
٥	صفحات القتال	٤-٦-١
٦	الباب الثاني	
٧	الدراسات النظرية والمثابرة	٢
٧	الدراسات النظرية	١-٢
٧	المناهج التدريبية العسكرية	١-١-٢
٩	العناصر البدنية الأساسية للمقاتل وطرق تدريبها	٢-١-٢
١٣	عناصر اللياقة البدنية لطلاب الكلية العسكرية	٣-١-٢
١٤	اللياقة البدنية وتأثيرها في المعركة	٤-١-٢
١٦	طبيعة المعارك الحديثة	٥-١-٢
١٧	تأثير التجهيزات السفرية على اللياقة البدنية والقدرة القتالية لجندي المشاة في المعركة	٦-١-٢

٢٠	الدراسات المشابهة	٢-٢
٢٠	التحمل وأثره في مقاتلي صنف المشاة في دقة الرمي الغريزي على طلاب الكلية العسكرية ١/	١-٢-٢
٢١	برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمقاتل وتأثيره على مستوى التسديد والتصويب في الاسلحة الخفيفة	٢-٢-٢
٢٢	اثر برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمشاة في المعركة	٣-٢-٢
٢٣	تصميم درجات قياسية لمستوى اللياقة البدنية لمقاتلي مراكز التدريب الأساسي	٤-٢-٢
٢٥	الباب الثالث	
٢٦	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٢٦	منهج البحث	١-٣
٢٦	عينة البحث	٢-٣
٢٧	الوسائل والأجهزة المستخدمة	٣-٣
٢٧	الوسائل	١-٣-٣
٢٨	الأجهزة والأدوات المستخدمة	٢-٣-٣
٢٨	الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة	٤-٣
٢٨	الاختبارات البدنية المستخدمة	١-٤-٣
٣٣	الاختبارات المهارية	٢-٤-٣
٣٤	الاختبارات القبلية والبعدية	٣-٤-٣
٣٤	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٣٥	المنهج التدريبي	٦-٣
٣٧	الوسائل الإحصائية	٧-٣
٣٨	الباب الرابع	
٣٨	عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات	٤
٣٩	عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية - البدنية	١-٤
٣٩	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لركض ٥٠ متر متعرج للمجموعة التجريبية	١-١-٤
٤١	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الاستناد الأمامي للمجموعة التجريبية	٢-١-٤
٤٣	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار تمرين البطن للمجموعة التجريبية	٣-١-٤
٤٥	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ركض ٢٤٠٠ متر للمجموعة التجريبية	٤-١-٤
٤٧	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار اجتياز ميدان التدريب العنيف للمجموعة التجريبية	٥-١-٤
٤٩	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	٢-٤

٤٩	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لركض ٥٠ متر للمجموعة الضابطة	١-٢-٤
٥١	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الاستناد الأمامي للمجموعة الضابطة	٢-٢-٤
٥٣	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار تمرين البطن للمجموعة الضابطة	٣-٢-٤
٥٥	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ركض ٢٤٠٠ متر للمجموعة الضابطة	٤-٢-٤
٥٧	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار اجتياز ميدان التدريب العنيف للمجموعة الضابطة	٥-٢-٤
٥٩	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٣-٤
٥٩	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لركض ٥٠ متر متعرج للمجموعتين الضابطة والتجريبية	١-٣-٤
٦١	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي لاختبار تمرين البطن للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٢-٣-٤
٦٣	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي لاختبار الاستناد الامامي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٣-٣-٤
٦٥	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي لاختبار ركض ٢٤٠٠ متر للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٤-٣-٤
٦٨	عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي لاختبار اجتياز ميدان التدريب العنيف للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٥-٣-٤
٦٩	الفصل الخامس	
٦٩	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٧٠	الاستنتاجات	١-٥
٧١	التوصيات	٢-٥
٧٢	المصادر	
٧٤	المصادر العربية	
٧٩	المصادر الأجنبية	
٨١	الميدان الحديث للتدريب الحديث	الملحق أ
٨٩	المنهج التدريبي والمقترح للمجموعة التجريبية الممثل والمفصل	الملحق ب
١٠٢- ٩٦	نماذج لوحات تدريبية في الفترة التحضيرية	الملحق ج
	ملخص البحث باللغة الإنكليزية A-B	

ملخص الرسالة

تأثير منهج تدريبي مقترح في مستوى اللياقة البدنية والمهارة لطلاب الكلية العسكرية الاولى

بحث تجريبي

الباحث: حسين حبيب مصلح الدليمي

الاشراف

أ. د. محمود عبد الله الشاطي

أ. د. احمد بدري الهيتي

الباب الاول:

يتضمن المقدمة واهمية البحث التي ورد فيها على الرغم من التطور الهائل
للاسلحة والمعدات العسكرية ولكن بقيت اللياقة البدنية مشراً حقيقياً لمستوى كفاءة
القتال وخير دليل على ذلك قيام الجيوش باعداد جنودها بدنياً ومهارياً، على
كل حال يعد طلاب الكلية العسكرية نموذجاً رائعاً في اللياقة البدنية والمهمة في
الجيش العراقي لانها . الجيش بضباط ذي لياقة بدنية ومهارة عالية، كذلك ورد
في مشكلة البحث وجود نقاط ضعف في مستوى اللياقة البدنية والمهارة ، من هنا
بدأ الباحث بوضع منهج تدريبي مقترح يهدف الى تطوير اللياقة البدنية والمهارة
لطلاب الصف الحربي المتوسط في الكلية العسكرية وهذا يمثل مجازفة بحثية بسبب
التدريب الراقي لطلاب الكلية العسكرية في مناهج التدريب العسكري وتدريبات
الاستعداد القتالي والمهارات القتالية الاخرى... الخ.

اما اهداف البحث فحددت بما يلي :

1- دراسة تأثير منهج تدريبي مقترح في مستوى اللياقة البدنية والمهارة لطلاب
الكلية العسكرية الاولى .

أما موضوع البحث [١٥]:

١- للمنهج التدريبي اقترح تأثير إيجابي في مستوى اللياقة البدنية والمهارية لطلاب الكلية العسكرية الأولى .

أما مجالات البحث فكانت:

- المجال البشري: [١٢٠] طالبا من الصف الحربي المتوسط فوج هارون الرشيد.
- المجال الزمني: للفترة من 2002/12/16 ولغاية 2003/3/16.
- المجال المكاني: ساحات عرض فوج هارون الرشيد الكلية العسكرية الأولى - مستوصف الكلية ومختبراته.

الباب الثاني:

وتضمن الدراسات النظرية والمثابة وقد ورد فيها المناهج التدريبية العسكرية، وعناصر اللياقة البدنية والمهارية التي يحتاجها طلاب الكلية العسكرية، كما وردت اربع دراسات مثابة.

الباب الثالث:

ويتضمن منهج البحث واجراءاته الميدانية وفيها استخدم الباحث المنهج

التجريبي لملاءمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها كما حددت عينة البحث بـ 114

طالبا من الصف الحربي المتوسط في الكلية ايضا ورد في هذا الباب أدوات البحث

المستخدمة والتجربة الاستطلاعية، والاختبارات القبلية والبعدية والمنهج التدريبي

المقترح والوسائل الاحصائية.

الباب الرابع:

تم عرض النتائج ومناقشتها وبشكل مفصل وعلى اساس الجداول المثبتة في

المتن .

الباب الخامس:

اهم الاستنتاجات :

- 1- وجد هناك فرق ما عال بين اختبارات اللياقة البدنية والمهارية القبلية والبعدية في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .
- 2- وجد فرق مستوى عال بين اغلب اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما أهم التوصيات فهي:

- 1- يوصي الباحث بضرورة تطبيق المنهج التدريبي المقترح على طلاب الكلية العسكرية الاولى للصف الحربي المتوسط.
- 2- يوصي الباحث بضرورة المنهج التدريبي المقترح وتطبيقه على الكليات العسكرية الأخرى.

البا الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

على الرغم من التطور الهائل في الأسلحة وارتفاع الأساليب القتالية في إدارة
والعمليات المعقدة باستخدام التكنولوجيا العالية مع دقة المعلومات
الاستخبارية من خلال وسائل الاتصال والتجسس والانصات للاقمار الصناعية، يبقى
التدريب العسكري العنصر الأساسي في أعداد الجيوش اعدادا عسكريا وبدنياً و
معنوياً لكي يؤهلها لاستخدام هذه الأسلحة استخداماً علمياً صحيحاً بكفاءة [1] [2] [3] [4]
وقدرة كبيرة لاحتراز النصر في المعارك ومن خلال الحرب العراقية الإيرانية التي
استمرت ثماني سنوات، برزت أهمية التدريب البدني واللياقة البدنية للمقاتلين، "حيث
برز الوجود العسكري في الجيش العراقي صنف التدريب بدني" (1) الذي يعد [5]
بشكل مباشر في بناء اللياقة البدنية والمهارة الحركية العسكرية فالجندي قد يجتاز
موقعا مائيا او يحمل صندوق عتاد او يحمل جريحا وهو مرتد التجهيزات العسكرية
الكاملة القياس او النصف القياس كل هذا يؤدي بالمقاتل إلى بذل جهد بدني عال
وقابلية على التحمل من اجل كسب المعركة إية المقاتل الذي لا يمتلك اللياقة
البدنية على الوثوب والحركة تكون محدودة وهناك فرق بأن يقاتل المقاتل بقوة
الفيل ولكن بضعف حركة الفيل وبين أن يقاتل بقوة الفهد وبخفة حركة الفهد، إذن
نشاط المقاتل جزء أساسي من ربح المعاردفاع عن النفس ، ومن الحقائق التي
أكدتها الحرب هو بروز روح التضحية والفداء لدى مقاتلينا مع هذا كانت القدرات
البدنية لها الدور الفعال للتأثير في كفاءتهم القتالية بحسم الكثير من المعارك كمعركة
تحرير الفاو ، ومن المعروف أن طلاب الكلية العسكرية الأولى هم نموذج للمقاتلين
من لولى بدنيا ومهاريا ومعنوياً وبأعمار متجانسة تنفذ عليهم حركات
تدريبية كثيرة ومتنوعة وفي كل المجالات العسكرية، علما ان الوقت المخصص
لممارسة اللياقة البدنية من قبل الطلاب ينحصر بساعة تدريبية يوميا وتكون ساعة

(1) دائرة التدريب. كراسة التربية البدنية المعدلة ، مديرية التدريب البدني: / الرقم 1115 [6] [7] [8] [9]

التدريب البدني المخصصة لهم يوميا الساعة الأولى من التدريب الصباحي وهذه تكفي لرفع مستوى اللياقة البدنية لهؤلاء الطلاب وينتظر الوزن الحركي من خلال اداء اقسام الحركة والتداخل بين اجزائها والعلاقة بين الشد والارتخاء منسجمة مع المحيط ومقدرة الطالب ويعتبر الوزن الموسيقي اساس لحركة النمارين الرياضية الجبهوية في الكلية⁽¹⁾ كذلك مما يصعب عمل الباحث المجازفة الكبيرة في الدخول الى منهج التدريب البدني المنفذ على الطلاب وذلك بسبب تقنين هذه المناهج التدريبية ومفرداتها بشكل دقيق جدا من هنا أراد الباحث أن يتدخل وبشكل كامل في اد منهج للتدريب البدني والمهاري مقترح يمكن أن يطور طلاب الكلية العسكرية الاولى افضل من المنهج المعمول به الآن، على كل حال أن طلاب الكلية العسكرية يستحقون هذا المثابرة والتعب لانهم قادة المستقبل وقادة رجال الغد .

2-1 مشكلة البحث

ت الكلية العسكرية الأولى من المؤسسات التدريبية المهمة لصنع الرجال لرفد الجيش العراقي بضباط أشداء أقوياء أصحاب يظهرون بمواصفات بدنية ومهارية عالية تؤهلهم لقيادة فصيل في الحرب والسلام وتنفيذ المهام القتالية وواجبات المختلفة، حتى أجرى الباحث هذه الاختبارات ومن خلال اختباراتنا شاهد الباحث انخفاض في مستوى اللياقة البدنية للطلاب بحقين حديثاً إلى الكلية العسكرية الأولى وعلى الرغم من مستوى اللياقة البدنية والمهارة التي يتمتع بها طلاب المرحلة المتوسطة إذ بإمكانهم أن يأخذوا شدة تدريبية أعلى مما يأخذونه خلال تدريبهم الاعتيادي لذلك حاول الباحث أن يعالج هذه المشكلة بوضع منهج تدريبي مقترح ولمدة زمنية محددة، يستطيع من خلالها رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارة لطلاب الكلية العسكرية وبشكل افضل من المنهج التدريبي المعمول به حالياً.

¹ وجيه محجوب ، احمد بدري . اصول التعلم الحركي، الموصل : الدار الجامعية 2002

3-1 أهداف البحث

- 1- معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في مستوى اللياقة البدنية والمهارية لطلاب الكلية العسكرية الاولى .

4-1 فروض البحث

- 1 . للمنهج المد المقترح تأثير ايجابي مستوى اللياقة البدنية والمهارية .

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : من الطلاب فوج هارون الرشيد دوره (89) مرحلة الصف الحربي المتوسط عددهم 120 طالباً.
- 2- المجال الزمني: 2002/12/16 إلى 2003/3/16 .
- 3- المجال المكاني: الكلية العسكرية الأولى .

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 ميدان التدريب العنيف :-

مجموعة من العوارض الصناعية التي تُسبب إلى حد كبير العوارض الطبيعية
الكن ان يواجهها المقاتل خلال القتال الفعلي وتتضمن ثلاث عشر عارضة او
مانعا يقطعها المقاتل ذهابا " وايابا" ¹.

1-6-2 التجهيزات العسكرية :

هي التجهيزات التي يرتديها المقاتل وتشمل التجهيزات السفرية وتضم
التجهيزات الاساسية التي يحتاجها الجندي ول وزنها وزن عال جدا نصف
القياس ².

1-6-3 الكفاءة القتالية :

تعني امكانية المقاتلين على اداء الواجبات القتالية والتعبوية
(سواء في صفحات الحرب او في المجالات القة الاخرى) بشكل فعال ومؤثر
وفي مختلف الظروف والاجواء ³.

1-6-4 صفحة المعركة (صفحة الحرب) :

وتشمل على صفحة التقدم و صفحة الهجوم و صفحة الدفاع و صفحة الانسحاب

(1) صاحب حسن عزيز. برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمقاتل وتأثيره على مستوى
التسديد والتصويب في الاسلحة الخفيفة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد :
كلية التربية الرياضية، □ 1983 ص88.

(2) دائرة التدريب. كراسة تعبئة الحظيرة في الحرب والسلام، مديرية المشاة: 1986 ص19.

(3) عباس فاضل جابر . التحمل واثره في مقاتلي صنف المشاة في صفحة الهجوم، كراسة ضمن
مسلسلة ثقافية عسكرية،العراق :مطبعة وزارة الدفاع ، عام 1992م، ص24.

البا الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 المناهج التدريبية العسكرية

من المعروف ان ظروف الحياة العسكرية اشد صعوبة من الحياة الاعتيادية ولذلك فان المقاتل يحتاج الى مستوى تحمل عال من الناحية البدنية والمهارية والوظيفية وهذا المستوى لا يأتي الا من خلال وجود مناهج تدريبية تؤهل المقاتل للتعامل بنجاح مع ظروف ومتطلبات الحياة العسكرية...

ولكي نوضح طبيعة هذه المناهج علينا اولاً ان نعرف ما مصدر ومعنى كلمة

المنهج ان مصدر كلمة المنهج قد انبثق من القرآن الكريم في قوله تعالى "وَالْمَنْهَجُ"

منكم شرعة ومنهاجاً"¹.

وفي المعجم فان معنى المنهج هو الطريق الذي سلكه المعلم والمتعلم من اجل

المعرفة ايا كان نوعها ، والمناهج كالمناهج وجميعها مناهج².

ويعرف المنهج بانه "كل تعلم يخطط له ويوجه بواسطة الدراسة سواء يتم ذلك بصورة فردية او جماعية"³.

ويعرف المنهج ايضا من خلال ان مصطلح المنهج يشير الى الخطط او

الانماط التي توضح محتوى وبنية العملية التعليمية والمنهج بمعناه الواسع قد يسمى

بانه توصيف للبرنامج التعليمي الرئيسي ولوحداته التعليمية المرتبطة به⁴.

(1) القرآن الكريم سورة المائدة، الآية 48.

(2) ابن منظور. لسان العرب، المجلد الثاني - بيروت: ب ت ص 383.

(3) رشدي لبيب وآخرون. المنهج منظومة لمحتوى التعليم، القاهرة: دار الثقافة، 1984 ص 141.

(4) عفيف العاني. المناهج الجامعية وسبل تطويرها، جامعة بغداد: مكتب الطباعة المركزية، 1989 ص 184.

وفي نظرة سريعة للمنهج التدريبي لدورة هارون رشيد (89) لطلاب الكلية العسكرية -الصف الحربي المتوسط- نجد انه يحتوي على عدة انواع من التدريب هو (تدريب بدني و تدريب مشاة و تدريب اسلحة و مهنة ميدان و تدريب كيميائي ومسير استعراضي) . ان هذه المناهج التدريبية المتنوعة تعد من قبل قسم التدريب العسكري في حين تعد مناهج التدريب البدني من قبل جناح التدريب البدني في الكلية العسكرية الاولى ولكل الدورات في كل سنة تقريبا.

ومن الملاحظ ان هذه المناهج التدريبية في الكلية العسكرية الاولى تتضمن شدة تدريبية عالية تضم مسيرات راجلة لمسافة (10-25 كم) بالتجهيزات السفرية الكاملة القياس وهذا العمل في حقيقته يعني مطاولة بالحمل المستمر التي هي احد انواع المطاولة ضمن مناهج التدريب البدني المعمول به ضمن مفردات المناهج الاخرى علما ان هذا الاسلوب يتوافق مع المبدأ الفسيولوجي في التدريب الذي ينص على ان الاشتراك مجاميع عكيرة له تأثير كبير في تحسين مستوى الكفاية البدنية وبشكل كبير فقا اشار (والاخرين pollock) "الى ان التدريب الدائري يعمل على دمج الاطراف العليا للجسم مع الاط السفلي"⁽¹⁾ مع ذلك وضع الباحث منهجا تدريبيا مقترحا يمكن ان يطور مستوى اللياقة البدنية لطلاب الصف الحربي المتوسط معتمدا على شدة عالية لجميع عناصر اللياقة البدنية وعدم التأكيد على عنصر المطاولة فقط بشكل كبير واهمال باقي الصفات البدنية الاخرى، اذ ما يؤخذ على مناهج الكلية في التدريب البدني يلاحظ في هذه المناهج وحدات للمطاولة كثيرة في حين ضئيل لباقي الصفات البدنية، واذ نؤكد دائما على ضرورة التوازن في تدريب الصفات البدنية الاخرى، ونحن اليوم ماضون في تعزيز فهمنا لهذا البناء ولا سيما في مناهج التدريب العسكرية التي هي بمثابة العنبة الاساسية للارتقاء باداء

المقاتل العراقي ².

¹ Pollock, M & SCHMIDT, D (OP Cit, 1995, p/ 261, Tranink Skile.

² Habn, A. G; Physiology of training . in Bloomfield, J; Fricker, P. A and Fitch, K. D; Texbook of science and medicive in sport, Human kinetics book, champaiagn, ILLINOIS, U. S. A, 1992, P. 2.

2-1-2 العناصر البدنية الأساسية للمقاتل وطرق تدريبها

ان الصفات البدنية متكاملة ومتداخلة ولا يمكن فصل صفة بدنية عن اخرى
فكل صفة بدنية تؤثر في زخم الصفات البدنية الاخرى واللياقة البدنية التي يحتاجها
المقاتل هي لياقة خاصة تختلف عن اللياقة التي يحتاجها العامل والطالب والمدرس
نجدها تختلف باختلاف الصنوف والاختصاصات العسكرية نتيجة للمهام التي
يقومون بتدريبها كل حسب اختصاصه وعلى هذا الاساس لابد من وضع الجرعات
التدريبية من قبل المختصين في مجال التدريب البدني وبما يتناسب والمهام المفقاء
على عائقهم في صفحات المعركة والمهمة التدريبية المتوقعة ولكون العينة التدريبية
اخارها الباحث هم طلبة الكلية العسكرية وسيكونون في المستقبل القريب ضباط
مشاة على الاغلب لذا قد تم التركيز على الصفات البدنية الاساسية التي تعطي
للمقاتل التحمل والقوة العضلية والصلابة لمواجهة اعباء المعارك وفي كل الظروف
اء وسنتكلم بشكل مختصر عن اهم العناصر البدنية التي يحتاجها المقاتل
وعلى النحو التالي:

1- المطاولة او التحمل (Endurance)

صفة بدنية اساسية ومهمة للمقاتل من خلال الاعمال الطويلة الملزم بتنفيذها
في السلم والحرب في المسيرة الراجلة والركض لمسافات طويلة والتدريب العسكري
الذي يستمر ساعات اما اهم التعاريف للمطاولة فهي :
اولا: عرفها اوزولين بانها اداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة
مع متطلبات عالية لاجهزة القلب والدوران والتنفس¹ .
ثانيا: عرفها ماتيف بانها مطاولة العمل الذي يتميز بطول الفترة ، انعدام الانقطاع،
قلة الشدة نسبيا ، قابلية مستوى القلب وجهاز الدوران والتنفس² .

(1) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين. مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد : دار المعرفة، 1980 ص 16.

(2) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي للصفوف الرابعة ، دار الموصل : دار الكتب، 1980 ص 16.

اما المطاولة الخاصة: فتعني المطاولة الخاصة بالنشاط البدني الممارس وهي عبارة عن ارتباط مطاولة بصفة بدنية اخرى كالسرعة او القوة وهي ترتبط بكفاءة القلب وجهازي الدوران والتنفس وهي كفاءة الفرد بتحقيق از جيد دون هبوط في مستواه في تخصص معين او فعالية معينة¹.

وتقسم المطاولة الخاصة الى اربعة انواع رئيسية:

- أ . مطاولة القوة العضلية .
- ب . مطاولة السرعة
- ت . مطاولة العمل والاداء.
- ث . مطاولة التوتر العضلي الثابت.
- ج . تضاف الى هذه الانواع للولة الخاصة في اعلاه "مطاولة القوة المميزة بالسرعة"².

توجد ثلاث طرق رئيسية لتدريب المطاولة هي³ :

1- طريقة الحمل الدائم المستمر:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير قابلية المطاولة الاساسية والخاصة بالمنافسات ومن خواصها عدم انقطاع الحمل ، وكقاعدة عامة لا يقل استمرار الحمل عن 30 دقيقة ولا يزيد عن 60 دقيقة ، وتستخدم هذه الطريقة ثلاثة اساليب تدريبية هي:
اولا : التعجيل الثابت، وفي هذا الاسلوب يجب المحافظة على السرعة لفترة طويلة بحيث لا يتجاوز النبض (150) نبضة في الدقيقة.
ثانيا : التعجيل المتبادل ، وفي هذا الاسلوب تتدرج السرعة بشكل منظم خلال المسافة .

(1) عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي ، نظريات، تطبيقات، ط4، القاهرة : مطبعة الجهاد، 1980 ص182.

(2) واتسن، أ. دبل يو. اللياقة البدنية والانجاز الرياضي، لندن: لونك مان، 1986 ص107.

(3) محمود عبد الله الشاطي. علم التدريب الرياضي، جامعة بغداد: 1986 ص64.

ثالثا : التعجيل المتغير ، وفي هذا الاسلوب تتغير السرعة طبقا لامكانية الفرد ¹ .

2- طريقة التدريب الفتري:

يكون التدريب الفتري وفق هذه الطريقة بتنظيم فترات الحمل والراحة على اساس النبض مع ملاحظة عدم وصول المتدرب الى الحال الاعتيادية ومن المفترض ان يبدأ النبض الى (120-130) نبضة في الدقيقة حتى يسلط الحمل مرة اخرى بحيث يصل النبض الى (160-180) نبضة في الدقيقة وتقسم هذه الطريقة الى ثلاثة اساليب تدريبية طبقا لطول وقت الحمل هي:

أ . الطريقة الفتريّة للوقت القصير ويستغرق الحمل فيها من 15 - 2 دقيقة .

ب . الطريقة الفتريّة للوقت المتوسط ويستغرق الحمل فيها من 2-8 دقيقة.

ت . الطريقة الفتريّة للوقت الطويل ويستغرق الحمل فيها من 8-15 دقيقة ²

3- طريقة الاختبار والمنافسة:

ويكون التدريب في هذه الطريقة على شكل منافسة ويجب ان تحدد ما بين المنافسين السباق على اساس الحالة النفسية والفلسجية للفرد، علما هذه الطريقة الشائعة عند تدريب القوات المسلحة العراقية بشكل عام وطلاب الكلية العسكرية بشكل خاص خصوصا في الوحدات التدريبية لنهاية الاسبوع ³ .

(¹)يب البدني في القوات المسلحة. التطبيق العملي للقواعد الاساسية، دائرة العمليات:

مديرية التدريب ارياضي والالعب، المطابع العسكري، 1981 ص20.

(²) شنابل، جي، وآخرون. التدريب الرياضي والانجاز، برلين: 1978م، ص56.

(³) هارة. اصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد: المكتبة الوطنية ، 1976م ،

2- القوة العضلية

يحتاج المقاتل الى القوة العضلية لمواجهة المواقف الصعبة التي تواجهه في صفحات القتال كتحميل العناد وحفر الموضع والملاجئ، وتحريك مراتب المدافع، وفي القتال القريب بالسلاح الأبيض، وللقوة العضلية مظهران، المظهر الاول ارادي الذي يمثل القوة العضلية المبذولة من ارادة المقاتل، و لا ارادي، وهو المظهر الذي يمثل الشكل الحقيقي للقوة العضلية كسلط جهد معين على العضلة⁽¹⁾ .

تعرف القوة العضلية من قبل شتيلر "بانها امكانية العضلة او العضلات في التغلب على مقاومة او عدة مقاومات خارجية"⁽²⁾ . ويعرفها كلارك "بانها اقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة"⁽³⁾ .

وترتبط القوة العضلية بصفات بدنية اخرى مما يعطينا صفة بدنية مركبة

وعلى النحو التالي

أولاً : القوة العظمى (القصوى) .

ثانياً : القوة المميزة بالسرعة.

ثالثاً : مطاولة القوة العضلية .

اما طرق تدريب القوة العضلية فهي⁽⁴⁾ :

أ . طريقة الحمل المستمر .

ب . طريقة التدريب الفكري .

ج . طريقة التكرار القليل بالشدة القصوى .

(1) بسطوسي احمد. الدورة الاولى لصف المدربين الرياضيين العرب، بغداد: مديرية الالعاب الرياضية من 15-26 شباط 1976م، ص18.

(2) قاسم حسن حسين، بسطوسي احمد. التدريب الايزومتري ، القاهرة :مطابع الدجوى، عابدين، 1978، ص13.

(3) قاسم حسن حسين، بسطوسي احمد. التدريب العضلي الايزومتري، بغداد : مطبعة الوطن العربي، 1979 ص13.

(4) قاسم سحن حسين، بسطوسي احمد. التدريب العضلي الايزومتري، مصدر سبق ذكره،

3- السرعة

السرعة عنصر اساسي وعنصر بدني هام من عناصر اللياقة البدنية ويرى الباحث ان هذا العنصر البدني وبكافة انواعه ضرورية للمقاتل من خلال الاعمال الملزم بتنفيذها وعلى وجه التحديد في العمليات القتالية كالصولة على مواضع العدو حيث ان هذا يتطلب سرعة انتقالية والقفز خارج وداخل المواضع ومن العجلات والاشتباك مع العدو وهذا ايضا يتطلب سرعة حركية عالية والاختفاء من شظايا القنابل خلال القصف الجوي والمدفعي، ونفهم من مصطلح السرعة... "السرعة" لرفع انقباض وانسحاب العضلات او الاستجابة العضلية المتبادلة بين الشد والارتخاء ونتيجة لتوجيه الجهاز العصبي المرزي⁽¹⁾. وعرفها كلارك "بانها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة".⁽²⁾

اما عند تدريب السرعة لابد من مراعاة الاسس والاعتبارات التالية³:

أ . شدة الحافز

ب . فترة الحافز

ت . توالي الحافز

ث . سعة الحافز

2-1-3 عناصر اللياقة البدنية لطلاب الكلية العسكرية:

تحدد عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها طلاب الكلية العسكرية الاولى على ضوء الواجبات التي يكلفون بها من استخدام الاسحة بكفاءة عالية خصوصا البندقية الالية كلاشكوف، وهذا يتطلب اتفاق مهارة استخدام السلاح بمستوى عال، ضمن مقاييس الانجاز المطلوب في اللياقة البدنية واستخدام السلاح ومهنة الميدان

(1) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي للصفوف الرابعة، مصدر سبق ذكره، ص179.

(2) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي، القاهرة: دار المعارف ، ط6 1979 ص26.

(3) قاسم حسن حسين. التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة، بغداد: مطبعة الاديب، 1979 ص55.

والمهالتعبوية ورمي المعركة. مع استخدام الارض بشكل فعال في الحركة
رمي والمحافظة على سلاحه في حالة جيدة ورصد العدو ورميه بصورة دقيقة
وسريعة.

تتطلب كل هذه الامور من جندي المشاة استخدام سلاحه بشكل فعال تحت
ظروف متباينة ومختلفة. حيث الدقة العالية في اصابة الاهداف المعادية التي تتطلب
الاصابة بعد التعب وتحت ظروف الجهد لان المعركة تستلزم متطلبات بدنية
وعسكرية وفنالية والمهمة التدريبية المراد تنفيذها ، على كل حال ان حمل
التجهيزات السفريّة واستخدامها يتطلب درجة عالية من اللياقة البدنية وذلك لكي
يتمكن مقاتل المشاة من حملها والقتال فيها تحت ضغوط المعركة المختلفة وبالذات
الهرولة والزممتعبان وينبغي ان لا يستخدم الا للحصول على مباغطة من
مقتربات غير متوقعة او للتخلص من موقف حرج او في الصولة النهائية. لذلك
بتقديرنا لا يمكن تشخيص عناصر اللياقة البدنية بشكل اكيد دون التأكيد على نوع
الواجب المراد تنفيذه ولكن بشكل عام يمكن ان نثبت الصفات الرئيسية التالية:

1- تحمل القوة العضلية.

2- تحمل الاداء الحركي (المهارات).

3- السرعة الحركية وسرعة الاستجابة.

2-1-4 اللياقة البدنية وتأثيرها في المعركة

ان عملية ادارة وحدات المشاة وقيادتها عند حدوث المعركة تحت ظروف
حقائق المعركة ليست بالعملية السهلة وتأخذ جانبين مهمين لاول.. فن القيادة
وبمختلف المستويات ابتداء من امر الحاضرة وانتهاء باعلى الرتب الذين يقومون
بواجب قيادة القطعات وادارته في المعركة والجانب الثاني هو مدى تجاوب تلك
القطعات للأوامر والخطط تحت ارهاق المعركة فهذه المعية نابليون بونابرت يوم
اجمل صفات الجندي البد عند مواجهة حقائق الحرب فقد قال "ان الصفة الاولى في
الجندي هي الجلد والثبات وتحمل الارهاق والمصائب وتحلي الشجاعة في المحل

الثاني⁽¹⁾. وللقيادة مكانتها في ادارة قطعات المشاة وتحقيق الانتصارات تحت الضغط الشديد للتعب والقتال ليل ونهار وكذلك لها سلبياتها في حال وقوعها تحت تأثير التعب البدني والاجهاد فتصبح قراراتها غير صائبة وتؤدي الى تدهور المعنويات وفي عملية الانزال البرمائي الذي قامت به قوات الحلفاء في عام 1944 قتل 40 الف جندي من الامريكيين والبريطانيين في معركة دامية ومرعبة ورغم ان تلك عوامل عديدة لهذا العدد من القتلى الا ان واحدا من اهم تلك العوامل هو ان قائد العملية الجنرال لوكاس أصبح متعبا نفسيا ومأ جسدياً... حتى انه كتب في مذكراته الشخصية "يشكل الجهد في ظل هذه المهمة عبئاً مرعباً"⁽²⁾. وتأثير الاجهاد والتعب البدني نتائج السلبية على القادة والو القطعات، فقد عانى الفريق سعد مأمون من الجيش الثاني المصري من نوبة قلب في 12 تشرين الاول 1973 □ □ خضم حرب رمضان مما اساء الى تقدم الجيش المصري³.

ولعل ارهاق المعركة لدى الجيش المصري يقف على رأس الاسباب الاخرى التي كلفتهم غالباً بشأن عدم اكتشاف ثفرسوار، ويذكر سبراج ان اصابات القلب بين الضباط كانت (23) ضعفا بالنسبة لاصابات الجنود ومن المعروف ان النشاط البدني الذي يقوم به الجنود اضعاف ما يقوم به الضباط⁴.

وفي دراسة اجريت في الكلية الحربية الاهيكية بـ (ويست بوينت) تهدف الى ايجاد العلاقة بين اللياقة البدنية وعدد من جوانب العملية التعليمية والقيادية

(1) ميرمي مور. تجربة حرب الفوكلاند والدروس المستنبطة منها □ (ترجمة) رمزي عبد المجيد، بغداد: مختارات عسكرية، اذار 1985 ص135.

(2) حسين سرمك. موضوعات في التدريب والضبط العسكري، ط1، بغداد: التطوير القتالي مديرية المطابع العسكرية، 1987 ص111.

(3) تشارلز. أ. بيوكر. اسس التربية البدنية (ترجمة) حسن معرض، وكمال صالح عبدة، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1964 ص148.

(4) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. اختبارات الاداء الحركي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1989م، ص92.

للضباط فوجد ان هناك علاقة ايجابية ذات دلالة كبيرة بين اللياقة البدنية للطلبة عند م بالكلية وبين بعض المعايير... منها المقدرة على القيادة في الفصل¹.

ومن خلال ما ورد يستنتج الباحث بان عملية تر اللياقة البدنية للقيادة والامرين وبمختلف المستويات يجب ان تكون متناسبة مع واجباتهم واعمارهم لكي تحقق الواجب الملقي على عاتقهم في قيادة وحداتهم باقتدار متوازن عال ومؤهل في اللياقة البدنية والقيادية ومهارة استخدام اسلحة المشاة وتحمل مشاق المعركة بدرجة افضل من منتسبيهم وهذا سيخلق الطاعة والضبط في جنودهم وسيحقق التسابق في تنفيذ واجباتهم بدلا من ان يصبحوا في موقف حرج او ان يشكوا في مقدرة امرتهم على القيادة والتضحية والتخطيط للانتصار على العدو، والحقيقة عندما تناول الباحث صنف المشاة لانه الصنف الاكثر طر في العمل الميداني خصوصا فيما يتعلق باللياقة البدنية والمهارة القتالية، وان اغلب طلاب الكلية العسكرية هم من صنف المشاة وسيصبحون في وقت قريب امري فصائل مشاة الجيش العراقي الباسل، بين قابلية الحركة للمقاتل وبين ما يحمله من تجهيزات تؤمن له الحركة والتنقل والحماية والقتال، ولا تزال مشكلة الجنود المرهقين بالتجهيزات السفرية تعاني منها جيوش العالم وعندما هاجم الجنود الامريكان جزيرة غرينادا لي 23 اكتوبر 1983

الجنود الامريكان كثيرا بسبب وزن هذه التجهيزات حيث كان ذلك درسا فاسيا للبنناغون دفعهم للنظروصات اللياقة⁽²⁾ لانها لا تتناسب والمعارك الحديثة.

2-1-5 طبيعة المعارك الحديثة:

تتوفر الكثير من الاسلحة ذات القوة النارية الهائلة مع زيادة قدراتها التدميرية ودقتها ومدياتها وباعتبار تطور الاسلحة السابقة محددة لقابلية جندي المشاة على الحرك ذلك يتطلب القيام بالمانورة بالحركة من خلال التقرب غير المباشر وهذا يتطلب مستوى من اللياقة البدنية تؤمن لجندي المشاة قابلية الحركة والسرعة

¹ صليبا. علم النفس، ط3، بيروت: دار الكتب اللبناني، 1977 ص197.

² ZACIOR KIG. V. N. ZAKLADY TESTOVANI AHOOINCEN VTELESINE SPORTU 1987POP 55.

والزحف والركض لمسافات وسرعة رد الفعل الحركية مع حمولة التجهيزات
السفريّة وذلك لغرض الاختفاء والتخلص من تأثير قدرة الاسلحة التدميرية وتحقيق
المباغثة. ان الهجمات المباشرة غالبا ما تكلف الكثير من التضحيات وهنا يجب ان
تناسب اللياقة البدنية المطلوبة بقدرة عالية على الحركة والتنقل تحت ثقل وزن
وشدة التجهيزات السفريّة والقتال فيها، فالحرب على الارهاب مثل ما يسميها
الامريكان ا على مفهوم التدريب الراقى للقطعات المهاجمة لافغانستان كان
مبدأ الصدمة والرعب اساس لبدء العمليات الجوية والتي تتمتع بتفوق عال جداً
وسيادة جوية تؤهلها في الدخول الى المعركة بعدما استنفذ قوة الخصم النفسية
والمعنوية⁽¹⁾ وهذا ما سيحدث مع العراق مستقبلا.

6-1-2 تأثير التجهيزات السفريّة في اللياقة البدنية والقدرة القتالية لجندي المشاركة في المعارك.

ان مما لا شك فيه، ان جندي المشاة سيبقى العامل الحاسم والمؤثر في أي
معركة تحدث مستقبلا فيما لو اعد لها جيدا في اللياقة البدنية والقدرة القتالية وحسن
التخطيط.

ان تطور الاسلحة والمعدات العسكرية وضع ثقلا اضافيا على امكانية
الانسان وقابليته في الحركة السريعة المطلوبة للقتال والدفاع عن النفس.
فيما كان مجموع حمولة جندي المشاة القياسية الكاملة هي (28.570) كغم،
وان هذا الوزن يحتم معرفة نوع وحجم التجهيزات الضرورية التي يتطلب ان
يحملها جندي المشاة في ساحة المعركة بحيث لا تؤثر على كفاءته وقدرته القتالية
في الهرولة والصولة. كما يتطلب معرفة نوع التجهيزات التي قد لا يحتاجها في
القتال فعلا⁽²⁾ من هنا يظهر ان الجندي المشاة سوف يتمرن عند قيامه باي جهد بدني

⁽¹⁾ جورج كينت. مدير وكالة الاستخبارات المركزية الامريكية، حرب حرية العراق، واشنطن،
بوست: الولايات المتحدة الامريكية، واشنطن، 2003/1/2.

⁽²⁾ وزارة الدفاع، المهارة في اسمال الاسلحة - دروس وتمارين المعركة، ط1، الرقم 517
مديرية المطابع العسكرية، 1988م، ص257.

تطلبه طركة الى تأثيرات عوامل مختلفة نتيجة قيامه بالمجهودات البدنية
الآتية التي تتطلبها المعركة، رد فعل، وركض سريع بالتجهيزات السفرية والصولة
على العدو والتقل لمسافات والرمي بانواعه. ومن هذه التأثيرات:

1- وزن التجهيزات السفرية: او ما يطلق عليها: حمولة جندي المشاة والتي ستحد
من مقدار قابليته على الحركة المناسبة والتي تتلاءم مع طبيعة المعركة المطلوبة
التي ستبين مقدار الجهد وعملية تحرير الطاقة التي ينتجها الانسان اعتماد على
وزنها ونوع الحركة ومدى سرعتها وهل تتطلب الحركة مع الوزن الاضافي
على الجسم والقوة والسرعة والمطولة.

2- الانسجام بين وزن التجهيزات السفرية ووزن جندي المشاة: لما كان حمولة
جندي المشاة ومكوناتها في الغالب عالمية التجهيز وتعتمد على مصدر صناعتها
شرقي ام غربي، لذا فان مدى ملائمتها مع وزن جندي المشاة في تحقيق قابلية
الحركة والقتال والقيام بواجباته العسكرية وفي كافة صفحات معركة تحتاج الى
الدراسات والبحوث والتعمق لغرض معرفة تأثيرها في قابلية الحركة لجندي
المشاة. وان اوزان بعض الجنود قد لا يتناسب مع وزن هذه التجهيزات. فمقدار
تأثير التجهيزات في الجندي المشاة وكفائته القتالية تتطلب التجريب وفق
الظروف القتالية المختلفة بدلاً من الدراسات النظرية.

3- تأثير درجة انارة في جندي المشاة: ان الدرجة الحرارية المحيطة بجندي
المشاة تأثيرات مختلفة وذلك عند قيامه بالواجبات القتالية، ومن المعروف ان
درجة حرارة الجسم حوالي (37) مهما كانت الظروف التي تحيط بالفرد أي
سواء تعرض لجو بارد او جو حار⁽¹⁾ وهذه الحالة ستؤدي الى قيام جندي المشاة
بالتخلص من الحرارة الاضافية الناجمة من عملية التمثيل الغذائي بالطرق
المختلفة وهذا يحدث نتيجة للتغيرات الوظيفية الآتية، تمدد الأوعية الدموية
للجلد، دفع الدم من الاعضاء الداخلية الى الجلد، زيادات ضربات القلب، زيادة
حجم الدم بالدورة الدموية، زيادة حجم الدفع القلبي في الدقيقة، وعند القيام

(1) محمد يوسف الشيخ، ويس الصادق. فسيولوجيا الرياضة والتدريب، الاسكندرية: نبع الفكر

بالمجهودات البدنية العنيفة التي غالبا ما تتطلبها المعركة مع ارتفاع درجة الحرارة فغالبا ما تكون على حساب الاعضاء الحيوية للجسم وبالذات الجهاز العصبي ونتيجة لهذا يحس الفرد لاجهاد والصداع⁽¹⁾ وهذا مما يتطلب تأهيل جندي المشاة لمقاومة مختلف الظروف الجوية، ان الفروق في درجات الحرارة والرطوبة والضغط تؤثر على الناحية الفسلجية ويتبع ذلك الاختلاف في الارتفاعات واختلاف الوقت في الرحلات الطويلة وبصورة خاصة في الاتجاه الشرقي والغربي.²

وهذا يعني تعويد جندي المشاة على مختلف التغيرات الجوية لاجل تجنب الخسائر لابد من تأمين فترة للتأقلم على الحرارة فالجندي المؤهل بدنيا يكون قادراً على قبول تغير الظروف اكثر من الجندي غير المؤهل³

(1) محمود عبد الدائم، محمد صبحي حسانين. اثر البرنامج العلمي على اللياقة البدنية لطلبة الجامعات في الكليتين الشرطة والحربية، المؤتمر العلم الخامس، القاهرة :جامعة حلوان، 1984 ص34.

(2) بدفاع، مديرية التطوير القتالي، اساليب العمليات في الظروف الخاصة- حرب الصحراء، بغداد : ج/3- ط1، الرقم 9 1981م، ص75.

(3) هارة. اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد :مطبعة التحرير ، 1976م، ص83.

2-2 الدراسات المثابهة

1-2-2 التحمل واثره في مقاتلي صنف المشاة في دقة الرمي الغريزي على طلا الكلية العسكرية/ 1

بحث تجريبي - الباحث عباس فاضل جابر الخزعلي - 1999م¹

مشكلة البحث

تضمنت عدم وجود دراسة في الجيش العراقي تتناول العلاقة بين اللياقة البدنية لمقاتلي صنف المشاة ودقة الرمي الغريزي وهذا ادى بالباحث الى صميم منهج تدريبي مقترح يمكن ان يطور الرمي الغريزي.

هدف الباحث:

قياس العلاقة بين اللياقة البدنية ودقة الرمي الغريزي لمقاتلي صنف المشاة.

فرض البحث:

يفترض الباحث ان هناك علاقة ارتباط عالية بين اللياقة البدنية ودقة الرمي الغريزي.

الاستنتاجات

- 1- المنهج التدريبي المقترح طور مستوى اللياقة البدنية بشكل معنوي عالي.
- 2- ظهر عدم وجود علاقة ارتباط عالية بين مستوى اللياقة البدنية ودقة الرمي الغريزي.

⁽¹⁾ عباس فاضل جابر. التحمل واثره في مقاتلي صنف المشاة في دقة الرمي الغريزي، بحث منشور، المجلة العلمية، البحوث والدراسات، مطبعة الجيش - ط1- 2001 ص52.

2-2-2 برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمقاتل وتأثيره على مستوى التسديد والتصويب في الاسلحة الخفيفة.

بحث تجريبي - للباحث صاحب حسن عزيز الهاشمي - 1983.¹

الباب الاول:

اهداف الباحث:

اولا : تحسين وتطوير مستوى اللياقة البدنية لطلبة الكلية العسكرية

ثانيا : تحسين وتطوير مستوى التسديد والتصويب بعد الجهد.

الباب الثاني:

ورد في هذا الباب مفهومة البدنية والصفات لبدنية التي يحتاجها المقاتل

وطرق تدريبها واهم التغيرات الفسيولوجية التي تهدف نتيجة الاعداد البدني، كما

تضمن هذا الباب بعض الدراسات المثابهة.

الباب الثالث:

تناول الباحث في هذا الباب تحديد المنهج البحثي المستخدم وعينة البحث من

طلاب الكلية العسكرية والتجربة الاستطلاعية والاختبارات البدنية والمهارية

المستعملة والمنهج التدريبي المقترح ، والاساليب الاحصائية المستخدمة في البحث.

الباب الرابع:

تم في هذا الباب عرض ومناقشة النتائج والتي حصل عليها الباحث من خلال

المعانة الاحصائية .

الباب الخامس:

اهم الاستنتاجات وكمية : □ □ □

1- اتضح لنا ان عدد ساعات التدريب الاسبوعية اللازمة لاعداد المقاتل من حيث

اللياقة البدنية هي ثلاث ساعات تدريب اسبوعيا.

(1) صاحب حسن عزيز. برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمقاتل وتأثيره على مستوى

التسديد والتصويب في الاسلحة الخفيفة، رسالة غير مورة ، جامعة بغداد :كلية التربية

الرياضية — 1983م.

2- ان الاوقات المسجلة للمجموعة التجريبية افضل من اوقات المجموعة الضابطة في فحوصات اللياقة البدنية .

اهم التوصيات:

يوصي الباحث بضرورة الاكثار من عدد الساعات التدريبية الاسبوعية وذلك لتأثيرها الواضح في تطوير مستوى اللياقة البدنية للمقاتلين.

3-2-2 اثر برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمشاة في المعركة

بحث تجريبي - الباحث محمد سعيد طه - 1988م¹

الباب الاول :

ضمن المقدمة واهمية البحث مع التأكيد على القادة والامرين في عدم اهمال اللياقة البدنية للمقاتلين خصوصا في اوقات الحرب ونطرق الباحث في مشكلة البحث على اثر اللياقة البدنية في القدرة القتالية، اما هدف البحث فهو :
يهدف البحث الى تطوير اللياقة البدنية والقدرة القتالية للمشاة في المعركة .

الباب الثاني:

اشتملت الدراسات النظرية على عناصر اللياقة البدنية للمشاة والتي يحتاجها في المعركة وكذلك الاعمال والواجبات القتالية التي تتطلب جهدا بدنيا في كافة صفحات المعركة، كذلك وردت دراسات مشابهة .

الباب الثالث

منهجت واجراءاته الميدانية حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، مع عينة بحث من المقاتلين في الوحدات الفعالة اضافة الى ان الباحث قسمن بطارية اختبار للياقة البدنية والقدرة القتالية.

(1) محمد سعيد طه عبد الباقي. اثر برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمشاة في المعركة ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية 1988م.

الباب الرابع:

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها حيث اوضحت النتائج وجود فروق معنوية في كافة الاختبارات البدنية والمهارية وهذا ناتج من تأثير البرنامج المقترح.

الباب الخامس:

خرج الباحث باستنتاجات عديدة من خلال تطبيق تجربة البحث ، كذلك تم تحقيق هدف البحث وفرضه وانهى الباحث دراسته بتقديم عدة توصيات تهدف الى تطوير اللياقة البدنية للمشاة في المعركة.

4-2-2 تصميم درجات قياسية لمستوى اللياقة البدنية لمقاتلي مراكز التدريب الاساسي

بحث تجريبي - الباحث حامد سليمان حمد - 1995م¹

هدف الباحث:

- 1- اعداد منهج تدريبي مقترح لمقاتلي مراكز التدريب الاساسي.
- 2- تصميم درجات قياسية لمستوى اللياقة البدنية لمقاتلي مراكز التدريب الاساسي.

فرض البحث:

منهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على مستوى اللياقة البدنية لمقاتلي مراكز التدريب الاساسي .

الاستنتاجات :

(¹) حامد سليمان حمد. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة: تصميم درجات قياسية لمستوى اللياقة البدنية لمقاتلي مراكز التدريب الاساسي الجيش العراق ، عام 1995.

- 1- ظهور تطور في مستوى اللياقة البدنية لمقاتلي مراكز التدريب الاساسي.
- 2- تم تصميم معيار لقياس اللياقة البدنية لمقاتلي مراكز التدريب الاساسي.

التوصيات:

يوصي الباحث بضرورة تعميم المنهج التدريبي المقترح الى كافة مراكز التدريب الاساسي والوحدات الاساسية للمشاة والتشكيلات المشابهة.

المتغيرات		رك	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			ت	ت	الدلالة
			س	ع	ن	س	ع	ن	المحتسبة	الاحصائية	
ركض 50متر متعرج تمرين البطن الاستناد الامامي اختبار ركض 400متر ميدان التدريب العنيف	15.21	6.01	58	15.49	5.8	56	2.58	0.25	عشوائي		
	40.18	5.91	58	41.01	6.3	56		0.72	عشوائي		
	23.12	4.9	58	23.1	5.1	56		0.32	عشوائي		
	14.52	4.7	58	14.81	5.6	56	0.42	عشوائي			
	4.52	4.7	58	4.38	2.29	56	1.21	عشوائي			

3-3 الوسائل والأجهزة المستخدمة

1-3-3 الوسائل

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- 2- استمارات الاستبيان •
- 3- المقابلات الشخصية ••
- 4- فريق عمل مساعد من معلمي التدريب البدني بعدد (1) نقيب تدريب بدني
- (4) من معلمي مراتب التدريب البدني ••
- 5- مفرزة طبية مع عجلة اسعاف اضافة الى مختبرات المستوصف في الكلية العسكرية.

(•) وزعت استمارة الاستبيان على السادة الدرجة اسمائهم ادناه

- 1- 1- د. رافع صالح فتحي الكبيسي
- 2- 2- العقيد الدكتور عباس فاضل الخزعلي
- 3- 3- العقيد الدكتور عكلة سليمان الحوري
- 4- 4- العقيد الدكتور حامد سليمان حمد
- 5- 5- العقيد الدكتور عباس علي عذاب
- 6- 6- العقيد الدكتور عماد عبد الكريم
- 7- 7- العقيد الدكتور فاضل كامل
- 8- 8- العقيد الدكتور ماهر عبد اللطيف

(••) اجريت المقابلة الشخصية مع السادة المدرجة اسمائهم ادناه

1. لواء ركن محمد الخفاجي
2. عميد ركن نواف حواس صايل
3. عميد ركن عمار محمد جواد
- تكون فريق العمل المساعد من السادة المدرجة ادناه
1. نقيب ظافر كامل عباس
2. ملازم اول فرقد سرمد
3. نائب ضابط علي حسين جبر
4. نائب ضابط محمد علي حسين

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

استخدمت الأجهزة الميدانية التالية التي تلائم منهجية التدريب

- 1- ساحة عرضات فوج هارون الرشيد
- 2- ميدان التدريب العنيف
- 3- ساعة التوقيت الالكتروني مع صافرة
- 4- موانع وشواخص

3-4 الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة

استخدم الباحث بطارية اختبارات اللياقة البدنية المعمول بها الآن في الجيش

العراقي وتتضمن الاختبارات البدنية الآتية:

3-4-1 الاختبارات البدنية المستخدمة¹

اولا : الاختبار الاول : ركض (50) متر متعرج (مكوكي، زكزاك) من وضع الوقوف

الغرض من الاختبار :

لقياس السرعة والرشاقة والتوازن .

طريقة تنفيذ الاختبار:

يأخذ نائل مكانا خلف خط البداية من وضع الوقوف وبعد سماع اشارة

البداة يقوم المقاتل بالركض الى نحو الشاخص الاول ثم الركض المكوكي بين

الشواخص ذهابا وايابا كما في الشكل 1 .

شروط الاختبار:

ان يرتدي المقاتل فانيل (نصف كم) وسروال عرضات عسكري و حذاء

مروضات.

ب . يؤدي الاختبار لمرة واحدة .

ت . استخدام اشارة صوتية (صافرة للبداية) .

(1) كراسة رسمية الرقم / 1015 / مبادئ التربية البدنية العسكرية المعدلة عام 1994.

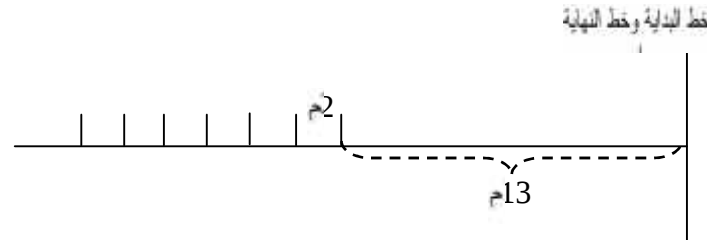
- ث . يركض المقاتل في المكان المخصص له.
ج . مراعاة ظروف مناخية موحدة لاداء الاختبار .

طريقة التقويم :

يقاس الزمن الذي يقطعه المقاتل الى (100/1) من الثانية.

مستلزمات الاختبار:

مجال ركض لمسافة (25) متراً ذهاباً وإياباً ، ساعات توقيت عدد (2)، معلم
ميكانيكي عدد 2 ومطلق و□□□□ وصافرة وشواخص عدد (7) المسافة بين شاخص
واخر (2) متر، وارتفاع الشاخص عن الارض (1.5) متراً والمسافة من خط البداية
الى الشاخص الاول تساوي (13) متر لاحظ الشكل 1 .



الـ □□□□ 1

يوضح اختبار الركض المكوكي المرتد 50 متر

ثانيا: الاختبار الثاني: ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي حتى استنفاد الجهد

الغرض من الاختبار:

قياس مطاولة القوة العضلية للذراعين والكتفين.

طريقة الاختبار:

يأخذ المقاتل وضع الاسناد الامامي على ان تكون الراعان ممدودتين بعرض الصدر ويقوم المساعد بوضع قبضة يده امام واسفل صدر المقاتل ثم يعطي الايعاز بالبدا عندا يقوم المقاتل بثني الذراعين بحيث يلامس دره لقبضة المساعد ثم يقوم بمد الذراعين وهكذا يستمر الاختبار وتكون نهاية الاختبار في حالة استنفاد

الجهد.

شروط الاختبار:

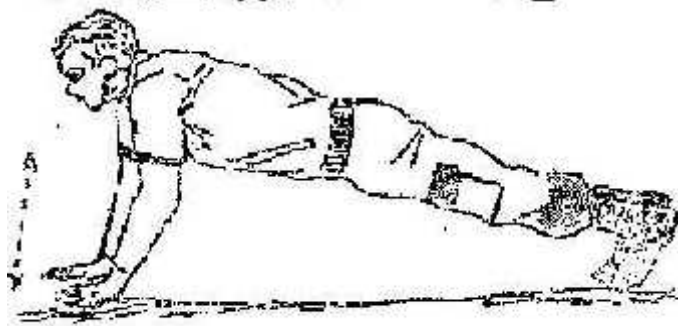
يرتدي المقاتل فانيلاً نصف كم مع سروال عرضات مع حذاء عرضات، يؤدي المقاتل الاختبار على ارض مستوية وبدون فترات راحة حتى استنفاد الجهد، عدم احتساب الاداء غير الصحيح.

طريقة التقويم:

احتساب عدد مرات الاداء الصحيح بدون فترات راحة

مستلزمات الاختبار:

ارض مستوية ومساعد و⏏ لجل . لاحظ الشكل 2



الشكل 2

يوضح اختبار ثني ومد الذراعين - شناو -

ثالثاً : الاختبار الثالث: الجلوس من وضع الاستلقاء على الظهر حتى استنفاد الجهد

الغرض من الاختبار:

قياس مطاولة القوة لعضلات البطن .

طريقة الاختبار:

يأخذ المقاتل وضع الاستلقاء على الظهر والركبتان بشكل زاوية قائمة وباطن القدمس الارض واليدان متشابكتان خلف الرقبة يقوم المساعد بتثبيت القدمين جيداً على الارض ثم يعطى الايعاز . يبدأ الاختبار بحيث يبدأ المقاتل برفع الجذع للامام بعد اخذ وضع الجلوس ولمس المرفقين ومن ثم الاستلقاء خلفاً، ويستمر الاختبار حتى استنفاد جهد . لاحظ الشكل 3

شروط الاختبار:

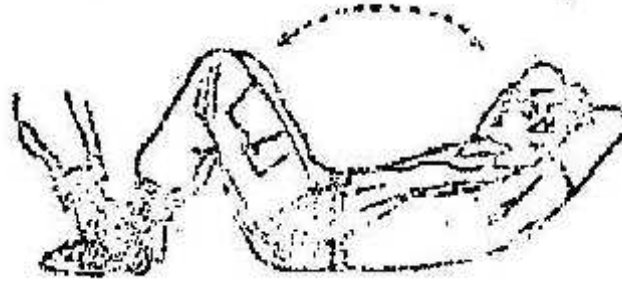
يرتدي المقاتل فانيلا نصف كم ، سروال عرضات، حذاء عرضات يؤدي الاختبار على ارض مستوية بدون انقطاع حتى استنفاد الجهد مع ملاحظة عدم احتساب الاداء غير الصحيح.

طريقة التقويم:

احتساب عدد مرات الاداء الصحيح للاختبار وبدون فترات راحة.

مستلزمات الاختبار:

بساط، مساعد، مسجل .



الشكل 3

يوضح اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء على الظهر

رابعا : الاختبار الرابع: ركض 2400 متر

الغرض من الاختبار:

قياس المطاولة العامة للمقاتلين .

طريقة الاختبار:

يأخذ المقاتل الاستعداد من وضع الوقوف البدء الطائر خلف خط البداية.

شروط الاختبار:

يرتدي المقاتل فانيلا نصف كم وسروال عرضات وحذاء عرضات، يؤدي الاختبار لمرة واحدة، من وضع الوقوف/ البدء العالي ، استخدام طريق مستقيم لغرض الركض مؤشر عليه خط البداية والنهاية.

طريقة التقويم:

قياس الزمن الذي يقطع فيه المسافة المذكورة بالدقائق والثواني.

مستلزمات الاختبار:

مطلق و..... و..... ومجال ركض 2400) مترا تم تحديده في ساحات الكلية العسكرية، ساعة توقيت الكترونية، مسجل، ماسكين من معلمي التدريب البدني عدد (10) ماسكين، بطاقات مرقمة لغاية تسلسل 60 .

3-4-2 الاختبارات المهارية

تضمنت الاختبارات المهارية اختبار اجتياز ميدان التدريب العنيف والذي

يسمى ميدان الصولة الحديث ويشتمل هذا الميدان على مسافة ذهاب وإياب تصل الى

(160)تر يقطعها المختبر مع ضرورة ان يجتاز الموانع والحواجز التي تقابله في

الميدان، علما ان هذا الميدان يحتمل ثلاثة عشر مانعا سنذكر تسلسلها فقط ،

لاحظ الملحق (أ) المرفق طيا:

- 1- الخندق الشقي.
- 2- جسر الموازنة
- 3- الشبكة السلكية
- 4- الحواجز المختلفة الارتفاع
- 5- خندق ضد الدبابات
- 6- الحواجز المتعرجة
- 7- اجتياز الجدار ثم المرور على الجسر المدمر
- 8- حاجز السلم
- 9- الجدار الواطئ ذو الفتحتين
- 10- مانع النفق
- 11- الجدار الواطئ
- 12- واجهة الجدار
- 13- الخندق الشقي النهائي

3-4-3 الاختبارات القبلية والبعدية

1- نفذت اختبارات تكافؤ المجموعات الضابطة والتجريبية بدنيا ومهاريا وكما ورد في الملحق ب .

2- تم تنفيذ الاختبارات القبلية على المجموعة الضابطة وتدريبية في الساعة (700) صباحا الموافق 2002/12/16 وتضمنت اختبارات اللياقة البدنية الاربعة واجتياز ميدان التدريب العنيف في حين نفذت الاختبارات البعدية في يوم 2003/3/16 وتحت نفس الظروف.

3- بلغ الوسط الحسابي لطول المجموعة الضابطة (174) سم وبانحراف معياري (2.8) سم في حين بلغ طول المجموعة التجريبية (173.2) سم وبانحراف معياري (2.4) سم كما بلغ متوسط الوزن للمجموعة الضابطة (65) كغم وبانحراف معياري (3.3) كغم وللمجموعة التجريبية (64.71) كغم وبانحراف معياري 3.8 كغم.

3-5 التجربة الاستطلاعية :

للفترة من 2002/9/1 ولغاية 2002/10/1، استطاع الباحث ان يجمع المعلومات من ذوي الاختصاص الذين يشرفون على تدريب الطلاب والحصول على معلومات ميدانية مفيدة جدا اغنت الباحث كثيرا عند تنفيذ التجربة الرئيسية ومنها على سبيل المثال مستوى اللياقة البدنية التي يتمتع بها طلاب الكلية العسكرية الاولى وكفائتهم البدنية والمهارية التي يتمتعون بها حيث تم تجانس العينة من ناحية العمر والطول والتحصيل الدراسي ومستوى التدريب، اضافة الى ذلك نفذ الباحث العديد لوحدات التدريبية التجريبية على طلاب من فوج هارون الرشيد ومن خارج العينة المخصصة للبحث كذلك تم تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية على عينات البحث الاستطلاعية وكما يلي:

- 1- التأكد من كفاءة معلمي اللياقة البدنية عند تنفيذ الوحدات التدريبية وعند اجراء الاختبارات البدنية والمهارية .
- 2- الدقة العالية في تنفيذ فحوصات الكفاءة القتالية من قبل الايدي المساعدة.
- 3- معرفة مدى صلاحية مناهج التدريب البدني المقترح .
- 4- تم تقنين حمل التدريب ووقت الوحدة التدريبية .
- 5- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ كل الاختبارات او مفرداتها.
- 6- التأكد من دقة الفحوصات الفسيولوجية والصحية.
- 7- ممارسة الرياضة المسائية على الطلاب يجب ان تكون باشراف مباشر من قبل معلمي التدريب البدني.

3-6 المنهج التدريبي :

نفذت مفردات المنهج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية وخلال الرياضة الصباحية ومن الساعة (700) صباحا الى الساعة (750) يوميا صباحاً ومعدل خمسة ايام في الاسبوع ولمدة ثلاثة اشهر ، كما ورد في الملحق (ج) المرفق طياً حيث حدد في المنهج التدريبي المقترح فترة الاعداد العام/ الفترة التحضيرية/ وفترت الخاص مع توزيع النسب المئوية على عناصر التدريب الرئيسية ايضا حاول الباحث ان يثبت المتغيرات الخارجية، كما نفذت الرياضة المسائية على العينة ضابطة والتجريبية، وبمعدل (45) دقيقة عصراً، وقد فصل الباحث المنهج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية والمنهج التجريبي للمجموعة الضابطة في الملحق الوارد في اعلاه الكلي المخصص للمنهج التدريبي المقترح وللمنهج المعمول به في الكلية العسكرية ثلاثة الاف دقيقة موزعة الى (2000) دقيقة كفترة تحضيرية و (1000) دقيقة كفترة اعداد خاص أي بمعدل (60) وحدة تدريبية.

حيث تم تقويم المنهج التدريبي المقترح من قبل الخبراء المدرجة اسماءهم في ادناه ووفق الاستمارة المرفقة مع الملحق ب :

- 1- 1- أ. د. رافع صالح فتحي الكبيسي
مدرس للدراسات العليا /
التربية الرياضية جامعة بغداد
- 2- 2- العقيد الدكتور عباس فاضل الخزعلي
ضل الخزعلي امر جناح التدر البدني / الكلية
العسكرية الاولى
- 3- 3- العقيد الدكتور عكلة سليمان الحوري
باحث / جامعة البكر للدراسات
العسكرية العليا
- 4- 4- العقيد الدكتور حامد سليمان حمد
سليمان حمد امر جناح التدريب المدني /
الهندسة العسكرية
- 5- 5- العقيد الدكتور عباس علي عذاب
سابط قسم / كلية الهندسة
العسكرية
- 6- 6- العقيد الدكتور عماد عبد الكريم
تريم دائرة المحاربين
- 7- 7- الدكتور فاضل كامل
دائرة المحاربين
- 8- 8- العقيد الدكتور ماهر عبد اللطيف
مديرية التدريب البدني

7-3 الوسائل الإحصائية¹

تم اجراء معالجة البيانات احصائيا في مديرية نظم الحاسبات في وزارة الدفاع وفي حاسبة الكلية العسكرية وقد استخدم الباحث الوسائل الاسائية التالية:

$$1- \text{الوسط الحسابي} = \frac{\sum x}{n}$$

$$2- \text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

3- اختبارات (ت) لمعنوية الفروق للعينات الكبيرة²

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2 - \mu_0}{\frac{s_p}{\sqrt{n}}}$$

$$\text{حيث ان الخطأ المعياري} = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n-1}}$$

(¹) نزار الطالب ، محمود السامرائي. مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، الموصل: مديرية دار الكتب، 1981، ص 40 و 56 و 100.

(²) قيس ناجي، بسطويسي احمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984م، ص 308، (تم استخراج قيمة (ت) الجدولية من هذا المصدر).

تم عرض الوسائل الاحصائية على بعض الاختصاصيين وهم:

1- أ. د. عادل احمد هذو، مدرس مادة الاحصاء - والدراسات العليا، كلية الادارة والاقتصاد/ الجامعة المستنصرية.

2- الأستاذ الدكتور محمود المشهداني، مدرس مادة الاحصاء، والدراسات العليا ، كلية الادارة

والاقتصاد، جامعة بغداد.

البا الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

من أجل تحقيق أهداف البحث وفرضياته في معرفة تأثير المنهج التدريبي

المقترح على مستوى اللياقة البدنية والمهارية لطلاب الكلية العسكرية الأولى وبشكل

علمي وإحصائي دقيق حيث تمت المقارنة بـ

بين الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وكما يلي:

1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارين القبلي والبعدي لركض 50 متر

متعرج للمجموعة التجريبية

الجدول 2

يمثل الاختبارين القبلي والبعدي اختبار ركض 50 متر متعرج للمجموعة

التجريبية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفَتَي (ت) المحتسبة

والجدولية

نوع الدلالة	القبلي		البعدي		المتعرج		
	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت
معنوي عال	2,66	5.9	56	3.2	10.29	56	5.8

من خلال الجدول (2) ظهر الاختبار القبلي لركض 50 متر متعرج بوسط

قيمة (15.49) ثانية وبانحراف معياري (5.8) ثانية وعند حجم عينة 56

طالباً في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة 10.29

وبانحراف معياري (3.2) ثانية ولقياس معنوية الفروق بين الاختبارين استخدم

2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لتمرين الاستناد الامامي للمجموعة التجريبية

الجدول 3

يمثل الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الاستناد الامامي للمجموعة التجريبية والاسواط الحسابية والانحرافات يارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية

نوع الدلالة	الجدولية		المحتسبة		الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
	ت	ع	ت	ع	ت	ع	س	ت	ع	ب
معنوي عال	2	2.61	18.47	56	5.30	41.21	56	5.1	23.1	

من خلال الجدول (3) ظهر الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتمرين الاستناد الامامي بقيمة (23.1) تكرار وبانحراف معياري مقداره (5.1) تكرار في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة (41.21) تكرار وبانحراف معياري 5.30 تكرار ولمعرفة معنوية الفروق بين الاسواط الحسابية استخدم الباحث اختبار ت للمعنوية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بمقدار (18.47) تكرار في حين وجدت قيمة (ت) الجدولية بدرجة (2.66) عند درجة حرية (55) وباحتمال خطأ 0.01 وهذا يدل على ان الفرق معنوي عال ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في هذا الاختبار، ان تطور مطاولة القوة للزراعين والكفئين لطالب الكلية العسكرية بشكل خاص وللمقاتلين بشكل عام يعد مؤشرا حقيقيا لمستوى الاداء القتالي تحت مجهود الحرب الفعلية حيث التجهيزات السفرية الثقيلة التي يحملها المقاتل هذا يعني ان تمارين مطاولة القوة العضلية للزراعين والكفئين ساعدت في هذا التطور لان التجهيزات السفرية الثقيلة التي يحملها المقاتل اضافة الى ارتداء قناع الوفاية الكيماوي والذي يعد اداة اضافية لان كمية الاوكسجين التي يأخذها الجندي من خلال مرشحة القناع تصل الى نصف الكمية تقريبا، لذلك حدث تطور جيد في هذا الاختبار وهذا يدل على ان التمارين المخصصة لمطاولة القوة العضلية للزراعين

والكتفين المنفذة في المنهج التدريبي المقترح قد ساعدت الى حد كبير في هذا التطور المعنوي ومن خلال محظة الشكل البياني (2) نرى ان الفرق واضح جدا بين الوسط الحسابي القبلي والوسط الحسابي البعدي وتؤكد بعض الدراسات انه في حالة زيادة نفوق القوة العضلية لمجموعة العضلات القائمة بالاداء على مقاومة المطلوب التغلب عليه كبيرة كما هو الحال عند الاداء ضد مقاومات ضئيلة نسبيا فان الافراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من القوة العضلية يمكنهم اظهار مستويات من التحمل العضلي كالافراد الذين يتميزون بدرجة عالية من القوة العضلية¹ .¹¹

التكرارات

المجاميع

الشكل 2

يبين الأوساط الحسابية للاختبارين والبعدي لاختبار الاستناد الامامي للمجموعة التجريبية

3-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي تمرين (عضلات البطن) للمجموعة التجريبية

(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان. اختبارات الاداء الحركي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1982م، ص163.

الجدول 4

يمثل الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تمرين البطن للمجموعة التجريبية والاطواس الحسابية والانحرافات المياريّة وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية

الاختبار القبلي	قبلي	الاختبار البعدي	ت		نوع الدلالة
			المحتسبة	نسبة الجدولية	
ت	ع	س	ت	ت	نوع الدلالة
41.01	6.3	61.12	5.16	2.66	معنوي عال
56	56	56	56	56	56

من خلال الجدول (4) ظهر الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتمرين الجلوس من وضع الاستلقاء على الظهر بقيمة (41.01) تكرار وبانحراف معياري 6.3 تكرار وبحجم عينة (56) في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة (61.12) تكرار وبانحراف معياري (5.16) تكرار ولمعرفة معنوية الفرق بين الاختبارين استخدم الحث اختبار (ت) للمعنوية، فقد ظهرت $t_{(ت)}$ المحتسبة بمقدار (18.47) في حين وجدت قيمة (ت) الجدولية بدرجة (2.66) عند درجة حرية (55) وباحتمال خطأ (0.01)، وهذا يدل على ان الفرق معنوي عال ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا ناتج بطبيعة الحال من ان المنهج التدريبي المقترح قد طور وبشكل كبير مطاولة القوة العضلية لعضلات البطن، ومن خلال الشكل البياني (3) يتضح وجود فروق ذات مستوى عالي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي مع العلم ان عضلات البطن لطالب الكلية العسكرية تحتاج الى مجموعة تمارين لتقوية عضلات البطن وهذا يساعد الى حد كبير في راعاة الاسس واطول تطبيق التدريب "وتؤكد احداث النظريات في علم التدريب الرياضي اهمية قوة عضلات البطن وحاجة هذه العضلات الى تقوية وتدريب مستمر نظرا لتأثيرها

الفعال في رفع كفاءة الفرد في القدرات الأخرى ولا سيما السرعة والقوة

والمطاولة¹.

التكرارات

المجاميع

الشكل 3

يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لتمرين البطن للمجموعة
التجريبي

(¹) كروسر وآخرون. الإنجاز الرياضي، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة التحرير، بغداد

:مصدر المانيا الشرقية، 1990م، ص25.

4-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض (2400) متر للمجموعة التجريبية

الجدول 5

يمثل الاختبارين القبلي والبعدي لآخر ركض (2400) متر للمجموعة التجريبية والاطواس الحسابية والانحرافات يارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية

نوع الدلالة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت
نوع الدلالة	الجدولية	المحتسبة	الجدولية	المحتسبة	الجدولية	المحتسبة	الجدولية	المحتسبة
معنوي عال	2,66	3.65	56	2.03	11.92	56	5.6	14.81

من خلال الجدول (5) ظهر الوسط الحسابي بقيمة (14.81) دقيقة وبانحراف معياري (5.6) دقيقة للاختبار القبلي لركض (2400) متر في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة (11.92) دقيقة وبانحراف معياري (2.03) دقيقة وبحجم عينة (56) طالبا ولمعرفة معنوية الفرق بين الاواسط الحسابية استخدم الباحث اختبار (ت) للمعنوية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بدرجة 3.65 $\ll$ حين ظهرت قيمة (ت) الجدولية بدرجة (2.66) عند درجة (55) وبخطأ معياري (0.01) وبما ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على ان الفرق معنوي عال ولصالح الاختبار الي في هذا الاختبار. (وهذا يبين ان المنهج التدريبي المقترح طور مستوى المطاولة العامة للمجموعة التجريبية وبشكل جيد ، لاحظ الشكل البياني (4) مع ذلك ان " التوصل الى مؤشرات عالية في المطاولة تكون للصفات التي ييها المدربون (القدرة على التحمل) وهذا يعني القدرة على مقاومة الاحساس بالتعب الكبير وعلى متابعة العمل رغم هذا تعب⁽¹⁾. من هنا ان

(1) محمد سعيد طه. التدريب البدني في الكلية العسكرية، بغداد: مطبعة الاكاديمية العسكرية، ط1

(قدرات التحمل تعد عنصراً أساسياً في الحرب فالقابلية والمهارات العسكرية تفقدان قيمتها إذا لم يتمكن العسكري من الوصول إلى أرض المعركة وهو لائق بدنياً حيث تدريب قدرة التحمل تؤدي إلى تأخير ظهور التعب وأنه ذو قيمة في زيادة قوة وخشونة الجنود وتنمية إرادتهم وتعويدهم على الصبر⁽¹⁾.

الزمن

المجاميع

الشكل 4

يبين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي ولبعدي لاختبار ركض
2400 متر للمجموعة التجريبية

(1) صاحب حسن عزت، حسن محمد العبيدي. الاعداد البدني العسكري، بغداد : ط1، المطابع العسكرية، 1987م، ص78.

4-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الآخرين القبلي والبعدي لاختبار

اجتياز ميدان التدريب العنيف للمجموعة التجريبية :

الجدول 6

يمثل الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار اجتياز ميدان التدريب العنيف للمجموعة
التجريبية والاطواس الحسابية والانحرافات المعيارية وفتي(ت)المحتسبة
والجدولية

نوع الدلالة	الاجتياز القبلي		الاجتياز البعدي			الاجتياز البعدي		
	المحتسبة	النسبة	الجدولية	نوع الدلالة	نوع الدلالة	نوع الدلالة	نوع الدلالة	نوع الدلالة
معنوي عال	7.8	2.66	0.91	56	2.04	56	2.29	4.38

من خلال الجدول (6) ظهر الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاجتياز ميدان التدريب العنيف بقيمة (4.38) دقيقة وبانحراف معياري (2.29) دقيقة في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة (2.04) دقيقة وبانحراف معياري 0.91 دقيقة ولمعرفة معنوية الفرق بين الاطواس الحسابية استخدم الباحث اختبار ت للمعنوية ، فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بدرجة (7.8) في حين ظهرت قيمة ت الجدولية بدرجة (2.66) عند درجة حرية (55) وبمستوى دلالة (0.01)، وهذا يدل على ان الفرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وان مفردات التدريب البدني المقترحة قد طورت المهارات الحركية للمجموعة التجريبية لاحظ الشكل البياني (5) وهذا يؤكد تحقيق فرضية الباحث الثانية لان ضارين لياقة القتال البدني تطورت الى حد كبيراً عندما تمزج اللياقة البدنية مع المهارة العسكرية ،ان مساعدات التدريب والاحمال الثقيلة هي التجربة الصائبة التي تحقق الاستعداد للقتال حيث ان فكرة التدريب مع حمل الاثقال لتطوير استعداد الجنود للقتال هو افضل فكرة لان المشقة خلال التدريب سوف تنمي قابلية الجندي ليقاوم اصابات الميدان

خلال المعركة وان زيادة الحمل المطلق غير المحدد والمؤثر سوف يقلل من كفاءة القتال ويؤثر في دقة الرمي بشكل سلبي واضح¹.

الزمن

المجاميع

الشكل 5

يبين الاوساط الحسابية للاختباري والبعدي لاختبار اجتياز ميدان التدريب
العنيف للمجموعة التجريبية

(1) عبد الكريم عطية البدري. التدريب البدني للمعركة ، بغداد: مديرية التطوير القتالي، ط1

مطابع الجيش، 1985م، ص 217.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة

الضابطة

1-2-4 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارين القبلي والبعدي لركض 50 متر

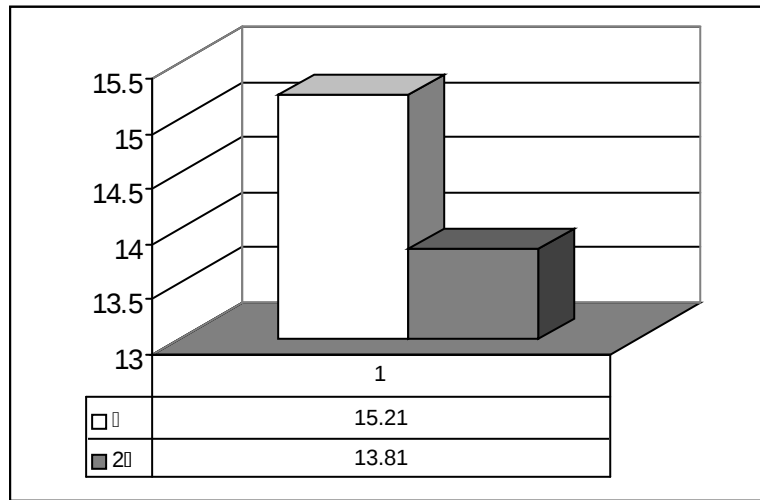
متعرج للمجموعة الضابطة

الجدول 7

يمثل الاختبارين ايلي والبعدي لاختبار ركض 50 متر متعرج للمجموعة الضابطة
والاوساط الحسابية والانحرافات يارية وقيمتي(ت)المحتسبة والجدولية

نوع الدلالة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		نوع الدلالة
	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت	
نوع الدلالة	الجدولية	المحتسبة	الجدولية	المحتسبة	الجدولية	المحتسبة	الجدولية	نوع الدلالة
عشوائي	2.58	1.70	58	1.8	13.81	58	6.01	15.21

من خلال الجدول (7) ظهر الاختبار القبلي لركض 50 متر متعرج بوسط
بقيمة (15.21) ثانية وبانحراف معياري (6.01) ثانية وعند حجم عينة
(58) طالبا في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة 13.81
وبانحراف معياري (1.8) ثانية ولقياس معنوية الفروق بين الاختبارين استخدم
الباحث اختبار (ت) للمعنوية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بدرجة (5.9) في حين
كانت قيمة (ت) الجدولية بدرجة (2.58) عند درجة حرية (57) وباحتمال خطأ
(0.01) وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي وكما هو موضح
في الشكل 6 .



الشكل 6

يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركن 50 متر متعرج
للمجموعة الضابطة

4-2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لتمرين

الاستناد الامامي للمجموعة الضابطة

الجدول 8

يمثل الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الاستناد الامامي للمجموعة الضابطة والاطواس الحسابية والانحرافات يارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية

نوع الدالة	الدرجة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		الدرجة
		المحتسبة	الجدولية	ت	ع	س	ت	ع	
معنوي عال	2	11.85	2.58	58	3.9	32.71	58	4.9	23.12

من خلال الجدول (8) ظهر الوسط الحسابي لاختبار القبلي لتمرين الاستناد الامامي بقيمة (23.12) تكرار وانحراف معياري مقداره (4.9) تكرار في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعد: بقيمة (32.71) تكرار وانحراف معياري (3.9) تكرار ولمعرفة معنوية الفروق بين الاواسط الحسابية استخدم الباحث اختبار (ت) للمعنوية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بمقدار (11.85) تكرار في حين وجدت قيمة (ت) الجدولية بدرجة (2.58) عند درجة حرية (57) وباحتمال خطأ (0.01) وهذا يدل على ان الفرق معنوي عال ولصالح الاختبار البعدي وكما موضح

في الشكل 7

الشكل 7

يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الاستناد الامامي
للمجموعة الضابطة

3-2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي تمرين (عضلات البطن) للمجموعة الضابطة

الجدول 9

يمثل الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تمرين البطن لمجموعة الضابطة
والاوساط الحسابية والانحرافات يارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية

الاختبار القبلي	قبلي	الاختبار البعدي			ت		نوع الدلالة
		ت			ت	ت	
		س	ع	ن	المحتسبة	تسبة الجدولية	
		س	ع	ن	9.34	2.58	معنوي عال
		49.71	5.08	58			

من خلال الجدول (9) ظهر الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتمرين الجلوس
من وضع الاستلقاء على الظهر بقيمة (4.18) تكرار وبانحراف معياري 5.91
تكرار وبحجم عينة (58) في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة
(49.71) تكرار وبانحراف معياري (5.08) تكرار ولمعرفة معنوية الفرق بين
الاختبارين اسدّم الباحث اختبار (ت) للمعنوية، فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة
بمقدار (9.34) في حين وجدت قيمة (ت) الجدولية بدرجة (2.58) عند درجة حرية
(57) وباحتمال خطأ (0.01) ، وكما هو موضح في الشكل 8

الشكل 8

يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لتمرين البطن للمجموعة الضابطة

4-2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار

ركض (2400) متر للمجموعة الضابطة

الجدول 10

يمثل الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض (2400) متر للمجموعة الضابطة والاطواس الحسابية والانحرافات يارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية

نوع الدلالة	الاحتساب		الاحتساب البعدي			الاحتساب القبلي		
	الجدولية	ت	ت	س	ع	ت	ع	ت
معنوي عال	2.58	5.47	58	1.31	11.07	58	4.7	14.51

من خلال الجدول (10) ظهر الوسط الحسابي بقيمة (14.51) دقيقة وبانحراف معياري (4.7) دقيقة للاختبار القبلي لركض (2400) متر في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة (11.07) دقيقة وبانحراف معياري (1.31) دقيقة وبحجم عينة (58) طالباً ولمعرفة معنوية الفرق بين الاطواس الحسابية استخدم الباحث اختبار (ت) للمعنوية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بدرجة 5.47 $\leq$ حين ظهرت قيمة (ت) الجدولية بدرجة (2.58) عند درجة (57) وبخطاً معياري (0.01) وبما ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على ان الفرق معنوي عال ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار. وكما هو موضح في الشكل 9 .

الزمن

المجاميع

الشكل 9

يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض 2400 متر
للمجموعة الضابطة

4-2-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار

اجتياز ميدان التدريب العنيف للمجموعة الضابطة

الجدول 11

يمثل الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار اجتياز ميدان التدريب العنيف للمجموعة

الضابطة والاطواسا الحسابية والانحرافات المعيارية وقبتي(ت)المحتسبة

والجدولية

نوع الدالة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		القبلي		القبلي	
	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت
نوع الدالة	الجدولية	نسبة	الجدولية	نسبة	الجدولية	نسبة	الجدولية	نسبة
معنوي عال	2.58	5	2.58	5	2.58	5	2.58	5
			58	1.21	2.89	58	2.6	4.54

من خلال الجدول (11) ظهر الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاجتياز ميدان التدريب العنيف بقيمة (4.54) دقيقة وبانحراف معياري (2.6) دقيقة في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة (2.89) دقيقة وبانحراف معياري 1.21 دقيقة ولمعرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية استخدم الباحث اختبار ت للمعنوية ، فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بدرجة (5) في حين ظهرت قيمة ت الجدولية بدرجة (2.58) عند درجة حرية (57) وبمستوى دلالة (0.01)، وهذا يدل على ان الفرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وان مفردات التدريب البدني المقترحة قد طورت المهارات الحركية للمجموعة الضابطة كما هو ملاحظ في الشكل البياني 10 .

الزمن

المجاميع

الشكل 10

يبين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار اجتياز ميدان التدريب
العنيف للمجموعة الضابطة

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعيدة

للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

من أجل المقارنة بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعيدة للمجموعتين

الضابطة التجريبية ولاتبات معنوية الفروق بين المجموعتين نعرض الجداول الاحصائية

لهذه الاختبارات :

الجدول 12

يمثل الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار ركض 50 متر

متعرج مع قيمتي (ت) المحتسبة والجدولية والدالة الاحصائية

نوع الدلالة	ت		التجريبية			الضابطة		
	الجدولية	نسبة	ت	ع	س	ت	ع	س
معنوي عال	2,62	10.95	56	3.2	10.29	58	1.8	12.81

3-4-1 عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي لركض (50) متر متعرج

للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول (12) ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

في اختبار ركض (50) متر متعرج بقيمة (12.81) ثانية وبانحراف معياري 1.8

وبحجم عينة (58) طالبا في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة

التجريبية بقيمة (10.29) ثانية وبانحراف معياري (3.2) ثانية وبحجم عينة (56) طالبا

ولقياس معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية استخدم الباد اختبار (ت) للمعنوية فقد

ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بدرجة (10.95) بينما وجدت قيمة (ت) الجدولية بدرجة

(2.62) عند درجة حرية (112) وباحتمال خطأ (0.01) ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة

اكبر من قيمة (ت) الجدولية هذا يعني ان الفرق معنوي عال ولصالح المجموعة

التجريبية، مما يعزز دور المنهج التدريبي في تطوير السرعة والرشاقة والدقة الحركية

علما ان السرعة (تتأثر بالعوامل الوراثية والتحوللات البايوميكانيكية للعضلة والحالة

النفسية وقوة الارادة وقابلية الشد والاء في العضلات العاملة⁽¹⁾ والرشاقة هي
تحصيل حاصل لتطور الصفات الاساسية ومن خلال الشكل البياني (9) حيث يظهر الفرق
واضحا بين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة
وكما ذكرت اغلب مصادر علم التدريب الرياضي (بان الرشاقة هي تحصيل حاصل
لمجموعات تمارين مكملة او اساسية بين الصفات البدنية الرئيسية² .

الدراسة 11

يبين الاختبار البعدي لركض 50 متر متعرج للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(1) تاديوس بولتوفسكي. التدريب الرياضي، (ترجمة) طارق الناصري، بغداد: ط2، مطبعة الشعب، 1976 ص76.

(2) لثير صبري احمد، تأثير تطوير القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة، بحث

منشور، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية - 1983م، ص11.

4-3-2 عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي للاختبار البعدي لتمرين البطن للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول 13

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي لتمرين البطن للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية

نوع الدلالة	ت		التجريبية			الضابطة		
	الجدولية	نسبة	س	ع	ن	س	ع	ن
معنوي	2,62	5.94	56	5.16	61.12	58	5.07	55.71

من خلال الجدول (13) ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي لتمرين عضلات البطن) للمجموعة الضابطة بقيمة (55.71) تكرار وبانحراف معياري (5.08) تكرار وبحجم عينة (58) طالباً في حين ظهر الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بقيمة (61.12) تكرار وبانحراف معياري (5.16) تكرار وبحجم عينة (56) طالباً، ولمعرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية استخدم الباحث اختبار (ت) للمعنوية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بدرجة (5.94) في حين ظهرت قيمة (ت) الجدولية بمقدار (2.62) عند درجة حرية (112) وباحتمال خطأ (0.01) وهذا يدل على ان الفرق معنوي عال بين الاختبارين ولصالح المجموعة التدريبية. وهذا يعطي افضلية المنهج التدريبي المقترح في تطوير مطاولة القوة العضلية لعضلات البطن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، ومن خلال الشكل البياني 12 يظهر فرق كبير جدا بين المجموعتين ولتأكيد ذلك اشترك طلاب المجموعة

التجريبية في احتفالية مهرجان الكلية اذ قاموا بعرض كيفية عبور دراجة بخارية من فوق بطونهم وهذا دليل على ثقة الطالب بنفسه وتدريبه الراقى.

الاوراق 12

يبين الاوساط الحسابية للاختبار البعدي لتمارين البطن للمجموعتين الضابطة والتجريبية

4-3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لتمرين (الاستناد الامامي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول 14

يمثل الاوساط الحسابية الالبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار
تمرين الاستناد الامامي مع قيمة (ت) المحتسبة والجدولية والدالة الاحصائية

نوع الدالة	ت		التجريبية			الضابطة		
	الجدولية	نسبة	ت	ع	س	ت	ع	س
معنوي عال	2,62	9.77	56	5.3	41.21	58	3.9	32.71

من خلال الجدول (14) ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تمرين الاستناد الامامي بقيمة (32.71) تكرار وبانحراف معياري (3.9) تكرار وبحجم (58) طالبا في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قيمة (41.21) تكرار وبانحراف معياري (5.3) تكرار وبحجم (56) طالبا ولقياسنوية الفروق بين الاوساط الحسابية استخدم الباحث اختبار (ت) للمعنوية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بقيمة (9.77) في حين ظهرت ت الجدولية بدرجة (2.62) عند درجة حرية (112) وباحتمال خطأ (0.01) وهذا يدل على ان الفرق معنوي عال بين المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يؤكد تأثير وحدات المنهج التدريبي المقترح في المجموعة التجريبية ومن خلال الشكل البياني (13) الذي يوضح هذا التطور في هذا الاختبار، علما ان مطاولة القوة لعضلات الذراعين والكتفين لطلاب الكلية العسكرية تعاني من الضعف الكبير خصوصالتحاق الطلاب في الصف الحربي المستجدين والحقيقة هذه مشكلة مزمنة في المجتمع العراقي خصوصا المدني منه، يقول احد الباحثين ان أي ضعف في مطاولة القوة العضلية للذراعين والكتفين تسبب كفاءة قتالية في دقة

الرمي الغريزي ونوع الرمي الأخرى والارتدادات الناتجة من صدمة الرامي كلها تعمل بشكل سلبي عندما تضعف قوة الذراعين^{1 2}.

الهدف 13

بين الاوساط الحسابية للاختبار البعدي لتمارين الاسناد الامامي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(¹) عباس فاضل جابر، تأثير مطاولة القوة العضلية للذراعين والكتفين في دقة الرمي الغريزي،

بحث تجريبي، منشور في المجلة العسكرية، بيروت: لبنان، 2003 ص 45.

(²) صاحب حسن عزيز. برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية، مصدر سبق ذكره ، ص 41.

4-3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لركض 2400 متر للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول 15

يمثل بار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار ركض 2400 متر مع قيمة (ت) المحتسبة والجدولية والدلالة الاحصائية

نوع الدلالة	ت		التجريبية			الضابطة		
	الجدولية	نسبة	ت	ع	س	ت	ع	س
عشوائي	2,62	0.48	56	2.03	11.92	58	1.31	11.07

من خلال الجدول (15) ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية في ركض 2400 متر بقيمة (11.92) دقيقة وبانحراف معياري 2.03 دقيقة وبحجم (56) طالبا في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بقيمة (11.07) دقيقة وبانحراف معياري (1.31) دقيقة وبحجم (58) طالبا ولقياس معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية استخدم الباحث اختبار (ت) للمعنوية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بقيمة (0.48) في حين ظهرت (ت) الجدولية بدرجة (2.62) عند درجة حرية (112) وباحتمال خطأ (0.01) وهذا يدل على ان الفرق عشوائي بين المجموعتين في هذا الاختبار بالرغم من افضلية المجموعة الضابطة من ناحية الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكن ذلك لم يؤكد معنوي الفرق بين المجموعتين ويعلل الباحث ان سبب ذلك يعود الى ان المجموعة الضابطة اخذت جرعات تدريبية في المطاولة اكمل المجموعة التجريبية وبشكل اجمالي كانت

نتائج الاختبار مجموعتين جيدة. كما هو ملاحظ في الشكل 14

الجدول 14

يبين الأوساط الحسابية للاختبار البعدي لركض 2400 متر للمجموعتين الضابطة والتجريبية

4-3-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لاجتياز ميدان التدريب

الغنىف للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول 16

يبين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اجتياز ميدان التدريب الغنىف مع قيمة (ت) المحتسبة والجدولية والدلالة الاحصائية

نوع الدلالة	ت		التجريبية			الضابطة		
	نسبة	المحتسبة	ن	ع	س	ن	ع	س
معنوي عال	2,61	4.72	56	0.91	2.04	58	1.21	2.89

من خلال الجدول (16) ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اجتياز ميدان التدريب الع بقيمة (2.89) دقيقة وبانحراف معياري (1.21) دقيقة وبحجم (58) طالبا في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بقيمة (2.04) دقيقة وبانحراف معياري (0.91) دقيقة وبحجم (56) طالبا ولقياس معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية استخدم الباحث اختبار (ت) للمعنوية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بقيمة (4.72) في حين ظهرت ت الجدولية بدرجة (2.62) عند درجة حرية 112 وباحتمال خطأ (0.01) وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية في هذا الاختبار، وهذا يؤكد افضلية المنهج التدريبي المقترح في تطوير مستوى المهارات الحركية ومن خلال الشكل البياني (15) يلاحظ الفرق العالي بين المجموعتين التدريبيتين ولصالح المجموعة التجريبية، وبتقدير الباحث بعد هذا الاختبار من اهم الاختبارات المهارية لان هذا سيؤدي حتما الى تطور في كفاءة الانجاز العسكري، حيث يعتقد خبراء التدريب في البنتاغون ان "سبب من اسباب الانتصار الساحق للقوات المتحالفة في معارك كوسوفو داخل المدن هو اللياقة البدنية والمهارية التي يتمتع بها جنود حلف

الناتو" ⁽¹⁾ كما اوضحت دراسة اخرى قامت بها الكلية الحربية الامريكية في ويست بوينت ان طلاب الكلية الاوائل في الترتيب كانوا هم من رياضيي الانجاز الرياضي العالي الذين يتمتعون باللياقة البدنية العالية" ⁽²⁾.

الخلاصة 15

يبين الاوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اجتياز ميدان التدريب العنيف

⁽¹⁾ ولیم ، أ. مارك. مذكرات كوسوفو، مجلة المشاة الامريكية، امريكا: 2001م، ص44.

⁽²⁾ هيئة بحوث التطوير القتالي. (ترجمة) مناهج اللياقة البدنية في ويست بوينت، بغداد: مطابع

الجيش، 1992 ص82.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- ظهر تفوق كبير للمجموعة التجريبية في اختبارات (50 متر متعرج ، الاستناد الامامي ، تمرين البطن ، 2400 متر
- 2- تفوقت المجموعتين في اختبار اجتياز للتدريب العنيف وهذا يعني تطور المهارة البدنية لهذه المجموعة .
- 3- ظهر تطور في جميع الاختبارات البدنية والمهارية [و] الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني تطور اللياقة البدنية والمهارية لطلاب المجموعة الضابطة وبشكل جيد.
- 4- في اختبار ركض 50 متر متعرج ظهر فرق معنوي عال في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على ان الفرق ناتج عن كفاءة المنهج التدريبي المقترح في تطوير عنصر السرعة والرشاقة.
- 5- في اختبار تمرين البطن البعدي ظهر فرق معنوي عال بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعطي افضلية المنهج التدريبي المقترح في تطوير مطاولة القوة العضلية لعضلات البطن.
- 6- في اختبار تمرين الاستناد الامامي وجد فرق معنوي عال بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولمجموعة التجريبية وهذا ايضا يبين ان المنهج التدريبي المقترح اعطى نتائج افضل من المنهج المنفذ على المجموعة الضابطة.
- 7- تبين عدم وجود فرق معنوي في اختبار ركض 2400 متر بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية على الرغم من الافضلية الرقمية للمجموعة التجريبية.
- 8- ظهر وجود فرق معنوي عال في اختبار اجتياز ميدان التدريب العنيف بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد ان المنهج التدريبي المقترح كان افضل من منهج المجموعة الضابطة مهارياً وهذا حقق فرضية البحث الثانية.

2-5 التوصيات

1- ضرورة تطبيق المنهج التدريبي المقترح على طلاب الكلية العسكرية الاولى خصوصاً بعد ان حصلنا على فروقات معنوية عالية في غلب الاختبارات البدنية والمهارية.

2- ضرورة ان تتناسب اشكال التدريب لمقاتلي صنف المشاة ومتطلبات المعارك الحديثة ، حيث السرعة القصوى مع الدقة الحكيمة مضافاً اليها التحمل العالي.

3- الانتباه الى مشكلة الأثقال والتجهيزات السفيرة التي يحملها المقاتلون بحيث يجب ان لا تزيد عن الحد الاعلى 28,570 كيلو غرام وفي جميع صفحات المعركة.

4- التأكيد على ممارسة التمارين التعبوية من قبل المقاتلين بعد ان يتطور الاداء البدني والمهاري حيث تعمل اللياقة بشكل ايجابي كبير مع هذا النوع من التمارين.

5- التأكيد على إعطاء الأولوية للتدريب البدني وعدم اعطاء الاولوية للالعاب المنضمة او مبدأ اختيار وتدريب النخبة في الكلية العسكرية وهمال الواجب الاساسي لصنف التدريب البدني ورفع الكفاءة القتالية لافراد القوات المسلحة بكافة صنوفها.

6- بيه الطلاب بعد التخرج والحاصل على رتبة ملازم دائم في الجيش العراقي ان يبقوا على ممارسة التدريب البدني مع جنودهم وعدم اهمال لياقتهم البدنية.

المصادر العربية

- القرآن الكريم ، سورة الحج الاية / ٣٩ ، سورة المائدة ، الآية ٤٨ . 
- ابن منظور: لسان العرب، المجلد الثاني ، بيروت، ١٩٦١ . 
- اثير صبري احمد ، تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة ، بحث ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ 
- بسطويسي احمد، الدورة الاولى لصقل المدربين الرياضيين العرب، بغداد، مديرية الالعب الرياضية من ١٥-٢٦ شباط ١٩٧٦م. 
- تشارلز. أ. بيوكر، اسس التربية البدنية (ترجمة) حسن معرض، وكمال صالح عبدة، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٦٤. 
- تاديوس بولتوفسكي، نظرية التدريب الرياضي، (ترجمة) طارق الناصري، بغداد/ ط١ ، مطبعة الشعب، ١٩٧٦. 
- حامد سليمان حمد، تصميم درجات قياسية لمستوى اللياقة البدنية لمقاتلي مراكز التدريب الاساسي في الجيش العراقي ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة، عام ١٩٩٥. 
- حسين سرمك، موضوعات في التدريب والضبط العسكري، ط١، بغداد، التطوير القتالي ، المطابع العسكرية، ١٩٨٧. 
- جميل صليبا، علم النفس، ط٣، بيروت، دار الكتب اللبناني، ١٩٧٧. 
- جورج كينت، حرب العراق، مدير وكالة الاستخبارات المركزية الامريكية، واشنطن، ٢٠٠٣. 
- صاحب حسن عزيز ، برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمقاتل وتأثيره على مستوى التسديد والتصويب في الاسلحة الخفيفة ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٣. 
- صاحب حسن عزيز، حسن محمد العبيدي، الاعداد البدني العسكري، بغداد ، ط١، المطابع العسكرية، ١٩٨٧م. 
- عامر غازي حامد، اثر استخدام المقاومات المختلفة في تطوير الانجاز في السباحة العسكرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل، ١٩٨٩. 
- عباس فاضل جابر ، التحمل واثره في مقاتلي صنف المشاة في صفحة الهجوم، سلسلة ثقافة عسكرية، مطابع الجيش، عام ١٩٩٢م 
- عباس فاضل جابر ، تأثير التدريب والمنشطات، بحث منشور ، المجلة العلمية ، العدد/٤ جامعة الموصل، ١٩٩٩. 
- عباس فاضل جابر، مفهوم الحمل الزائد، المنهج العلمي الموحد، بغداد، مطابع الجيش، ١٩٩٨. 
- عباس فاضل جابر ،تأثير مطاولة القوة العضلية للذراعين والكتفين في دقة الرمي الغريزي، بحث منشور، المجلة العسكرية، بيروت، ٢٠٠٢. 

- عبد الكريم عطية البدري، التدريب البدني للمعركة ، مديرية التطوير القتالي، ط١، بغداد، مطابع الجيش، ١٩٨٥م. 
- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، دار المعرفة، بغداد، ١٩٨٠. 
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي للصفوف الرابعة، دار الكتب، جامعة الموصل، ١٩٨٠. 
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي ، نظريات، ط٤، مطبعة الجهاد، ١٩٨٠. 
- عفيف العاني، المناهج الجامعية وسبل تطويرها، مكتب الطباعة المركزية، جامعة بغداد، ١٩٨٩. 
- رشدي لبيب واخرون، المنهج منظومة لمحتوى التعليم، دار الثقافة، القاهرة، ١٩٨٤. 
- قاسم حسن حسين، التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة، مطبعة الاديب، بغداد، ١٩٧٩. 
- قاسم حسن حسين، بسطوسي احمد، التدريب العضلي الايزوتوني، مطبعة الوطن العربي، بغداد، ١٩٧٩. 
- قاسم حسن حسين، بسطوسي احمد، التدريب الايزومتري ، مطابع الدجوى، القاهرة، عابدين، ١٩٧٨. 
- قيس ناجي، بسطويسي احمد، الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، ١٩٨٤. 
- كروسر واخرون، الانجاز الرياضي، (ترجمة) عبد علي نصيف، مطبعة التحرير، بغداد، ١٩٩٠م. 
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٩. 
- كراسة رسمية الرقم / ١٠١٥، مبادئ التربية البدنية العسكرية المعدلة، بغداد، ١٩٩٤. 
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف ، القاهرة، ط٦، ١٩٧٩. 
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٩م. 
- محمد سعيد طه عبد الباقي، اثر برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمشاة في المعركة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد- ١٩٨٨م. 
- محمد سعيد طه، التدريب البدني في الكلية العسكرية، مطبعة الاكاديمية العسكرية، ط١، بغداد، ١٩٨٩م. 
- محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج١، ط١، 

القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩.

- محمد يوسف الشيخ، ويس الصادق، فسيولوجيا الرياضة والتدريب، الاسكندرية، نبع الفكر ١٩٦٩م. 
- محمود عبد الله الشاطي، علم التدريب الرياضي، جامعة بغداد، ١٩٨٦. 
- محمود عبد الدائم، محمد صبحي حسانين، اثر البرنامج العلمي على اللياقة البدنية لطلبة الجامعات في الكليتين الشرطة والحربية، المؤتمر العلمي الخامس- جامعة حلوان، القاهرة ١٩٨٤. 
- ميري مور، تجربة حرب الفوكلاند والدروس المستنبطة منها، (ترجمة) رمزي عبد المجيد، مختارات عسكرية، بغداد، اذار ١٩٨٥. 
- شنابل، جي، واخرون، التدريب الرياضي والانجاز الحركي، برلين، ١٩٧٨م. 
- نزار طالب، المدخل الى علم البايوميكانيك، تحليل الحركات الرياضية، بغداد، مطبعة العراق ١٩٧٦. 
- نزار طالب، محمود السامرائي، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مديرية دار الكتب، جامعة الموصل، ١٩٨١. 
- واتسن، أ. دبل يو، اللياقة البدنية والانجاز الرياضي، لندن، لونك مان، ١٩٨٦. 
- وليم، مارك، مذكرات كوسوفو، مجلة المشاة الامريكية، امريكا، ٢٠٠١م. 
- وزارة الدفاع، المهارة في استعمال الاسلحة - دروس وتمارين المعركة، ط١، الرقم ٥١٧، مديرية المطابع العسكرية، ١٩٨٨م. 
- وزارة الدفاع، اساليب العمليات في الظروف الخاصة بحرب الصحراء، ط٣، بغداد، ١٩٨١م. 
- هارة، اصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، المكتبة الوطنية، ١٩٧٦م. 
- هيئة بحوث التطوير القتالي، (ترجمة) مناهج اللياقة البدنية في ويست بوينت، مطابع الجيش، بغداد، ١٩٩٢. 
- دائرة التدريب، كراسة قيادة وتعبئة حضيرة المشاة في المعركة، مديرية المشاة، ط١، ١٩٨٦. 
- لقاءات رونالد رامسفيلد، مجلة ارمي الاميركية، حرب الحرية، العدد- ٣- (ترجمة) عباس فاضل جابر، ٢٠٠٣م، 
- دائرة التدريب، مديرية التدريب المدن، كراسة التربية البدنية المعدلة / الرقم ١١١٥ لسنة ١٩٩٤ 
- وجيه محجوب، احمد بدري، اصول التعليم الحركي، الدار الجامعية، الموصل، ٢٠٠٢، 
- صاحب حسن عزيز، رسالة ماجستير، برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمقاتل وتأثيره على مستوى التسديد والتصويب في الاسلحة الخفيفة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٣. 
- دائرة التدريب، كراسة تعبئة الحظيرة في الحرب والسلم، مديرية المشاة، 

١٩٨٦،

التدريب البدني في القوات المسلحة، التطبيق العملي للقواعد الاساسية،
دائرة العمليات، مديرية التدريب الرياضي والالعاب، المطابع العسكري،



١٩٨١

المصادر الاجنبية :



Pollock, M & SCHMIDT, D (OP Cit), ١٩٩٥.

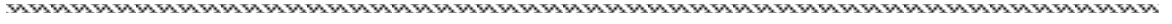


Habn, A. G; Physiology of training . in Bloomfield, J; Fricker, P. A and Fitch, K. D; Texbook of science and medicive in sport, Human kinetics book, cha

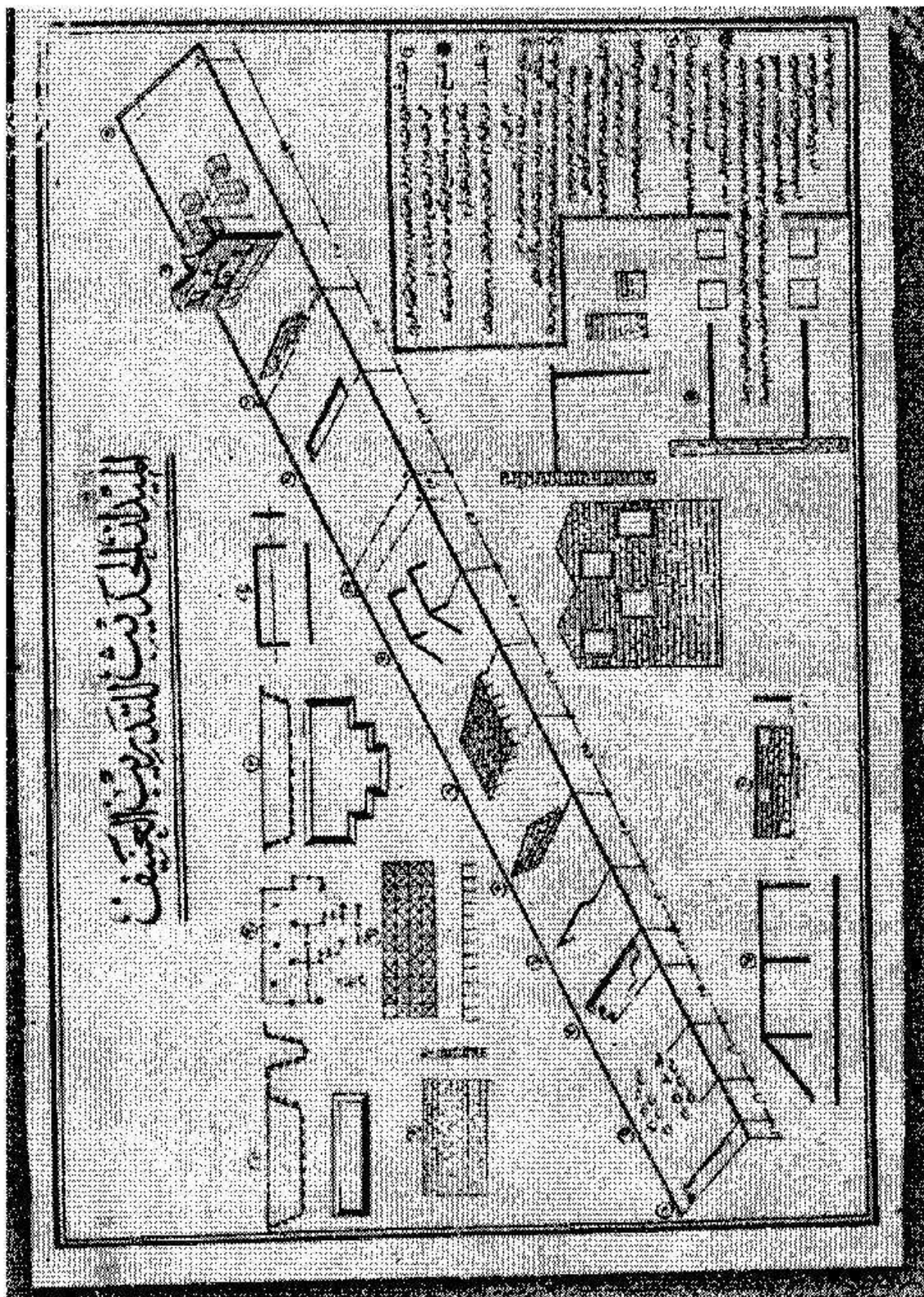
mpaiagn, ILLINOIS, U. S. A, ١٩٩٢



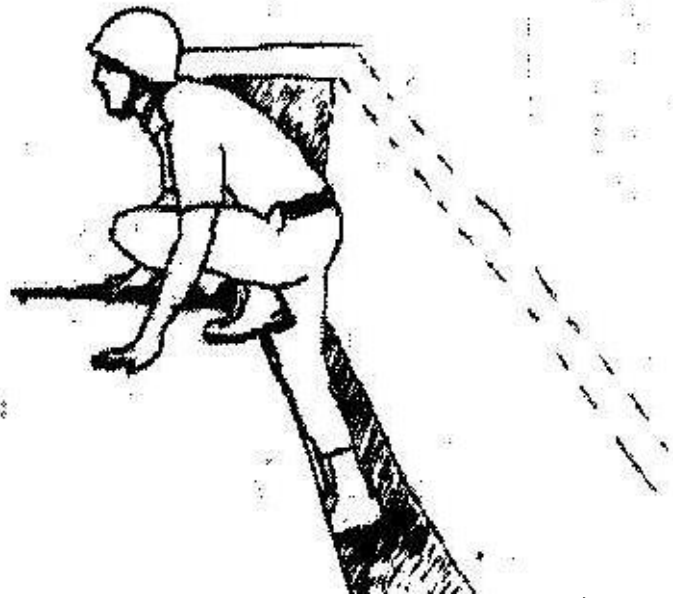
ZACIOR KIG. V. N. ZAKLADY TESTOVANI
AHOOINCEM VTELESINE SPORTU ١٩٨٧POP ٥٥.



الملحق (أ)



يقف المختبر داخل الخندق الشقي ويكون ماسكاً البندقية من الحاضن ووضعها على حافة الخندق وبجانب الجسم، بعدها يبدأ القفز مستنداً على كلتا اليدين ورفع إحدى الساقين ثم وضعها على حافة الخندق والحاق الساق الأخرى بها،



٢- جسر الموازنة :

يكون العبور بالركض الاعتيادي على عارضة خشبية بطول (٦) م وبعرض (٢٠) سم من فوق حفرة مملوءة بالماء وبعمق (١.٥) متر وبطول (٥) متر وبعرض (٤) م ، بحيث البندقية ممسوكة من الحاضن الامامي والنظر للامام.

٣- الشبكة السلكية

ان المرور عبر هذه الشبكة يكون بالركض ورفع الركبتين عالياً والبندقية ممسوكة من الحاضن الامامي هناك طريقة اخرى لاجتياز الشبكة هي الزحف من اسفل الشبكة السلكية والبندقية ممسوكة من الاخص والحاضن.

٤- الحواجز المختلفة الارتفاع:

ان اجتياز هذه الحواجز هو اما المرور من اسفل الحواجز العالية او القفز من فوق الحواجز الواطئة، البندقية ممسوكة من الحاضن الامامي.

٥- خندق ضد الدبابات:

ان عبور هذا الحاجز هو اما بالركض الاعتيادي والبندقية ممسوكة من الحاضن او القفز والنزول على احدى القدمين ، والاستمرار بالركض.

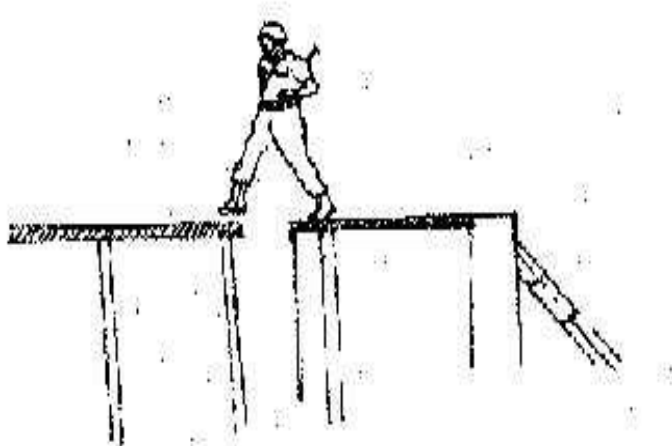
٦- الحواجز المتعرجة



يكون المرور عبر هذا الحاجز اما بالركض الاعتيادي ، وبالبندقية معلقة على الظهر، مسك القائم الامامي باليد اليمنى لسحب الجسم الى الامام، مسك القائم الخلفي باليد اليسرى لمساعدة الجسم على الدوران الى الجهة الاخرى .

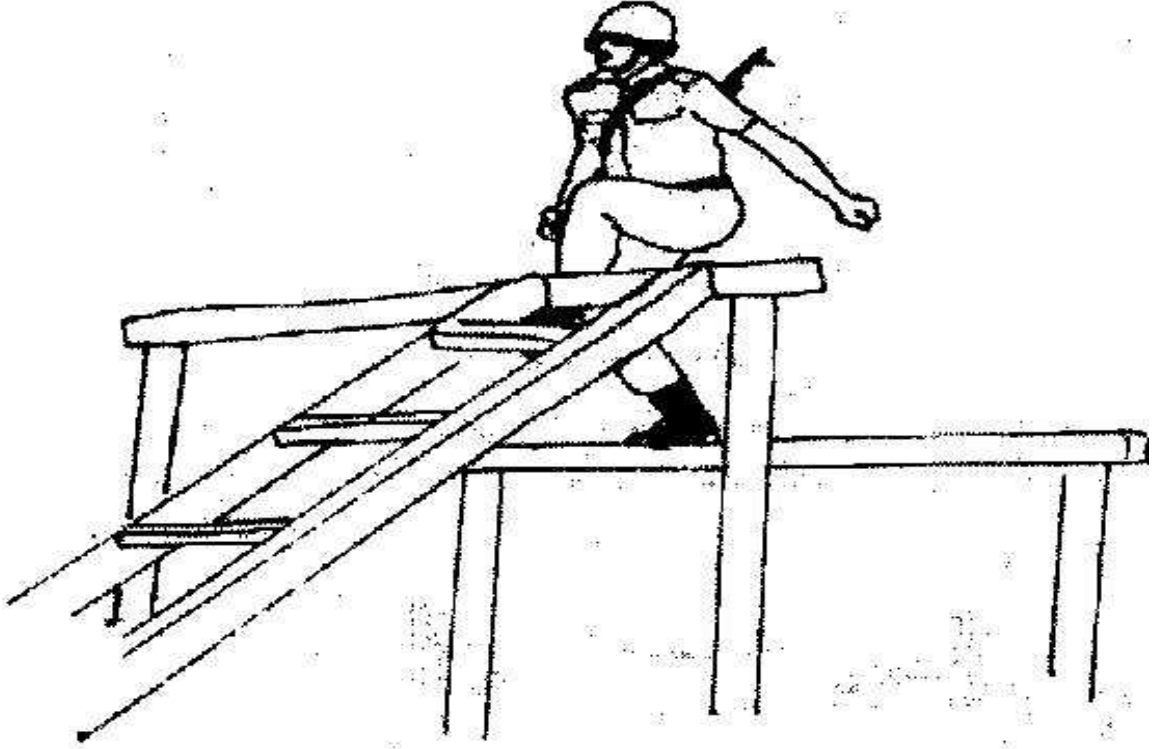
٧- اجتياز الجدار ثم المرور على الجسر المدمر:

ان اجتياز هذا الجدار والمرور على الجسر المدمر يتم بطريقتين: الطريقة الاولى- الركض الاعتيادي- البندقية معلقة على الظهر- الصعود على الخشبة المائية- السير على الجسر المدمر، اما النزول فيكون بالقفز الزوج على الامشاط مع انثناء قليل في مفصل الركبتين وذلك لامتناع قوة الصدمة .



٨- حاجز السلم

يتم اجتيازه بالركض والقفز بساق واحدة على المانع الاول ومن ثم نقل الساق الاخرى على المانع الاخر وهكذا بالتناوب ويتم النزول بالقفز على كلتا القدمين مع انثناء قليل في مفصل الركبتين لامتصاص قوة الصدمة او بواسطة السلم المائل والبندقية معلقة على الظهر.



٩- الجدار الواطئ ذو الفتحتين

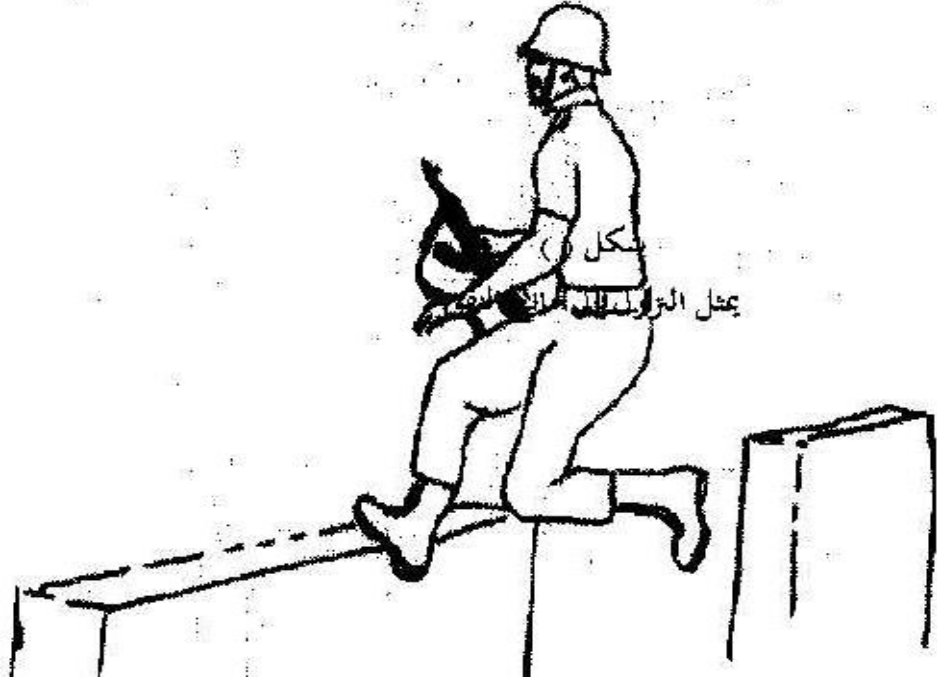
لاجتياز هذا الجدار يكون بالقفز من فوق الجدار والبندقية معلقة على الظهر .

١٠- مانع النفق

يكون المرور عبر النفق بالنزول الى فتحة النفق ثم القفز والبندقية ممسوكة باليد اليمنى من الحاضن ثم المسير داخل النفق بانحناء الجذع مع ثني مفصل الركبتين.

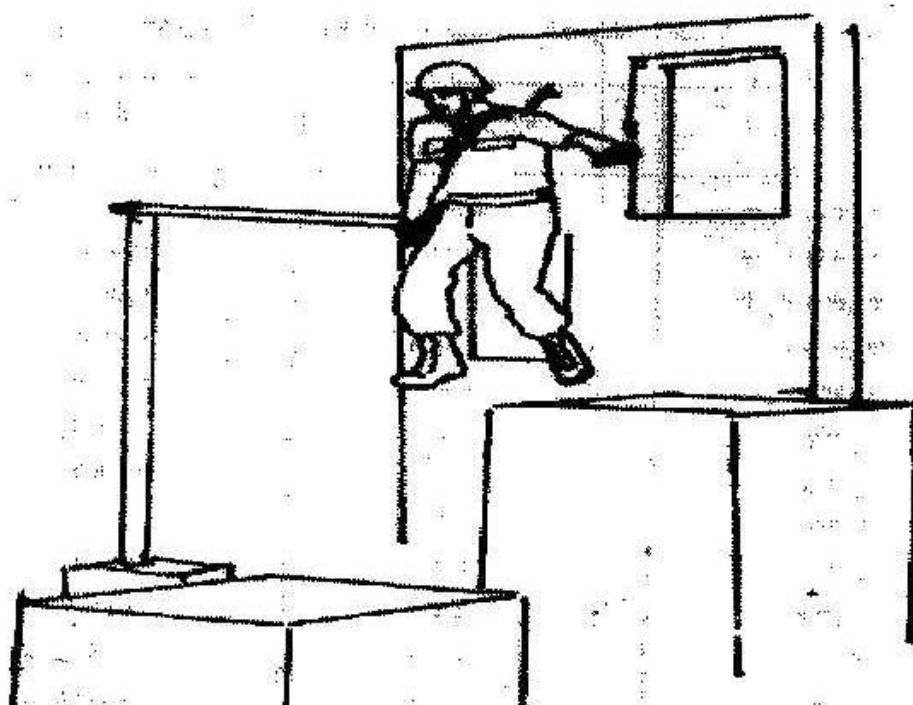
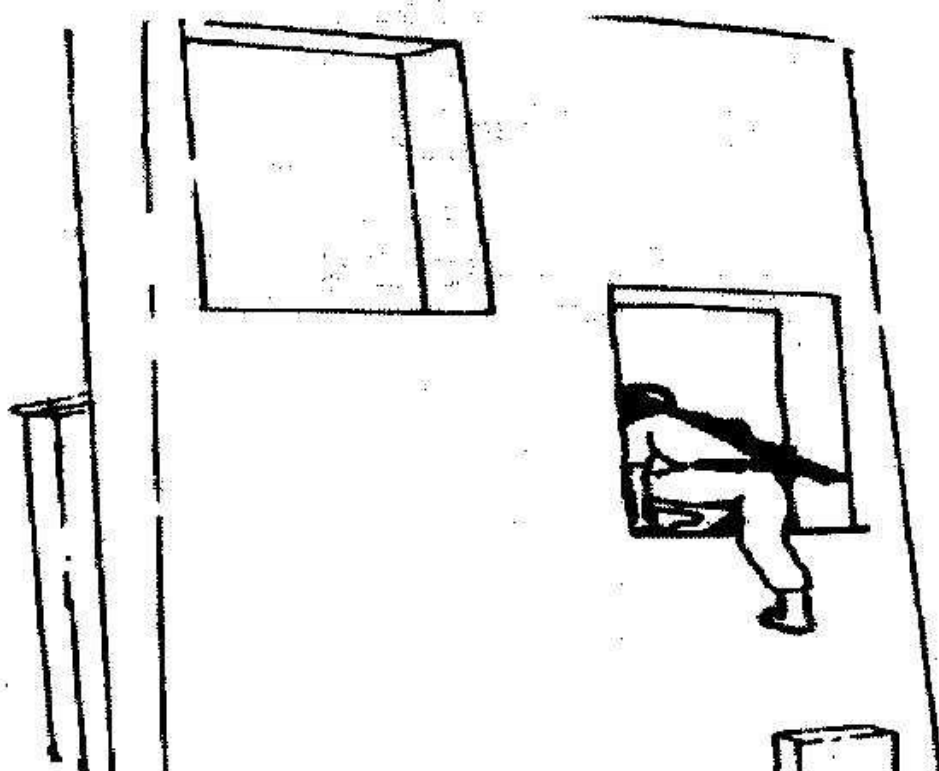
١١- الجدار الواطئ:

ان عبور هذا الجهاز يتم بالركض الاعتيادي والبندقية ممسوكة باليد اليمنى من الحاضن ثم القفز مع وضع احدى القدمين على حافة الجدار ثم الهبوط بالقدم الاخرى والاستمرار بالركض .



١٢- واجهة الجدار :

يتم اجتياز هذا الحاجز والبندقية معلقة على الظهر ثم القفز الزوجي والاستناد على حافة الشباك السفلي براحتي اليدين، ترفع الساق السفلى وتوضع على حافة الشباك السفلى بعدها تلحق الساق الاخرى للوقوف على حافة الشباك، يتم الانتقال الى الحافة البارزة تحت الشباك العلوي ، تعاد عملية الصعود كما في الشباك السفلي، يسير المقاتل على عارضة التوازن والهبوط بالقفز الزوجي الى الدكة الاولى والثانية ثم الى الارض بحركة نابضية في مفصلي الركبتين لتخفيف قوة الصدمة والاستمرار بالركض .



بعد الهبوط من حاجز واجهة الدار تمسك البندقية باليد اليمنى من الحاضن
الامامي بحيث يكون اجتياز هذا الخندق بالركض الاعتيادي ثم يعود المقاتل الى بداية
الميدان باقصى سرعة ممكنة.

الملحق (ب)

المنهج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية المجمل والمفصل ،
وبعض الوحدات التدريبية المقترحة

بسم الله الرحمن الرحيم

الاستاذ الفاضل المقوم العلمي المحترم

الدكتور

تحية طيبة...

م/ تقويم المنهج تدريبي المقترح

طياً المنهج التدريبي المقترح الذي اعده الباحث والذي يأمل من خلاله ان يطور
اللياقة البدنية والمهارية لطلاب الكلية العسكرية الاولى في فترة ثلاثة اشهر. يرجى
بيان رأيكم وملاحظاتكم ومقترحاتكم .

وتقبلوا خالص تقديري واحترامي

المرفقات:

منهج تدريبي

الباحث

حسين حبيب الدليمي

الجدول (١)
مجل عناصر التدريب للمنهج التدريبي المقترح للفترة التحضيرية للمجموعة
التجريبية

التسلسل	عناصر التدريب	النسبة المئوية	الوقت بالدقائق	الملاحظات
١	تحمل	٣٥٪	٧٠٠	
٢	قوة عضلية	٢٥٪	٥٠٠	
٣	سرعة	١٥٪	٣٠٠	
٤	مرونة	٥٪	١٠٠	
٥	رشاقة	٥٪	١٠٠	
٦	ميادين	١٥٪	٣٠٠	
	المجموع	١٠٠٪	٢٠٠٠	

الجدول (٢)
المنهج التدريبي المجموعة الضابطة خلال الفترة التحضيرية

عناصر التدريب	الوقت بالدقائق
التحمل	١٠٠٠ دقيقة
قوى عضلية	٣٥٠ دقيقة
السرعة	١٥٠ دقيقة
مرونة	١٠٠ دقيقة
رشاقة	١٠٠ دقيقة
ميادين	٣٠٠ دقيقة
المجموع	٢٠٠٠ دقيقة

الجدول (٣)
مجل عناصر التدريب للمنهج التدريبي المقترح لفترة الاعداد الخاص المجموعة
التجريبية

التسلسل	عناصر التدريب	النسبة المئوية	الوقت بالدقائق	الملاحظات
١	تحمل	٢٥٪	٢٥٠	
٢	قوة عضلية	١٥٪	١٥٠	
٣	سرعة	٨٪	٨٠	
٤	مرونة	٢٪	٢٠	
٥	رشاقة	٣٪	٣٠	
٦	ميادين تدريبية	٤٧٪	٤٧٠	
	المجموع	١٠٠٪	١٠٠٠	

المنهج التدريبي المجموعة الضابطة خلال الاعداد الخاص

عناصر التدريب	الوقت بالدقائق
---------------	----------------

التحمل	٢٠٠ دقيقة
قوى عضلية	١٠٠ دقيقة
السرعة	١٥٠ دقيقة
مرونة	٥٠ دقيقة
رشاقة	٥٠ دقيقة
ميادين	٥٠٠ دقيقة
المجموع	١٠٠٠ دقيقة

مفصل المنهج التدريبي المقترح	الفترة التحضيرية	الاعداد الخاص
أ . تحمل عام	٥٠٠ دقيقة	٥٠ دقيقة
ب . تحمل خاص	٢٠٠ دقيقة	٢٠٠ دقيقة
٢- قوة عضلية		

أ . تحمل القوة العضلية	٢٥٠ دقيقة	٥٠ دقيقة
ب . القوة المميزة بالسرعة	١٠٠ دقيقة	٥٠ دقيقة
جـ . القوة القصوى	٥٠ دقيقة	-
د . القوة الانفجارية	١٠٠ دقيقة	٥٠ دقيقة
٣- السرعة		
أ . السرعة القصوى	٥٠ دقيقة	٢٠ دقيقة
ب . السرعة الحركية	١٠٠ دقيقة	٤٠ دقيقة
جـ . مطاولة السرعة	١٠٠ دقيقة	٢٠ دقيقة
د . سرعة رد الفعل	٥٠ دقيقة	-
٤- مرونة		
أ . مرونة ايجابية	٥٠ دقيقة	-
ب . مرونة سلبية	٥٠ دقيقة	٢٠ دقيقة
٥- رشاقة	١٠٠ دقيقة	٣٠ دقيقة
٦- ميادين	٣٠٠ دقيقة	٤٧٠ دقيقة

نموذج لوحدة تدريبية في الفترة التحضيرية

التاريخ:

رقم الوحدة التدريبية :

المكان:

الاسبوع : الاول

اقسام الوحدة التدريبية	الوقت بالدقائق	الهدف	توضيح التمرين
اولاً: القسم التحضيري	١٠	الاحماء	هرولة مع تمارين للكتفين والذراعين والجذع والرجلين من الحركة والثبات اضافة الى انطلاقات باشكال حركية مختلفة
ثانياً: القسم الرئيسي	٣٥	تدريب تحمل القوة العضلية	١- تمارين حمل السرفه امام الصدر ثم رفع وخفض اليدين حتى استنفاد الجهد. ٢- تمارين حمل السرفه خلف الرأس ثم رفع وخفض الذراعين حتى استنفاد الجهد. ٣- تمرين حمل اسرفه على الاكتاف خلف

الرأس (دبني) ثني ومد الرجلين حتى استنفاد الجهد. تكرر التمارين اعلاه اربعة مرات خلال الوحدة التدريبية مع ملاحظة فترات الراحة تكون ايجابية			
٤- حمل السرفة بيد اليمين والركض بها لمسافة عشرة امتار.			
٥- حمل السرفة بيد اليسار والركض بها لمسافة عشرة امتار			
٦- حمل السرفة بكلتا اليدين والركض بها لمسافة عشرة امتار.			
هرولة خفيفة ثم المسير الاعتيادي مع التنفس العميق ثم تمارين الارتخاء من وضع الوقوف والجلوس الطويل.	الارتخاء والتنفس	٥	ثالثاً: القسم الختامي

نموذج لوحدة تدريبية في الفترة التحضيرية

التاريخ:

رقم الوحدة التدريبية :

المكان:

الاسبوع : الثاني

توضيح التمرين	الهدف	الوقت بالدقائق	اقسام الوحدة التدريبية
هرولة مع تمارين للكتفين والذراعين والجذع والرجلين من الحركة والثبات اضافة الى انطلاقات باشكال حركية مختلفة	الاحماء	١٠	اولاً: القسم التحضيري
ركض مسافة ثلاثة كم تمارين سويدية متنوعة تمارين جبهوية ملاحظة: كل التمارين التي يؤديونها الطلاب تكون دائماً بحذاء العرضات زائداً سروال عسكري ونطاق وفانيلة نصف كم	تدريب المطاولة	٣٥	ثانياً: القسم الرئيسي
هرولة خفيفة ثم المسير الاعتيادي مع التنفس العميق ثم تمارين الارتخاء من وضع الوقوف والجلوس الطويل.	الارتخاء والتنفس	٥	ثالثاً: القسم الختامي

نموذج لوحدة تدريبية في الفترة التحضيرية

رقم الوحدة التدريبية : التاريخ:
الاسبوع : الثالث المكان:

اقسام الوحدة التدريبية	الوقت بالدقائق	الهدف	توضيح التمرين
اولاً: القسم التحضيري	١٠	الاحماء	هرولة مع تمارين للكتفين والذراعين والجذع والرجلين من الحركة والثبات اضافة الى انطلاقات باشكال حركية مختلفة
ثانياً: القسم الرئيسي	٣٥	تدريب السرعة	١- ركض ١٠ متر في ١٠ تكرار ٢- ركض (٣٠) متر في ٨ تكرار ٣- ركض (٤٠) متر في ٦ تكرار ٤- ركض (٩٥) متر في ٤ تكرار ٥- ركض (١٠٠) متر في ٢ تكرار ٦- ركض (١٥٠) متر في تكرار واحد
ثالثاً: القسم الختامي	٥	الارتقاء والتنفس	هرولة خفيفة ثم المسير الاعتيادي مع التنفس العميق ثم تمارين الارتقاء من وضع الوقوف والجلوس الطويل.

نموذج لوحدة تدريبية في الفترة التحضيرية

رقم الوحدة التدريبية : التاريخ:
الاسبوع : الرابع المكان:

اقسام الوحدة التدريبية	الوقت بالدقائق	الهدف	توضيح التمرين
------------------------	----------------	-------	---------------

أولاً: القسم التحضيري	١٠	الاحماء	هرولة مع تمارين للكتفين والذراعين والجذع والرجلين من الحركة والثبات اضافة الى انطلاقات باشكال حركية مختلفة
ثانياً: القسم الرئيسي	٣٥	تدريب الرشاقة	١- تمارين ركض مرتد (٤) في ١٠ متر ٢- تمارين ركض متعرج (زكزاك) ٥٠ متر. ٣- تمارين مركبة الهرولة مع الدوران اضافة الى الدرجة الامامية او الدرجة الخلفية .
ثالثاً: القسم الختامي	٥	الارتقاء والتنفس	هرولة خفيفة ثم المسير الاعتيادي مع التنفس العميق ثم تمارين الارتقاء من وضع الوقوف والجلوس الطويل.

نموذج لوحدة تدريبية في الفترة التحضيرية

التاريخ:

رقم الوحدة التدريبية :

المكان:

الاسبوع : الخامس

اقسام الوحدة التدريبية	الوقت بالدقائق	الهدف	توضيح التمرين
أولاً: القسم التحضيري	١٠	الاحماء	هرولة مع تمارين للكتفين والذراعين والجذع والرجلين من الحركة والثبات اضافة الى انطلاقات باشكال حركية مختلفة
ثانياً: القسم الرئيسي	٣٥	تدريب القوة العضلية القصوى	١- تمارين حمل الزميل والركض به لمسافة ١٠ متر والعودة تكون بالعكس. ٢- تمارين دفع الزميل. ٣- تمارين سحب الزميل ٤- تمارين رفع الزميل ٥- تمارين حمل الزميل والركض به

لمسافة ١٥ متر والعودة تكون بالعكس.			
هرولة خفيفة ثم المسير الاعتيادي مع التنفس العميق ثم تمارين الارتخاء من وضع الوقوف والجلوس الطويل.	الارتخاء والتنفس	٥	ثالثاً: القسم الختامي

نموذج لوحدة تدريبية في الفترة التحضيرية

التاريخ:

رقم الوحدة التدريبية :

المكان:

الاسبوع : العاشر

اقسام الوحدة التدريبية	الوقت بالدقائق	الهدف	توضيح التمرين
اولاً: القسم التحضيري	١٠	الاحماء	هرولة مع تمارين للكتفين والذراعين والجذع والرجلين من الحركة والثبات اضافة الى انطلاقات باشكال حركية مختلفة
ثانياً: القسم الرئيسي	٣٥	تدريب التحمل العضلي	ركض (٥) كم بالتجهيزات العسكرية نصف القياس يكون الوزن تقريباً ٢٠/٦٩٠ كم وتمثل التجهيزات الاساسية التي يفترض ان يحملها المقاتل.
ثالثاً: القسم الختامي	٥	الارتخاء والتنفس	هرولة خفيفة ثم المسير الاعتيادي مع التنفس العميق ثم تمارين الارتخاء من وضع الوقوف والجلوس الطويل.

نموذج لوحدة تدريبية في الفترة التحضيرية

التاريخ:

رقم الوحدة التدريبية :

المكان:

الاسبوع : الثاني عشر

اقسام الوحدة التدريبية	الوقت بالدقائق	الهدف	توضيح التمرين
اولاً: القسم التحضيري	١٠	الاحماء	هرولة مع تمارين للكتفين والذراعين والجذع والرجلين من الحركة والثبات اضافة الى انطلاقات باشكال حركية مختلفة
ثانياً: القسم الرئيسي	٣٥	تدريب التحمل	ركض (٥) كم بالتجهيزات العسكرية الاعتيادية/ حذاء عرضات/ سروال عرضات/ نطاق/ فانيلة نصف كم.
ثالثاً: القسم الختامي	٥	الارتخاء والتنفس	هرولة خفيفة ثم المسير الاعتيادي مع التنفس العميق ثم تمارين الارتخاء من وضع الوقوف والجلوس الطويل.