

الفصل الثالث

الفصل الثالث

خطة وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية من جنود مركز تدريب اساس المدرعات وتم القياس القبلي لهما وطبق البرنامج التجريبي المقترح علي المجموعة التجريبية وخضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي ، وتم إجراء القياس البعدي لكلا المجموعتين بعد انتهاء الفترة الزمنية لهذا البرنامج .

عينة الدراسة :-

- تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من افراد المدرعات بمركز تدريب اساس المدرعات المستجدين والذي لم يسبق لهم الانضمام الي القوات المسلحة بلغ حجمها (١٥٠ جندي) وهي تمثل ١٠ ٪ من المجتمع الاصلي (١٥٠٠ جندي) تم تقسيمها الي مجموعتين عشوائيا أحدها ضابطة تجريبية) .

- تم إجراء بعض القياسات اللازمة لإجراء التكافؤ بين افراد مجموعتين البحث (التجريبية - الضابطة) والتي تتمثل في : الطول - الوزن - السن واللياقة الطبية المتمثلة في إجراء الكشف الطبي علي جنود كلا المجموعتين حيث اتضح من نتائج الكشف الطبي تمتع جنود المجموعتين بلياقة طبية دون ظهور حالات من الجنود تستبعد من التجربة الخاصة بالبحث وقد اسفرت القياسات الخاصة بالنمو عن وجود جنود :

١- يتراوح اعمارهم من ٢٠ : ٢٦ سنة .

٢- يتراوح طولهم من ١٦٠ : ١٧٩ سم .

٣- يتراوح وزنهم من ٥٠ : ٨٥ كجم .

وسائل وادوات جمع البيانات :-

أولاً: الاستبيان :

(١) استمارة استبيان خاصة لتقويم برنامج التربية الرياضية الحالي لواحداث المدرعات .

تم عرضها علي عدد ٢٥ خبير (ماجستير - دكتوراه) وخبرة عمل بالقوات المسلحة لاتقل عن ١٥ سنه مرفق رقم (١)

(١) اراء المتخصصين والخاصة بتقييم البرنامج الحالي ومتطلبات البرنامج المقترح

جدول رقم (١)

رأي خبراء التربية الرياضية بالقوات المسلحة حول هل برنامج التربية الرياضية بوضعها الحالي تحقق الاهداف المطلوبة لوحدات المدرعات

البيان	اوافق بشده	اوافق	الي حد ما	لا اوافق	لا اوافق بشدة	المجموع
عدد الخبراء	-	١	٦	١٨	-	٢٥
النسبة المئوية	صفر	٤ %	٢٤ %	٧٢ %	صفر	١٠٠ %

من خلال تحليل النسب الموضحة بالجدول السابق يتضح لنا ان نسبة الموافقة تساوي ٤ % علي بند اوافق و ٢٤ % علي بند الي حد ما و ٧٢ % علي بند لا اوافق علي ان البرنامج الحالي للتربية الرياضية بالقوات المسلحة لايحقق الاهداف المرجوة منه بوحدات المدرعات .

جدول رقم (٢)
تقييم عناصر اللياقة البدنية للبرنامج الحالي
بالقوات المسلحة تبعاً لآراء الخبراء بمجال
التربية الرياضية

م	التمرين	الصفة المقاسه	آراء الخبراء	النسبة %
١	(وقوف فتحاً . الذراعان خلفاً . ميل) الوثب في المكان مع مرجحة الذراعين اماماً عالياً لعمل تقوس .	قدرة عضلية للرجلين	١٣	٥٢ %
٢	(وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ثني الجذع والركبتين للمس الارض خلف العقبين من بين القدمين .	مرونة	١٧	٦٨ %
٣	(وقوف) ثني الركبتين كاملاً للوصول لوضع الجلوس علي أربع وقذف الرجلين خلفاً لوضع الانبطاح المائل فقذف الرجلين اماماً لوضع الجلوس علي أربع ثم مد الركبتين للوقوف .	رشاقة	٢٣	٩٢ %
٤(أ)	(رقود . الذراعان عالياً) جلوس تكرر .	جلد عضلي للبطن	١٨	٢٧ %
٤(ب)	(انبطاح مائل) قذف القدمين اماماً مع بقاء الركبتين ممتدتين للوصول لوضع الوقوف علي أربع	جلد عضلي للبطن	١٩	٦٧ %
٥	(وقوف . ثبات الوسيط) ثني الركبتين كاملاً للجلوس علي أربع ومد الركبتين للعودة للوضع الابتدائي فثني الجذع اماماً أسفل للوصول لوضع الوقوف علي أربع ثم مد الجذع عالياً للوصول للوضع الابتدائي .	جلد عضلي للرجلين ومرونة عضلات الفخذ الخلفية	١٥	٦٠ %
٦	(الانبطاح المائل) ثني الذراعين .	جلد عضلي للذراعين	١٨	٧٢ %
٧	(وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً .	مرونة	٢٠	٨٠ %
٨(أ)	(رقود . الرجلين عالياً . الذراعان جانباً) لف الجذع جانباً	جلد عضلي للبطن	١٣	٥٢ %
٨(ب)	(وقوف فتحاً . الذراعان جانباً) لف الجذع جانباً .	مرونة	١٤	٥٦ %
٩	(جلوس علي أربع . قدم امام الاخرى ، تشبيك اليدين فوق الرأس) الوثب في المكان مع تبديل وضع القدمين .	قوة عضلية للرجلين	١٦	٦٤ %
١٠	وقوف فتحاً ، تشبيك اليدين خلف الرقبة) ثني الجذع اماماً ولفه للجانب .	مرونة	١٧	٦٨ %
١١	(وقوف . الذراعان انثناء نصفاً اماماً) الجري في المكان للمس الركبتين بالكفين .	تحمل	١٩	٧٦ %
١٢	(وقوف) ثني الركبتين كاملاً للوصول لوضع الجلوس علي أربع وقذف القدمين خلفاً لوضع الانبطاح المائل فثني الذراعين ثم مدهما + قذف القدمين اماماً للجلوس علي أربع فمد الركبتين للوقوف .	رشاقة	١٤	٥٦ %

من الجدول السابق يتضح لنا ان آراء الخبراء في التربية الرياضية تشير الي ان البرنامج الحالي الذي يدرس للجنود بالقوات المسلحة بمركز تدريب اساس المدرعات اقتصر علي الاهتمام ببعض عناصر اللياقة البدنية واهمال باقي العناصر ومن العناصر التي اهتم بها القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين) والجلد العضلي والمرونة والرشاقة واهمل باقي العناصر الاخرى مثل الجلد الدوري التنفسي - السرعة - القوة العضلية (الذراعين - الوسط) - الدقة - التوافق - التوازن - القدرة العضلية .

جدول رقم (٢)

إجابات المتخصصين في التربية الرياضية بالقوات المسلحة
والخاصة باقتصار برامج التربية الرياضية علي المجموعة التكوينية
الحالية

م	البيان	نعم	لا	المجموع
١	العدد	-	٢٥	٢٥
٢	%	-	% ١٠٠	١٠٠

يتضح لنا من الجدول السابق ان آراء جميع المتخصصين في التربية الرياضية بالقوات المسلحة وعددهم ٢٥ وبنسبة ١٠٠ % لايوافقون علي إقتصار برنامج التربية الرياضية الذي يدرس للجنود المستجدين علي المجموعة التكوينية الحالية .

وبالنظرة الي برنامج التربية الرياضية بوضعه الحالي يلاحظ عدم إمكانية تنفيذه لعدة أسباب نذكر منها :-

١- عدم توفر الامكانيات اللازمة لتنفيذ هذا البرنامج .

- ب- عدم توفر المعلمين الكفاء الذين يقومون بتدريب هذا البرنامج .
- ج- عدم توفر الميادين اللازمة لتنفيذ هذا البرنامج مثل ميدان موانع الخماس العسكري .
- د- صعوبة بعض التمرينات مما يصعب استيعابها مثل (تمرينات البندقية - العروق الخشبية) .
- هـ- عدم المام القيادات بكيفية تنفيذ هذا البرنامج .

* البرنامج الحالي

(١) التمرينات التكوينية .

(٢) تمرينات التقوية .

(٣) تمرينات قوة التحمل .

(٤) تمرينات تنمية روح القتال .

(٥) السباحة العسكريه .

(١) التمرينات التكوينية :-

هي اساس اللياقة البدنية في القوات المسلحة وهي المجموعة التي تعتمد عليها في تنمية عناصر اللياقة البدنية في القوات المسلحة وذلك لسهولة التدريب عليها ، لعدم الاحتياج الي امكانيات للتدريب عليها ونظراً لأهميتها سيتناول الباحث في دراسته بالتفصيل اهم عناصر اللياقة البدنية التي تحتوي عليها هذه المجموعة ويرى الباحث ان هذه المجموعة قد لا تحتوي علي عناصر اللياقة البدنية اللازمة لفرد القوات المسلحة بوجه عام وفرد المدرعات بوجه خاص ويستند في رأيه هذا علي النتائج الذي اشار اليها (مصطفى عبد الله) في بحثه عند تحليله لاهم عناصر اللياقة البدنية والتي تحتوي عليها المجموعة التكوينية وهي :-

(١) المجموعة التكوينية الاولى :-

- ا- تحمل القوة لعضلات البطن
- ب- تحمل القوة لعضلات الرجلين .
- ج- السرعة والرشاقة .

(٢) المجموعة التكوينية الثانية :-

- ا) قوة عضلات الذراعين .
- ب) قوة تحمل عضلات الذراعين .

بالإضافة الي ذلك تم الاستناد علي الاستفتاء الخاص بخبراء التربية الرياضية والذي يهدف الي تقويم برنامج التربية الرياضية الحالي بوحدة المدرعات وهل المجموعة التكوينية تكفي لتنمية عناصر اللياقة البدنية لجندي المدرعات .

(ب) تمارين التقوية :-

وتعتبر هذه التمارين من التمارين البنائية وهي :-

- ١- تمارين البندقية .
- ٢- تمارين العروق الخشبية والمواسير .
- ٣- تمارين الكرة الطبية .
- ٤- تمارين الرفع والحمل .
- ٥- تمارين الشد والدفع .

- ومن خلال خبرات الباحث العملية في مجال التدريس لمادة التربية الرياضية بالقوات المسلحة لم يلاحظ ان قامت وحدة من وحدات القوات المسلحة بتدريس هذه التمارين وقد يرجع ذلك لعدم وجود المعلمين الذين يقومون بتنفيذ هذه التمارين او لعدم توافر الامكانيات اللازمة لتنفيذها .

(ج) تـمـرـيـنـات قـوة التـحـمـل :-

وتعتبر هذه التمرينات عنصراً هاماً في الحرب فهي الاساس في مساعدة الفرد للوصول الي هدفه وتحقيق مهامه القتالية بنجاح وتشمل هذه المجموعة علي :-

١- اختراق الضاحية .

٢- اجتياز الموانع .

٣- السير الطويل .

وبالنظرة الي مكان هذه المجموعات في برنامج اللياقة البدنية العامه نجد انها لاتحظي بالقسط الوفير . حيث انه يكتفي فقط بتدريس إختراق الضاحية ضمن البرنامج العام وتتضمن عدة ساعات قليلة لاتعني بالغرض المطلوب وتوضع بطريقة غير صحيحة علي التوالي دون مراعاة فاصل زمني بين كل طابور وآخر.

- اما الموانع فيتم وضع عدد كبير من ساعات التدريب لاجتياز الموانع علي الرغم من انه لا يوجد عدد كبير من الوحدات التي ينشأ بها ميدان موانع وان كان هناك ميدان موانع لا يوجد حسب التعليمات اي غير قانوني وبالتالي لا يصلح استعماله لتجنب الاصابات وان التدريب عليه يقتصر علي الفرق الرياضية التي تمثل القيادات في البطولات التي ينظمها الاتحاد الرياضي للقوات المسلحة لعدم توفر ميادين الموانع بالوحدات .

- اما بالنسبة للسير الطويل فتجري علي هيئة مسابقات في نهاية العام التدريبي ممثلة فيه ثلث القوة للوحدة فقط .

(د) تـمـرـيـنـات تـنـمـية رـوح القتـال :-

ويقتصر تدريسها في مدرسة الصاعقة للأفراد الذين يؤهلون ليصبحوا مقاتلين في صفوف القوات المسلحة .

(هـ) السباحة العسكرية :-

وهي من مستلزمات الحرب الحديثة الا انها لاتدرس علي مستوي القوات المسلحة لعدم توافر المسطحات المائية قريبة من الوحدات .

(ب) استمارة استبيان خاصة لمعرفة رأي الخبراء في اهم العناصر البدنية اللازمة لجندي المدرعات التي يمكن التركيز عليها في البرنامج التدريبي المقترح ومرفق رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (٤)

اهم العناصر اللازمة لجندي المدرعات وترتيب وجودها في البرنامج المقترح وفقاً لآراء الخبراء بالقوات المسلحة .

م	الترتيب	العنصر	الدرجة	النسبة %
١	الاول	القوة العضلية	٤٩٠	١٩,٦ %
٢	الثاني	التحمل بشقيه	٣٨٠	١٥,٢ %
٣	الثالث	السرعة	٣١٥	١٢,٦ %
٤	الرابع	القدرة العضلية	٢٦٤	١٠,٦ %
٥	الخامس	الدقة	٢٥٦	١٠,٢ %
٦	السادس	الرشاقة	٢٠٨	٨,٣ %
٧	السابع	التوافق	٢٠٣	٨,١ %
٨	الثامن	المرونة	٢٠٠	٨ %
٩	التاسع	التوازن	١٨٣	٧,٤ %

يتضح لنا من الجدول السابق ان المتخصصين في التربية الرياضية بالقوات المسلحة حددوا القوة العضلية بنسبة ١٩,٦ % كأحد عناصر اللياقة البدنية اللازمة لجندي المدرعات يليها التحمل (العضلي - الدوري التنفسي) بنسبة ١٥,٢ % بينما جاءت السرعة في المركز الثالث بنسبة ١٢,٦ % والقدرة العضلية بنسبة ١٠,٦ % كما نجد ان الدقة حصلت علي المركز الخامس بنسبة ١٠,٢ % اما عنصر الرشاقة فجاء في المركز السادس بنسبة ٨,٣ % ثم التوافق بنسبة ٨,١ % ويليه المرونة في المركز الثامن بنسبة ٨ % وأخيراً عنصر التوازن وحصل علي نسبة ٧,٤ % .

ويتم إستخراج النسبه كالتالي يأخذ كل عنصر ١٠٠ درجه ليصبح المجموع ٢٥٠٠ بالنسبه لمجموع عدد الخبراء ثم يقوم كل خبير بإعطاء درجة أهمية للعنصر من ١٠٠ درجه ثم يتم تجميع درجات ال ٢٥ خبير وتقسم علي عددهم ثم تضرب $100 \times$

$$\text{مثال ذلك} \quad 490 \text{ (درجة الخبراء)} \div 25 \text{ (عددهم)} \times 100 = 1960 \text{ النسبه في \%}$$

ومن خلال هذه النسب فقد راعي الباحث ذلك عند تصميم البرنامج التجريبي المقترح .

ثانياً: الاختبارات :-

تم استخدام الاختبار المستخدم في القوات المسلحة ويتكون من خمسة تمرينات اعطي كل منها ١٠٠ درجة ليصبح مجموع درجات الاختبار ٥٠٠ درجة ويصبح الفرد ناجحاً في هذا الاختبار اذا حصل علي ٥٠ ٪ من درجات الاختبار .
وقد وضع له مسطرة لتحويل الدرجات الخام الي درجات معيارية .. انظر الجدول مرفق رقم (٤) .

وتشمل بطارية اختبار اللياقة البدنية بالقوات المسلحة الاختبارات التالية :

١- الشد علي العقلة .

٢- الوثب العريض من الثبات .

٣- ثني الذراعين من الانبطاح المائل .

٤- الجلوس من الرقود .

٥- الجري الإرتدادي ٥ x ٥٥ م .

وقد اختار الباحث هذه البطارية في قياس اللياقة البدنية للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) في هذه الدراسة للأسباب الآتية :-

١- ملائمتها لمستوي الافراد .

٢- استخدام هذا الاختبار بالقوات المسلحة .

٣- لا يحتاج الي ادوات معقدة .

٤- سهولة الاعداد والاداء والتنفيذ .

٥- تحقيق وتأكيد النواحي النظرية ومدى تطابقها مع الواقع .

* هناك نقط يجب مراعاتها عند اجراء الاختبارات .

١- يجب الا يسبق الاختبار مجهود عنيف .

٢- تؤدي بالترتيب التسلسلي للتمرينات وتتم في يوم واحد .

٣- تؤدي بالملابس الرياضية .

٤- تؤدي حركات كل تمرين من تمارين البطارية بصورة متتابعة ولايسمح

براحة اثناء الاداء باستثناء التمرينات المحددة بالزمن .

٥- يعطي ٥ دقائق راحة بين التمرين والآخر علي الاقل .

* اختبار اختراق الضاحية العسكرية :-

ويتم فيها اختبار الجنود بلبس الميدان لمسافة ٥ كم في زمن ٢١,٣٠ دقيقة

ليحصل الجندي علي ١٠٠ درجة ويصبح الفرد ناجحاً في هذا الاختبار اذا حصل

علي ٥٠ ٪ من درجات الاختبار .

وقد وضع له مسطرة لتحويل الدرجات الخام الي درجات معيارية ..انظر

الجدول رقم (٥) .

اختبار الرماية :-

وهو عبارة عن تمرين باستخدام البندقية للتصويب علي هدف لمعرفة قدرة الجندي في التصويب وقد تم استخدام هذا الاختبار في القياس القبلي والقياس البعدي .

اختبار المعلومات العامة العسكرية :-

وهي عبارة عن مجموعة مواد عسكرية مختلفة تدرس للجندي نظري وعملي ويختبر فيها الجندي نظري في نهاية فترة الاعداد وتم تطبيق هذا الاختبار في القياس البعدي ولم يستخدم في القياس القبلي .

اختبار التعليم الاولي :-

وهو عبارة عن اختبار عملي يؤديه الجندي في اساسيات الحياة العسكرية مثل تأدية التحية - الخطوة المعتادة - فك وتركيب السلاح - تأدية التحية بالسلاح وتم تطبيق هذا الاختبار علي جنود المدرعات في القياس البعدي لكلا المجموعتين ولم يستخدم في القياس القبلي .

ثبات الاختبارات البدنية :-

أستخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لحساب معامل ثبات الاختبارات البدنية وقد اجري الاختبارات علي عينة عشوائية قوامها ٣٠ جندي من مركز تدريب اساس المدرعات المستجدين ومن غير افراد العينة تحت الدراسة حيث تم إجراء القياس الاول في المدة من ٣/١٠/١٩٩٢م الي ٨/١٠/١٩٩٢م ثم أعيد إجراء نفس القياس في المدة من ١٧/١٠/١٩٩٢م الي ٢٢/١٠/١٩٩٢م تحت نفس الظروف وبنفس المحكمين اي بعد مرور ١٠ أيام من إجراء القياس الاول لمناسبة هذه المدة لاعادة الاختبار (المدة المناسبة من ٨ - ١٠ أيام) حتي لا يتأثر الفرد بالتدريب من الاختبار الاول اذا كانت المدة اقل أو لتعرضهم لبعض العوامل كالنمو أو التدريب اذا كانت المدة اكبر من ١٠ أيام وقد تم احتساب معامل الثبات من درجات العينة في مرتي التطبيق حيث تبين ان معامل الثبات مرتفع وعمل ذلك فالاختبارات المستخدمة ثابتة كما يوضحها الجدول رقم (٥)

جدول رقم (٥)
حساب معامل الثبات للاختبارات

م	الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
		س	ع	س	ع	
١	الشد علي العقله	٥,١١٥	٣,٠٢١	٥,٦١٤	٣,٢١١	,٧٤٥
٢	الوثب العريض من الثبات	١٧٦,٤٠	١٥,٣١٤	١٧٥,٧١	١٦,٢١٧	,٨١٢
٣	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٢١,٠١٣	٣,٠٤٦	٢١,٩٣٣	٣,٧٩٧	,٧٦٣
٤	الجلوس من الرقود	٣٢,٩٠٧	٥,٦٩٨	٣٢,٨٥٣	٥,٨٥٩	,٨٧٤
٥	الجري الترددي ٥ x ٥٥ م	٥٦,٧٩٣	٣,٧١	٥٦,٨٥٣	٣,٦٨٢	,٦٥٠
٦	الضاحية العسكرية	١٥٠,٨٠,١٣	٢٩٢,٠٢٥	١٥٠,٧٠,١٦	٢٩٢,٢١٣	,٦٠٤

اسس وضع البرنامج المقترح :-

حتى يمكن تطوير برامج التدريب في التربية الرياضية يجب ان يلم المخطط والقائد تماماً بالاهداف المرجوة تحقيقها من تدريب وحدات المدرعات وتطوير هذه البرامج لتلائم الواقعية والمواقف القتالية والفعلية والمتغيرة والمتعددة وان يعتبر ذلك اساساً عند تخطيط البرامج التدريبية لوحدة المدرعات وقد راعي الباحث عند وضع البرنامج المقترح الشروط الاتية :-

- مناسبة البرنامج للاهداف الموضوعة لقوات المدرعات .

- مناسبة البرنامج للمرحلة السنوية للجنود والتي تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٦ عام .

- ان يحتوي البرنامج علي عناصر اللياقة البدنية التي تخدم فرد المدرعات وتساعد علي تنفيذ مهامه القتالية بنجاح .

- عدم تعدد اوجه النشاط فيه بحيث يمكن استيعابه سواء بالنسبة للجنود أو المعلمين .
- مسايرة البرنامج للامكانيات الموجودة بوحدة المدرعات .
- يبني التدريب علي اساس التدريب المستمر مع زيادة حجم التمرينات .
- تقسيم البرنامج الي وحدات تدريبية صغري مدة كل منها اسبوع أو اسبوعين علي الاكثر .
- يشمل كل اسبوع علي ستة ايام تدريبية مدة كل منها ٩٠ دقيقة .
- شمول البرنامج لعناصر اللياقة البدنية .
- الاستمرارية في التدريب .
- الاستعانة بالبرامج السابقة في نفس المجال .
- تحديد اهم واجبات التدريب .
- بناء البرنامج علي اساس علمي .
- مرونة البرنامج .
- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل .

(٢٣ : ٨٥-٨٨)

* الاعداد للبرنامج :-

قام الباحث بعرض البرنامج المقترح علي الخبراء حيث تمت الموافقه علي الإطار العام له ثم إجراء الدراسة الإستطلاعية لبعض وحداته حيث تأكد للباحث صلاحية الأدوات المستخدمه وفهم الأيدي المساعد له لحتوي البرنامج

(أ) إعداد المساعدين:-

- تم الاستعانة ببعض الضباط المتخصصين من خريجي كلية التربية الرياضية والمكلفين بوحدات المدرعات ومجموعة من المساعدين ضباط الصف (معلمي تربية رياضية) .

- تم توضيح الغرض من هذه الاختبارات .

- شرح مكونات الاختبار وكيفية احتساب العدة الصحيحة للاختبار .

- شرح خطة سير العمل .

- شرح كيفية تبديل المساعدين لماكنهم عند إجراء الاختبارات حتي لا يستمر مساعد واحد في اختبار احد افراد العينة . وذلك باخذ خطوة جهة اليسار وانتقال المساعد رقم ١ ليصبح اخر الصف الممتحن . حتي نتجنب التحيز من المساعدين لاحد المختبرين .

- التأكد من ان كل مساعد قد استوعب العمل المطلوب منه اثناء إجراء الاختبار .

(ب) إعداد الادوات المستخدمة :-

تم التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبارات وكذلك تجهيز ادوات القياس الخاصة لكل تمرين وهي (العقل - ساعات ايقاف - بيارق - شريط قياس - صفارة - مراتب - حبل تخطيط - بنادق آلية) .

(ج) إعداد السجلات :-

تم إعداد سجلات خاصة باسماء افراد العينة .

- سجلت البيانات الخاصة بكل فرد .

- إعداد المسطرة الخاصة بالاختبارات .

(د) تنفيذ الاختبارات :-

تم تجهيز مكان وادوات الاختبار وتاكيد صلاحيتها قبل موعد إجراء الاختبارات بحوالي ساعة .

- إحضار السجلات الخاصة بالاختبارات .

- تجهيز اماكن الحكمين وقد تم تحديد مكان تواجد الباحث بحيث يمكن الاشراف علي جميع الاختبارات .

- تجميع النتائج وتفريغها بعد تحويل الدرجات الخام الي درجات معيارية بواسطة الباحث من المسطرة الخاصة بالاختبارات مرفق رقم (٣) ، (٤)

الإختبار القبلي :-

تم تجميع الافراد المختبرين وشرح الاختبارات والغرض منها وتم ذلك في حضور الضباط والمساعدين وقد تم الاختبار القبلي في تمام الساعة الثامنة صباحاً بتاريخ ٢ ، ٤ / ١١ / ١٩٩٢ م .

تنفيذ البرنامج :

بدأ تطبيق البرنامج في يوم السبت الموافق ٧/١١/٩٢ واستمر حتي يوم السبت ٧/١/١٩٩٣م بواقع ٦ أيام في الاسبوع منهم يوم للرماية علي ان يكون تطبيق الوحدة التدريبية في اليوم من الساعة (٨,٣٠) الي الساعة (١٠) العاشرة بواقع ٩٠ دقيقة يومياً تقريباً . حيث ان عدد ساعات التدريب للياقة البدنية ٧٢ وحدة تدريبية بالاضافة الي ١٤ وحدة تدريبية للرماية ويدخل ضمن عدد وحدات تدريب اللياقة البدنية ٢٢ وحدة تدريبية لاختراق الضاحية العسكرية .

شملت خطة التدريب علي ٩ اسابيع استخدم فيها الباحث الاتي :-

١- تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين : (٢٣: ٢٣)

بعد تعليم الافراد الاداء الصحيح للتمرينات المستخدمة أجري الباحث الاختبار لقياس اقصى عدد ممكن من المرات لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية يستطيع

تكراره في كل تمرين وذلك دون الاعتماد علي الاختبار الطبي وذلك لاداء التمرينات بالتدريب المحدد مع مراعاة عدم وجود فترات للراحة البينية بين كل تمرين وآخر وقد تم التغير بصورة مباشرة مع استخدام حركات المشي اثناء التغير من تمرين لآخر بعد ذلك قام الباحث بقسمة اقصى عدد مرات التكرار علي ٣ .

اقصى عدد مرات التكرار

٣

٢- تحديد زمن كل دورة تدريبية :- في التدريب يقوم الجندي بإجراء التمرين كالتالي :

٢ق لكل تمرين $12 \times 24 = 2 \times$ دورة $48 + 2,45 = 2,45$ ق راحة بين التمارين بواقع ١٥ ث $11 \times$ راحة $2,45 = 2 \times$ دورة $48 + 0,30 = 0,30 + 53,30 = 4$ دقيقة راحة بين كل دورة واخري . اذن الزمن المخصص $57,30$ دقيقة + الجزء التمهيدي والختامي . هذه الازمنة بالنسبة للطوابير التي يحدث فيها تكرار مع مراعاة ان يزيد عدد مرات التكرار في نهاية الفترة التدريبية مع ثبات الزمن الذي يسجله في بداية الدورة .

- اما بالنسبة لبعض الطوابير التي تختلف والتي تحتاج الي تدريبات عنيفة فيجب مراعاة الاتي :-

١- الا يزيد حمل التدريب علي درجة تحمل الجندي لتجنب الاجهاد والاصابات المختلفة .

٢- يتناسب فترات الراحة البينية مع قوة التدريب وحمله .

٣- بالنسبة لتمرينات تحمل السرعة يراعي ان يكون زمن الراحة من ٣ : ٤ دقيقة .

٤- بالنسبة لتمرينات السرعة يراعي ان يكون زمن الراحة من ٢ : ٥ دقيقة والجداول الاتية توضح التوزيع الزمني لمحتوي البرنامج .

جدول رقم (٦)
التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي
المقترح

م	المحتوي	شهر ٩٢/١١	شهر ٩٢/١٢	شهر ٩٣/١	الاجمالي
١	عدد أيام التدريب	٢١	٢٦	٦	٥٣ يوم
٢	عدد أيام الراحة	٣	٥	٢	١٠ يوم
١	فترات التدريب :				
٢	عدد فترات التدريب بحمل أقصى	٤	٥	٣	١٢ فترة
٣	عدد فترات التدريب بحمل مرتفع	٤	٧	-	١١ فترة
٤	عدد فترات التدريب بحمل متوسط	٩	٩	٢	٢٠ فترة
٥	عدد فترات التدريب بحمل منخفض	٤	٥	١	١٠ فترة
١	الزمن المخصص للتدريب بحمل أقصى	٤,٣٠	٦,-	٣,٤٥	١٤,١٥ ساعة
٢	الزمن المخصص للتدريب بحمل مرتفع	٤,٣٠	١٠,٣٠	----	١٥,- ساعة
٣	الزمن المخصص للتدريب بحمل متوسط	١٠,٣٠	٩,-	١,٣٠	٢١,- ساعة
٤	الزمن المخصص للتدريب بحمل منخفض	٥,٢٥	٧,٣٠	١,٣٠	١٤,٢٥ ساعة

من الجدول السابق يتضح لنا الزمن المحدد للتدريب بالحمل الاقصى
يساوي ١٤ ساعة و ١٥ دقيقة وان الزمن المخصص للتدريب بالحمل المرتفع يساوي
١٥ ساعة وان الزمن المخصص للتدريب بالحمل المتوسط ٢١ ساعة والزمن
المخصص للتدريب بالحمل المنخفض ١٤ ساعة و ٢٥ دقيقة مقسمين كالتالي
٣ ساعة ٢٥ دقيقة تمرينات لياقة بدنية و ١١ ساعة تدريب علي الرماي

جدول رقم (٧)
توزيع زمن وحدة تدريب يومية من البرنامج
التدريبي المقترح

أجزاء وحدة التدريب	الغرض من التدريب	زمن الأداء
المقدمة	إحماء	١٠ ق
الجزء الرئيسي	إعداد بدني عام قوة تحمل سرعة	٧٠ ق
الجزء الختامي	تهدئة وإسترخاء	١٠ ق

جدول رقم (٨)
توزيع زمن وحدة تدريب يومية في الضاحية العسكرية من
البرنامج التدريبي المقترح

أجزاء وحدة التدريب	الغرض من التدريب	زمن التدريب
المقدمة	إحماء وتدفئة سريعة	٥ ق
الجزء الرئيسي	(أ) تمرينات بنائية عامه (ب) تنفيذ طابور أختراق الضاحية	١٥ ق ٦٠
الجزء الختامي	تهدئة واسترخاء	١٠ ق

ملحوظة :- يتم تنفيذ طابور اختراق الضاحية في زمن من ٢٠ - ٢٥ دقيقة حسب برنامج التدريب ثم يليها ١٠ دقائق تمرينات تهدئة واسترخاء .

جدول رقم (٩٠)
الجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لحمل
التدريب خلال الاسبوع في البرنامج
المقترح بالدقائق

الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩									
درجة الحمل																		
المرحلة	المرحلة الاولى إعداد عام			المرحلة الثانية إعداد خاص			المرحلة الثالثة إعداد للاختبار											
حمل أقصى																		
حمل مرتفع																		
حمل متوسط																		
زمن الاعداد البدني العام بالدقائق	٣٦.	٤٥.	٥٠.	٥٠.	٥٠.	٥٠.	٥٠.	٥٠.	٥٠.									
زمن الاعداد البدني الخاص بالدقائق	٣٦.	٣٦.	٣٦.	٣٦.	٣٦.	٣٦.	٣٦.	٢٠.	١٥.									
زمن الاعداد للاختبار								١١٥	٢٠٠									
مجموع زمن التدريب بالدقائق	٣٦.	٤٥.	٣٦.	٣٦.	٣٦.	٣٦.	٣٦.	٣١٥	٣٥٠.									

جدول رقم (١٠)
برنامج التمرينات والضاحية العسكرية
المقترح

اليوم	التاريخ	الاسبوع	مادة التدريب	عدد الطوابير	اللبس
السبت	٩٢/١١/٧	الاول	إعداد بدني عام	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاحد	١١/٨		إعداد بدني عام	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاثنين	١١/٩		إعداد بدني عام	١	فانلة+شورت+كاوتش
الثلاثاء	١١/١٠		إعداد بدني عام	١	فانلة+شورت+كاوتش
الاربعاء	١١/١١		إعداد بدني عام	١	فانلة+شورت+كاوتش
الخميس	١١/١٢		إعداد بدني عام	١	فانلة+شورت+كاوتش
السبت	١١/١٤	الثاني	إعداد بدني عام	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاحد	١١/١٥		إعداد بدني عام	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاثنين	١١/١٦		إعداد بدني عام	١	فانلة+شورت+كاوتش
الثلاثاء	١١/١٧		إعداد بدني عام	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاربعاء	١١/١٨		إعداد بدني عام	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الخميس	١١/١٩		إعداد بدني عام	١	فانلة+شورت+كاوتش
السبت	١١/٢١	الثالث	تمرينات تحمل	١	فانلة+شورت+كاوتش
الاحد	١١/٢٢		ضاحية ٣ ك	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاثنين	١١/٢٣		تمرينات تحمل	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الثلاثاء	١١/٢٤		رماية	٢	افرول+ بيادة + سلاح
الاربعاء	١١/٢٥		تمرينات تحمل	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الخميس	١١/٢٦		ضاحية ٣ ك	١	فانلة+شورت+كاوتش
السبت	١١/٢٨	الرابع	تمرينات قوة عضلية	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاحد	١١/٢٩		ضاحية ٣ ك	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاثنين	١١/٣٠		تمرينات قوة عضلية	١	فانلة+شورت+كاوتش
الثلاثاء	١٢/١		رماية	٢	افرول+ بيادة + سلاح
الاربعاء	١٢/٢		تمرينات قوة عضلية	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الخميس	١٢/٣		ضاحية ٣ ك	١	فانلة+شورت+كاوتش

تابع
برنامج التمرينات والضاحية العسكرية
المقترح

اليوم	التاريخ	الاسبوع	مادة التدريب	عدد الطوابير	اللبس
السبت	٩٢/١٢/٥	الخامس	تمرينات لعنصر المرونة	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاحد	١٢/٦		ضاحية ٤ ك	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاثنين	١٢/٧		تمرينات لعنصر المرونة	١	فانلة+شورت+كاوتش
الثلاثاء	١٢/٨		رماية	٢	افرول + بيادة + سلاح
الاربعاء	١٢/٩		تمرينات لعنصر المرونة	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الخميس	١٢/١٠		ضاحية ٤ ك	١	افرول + كاوتش
السبت	١٢/١٢	السادس	تمرينات سرعة	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاحد	١٢/١٣		ضاحية ٤ ك	٢	افرول + بيادة +
الاثنين	١٢/١٤		تمرينات سرعة	١	فانلة+شورت+كاوتش
الثلاثاء	١٢/١٥		رماية	٢	افرول + بيادة + سلاح
الاربعاء	١٢/١٦		تمرينات سرعة	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الخميس	١٢/١٧		ضاحية ٤ ك	١	افرول + بيادة
السبت	١٢/١٩	السابع	تمرينات رشاقة	٢	شورت+كاوتش
الاحد	١٢/٢٠		ضاحية ٣ ك	٢	افرول + بيادة
الاثنين	١٢/٢١		تمرينات رشاقة	١	فانلة+شورت+كاوتش
الثلاثاء	١٢/٢٢		رماية	٢	افرول + بيادة + سلاح
الاربعاء	١٢/٢٣		تمرينات رشاقة	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الخميس	١٢/٢٤		ضاحية ٣ ك	١	افرول + بيادة
السبت	١٢/٢٦	الثامن	تمرينات تحمل قوة	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الاحد	١٢/٢٧		ضاحية ٥ ك	١	افرول + بيادة
الاثنين	١٢/٢٨		تمرينات تحمل قوة	١	فانلة+شورت+كاوتش
الثلاثاء	١٢/٢٩		رماية	٢	افرول + بيادة + سلاح
الاربعاء	١٢/٣٠		تمرينات قدرة	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الخميس	١٢/٣١		ضاحية ٥ ك	١	افرول + بيادة
السبت	٩٣/١/٢	التاسع	ضاحية ٥ ك	١	افرول + بيادة
الاحد	١/٣		تمرينات توافق	١	فانلة+شورت+كاوتش
الاثنين	١/٤		ضاحية ٥ ك	٢	افرول + بيادة
الثلاثاء	١/٥		رماية	٢	افرول + بيادة + سلاح
الاربعاء	١/٦		تمرينات قدرة	٢	فانلة+شورت+كاوتش
الخميس	١/٧		ضاحية ٥ ك	١	افرول + بيادة

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية لمعرفة مدى التحسن في مستوى اللياقة البدنية لكلا المجموعتين والكفاءة العسكرية ومقارنة هذا التحسن بينهما لمعرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في زيادة مستوى اللياقة البدنية للأفراد .

وتم ذلك بعد مرور تسعة أسابيع وبعد تنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء الإختبار البعدي في :-

١- إختبارات اللياقة البدنية التي تشتمل علي التمرينات الخمسة والضاحية العسكريه لمسافة ٥ كم.

٢- إختبارات الكفاءة العسكريه والتي تشتمل علي :-

أ- الرمايه .

ب- المعلومات العسكريه .

ج- التعليم الأولي .