

الفصل الاول

- مقدمه .
- مشكلة الدراسة واهميتها .
- اهداف الدراسة .
- فروض الدراسة .
- المصطلحات المستخدمة في الدراسة

الفصل الأول

مقدمه :-

ان القوات المسلحة الحديثة ذات الفاعليه المؤثرة في المعارك تبني علي احدث نظريات العلم والتكنولوجيا وتسليح باحدث الاسلحة والمعدات الحديثة في عصرنا الحاضر فما زال الجندي (الفرد) هو اهم العوامل المؤثرة في كسب هذه المعارك ومازالت احدث الجيوش في العالم تهتم به اهتماماً زائداً في اعداده وتبذل العناية الفائقة في تدريبه تدريباً ممتازاً حتي يستطيع ان يستخدم هذه الاسلحة فحسب بل العبرة بمن يستخدم هذا السلاح اي القوة البشرية ، لذا نجد ان الجندي بامكانياته الذاتية وبالاعداد السليم يعتبر العامل الاساسي للنجاح في كل معركة وأساس نجاحه هو امتلاكه لعناصر الكفاءة العسكرية واللياقه البدنية فإذا ما امتلك الجندي هذه العناصر بعث في نفسه الثقة والقدرة علي القتال في اصعب الظروف واشقها لذا نجد ان اللياقه البدنية في القوات المسلحة المصريه بوجه عام والقوات المدرعه بوجه خاص تعتبر من العناصر الاساسيه المساعده في التدريب علي فنون القتال .

وقد برزت أهمية اللياقه البدنية والتدريب البدني بوضوح في حرب العاشر من رمضان السادس من اكتوبر ١٩٧٣ اذ قامت القوات المسلحة المصرية باجتياز الموانع الصعبه وتسليق الحواجز والسدود بكفاءة نادرة مما كان سبباً مباشراً في توفير عنصر المفاجأة وكان من اسباب هذا النجاح هو مدي ما توفر للمقاتل المصري من تكامل لعناصر اللياقه البدنية الاساسية مثل (القوة - التحمل - السرعة - القدرة - الرشاقة) والتي كانت سبباً في نجاح تسلق المرتفعات وعبور الموانع علاوة علي المهارة والسرعة في إقامة الجسور والكباري واستخدام قوارب العبور وقطع مسافات طويلة وهم يرتدون ملابس الميدان ويحملون السلاح والذخيرة بالخطوة المعتادة والخطوة السريعة الامر الذي استلزم تدريباً عالياً لتحقيق الهدف المنشود وهو نجاح عمليات القتال تخطيطاً وتنفيذاً بأقل خسائر ممكنه في الارواح والمعدات وعلي هذا الاساس نجد ان امتلاك جندي المدرعات لعناصر اللياقه البدنية ضرورة سواء كان ذلك أثناء السلم لمجابهة الأعمال اليومية بكامل الحيوية والنشاط دون الشعور بإجهاد أو

تعب زائد أما أثناء الحرب فإن امتلاكه لقوة العضلات وسلامة الأعصاب ومحاولة الإرتقاء بالتوافق بينهما هو أساس هام في العمليات الحربية مثل اليقظة الدائمة والدقه وخفة الحركة وسرعة التلبيه وكلما أرتفعت اللياقة البدنية للمقاتل (فرد المدرعات) كلما ساعد ذلك علي رفع الروح المعنوية للطاقم

مشكلة الدراسة وأهميتها :-

ان الإعداد الجيد للطاقم بدنياً وعسكرياً إنما هو الأساس الحقيقي الذي يقيس الكفاءة البدنية والعسكرية لجندي المدرعات وعلي هذا الاساس يتم التركيز في تدريب الوحدات المدرعة علي الطاقم باعتباره الركيزة الاولي لأي وحدة أو تشكيل فبتجميع ثلاث أطقم تشكل الفصيلة وبتجميع عشرة أطقم تشكل السرية ولهذا تتكون القوات المدرعة التي تعتبر بمثابة القوة الضاربة للقوات الأرضية وأحد الأسلحة الرئيسية المقاتلة في المعركة الحديثه التي يمكن بها حسم المعركة وإحراز النصر وتتميز معارك المدرعات بصفه عامه بالجرأة والحسم والسرعة في العمل والمفاجأة والحشد وتركيز النيران علي الاهداف والمناطق الحيوية للعدو في الوقت المناسب .

ويرى الباحث ان فترة التدريب الأساسي هذه اللبنة الاولي وحجر الزاوية في بناء المقاتل الصالح لذا كان لزاماً علينا أن نعهده إعداداً سليماً وشاملاً حتي ينمو نمواً متزنناً لتحقيق الهدف .

ومن خلال عمل الباحث في مجال التربية الرياضية بسلاح المدرعات بالقوات المسلحة لاحظ ان برنامج التربية الرياضية المعد من قبل هيئة التدريب بالقوات المسلحة والذي يدرس للجنود المستجدين به بعض الملاحظات الآتية :-

١- إنه يشتمل علي عدد كبير من ساعات التدريب في المجموعة التكوينية الأولى والثانية وأن هاتين المجموعتين لاتشتملان علي عناصر اللياقة البدنية وإقتصارها علي بعض العناصر مع اهمال بقية العناصر الاخرى .

٢- بعض موضوعات البرنامج لاتدرس وخاصة في المدرعات علي سبيل المثال تحتوي التمرينات بالبندقية علي عدد كبير من ساعات البرنامج ويصعب

تنفيذها لان عدد الجنود المستجدين لا يقل عن ٣٠٠٠ جندي في الدفعة الواحدة ويستغرق تسليم وتسلم البنادق وقت طويل يسبق التمرينات وبعد التمرينات كذلك حفاظاً علي سلامة السلاح (البنادق) وصيانتها يصعب إخراج مثل هذه الاعداد يومياً من مخازن السلاح بالوحدة .

٣- الضاحية العسكرية :-

لايوجد هناك الإسلوب العلمي الصحيح لتوزيع ساعات الضاحية العسكرية فعلي سبيل المثال لابد من توزيع درجات الحمل أو شدة الحمل علي مدار فترة التدريب فعلي العكس من ذلك فقد لاحظ الباحث انه يتم تحديد جرعه عاليه من الحمل يليها في اليوم التالي جرعه عاليه حتي يصل تقريباً لمدة اسبوع حمل عالي دون مراعاة ان هذه التدريبات سوف يكون لها الاثر السلبي علي الجنود .

٤- إجتياز الموانع :-

يتم وضع عدد كبير من ساعات التدريب لاجتياز الموانع علي الرغم من انه لايوجد عدد كبير من الوحدات التي ينشأ بها ميدان موانع خماسي عسكري واذا وجد لايوجد حسب التعليمات اي غير قانوني وبالتالي لا يصلح استعماله للتدريب عليه .

٥- التمرينات الخمس :-

لايحتوي البرنامج علي التمرينات الخمس والتي لها دور اساسي لرفع كفاءة الجندي البدنية وعلي الرغم من ذلك فيتم أختبار الجندي فيها وتعتبر مقياس لمستواه البدني .

ويري الباحث ان البرنامج الموضوع لتدريب الجنود المستجدين بمراكز التدريب الاساسي للمدرعات به نواحي قصور في التدريب لبعض عناصر اللياقة كذلك ايضاً عدم توزيع محتويات التدريب بطريقة صحيحة خلال مدة التدريب الاساسي مما يؤدي الي عدم رفع مستوى الجنود المستجدين في اللياقة البدنية ويظهر ذلك بوضوح خلال اختبارات اللياقة البدنية التي تجري عليهم في نهاية فترة التدريب الاساسي .

لذا رأى الباحث وضع برنامج تدريب مقترح يساهم في الإرتقاء بمستوي اللياقة البدنية العامة والخاصة لدي هؤلاء الجنود الذي تعتمد عليهم المعركة الحديثة كعنصر من أهم عناصر المعركة وإيجاد العلاقة بين اثر اللياقة البدنية علي الكفاءة العسكرية داخل مراكز تدريب اساس المدرعات .

أهداف الدراسة :-

هذه الدراسة محاولة للتعرف علي « تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية علي الكفاءة العسكرية لجندي المدرعات المستجد »

حيث يحاول الباحث من خلالها تحقيق الاهداف الاتية :-

١- وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة .

٢- التعرف علي اثر البرنامج التدريبي المقترح علي الكفاءة العسكرية .

٣- التعرف علي علاقه بين مستوي الكفاءه العسكريه واللياقه البدنيه .

فروض الدراسة :-

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه في بعض عناصر اللياقه البدنيه لصالح المجموعه التجريبيه .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في مستوي الكفاءه العسكريه لصالح المجموعه التجريبيه .

٣- يوجد هناك علاقه طرديه بين مستوي اللياقه البدنيه والكفاءه العسكريه .

المصطلحات المستخدمة في الدراسة :-

المجموعه التكوينية :-

هي عدد معين من التمرينات روعي في اختيارها وترتيبها الخاص ان تصل الي تنمية كل المجموعات العضلية الهامة في الجسم (٣٩ : ٤)

التدريب :-

التمرين المنتظم لحركات رياضية مبنية علي اسس علمية في اطار خطة موضوعة مع مراعاة النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية (١٥ : ١٣)

الكفاءة العسكرية :-

هي القدرة علي تحقيق المهام بنجاح من ناحيتها الفنية والمادية اي المهنية (٣٨ : ٣٠)

الكفاءة القتالية :-

هي مستوي استعداد التشكيل والوحدة والوحدة الفرعية لتنفيذ مهام القتال المخصصة لهم من قياداتهم الاعلي وتحدد الكفاءة القتالية للوحدة او التشكيل بواسطة موقف هذه الوحدة أو التشكيل من حيث استكمالها من الافراد والتسليح والمعدات ومستوي تدريب قواتها ومستوي الضبط والربط لافرادها وروحهم المعنوية وتعتبر الكفاءة القتالية أهم عنصر يجب توافره لكي تصبح القوات جاهزة للعمليات بصفة مستمرة . (٤٨ : ٣٧)

التطوير :-

هو الانتقال بالشئ من حال الي حال بقصد تحسينه والحصول منه علي نتائج افضل . (٦ : ٣)

القوات المدرعة :-

هي احدي اسلحة القوات البرية للجيش الحديثة و اساس تسليح هذه القوات الدبابة . (٣٧ : ٢٨)

اللواء :-

هو الوحدة الاساسية في التشكيلات المدرعة ويحوي اللواء عادة علي عدة كتائب ووحدات فرعية خاصة ويرقم اللواء أو الوحدة برقم . (٣٧ : ٢٩)

الكتيبة :-

هي الوحدة الفرعية من الدبابات وتتكون عادة من عدة سرايا ورتاسة ووحدات فرعية صغرى .
(٣٧ : ٥٠)

السرية :-

هي الوحدة الفرعية الصغرى والاساسية في الكتيبة وتتحمل العبء الاكبر في المعركة وتنفذ واجبها كجزء من الكتيبة وقد تكلف بمهام قتال خاصة منفصلة .
(٣٥ : ٩)

الفصيلة :-

هي وحدة فرعية تتكون من عدة جماعات أو عدة أطقم دبابات أو مدافع وتوجد الفصيلة في تنظيم (المشاة - المدفعية - المدرعات - والقوات الاخرى) .
(٣٧ : ١٥)

الطاقم :-

وهو طاقم الدبابة ويتكون من القائد والرامي والسائق والمعلم . (٣٦ : ١)

الوحدة الفرعية :-

وحدة من القوات ذات تنظيم ثابت وتكون متشابهة في كل فرع من افرع القوات المسلحة ، وتدخل الوحدة الفرعية في تنظيم وحدة فرعية اكبر منها أو في تنظيم وحدة فتدخل الجماعة ضمن تنظيم الفصيلة وتدخل الفصيلة ضمن تنظيم السرية ، وتدخل السرية ضمن تنظيم الكتيبة وتدخل الكتيبة ضمن تنظيم اللواء .
(٣٧ : ١٥٧)

الدبابة :-

هي مركبة قتال ذات جنذير لها قدرة عالية علي العبور ذات قوة نيران عالية ودرع قوي وقدرة علي العمل لمسافات بعيدة .
(٣٦ : ١)

اللياقة البدنية :- PHYSICAL FYTNESS

يعرفها كل من يوكم ولارسون YOCOM AND LARSON

١- قبل الحرب بأنها :- قدرة الفرد علي إحتمال المجهود العضلي العنيف ولمدة طويلة .

٢- بعد الحرب بأنها :- مدي طبيعة ودرجة ملائمة الفرد وتكيفه لمختلف انواع الحياة التي يشارك فيها والتي تتطلب منه مجهوداً عظيماً . (٤٧ : ١٥٦)

وهناك رأي آخر :-

اللياقة البدنية هي إحدى مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل اللياقة النفسية والعقلية والاجتماعية واللياقة البدنية هي الخلو من الامراض والتشوهات المختلفة والعضوية والوظيفية تحقيقاً لقيام اعضاء الجسم بوظائفها علي الوجه الكامل مع قدرة الفرد علي السيطرة علي بدنه ومجاوبته للاعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد ... (٤٤ : ٣٤)

ويعرفها موسي فهمي : بأنها طبيعة ودرجة ملائمة الفرد وتكيفه لمختلف أنواع أنشطة الحياة التي يشارك فيها والتي تتطلب مجهوداً عضلياً . (٣٠ : ٥٨)

ويعرفها ك لانج اندرسون (K LANG ANDERSON) بأنها قدرة الجهازين الدوري والتنفسي علي استعادة الشفاء بعد عبء العمل . (٤٥ : ٨)

البرنامج :-

أشار وليامز (WILLIAMS) بأن البرنامج بصفة عامه هو « تخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية لتغطية فترة زمنية محدودة » .

(٥١ : ١٣٣)

اما السيد عبد المقصود فيري ان البرنامج هو « نشاط مركز مختار علي اساس الاحتياجات والمشكلات والميول الخاصة للممارسين » . (٤ : ١١٠)

القياس :-

يعرفه فؤاد البهي بأنه

« مقارنة ترصد في صورة عددية لمقارنة الأطوال والأوزان بالكيلو جرام أي أن نتيجة المقارنة تتحول الي إعداد نسميها درجات والدرجات جمع درجة وتعني المرتبة أو الطبقة » (١ : ٢٠)

وترى المدرسه الاشتراكيه أن أهم الصفات البدنيه الاساسيه هي

- القوة العضليه .

- السرعه .

- التحمل .

- المرونه .

- الرشاقه .

- التوازن .

(٢٣ : ٩٤)

القوة العضليه :-

تتفق جميع آراء العلماء في التربيه الرياضيه على أن صفه القوة العضليه من أهم الصفات التي يجب توافرها للنجاح في ممارسه معظم الانشطه الرياضيه كما انهم يعتبرونها من المكونات الاساسيه للياقه البدنيه . (٤٠ : ١٥٠)

- يشير جلال عبد الوهاب الي أن القوة العضليه هي (قابليه انتاج كميه

من القوة العضليه في أقل زمن ممكن) (١٢ : ٥)

- القوة العضليه هي القدرة في التغلب على مقاومه خارجيه أو مواجهتها .

(٢٣ : ٩١)

- القوة العضليه هي قدرة العضله في التغلب على المقاومات الخارجيه .

(١١ : ٤٤)

التحمل :-

- الجلد العضلي :- يحدد ماتيووز MATHEWS الجلد العضلي بأنه مقدرة العضله على القيام بعمل لفترة طويلة ضد مقاومه محدوده (١) (٤٨ : ٥)

الجلد العضلي :- - هو مقدرة الفرد على العمل لفترات طويله دون هبوط مستوى الكفايه العضليه . (٢٣ : ٢٠١)

الجلد الدورى التنفسى

- هو قدرة الفرد على الاستمرار لفترات طويله فى أداء نشاط بدنى (حركى) يتميز بشدة متوسطة (أو فوق المتوسطه) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات مع استمرار كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى بصورة مناسبة . (٢٤ : ١٩٨)

ويقول كلارك CLARKE أن كفاءة الجهاز الدورى التنفسى هى احدى المكونات الهامه للحياة واللياقه البدنيه .

ويذكر (صبحى حسانين) أن الجلد الدورى التنفسى هو كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى فى مد العضلات العامله بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها العمل لفترات طويله . (٢٥ : ١٢٩)

ويضيف (هارا HARRA) أن الجلد هو قدرة الاجهزة الحيويه على مقاومه التعب لفترة طويله أثناء النشاط الرياضى . (٢١ : ٣٠)

السرعه :-

صبحى حسانين : أن السرعه هى قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد فى أقل زمن . (٢٦ : ٣٦١)

موسى فهمى : أن السرعه هى قابليه الفرد للقيام بمهارة ناجحه فى أقصر وقت ممكن أو هى معدل التغيير العضوى من حاله الانقباض الى حاله الارتخاء التام . (٣٠ : ٩١)

هارا : فى حالة الاستجابة العضليه بأنها اقصى سرعه لتبادل استجابته العضله ما بين الانقباض والانبساط ،

عصام عبد الخالق :هى كفاءة الفرد على إنهاء عمل حركى تحت الظروف المعطاة فى اقصر وقت ممكن (١٥ : ١٥٦)

الرشاقه

فانير VANNIER ١٩٧٣ : هى القدرة التى تجعل الحركات المتتابعه فى اتجاهات مختلفه اسرع وأكفاء ما يمكن . (٢١ : ٢٢)

بارو، ماك جىى BARRAW* MCGEE : انها القدرة على اداء حركات ناجحه فى اتجاهات مختلفه اسرع وأكفاء ما يمكن (٢١ : ٢٢)

كلارك CLARKE ١٩٦٧ : انها سرعه تغيير اوضاع الجسم أو السرعه فى تغيير الاتجاه . (٢١ : ٢٢)

- المقدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعه فى تعلم الاداء الحركى وتطويره وتحسينه . (٦٥ : ٣١)

- قدرة الفرد على تغيير اتجاه الجسم على الارض او اوضاعه فى الهواء فى خط،وط اماميه او مستقيمه او منحنيه . (٢٦ : ٣١)

المرونه :

تعرف المرونه بأنها « مقدرة الفرد على اداء الحركات الى اوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعته المفصل . (٧٧ : ٢١)

عصام عبد الخالق : - هى كفاءة الفرد على اداء حركه لاوسع مدى .

بارو ومجى :- مدى وسهوله الحركه فى مفاصل الجسم المختلفه .

يقسم هارا HARRA المرونه الى

١- المرونه العامه وهى تتضمن مرونه جميع مفاصل الجسم .

٢- المرونه الخاصه وهى تتضمن مرونه المفاصل الداخلة فى الحركه المعنيه .

(٧٧ : ٢١)

كما يقسمها خاطر والبيك الى :
١- المرونه الاستاتيكيه (الثابته) وهى مدى الحركه التى يستطيع للعضو المتحرك الوصول اليه ثم الثبات عليه .

٢- المرونه الديناميكيه (الحركيه) وهى مدى الحركه التى يستطيع العضو المتحرك الوصول اليه أثناء اداء حركه تتم بالسرعه القصوى . (٣٤ : ٦٠)

التوافق :-

يعرف التوافق بأنه « قدرة الفرد على ادماج انواع من الحركات فى قالب واحد يتسم بالانسيابيه وحسن الاداء . وهذا يتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلى والعصبى . (٢٦ : ٣٨٩)

والتوافق يمكن أن يقسم الى :

(أ) التوافق العام :- يطلق على الحركات اليوميه المعتادة التى يؤديها كل فرد رياضى أو غير رياضى مثل المشى أو الصعود والنزول على السلم والجرى أو الوثب .

(ب) التوافق الخاص :- فهو الذى يتطلب تدريباً خاصاً على نوع معين من العمل . (٢٨ : ١٨٨)

- القدرة العضليه :-

يعرفها تشارلز أ . بيوكر بأنها

« هى المقدرة على اخراج اقصى قوة فى اقصر وقت ،

وهذا المصطلح خاص بالمدرسه الغربيه

ويطلق علماء التربيه الرياضيه فى الدول الشرقيه مصطلح القوة المميزه

بالسرعه (القوة الانفجاريه) (EXPLOSIVE POWER) (٦ : ١٣)