

تأثير برنامج تدريبي مقترح على المتغيرات البدنية الخاصة بعناصر حماية وتأمين الشخصيات الهامة

أ.د/ طارق محمد شكري القطان

أ.د/ محمود وجيه حمدي عثمان

الباحث/ محمد صبري محمد عرفة

المقدمة ومشكلة البحث

لقد تطورت الرياضة في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً بشكل عام وأصبحت الدول المتقدمة في صراع دائم لتحطيم الأرقام والوصول إلى البطولات العالمية ولم يأت ذلك جزافاً بل بإتباع الأسلوب العلمي من خلال التدريب المقنن والمنظم لفترة طويلة مع الناشئين باعتبارهم القاعدة الأساسية للوصول إلى النتائج الرياضية العالية. (٨ : ٦٢)

ويذكر **مصطفى عبد النعيم حسن (٢٠٠٧م)** أن الأسلوب العلمي هو أساس الوصول إلى المستويات العالية، وأن أسلوب العشوائية الإرتجالي لا يجنى من ورائه إلا التقدم المحدود، والذي قد يكون سريعاً في بادئ الأمر ولكن سرعان ما يتوقف عند مستويات معينة. (١٧ : ٣)

وتعتبر المكونات البدنية من أهم الأسس الضرورية لإعداد الممارس الجيد فهي المكون الأساسي للوصول بالممارس إلى القدرات البدنية العالية أي أنها تعد العمود الفقري لتنمية القدرات البدنية الخاصة بكل ممارس، فعليها يبنى الإعداد البدني الخاص بالنشاط الممارس والتقدم بالمهارات البدنية وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمراً صعباً بل قد يكون مستحيلًا. (١٤ : ٩٢)

وتعتبر المكونات البدنية من الأسس الهامة التي يعتمد عليها علم التدريب الرياضي حيث يأتي التطور الملاحظ في مستوى الأداء المهارى نتيجة التأثيرات البيولوجية لحمل التدريب والتي من خلالها تحدث عمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم لمواجهة التعب. (١٧ : ٥)

وتلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، ويختلف الدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته، كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة، فهي تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات بدنية أخرى في ضوء طبيعة النشاط الممارس. (١٤ : ٤٤)

ويري **يحيى الحاوي (٢٠٠٢م)** أن العمل مع الرياضيين مختلف العمر يحتاج لدراسة فائقة بخصائص النمو للمراحل السنوية المختلفة والطرق الخاصة بالتدريب الرياضي بمختلف

فروعها البدنية والمهارية والنفسية والخططية وذلك بغرض الوصول بالناشئ لأفضل مستوى ممكن. (١٩ : ٣٤)

ويذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م) أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الأعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية. (٢ : ١٣)

ويذكر عويس الجبالي (٢٠٠٣م) أن مستوى الرياضيين يرتفع بشكل ملحوظ في كافة أنواع الأنشطة الرياضية من خلال تنمية وترقية الصفات البدنية، وبضيف أن الصفات البدنية أحد العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية هذه الصفات الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية الكفاءة الفسيولوجية إذ لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه في حالة افتقاره للصفات البدنية والفسيولوجية الضرورية للنشاط الرياضي الممارس. (١١ : ٦٩، ١٠٦)

تعد اللياقة البدنية هي درجة كفاية الجسم للقيام بوظائفه تحت ضغط العمل المجهد، وترتبط لياقة الرياضي البدنية بالأعمال التي يجب عليه تأديتها وبقدرته على بذل المجهود البدني، ولكل رياضة متطلباتها البدنية العامة والخاصة التي تساعد على تحسين أداء مهاراتها، كما تختلف لياقة كل ممارس عن الآخر في ضوء استعداداته وفي ضوء تركيبه الجسمي ويعرف محمد صبحي حسانين اللياقة البدنية الخاصة بكونها كفاءة البدن في مواجهة المتطلبات البدنية والمهارية والخططية والعضوية والنفسية للعبة. (١ : ٢٣)

ولياقة الجسم لإحدى الرياضات قد لا تكون من النوع الذي تحتاجه رياضة أخرى حيث ترتبط لياقة الشخص البدنية بالأعمال التي يقوم بها وبقدرته على بذل المجهود البدني الذي تتطلبها هذه الرياضة.

ويذكر عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٩م) أنه لا بد للمارس أن يتميز بقدرات حركية ووظيفية خاصة تمكنه من ممارسة النشاط بكفاءة عالية، وأن تنمية هذه القدرات وتحسينها لا يأتي جزافاً ولكن بالتخطيط العلمي السليم لعملية التدريب، والذي يتم وفقاً لمتطلبات النشاط وخصائصه، والمرحلة السنوية التي يتم تدريبها، وكذلك مواسمه وفتراته التدريبية بالإضافة إلى التحديد الدقيق للهدف الأساسي لعملية التدريب. (٢٧ : ٤٩)

مما جعل العلماء والقائمون على العملية التدريبية يبحثون في كل ما يؤثر ويساعد على تطوير أداء الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة من أجل التقدم ورفع مستوى الأداء للفرد الرياضي. (١٣ : ٢)

ومن ثم نجد تحديد الأبعاد الرئيسية لأي نشاط رياضي مرتبط بالقدرات البدنية وأن كان هذا البحث يتناول الرياضيين كأحد الأنشطة الرياضية الفردية، والتي يتم خلالها تحديد العناصر البدنية الخاصة بالرياضة المتطلبة والتي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع الاداء المختلفة والتي تتطلب من الممارس إن يكون على مستوى عالي من الأداء الحركي الذي يتصف بالقوة والسرعة والقدرة على تحديد الاداء حسب المواقف المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة. (١٥ : ٢٧٤)(٢٠:٩٨)

ويسعى عناصر الحراسة إلى تنفيذ مهامهم بكفاءة متناهية الدقة وذلك لمدي حساسية وخطورة المهام الموكلة إليهم، ومن ثم أصبحت ضرورة التعرف على مكونات ومواصفات أجسام أفراد الحراسة المميزين من اجل انتقاء الأفراد المميزين وتجهيزهم للوصول إلى التكوين الجسمي المناسب لطبيعة تنفيذ المهام الموكلة إليهم بكفاءة وسهولة.

وعرفت شعوب العالم الرياضة منذ أزمان بعيدة، فعلي سبيل المثال، اهتم قدماء المصريين بالألعاب الرياضية، وأصبح من دواعي فخر الملوك اهتمامهم وممارستهم للألعاب الرياضية، وسجلوا اهتماماتهم الرياضية بالنقش على الأحجار في المعابد، مثل النقوش الموجودة في مقابر بني حسن من عهد الأسرة الحادية عشر.

وقد وجد في بني سويف حوالي (٤٠٠) مشهد مصارعة يعود تاريخها إلى عام (٢٤٠٠) ق.م. كما يوجد على حوائط معبد رمسيس الثالث رسومات يعود تاريخها إلى القرن الثاني عشر، تصور مباريات بين مصريين وأجانب في مباريات مصارعة أمام الفرعون، كما تدل الكتابات المصرية القديمة على اهتمام الفرعون وأفراد البلاط الملكي بممارسة الرياضة.

ولعل ما ورد عند أفلاطون في محاورته عن المدينة الفاضلة ، يعكس مدي اهتمام مفكري الإغريق بالتدريب البدني إلي جانب الصقل الذهني ، كما يوضح دور الجيمنازيوم الثقافي والترابي عند الإغريق : فحين يتحدث عن مدينته الفاضلة ، يقول : انه سيهتم بتأسيس جيمنازيوم ومدارس تعليمية داخل وخارج المدينة ، وفي المدارس الموجودة خارج المدينة سيتلقى الطلاب تدريبات في ركوب الخيل والرماية بجميع أنواعها تحت إشراف الدولة .ويقترح أفلاطون توفير كافة سبل الحياة للمدرسين الذين يأتون من خارج الحدود حتي يستطيع الطالب الاستفادة من تخصصاتهم العلمية والعسكرية ، كما يشير إلي أن قرار تعليم وتدريب الأولاد لن يخضع لرغبة الأهالي ، فهم قبل أن يكونوا أولادهم هم أبناء الدولة ، ثم يستمر في الحديث عن الألعاب الرياضية التي ستتضمنها

المدينة الفاضلة ، فيقول انه سيقسم الألعاب إلي ثلاث مراحل سنيه ، الأولي للناشئين، والثانية للرجال ، والثالثة لكبار السن ، ثم يتحدث عن النساء فيقول أن الفتيات سيتنافسن في سباق العدو لمسافة ٢٠٠ و ٤٠٠ متر ، وسوف تستمر الفتيات اللاتي يتجاوزن (١٣) عام في أداء التدريبات حتي يتزوجن أو يبلغن سن العشرين أو الثمانية عشر ، وعندئذ عينهن أن يرتدين رداء مناسباً عند ممارستهن للرياضة.

ومما لا شك فيه أن مهمة تأمين الشخصيات الهامة وحمايتها ضد التهديدات المختلفة (الحماية من الاغتيال، الحماية من أي إزعاج لها، توفير الطمأنينة والراحة والهدوء، الحماية من كل شيء يحد من حريتها)، تتضمن في الوقت نفسه تهديدا لأعضاء التأمين، ومن ثم يمكننا القول أن هذه المهمة هي مهمة مزدوجة تنحصر أهدافها في توفير الحماية علي أوسع نطاق، مما يتطلب وعياً وإدراكاً بما خطورة المهمة. ومن ثم فإن اختيار أعضاء التأمين والحماية يتم وفقاً لمواصفات خاصة تراعي متطلبات المهمة من قدرات عقلية وبدنية ونفسية. ويجب أن يكون ذلك العنصر إضافة مميزة للفريق وليس عبئاً عليه.

ثالثاً: هدف البحث

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على المتغيرات البدنية الجسمية والجسمية الخاصة بعناصر حماية وتأمين الشخصيات الهامة

رابعاً: فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح البرنامج المقترح في المتغيرات الجسمية.

خامساً: المصطلحات المستخدمة

Special Physical Fitness اللياقة البدنية الخاصة:

عرفها "محمد صبحي حساين" بأنها كفاءة البدن في مواجهة المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية والعضوية والنفسية للعبة. (١٢ : ٢٣)

إجراءات البحث

أولاً/ منهج البحث:

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه اتبع الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مستخدماً القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

ثانياً/ مجتمع وعينة البحث:

- المجتمع:

يتمثل مجتمع البحث في ضابط الحراسات الخاصة ويبلغ عددهم (٥٠) ضابط.

- العينة:

قام الباحث باختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من ضابط الحراسات الخاصة ويبلغ قوام العينة (٣٠) ضابط وتم تقسيمهم الي مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية وقوامها (١٥) ضابط والأخرى ضابطة وقوامها (١٥) ضابط، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) ضابط من ضابط الحراسات الخاصة التابعين لجهاز الرياضة العسكري من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث.

- توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً:

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر المهني"، المتغيرات البدنية قيد البحث والجداول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

الدلالات الاحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث
ليبيان اعتدالية البيانات

ن=٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	٢٤,٩٧	٢٤,٠٠	٠,٨١	١,٤٥-	٠,٠٦
٢	الطول	سم	١٨٧,٣٧	١٨٧,٠٠	٥,٩٠	٠,٤٥-	٠,٣٣
٣	الوزن	كجم	٨٤,٦٠	٨٤,٥٠	٦,٠١	٠,٢٥-	٠,٢٤-
٤	العمر المهني	سنة/شهر	٤,١٠	٤,٠٠	١,٠٩	١,١٤-	٠,٤٧
الاختبارات البدنية							
١	القدرة العضلية للرجلين	سم	٧٠,٧٣	٧١,٠٠	٢,٤٣	١,٢٢	٠,٦٧-
٢	القدرة العضلية للذراعين	متر	١٤,٥٩	١٤,٩٥	٠,٧٧	٠,٣٨	٠,٧١-
٣	السرعة الحركية	عدد	٥٤,٦٣	٥٢,٥٠	٥,٩٦	٠,٥٦-	٠,٤٢
٤	تحمل القوة للبطن	ث	٥١,٤٠	٥٢,٦٠	٥,٩٨	٠,٣٩-	٠,١٤-
٥	تحمل القوة للظهر	ث	٥٢,٣٧	٥٢,١٠	٥,٩٥	١,٢٤-	٠,٣٨-
٦	الرشاقة	ث	٦,١٥	٦,٠٠	٠,٣١	٠,٣٧-	٠,٨١
٧	التوازن	نقطة	٧١,١٧	٧١,٥٠	٧,٦٣	١,٠٢-	٠,٤١
٨	الدقة	درجة	٢,٤٠	٢,٠٠	٠,٩٤	٢,٠٥	١,٢٢

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء في المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التفطح ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر المهني"، المتغيرات البدنية قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

ن=٢=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س				
معدلات دلالات النمو										
١	السن	سنة	٠,٨٥	٢٤,٩٣	٠,٨٠	٢٤,٩٣	٠,٠٧	١,١٢	٠,٢٢	٠,٨٣
٢	الطول	سم	٦,٧٩	١٨٨,٢٠	٤,٩٦	١٨٨,٢٠	١,٦٧	١,٨٧	٠,٧٧	٠,٥٤
٣	الوزن	كجم	٦,٦٦	٨٤,٨٧	٥,٥٠	٨٤,٨٧	٠,٥٣	١,٤٧	٠,٢٤	٠,٨١
	العمر المهني	سنة	٤,٠٧	٤,١٣	٠,٩٩	٤,١٣	٠,٠٧	١,٥٢	٠,١٦	٠,٨٧
الاختبارات البدنية										
١	القدرة العضلية للرجلين	سم	٧١,٠٧	٧٠,٤٠	٢,٦٧	٧٠,٤٠	٠,٦٧	١,٤٤	٠,٧٤	٠,٤٦
٢	القدرة العضلية للذراعين	متر	١٤,٤٩	١٤,٧٠	٠,٨٩	١٤,٧٠	٠,٢٠	١,٨٧	٠,٧٢	٠,٤٨
٣	السرعة الحركية	عدد	٥٥,٠٠	٥٤,٢٧	٥,٨١	٥٤,٢٧	٠,٧٣	١,١٧	٠,٣٣	٠,٧٤
٤	تحمل القوة للبطن	ث	٥١,٤٦	٥١,٣٣	٦,٥٣	٥١,٣٣	٠,١٣	١,٣٦	٠,٠٦	٠,٩٥
٥	تحمل القوة للظهر	ث	٥٠,٩٤	٥٣,٨٠	٥,٠٥	٥٣,٨٠	٢,٨٦	١,٧١	١,٣٣	٠,١٩
٦	الرشاقة	ث	٦,١٩	٦,١٢	٠,٢٧	٦,١٢	٠,٠٧	١,٠١	٠,٦٤	٠,٥٢
٧	التوازن	نقطة	٧٢,٠٧	٧٠,٢٧	٦,٦٩	٧٠,٢٧	١,٨٠	١,٦٦	٠,٦٣	٠,٥٣
٨	الدقة	درجة	٢,٤٧	٢,٣٣	١,٠٥	٢,٣٣	٠,١٣	١,٥٥	٠,٤٢	٠,٦٨

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجتي حرية (١٤، ١٤) = ٢,٤٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤

يوضح جدول (٢) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الأصغر في جميع المتغيرات اقل

من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث.

كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسيّة قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات

ثالثاً/ وسائل جمع البيانات:

١-المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلميّة المتخصّصة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامّة وتدريبات اللياقة البدنيّة بشكل خاص بصفة خاصّة وكذلك الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي واختيار التدريبات التخصصية وتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات.

٢-الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

١ -استمارات تسجيل البيانات وذلك لتسجيل القياسات والاختبارات قيد البحث.

٢ -جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.

٣ -ميزان الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.

٤ - صالة لياقة بدنية.

٥ -ساعة إيقاف لقياس وتسجيل الزمن.

٦ -مقاعد سويدية.

٧ -مراتب.

٨ -حبال مطاطة.

٩ -أقماع.

١٠ -صفارة.

١١ -كرات طبية.

١٢ -كرات سويسرية.

١٣ -أثقال حرة.

١٤ -صناديق متعددة الارتفاعات.

١٥ -اساتيك مطاطه

١٦ -Balance disk

١٧ -Balance twist

٣-الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة في اللياقة البدنية للتوصل إلى الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة لقياس العناصر البدنية الخاصة بالحراسات الخاصة، وأمكن التوصل إلي:

أ -الاختبارات البدنية مرفق رقم (١):

- ١-اختبار القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)
- ٢- اختبار القدرة العضلية للذراعين (رمى كرة طيبة ٩٠٠ جرام)
- ٣ - اختبارالسرعة الحركية (السرعة الحركية للذراع في الاتجاه الأفقي)
- ٤ - اختبار تحمل القوة لعضلات البطن (رفع الرجلين عالياً)
- ٥-اختبار تحمل القوة لعضلات الظهر (رفع الصدر عالياً)
- ٦- اختبار الرشاقة (الجري الزجراجي)
- ٧- اختبار التوازن الديناميكي (باس المعدل للتوازن المتحرك)
- ٨ - اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة.

رابعاً/ الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عينة قوامها ٢٠ ضابط من ومن داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من (٢٢-٢٩/٧/٢٠٢٠م) وذلك بهدف:

- ١-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ٢-التأكد من مناسبة البرنامج التدريبي المقترح للضابط قيد البحث.
- ٣-التأكد من تفهم الضابط لطريقة أداء التدريبات.

- نتائج الدراسات الاستطلاعية:

- ١-تفهم الضابط لطريقة أداء التدريبات.
- ٢-مناسبة الأدوات والاختبارات والبرنامج التدريبي للعينة قيد البحث.
- ٣-دقة إجراء تنفيذ البرنامج وتنظيم وتنسيق سير العمل أثناء تطبيق.

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية:

اختبارات القدرات البدنية:

أ. الصدق:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين (الإرباع الأعلى - الإرباع الأدنى) للمجموعة المميزة وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة الدراسات الاستطلاعية وهي (٢٠) ضابط ترتيبياً تنازلياً وجدول (٣) توضح ذلك:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي الربيع الأعلى والربيع الأدنى في متغير

الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

م	الاختبارات البدنية	الربيع الاعلى ن=٥		الربيع الادنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة ت	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س			
١	القدرة العضلية للرجلين	٣,١١	٦٦,٤٨	١,٨٣	٧,٢٧	٤,٠٤	٠,٨٠	
٢	القدرة العضلية للذراعين	٠,٧٦	١٢,٦٥	٠,٥٨	٢,٩١	٦,٠٦	٠,٨٩	
٣	السرعة الحركية	٢,٥١	٥٣,١٧	٢,١٣	٦,٩٣	٤,٢٢	٠,٨١	
٤	تحمل القوة للبطن	٣,٠٧	٤٩,١٣	٢,٢٧	٨,٦٩	٤,٥٤	٠,٨٤	
٥	تحمل القوة للظهر	٢,٦٨	٤٨,٦٦	١,٨٥	٨,٢٤	٥,٠٦	٠,٨٦	
٦	الرشاقة	٠,١٣	٦,٤٨	٠,٢٠	٠,٦٦-	٥,٥	٠,٨٨	
٧	التوازن	٢,١٩	٦٩,٢٧	١,٣٦	٨,٥٨	٦,٦٥	٠,٩١	
٨	الدقة	٠,٣٢	٢,٢٥	٠,٢٧	١,٣٩	٦,٦٢	٠,٩١	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٠

يوضح جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى لدى عينة التقنين في متغير الاختبارات البدنية عند مستوى معنوية ٠.٠٥. كما يتضح تحقيق الاختبارات معاملات صدق عالية

ب . الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بإستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها (Test – Retest) على عينة قوامها (٢٠) ضابط من خارج عينة البحث الأساسية ولهم نفس مواصفات العينة الأساسية، بفاصل زمني قدرة (٧) أيام وتم إجراء التطبيق الثاني على نفس العينة بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين، والجداول (٤) توضح معاملات الارتباط بين التطبيقين:

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في متغير
الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين لبيان معامل الثبات

ن = ٢٠

م	اختبارات البدنية	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	القدرة العضلية للرجلين	٧٠,١٢	٤,٣٢	٧٠,٤٧	٣,٤٣	٠,٨٤
٢	القدرة العضلية للذراعين	١٤,١١	١,١٦	١٤,٣٥	١,٣٨	٠,٩١
٣	السرعة الحركية	٥٦,٦٤	٣,٦٤	٥٧,١٨	٢,٨٩	٠,٨٧
٤	تحمل القوة للبطن	٥٣,٤٨	٤,٣٤	٥٤,٤٦	٣,٦٥	٠,٨٥
٥	تحمل القوة للظهر	٥٢,٧٨	٣,٥٣	٥٣,٤٨	٢,٥٧	٠,٨٨
٦	الرشاقة	٦,١٥	٠,٣١	٦,١٢	٠,١٨	٠,٩٣
٧	التوازن	٧٣,٥٦	٣,٠٨	٧٤,١١	٢,٧٩	٠,٨٩
٨	الدقة	٢,٩٥	٠,٤٦	٣,١٢	٠,٣٦	٠,٩٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٤٤

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني (اعادة تطبيق الاختبار) في متغير الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥. مما يشير الى ثبات الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح:

١- خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح:

وضع الباحث الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال تطبيق البرامج التدريبية المقترحة فيما يلي:

(أ) أهداف تربوية:

- إكساب وتنمية الصفات الإرادية كالثقة بالنفس والكفاح والمثابرة والمبادأة.
- إكساب الصفات الخلقية كحب العمل الجماعي واحترام المواعيد الهامة والطاعة.
- تنمية القيادة والتبعية.

(ب) أهداف معرفية:

- معرفة الضابط بالهدف من التدريب في كل وحدة تدريبية (بدنيا ومهاريا).
- معرفة الضابط بالطريقة الصحيحة لأداء التدريبات والمهارات.
- معرفة الضابط بالفوائد التي تعود عليهم من خلال الالتزام بأداء التدريب والمواظبة عليه.

(ج) أهداف بنائية:

- تنمية القدرات الحركية للارتقاء بالمستوي البدني.
- تنمية وتطوير المهارات الحركية في الدفاع الشخصي وزيادة فاعلية استخدامها.

٢- البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات القوة الوظيفية

المحتوي التدريبي

اشتمل المحتوى التدريبي على تدريبات بدنية موزعة على عدد (٦٠) وحدة تدريبية.

الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي:

١- مدة التنفيذ ١٢ أسبوع، عدد (٥) وحدات تدريب أسبوعيا، وبإجمالي (٦٠) وحدة تدريبية، وزمن الوحدة ما بين (٩٠-١٥٠) دقيقة

٢- الزمن الكلي لتنفيذ البرنامج التدريبي (١١٩) ساعة

٣- زمن الاسبوع ذو الحمل المتوسط (٥١٠ ق)، الحمل العالي (٦٠٠ ق) والحمل الأقصى (٦٧٥ ق)

٤- عدد مرات التكرار لكل تدريب تتحدد مناسبتها وفقا لطبيعة التدريب وطبقا للزمن الكلي للتدريب حيث كانت مكونات الحمل كالتالي:

١- زمن أداء التمرين الواحد تتراوح من (١-٣) ق وذلك طبقا للهدف المراد تحقيقه من التمرين.

٢- عدد المجموعات من (٤-٦) مجموعات، وعدد التكرارات من (٦-٢٠) تكرار وذلك طبقا للهدف المراد تحقيقه من التمرين.

٣- زمن الراحة البيئية في المجموعة الواحدة تتراوح من (١٥-٥٠) ث وبين المجموعات راحة من (١-٢) ق وذلك طبقاً للهدف المراد تحقيقه من التمرين.

٣- محتوى الجزء الرئيسي:

بعد الاطلاع على المراجع الأجنبية والعربية المرتبطة بموضوع البحث وكذلك الاطلاع على شبكة المعلومات قد توصل الباحث إلى ما يلي:

جدول (٥)

م	المحاور	أنواع التدريبات المستخدمة
١	المحور الأول	تدريبات التأسيس والأثقال
٢	المحور الثاني	تدريبات القوة البدنية
٣	المحور الثالث	تدريبات باستخدام twist disk, balance disk, الأساتيك المطاطة، الكرة السويسرية
٤	المحور الرابع	تدريبات القدرة العضلية
٦	المحور الخامس	تدريبات تحمل القوة، السرعة،
٧	المحور السادس	تدريبات الدقة، الرشاقة، التوازن

٤- أسس وضع وتصميم البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث:

١- قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة وذلك لتحديد طبيعة وشكل التدريبات ومكونات الحمل وفترات التنفيذ المناسبة.

٢- قام الباحث بتحديد واختيار وتصميم التدريبات قيد البحث وذلك وفق الأسس التالية:

- أن يساير محتوى التدريبات قدرات الضابط ويراعي الفروق الفردية بين الأفراد عينة البحث.

- أن تكون فترات الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.

٣- من الأهمية أداء كل تدريب بأسلوب هادئ (بطيء) ومتحكم فيه إذا كان الهدف من

التدريب التحكم والسيطرة، أما إذا كان الهدف تنمية السرعة فيؤدي التدريب بأسلوب سريع

٤- يجب مراعاة وضع الجسم الصحيح أثناء أداء التدريبات فالرياضي يجب أن يتمتع بحس

حركي عالي ويتخذ الوضع الصحيح لأداء التمرين.

٥- جميع التمرينات يجب أن تؤدي بمقاومات قليلة نسبياً بحيث تسمح للرياضي بالتحكم في

الحركة وجعله مسيطراً على الحركة ثم التقدم في زيادة المقاومات بشكل تدريجي وذلك في

ضوء قدرات واستطاعة الرياضي.

٦- البدء في أداء التمرين ببطء مع التحكم والسيطرة أثناء الأداء ثم الزيادة التدريجية في السرعة.

٧- يجب أن تعمل عضلات المركز أثناء أداء هذه التدريبات.

٨- الاهتمام بالشكل والوظيفة لان التدريبات الوظيفية تقوم بمحاكاة المهارة كما تحدث في الواقع وتكون أقرب ما يكون لتدريبات المحاكاة.

٩- عند تطبيق تدريبات القوة الوظيفية يجب الاعتماد على الآتي:

- أن يكون التركيز على تقوية وثبات عضلات المركز
- في نهاية الوحدة التدريبية تعطي تدريبات إطالة للحصول على الاسترخاء بهدف العودة بالعضلات إلى الحالة الطبيعية.

٥- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

المجال الزمني:

أولاً: القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات أدوات البحث وذلك في الفترة من ٣٠-٣١/٧/٢٠٢٠، واشتملت هذه القياسات على (الطول ، الوزن) ، والاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث .

ثانياً: تنفيذ البرنامج المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة قيد البحث وذلك باستخدام البرنامج التدريبي المقترح حيث استغرقت (١٢ أسبوع) في الفترة من ١٢ / ٨ / ٢٠٢٠ الى ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢٠م، وتم وضع البرنامج التدريبي المقترح على اثني عشرة أسبوعاً.

ثالثاً: القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح بنفس الطريقة في القياس القبلي وذلك في يوم ٢٤ / ١٠ / ٢٠٢٠م.

سادساً/ المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

" الوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . اختبار (ت) . اختبار كوهن لمعرفة دلالة حجم التأثير . معامل الارتباط . النسبة المئوية لمعدل التغير ."

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

أولاً: عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي".

جدول (٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية

ن=١٥

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	الدلالة الإحصائية	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س					
١	القدرة العضلية للرجلين	٧١,٠٧	٢,٢٢	٧٥,٨٠	٣,١٢	٤,٧٣	٠,٤٣	١١,٠٠	٠,٠٠	٦,٦٦
٢	القدرة العضلية للذراعين	١٤,٤٩	٠,٦٥	١٥,٨١	٠,٨٣	١,٣١	٠,١٥	٨,٧٩	٠,٠٠	٩,٠٧
٣	السرعة الحركية	٥٥,٠٠	٦,٢٩	٦١,٦٧	٤,٩١	٦,٦٧	٠,٧٣	٩,١٣	٠,٠٠	١٢,١٢
٤	تحمل القوة للبطن	٥١,٤٦	٥,٦٠	٥٩,٧١	٣,٢١	٨,٢٥	٠,٨٨	٩,٣٧	٠,٠٠	١٦,٠٣
٥	تحمل القوة للظهر	٥٠,٩٤	٦,٦٠	٥٩,١٨	٤,٦٣	٨,٢٤	٠,٩٢	٨,٩٦	٠,٠٠	١٦,١٨
٦	الرشاقة	٦,١٩	٠,٣٣	٥,٧١	٠,٣٥	٠,٤٧	٠,١٠	٤,٥٨	٠,٠٠	٧,٦٦
٧	التوازن	٧٢,٠٧	٨,٦١	٧٩,٤٠	٥,٢٨	٧,٣٣	٠,٧١	١٠,٣٣	٠,٠٠	١٠,١٨
٨	الدقة	٢,٤٧	٠,٨٤	٣,٨٧	٠,٨٨	١,٤٠	٠,٣٤	٤,١٨	٠,٠٠	٥٦,٧٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية حيث تراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤,٥٨ - ١١,٠٠) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٦,٦٦ - ٥٦,٧٦)

جدول (٧)

معنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لدى مجموعة
البحث التجريبية في وفقا لمعادلات كوهن

ن = ١٥

الاختبارات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
القدرة العضلية للرجلين	سم	١١,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٩	٣,٨٤	مرتفع	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٨,٧٩	٠,٠٠	٠,٨٤	٢,٥٦	مرتفع	
السرعة الحركية	عدد	٩,١٣	٠,٠٠	٠,٨٥	٢,٧١	مرتفع	
تحمل القوة للبطن	ث	٩,٣٧	٠,٠٠	٠,٨٥	٢,٨٥	مرتفع	
تحمل القوة للظهر	ث	٨,٩٦	٠,٠٠	٠,٨٤	٢,٦٧	مرتفع	
الرشاقة	ث	٤,٥٨	٠,٠٠	٠,٥٨	١,١٥	مرتفع	
التوازن	نقطة	١٠,٣٣	٠,٠٠	٠,٨٨	٢,٣٨	مرتفع	
الدقة	درجة	٤,١٨	٠,٠٠	٠,٥٤	١,١١	مرتفع	

مستويات حجم التأثير: - ٠,٢٠ : منخفض ٠,٥ : متوسط ٠,٨ : مرتفع

عرض نتائج الفرض الثاني:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي".

جدول (٨)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية

ن=١٥

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	خطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	الدلالة الاحصائية	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س					
١	القدرة العضلية للرجلين	٢,٦٧	٧٠,٤٠	٢,٧٠	٧٢,٠٣	١,٦٣	٠,٣٩	٤,١٨	٠,٠٠	٢,٣١
٢	القدرة العضلية للذراعين	٠,٨٩	١٤,٧٠	٠,٦١	١٤,٩٧	٠,٢٧	٠,١١	٢,٤٦	٠,٠٢	١,٨٥
٣	السرعة الحركية	٥,٨١	٥٤,٢٧	٣,٥٠	٥٦,١٣	١,٨٧	٠,٦٠	٣,١٢	٠,٠٠	٣,٤٤
٤	تحمل القوة للبطن	٦,٥٣	٥١,٣٣	٤,٢٥	٥٣,٧٥	٢,٤٢	٠,٨٦	٢,٨١	٠,٠٠	٤,٧٢
٥	تحمل القوة للظهر	٥,٠٥	٥٣,٨٠	٣,٣٥	٥٤,٩٦	١,١٦	٠,٤٨	٢,٤١	٠,٠٣	٢,١٥
٦	الرشاقة	٠,٢٧	٦,١٢	٠,١٤	٥,٩٧	٠,١٥	٠,٠٩	١,٧٢	٠,٠٦	٢,٥٣
٧	التوازن	٦,٦٩	٧٠,٢٧	٥,٤٦	٧٣,٨٠	٣,٥٣	٠,٦٨	٥,٢٠	٠,٠٠	٥,٠٣
٨	الدقة	١,٠٥	٢,٣٣	٠,٧٤	٢,٩٣	٠,٦٠	٠,٣٢	١,٩٠	٠,٠٤	٢٥,٧١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية حيث تراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١,٧٢ - ٥,٢٠) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية باستثناء متغير الرشاقة كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (١,٨٥ - ٢٥,٧١)

جدول (٩)

معنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لدى مجموعة
البحث الضابطة في وفقا لمعادلات كوهن

ن = ١٥

الاختبارات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
القدرة العضلية للرجلين	سم	٤,١٨	٠,٠٠	٠,٥٤	١,٣٨	مرتفع	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٢,٤٦	٠,٠٢	٠,٢٩	٠,٧٩	متوسط	
السرعة الحركية	عدد	٣,١٢	٠,٠٠	٠,٣٩	٠,٨٨	مرتفع	
تحمل القوة للبطن	ث	٢,٨١	٠,٠٠	٠,٣٤	٠,٧٤	متوسط	
تحمل القوة للظهر	ث	٢,٤١	٠,٠٣	٠,٢٨	٠,٥٦	متوسط	
الرشاقة	ث	١,٧٢	٠,٠٦	٠,١٦	٠,٤٨	منخفض	
التوازن	نقطة	٥,٢٠	٠,٠٠	٠,٦٤	١,٦٢	مرتفع	
الدقة	درجة	١,٩٠	٠,٠٤	٠,١٩	٠,٤٩	منخفض	

مستويات حجم التأثير: - ٠,٢٠ : منخفض ٠,٥ : متوسط ٠,٨ : مرتفع

عرض نتائج الفرض الثالث:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة التجريبية ."

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية وفروق نسب التحسن لدى مجموعتي
البحث الضابطة والتجريبية في متغير الاختبارات البدنية

ن = ١٥ = ٢ = ١

م	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	الدلالة الإحصائية	فروق نسب التحسن
		ع±	س	ع±	س				
١	القدرة العضلية للرجلين	٣,١٢	٧٢,٠٣	٢,٧٠	٧٢,٠٣	٤,٣٥	٠,٠٠	٣,٧٣	٤,٣٥
٢	القدرة العضلية للذراعين	٠,٨٣	١٤,٩٧	٠,٦١	١٤,٩٧	٧,٢٢	٠,٠٠	٣,١١	٧,٢٢
٣	السرعة الحركية	٤,٩١	٥٦,١٣	٣,٥٠	٥٦,١٣	٨,٦٨	٠,٠٠	٣,٤٣	٨,٦٨
٤	تحمل القوة للبطن	٣,٢١	٥٣,٧٥	٤,٢٥	٥٣,٧٥	١١,٣١	٠,٠٠	٤,٢٠	١١,٣١
٥	تحمل القوة للظهر	٤,٦٣	٥٤,٩٦	٣,٣٥	٥٤,٩٦	١٤,٠٣	٠,٠٠	٢,٧٨	١٤,٠٣
٦	الرشاقة	٠,٣٥	٥,٩٧	٠,١٤	٥,٩٧	٥,١٤	٠,٠٢	٢,٥٠	٥,١٤
٧	التوازن	٥,٢٨	٧٣,٨٠	٥,٤٦	٧٣,٨٠	٥,١٥	٠,٠٠	٢,٨٠	٥,١٥
٨	الدقة	٠,٨٨	٢,٩٣	٠,٧٤	٢,٩٣	٣١,٠٤	٠,٠٠	٣,١٠	٣١,٠٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠

يوضح جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٥٠ - ٤,٢٠) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما تراوحت فروق نسب التحسن المئوية ما بين (٣١,٠٤ - ٤,٣٥)

جدول (١١)

معنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي

البحث التجريبية والضابطة وفقا لمعادلات كوهن

$$n=1 \text{ ن } = 2 = 15$$

الاختبارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
القدرة العضلية للرجلين	سم	٤,١٨	٠,٠٠	٠,٥٤	١,٣٤	مرتفع	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٢,٤٦	٠,٠١	٠,٣١	١,١٦	مرتفع	
السرعة الحركية	عدد	٣,١٢	٠,٠٠	٠,٣٩	١,٥٣	مرتفع	
تحمل القوة للبطن	ث	٢,٨١	٠,٠٠	٠,٣٤	٠,٩٧	مرتفع	
تحمل القوة للظهر	ث	٢,٤١	٠,٠١	٠,٢٨	١,١٥	مرتفع	
الرشاقة	ث	١,٧٢	٠,٠٤	٠,١٦	٠,٧٧	متوسط	
التوازن	نقطة	٥,٢٠	٠,٠٠	٠,٦٤	١,٣١	مرتفع	
الدقة	درجة	١,٩٠	٠,٠٣	٠,١٩	٠,٧٢	متوسط	

مستويات حجم التأثير: - : ٠,٢٠ : منخفض : ٠,٥ : متوسط : ٠,٨ : مرتفع

ثانيا: مناقشة النتائج:

عرض مناقشة نتائج الفرض الأول:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى".

يتضح من جدول (٦) (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وبين القياسين (القبلي والبعدى) لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى فى القدرات البدنية الخاصة الخاص بعناصر الحراسات الخاصة التابعين لجهاز الرياضة العسكري وهى (القدرة العضلية للرجلين، القدرة العضلية للذراعين، السرعة الحركية، تحمل القوة للبطن، تحمل

القوة للظهر، الرشاقة، التوازن، الدقة) حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٤٠١٨) كأصغر قيمة، ١١,٠٠ كأكبر قيمة، ونسبة التحسن ٦,٦٦% كأصغر نسبة و ٥٦,٧٨ كأكبر نسبة.

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً للضابط المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الى التأثير الإيجابي للبرنامج التجريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات متنوعة باستخدام التدريبات المختلفة التي ساهمت في تنمية القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وذلك من خلال ما يتعرض له عضلات المركز للجذع من مقاومات كبيرة نتيجة تدريبات قيد البحث.

بالنظر الى التحسن في القدرة العضلية نجد أن البرنامج التدريبي المقترح قد احتوى على مجموعة من التدريبات المتنوعة والمقننة والمتدرجة في اتجاه العمل العضلي مع التركيز على العضلات العاملة في الأداء، بالإضافة الى تقوية العضلات الأخرى وذلك باستخدام تمرينات حره وباستخدام تمرينات مقاومة مطاطه كالأساتيك المطاطة والكرات السويسرية، صناديق متعددة الارتفاع، Twist Disk، Balance Disk، وقد احتوى البرنامج المقترح على عدد كبير من تمرينات الوثب لأهميتها لهذه المرحلة السنية مما أدى إلى تحسين القدرة العضلية لعضلات المركز " القوة المحورية" بشكل عام بالإضافة الى التحسن في القدرة العضلية للذراعين والرجلين وهذا يفسر التحسن في مستوى الأداء البدني للقدرة العضلية للذراعين والرجلين لدى أفراد العينة التجريبية قيد البحث

أن التدريب باستخدام التدريبات المقترحة وسيلة جيدة لتنمية عناصر اللياقة البدنية عامه والقدرة العضلية خاصه دون حدوث أي اصابات وأيضاً تحسن في عضلات المركز " القوة المحورية " بشكل عام.

ويرجع الباحث نسبة التحسن في السرعة الحركية الى ما تضمنه البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات خاصة بالسرعة الحركية تعتمد على أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، وكان الاعتماد على مهاره حركية واحدة تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل المواجهة والاعتراض.

ويعزى الباحث هذا التطور في السرعة الحركية نتيجة استخدام التدريب بأدوات أخف وزناً من الأدوات العادية والتوزيع الزمني حيث أداء المهارة في أقل زمن ممكن وفي اتجاه العمل العضلي المطلوب.

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد علاوى ومحمد نصر الدين(٢٠٠١) على انه يمكن تنمية السرعة الحركية عن طريق التدريب بأدوات أخف وزناً من الأدوات العادية وسرعة حركة أجزاء الجسم من مكان إلى آخر، وعموماً فإن السرعة الحركية تتأثر بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداه.

ويرجع الباحث أن هناك تطور ملحوظ في مستوى تحمل القوة لعضلات البطن والظهر، نتيجة استخدام الباحث لبعض تدريبات المقترحة والتي تعتمد في محتواها على زيادة حجم التدريب على حساب الشدة والتي أثرت بالتبعية إيجابياً في تنمية عنصر تحمل القوة لدى عينة البحث التجريبية بالإضافة إلى استخدام التدريبات ذات الاحمال البسيطة مما يعطى الفرصة لتكرار الأداء لمرات كثيرة وبكفاءة عالية مما يؤدي الى التحسن في تحمل القوة بالإضافة الى زيادة عدد التكرارات أثناء الأداء.

وهذا يتفق مع ما ذكره مصطفى عبد العليم (٢٠٠٧) ان عنصر تحمل القوة هو أحد أهم مكونات اللياقة البدنية للرياضيين، وهو عنصر يوفر المقدرة على الوثب عالياً، وأن الاستمرار في أداء الوثبات خلال التدريب بنفس كفاءة أدائها خلال التدريبات المتنوعة يؤدي الى التحسن في تحمل القوة.

أما بالنسبة للتحسن في عنصر الرشاقة فيرجع الباحث هذا التحسن الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقترحة والذي ساعد في خلق موافق غير معتادة لأداء مجموعة من التمرينات الموجه والمشابهة للأداء، وتعلم بعض المهارات الحركية الجديدة مع تغيير سرعة وتوقيت اتجاه الحركات، كل ذلك أدى الى تحسن مستوى الرشاقة لدى العينة التجريبية.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه محمد علاوى ومحمد نصر الدين (٢٠٠١) الى أن صفة الرشاقة يتم تنميتها عن طريق تغيير اوضاع الجسم على الأرض او في الهواء في اتجاهات مختلفة وبسرعات مختلفة، والتنمية السليمة لعنصر الرشاقة يؤدي الى اكساب الرياضي الانسياب الحركي والاداء السليم في الاتجاهات والمسافات السليمة، ويضيف أيضاً ان كل ذلك من العوامل الهامة للرياضيين.

أما بالنسبة للتحسن في عنصر التوازن يرجع الباحث هذا التحسن الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية والذي احتوى على مجموعة من التدريبات المتنوعة والموجهة لتنمية عنصر التوازن الديناميكي، وتشمل أيضاً الحركات المشابهة للأداء بالإضافة الى مجموعة التمرينات التي تعمل على تطوير مرونة العضلات العكسية العاملة في حركة الاتزان.

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة المختلفة حيث توصلوا الى أن نمو التوازن لدى الرياضي يزيد سرعة اتقان النواحي الفنية المعقدة ويساعد على تأديتها بسهولة ويسر وبأعلى مستوى يمكن من الأداء الفني، وبالتالي الوصول الى المستويات العالية وان تدريبات الخاصة تعمل على الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز أثناء الاداء حيث يصبح الجسم أكثر استقراراً وتوازناً وبهذا يتحقق عنصر التوازن.

ويرجع الباحث التحسن في عنصر الدقة الى استخدام البرنامج التدريبي المقترح حيث تعد صفة الدقة من عوامل الفوز إذا استغلت بشكل صحيح لإحراز النقاط وبالتالي الفوز بالمباراة حيث تعد صفة الدقة من الصفات البدنية الهامة.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي " .

عرض مناقشة نتائج الفرض الثاني:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي " .

يتضح من نتائج جدول رقم (٨)،(٩) وجود تطور وتحسن ملحوظ في مستوى المتغيرات البدنية لأفراد المجموعة الضابطة (القدرة العضلية للرجلين، القدرة العضلية للذراعين، السرعة الحركية، تحمل القوة للبطن، تحمل القوة للظهر، الرشاقة، التوازن، الدقة) .

يعزو الباحث هذا التحسن الذي حدث في الجانب البدني والذي تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١,٧٢) كأصغر قيمة، (٥,٢٥) كأكبر قيمة، وتراوحت ونسبة التحسن المئوية ما بين (١,٨٥%) كأصغر نسبة و(٢٥,٧١%) كأكبر نسبة.

ويعزو الباحث هذا التحسن الى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في البرنامج التدريبي الخاص بالتدريبات اليومية لعناصر الحراسات الخاصة واحتوائه على مجموعة من التدريبات الموجهة بالإضافة الى تنفيذ البرنامج الموضوع من قبل المدربين بالإضافة الى كفاءة افراد المجموعة الضابطة من حيث الانتظام والاستمرار في المنافسة بالإضافة الى التنافس المستمر بين المتدربين لتقديم أفضل مستوى بدني ومهارى كان له أثر كبير في رفع مستوى القدرات البدنية والذي انعكس أثره على النواحي المهارية.

ومن هنا تحقق الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي " .

عرض مناقشة نتائج الفرض الثالث:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة التجريبية " .

يتضح من نتائج جدول (١٠)، (١١)، جود تطور ملحوظ في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة (٢,٥٠) كأصغر قيمة و (٤,٢٠) كأكبر قيمة، كما تراوحت قيمة (ت) الفروق نسبة التحسن المئوية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية (٤,٣٥%) كأصغر قيمة و (٣١,٤%) كأكبر نسبة.

ويرجع الباحث ارتفاع نسبة التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى تدريبات المقترحة والتي تم إعدادها في البرنامج التدريبي قيد البحث مع تطبيق متغيرات حمل التدريب خلال الوحدة والذي أدى الى تنمية النواحي البدنية والتي انعكست بدورها على التحسن في الاداء المهارى حيث تدريبات المقترحة قد أسهمت في تحسين مستوى الأداء بدرجة أكبر لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة لتطوير الأداء العضلي بما يتوافق مع المسار الحركي للأداء.

وهذا ما أشار إليه مايكل بويل Michael Boyle (٢٠١٠) (٨٨) أن التدريبات المختلفة ترتبط ارتباطاً إيجابياً عالياً مع الأداء الرياضي في بعض الأنشطة الحركية وأن الأداء الحركي في مجال النشاط الرياضي يعتمد بدرجات متفاوتة على القوة العضلية، والتي توصلت الي أن برامج التدريبات القوة قد أثرت إيجابياً بشكل أفضل من البرامج التقليدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المقاسة.

ومن خلال ما سبق يرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لاحتواء البرنامج على الحركات الأساسية للمتطلبات البدنية والمهارية والتدريب عليها مما أدى إلى تحسين المستوى البدني والمهارى قيد البحث.

وقد أسهمت القوة الوظيفية في تحسين مستوى الأداء بدرجة أكبر لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة تطوير الأداء العضلي لتلك العضلات وبما يتوافق مع المسار الحركي للمهارات قيد البحث.

ومن هنا تحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

البدنية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة التجريبية " .

استنتاجات البحث:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث والمنهج المستخدم على أساس المعالجات الإحصائية التي استخدمت فى معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- ١- هناك تحسن ملحوظ فى المتغيرات البدنية والمتمثلة فى (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - تحمل القوة لعضلات الظهر - تحمل القوة لعضلات البطن - السرعة الحركية - الرشاقة - التوازن - الدقة) قيد البحث لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- هناك تحسن ملحوظ فى المتغيرات البدنية والمتمثلة فى (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - تحمل القوة لعضلات الظهر - تحمل القوة لعضلات البطن - السرعة الحركية - الرشاقة - التوازن - الدقة) قيد البحث لدى المجموعة الضابطة.
- ٣- أظهرت النتائج المعالجة إحصائياً تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - تحمل القوة لعضلات الظهر - تحمل القوة لعضلات البطن - السرعة الحركية - الرشاقة - التوازن - الدقة) قيد البحث.

ثانياً: توصيات البحث:

انطلاقاً من النتائج التي توصل إليها الباحث فى هذه الدراسة يوصى بما يلي:

- ١- استخدام البرنامج التدريبي لتدريبات المقترحة ضمن برامج التدريب للحراسات الخاصة.
- ٢- استخدام البرنامج التدريبي لتدريبات المقترحة على العديد من المهارات الخاصة بالحراسات الخاصة
- ٣- التوصية لدى الجهات المعنية بالاهتمام بالتوجيه لاستخدام تدريبات فى تنفيذ البرامج التدريبية.

المراجع

أولاً: العراجع العربية

- ١- إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، ط ١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٣- أسامة عبيد سيد عبيد: المحددات البدنية والفسيولوجية للاعبى الخماسى الحديث "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٤- أشرف فتحى عبد المحسن: تحديد المستويات البدنية والفسيولوجية كدالة لتطوير الأداء المهارى للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٤- إيهاب عادل عبد البصر، عادل عبد البصير: تدريب القوة العضلية التكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المصرية، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٦- تامر محمد طلعت عثمان: تأثير برنامج تدريبي مائي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الملاكمة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.
- ٧- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تصميم برامج القوة، تخطيط الموسم التدريبي، مركز الاساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٨- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضى "نظريات وتطبيقات"، ط ١٢، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٩- على فهمي البيك، عماد الدين عباس: المدرّب الرياضى فى الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١٠- على فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ١١- عويس الجبالي: التدريب الرياضى النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

- ١٢- محمد حسن علاوي: الصفات البدنية لمتسابقى الميدان والمضمار، نشرة غير دورية لاتحاد ألعاب القوى، العدد الثالث، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٣- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٤- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٥- مسعد علي محمود: المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، ٢٠٠١م.
- ١٦- مصطفى حسين زكى: الإصابات الرياضية لناشئ كرة اليد وعلاقتها باللياقة البدنية الخاصة خلال فترة الإعداد والمنافسات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٧- مصطفى عبد النعيم حسن: "تأثير برنامج لتنمية التوافق العصبي العضلي على بعض المهارات الأساسية لناشئ تنس الطاولة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها، ٢٠٠٧م.
- ١٨- يحيى السيد إسماعيل الحاوي: المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 19-Brad Appleton: Sketching and flexibility, copyright by Bradford, <http://www.cs.huyi-ac>, ill, 1996.
- 20-Dave Thompson: [WWW.Weight Training.htm](http://WWW.WeightTraining.htm), 2001.
- 21-Lamb, D.R.: Physiology of exercise, Mac Milan publishing, 1984.
- 22-Ralph. Hickok: Early boxing to 1838, <http://www.Hickoksports.Com/history/boxing/shtml>, page 1, 25- May, 1999.
- 23-Reilly: Sports fitness and sports ion juries Faber, London, Boston, 1981.