



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

**تأثير تمارين خاصة بميدان تدريبي مقترح في مؤشر الكفاءة الهوائية
وقدرات التحمل الخاص والثقة بالنفس لرجال الإطفاء بأعمار 35 - 40**

سنة

رسالة تقدم بها

فاضل عبيس فارس

**إلى مجلس كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل
درجة الماجستير في التربية الرياضية**

بإشراف

ا.د حسين مناتي ساجت

ا.د حيدر عبد علي حمزه

ايلول/ 2025م

1447هـ / ربيع الاول

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرَّحْمَنُ ① عَلَّمَ الْقُرْآنَ ② خَلَقَ الْإِنْسَانَ ③
 عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ④ الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ ⑤ وَالنَّجْمُ
 وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ ⑥ وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ⑦

صدق الله العلي العظيم

سورة الرحمن

الآية (١-٧)

إقرار المشرفان

تشهد بان هذه الرسالة الموسومة:

تأثير تمرينات خاصة بميدان تدريبي مقترح في مؤشر الكفاءة الهوائية وقدرات التحمل
الخاص والثقة بالنفس لرجال الإطفاء بأعمار 35 - 40 سنة

التي قدمها طالب الماجستير (فاضل عبيس فارس) قد تمت بإشرافنا في كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية
الرياضية .


التوقيع:-

المشرف:- ا.د حيدر عبد علي حمزه


التوقيع:-

المشرف:- ا.د حسين مناتي ساجت

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة.


التوقيع:

أ.م.د. خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

2025 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أني قرأت هذه الرسالة الموسومة:

تأثير تمرينات خاصة بميدان تدريبي مقترح في مؤشر الكفاءة الهوائية وقدرة التحمل الخاص

والثقة بالنفس لرجال الإطفاء بأعمار 35 - 40 سنة

وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.


د. ساهرة العاري

التوقيع:-

الاسم:- ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي:- استاذ مساعد دكتور

مكان العمل:- جامعة كربلاء - كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ:- / / 2025

إقرار لجنة المناقشة والتقويم



نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد بأننا، اطلعنا على الرسالة الموسومة:

تأثير تمرينات خاصة بعميدان تدريبي مقترح في مؤشر الكفاءة الهوائية وقدرات التحمل الخاص

والثقة بالنفس لرجال الإطفاء بأعمار 35 - 40 سنة

وتأشدا الطالب (فاضل عبيس فارس) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديدة

بالقول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

		
أ.م.د. حسين مكي محمود	أ.م.د. سهيل جاسم جواد	م.د. لبث حسين جوير
عضوا	رئيسا	عضوا

صنفت من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء / جلسته المرقمة

() والمنعقدة بتاريخ / / 202


التوقيع

أ.د. حبيب علي طاهر

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

2025 / /

الاهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من تمنيت ان يكون حاضرا" قربي

(أبي رحمه الله تعالى)

إلى من لسانها دائما يردد بالدعاء لي إلى التي الجنة تحت اقدامها

(امي الحبيبة)

إلى من كان سندي ورفعتي

زوجتي الغالية

إلى سر سعادتي في الحياة

(أولادي)

إلى من لهم كل كلمات الحب والاعتزاز

أخوتي وأخواتي

أهدي ثمرة جهدي هذا...

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين.. وبعد الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على توفيقه بإنجاز هذه الرسالة يدفعني واجب العرفان أن اتقدم بالشكر والتقدير إلى من الهمني حب الكفاح والعمل الدؤوب من أجل المعالي في دروب العلم أساتذتي الاعزاء (ا.د حسين مناتي ساجت و ا.د حيدر عبد علي الخفاجي) المشرفان على رسالتي بما قدماه لي من توجيهات ومتابعة حثيثة لخطوات الرسالة كلها فجزاهم الله عني خيرا . كما ويقتضي واجب الشكر والتقدير أن أسجل شكري وتقديري إلى عمادة الكلية متمثلة بالسيد العميد المحترم الدكتور (ا.د حبيب علي الحسيني) والمعاون العلمي (ا.م.د خالد محمد رضا) والسيد معاون الاداري (ا.د عباس حمزة) وكذلك أعضاء لجنة الدراسات العليا واخص بالذكر (ا.د سامر عبد الهادي) لتقديم التسهيلات اللازمة لإتمام هذه الرسالة. ولا يفوتني أن أشكر أساتذتي في السنة التحضيرية كل من جميعا واتقدم بالشكر والثناء إلى أعضاء لجنة الحلقات الدراسية (السمنار) المحترمين لما قدموه لي من معلومات قيمة كان لها الدور الفعال في اختيار الموضوع، لما قاموا به من مساعدة لي في ذلك وايضاً الشكر موصول إلى أعضاء اللجنة العلمية لإقرار عنوان الرسالة. وكذلك شكري وتقديري لمديرية الدفاع المدني بشكل عام ومركز الدفاع المدني في الصويرة بشكل خاص لتعاونهم الكبير معي، والشكر موصول لعينة البحث ولجهودهم المبذولة وتعاونهم الذي لا يوصف من اجل انجاح هذا العمل، ولا أنسى الشكر للفريق المساعد وبالخصوص (ا.م.د ناهض عبود دحام المحترم) الذي كان عوناً لي في مسيرة البحث. ولا يفوتني أيضاً أن اتقدم بالشكر والتقدير إلى مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء الذي كان عوناً لي في كثير من الأمور، وإلى جميع زملائي في الدراسات العليا، وكل الذين آزروني ولو بالكلمة الطيبة لكل بداية نهاية مهما طالت وها نحن اليوم نخط حروف نهاية عملنا في مرحلة الماجستير و نلتمس منكم العذر أن ورد منا بعض التقصير فالكمال لله والنقصان من صفة الأنسان، وختام الكلام أدعو الله (عز وجل) أن يوفق الجميع ويوفقني لما فيه من الخير والصلاح فهو مولانا ونعم النصير...

الباحث

مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمارين خاصة بميدان تدريبي مقترح في مؤشر الكفاءة الهوائية وقدرات التحمل الخاص والثقة بالنفس لرجال الإطفاء بأعمار 35 - 40 سنة

الباحث

فاضل عبيس فارس

إشراف

ا.د حسين مناتي ساجت الحجامي

ا.د حيدر عبد علي الخفاجي

2025م

جامعة كربلاء

1447هـ

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التمارين الخاصة التي اعدت بميدان تدريبي مقترح في مؤشر الكفاءة الهوائية وقدرات التحمل الخاص وكذلك الثقة بالنفس لرجال الإطفاء بأعمار 35 - 40 سنة، لغرض الاستفاده من نتائجها في تحديد التمارين الأكثر ملاءمة لدى رجال الاطفاء واهمية ذلك في انجاح عمل رجال الاطفاء. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي وتحدد مجتمع البحث بالمنتسبين من رجال الاطفاء في مركز الدفاع المدني في قضاء (الصويرة- العزيزية- الزبيدية) في محافظة واسط للعام 2024- 2025. وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وكان عددهم (20) منتسب قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث كانت مدة تطبيق التمارين لفترة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات اسبوعياً. وبعد معالجة البيانات احصائياً توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها للميدان التدريبي المعد تأثيراً ايجابياً في تطوير الثقة بالنفس وقدرات التحمل الخاص والكفاءة الهوائية لرجال الاطفاء باعمار (35- 40) سنة. واستكمالاً لمتطلبات البحث تقدم الباحث بمجموعة من التوصيات اهمها ضرورة اعتماد الميدان التدريبي المعد وتطبيقه في التدريبات اليومية لرجال الاطفاء باعمار (35- 40) سنة.

ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	اقرار المشرف	
4	اقرار المقوم اللغوي	
5	اقرار لجنة المناقشة	
6	الاهداء	
7	شكر وتقدير	
8	مسخلص الاطروحة باللغة العربية	
9	قائمة المحتويات	
13	قائمة الجداول	
14	قائمة الاشكال	
15	قائمة الملاحق	
17	الفصل الاول : التعريف بالبحث	1
17	مقدمة البحث وأهميته	1-1
18	مشكلة البحث	1-2
19	اهداف البحث	1-3
20	فروض البحث	1-4
20	مجالات البحث	1-5
21	تحديد المصطلحات	1-6
	الفصل الثاني: الدراسات النظرية والمثابهة	2
25	الدراسات النظرية	1-2
25	التمرينات الخاصة	1-1-2
26	اهمية التمرينات الخاصة	1-1-1-2
27	فوائد التمرينات الخاصة	2-1-1-2

27	اهداف التمرينات الخاصة	3-1-1-2
28	الميدان	2-1-2
29	الميدان التدريبي	1-2-1-2
30	الكفاءة الهوائية (Vo2max)	3-1-2
32	قدرات التحمل الخاص	4-1-2
35	تحمل السرعة	1-4-1-2
36	تطوير تحمل السرعة	1-1-4-1-2
38	وسائل تدريبات تحمل السرعة	2-1-4-1-2
39	تحمل القوة	2 - 4- 1 - 2
40	طرق تنمية تحمل القوة في الأنشطة	1-2-4-1-2
42	الأساليب الأساسية لتنمية تحمل القوة	2-2-4-1-2
44	تحمل القدرة	3-4-1-2
45	تدريب تحمل القدرة	1-3-4-1-2
49	الثقة بالنفس	5-1-2
51	أنواع الثقة بالنفس	1-5-1-2
53	فوائد الثقة بالنفس	2-5-1-2
54	رجل الإطفاء	6-1-2
55	مهام رجل الاطفاء	1-6-1-2
56	مهام ومسؤوليات رجل الإطفاء	2-6-1-2
57	مهارات ومؤهلات رجل الإطفاء	3-6-1-2
58	أنواع معدات اللياقة البدنية اللازمة لإدارة الإطفاء	4-6-1-2
60	الدراسات المشابهة:	2-2
60	مهند وطن ماشي جساب (2019)	1-2-2
60	واثق وسمي راضي العبادي (2011)	2-2-2
61	علي عادل حسن عبود المهنا (2022)	3-2-2
62	3-2 مناقشة الدراسات المشابهة	3-2
67	الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية	3
57	منهج البحث	1 - 3

68	مجتمع البحث وعينته	2-3
68	تجانس مجموعتي البحث	1-2-3
68	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:-	3-3
68	وسائل جمع البيانات	1-3-3
69	الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث	2-3-3
70	اجراءات البحث الميدانية:-	4-3
70	تحديد متغيرات البحث	1-4-3
71	تحديد الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث	2-4-3
71	تحديد الاختبارات للقدرات البدنية	1-2-4-3
72	توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث	3-4-3
72	اختبار قياس مؤشر الكفاءة الهوائية	1-3-4-3
74	اختبار تحمل القوة	2-3-4-3
75	اختبار تحمل السرعة	3-3-4-3
76	اختبار تحمل القدرة	4-3-4-3
79	التجربة الاستطلاعية	4-4-3
80	الاسس العلمية للإختبارات	1-4-4-3
81	إجراءات بناء مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء	5-3
81	تحديد الهدف من مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء	1-5-3
81	جمع و أعداد الفقرات بالصيغة الأولية	2 -5-3
81	تحديد أسلوب وأسس صياغة الأولية	3-5-3
82	اختيار بدائل الإجابة	4-5-3
82	تحديد صلاحية فقرات المقياس	5-5-3
85	أعداد تعليمات مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء	6-5-3
86	التجربة الاستطلاعية لمقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء:	7-5-3
86	التجربة الرئيسية لمقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء	8-5-3
87	تصحيح مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء	9-5-3
87	تحليل فقرات مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء	10-5-3

87	المجموعتان الطرفيتان (القدرة التمييزية)	11-5-3
90	معامل الاتساق الداخلي	12 -5-3
94	التجربة الرئيسية	6-3
94	الاختبارات القبليّة	1-6-3
94	تكافؤ مجموعتي البحث	2-6-3
95	تطبيق التمرينات الخاصة والميدان التدريبي المقترح	3-6-3
97	الاختبارات البعدية	4-6-3
97	الوسائل الإحصائية	7-3
99	الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
100	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:	4
100	عرض النتائج لمجموعي البحث وتحليلها ومناقشتها .	1-4
100	عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة.	1-1-4
102	عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية	2-1-4
103	مناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين (ضابطة - تجريبية):	3-1-4
109	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين (ضابطة - تجريبية)	2-4
110	مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية:	1-2-4
122	الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات	5
122	الاستنتاجات	1-5
123	التوصيات	2-5
124	المصادر	
133	الملاحق	
159	ملخص اللغة الإنكليزية	

ثبت الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يبين الفروقات بين رجل الاطفاء الواثق من نفسه وبين رجل الاطفاء الذي لا يمتلك الثقة بالنفس.	50
2	يبين أوجه التشابه والاختلاف	62
3	يبين تجانس مجتمع البحث	68
4	قيمة (كا ²) المحسوبة باتفاق السادة الخبراء حول اختبارات القدرات البدنية	71
5	يبين الأسس العلمية ثبات وموضوعية الاختبارات المستعملة	81
6	يبين صلاحية الفقرات لمقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء	82
7	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والدلالة الإحصائية لمقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء	88
8	يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لمقياس الثقة بالنفس	91
9	يبين تكافؤ المجموعتين في المتغيرات التابعة	94
10	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالتها الاحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة.	100
11	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالتها الاحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة.	102
12	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة	109

ثبت الاشكال

الصفحة	اسم الشكل	ت
45	يوضح (تحمل القدرة) وتركيباتها	1
47	يوضح أهمية تحمل القدرة في (مثلث التدريب)	2
52	منحنى U المقلوب يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والإنجاز	3
67	يوضح التصميم التجريبي للبحث	4
73	يوضح اختبار بروس	5
75	يوضح اختبار تحمل القوة	6
76	يوضح اختبار ركض المرتد (180) متر	7
78	يوضح اختبار تحمل القدرة	8
97	يوضح تموجات الحمل التدريبي	9

ثبت الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	ت
134	اللجنة العلمية لاقرار الموضوع	1

135	أسماء السادة الخبراء والمختصين المشاركين بآرائهم العلمية في إجراءات البحث كافة	2
137	لاستطلاع آراء الاساتذة المتخصصين والخبراء حول تحديد الاختبار الانسب للقدرات البدنية في البحث	3
139	أسماء فريق العمل المساعد	4
140	يبين مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء بالصيغة الاولى	5
142	استطلاع آراء الاساتذة المتخصصين والخبراء حول تحديد صلاحية فقرات مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء	6
145	يبين المحطات التدريبية الموجودة في الميدان التدريبي	7
149	التمارين الخاصة بتحفيز الثقة بالنفس	8
150	يبين الوحدات التدريبية التي طبقت على مجموعة البحث التجريبية	9

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 اهداف البحث.

4-1 فروض البحث .

5-1 مجالات البحث.

6-1 تحديد المصطلحات.

الفصل الاول

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التقدم العلمي الذي نراه اليوم في مختلف مجالات الحياة هو حصيلة خبرات تجارب وأبحاث تم الاستدلال من خلالها على نتائج عديدة حصل عليها لتصب في خدمة الإنسانية جميعاً، حيث انعكس ذلك على مجال التدريب ووسائله المتنوعة؛ لكونه يعد ميداناً مهماً وأداة فاعلة في أعداد الأفراد وتربيتهم بدنياً وذهنياً ونفسياً ومن خلال تطوير قدراتهم وإمكانياتهم الجسمية والفكرية لذا فإن التطور الحاصل في علم التدريب وتوسع قاعدته يعكس الوجه الحضاري والنهوض الشامل في جميع مجالات الحياة.

أصبحت ممارسة الرياضة ضرورة وحاجة اساسية لكل أفراد المجتمع، كونها تُشكل تعبيراً عن الصحة والنشاط وهي معنى مُغاير لقلّة الحركة والخمول الذي بدوره يؤدي الى فقدان جمالية الجسم وعدم تأدية الاعمال المطلوبة بالشكل الصحيح وجعله أكثر عرضة للإصابة بالكثير من الأمراض، فأغلب المهن ومنها رجال الإطفاء زاد احتياجهم للانخراط في التدريبات البدنية والأنشطة الرياضية لرفع قوة تحملهم لمجابهة المخاطر والصعاب. حيث يتعرض رجال الإطفاء إلى العديد من المخاطر لأنهم يتعاملون مع الحرائق في مناطق خطيرة قد يحدث فيها انهيار لهياكل المباني من الأعلى أثناء الحريق، كما أنهم يواجهون ضغوطات عالية نتيجة إبعادهم أكبر عدد ممكن من الأشخاص عن الخطر مما ينعكس سلباً عن ثقتهم بالنفس نحو الانقاذ واطفاء الحرائق.

وتُعدُّ الكفاءة الهوائية والقدرات البدنية من أهم الدعائم التي يرتكز عليها رجل الاطفاء لما لها من الأهمية الكبيرة من تحقيق الأداء الأمثل للواجب المناط به، فضلا على انها تعمل على زيادة قابلية رجل الاطفاء من الكثير من المواقف الخطرة واهمها الوصول الى مكان الحادث بأقل زمن ممكن وهذا من ضروريات رجل الاطفاء كما أنَّها تهدف إلى تطوير إمكانياتهم الوظيفية والنفسية، وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية، لمواجهة متطلبات عملهم في اطفاء الحرائق وانقاذ المصابين.

وعليه فالرياضة لرجال الاطفاء تعد من الأمور الأساسية التي تحصن الجسم وتديم من قوة العضلات وتتيح لنا معرفة مدى تحمل فرقة الاطفاء للعمل بالحادث والوقت المستغرق لأنها فكل فرد يمارس أي شكل من اشكال التمرينات البدنية يحظى بجسد متناسق وقوام جسماني مثالي خالي من الترهلات والشحوم المتعارف عليها عند الأفراد الذين لا يمارسون النشاط الرياضي.

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في إيجاد وسائل تدريبية مناسبة ومؤثرة تتمثل بالتمرينات الخاصة باستعمال ميدان تدريبي يؤمن البيئة الرياضية المناسبة لرجال الاطفاء لتطوير ثقتهم بالنفس وتحسين الكفاءة الوظيفية وبعض القدرات البدنية لرجال الاطفاء بأعمار 35-40 سنة.

2 - 1 مشكلة البحث

تتطلب وظيفة رجل الإطفاء قابليات بدنية ووظيفية ونفسية عالية حتى يتمكن من ارتداء معداته الثقيلة واستخدامه أدوات الإطفاء المختلفة وإجراء عمليات الإنقاذ والتعامل بمرونة مع الظروف المتغيرة التي يواجهونها كل يوم، وإنهم بحاجة إلى درجة عالية من

اللياقة البدنية مع توفر حالة صحية جيدة أمر غاية في الأهمية لكل رجال الاطفاء، إذ يتطلب منهم ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل مستمر وإن يكون ذلك عن وعي وإدراك وفهم لأهمية ذلك في عملهم. فضلا عن دور الثقة بالنفس التي يجب ان يمتاز بها رجل الاطفاء لما لها اهمية كبيرة في ميدان الحرائق وانقاذ المصابين.

ومن خلال متابعة الباحث لكونه أحد افراد هذا الجهاز المهم لفئة رجال الاطفاء وتشخيصه للمعاناة التي يمرون بها بسبب تباين في استعمال المناهج التدريبية والتمرنات البدنية التي تتلائم مع مستوى قابليات رجال الاطفاء بأعمار 35- 40 سنة. فهي لا تتناسب مع أعمارهم وكذلك الممارسات الرياضية من قبلهم ان وجدت فهي قد تكون اقل او اعلى من قابلياتهم فهي لا تخدمهم بالصورة الصحيحة .

وايماننا من الباحث بالبحث العلمي كونه أفضل وسيلة لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهنا ارتأى إعداد تمرينات خاصة بميدان تدريبي مقترح لتطوير الكفاءة الهوائية وبعض القدرات البدنية والثقة بالنفس لرجال الاطفاء عله يساهم في تطوير قابلياتهم البدنية والوصول بهم الى اداء أفضل المهارات لرجل الاطفاء.

3-1 أهداف البحث:

- 1- تصميم ميدان تدريبي لرجال الاطفاء بأعمار 35- 40 سنة.
- 2- إعداد تمرينات خاصة باستعمال ميدان تدريبي في مؤشر الكفاءة الهوائية وبعض القدرات البدنية والثقة بالنفس لرجال الاطفاء بأعمار 35- 40 سنة.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستعمال ميدان تدريبي مقترح في مؤشر الكفاءة الهوائية وبعض القدرات البدنية والثقة بالنفس لرجال الاطفاء بأعمار 35- 40 سنة.

4- بناء مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء بأعمار 35- 40 سنة.

1-4 فروض البحث:

1- هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة في الميدان التدريبي المقترح في مؤشر الكفاءة الهوائية لرجال الاطفاء بأعمار 35- 40 سنة.

2- هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة في الميدان التدريبي المقترح في بعض القدرات البدنية لرجال الاطفاء بأعمار 35- 40 سنة.

3- هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة في الميدان التدريبي المقترح في الثقة بالنفس لرجال الإطفاء بأعمار 35- 40 سنة.

1- 5 مجالات البحث:

- **المجال البشري:** منتسبوا من رجال الاطفاء في مركز الدفاع المدني - قضاء (الصويرة - العزيزية - الزبيدية) محافظة واسط للعام 2024- 2025.

- **المجال الزمني:** من 7 / 11 / 2024 الى 25 / 6 / 2025 .

- **المجال المكاني:** الميدان التدريبي في مركز اطفاء - قضاء (الصويرة - العزيزية - الزبيدية) في محافظة واسط.

1-6 تحديد المصطلحات:

الميدان التدريبي: وهو عبارة عن ساحة تدريب خاصة وفيها مجموعة من المحطات التي تحتوي على مجموعة من الوسائل والادوات التدريبية مشابهة الى واقع

المهنة الهدف منه تطوير القابليات البدنية والمهارية لرجل الاطفاء.⁽¹⁾

(1) تعريف اجرائي

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة.

1-2 الدراسات النظرية.

1-1-2 التمرينات الخاصة.

1-1-1-2 اهمية التمرينات الخاصة.

2-1-1-2 فوائد التمرينات الخاصة.

3-1-1-2 أهداف التمرينات الخاصة.

2-1-2 الميدان .

1-2-1-2 الميدان التدريبي.

3-1-2 الكفاءة الهوائية.

4-1-2 قدرات التحمل الخاص.

1-4-1-2 تحمل السرعة.

1-1-4-1-2 تنمية تحمل السرعة.

2-1-4-1-2 تطوير تحمل السرعة.

3-1-4-1-2 وسائل تدريبات تحمل السرعة.

2-4-1-2 تحمل القوة.

1-2-4-1-2 طرق تنمية تحمل القوة في الانشطة الرياضية.

2-2-4-1-2 الاساليب الاساسية لتنمية تحمل القوة.

3-4-1-2 تحمل القدرة.

1-3-4-1-2 تدريب تحمل القدرة.

2-1-5 الثقة بالنفس .

2-1-5-1 انواع الثقة بالنفس .

2-1-5-2 فوائد الثقة بالنفس .

2-1-6 رجل الاطفاء .

2-1-6-1 مهام رجل الاطفاء .

2-1-6-2 الصفات والخصائص التي يجب أن يتميز بها العاملون في خدمات

الإطفاء والإنقاذ .

2-1-6-3 مهارات ومؤهلات رجل الإطفاء .

2-1-6-4 أنواع معدات اللياقة البدنية اللازمة لإدارة الإطفاء .

2-2 الدراسات السابقة .

2-2-1 دراسة مهند وطن ماشي جساب (2019)

2-2-2 دراسة واثق وسمي راضي العبادي (2011)

2-2-3 علي عادل حسن عبود المهنا (2022)

2- الدراسات النظرية والمشابهة:-

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 التمرينات الخاصة:

وتعرف على انها: "التمرينات التي يحتوي الجزء الرئيسي منها على تدريبات متنوعة"⁽¹⁾ تعمل هذه التمرينات اساساً في تطوير القدرات الحركية وتعد هذه التمرينات ضرورية ، لانها تعمل على البناء المباشر في المستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الاداء المهاري وترجمة الفهم الخططي للاعبين.

" وتعد هذه التمرينات من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب طبقاً لشروط وقانون اللعبة كما انها تعتبر الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الاعداد والمنافسات للكثير من الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد ، كرة القدم ، الكرة الطائرة وان تأثيرها يكون فعالاً وكاملاً قياسياً الى وسائل التدريب الاخرى بذلك تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره"⁽²⁾

فضلاً عن ذلك ان التمرينات الخاصة هي التمرينات التي تكون قريبة ومشابهة لحالات المنافسة على ان تكون خاضعة لقانون اللعبة والتي من شأنها تكون مكملة للاعداد البدني المهاري والنفسي للوصول الى الحالة التي يمكن من خلالها دخول اللاعب الى اجواء المنافسة الحقيقية. "وهي في حد ذاتها الجزء النهائي من الاعداد، اذا يكون الهدف الاساس هو تحويل كل من الاعداد العام والخاص الى الاستخدام العقلي والحقيقي خلال المباريات وهي بمثابة التوافق المسبق للتعرف على نقاط العمل خلال المباريات"⁽³⁾.

(1) عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح : كرة القدم تدريب وخطط ، القاهرة ، دار الكتاب ، 1967 ، ص255.

(2) ضياء الخياط ونوفل محمد : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 2001 ، ص324.

(3) علي ألبيك: راحة الرياضي ، الاسكندرية ، نشأة المعارف ، 1994 ، ص 77.

ويرى الباحث ان التمرينات الخاصة هي واحدة من التمرينات المهمة التي تكون لها صفة الخصوصية بالرياضة الممارسة والتي تعمل على تطوير الكثير من الجوانب منها الجانب البدني - المهاري - النفسي.

2-1-1-1-1 اهمية التمرينات الخاصة:

ترجع اهمية التمرينات الخاصة: بأنها كواحدة من انواع الانشطة الحركية المختلفة التي تسعى الدول المتقدمة الى تنشيط ممارستها لقطاعات مختلفة وتكمن اهميتها⁽¹⁾:

- 1- التمرينات الخاصة اساساً للاستعداد للموسم الرياضي.
- 2- يمكن لجميع المستويات ادائها فهي لا تتطلب قدراً عالياً من القدرات والاستعداد.
- 3- تستخدم التمرينات الخاصة لتطوير النواحي الخطئية والمهارية والبدنية وكذلك تنمية الخبرات لدى اللاعبين وتعد الوسيلة الفعالة التي تسعى بواسطتها الى تطوير حالة التدريب للاعبين.
- 4- يمكن استخدامها في الاوقات التدريبية كلها.
- 5- يمكن اشغال رجال الاطفاء جميعهم بتطبيقها.
- 6- تمرينات الخاصة لا تحتاج الى اجهزة اضافية ويمكن تطبيقها في اي مكان متوفر.
- 7- هي من التمرينات المهمة التي تطور حالتني الدفاع والهجوم لدى اللاعب في وقتٍ واحد.
- 8- يمكن التحكم في شدة هذه التمرينات بالشكل الذي يراه المدرب مناسباً ، ويجب عدم اهمال اوقات الراحة.
- 9- تعمل على الاحساس بحمل المنافسة والتغلب على عامل الخوف والاحساس بالثقة والقضاء على التردد الذي يحدث في المنافسة.
- 10- "التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة مشابهة لحالة اللعب الحقيقي او قريبة منه جداً"⁽²⁾.

(1) عبد الله اللامي : الاسس العلمي في التدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص 442 .
 (2) ثامر محسن وموفق مجيد : التمارين التطويرية لكرة القدم ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999، ص 207.0

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث ان هذه التمرينات هي من اهم التمرينات التي تعمل على تطوير حالة التدريب لدى رجال الاطفاء وهي ضرورية لنجاح هذا الفريق فريق الاطفاء، فضلاً عن انها مرغوبة ومشوقة لدى رجل الاطفاء، اذ تبعد عنهم حالة الملل وتزيد من اثارهم وعطائهم في اثناء التطبيق ومن ثم تحقيق هدف التمرينات.

2-1-1-2 فوائد التمرينات الخاصة (1)

1. تنمي التوافق الحركي للاعب.
 2. التمرينات الخاصة تختصر وقت التمرين اذ يتمكن المدرب من اعطاء عدة مهارات في التمرين نفسه.
 3. مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي.
 4. تدريب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة.
 5. التمرينات الخاصة تطور الاسس الخططية وتنمي الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى اللاعب.
- ويؤكد (هارا) "ان التدريب على المهارات والخطط وحدة واحدة لا يمكن فصلهما في القابلية المهارية فالقابلية الخططية اساس التصرف الخططي الصحيح وان المهارات المكتسبة لا بد من ان تتطور وتطبق تحت وضعيات خططية معينة". (2)

2-1-1-3 اهداف التمرينات الخاصة (3)

تهدف التمرينات الخاصة الى:

1- تهدف هذه التمرينات الى الاعداد والتنمية للمهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع

الانشطة الرياضية المختلفة ، مثل الالعاب الجماعية المنظمة ومنها لعبة كرة القدم ،

الكرة الطائرة وكرة السلة.

(1) احمد البساطي : اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ، ص26.

(2) هاره : اصول التدريب ، ط2، بغداد ، مطابع التعليم العالي، 1990، ص91.

(3) ماجدة حميد كمش : طرائق التدريس التربوية الرياضية ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية، 2010، ص28.

2- تعد التمرينات ذات الهدف الخاص عاملا مساعد لاعداد اللاعب وتتميت مستواه في نوع

الفعالية الرياضية الذي يرغب ان يختص بها.

3- تستخدم هذه التمرينات في تنمية الجوانب النفسية من خلال رفع الروح المعنوية والثقة

بالنفس والتحمل وغيرها من السمات النفسية .

4- تعمل هذه التمرينات على تطوير القدرات التوافقية من خلال التمرينات الحركية.

2-1-2-2 الميدان:-

الميدان جمعها ميادين، وهي ارض متسعة للسباق والرياضة ونموهما أو تكون

ملتقى شوارع متعددة - ميدان سباق الخيل - ميدان الكرة - ميدان الحرب ميدان

الشهداء وميادين العمل ومنها ميادين الثقاف⁽¹⁾ ويرى الباحث أن الميدان هو مجال

مكاني يحتوي على مجموعة من المثيرات سواء كانت ألعابا أم أجهزة مرتبة ومنسقة

لخدمة هدف معين ويجب أن يكون لكل ميدان مجموعة من الأهداف الرئيسية سواء

كانت تعليمية أم تربوية وتوجد أيضا أهداف معنوية متمثلة في أهداف كل لعبة في

الميدان والتي تساهم بالتالي في تحقيق الأهداف الرئيسة في الميدان فضلا عن ذلك

يجب أن يتسم بسمة الثبات والتغير في آن واحد، حيث ثبات الأجهزة والأدوات في كل

لعبة في الميدان وكذلك احتواء اللعبة على متطلبات متغيرة ومتنوع⁽²⁾ .

والى جانب الميدان فان ما يتضمنه من تمرينات مهم جدا ويعد هو الأساس في

احداث تغييرات من شأنها تطوير قابليات وقدرات رجل الاطفاء وهي الأساس الذي ينقله

(1) جماعة من كبار اللغويين العرب: المعجم العربي الأساسى للناطقين بالعربية، ومعلميها، لمنظمة العامة للتربية و الثقافة والعلوم.

(2) قاسم لزام: اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2005، ص29.

إلى المراحل المتقدمة ويجعله قادرا على التكيف مع الظروف المختلفة التي يتعرضون لها .

والميدان هو أيضا مساحة من الأرض مهيأة ومعدة لأداء التمرينات والتدريبات الرياضية. يحوي الميدان على أدوات وأجهزه متعددة، تكون هذه الأجهزة والادوات ملائمة لطبيعة التدريبات سواء كانت تدريبات رياضية او عسكريه. اما ارضية الميدان فتكون عشبية، رملية، ترابييه، أو من البلاط اذ تحدده طبيعة التدريبات. وتلائم الفئات المراد تدريبها وتحسين قابلياتهم سواء كانوا طلبة او لاعبين او محترفين او عسكريين. يحتوي الميدان على عدة مجالات منها مجال الركض بأنواعه، مجال الرمي مجال الوثب ومجال التعلق وجميعها تهدف الى تحسين ومن ثم تطوير القدرات البدنية وهذا ما نصبوا اليه.

2-1-2-1-2 الميدان التدريبي:-

الميدان هو عبارة عن مجال مكاني يتناسب مع طبيعة اللعبة او الرياضة المراد ممارستها، إذ يتكون من عدة محطات أداء بدني ومهاري يتم تصميمه وفق متطلبات القدرات العقلية والحركية الخاصة بطبيعة اللعبة، وحسب الإمكانيات المتاحة من أجهزة وأدوات يتم تثبيتها وترتيبها وتنسيقها وتحدد على أثرها حركة المشارك في الوحدة التدريبية وعلى وفق ما هو مطلوب منه في أداء الواجب الحركي وتعمل على استثارة وتحفيز المشارك من خلال التنوع والتدرج في الأداء لتحقيق أهداف الوحدة التدريبية. (1)

(1) حسنين وهاب صباح تقو الجبوري: تأثير ميدان لعب تعليمي ثلاثي الأبعاد في التصور العقلي وبعض الحركات الأساسية والضربتين الأمامية والخلفية للاعبي التنس، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل ، 2019م.

2-1-3 الكفاءة الهوائية (Vo2max):-

ويمكن تعريف الكفاءة الهوائية"هي قدرة الجهازين (القلبي الدوري والتنفسي) على اخذ الاوكسجين من الهواء الذي نستشقه ونقله الى خلايا الجسم لغرض توفير الطاقة اللازمة لأداء الجهد البدني والتخلص من الفضلات الناتجة من العمليات الايضية لأنتاج الطاقة الكيميائية(ATP) وتسمى هذه اللياقة في بعض الاحيان باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استعمال الاوكسجين داخل خلايا العضلية لأنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي"⁽¹⁾. أن مصطلح العلمي لها هو استهلاك الاوكسجين الاقصى (Vo2max)⁽²⁾.

أن الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين يعتبر مقياس كلي للقدرة الهوائية، ويلعب دورا مهما في اداء كل أنشطة التحمل الهوائية (مثل أنشطة الجري ركوب الدرجات، الالعاب الفرقية) حيث نجد أن افضل لاعب تحمل يمتلك اعلى قيمة من الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين واقل قيمة من حامض اللاكتيك في حين يمتلك لاعب التحمل صاحب المستوى المنخفض مستويات اقل من الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ومستويات أعلى من حامض اللاكتيك عند مستوى أداء نفس الحمل، وعلى أساس ذلك يعتبر الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين مؤشر لكثير من العمليات الفسيولوجية التي تتلخص في⁽³⁾

1- كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في توصيل هواء الشهيقي في الدم.

-
- (1) خالد تميم الحاج : أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، الجنادرية للنشر والتوزيع، 2017 ، ص75.
 (2) علي محمد عايش ابو صالح و غازي بن قاسم حمادة: الصحة واللياقة البدنية ، الرياض، العكيان للنشر، 2009، ص73.
 (3) محمد محمود عبد الظاهر: الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014، ص140.

2- كفاءة عمليات توصيل الاوكسجين الى الانسجة، ويرتبط ذلك بحجم الدم، عدد كرات الدم الحمراء، تركيز الهيموكلوبين، قدرة الاوعية الدموية على تحسين سريان الدم من الانسجة غير العاملة الى العضلات العاملة.

3- كفاءة العضلات في استهلاك الاوكسجين الواصل اليها، اي كفاءة عمليات التمثيل الغذائي ونتاج الطاقة.

ويرتفع استهلاك الاوكسجين في اثناء حاجة الجسم لأنتاج ما يحتاجه من الايض، وليس من المستغرب أن استهلاك الاوكسجين في الراحة منخفض اذا ما تم مقارنته بأستهلاك الاوكسجين في اثناء أي نوع من النشاط الرياضي وحالما تصبح في حالة نشاط فعند ارتفاعه يزداد من استهلاك الاوكسجين، ويصاحب ذلك بلا شك ارتفاع في معدل ضربات القلب وبالتالي يزداد استهلاك الاوكسجين بسبب ضخ القلب للدم المحمل بالأكسجين بكفاية المنقول خلال الانسجة وبالرغم من اهمية اللياقة العضلية الا ان الاهتمام يتجه دائماً الى اللياقة القلبية التنفسية وخاصة عند الحديث عن الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني، ويشمل ذلك على مقدرة الرئتين على اخذ اكبر كمية من الاوكسجين ومقدرة القلب والجهاز الدوري على ضخ ونقل اكبر كمية من الاوكسجين الى العضلات العاملة لكي يتم استخلاص الاوكسجين فيها.⁽¹⁾

حيث كان يعتقد قديماً ان لتطوير (VO2max) تحتاج الى تمارين هوائية أو زيادة في مدة تمارين الكارديو ولكن علم التدريب الحديث اظهر لنا انها ليست الطريقة الوحيدة لذلك ولكن المعيار هو (VO2max) الذي يعطي للرياضي القدرة على العمل

(1) حسين مناتي ساجت واحمد فرحان: فسيولوجيا الجهد البدني، ط1 ، بابل، مؤسسة الصادق للطباعة والنشر والتوزيع، 2017 ، ص88.

بأقصى قوة في التوصيل الاوكسجين الى العضلات والذي يمدّها بالطاقة ويساعد الرياضي على الاداء الجيد للتمرينات ، حيث اثبتت الدراسات أن ممارسة تمرينات (عالية الكفاءة) ولو مدة قصيرة تساعد على تطوير (الكفاءة الهوائية) وبالتالي تزيد من القوة والتحمل لدى الرياضي⁽¹⁾

ويرى الباحث ان الكفاءة الهوائية تعد أحد اهم المؤشرات الفسيولوجية والتي يمكن بواسطتها الحكم على مدى كفاءة الفرد، اذ تعبر بصورة واضحة عن الإمكانية القصوى للتنفس والدورة الدموية ، كما يعد مقياساً موضوعياً لتحديد مدى تأثير الأحمال البدنية المختلفة للتدريب، وبذلك تتحدد كفاءة الفرد البدنية والفسيولوجية وعلى مقدرته في استيعاب ونقل الأوكسجين إلى العضلات.

2-1-4 قدرات التحمل الخاص: -

يُعد التحمل أحد مكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة فهو يعبر عن المقدرة على اداء نشاط رياضي معين لمدة زمنية طويلة من دون هبوط في مستوى الأداء، ويرتبط هذا بكفاءة عمل أجهزة جسم الرياضي العضوية كالقلب والرئتين والدورة الدموية وكذلك بنوع اللعبة ، أو الفعالية من ناحية المسافة أو المدة الزمنية المستغرقة كما يرتبط التحمل بظاهرة التعب، فهو يدخل في كل حالة بغض النظر إذا كان العمل جسماً أم عقلياً، وذلك بمشاركة مجاميع عضلية كبيرة أو صغيرة وتحت ظروف

(1) leaqa. Com /what – is- hiit – and – its –benefits – and –a –suqgested – hiit – table

خارجية مختلفة ، إذ أن التعب هو نتيجة لأداء اي نشاط يؤدي إلى انخفاض قابلية العمل لدى الفرد (1) .

وقد عرفه (عصام عبد الخالق ، 1999) بأنه " قدرة الفرد لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفعالية وتحت ظروف المنافسة " (2) وقام بتعرفه كل من (أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين ، 2003) بأنه " مقدرة اللاعب على مواجهة التعب عند أعلى مستوى وظيفي للتمثيل الغذائي الهوائي الذي يمكن للاعب أن يحققه في نشاطه الرياضي التخصصي " (3)

إن التحمل الخاص ينقسم إلى أنواع عديدة طبقاً لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات التي تختلف من رياضة إلى أخرى ، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات ، بينما يكون ثابتاً في بعضها الآخر ، كما يختلف طبقاً للمتطلبات الحركية ، الذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذي حركة وحيدة إلى مهارات ذي حركة متكررة وغيره . (4)

وتظهر أهمية القدرات ليس على الجانب الرياضي فقط وإنما باقي مفاصل الحياة ومنها الجانب العسكري وما يجب ان يتمتع به المقاتل من كفاءه بدنية عالية في مواجهة التحديات القتالية في ساحة المعارك والتدريب وتختلف حسب الصنوف والاختصاصات العسكرية وخاصة التي تؤدي واجبات صعبة والتي تتطلب جراحة وشجاعة ومجازفة ومخاطرة والتي تستند على رفع اللياقة البدنية الخاصة لاداء

(1) علي جواد كاظم: استخدام منهجين تدريبيين لتطوير قدرتي تحمل القوة وتحمل السرعة وتأثيرهما على بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين من (14-16) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010 ، ص 26 .

(2) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات ، ط 9 ، الإسكندرية ، دار المعارف ، 1999 ، ص 150 .

(3) أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 211 .

(4) مفتي إبراهيم حماد : المصدر السابق ، 1998 ، ص 106 .

الواجبات و المهام المناطة له. وعليه مهما اختلفت التحديدات للقدرات البدنية والحركية فالذي يهتما هو إن إي تحسن في نوع معين من القدرات ينعكس تأثيره على القدرات الأخرى فنجد إن "الشخص الذي يتمتع بمستوى جيد من القدرات الحركية سوف يساعده ذلك على اكتساب المهارات الحركية كما وان الشخص الذي يتميز بالضعف والهبوط في مستوى القدرات البدنية سوف يؤثر سلباً على كفاءته وقدراته الحركية".⁽¹⁾

ولها دورا أساسيا ومهما في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته. كما ان لها دورا مهما في حياة ونشاط الفرد اثناء قيامه بواجباته الحياتية ومواجهة متطلباتها كلا حسب نوع العمل المنفذ ومايتطلبه نوعا وكما من هذه القدرات والتي ترفع من كفاءة أدائه ومقاومته للتعب والمجهود الذي يبذله وهذا ماأشار اليه (كمال وصبحي) بأنها "مدى كفاء البدن في مواجهة متطلبات الحياة".⁽²⁾

إن التحمل الخاص ينقسم إلى أنواع عديدة طبقاً لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات التي تختلف من رياضة إلى أخرى ، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات ، بينما يكون ثابتاً في بعضها الآخر ، كما يختلف طبقاً للمتطلبات الحركية ، الذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذي حركة وحيدة إلى مهارات ذي حركة متكررة وغيره .⁽³⁾

(1) Gallahue, David L. Under standing motor development in children, New York, Toronto john willey and sons, 1988, p.8.

(2) كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة، دار الفكر العربي 1997،ص37 .

(3) مفتي إبراهيم حماد : المصدر السابق ، 1998 ، ص 106 .

وبما أن التحمل الخاص مكون خاص من مكونات القدرات البدنية ، إذ يتكون من صفتين وعليه فقد تم تقسيم التحمل الخاص من قبل (محمد حسن علاوي ، 1979)

(1) على ما يأتي :

1- تحمل السرعة .

2- تحمل القوة .

3- تحمل الأداء .

2-1-4-1 تحمل السرعة :

ان قدرة تحمل السرعة هي عامل مهم واساسي لحسم النتيجة النهائية لأغلب الفعاليات الرياضية فتحمل السرعة لاداء اي مهارة يساعد على انجاز الاداء بأقل زمن اي المحافظة على سرعة محددة لاطول فترة ممكنة وكلما زاد مستوى السرعة قل زمن الاداء وبالتالي المسافة المقطوعة والعكس صحيح، اي انها تمثل قدرة التحمل المطلوبة لمقاومة الارهاق والتعب التي غالبا ما تكون عند التدريب باقصى كثافة او ما يقارب منها .(2)

تحمل السرعة يعد من أحد أنواع التحمل الخاص والداخل بصورة رئيسية في المهارات الحركية والالعاب والفعاليات الرياضية ، اذ يمثل تحمل السرعة " القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل العضلي الذي يتطلب ظهور السرعة ."(3)

كما اشار (كمال الربضي) ان تحمل السرعة هي قدرة بدنية مكونة من صفتي التحمل والسرعة ، ان السرعة تكون احيانا سرعة قصوى كما هي في المسافات القصيرة وفي احيانا اخرى تكون سرعة متوسطة كما هي في المسافات المتوسطة وتكون السرعة متغيرة كما هي في

(1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 6 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1979 ، ص 173 - 175 .

(2) محمد ابراهيم شحاته : اساسيات التدريب الرياضي : الاسكندرية ، المكتبة المصرية ، 2006 ، ص 215 .

(3) مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث : ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر ، 1998 ، ص 107 .

الالعاب الجماعية .⁽¹⁾ يختلف تحمل السرعة من فعالية الى اخرى وفقا لخصائص كل فعالية من حيث مسافاتهما والزمن الذي يستغرقه اداءها⁽²⁾.

وقد عرفها المختصون والخبراء تعاريف عدة نأخذ بعضاً منها . فقد ذكر (بسطويسي احمد) بأنها " امكانيه اللاعب على اداء الحركات المتكرره بأعلى شدة وتردد ممكن لأزمته قصيرة جداً"⁽³⁾ . وقد كان هذا التعريف قريباً الى مفهوم السرعة . وجاء هذا التعريف ليوضح مفهوم التحمل الخاص وبصورة اكثر وضوحاً من التعريف السابق .

ويرى(مفتي ابراهيم حماد) ان مطاولة السرعة هي المقدرة على الاستمرار باداء الحركات المتماثلة او غير المتماثلة وتكرارها بفاعلية وكفاءة لمدة طويلة وبسرعات عالية دون هبوط بمستوى كفاءة الاداء .⁽⁴⁾

2-1-4-1-2 تطوير تحمل السرعة :

هنالك العديد من الوسائل والطرق التي تؤدي الى تطوير وتنمية تحمل السرعة كما

اشار الى ذلك (عصام عبد الخالق)⁽⁵⁾ وهي ثلاث طرائق :

- 1 - طريقة التدريب التكراري .
- 2 - طريقة التدريب الفتري .
- 3 - طريقة تدريب الفارتلك .

(1) كمال جميل الرضي : مصدر سبق ذكره ، ص 78 .
 (2) شاكر محمود: استخدام بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بانجاز ركض 800م ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995 ، ص 23 .
 (3) (لأسود ومحمد محمود مرزوق: الاعداد الكامل للاعب كرة اليد ، 1988 ، ص 83
 (4) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة : مصر ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 149 .
 (5) -عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات : الاسكندرية ، مكتبة الشاطيء ، 1970 ص 79 .

وتحمل السرعة هي عبارة عن صفتين هما السرعة والتحمل والتي سماها بعض الباحثين التحمل اللاوكسجيني، وذلك لان الأجهزة العضوية تعمل بدون توافر (O2) وهذا يعني بالدين الاوكسجيني، والذي يطلق عليه كمية الأوكسجين الذي يستهلك خلال فترة الاستشفاء، وهذا (O2) يزيد من حجم الأوكسجين المستهلك أثناء الراحة . وذلك لإعادة مخزون الطاقة في الجسم الى قريب من الحالة الطبيعية والتخلص من حامض اللبنيك خلال النشاط البدني⁽¹⁾.

ويتفق الباحث مع (كونسلمان)⁽²⁾ الذي يشير الى ان التدريب بطريقة التدريب الفكري هو من افضل الطرق التدريبية والتي تؤثر ايجابيا على قدرة تحمل السرعة وتطويرها في اغلب الفعاليات الرياضية اذ يجب ان يراعى في تدريبات تحمل السرعة :

1- زيادة فترة الاداء للتمرينات المختلفة .

2- زيادة عدد التكرارات .

3- الارتفاع بشدة الحمل التدريبي .

4- تقصير فترات الراحة بين التمرينات .

هناك عدة طرق ووسائل تؤدي إلى تطويره أنواع مختلفة من التحمل حيث أنه مرتبط بكل أنواع الفعاليات الرياضية المختلفة، وقد تناول علم التدريب الرياضي الكثير من المواضيع المختصة في أهمية تنمية صفة تحمل السرعة الخاصة وتطويرها، ويتفق كل من (ارنهايم)⁽³⁾

(1) (عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي ،كلية التربية الرياضية ، القادسية ، 2004 ، ص17
 (2) -Councilman: I . e : the science of swimming . 5th ed convsilman . co . Inc . phildalphia . 1998
 (3) Arnhem: Dr: Modem Principles of Athletic Training; 6th . Ed, Toronto, Mosey college publishing , 1985, p147.

و(ويلمور) (1) و(كونسلمان) (2) على أن طريقة التدريب الفردي تعدّ من افضل الطرائق التدريبية التي تؤدي إلى تطوير صفة تحمّل السرعة الخاصة في كثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية فعند تدريب تحمّل السرعة الخاصة يجب أن نضع في الحسبان زيادة عدد مرات التكرار إلى جانب ذلك ارتفاع بدرجة شدة الحمل. وذكر (محمد حسن علاوي) "أن الأفضل لتنمية تحمّل السرعة وتطويرها أن يتم في البداية حجم التدريب من خلال استخدام عدد كبير من التكرارات ثم بعد ذلك الارتفاع بدرجة الحمل مع تقدير أزمان الراحة بين التمرينات أو بين أجزاء التمرين الواحد (3). إذ نجد تحمّل السرعة في المرحلة النهائية للسباق، وقبل الوصول إلى النهاية نجد مدى أهمية تحمّل السرعة في معادلة العداء والمحافظة على سرعته عند بداية الانسياب، وهو يتطلّب الأداء الأقوى والأفضل في إنهاء مسافة الأمتار الأخيرة وتحقيق افضل إنجاز (4).

2-1-4-1-2 وسائل تدريبات تحمّل السرعة:-

أن متسابقى المسافات القصيرة، والمتوسطة، والطويلة، يحتاجون إلى تحمّل السرعة بدرجات متفاوتة بحسب متطلبات الفعالية إذ يتطلّب الأمر بعض الأحيان أن يزيد متسابق المسافات المتوسطة، والطويلة من سرعته، ولا سيما في نهاية السباق، وعند أدائهم التدريبات أطول مسافة السباق، ويتطلّب هذا مراعاة ما يأتي (5):

(1) Wilmer, H.3; Training for sports Activate the psychological, Conditioning process, 2nd ,Ed, London, Allyn & BaconInc, 1982, p96.

(2) Connsilman: I.E: The science of swimming .5th ,Ed . Convsilman co. Inc, Philadelphia, 1998.

(3) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط12، القاهرة ، دار المعارف، 1992، ص19.

(4) (محمد ناجي شاكر: تأثير الأساليب التدريبية في تحسين تحمل السرعة للإنجاز 400م، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998، ص21.

(5) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1993، ص219-210.

1- أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى.

2- التدريب بالسرعة القصوى أو أقل من القصوى مسافة تزيد عن المسافة الأصلية مرتين.

3- زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود (10%-20%) عن المسافة الأصلية.

4- استخدام أسلوب السرعات المتغيرة في أثناء قطع المسافة مثل 50م سرعة متزايدة، ثم 50م سرعة ثابتة، وهكذا.

5- أداء تكرارات مرتفعة الشدة مسافات قصيرة (30-60) متراً، وتؤدي تدريبات تحمل السرعة بواقع (2-3) مرات أسبوعياً وتستخدم فيها القوة المميزة بالسرعة وتدرجات التحمل (بيك آب) (*) للمسافات القصية والطويلة لتنمية القدرة اللاهوائية.

2 - 1 - 4 - 2 تحمل القوة :-

صفة من الصفات البدنية المركبة والتي تتكون من عنصرين هما : التحمل، والقوة وتوصف بأنها القابلية على إنتاج القوة لمدة طويلة من الزمن، أي إنها تعني قابلية الأجهزة العضوية على مقاومة التعب عند استعمال مستوى القوة لمدة طويلة، تعد قدرة تحمل القوة من القدرات الضرورية لأغلب الفعاليات التي تمتاز بشدة المقاومات مثل التجديف والسباحة والمراثون، فضلاً عن تسلق المرتفعات ، هي عبارة عن (قدرة بدنية تتكون من القوة والتحمل ، وتبعاً لمدى ثقل والتي تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب

(*) بيك آب: هذه الطريقة يكون الاداء بسرعة تدريجية من الهولة الى العدو السريع بنسبة 75% ثم اقصى سرعة وتستخدم نسبة 1:1 للمسافة المقطوعة ومسافة المشي التي تليها للاستشفاء.

والمنافسات⁽¹⁾ وكما تعرف أيضا (مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته) أو (هو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب)⁽²⁾ ، كما أن تحمل القوة (هو المعنى المباشر للجلد العضلي أو تحمل القوة هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد المقاومات بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي)⁽³⁾. تكون شدتها من (50-80%) وتكرر (25 تكرر).

وقسم (اشرودر) تحمل القوة الى ما يأتي⁽⁴⁾ :-

- 1- تحمل قوة قصير الزمن (ويستمر اداء الحمل حتى 2 دقيقة) .
- 2- تحمل قوة متوسط الزمن (يستمر اداء الحمل 2-8 دقيقة).
- 3- تحمل قوة طويل الزمن (ويستمر اداء الحمل لأكثر من 8 دقائق).

2-1-2-4 طرق تنمية تحمل القوة في الأنشطة الرياضية :-

يقصد بتحمل القوة على انه " الاحتفاظ بمستوى عالٍ من القوة لأطول مدة زمنية ممكنة في مواجهة التعب ، وأداء أكبر عدد ممكن للتكرار في التدريب أو الانقباض العضلي الثابت لمواجهة مقاومة خارجية لمستوى عالٍ من القوة لأطول مدة زمنية ممكنة " ⁽⁵⁾ ويظهر تحمل القوة في الأنشطة ذات الحركة الوحيدة المستمرة كالركض والسباحة والتجديف والدراجات . وتختلف صفة تحمل القوة تبعاً لاختلاف نوعية الأنشطة الرياضية ، فقد تكون في بعض الأحيان قصيرة جدا وبمستوى عالٍ من الشدة، مثل الجمباز والمصارعة وغيرها. وحينئذٍ تعتمد العضلات على إنتاج الطاقة اللاهوائية وقد يستمر الأداء لمدة أطول نسبيا في بعض الأنشطة الأخرى

(1) أثير صبري ، وعقيل الكاتب : التدريب الدائري الحديث - اهدافه - طرق مبادئه ، بغداد : 1980 ، ص 20 .
(2) ريسان خريبط مجيد: وعلي تركي صالح : مصدر سبق ذكره ص 37 .
(3) محمد صبحي حسانين: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الناشر، 1998، ص22.
(4) ريسان خريبط ، علي تركي : نظريات تدريب القوة : بغداد، 2002، ص82-84.
(5) أبو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية : ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص140.

،فتعتمد على النظام اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك أو قد تكون لمدة طويلة فتعتمد على نظام الأوكسجيني أو الهوائي، وتلعب صفة تحمل القوة دوراً هاماً في تحقيق أعلى النتائج في مسابقات المسافات القصيرة. (ويستخدم ذلك لتطوير قابلية الرياضي على المحافظة على النوعية لقوة النقل العضلي في القابلية القصوى للتحمل ، وجميع الرياضيين بحاجة الى تنمية مستوى أساسي لتحمل القوة فعلية التنمية لتحمل القوة ، تتم من خلال النشاطات الاتية : التدريب الدائري ، وتدريب الأثقال ، والركض على التلال ، والركض بالأثقال (الثقالات) ، والفارنك ، والركض القاسي الى اخر ذلك ... نسبيا يعمل مدة عالية مع مدد للاستشفاء⁽¹⁾

وتتطلب تنمية تحمل القوة بوساطة التمارين العامة أو الخاصة ما يأتي⁽²⁾:

- أن يكون عدد مرات تكرار الحركة كبير من 50% - 75% من اكبر عدد ممكن لمرات تكرار التمرين بالنسبة للرياضي.

- أن تكون مدد الراحة قصيرة من 30 - 45 ثانية على وجه التقريب، إذا أجرى التدريب على هذا الأساس ينمي تحمل القوة خصوصاً من حيث القوة العضلية).

تتطلب تنمية تحمل القوة بوساطة المباراة ذاتها (التمرين) ما يأتي (أن تكون مدة دوام المجهود أطول من مدة المباراة إذا كانت المقاومة منخفضة - أو اقصر من مدة المباراة إذا كانت المقاومة كبيرة نسبيا ، وان تستخدم مقاومات زائدة عن المقاومة الطبيعية مثل استخدام الزعانف ، في السباحة وحمولة زورق التجديف ، والركض صعوداً ، وتحميل الرياضي ، بأوزان مختلفة بحسب ما يناسبه ويضمن تنفيذ التدريب على هذا الأساس ارتفاع الشد العضلي وان زيادة كثافة الشعيرات الدموية في العضلات ويستخدم لتنمية تحمل القوة⁽³⁾.

(1) عامر فاخر شغاتي : (ترجمة) ، تحمل قوة ، ص55 ، Endurance Training 2004.

(2) ريسان خريبط مجيد، علي تركي: مصدر سبق ذكره ، ص85.

(3) ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1، عمان ، دار الشروق ، 1997، ص495-496.

فضلا عن ذلك فهناك طرائق عدة تستعمل في تطوير مطاولة القوة وهي (الطريقة التكميلية ، والتحليلية ، وطريقة استنفاد الجهد ، وطريقة الإعداد والتدريب الفتري ، وطريقة التدريب الدائري وطبقا لواجبات التدريب والوسائل المستعملة يمكن للمرء أن يطبق هذه الطرق بصورة متكاملة ، وعند اداء تمارين المسابقات ينصح باستخدام الطرق المتكاملة الآتية : طريقة استنفاد الجهد وطريقة الإعادة ثم التدريب الدائري . إن أساس تركيب هذه الطرق يتعلق بميزات الرياضي الخاصة والمستوى الوظيفي لقابلية الإنجاز، وأخيرا المدة التدريبية . إن الطرق المتكاملة الكثيرة هذه تسمح بتتبع التدريب لأنها على اية حال تكون متساوية للاستعمال من الرياضي)⁽¹⁾

وترتبط طرق تنمية تحمل القوة بطبيعة الأداء التخصصي في المنافسة ، فمثلا تؤدي بعض التمرينات باستخدام طريقة التدريب الفتري والتدريب المستمر (التدريب الفتري يستعمل نظام المجموعات التكرارية باستخدام طريقة التدريب قصيرة الدوام نسبياً مع مدد للراحة بينية قصيرة 4-6×10-15 ثانية وإعطاء راحة بينية أطول نسبيا بين المجموعات التكرارية من 2-3 دقيقة).⁽²⁾

2-2-4-1-2 الأساليب الأساسية لتنمية تحمل القوة :-

تعتمد صفة تحمل القوة على بعض الأساسيات التي يجب أن تتوافر في الرياضي

وتشمل ⁽³⁾ :-

- 1- القدرة: وهي نوع من القوة المميزة بالسرعة .
- 2- السعة: وتعني أطول مدة ممكنة لإنتاج الطاقة وفقاً لأحد النظم الثلاثة .

(1) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين: (ترجمة) تدريب القوة :ط1 ، بغداد ، دار العربية للطباعة ، 1978 ، ص141.

(2) (2) أبو العلاء احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره، 1997 ، ص141.

(3) أبو العلاء احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره، 1997 ، ص140.

3- الإمكانيّة العالية: وهي الإمكانيّة القادرة على التغيّر في نظم إنتاج الطاقة أثناء الأداء مع الاقتصاد بالجهد المبذول .

4- مستوى القوة ويجب إن يكون عالٍ من القوة العظمى.

ويجب إن يكون إن تنمية هذه الصفات الأساسية تدخل بشكل طبيعي ضمن برنامج إعداد الرياضيين دون ارتباطها بتحمل القوة ، لذلك يجب مراعاة أن تكون تنمية تحمل القوة مشابهة للمنافسة من الناحية الخارجية في شكل الأداء الحركي المرتبط بنظم إنتاج الطاقة والتغيرات الكيميائية الحيوية المصاحبة للأداء الحركي في المنافسة ومن بين هذه الأساليب الأساسية لتنمية تحمل القوة⁽¹⁾ :-

- رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة، والمقصود بذلك زيادة العمل الى الحد الأقصى لنظم إنتاج الطاقة الثلاثية للاعب وان يكون مرتبط ذلك بالرياضة التخصصية .
- تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية أمام المقاومات ويتم ذلك إما بالعمل على زيادة حجم العضلات أو برفع كفاءة عملها ، وأيضاً بالربط بين زيادة حجم العضلات وبين رفع كفاءتها.
- يراعى رفع معدل إنتاج تحمل القوة باستخدام اقل مقاومة ممكنة.
- الربط بين تحسين إنتاج معدلات القوة العضلية وبين رفع كفاءة نظام إنتاج الطاقة.

يراعى في الأساليب السابقة ما يأتي:

- ❖ أن يكون مكون الأداء الحركي يشبه ما يحدث في المنافسة خلال التنمية وخاصة في مراحل التنمية الأخيرة .

(1) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998، ص144.

❖ استخدام مقاومات تتمثل في الملابس أو الأدوات مثل (قمصلة المقاومة) المزودة بالرمل أو الأثقال القياسية وغيرها.

❖ أن يكون زمن الأداء يعادل أو يزيد قليلا عن زمن الأداء خلال المنافسة.

وقد عرف (بسطويسي أحمد) عن (ايجو لو نسكي 1966 م وسميكن 1970 م)

تحمل القوة بأنها " القدرة على انجاز عمل عضلي عالي الشدة لأطول زمن ممكن " (1) .

اما (ابو العلا احمد) فيرى في تحمل القوة على انها " القدرة على الاحتفاظ بمستوى عال من

القوة لأطول مدةً زمنيةً ممكنةً في مواجهة التعب واداء التكرارات التمرين الانقباضي لمواجهة

مقاومة خارجيه بمستوى عال من القوة لأطول مدة زمنية ممكنه "(2)

هذا وان تنميته تحمل القوة يتطلب تمارينات مقاربه للمجهود المطلوب في السباق

وفي بعض الاحيان يكون مساوي لجهد السباق.

2-1-4-3 تحمل القدرة :-

ان تحمل القدرة هو هدف جوهرى للمنافسات الصعبة ، فالقدرة على اداء الحركات الصعبة تكون

بعد القيام بالعديد من تلك الحركات وان الشيء المهم في هذه القدرة هو أنها تتطلب المزج

الصحيح بين تحمل القوة وتحمل السرعة اثناء العمليات التدريبية . (3)

لذا فيمكن تعريف تحمل القدرة على انها مقدرة الرياضي على الاستمرار ببذل اقصى جهد

متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة لأطول مدة

ممكنة في السباق أو المنافسة . او هي مقدرة الرياضي على اداء حركات قوية وسريعة ولأطول

مدة ممكنة خلال المباراة وبكفاءة عالية .

(1) بسطويسي احمد : المصدر نفسه ، ص 208.

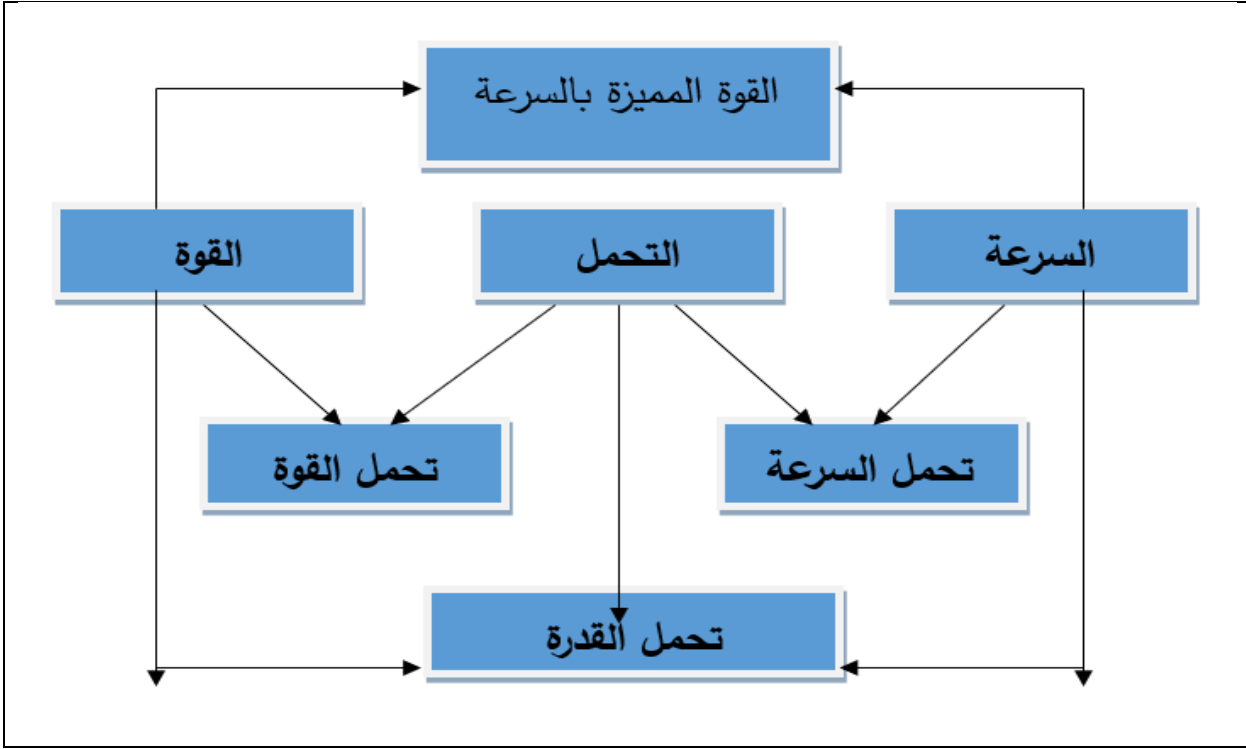
(2) أبو العلا احمد : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجيا : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر ، 1997، ص 141.

(3) بسطويسي احمد: مصدر سبق ذكره ، ص 208.

2-1-3-4-1-1-3-1-2 تدريب تحمل القدرة:-

تعتمد نظرية تدريب تحمل القدرة على تدريب عناصر اللياقة البدنية الأساسية بوقت واحد ، وإن العلاقة بين تدريب التحمل والسرعة والقوة تظهر تكيفات عند اللاعب تمكنه من سرعة أداء أعلى الحركات الرياضية ولعدد من التكرارات مع إطالة المدة الزمنية لمقاومة التعب ووصولها إلى أقصى ما يمكن . وإن نتائج هذه العلاقة أو هذا الجمع المتكامل يدعى (تحمل القدرة) .

والشكل (1) يوضح هذه العلاقة .⁽¹⁾.



شكل (1)

يوضح (تحمل القدرة) وتركيباتها

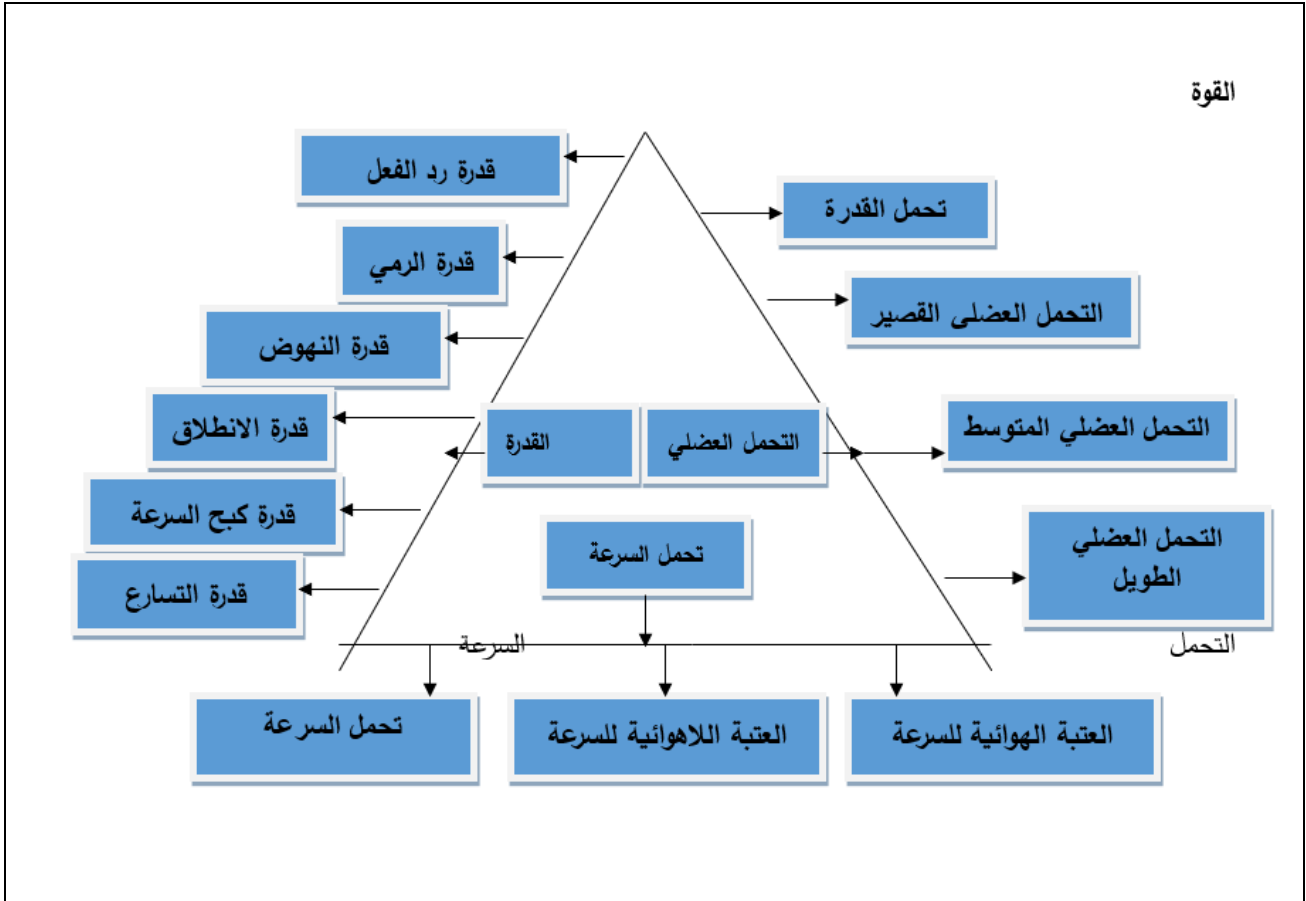
(1) حسين مناتي ساجت (وأخرون) : الأسس النظرية والتطبيقية في كرة السلة ، ط1 مطبعة الضياء للطباعة والنشر ، 2020 ، ص148

من الشكل (1) نلاحظ إن العناصر البدنية الأساسية للتدريب الرياضي جمعت في هذا المكون إذ إن الرياضي وتحت ظروف معينة يؤدي التدريبات الخاصة بهذا المكون للحصول على العناصر البدنية المفيدة لرياضته عن طريق ضمها سوية تحت اسم مكون واحد .

ان تحمل القدرة تتضمن حالة من التناسق والتوقيت (التوافق) عند عمل العضلة الواحدة او مجموعات عضلية مختلفة وهو شيء يمكن تعلمه أثناء الممارسة والتدريب ، ففي اداء بعض المهارات نحن لانحصل على القوة ولكن نحصل على المزيد من القدرة ، حيث ان القوة والقدرة هما صفتان مختلفتان ، ففي القوة يكون شكل العضلة ثابت تقريبا أما عند انتاج القدرة يتغير شكل العضلة. لذا على الرياضي ان يتمكن من استخدام القوة في الزمن المناسب وهذا لا يحدث بسرعة وإنما بالتدرج مع الوقت . (1)

والشكل الاتي يوضح موقع تدريب تحمل القدرة بالنسبة للقدرات البدنية الأخرى في معظم الألعاب . نلاحظ من الشكل (2) ان تحمل القدرة هو في قمة ارتباط القوة مع التحمل، وذلك لاهمية القوة في الفعاليات التي تتطلب قدرة الاداء مثل المتابعة بكرة السلة والضرب الساحق بالكرة الطائرة والقفز لضرب الكرة بالرأس في كرة القدم

(1) Michael , Doyle.op.cit,p11.



يوضح أهمية تحمل القدرة في (مثلث التدريب)⁽¹⁾

إذ يرى (ميشيل دويل): ان هناك صعوبة في فهم تحمل القدرة لذلك يجب أن يكون تدريب هذا المكون مختلف، كذلك أن الهدف هو وصول اللاعب إلى أعلى قمة ممكنة من الأداء وهذا الهدف سيساعد على زيادة القوة والسرعة والتحمل ومن ثم يكون عند اللاعب تحمل القدرة ، ان طريقة التدريب المستعملة لتدريب هذه القدرة يجب أن تكون مستمرة وبدون فرص كبيرة للراحة ، كما يجب أن يكون فيها المزيج من حركات القدرة (قوة + سرعة) ولفترات طويلة نسبياً،والاداء من (15-40) حركة او تكرار او

(1) Tudor O. Bompá. **Strength, Muscular Endurance, and Power in Sports**. Complete Speed Training Journal, June 22, 2008.

من (3-8) دقائق. ويرى أيضا إن عملية تدريب تحمل القدرة تتطلب المزج الصحيح بين تحمل القوة وتحمل السرعة في أثناء العملية التدريبية. (1)

ويرى (جمال صبري فرج) إن تدريب تحمل القدرة يحتاج إلى (20-30) دقيقة فقط من الوحدة التدريبية ويجب أن تتضمن (2-3) مجموعات لكل تمرين ، و(15-20) تكرار لكل مجموعة .

كما يجب وضع التمرينات في بداية التدريب وان لا يسبب الشعور بالألم العضلي الزائد. (2)

كما يجب الأخذ بالاعتبارات التي يراها البعض ضرورية عند تدريب تحمل القدرة منها: (3) .

1. يجب أن يكون إحماء اللاعبين بشكل مناسب لتدريب هذه القدرة.
2. إن تدريبات تحمل القدرة يجب أن تنجز مع جهد مقسم وبشكل صحيح.
3. يجب أن ينتظم التدريب من خلال مجموعات متعددة التكرار ذات أحمال مختلفة.

4. إن التمرينات الدينامكية التي تدمج حركات متعددة ومشاركة تكون مفضلة للاعب الذي يراد منه تحسين تحمل القدرة.

5. البرنامج التدريبي يجب أن يحدد بمدة زمنية محددة قد تكون من (6-10) أسابيع.

6. إنجاز التمرينات كلها يكون بالشدد نفسها.

2-1-5 الثقة بالنفس :-

إن الكثير منا يعتقد انه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط، وذلك شيء غير صحيح إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد إننا نستطيع ان

(1) Michael , Doyle. **Op.cit**, p15

(2) جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012، ص412.

(3) ليث محمد عبد الرزاق: مصدر سبق ذكره، ص43.

نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فعلى الرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

فيعرفها (Guilford) بأنها "عامل يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية ويرتبط بميل الفرد إلى الإقدام على البيئة أو التراجع عنها"⁽¹⁾.

ويعرفها قاموس (Webster) "هي شعور الفرد بقدرته"⁽²⁾ ويعرفها قاموس (Oxford) "هي ثقة المرء بنفسه" وغالبا ما تكون معتمدة على قوى الفرد الخاص⁽³⁾.

وجاء تعريف أبو العلام بأنها "اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية وشعوره واعتقاده المبني على الخبرة بأنه قادر على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة، وحل مشكلاته وشعوره بالأمن أثناء التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة، ويؤدي دورا إيجابيا في هذه المواقف"⁽⁴⁾.

ويعرفها الباحث بأنها "إيمان الفرد بقدرته في تسيير أموره من دون خوف وبلوغ أهدافه وتقبله لذاته كما هي واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين"

كما يمكن التمييز بين رجل الإطفاء الذي يتسم بالثقة العالية ورجل الإطفاء الذي يتسم بالثقة المنخفضة كما في الجدول (1).⁽⁴⁾ الذي يبين الفروقات بين رجل الإطفاء الواثق من نفسه وبين رجل الإطفاء الذي لا يمتلك الثقة بالنفس

(1) Guilford, J. P. Personality, New York: McGraw-Hill, 1959, P. 10)

(2) Webster Third New International Dictionary of English Language Chicago: G. 8C G. Merriam Co., Vol. 1971. P. 54.

(3) Hornby, A. S. Oxford Advanced Learners Dictionary of Current English. Eight Impression London: Oxford University Press; 1974, P. 88/)

(4) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1980م، ص283.

جدول (1)

يبين الفروقات بين رجل الاطفاء الواثق من نفسه وبين رجل الاطفاء الذي لا يمتلك الثقة بالنفس.

خصائص الثقة المنخفضة	خصائص الثقة العالية
متوتر وقلق	مسترخ ورابط الجأش
يصعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة	منتبه ويستطيع التركيز على نفسه وعلى المهمة الموكلة إليه
منزعج ولديه شكوك وعدم يقينية بالنسبة لقدراته واستطاعته	يعرف جيدا ما الذي ينبغي عليه ان يفعله أو يؤديه
يخشى المنافسين	هادئ وغير مشغول البال
يفكر كثيرا بنتائج المنافسة	لا ينشغل كثيرا في التفكير في نتائج المنافسين ولا سيما في الجوانب السلبية
أهدافه غير محددة بصورة واضحة	أهدافه واستطاعته محددة كما انه يتحدى هذه القدرات والاستطاعات
يخشى الفشل بصورة مبالغ فيها	قادر على ان يصحح أخطائه بصورة ذاتية
يشك في كفاءته وفعاليته	يثق تماما في كفاءته وفعاليته

كما أشارت دراسات فيلي إلى أن الثقة العالية تعد من بين أهم العوامل التي تميز الأفراد ذوي دافعية الإنجاز العالية، ومن ناحية أخرى يبدو أن مصطلح الثقة يتشابه مع مفهوم الدافعية الداخلية أو الدافع، لتحقيق النجاح في إطار نظرية حاجة الإنجاز، نظرا لان اللاعب الذي يتميز بالثقة العالية يمتلك المزيد من الدافعية للإنجاز.

وفي ضوء هذه الاقتراحات، صممت فيلي ثلاثة مقاييس

المقياس الأول لقياس سمة الثقة الرياضية وتحت عنوان قائمة سمة الثقة الرياضية، والثاني لقياس حالة الثقة الرياضية تحت عنوان قائمة حالة الثقة الرياضية والثالث لقياس التوجه التنافسي تحت عنوان قائمة التوجه التنافسي⁽¹⁾.

2-1-5-1 أنواع الثقة بالنفس:-

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا لطبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والإنجاز في ضوء فهم منحى يو المقلوب شكل رقم (2) حيث يتوقع أن الإنجاز يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلى. حيث إن الزيادة في الثقة تؤدي إلى نقص الإنجاز أو الأداء وضعفه

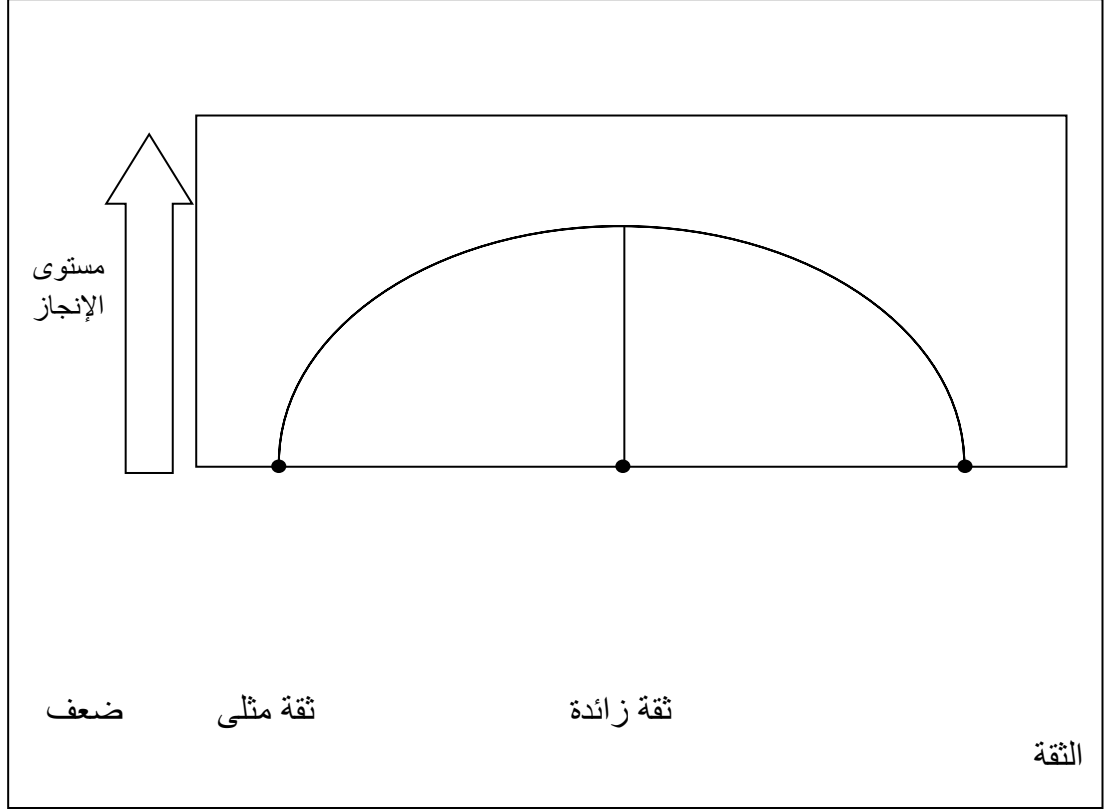
1. الثقة المثلى بالنفس

تعني الثقة في النفس المثلى Confidence - self - Optind الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من اجل تحقيقها وذلك لا يعني بالضرورة ان يكون أداؤك دائما جيدا، ولكن الشيء الهام يتمثل في تحقيق أفضل إمكاناتك وقدراتك.

2. ضعف الثقة بالنفس:

إن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية لأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة (Lack confidence) أو ضعف الثقة (Diffidence) في قدراتهم لأداء هذه المهارات ولا سيما تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات أو السباقات.

(1) د. محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، ص 284



شكل (3)

منحنى U المقلوب يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والإنجاز

3. الثقة الزائفة في النفس

اللاعبون الذين لديهم ثقة زائدة في النفس **Over Confident** في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة **False Confidence** بمعنى ان ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية، ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم انهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم وقاعدة عامة فان الثقة الزائدة تعد مشكلة اقل جدية من مشكلة ضعف الثقة⁽¹⁾.

(1) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م، ص302-303.

2-5-1-2 فوائد الثقة بالنفس:-

بما إن الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح، فإن ذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة⁽¹⁾ :

1. الثقة بالنفس تثير الانفعالات الإيجابية:

فعندما تشعر بالثقة، فأنت تصبح أكثر هدوء واسترخاء في المواقف أو الظروف الضاغطة. هذه الحالة العقلية والجسمية تسمح لك ان تتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة.

2. الثقة بالنفس تساعد على التركيز:

عندما تشعر بالثقة، فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على أدائك الراهن، أما عندما تفتقر إلى الثقة فأنت تحيل إلى القلق حول كيفية أن يكون أدائك.

3. الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف

الأشخاص الذين يتميزون بالثقة بالنفس، يقترحون أهدافا واقعية تستثير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم بنشاط من اجل تحقيق تلك الأهداف، أما الأشخاص الذين يتميزون بضعف الثقة بالنفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة اقل من قدراتهم.

4. الثقة بالنفس تزيد الجهد:-

ما هو مقدار الجهد الذي يبذله لاعب ما، والى أي مدى لديه المثابر لتحقيق الأهداف، ان ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الثقة، فعندما تكون القدرات متساوية بين متنافسين. فإن المكسب عادة يكون من نصيب اللاعبين الذين يثقون في أنفسهم

(1) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، المصدر السابق نفسه، ص305-306.

وفي قدراتهم، فتلك حقيقة خاصة لاسيما عندما يكون المطلوب درجة عالية من المثابرة والتحمل مثل مسابقات جري الماراثون، وأداء مباراة تنس 3 ساعات، وتحمل الألم في جلسات التأهيل بعد الإصابة.

6. الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية:-

تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل حالة من الاستعداد النفسي يتميز بها الرياضي، وتمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية، وتمثل الثقة بالنفس أحد إن لم تكن أهم - مصادر التعبئة النفسية الايجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية.

2-1-6 رجل الإطفاء: (1)

رجال الإطفاء أو الإطفائيون (المفرد: إطفائي) أو رجال الحماية المدنية أو رجال الدفاع المدني هم رجال إنقاذ مدربون تدريباً كبيراً على إخماد الحرائق الخطرة التي تهدد السكان وممتلكاتهم، وإنقاذ الناس من حوادث السيارات وانهيارات المباني واحتراقها وغيرها من الحالات. إلى رجال الإطفاء واحدا من الخدمة العامة الموثوقة.

وقد أدى التعقيد المتزايد في الحياة الصناعية الحديثة مع زيادة حجم المخاطر إلى تطور تقنيات مكافحة الحرائق وتوسيع اختصاصات رجال الإطفاء وعمال الإنقاذ، وقد انتشر رجال الإطفاء ووحداتهم في جميع أنحاء العالم في البراري، والمناطق الحضرية، وعلى متن السفن.

يعتبر رجال الإطفاء الجنود المجهولون في عدد كبير من الدول رغم أهميتهم الكبيرة التي تعتمد عليها هذه الدول في حماية ممتلكاتها المدنية سواء كانت مادية أو معنوية، ولهم دور كبير في حماية المنشآت الحيوية التي تحتاج إلى حماية من الحرائق والتي تكون عرضة لهذا النوع من الحوادث وأكبر مثال على ذلك هو شركات البترول والتي يجب أن تولي أكبر اهتمام للأمان

(1) حسن عبدالله: سلسلة المهن من حولنا: رجال الإطفاء ، بيروت، مؤسسة عرين، 2011، ص56.

وذلك باعتماد أحدث التقنيات التي تساعد على مكافحة الحرائق أو حتى التي تتوقع الحريق قبل حدوثه، ولهؤلاء الجنود فضل كبير في حماية هذه الممتلكات، وتقديم الخدمات الإسعافية وحتى الطبية.

2-1-6-1 مهام رجل الاطفاء :-⁽¹⁾.

- ١- يعمل على حماية المواطن والمؤسسة من المخاطر والحرائق.
- ٢- تقديم الاسعافات الاولية بالسرعه الممكنة وبمهنية عالية.
- ٣- القيام بعملية الاطفاء والانقاذ واسعاف المصابين.
- ٤- التأكد من توفير مستلزمات السلامة مثل (مطفاً الحريق ، خراطيم الماء ، ابواب الطوارئ).
- ٥- يجب وضع خطة مسبقة لاختلاء الموقع وانقاذ الاشخاص المتواجدين داخل الموقع وبالسرعه الممكنة.

6- مكافحة الحرائق واطفائها قدر المستطاع. التقليل من عدد الخسارة او الضرر الناتج من اجراء الحريق مهنة رجال الإطفاء والإنقاذ تعتبر من الوظائف التي تحتوي على الكثير من المخاطر والتهديدات، وهذا التقييم ليس فقط على المستوى العربي، ولكنه عالمي، وهذا من خلال ما يتعرض له كل من يعمل في هذا المجال الخطر، وما يجب أن يتحلى به من عدّة صفات ومميزات لتمكّنه من اكتساب مهارات البقاء، واستمراريّة العطاء بتقديم الخدمات الإنسانية، وإنقاذ الأرواح، وهذا لا يتم إلا لمن تتوفر فيه صفات إنسانية ومهنية متميزة وفريدة عن المهن الأخرى .

(2)

(1) ساهرة محمد عبد الأمير : تصميم ميدان تعليمي تدريبي، الجامعة المستنصرية ،كلية التربية الأساسية ،ص821

(2) ساهرة محمد عبد الأمير : تصميم ميدان تعليمي تدريبي، الجامعة المستنصرية ،كلية التربية الأساسية ،ص821

2-1-6-2 مهام ومسؤوليات رجل الإطفاء :-(1)

رجل الإطفاء هو شخص يخدم المجتمع وينقذ أرواح المواطنين ويتعامل مع المواقف الصعبة بكل شجاعة، حيث يقوم بمكافحة الحرائق ويستهدفها وإخمادها دون خسائر، لذا يجب أن يتمتع الشخص الراغب في العمل بتلك المهنة إطفاء من المهارات والصفات الشخصية، كما يجب أن يكون مدرباً على أعلى مستوى من أجل تنفيذ مهامه بفعالية.

بيئة العمل في تلك الوظيفة مرهقة، حيث يمكنه العمل في أماكن مرتفعة أو مرتفعة للسيطرة على الحرائق، ويحتاجون إلى ارتداء ملابس أمان واستخدام معدات السلامة، ويقع على عاتقهم العديد من المهام والمسؤوليات. حيث ينقسم دورهم إلى ثلاثة أقسام رئيسية وهما الوقاية والحماية والاستجابة، ويمكننا تلخيصها فيما يلي:

- 1- الرد على مكالمات الطوارئ والاستجابة لانذارات الحريق التلقائية.
- 2- اخماد الحرائق الخاصة بالمباني أو مواقع الحوادث وغيرها.
- 3- انقاذ البشر وايضاً الحيوانات من الحرائق.
- 4- فحص المباني والتأكد من تلبيتها لمعايير السلامة من الحرائق.
- 5- حل المشكلات ودعم افراد الجمهور.
- 6- تثقيف الجمهور حول معايير السلامة حتى يصبح الجميع اكثر اماناً.
- 7- تقديم ندوات نوعية خاصة بمعايير السلامة في المدارس والشركات والمصانع.
- 8- زيارة المباني المعرضة للخطر في المستشفيات والمدارس والمنازل وفحصها ومعالجتها.

(1) حسن عبدالله: مصدر سبق ذكره، ص66.

- 9- الاستجابة لكافة الحوادث المتنوعة على مدار اليوم.
- 10- المساعدة في تقليل التأثيرات البيئية الناتجة عن الحرائق.
- 11- ادارة المواد الخطرة والقابلة للاشتعال.
- 12- توفير الاسعافات الاولية للجمهور في الحالات الطارئة.
- 13- اجراء التحقيقات وكتابة التقارير الخاصة بالحوادث.
- 14- فحص وصيانة المعدات الخاصة بالاطفاء.
- 15- السيطرة على مواقع الحريق وابعاد الجمهور عن المنطقة.
- 16- تقييم المخاطر والالتزام بممارسة العمل وفقاً لمعايير الامن والسلامة.
- 17- التعامل مع افراد الشرطة وايضاً خدمة الاسعاف.
- 18- اجراء التدريبات البدنية والاكاديمية.

2-1-6-3 مهارات ومؤهلات رجل الإطفاء:-

تعد مكافحة الحرائق من المهن الصعبة والخطرة وبالتالي فإنها تتطلب العديد من المهارات والصفات الشخصية التي يجب أن تتوفر في الشخص كالتالي:

الفهم الكامل لأساسيات مكافحة الحريق والقدرة على العمل في البيئات الصعبة والمتنوعة.

يفضل أن يحصل الشخص على الدورات التدريبية الخاصة بخدمة الإطفاء.

أن يكون قادراً على العمل بنظام الورديات الليلية والنهارية وعطلات الأسبوع أو العطلات الرسمية.

معرفة تامة بمعايير الأمن والسلامة العامة.

القدرة على العمل تحت ضغط.

التدريب الجيد والاطلاع على ما هو جديد.

الدقة والاهتمام بالتفاصيل.

يجب أن يمتلك روح المبادرة ومساعدة الآخرين.

اللباقة والمهارات الكتابية.

التعامل مع الآخرين بشكل جيد.

التفكير السريع واتخاذ القرارات بشكل سريع.

يجب أن يكون لائقاً بدنياً ويمتلك شخصية قيادية.

الصبر والهدوء في المواقف الصعبة.

القدرة على العمل الفردي وأيضاً الجماعي.

التواصل الجيد والتعامل مع الآخرين باحترام.

2-1-6-4 أنواع معدات اللياقة البدنية اللازمة لإدارة الإطفاء⁽¹⁾

مكافحة الحرائق هي واحدة من أكثر الوظائف التي تتطلب جهداً بدنياً. فهي تتطوي على رفع وحمل وسحب الأشياء الثقيلة والأشخاص، وغالباً ما يكون ذلك في بيئات خطيرة وعالية الضغط. يمكن لرجال الإطفاء أن يحافظوا على لياقتهم البدنية باستخدام النظام والمعدات المناسبة في صالات اللياقة البدنية في قسم الإطفاء. اكتشف أنواع معدات اللياقة البدنية التي يحتاجها كل قسم إطفاء.

(1) Indeed Editorial Team (25/3/2021), "Pros and Cons of Being a Firefighter", indeed, Retrieved 20/1/2022. Edited. "Advantages & Disadvantages of Being a Fireman", environmental-conscience, Retrieved 21/3/2022

معدات تدريب القوة :-

يمكن لتدريب القوة تحسين قدرة رجل الإطفاء على حمل المعدات الثقيلة والعتاد وإنقاذ الضحايا. تُعدّ الأوزان الحرة (الأثقال الحرة) (الدمبل والحديد) والأجراس وأشرطة المقاومة ممتازة لبناء القوة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون آلات رفع الأثقال التي تستهدف مجموعات عضلية محددة مفيدة لتحسين القدرة على التحمّل

معدات التدريب:-

يحتاج رجال الإطفاء إلى التدريب بطرق تحاكي المتطلبات البدنية لوظيفتهم لإعداد الجسم لسيناريوهات العالم الحقيقي. يتضمن التدريب الوظيفي تمارين تحاكي ما يقوم به رجال الإطفاء أثناء العمل، مثل حمل الضحايا وتسلق السلالم أو السلالم. تشمل بعض معدات التدريب الوظيفي التي يمكن إضافتها إلى صالة الألعاب الرياضية في مركز الإطفاء سلالم خفة الحركة وأكياس الرمل والسترات الواقية من الرصاص.

أجهزة التدريب الوظيفي قابلة للتكيف، مما يسمح للأشخاص بتخصيص تمارينهم ومحاكاة المهام التي يقومون بها في الميدان. TRUE يوفر لك جهاز التدريب الوظيفي XFT-100 خيارات تمارين لكامل الجسم وتقوية العضلات المستهدفة.

2-2 الدراسات المشابهة والمتربطة:

1-2-2 مهند وطن ماشي جساب (2019): (1)

(أثر تدريبات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات والكفاية القتالية

لأفراد القوات الخاصة في الشرطة الاتحادية)

هدفت الدراسة إلى إعداد تدريبات خاصة بغية تطوير أفراد القوات الخاصة الشرطة الاتحادية في محافظة بغداد وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم تحديد مجتمع البحث الفوج الأول من لواء القوات الخاصة الشرطة الاتحادية في محافظة بغداد والبالغ عددهم (250) مقاتل وتم اختيار عينة البحث بالقرعة العشوائية الطبقية بواقع (30) مقاتل من المراتب وقسمت العينة بالأرقام العشوائية على مجموعتين تجريبية وضابطة تقسم (15) مقاتلاً لكل مجموعة وتم التجانس والتكافؤ لعينة البحث. وكان مجموع الوحدات الكلية (48) وحده تدريبية أثناء مدة التجربة، إستخدم الباحث تمرينات للقوة العضلية التي أسهمت بشكل فاعل في تطوير السرعة والقدرات البدنية والحركية وتحقيق الكفاية القتالية للأفضل.

2-2-2 واثق وسمي راضي العبادي (2011): (2)

(تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس و التهديد للشباب بكرة

(القدم)

هدف البحث إلى، وضع مفردات منهج تدريبي مقترح وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس و التهديد للشباب بكرة القدم. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في حل مشكلة البحث، وعن مجتمع البحث فقد تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين شباب نادي القوه الجوية

(1) مهند وطن ماشي جساب: أثر تدريبات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات والكفاية القتالية لأفراد القوات الخاصة في الشرطة الاتحادية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل، 2019.
(2) واثق وسمي راضي العبادي: تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس و التهديد للشباب بكرة القدم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، 2011.

وبالطريقة العمديه ، وتمثلت عينة البحث بـ (18) لاعباً وبطريقة القرعة قسمت العينة الى ثلاثة مجاميع ، المجموعة الاولى (الاهداف الفترية الموضوعية) والمجموعة الثانية (مجموعة التوكيل) والمجموعة الثالثة (الضابطة) بواقع ستة لاعبين لكل مجموعة ، اجرى الباحث التجانس على العينة في متغيرات (الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي) طبقت مفردات المنهج التدريبي للمجموعتين على مدى (24) وحدة تدريبية لكل مجموعة وتوصلت الدراسة إلى أن المنهج التدريبي الذي تم تنفيذه على المجاميع التجريبية (الأولى والثانية) كان له الأثر الكبير في تطوير الثقة بالنفس و التهديف للاعبين الشباب .

2-2-3 علي عادل حسن عبود المهنا (2022):- (1)

(أثر تمرينات وظيفية منفذة بميدان تدريبي في اهم المتغيرات الفسيولوجية والقابليات البيوحركية

لكبار السن بعمر (60 - 65) سنة

هدف الدراسة الى اعداد تمرينات وظيفية منفذة بميدان تدريبي لتطوير اهم المتغيرات الفسيولوجية والقابليات البيوحركية لكبار السن (60 - 65) سنة، استخدم المنهج التجريبي، جرى اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والذي تمثل بكبار السن في دار رعاية المسنين/ محافظة بابل باعمار (60 - 65) سنة من لرجال فقط اذ بلغ عددهم 21 شخصاً وتم اختيار عينة البحث الرئيسية بالطريقة العمدية والبالغ عددهم 14 شخصاً تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، واستغرقت التجربة(8) اسابيع بواقع 3 وحدات في الاسبوع اذ بلغ عدد الوحدات التدريبية 24 وحدة. وتوصل الباحث الى ان التمرينات الوظيفية والميدان التدريبي المعد تاثير

(1) علي عادل حسن عبود المهنا: أثر تمرينات وظيفية منفذة بميدان تدريبي في اهم المتغيرات الفسيولوجية والقابليات البيوحركية لكبار السن بعمر (60 - 65) سنة ، اطروحة دكتوراه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل، 2022.

ايجابي في اهم المتغيرات الفسيولوجية والقابليات البيوحركية لدى كبار السن باعمار (60 - 65)

سنة

3-2 مناقشة الدراسات السابقة:-

جدول (2)

يبين أوجه التشابه والاختلاف.

الدراسة	العينة	المنهج	عدد الوحدات	المتغير المستقل والتابع	اهم الاستنتاجات
مهند وطن ماشى جساب	الفوج الأول من لواء القوات الخاصة الشرطة الإتحادية في محافظة بغداد	التجريبي	48	المستقل : تدريبات خاصة. التابع : بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات والكفاية القتالية.	التدريبات الخاصة كان لها فاعلية في تطوير السرعة والقدرات البدنية والحركية وتحقيق الكفاية القتالية للأفضل.
واثق وسمي راضي العبادي	لاعبى شباب نادي القوه الجوية	التجريبي	24	المستقل : منهج تدريبي وفق الأهداف الفترية التابع : تطوير الثقة بالنفس والتهديف للشباب بكرة القدم	المنهج التدريبي كان له الأثر الكبير في تطوير الثقة بالنفس و التهديف للاعبين الشباب
علي عادل حسن	كبار السن في دار رعاية المسنين/ محافظة	التجريبي	24	المستقل : تمرينات وظيفية التابع : المتغيرات الفسيولوجية والقابليات البيوحركية	التمرينات الوظيفية والميدان التدريبي المعد لهما تاثير ايجابي في اهم

المتغيرات الفسيولوجية والقابليات البيومترية لدى كبار السن باعمار (60 - 65) سنة.				بابل باعمار (60 - 65) سنة من لرجال	عبود المهنا
التمرينات خاصة باستعمال الميدان تدريبي المقترح لها تأثير ايجابي على الثقة بالنفس والكفاءة الهوائية وبعض القدرات البدنية للمنتسبون من رجال الاطفاء.	المستقل : تمرينات خاصة باستعمال ميدان تدريبي مقترح التابع : الثقة بالنفس والكفاءة الهوائية وبعض القدرات البدنية.		التجريبي	المنتسبون من رجال الاطفاء في مركز الدفاع المدني - قضاء الصويرة محافظة واسط	فاضل عبيس فارس

أوجه الإفادة من الدراسات السابقة:-

- 1- من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تم التعرف على أهميتها والمشاكل التي عالجتها تلك الدراسات والتي مثلت جانباً معرفياً مهماً للباحث.
- 2- من خلال الدراسات السابقة تم التعرف على كيفية اختيار العينة.
- 3- وكذلك تم التعرف على إجراءات البحوث وطريقة اختيار الاختبارات المستخدمة في تلك الدراسات وطريقة إجراء التجارب الاستطلاعية وفوائد تلك التجارب.

4- من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تم التعرف على طرق تنظيم وعرض البيانات والرسوم البيانية.

5- تم التعرف على بعض المصادر عن طريق قراءة ادبيات المتغيرات المستقلة والتابعة الموجودة في الدراسات السابقة ذات العلاقة بالدراسة الحالية.

وأخيراً تم الاستفادة من طريقة تنظيم الاستنتاجات والتوصيات الموجودة في الدراسات السابقة والتي تعتبر خلاصة العمل.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهجية البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته.

3-2-1 مجتمع البحث.

3-2-2 عينة البحث.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة.

3-4 إجراءات البحث الميدانية.

3-4-1 تحديد قدرات التحمل الخاص المستخدمة في البحث.

3-4-2 تحديد الاختبارات المناسبة للمتغيرات المستخدمة في الدراسة.

3-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث.

3-4-3-1 الاختبارات البدنية.

3-4-4-1 التجربة الاستطلاعية.

3-4-4-1-1 الأسس العلمية للاختبارات.

3-4-4-1-1-1 صدق الاختبارات.

3-4-4-1-2 ثبات الاختبارات.

3-4-4-1-3 موضوعية الاختبارات.

3-4-5-1 الاختبارات والقياسات القبليّة.

3-4-5-1-1 إجراءات التكافؤ.

3-4-6 التجربة الرئيسية.

3-4-7 الاختبارات والقياسات البعدية.

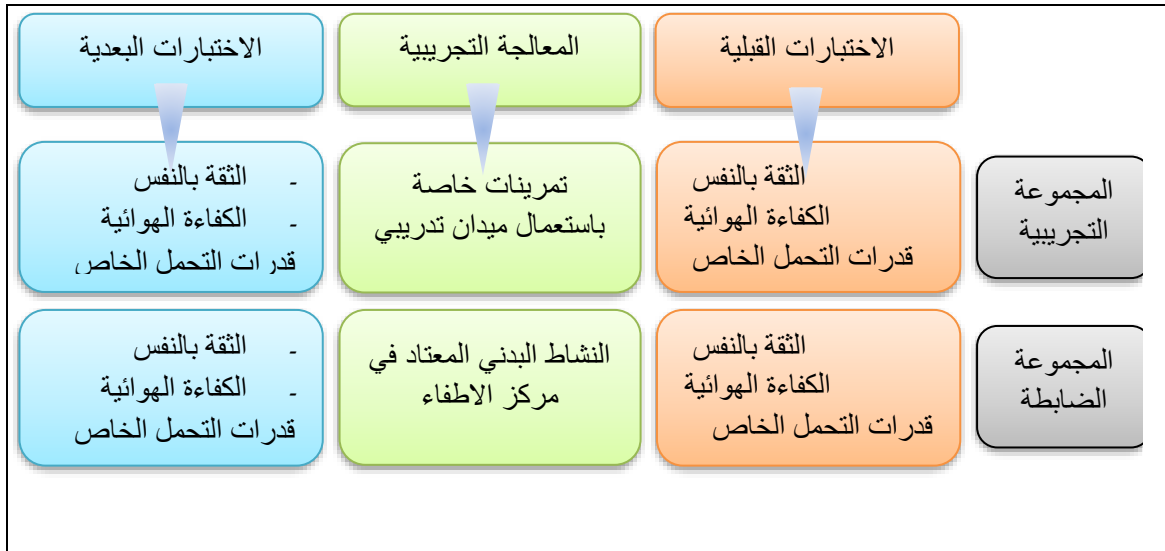
3-5 الوسائل الإحصائية.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

تُعَدُّ المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، ذلك أنّ قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، ولما كانت مشكلة البحث الحالي ، على أنّها مشكلة ذات طبيعة تجريبية ، لذا يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث العلمي وأكثرها صلاحية لحل هذه المشكلة ، إذ أنّ البحوث التجريبية تهدف إلى إحداث تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، مع ملاحظة التغيرات الواقعية في ذلك الحدث وتفسيرها.⁽¹⁾ ولذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وهو الأكثر ملاءمة لأهداف البحث وفرضياته كما موضح في الشكل (4).



شكل (4)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

(1) ظافر الهاشمي: التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية، بغداد، 2017، ص312.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث برجال الاطفاء باعمار 35-40 سنة المنتمين الى مركز الدفاع المدني في قضاء (الصويرة- العزيزية - زبيدية) والبالغ عددهم (147) منتسب ، وتم إختيار عينة البحث الرئيسية بالطريقة العشوائية البسيطة باسلوب القرعة بواقع (20) منتسب، اذ يمثلون نسبة (13.61%) من مجتمع الأصل ، وهي نسبة مناسبة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً ، وتم تقسيمهم بصورة عشوائية الى مجموعتين متكافئتين الأولى ضابطة وبعده (10) منتسبين والثانية تجريبية وبعده (10) منتسبين أيضاً.

3-2-1 تجانس مجموعتي البحث:-

لأجل التوصل إلى مستوى واحد متساو لعينة البحث ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الموجودة لدى العينة قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (الطول ، الكتلة ، العمر الزمني، العمر الوظيفي) وبعد ذلك إستخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لغرض المعالجات الإحصائية للتحقق من تجانس العينة. والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين تجانس مجتمع البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (F) (ليفين) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)	نوع الدلالة
1	العمر الزمني	سنة	39.5	1.7	0.7	0.231	غير معنوي
2	الطول	سم	167.57	12.72	0.89	0.420	غير معنوي
3	الكتلة	كغم	76.57	2.89	0.85	0.327	غير معنوي
4	العمر الوظيفي	سنة	15.4	1.4	0.4	0.291	غير معنوي

من خلال نتائج الجدول (3) يتبين ان قيمة مستوى دلالة معامل (ليفين) لكل

المتغيرات هو اكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، مما دل على افراد عينة متجانسون

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:-

3-3-1 وسائل جمع البيانات:-

- المصادر والمراجع
- الملاحظة والتجريب .
- المقابلات الشخصية .
- الاستبانة.
- الإختبار والقياس (الاختبارات البدنية والمقاييس الفسيولوجية) .

3-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:-

- معدات الاطفاء
- ميدان تدريبي مكون من (6) محطات تدريبية بمسافة (220) م.
- شريط قياس متري .(شريطي ، معدني)
- كرسي عدد (2) .
- عارضة متغيرة الارتفاع .
- شواخص عدد (10) .
- مصطبة خشب سمك (6) سم عرض (30) سم وطول (5) م .
- سلم اطفاء
- اوزان مختلفة
- دراجة ثابت متحركة اليد والرجل صيني المنشاء . عدد(1)
- ميزان الكتروني ارضي عدد (1) صيني المنشاء .
- ساعة توقيت رياضية نوع (Casio) عدد (1).

- صافرة عدد (1) .
 - آلة تصوير نوع (Nikon-d-5600) عدد (1)
 - جهاز حاسوب لابتوب نوع (Lenovo) عدد (1).
 - جهاز Fit mate Pro .
 - قناع Vo₂max .
 - حزام قياس معدل ضربات القلب.
 - جهاز Treadmill .
 - أدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
 - حبال تسلق .
 - كرة طبية (2كغم)
 - اقراص حديدية باوزان مختلفة.
- 3-4 اجراءات البحث الميدانية:-

3-4-1 تحديد متغيرات البحث (قدرات التحمل الخاص):-

بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضة والإختبار والقياس ومالها من علاقة في مجال رجال الاطفاء والتي تمثل آراء وخبرة مؤلفيها ، والتي ذكر منها في مصادر الفصل الثاني ، وكذلك التشاور مع السادة المشرفين تم تحديد متغيرات البحث وتم عرضها على اللجنة العلمية (*) لإقرار الموضوع ، اذ تم الإتفاق عليها بما يتلاءم مع مشكلة البحث وهي (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل القدرة)

(*) ينظر الملحق (1) ص 134

3-4-2 تحديد الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:-

3-4-2-1 تحديد الاختبارات لقدرات التحمل الخاص:-

بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة والاتفاق مع السيد المشرف واللجنة العلمية لقرار العنوان ، وذلك من أجل تهيئة وإعداد عدد من الأختبارات الخاصة بالقدرات البدنية ولغرض عرضها على السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (13) خبيراً ومختصاً * في إستمارة الإستبانة ** لإختيار ما يتلاءم وطريقة البحث وذلك بوضع علامة (✓) في مربع الصلاحية لتحديد الإختبار الصالح من عدمه والذي يتناسب مع افراد عينة البحث ومشكلة البحث ، وبعد جمع الإستبانات وتفرغها وترتيب الاختبارات ، اخذ الباحث بالاختبارات التي وقع عليها الإختيار والترشيح للدراسة والتي كانت فيها قيمة (كا²) المحتسبة اعلى من القيمة الجدولية البالغة (3.84) كما مبين في الجدول (4) .

جدول (4)

سببين قيمة (كا²) المحسوبة باتفاق السادة الخبراء حول اختبارات القدرات البدنية

ت	القدرات البدنية	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	قيمة (كا ²) المحسوبة	الدالة المعنوية
1	تحمل قوة الرجلين	دبني كامل من وضع الوقوف 60 ثانية	11	2	6.23	معنوي
		نصف دبني من الوقوف	9	4	1.92	غير معنوي
3	تحمل السرعة	اختبار ركض المرتد (180) متر من الوضع الواقف	13	صفر	13	معنوي
		ركض 200 متر	6	7	0.07	غير معنوي

* ينظر الملحق (2) ص 135
** ينظر الملحق (3) ص 137

معنوي						
غير معنوي	3.76	3	10	اختبار الحجل لمسافة 50 متر	تحمل القدرة	4
معنوي	9.30	1	12	اختبار 12 شاخص		

3-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-3-1 اختبار قياس مؤشر الكفاءة الهوائية

اسم الاختبار : اختبار بروس (Bruce Test) (1) :

الهدف من الاختبار : قياس مؤشر الكفاءة الهوائية .

الأجهزة والأدوات : جهاز Fit mate Pro بأستخدام جهاز التريد ميل (Trad mill) .

وصف الأداء : يتم إدخال البيانات الخاصة بالمختبر، وحسب ما متطلب في جهاز الـ Fit

mate pro ، ثم اختيار اختبار الخاص بمؤشر VO₂max (الكفاءة الهوائية)

كما موضح بالشكل(5).

1- يقوم المختبر بإجراء إحماء بسيط على جهاز السير المتحرك (Trad mill) من

خلال التحكم بالسرعة ولمدة (3-5) دقيقة قبل أداء الاختبار الفعلي .

2- يصعد المختبر على جهاز السير المتحرك (Trad mill) ، ثم يعد بارتداء الحزام

الخاص بمعدل ضربات القلب والقناع الخاص بمؤشر الـ VO₂max لجهاز Fit mate

. pro

3- يبدأ تشغيل جهاز السير المتحرك ثم تشغيل جهاز Fit mate pro الذي تم ضبطه

على اختبار مؤشر VO₂max مسبقاً .

(1) غسان بحري شمخي : تقويم الحالة التدريبية على وفق الطاقة المصروفة باستخدام جهاز (Fitmate pvo) وبدلالة بعض المؤشرات الوظيفية وانجاز ركض 5000 متر للمتقدمين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2012، ص67 .

4- هنا تبدأ طريقة بروس لأداء الجهد المتدرج ، إذ يعد القائم على الاختبار بزيادة سرعة وانحدار جهاز التريد ميل كل ثلاث دقائق زيادة الشدة كل ثلاث دقائق) حسب جدول اختبار الجهد لبروس ويستمر المختبر بالأداء حتى استنفاد الجهد وبعدها الضغط على زر الإنهاء

لجهاز التريد ميل ولجهاز Fit mate pro.

حساب الدرجة : تكون النتيجة من خلال ما يعطيه الجهاز من قيمة الـ VO_2max النسبي مقاساً بوحدة لتر/كغم/دقيقة.



شكل (5)

يوضح اختبار بروس

3-4-3-2 اختبار تحمل القوة:

أسم الاختبار : اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين (دبني كامل من وضع الوقوف 60 ثانية)⁽¹⁾ :

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.

الادوات اللازمة:

- ساعة توقيت الكترونية ، صافرة.

- مسجل: تسجيل عدد مرات الأداء (ثني الرجلين ومدهما كاملا وحساب العدد في 60 ثانية).

- مؤقت/ إعطاء إشارة البدء والنهائية مع التوقيت وملاحظة صحة الاختبار والعد.

وصف الأداء:

- من وضع الوقوف ثني الرجلين ومدهما كاملا وحساب العدد في 60 ثانية كما موضح في

الشكل (6).

تعليمات الاختبار :

- ثني ومد الركبتين كاملاً ويعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل:

تحسب عدد مرات الأداء الصحيح (ثني ومد الركبتين كاملاً) لمدة 60 ثانية.

(1) علي سلمان عبد الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية - حركية - مهارية)، ط479، بغداد ، باب المعظم، مكتب النور، 2013، ص76 .



شكل (6)

يوضح اختبار تحمل القوة

3-3-4-3 اختبار تحمل السرعة:

أسم الاختبار: اختبار ركض المرتد (180) متر من الوضع الواقف (1):

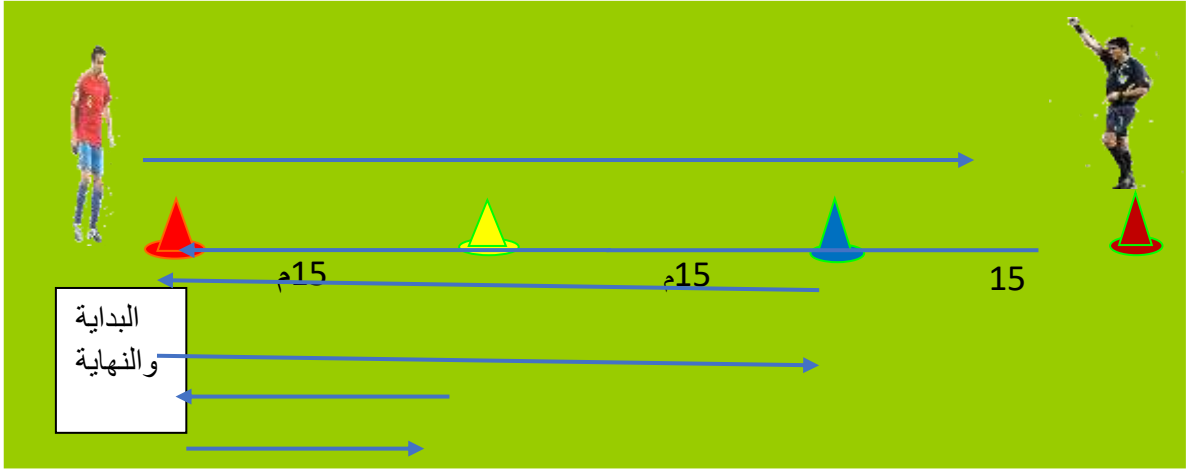
الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (15) م، شريط قياس، صافرة.

وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء (الصافرة) يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة للبداية (30m) والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية (60m) ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية (90m) ، وبهذا يكون اللاعب قد أنهى الاختبار كما في الشكل (7) يوضح ذلك.

تعليمات الاختبار: على شكل مجموعات مراعيًا فيه الانسجام وتعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب 100/1 ثانية.



شكل (7)

يوضح اختبار ركض المرتد (180) متر

3-4-3-4 اختبار تحمل القدرة:⁽¹⁾

اسم الاختبار : اختبار الـ (12) شاخص .

الهدف من الاختبار : قياس زمن تحمل القدرة .

الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، (12) شاخص ، وشريط لاصق ، وساعة توقيت الكترونية ، وصافرة.

الإجراءات : تقسم الساحة الخلفية للملعب إلى أربعة أجزاء بواسطة خطوط يفصل كل خط عن الخط الذي قبله مسافة (3,5م) .

1. يحدد الشاخص (1) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة في الساحة الخلفية للملعب و من جهة اليسار.

(1) ليث محمد صالح: تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التدريب الفترتي في تطوير التحمل الخاص وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة السلة شباب. رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، 2009، ص54.

2. يحدد الشاخص (2) على بعد (2م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (3,5م) عن خط القاعدة .

3. يحدد الشاخص (3) على بعد (3م) عن الخط الجانبي وعلى خط القاعدة.

4. يحدد الشاخص (4) على بعد (4م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (7م) عن خط القاعدة

5. يحدد الشاخص (5) على بعد (5م) عن الخط الجانبي و(3,5م) عن خط القاعدة.

6. يحدد الشاخص (6) على بعد (6م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (10,5م) عن خط القاعدة .

7. يحدد الشاخص (7) على بعد (7م) عن الخط الجانبي و(7م) عن خط القاعدة.

8. يحدد الشاخص (8) على بعد (8م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و على خط المنتصف .

9. يحدد الشاخص (9) على خط المنتصف عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليسار للملعب.

10. يحدد الشاخص (10) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليمين للملعب وفي الساحة الامامية.

11. يحدد الشاخص (11) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليسار للملعب وفي الساحة الأمامية.

12. يحدد الشاخص (12) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط المنتصف ومن جهة اليمين للملعب.

وصف الأداء :

* يقف اللاعب عند نقطة البداية وعلى جهة اليسار للملعب وفي الساحة الخلفية للملعب

* عند إشارة البدء بواسطة الصافرة يقوم اللاعب بالانطلاق مباشرة نحو النقطة رقم

(1) ثم إلى الشاخص رقم (2) ثم إلى الشاخص رقم (3) ثم إلى الشاخص رقم (4) ثم

إلى الشاخص رقم (5) ثم إلى الشاخص رقم (6) ثم إلى الشاخص رقم (7) ثم يذهب إلى الشاخص رقم (8) ليقوم بأداء (5) دفعات من الشناو ثم يذهب إلى الشاخص رقم (9) ليقوم بالانطلاق نحو الشاخص رقم (10) لأداء الحجل على رجل اليمين ثم إلى الشاخص رقم (11) لأداء الحجل على رجل اليسار ثم إلى الشاخص رقم (11) ليقوم بالمناولات بالكرة الطبية (5) مناولات مع الزميل ثم إلى الشاخص رقم (12) لأداء تردد الخطوة لمدة (3) ثواني و هو نقطة النهاية.



شكل (8)

يوضح اختبار تحمل القدرة

تعليمات الاختبار :

* يكون أداء الاختبار بأسرع ما يمكن و يقف المؤقت عند نقطة النهاية و يعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

* حساب الدرجة : يحسب الزمن من لحظة البدء حتى عبور خط النهاية . كما في الشكل (8)

3-4-4 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة يوم 17 / 11 / 2024 الساعة الثالثة عصراً في الميدان

المعد في مركز دفاع المدني الصويرة / محافظة واسط على عينة عددهم (10)

أشخاص من مجتمع البحث وكانت خاصة بتمرينات ومحطات الميدان. وكان الهدف

من التجربة الآتي:

- 1 التأكد من صلاحية الميدان والأدوات المستعملة وملاءمتها للتمرينات والاختبارات .
- 2 قياس زمن التمرينات والاختبارات المستعملة .
- 3 معرفة مدى استجابة عينة البحث للتمرينات والاختبارات .
- 4 التدريب العملي للباحث وفريق العمل المساعد* ، للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي ترافق تطبيق التمرينات والاختبارات من حيث المستلزمات وطريقة العمل .
- 5 التعرف على ظروف تطبيق التمرينات والاختبارات وما يرافقه من صعوبات .
- 6 مدى وضوح التعليمات الخاصة بالإختبار .
- 7 ايجاد الاسس العلمية للاختبارات.

3-4-4-1 الاسس العلمية للاختبارات:-

أولاً : صدق الاختبارات:-

يُعد الاختبار صادقاً "إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط" (1) ، وللتأكد من صدق الاختبارات المستعملة قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين المشار اليهم سابقاً وعليه تم إنتقاء الإختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بوساطة الصدق الظاهري للمختصين ، والمتفق على صلاحيتها لأفراد عينة البحث من قبلهم في قياس الصفات المراد قياسها .

ثانياً : ثبات الاختبارات:-

يعد الاختبار ثابتاً "إذا كان يؤدي إلى النتائج نفسها في حالة تكرارها ، خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين" (2) ، وعلى هذا الأساس تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة عددهم (10) شخصاً من المجتمع نفسه في التجربة الإستطلاعية الاولى وتم إعادة تطبيق الاختبارات بعد مرور (7) ايام ، إذ أثبتت نتائج قانون الإرتباط لـ (بيرسون) ، أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين في الجدول (4) .

ثالثاً : الموضوعية:-

إنّ من العوامل المهمة التي يجب أن تتوافر في الإختبار الجيد هو شرط الموضوعية والتي تعني مدى تحرر المحكمين من العوامل الذاتية كالتحيز وتم ذلك بتحديد ارتباط درجات المحكمين بحيث يكون الحكم مستقلاً ، لذا فان الاختبارات قد تم تقييمها من قبل حكمين* ، إذ تم استخراج قيمة موضوعية الاختبارات باستعمال معامل

(1) محمد صبحي حسانيين : مصدر سبق ذكره ، 1995 ، ص 198 .

(2) صالح بن حمد العساف : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط3 ، الرياض ، مكتبة العبيكان ، 1995 ، ص 430.

* الحكام هم .

أ.م.د. مهدي لفته راهي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوت.

الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الحكمين ، إذ حققت الإختبارات معامل موضوعية عالية ، وكما هو مبين في الجدول (5) .

جدول (5)

يبين الأسس العلمية ثبات وموضوعية الاختبارات المستعملة

الموضوعية	الثبات	الاختبار	ت
0.889	0.881	تحمل القوة	1
0.912	0.892	تحمل السرعة	2
0.899	0.901	تحمل القدرة	3

3-5 إجراءات بناء مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء :

للتحقق من اهداف البحث في بناء مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء تم أتباع الخطوات

العلمية لذلك التي تلخصت بما يأتي:

3-5-1 تحديد الهدف من مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء :

تم تحديد الهدف من المقياس إذ هدف الى (قياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء)

3-5-2 جمع و أعداد الفقرات بالصيغة الأولية: تم جمع الفقرات لمقياس الثقة بالنفس لرجال

الإطفاء ، إذ تم مراجعة المقاييس السابقة وأيضاً قام الباحث بإعداد بعض من الفقرات فأصبح

عددتها الكلي (30) فقرة (*).

3-5-3 تحديد أسلوب وأسس صياغة الأولية: تم تحديد فقرات المقياس على شكل عبارات تقريرية و تم استخدام صيغة المتكلم لتوحيد نمط الفقرات وقد راع الباحث جملة مهمة من الأمور عند صياغة فقرات المقاييس وهي:

- أن تكون لفقرة معنى واحد.
- أن تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها.
- الابتعاد عن استخدام أسلوب نفي النفي.
- استبعاد الفقرات المعقدة والمركبة.
- وضع عبارات أو فقرات قصيرة نسبياً.
- يجب أن تكون العبارات أو الفقرات واضحة غير غامضة.

3-5-4 اختيار بدائل الإجابة: تم اختيار بدائل الإجابة للمقياس، إذ تضمن صيغة الاختيار من خمسة بدائل (أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة جداً).

3-5-5 تحديد صلاحية فقرات المقياس: بعد جمع وأعداد الفقرات وتحديد بدائل الإجابة تم عرض المقياس* على السادة الخبراء* البالغ عددهم (11) خبير ومختص في مجال علم النفس الرياضي ليقوموا ببيان مدى صلاحية الفقرات وحذف غير الصالحة وتأشير إمكانية تعديلها أو نقل بعض الفقرات إلى مجال آخر، وبعدها عرض فقرات المقياس على السادة الخبراء لتصبح أكثر ملائمة تم استخدام اختبار(كا)² لقبول فقرات المقياس، علماً أن قيمة (كا)² الجدولية هي (3.84)، والجدول (6) يبين ذلك.

* ينظر ملحق (6) ص 142

** ينظر ملحق (2) ص 135

جدول (6)

يبين صلاحية الفقرات لمقياس الثقة بالنفس لرجال الإطفاء

ت	الفقرة	الموافقون	غير الموافقون	قيمة كا ²	الدلالة
1	اعتقد ان زملائي المنتسبين متساعدين معي .	10	1	7.36	معنوي
2	أشارك زملائي المنتسبين بالمناسبات الاجتماعية الخاصة بهم .	9	2	4.40	معنوي
3	اشعر ان علاقتي الاجتماعية مع الاخرين جيدة جدا	11	0	11	معنوي
4	ان المنتسبين معي في مركز الإطفاء هم من الأصدقاء المقربين جدا	9	2	4.40	معنوي
5	ارى ان تحديات الحياة هي اكبر من قدراتي الشخصية	10	1	7.36	معنوي
6	من الصعوبة جدا التغلب على ضغوطات الحياة	11	0	11	معنوي
7	اشعر بعدم الرضا عن وظيفتي في مركز الإطفاء	11	0	11	معنوي
8	تجارب الفشل التي امر بها تقلل من ثقتي بنفسي	11	0	11	معنوي
9	اشعر بالخجل عند مقابلة مديري في العمل	10	1	7.36	معنوي
10	ينتابني شعور بانني وحيد اجتماعيا	10	1	7.36	معنوي
11	اواجه مشكله في اقناع الاخرين بوجهة نظري	9	2	4.40	معنوي
12	عندما يطلب مني مديري في العمل واجب معين اشعر بالفخر	9	2	4.40	معنوي
13	لا اتمالك اعصابي عن تعرضي للفشل في أداء مهمة ما	9	2	4.40	معنوي

معنوي	7.36	1	10	يصعب عليه استعادة هدوئي بعد حدوث مشكلة بالعمل	14
معنوي	11	0	11	لا اسامح زملائي في العمل عندما يثيرون غضبي	15
معنوي	11	0	11	اشعر بالرضا عنما امتلكه من مهاراه فنية خاصة برجل الإطفاء	16
معنوي	4.40	2	9	اشعر بالفخر عن أداء واجب معين بصورة صحيحة	17
معنوي	4.40	2	9	اراي ان النجاح في الحياة يحتاج الى الإصرار والتحدي مهما كانت الظروف صعبة	18
معنوي	4.40	2	9	اتابع باستمرار كل ما هو جديد في مجال عملي الوظيفي	19
معنوي	7.36	1	10	اعمل بجد في تطوير قدراتي البدنية والمهارة في مجال عملي	20
معنوي	7.36	1	10	ارغب في الواجبات المهنية التي تمتاز بالمنافسة والتحدي	21
معنوي	11	0	11	اشعر انني استطيع انقاذ الأشخاص الذين اواجههم اثناء الحوادث والواجبات	22
معنوي	4.40	2	9	اعتمد على نفسي في مواجهة مشاكلي التي تواجهني بالعمل	23
معنوي	4.40	2	9	اناقش زملائي بالعمل بجرأة	24
معنوي	7.36	1	10	افضل الجلوس بعيدا عن زملائي الاخرين	25
معنوي	11	0	11	اتمتع بالقدرة على اختيار حلول للمشاكل التي تواجهني بالعمل	26

معنوي	11	0	11	احقق اهدافي التي احدها في حياتي بالعمل	27
معنوي	4.40	2	9	لا اخشى الفشل عندما اكلف بواجب اثناء الأداء الوظيفي	28
معنوي	7.36	1	10	استطيع الدفاع عن حقوقي التي استحقها باعمل	29
معنوي	7.36	1	10	اناقتش زملائي المنتسبين والضباط عند حدوث أي مشكلة اثناء الواجب	30

وبعد استخدام اختبار (كا)² تم قبول الفقرات جميعها لانها حصلت على قيمة(كا)² اكبر من الجدولية البالغة (3.84) .

3-5-6 أعداد تعليمات مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء: أن من شروط الاختبار الجيد أن يتضمن تعليمات توضح كيفية أداء الاختبار وبشكل صحيح من اجل الوصول إلى الهدف الذي وضع من اجله، فالتعليمات هي بمثابة أداة تعريفية لتنفيذ الاختبار، التي يفضل أن تكون بسيطة وواضحة والزمن المسموح به للإجابة عن فقرات الاختبار وكيفية تسجيل الإجابات .

أن لوضع تعليمات الاختبار أهمية لا يستهان بها في إنجاح عملية إجراء المقياس ، فقد أثبتت الدراسات أهمية الدور الذي تلعبه هذه التعليمات في تفسير نتائج الاختبارات أو التأثير فيها ، والذي يصعب معه إجراء عملية المقارنة بين نتائج الاختبار الواحد في المواقف المختلفة .

(1)

وعلى ضوء ما تقدم قام الباحث بإعداد التعليمات الخاصة بالاختبار، ومنها:

- قبل البدء باختيار الإجابة عن فقرات الاختبار أكون شاكرًا لكم لو تكرمتم بقراءة الفقرة المعنية بالاختيار والإجابة عليها بشكل دقيق.

(1) زكريا محمد الظاهر (و آخرون) : مبادئ القياس والتقويم في الرياضة ، ط1 ، عمان ، مطابع الأرز 1999، ص 86-87.

-من الضروري عدم إهمال أي فقرة من دون إجابة لأنها ستؤثر حتما في نتائج هذه الدراسة التي غايتها البحث العلمي فقط .

- عند الإجابة عن فقرات الاختبار يفضل وضع علامة (صح) في الحقل الذي ترونه مطابق لاجابكم.

- عدم ذكر الاسم + زمن الاجابة هو (12 د)

3-5-7 التجربة الاستطلاعية لمقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء:

قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية لمقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء على عينة من رجال الاطفاء والبالغ عددهم (10) المنتسبين في مركز الدفاع المدني في الصورة بتاريخ 17 / 11 / 2024 في تمام الساعة التاسعة صباحا وهدفت التجربة الى :

- التعرف على فهم ووضوح الفقرات من قبل رجال الاطفاء.
- التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافقها من صعوبات.
- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس من خلال حساب زمن اول اجابة والبالغة (10د) وجمعها مع اخر زمن للاجابة والبالغ (14د) وتقسيمها على 2 وبلغت (12 د).

3-5-8 التجربة الرئيسية لمقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء: وقد تم تطبيق

المقياس على عينة البناء والبالغ (80) رجل اطفاء التابعين على مركز الدفاع المدني (العزيزية - الزبيدية - الصورة) للفترة من من 20/ 11 / 2024 ولغاية 1/ 2024/12.

3-5-9 تصحيح مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء : بعد تطبيق المقياس وجمع استمارات الإجابة تم استخراج الدرجات الكلية للمقياس باستخدام مفتاح التصحيح المعد من قبل الباحث لهذا الغرض إذ أعطيت البدائل (5 درجات ، 4 درجات، 3 درجات، 2 درجتان، 1 درجة).

3-5-10 تحليل فقرات مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء :

3-5-10-1 المجموعتان الطرفيتان (القدرة التمييزية): يعد أسلوبا المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرات لتحديد الفقرات ذات التميز العالي،"إذ تشير القدرة التمييزية إلى القدرة على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية، والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه"⁽¹⁾، وتم التحقق من ذلك من خلال نتائج استمارات عينة البناء البالغة (80) منتسب ،ولغرض حساب القدرة التمييزية للفقرات اتبع الباحث الخطوات الآتية : (2)

1- ترتيب درجات المنتسبين على المقياس من أدنى درجة إلى أعلى درجة .

2- تعيين ما نسبته 27 % من الدرجات العليا و 27 % من الدرجات الدنيا

للاستمارات، لان هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم

وتمايز إذ بلغت العينة عند كل مجموعة (22) منتسب.

(1) قاسم حميد: بناء وتقنين مقياس الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بابل ، 2003، ص 32 .

(2) عامر سعيد الخيكاني و أيمن هاني الجبوري : الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2016، ص 67 .

3- التعرف على القدرة التمييزية لكل فقرة من مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطباء باستخدام الاختبار التائي (t) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والدنيا لكل فقرة لمقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الطرفيتين عند كل فقرة ، والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والدلالة الإحصائية لمقياس الثقة بالنفس لرجال الاطباء

قوة الفقرة التمييزية	قيمة (t) المحسوبة	الحدود العليا % 27		الحدود الدنيا % 27		الرقم الفرقة
		ع	س-	ع	س-	
مميزة	5.37	0.56	4.68	1.18	3.18	1
مميزة	3.39	1.05	4.18	0.99	3.13	2
مميزة	6.61	0.42	4.77	0.90	3.36	3
مميزة	5.77	0.66	4.59	0.71	3.13	4
مميزة	5.29	0.50	4.81	1.01	3.54	5
مميزة	3.80	0.92	4.44	0.73	3.45	6
مميزة	4.88	0.78	4.36	0.75	3.22	7
مميزة	2.72	1.35	3.86	0.78	2.95	8
مميزة	5.57	0.58	4.63	0.85	3.40	9

مميزة	6.55	0.56	4.68	0.90	3.18	10
مميزة	6.24	0.55	4.72	0.74	3.50	11
مميزة	3.01	0.78	4.36	0.90	3.59	12
مميزة	2.90	0.80	4.45	1.04	3.63	13
مميزة	6.38	0.91	4.54	0.83	2.86	14
مميزة	6.74	0.59	4.40	0.57	2.77	15
مميزة	5.71	0.63	4.27	0.78	3.04	16
مميزة	5.27	0.58	4.63	1.10	3.22	17
مميزة	3.48	0.73	4.40	1.16	3.38	18
مميزة	5.02	0.92	4.09	1.05	2.59	19
مميزة	5.17	0.73	4.40	0.88	3.13	20
مميزة	6.56	0.47	4.68	0.95	3.18	21
مميزة	2.85	0.73	4.59	0.94	3.86	22
مميزة	5.33	0.59	4.59	0.90	3.36	23
مميزة	4.97	0.59	4.59	0.73	3.59	24
مميزة	3.44	0.80	4.50	1.10	3.50	25
مميزة	5.27	0.56	4.36	0.92	3.09	26
مميزة	7.16	0.51	4.50	0.94	2.86	27
مميزة	6.97	0.59	4.50	0.61	3.22	28

مميزة	6.83	0.50	4.54	0.59	3.40	29
مميزة	5.22	0.59	4.52	0.67	3.54	30

3-5-10-2 معامل الاتساق الداخلي: يستعمل معامل الاتساق الداخلي لتحديد

مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية ألمقاسه وقد استعمل الباحث هذه الطريقة لتميزها بالاتي:

- تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيس المقياس ككل.
- القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية.
- القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس .

أولاً : علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: لإيجاد هذا المؤشر تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للاختبار لمقياس الثقة بالنفس ، ولإفراد عينة البناء البالغ عددهم (80) منتسب ، والتي أظهرت معنوية جميع معاملات الارتباط ولجميع الفقرات، لكون قيمة (ر) المحسوبة كانت اكبر من الجدولية البالغة (0.23) ، وعند درجة حرية (78) ومستوى دلالة (0.05) ، والجدول (8) يبين معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي للمقياس .

جدول (8)

يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لمقياس الثقة بالنفس

رقم الفقرة	قيمة ر	الدالة	رقم الفقرة	قيمة ر	الدالة
1	0.59	معنوي	16	0.57	معنوي
2	0.44	معنوي	17	0.45	معنوي
3	0.60	معنوي	18	0.62	معنوي
4	0.63	معنوي	19	0.59	معنوي
5	0.58	معنوي	20	0.62	معنوي
6	0.45	معنوي	21	0.57	معنوي
7	0.75	معنوي	22	0.55	معنوي
8	0.48	معنوي	23	0.57	معنوي
9	0.49	معنوي	24	0.46	معنوي
10	0.56	معنوي	25	0.50	معنوي
11	0.76	معنوي	26	0.60	معنوي
12	0.73	معنوي	27	0.52	معنوي
13	0.68	معنوي	28	0.62	معنوي
14	0.69	معنوي	29	0.52	معنوي
15	0.57	معنوي	30	0.47	معنوي

ثانياً: الثبات مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء.

وهي صفة يجب توفرها قدر الإمكان في المقياس، والاختبار الثابت هو مقياس موثوق به ويعتمد⁽¹⁾ ، وهو يتحقق إذا كانت فقرات المقياس تقيس المفهوم نفسه الذي وضعت من أجل قياسه⁽²⁾ ، وقد تم حساب الثبات بطريقتين هي :

1- طريقة التجزئة النصفية :

تعد هذه الطريقة من أيسر الطرق لحساب مؤشر الثبات ، وأكثرها شيوعاً عند الباحثين ، إذ تتم عملية حساب معامل الثبات من خلال تطبيق الاختبار مرة واحدة على العينة وبعد ذلك تقسم الفقرات بعد الحصول على الإجابة على قسمين وغالبا ماتكون قسما زوجيا ، وقسما فرديا لفقرات الاختبار ، وتمثل الفقرات ذات التسلسل الفردي الجزء الأول للاختبار ، في حين أن الفقرات ذات التسلسل الزوجي تمثل الجزء الثاني منه، وان معامل الارتباط يتم من خلال حساب عملية معامل ارتباط درجات الجزئين بعد التأكد من تجانسهما.⁽³⁾

ان هذا المعامل الذي يجري بين الجزئين لايبين في حقيقة الأمر ثبات الاختبار الكلي بل يبين الثبات لنصف الاختبار ، وحتى يحصل الباحثون على معامل ثبات الاختبار بشكل كلي يعمدون إلى تصحيح معامل الارتباط إحصائياً وذلك من خلال استعمال معادلة (سبيرمان . براون)، وهو يجسد إحدى الطرق المستخدمة في تصحيح معامل ثبات نصف الاختبار.⁽⁴⁾

(1) Kerlinger, F.; Foundations of Behavioral Research: (New York, Holt Rinenehart &) Winston, 1973) P.429

(2) Holt R. & Irving, L.; Assessing Personality: (New York, Harcourt Brace) Jovanovich 1971) P. 60

(3) مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1996، ص67

(4) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط4، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001، ص146.

اعتمد الباحث هذه الطريقة لاستخراج ثبات الاختبار ، إذ قسمت فقرات الاختبار على نصفين فردية وأخرى زوجية ، ولأجل التأكد من تجانس درجات النصفين تم استخراج القيمة الفائية لهما ، إذ بلغت قيمة (f) المحسوبة (1.312) درجة ، وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية عند درجتى حرية (79 - 79) ومستوى دلالة (0.05)، البالغة (1.492) تبين أنها غير دالة إحصائياً وبذلك تحقق التجانس ثم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين مجموع درجات النصفين فقد بلغ (0.883) ، وهذا يعني الثبات لنصف الاختبار ، ولأجل الحصول على ثبات كامل طبقت معادلة (سبيرمان براون) وبذلك بلغت قيمة معامل الثبات للاختبار (0.94) وهي قيمة عالية في مقدارها.

2- معامل ألفا كرونباخ :

تم استخراج معامل (ألفا) لكونه يزودنا بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف وتعتمد هذه الطريقة على مدى ثبات أداء الفرد لجميع فقرات المقياس (1) وعند احتساب قيمة معامل الثبات اتضح أنها تبلغ (0.92) لذا فإن هذا المقياس يمكن الاعتماد عليه نظراً لتمتعه بثبات عال .

3-6 التجربة الرئيسة:-

3-6-1 الاختبارات القبليّة:-

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) الخاصة بمتغيرات الدراسة في الأيام

(1)رودني دوران : أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم ، ترجمة : محمد سعيد صبار بتي وآخرون، عمان ، دار الأمل ، 1985، ص

(الجمعة، السبت، الاحد) الموافق 20-21-22 /12/2024 ، وكانت الاختبارات

على وفق التسلسل الآتي:

- **اليوم الأول :** 20 /12/2024 تم قياس الثقة بالنفس من خلال المقياس المعد لهذا

الغرض وحسب تعليمات المقياس على المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ

عددهم 20 منتسب في الميدان التدريبي المعد في مركز دفاع المدني الصويرة -

محافظة واسط. في تمام الساعة التاسعة صباحا .

- **اليوم الثاني :** 21/12/2024 إختبارات القدرات البدنية للعيينة الضابطة والتجريبية

وهي (تحمل قوة الرجلين ، تحمل السرعة - تحمل القدرة) في الميدان التدريبي

المعد في مركز دفاع المدني الصويرة - محافظة واسط. في تمام الساعة التاسعة

صباحا

- **اليوم الثالث :** 22 /12/2024 اختبارات مؤشر الكفاء الهوائية باستخدام جهاز

(fit mat pro) في الميدان التدريبي المعد في مركز دفاع المدني الصويرة -

محافظة واسط. في تمام الساعة التاسعة صباحا .

3-6-2 تكافؤ مجموعتي البحث:-

لكي يتمكن الباحث من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الإختبارات

البعديّة لمتغيرات قيد الدراسة إلى تأثير العامل التجريبي ولكي يكون افراد العينة بخط

شروع واحد ، فقد لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام

إختبار (t) للعينات المستقلة وكما موضح في الجدول (9) .

جدول (9)

يبين تكافؤ المجموعتين في المتغيرات التابعة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى المعنوية (sig)	الدالة المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	الثقة بالنفس	درجة	5.056	79.300	3.665	78.900	0.203	0.842	غير معنوي
2	تحمل السرعة	ثا	1.173	25.600	1.337	26.300	1.244-	0.229	غير معنوي
3	تحمل القوة	عدد	1.900	33.500	1.577	34.400	1.152-	0.264	غير معنوي
4	تحمل القدرة	ثا	0.974	51.326	1.152	51.291	0.073	0.942	غير معنوي
5	الكفاءة الهوائية	لتر/كغم/دقيقة	1.598	34.798	2.481	34.253	0.584	0.567	غير معنوي

يتبين لنا من الجدول (9) ان مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية متكافئتين في نتائج

الاختبارات المتغيرات التابعة اذ كانت قيم (t) المحسوبة غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة

(0,05) ودرجة حرية (18) اذ كان مستوى المعنوية (sig) أكبر من (0,05) مما يدل على ان

المجموعتين على خط شروع واحد في جميع الاختبارات وهي في حالة تكافؤ.

3-6-3 تطبيق التمرينات الخاصة والميدان التدريبي:

أعدَّ الباحث ميدان تدريبي شمل (6) محطات * مختلفة، إذ تضمنت هذه المحطات

1- محطة ارتداء الملابس ومعدات رجل الاطفاء .

2- محطة حمل سلم رجل الاطفاء (تسارع - وتسلق - ونزول)

3- محطة التسلق على الحبال والنزول منها بارتفاعات متغيرة.

4- محطة حمل خرطوم الماء والركض السريع .

5- محطة حمل مطفئة الحريق والركض على عارضة التوازن.

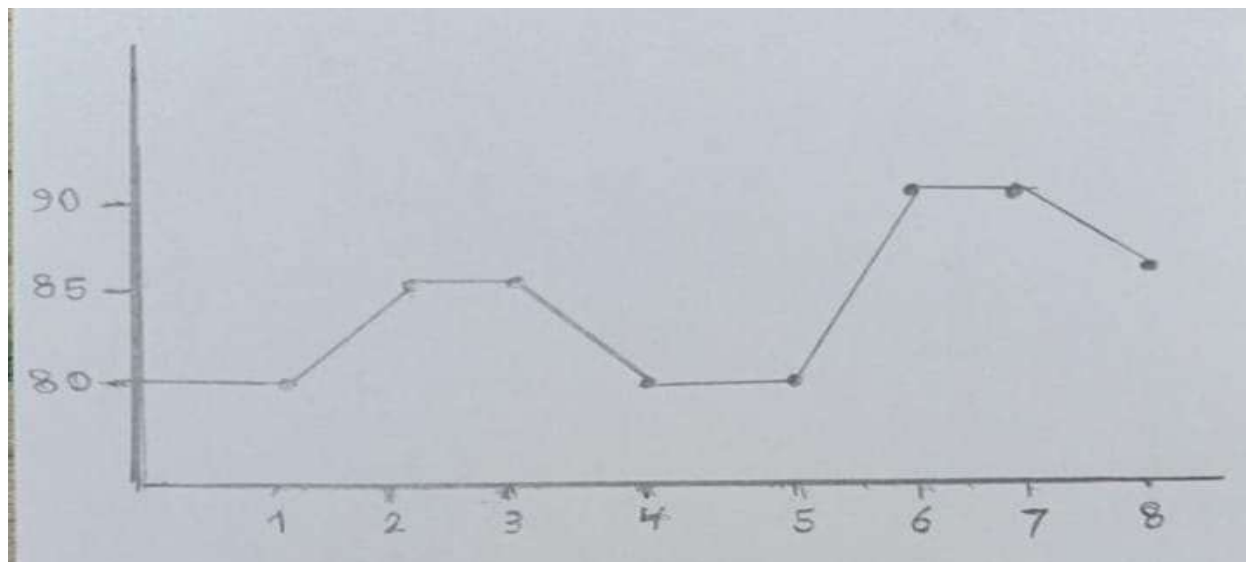
6- محطة القوة وتحملاتها .

ونظم التمرينات البدنية التي تخدم شريحة رجال الاطفاء ووفق قابلياتهم البدنية لإرتباطها، وإعتماداً على الخبرة الشخصية للسادة المشرفين والباحث ، فضلاً على إطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ، تم البدا بتطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية صباحاً بتاريخ 2025/1/12 ولغاية 2025/3/13 ، مراعيأً فيها مكونات الحمل التدريبي، وقنن الباحث التمرينات الخاصة على أساس علمي فسيولوجي، وكذلك القابلية البدنية لعينة البحث والأدوات المستخدمة واسلوب التدريب، لتكون مناسبة لأعمار العينة وكذلك قادرة على تطوير اهم المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية المرتبطة برجال الاطفاء باعمار (35-40) سنة لتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية .

وجاءت تفاصيل التمرينات الخاصة كالآتي:

- 1 عدد الوحدات التدريبية * الكلي للتمرينات الخاصة هو (24) وحدة .
- 2 عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية هي (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع.
- 3 زمن التمرينات الخاصة في الوحدة التدريبية الواحدة (20-30) دقيقة.
- 4 ايام التدريب خلال الاسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .
- 5 عدد التمرينات 28 تمرين.
- 6 تراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التمرينات ما بين (80 - 90 %) من القابلية القصوى لرجل الاطفاء وعلى ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث.

7 طبقت التمرينات بطريقة التدريب الفكري وبالاسلوب المرتفع الشدة. وكانت الشدد التدريبية كما في الشكل (9).



شكل (9)

يوضح تموجات الحمل التدريبي

3-6-4 الاختبارات البعدية

أجرى الباحث وبمساعدة كادر العمل المساعد الإختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة ، وكان ذلك ايام (الاثنين، الثلاثاء، الاربعاء) الموافق 2025/3/19-18-17 وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية ، إذ راعى الباحث نفس الظروف التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات .

3-7 الوسائل الإحصائية

إستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل نتائج البحث ومنها :

- الوسط الحسابي .

- الإنحراف المعياري .
- معامل الارتباط بيرسون .
- إختبار (t) للعينات المترابطة .
- إختبار (t) للعينات المستقلة .
- إختبار F ليفين (Leven test) .
- إختبار (كا²)

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض النتائج لمجموعي البحث وتحليلها ومناقشتها.

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة.

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات (القبليّة - البعدية) للمجموعتين (ضابطة -

تجريبية) للمتغيرات المبحوثة.

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات (البعدية) للمجموعين (ضابطة - تجريبية) في

المتغيرات المبحوثة.

1-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات (البعدية) للمجموعين (ضابطة - التجريبية)

للمتغيرات المبحوثة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

اشتمل هذا الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومن هنا انطلق الباحث عرض نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، وذلك لسهولة ملاحظة النتائج، فضلاً عن إجراء المقارنة بين المجاميع (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات البعدية من خلال تحليل وتفسير نتائج كل اختبار لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية، على وفق المنظور العلمي الدقيق.

1-4 عرض النتائج لمجموعي البحث وتحليلها ومناقشتها .

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة.

جدول (10)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالتها الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة.

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	الثقة بالنفس	درجة	3.665	78.900	9.199	99.888	4.241	0.000	معنوي
2	تحمل السرعة	ثا	1.337	26.300	1.581	24.666	7.648	0.000	معنوي
3	تحمل القوة	عدد	1.577	34.400	2.962	39.555	11.011	0.000	معنوي
4	تحمل القدرة	ثا	1.152	51.291	1.333	49.607	7.894	0.000	معنوي
5	الكفاءة الهوائية	لتر/كغم/دقيقة	2.481	34.253	1.892	36.533	4.006	0.000	معنوي

يبين الجدول (10) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى الدلالة الاختبار Sig ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، إذ نجد إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للثقة بالنفس كان بقيمة (78.900) وبانحراف معياري قدره (3.665) إما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (99.888) وبانحراف معياري قدره (9.199) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (4.241) إما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

في حين نجد ان الوسط الحسابي لتحمل السرعة للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (26.300) وبانحراف معياري قدره (1.337) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (24.666) وبانحراف معياري قيمته (1.581) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (7.648) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) .

اما الوسط الحسابي لتحمل القوة للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (34.400) وبانحراف معياري قدره (1.577) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (39.555) وبانحراف معياري كانت قيمته (2.962) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (11.011) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي لتحمل القدرة للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (51.291) وبانحراف معياري قدره (1.152) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (49.607) وبانحراف معياري كانت قيمته (1.333) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (7.894) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي للكفاءة الهوائية للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (34.253) وبانحراف معياري قدره (2.481) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (36.533) وبانحراف معياري كانت قيمته (1.892) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (4.006) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية .

جدول (11)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالتها الاحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبجوتة.

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	الثقة بالنفس	درجة	5.056	79.300	130.700	9.557	7.341	0.000	معنوي
2	تحمل السرعة	ثا	1.173	25.600	22.700	1.337	9.028	0.000	معنوي
3	تحمل القوة	عدد	1.900	33.500	44.300	2.110	11.106	0.000	معنوي
4	تحمل القدرة	ثا	0.974	51.326	47.385	2.098	7.055	0.000	معنوي
5	الكفاءة الهوائية	لتر/كغم/دقيقة	1.598	34.798	41.385	1.096	9.070	0.000	معنوي

يبين الجدول (11) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ نجد إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للثقة بالنفس كان بقيمة (79.300) وبانحراف معياري قدره (5.056) إما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (130.700) وبانحراف معياري قدره (9.557) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (7.341) إما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

في حين نجد ان الوسط الحسابي لتحمل السرعة للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (25.600) وبانحراف معياري قدره (1.173) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (22.700) وبانحراف معياري قيمته (1.337) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (9.028) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي لتحمل القوة للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (33.500) وبانحراف معياري قدره (1.900) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (44.300) وبانحراف معياري كانت قيمته (2.110) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (11.106) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي لتحمل القدرة للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (51.326) وبانحراف معياري قدره (0.974) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (47.385) وبانحراف معياري كانت قيمته (2.098) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (7.055) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي للكفاءة الهوائية للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (34.798) وبانحراف معياري قدره (1.598) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (41.385) وبانحراف معياري كانت قيمته (1.096) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (9.070) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.001) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-4 مناقشة الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين (ضابطة - تجريبية):

اولا : متغير الثقة بالنفس:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (10) و(11) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولكلا المجموعتين (ضابطة - تجريبية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير الثقة بالنفس ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.

ويعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمتغير الثقة بالنفس الى طبيعة ودور التمرينات الخاصة والتي تم تطبيقها على عينة البحث بشكل سليم وناجح من حيث تدرج وتنوع التمرينات الخاصة واختيار التوقيت الصحيح لاستخدام مثبرات الحمل التدريبي من حيث التكرار ودوام المثير وتبادل العمل بين الجهد والراحة وكذلك عدد مرات التدريب من حيث الكم والنوع بما يحقق مبدا التكيف والراحة والسرور وبما يتلائم مع خصائص هذه الفئة

العمرية. "أن الافراد يكتسبون ثقتهم بأنفسهم عن طريق التدريب واكتساب الخبرات من المواقف المختلفة، ثم تعزيز الاستجابة الإيجابية تجاهها".⁽¹⁾ و "من المبادئ الرئيسية في تنمية الثقة بالنفس أن تتيح لك فرص النجاح في بعض الأعمال، وأن تعرف بالفعل أنك تتجح فيها، إن كل فرد يحتاج في الواقع إلى أن يشعر من وقت لآخر بالراحة والسرور لنشاط مثمر، أو محاولة ناجحة قام بها، لأن النجاح يولد الثقة بالنفس تنمو وتتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد لنفسه ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه بأهميته وقدراته"⁽²⁾

اما بخصوص التحسن للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمتغير الثقة بالنفس يعود الى استمرار رجال الاطفاء بالتدريب والتزامهم بالوحدات التدريبية التي اعددها المدرب حسب منهجهم والتي كانت متنوعة تهدف الى تطوير القابليات البدنية والمهارية لرجل الاطفاء. "الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطئية بفعالية كفاءته البدنية وخبرته ، وممارسة الرياضة بشكل مستمر".⁽³⁾

ثانيا: مناقشة نتائج اختبار متغير تحمل السرعة:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما موضح في الجدول (10) و(11) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمجموعتين مما يدل على انه هنالك تطور في متغير تحمل السرعة ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمتغير تحمل السرعة الى طبيعة التمرينات خاصة باستعمال الميدان التدريبي المقترح التي اعددها الباحث حيث كانت مشوقة وفعالة في تطوير الجانب البدني. وايضا دور محطات الميدان التدريبي التي تحتوي على مجموعة من الوسائل والادوات التدريبية مشابهة الى واقع المهنة الهدف منه تطوير القابليات البدنية والمهارية لرجل الاطفاء. "أن استخدام التمارين المشوقة في التدريب يعد عاملا

(1) ،شروق جواد الجبوري. الثقة بالنفس وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير

منشورة. قسم علم النفس الاجتماعي، كلية الاداب، جامعة امدرمان الإسلامية، 160، 2006.

(2) الوليد عبدالله فارح ميري: دور الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية/ قسم علم النفس، 2022، ص15.

(3) اسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000

مهما للارتقاء بالمستوى الفني والبدني للاعب" (1). ان الباحث اعتمد على الاهتمام برغبات وميول رجال الاطفاء والتقليل من حالة الملل والضجر التي تصاحب الوحدات التدريبية من خلال التنوع في استخدام التمرينات في الوحدة التدريبية.

اما بخصوص التحسن للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي يعود الى استمرار رجال الاطفاء بالتدريب والتزامهم بالوحدات التدريبية التي ضمن منهاجهم المحدد، حيث التمرينات كانت اغلبها ضمن اختصاصهم وتتركز على رفع قدراتهم الهوائية واللاهوائية. "ان التدريب يجب ان يكون متنوعا ومتواصلا والعمل على ايجاد تمرينات خاصة تهدف الى تطوير القدرات البدنية وحسب خصوصية اللعبة". (2)

ثانيا: مناقشة نتائج اختبار متغير تحمل القوة:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما في الجدول (10) و(11) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولكلا المجموعتين (ضابطة - تجريبية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير تحمل القوة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين .

يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى طبيعة التمرينات الخاصة المستخدمة في الميدان التدريبي المقترح التي اعدّها الباحث بالاعتماد على اسس علمية مدروسة من اجل الارتقاء بقدرات التحمل الخاص لرجال الاطفاء اذ ان للتمرينات الخاصة دور كبير في تطوير تحمل القوة. " أن التدريب المبني على أساس التدرج في الحمل التدريبي من وحدة تدريبية إلى أخرى وبزيادة مناسبة سوف يؤدي إلى التكيف العضلي المناسب لهذه الزيادة مما يؤدي إلى تحسين تحمل القوة وعليه يجب على المتدرب أن يضع أهدافاً محدده لإمكانياته". (3)

كما يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى استمرار رجال الاطفاء بالتدريب مع التمرينات المحددة ضمن منهجهم التي كانت تهدف الى تحمل

(1) محمد جميل: التربية الرياضية الحديثة، بيروت، دار الجبل، 1993، ص155.

(2) مقداد سيد جعفر حسن: التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية وفي مستوى انجاز سباحة 800م حرة للرجال، اطروحة دكتوراة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000، ص84.

(3) عادل تركي حسن الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي وتدرجات القوة، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011، ص254.

القوة. " فالتدريب المتواصل وبشكل مبرمج يعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة والوصل بزمّن الاداء الى حالة المنافسة ويجب ان يكون حمل التدريب مبرمج لكي يطور تحمل القوة من خلال الربط بين التمرين البدني والتمرينات المهارية للارتقاء بالمستوى التدريبي".⁽¹⁾

ثالثاً : مناقشة نتائج اختبار تحمل القدرة:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما في الجدول (10) و(11) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولكلا المجموعتين (ضابطة - تجريبية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير تحمل القدرة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين .

ويعزو الباحث التحسن الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمتغير تحمل القدرة الى طبيعة التمرينات الخاصة المستخدمة في الميدان التدريبي التي اعدّها الباحث التي تهدف الى تحسين قدرة رجال الاطفاء البدنية وتطوير تحمل القدرة لأنها تبني وتصمم على مبدا تطوير مستوى اللياقة البدنية، فهي تمرينات ذات اهداف محددة ومسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق وتحدي للقدرات الشخصية مما يؤثر على الاداء فتعمل على تحسين وتطوير عمل واداء رجال الاطفاء. حيث ان تحمل القدرة اسهم في زيادة قدرة العضلات على انتاج انقباضات عضلية متكررة وساعد على سهولة الانتقال في اثناء الاداء المطلوب وزيادة امكانية العضلات على زيادة انتاج انقباضات عضلية متكررة مدعومة بالقوة المناسبة طول زمن الاداء وعدم هبوط المستوى . "أن التمرينات يجب أن يكون لها هدف يعمل على التطوير سواء أكان بدنياً أو مهارياً أو خططياً كما يجب أن تتناسب مع مستوى المكون والمدة الزمنية المخصصة لها."⁽²⁾

كما ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في تحمل القدرة للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى طبيعة التمرينات الموجودة ضمن منهجهم فضلاً على الاستمرار والانتظام بالتدريب من قبل رجال اطفاء المجموعة الضابطة ومن الامور التي تم مراعاتها هو وجود عامل السرعة في الاداء الحركي وعدد التكرارات وبعض المقاومات التي استخدمها رجال الاطفاء. فضلاً عن التأثير

(1) عامر فاخر شغاتي :علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا،بغداد، باب المعظم، مكتب النور،2011،ص 270.

(2) علي فهمي ألبيك و شعبان إبراهيم محمد: تخطيط التدريب في كرة السلة ، الإسكندرية، منشأة المعارف ،2001،ص75.

المترباط بين الجانب البدني والاداء المهاري لرجال الاطفاء لأنه لا يمكن من إتقان الأداء الفني في حال افتقاره للصفات البدنية لنوع النشاط الممارس. "أن مستوى القدرات مهارية والبدنية تطور أحداها بتطور الأخرى".⁽¹⁾ وهذا بدوره ساهم وبشكل كبير في تحسين تحمل القدرة وتمكين افراد المجموعة الضابطة من تنفيذ الواجبات الحركية والبدنية.

ثالثاً : مناقشة نتائج اختبار الكفاءة الهوائية:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما في الجدول (10) و(11) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولكلا المجموعتين (ضابطة - تجريبية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير الكفاءة الهوائية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين .

ويعزو الباحث التطور الحاصل في المجموعة التجريبية الى طبيعة التمرينات الخاصة المستخدمة في الميدان التدريبي المقترح التي اعدّها الباحث التي تهدف الى تحسين قدرة رجال الاطفاء البدنية وتطوير الكفاءة الهوائية اذ تم تطبيقها بشكل علمي مدروس وفقاً لاغلب الدراسات العلمية التي اشارت الى ان هذه التمرينات تعمل على تطوير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين من خلال استخدام التدريب الفترّي في الميدان التدريبي الذي شمل (6) محطات مختلفة الاهداف. "ان استخدام التدريب الفترّي مرتفع الشدة في الوحدات التدريبية لها اهمية كبيرة في تحسين الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (VO2max)".⁽²⁾ اذ ان التدريب الذي يستغرق فترة زمنية مقدارها شهرين تكون كفيلاً بزيادة قدرة المتدرب في اثناء اداء الواجبات بأقصى استهلاك، وهذا ما استطاع الباحث القيام به من خلال التمرينات الخاصة المستخدمة في الميدان التدريبي التي كان لها الدور في الانتظام بالتدريب والتي ادت الى حصول تكييف في الجهاز التنفسي وزيادة كفاءته مما انعكس على امكانية الجهاز العضلي في استخلاص الاوكسجين مما زاد من قدرته في زيادة الاستهلاك. " ان برتوكول التدريب الفترّي مرتفع الشدة يعتبر بروتوكول تدريبي اقتصادي يمكن

(1) إبراهيم خليل الحسني: القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية-جامعة بغداد، ع13، 1996، ص93.

(2) James Driver .**high intensity interval training explained**(Createspace Independent Pub, 2012)p.p20

استخدامه بأمان لأحداث استجابات فسيولوجية لتحسين اللياقة الدورية التنفسية والوظيفية الايضية. (1)

كما يعزو الباحث التحسن الذي حصل للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى مجموعة التمارين المعدة مسبقاً ضمن منهج رجال الاطفاء واستمرار رجال الاطفاء وانتظامهم بالتدريب والذي كان له الدور الواضح والفعال في تطوير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (VO_2max) لديهم " ان التدريب اليومي والمتواصل يمثل بمكانة مهمة في برنامج اعداد الرياضي في جميع المستويات الفسيولوجية والبدنية و المهارية، لما له من الاهمية في تحسين الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (VO_2max) التي تساعد اللاعب من اداء الجهد البدني بشكل متواصل وباعلى امكانية . (2)

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين (ضابطة -

تجريبية)

جدول (12)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

في المتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.000	4.856	9.199	99.888	9.557	130.700	درجة	الثقة بالنفس	1
معنوي	0.005	3.154-	1.581	24.666	1.337	22.700	ثا	تحمل السرعة	2
معنوي	0.000	4.400	2.962	39.555	2.110	44.300	عدد	تحمل القوة	3
معنوي	0.005	3.193-	1.333	49.607	2.098	47.385	ثا	تحمل القدرة	4
معنوي	0.000	7.387	1.892	36.533	1.096	41.385	لتر/كغم/دقيقة	الكفاءة الهوائية	5

(1) Williams, B. M., & Kraemer, R. R. (2015). Comparison of cardiorespiratory and metabolic responses in kettlebell high-intensity interval training versus sprint interval cycling. The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(12), 3317-3325.

(2) Syd Hoare.A.Z ; **The Judo** , publish by ippon Books , led, 447, London, N12OAF,England, 1994,p477.-

الجدول (12) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية، فقد بلغ الوسط الحسابي للثقة بالنفس في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (130.700) وانحراف معياري قدره (9.557) بينما نجد ان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان بقيمة (99.888) وانحراف معياري قدره (9.199) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة بلغت (4.856) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

في حين نجد ان الوسط الحسابي لتحمل السرعة للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ قيمته (22.700) وانحراف معياري قدره (1.337) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان قيمته (24.666) ووانحراف معياري قيمته (1.581) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة بلغت (- 3.154) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.005) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

اما الوسط الحسابي لتحمل القوة للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ قيمته (44.300) وانحراف معياري قدره (2.110) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان قيمته (39.555) وانحراف معياري كانت قيمته (2.962) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة بلغت (4.400) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

اما الوسط الحسابي لتحمل القدرة للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ قيمته (47.385) وانحراف معياري قدره (2.098) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان قيمته (49.607) وانحراف معياري كانت قيمته (1.333) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة بلغت (-3.193) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.005) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

اما الوسط الحسابي لتحمل الكفاءة الهوائية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ قيمته (41.385) وبانحراف معياري قدره (1.096) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان قيمته (36.533) وبانحراف معياري كانت قيمته (1.892) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة بلغت (7.387) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفرق كانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث ولمجموعتين الضابطة والتجريبية:

اولا : متغير الثقة بالنفس:

تبين لنا من خلال الجدول (12) نتائج الاختبارات والقياسات البعدية والذي يبين نتائج الفرق بين المجاميع البحثية (الضابطة والتجريبية)، إذ يظهر أن النتائج تميل لصالح المجموعة التجريبية في متغير الثقة بالنفس .

يعزو الباحث ظهور الفرق المعنوي بين الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية لمتغير الثقة، إلى أهمية التمرينات الخاصة المستخدمة في الميدان التدريبي المقترح التي اعدّها الباحث وتطبيقها على عينة المجموعة التجريبية في نمو الثقة بالنفس لدى رجال الاطفاء من خلال استغلال القدرات والامكانيات الذاتية لهم لتحقيق الاهداف المطلوبة. وأحساسهم الشخصي بكفاءتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبقدرتهم على عمل ما مطلوب منهم خلال الوحدات التدريبية مما جعلهم أكثر اندفاعاً وحماساً ونشاطاً مما أتاح لهم الفرصة لتنمية الثقة بالنفس. "الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتجه له إمكانية وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة" (1)

كذلك يعزو الباحث هذه الفروق لمتغير الثقة بالنفس الى ممارسة رجال الاطفاء أسلوب جديد لم يكن مألوفاً لديهم مما شدهم إلى تنفيذ التمارين الخاصة في الوحدة التدريبية على نحو جيد، فضلاً عن الاستجابات التي وجدت في الوحدات التدريبية نتيجة لزيادة التنافس بين رجال اطفاء المجموعة التجريبية لوجود الحافز والرغبة لتنفيذ ما هو جديد في الوحدات التدريبية وتحقيق ذاتهم ، إذ "إن زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة كل الاستجابات في موقف ، كما أن المواقف التنافسية في الرياضة تنتج معدلات أعلى للحافز وتكون الاستجابات الخاصة أقوى حدة في المواقف التنافسية من المواقف المشابهة التي ليس فيها تأثيرات تنافسية"⁽¹⁾.

كذلك يرى (راتب) " تأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه".⁽²⁾ وفي هذا الصدد أشار (اسعد يوسف) "الثقة بالنفس بانها احترام الذات والشعور بالإيجابية والقدرة على الفعل ، والشعور بالارتياح والاطمئنان والقدرة على تحقيق الاهداف"⁽³⁾

فضلاً عن استخدام الميدان التدريبي ومناسبته لرجال الاطفاء قد ولد لديهم الرغبة بالأداء والحماس للوحدة التدريبية وحب تطبيق التمارين الخاصة القريبة على مهنتهم وعملهم مما عزز ثقة رجال الاطفاء بأنفسهم والذي لاحظته الباحث من خلال طبيعة الاداء وسرعة التعلم المطلوب منهم "الثقة بالنفس من العوامل المهمة التي تساعد على نجاح الأداء المهاري"⁽⁴⁾ كذلك ولدت الثقة لدى رجال الاطفاء حالة من الاندفاع والانسجام مع التمارين الخاصة في الميدان التدريبي المصغر لتناسبه مع قابلياتهم لان " الدوافع تكمن فائدتها وتفاعلها في مجال التعلم من خلال

(1) ناهدة عبد زيد : تأثير أسلوبى المنافسة الفردى والجماعى فى تطوير أداء مهارتى الضرب الساحق وحائط الصد لكرة الطائرة والاحتفاظ بها للطلاب ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2009 ، ص50 .

(2) أسامة كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره ، ص 300

(3) أسعد يوسف ميخائيل :الثقة بالنفس . القاهرة ، دار النهضة العربية ، 2000 ، ص65

(4) منير جرجيس إبراهيم ؛ كرة اليد للجميع : القاهرة ، الهلال للطباعة والتجارة ، 2004 ، ص 125 .

كونها مسؤولة عن توجيه السلوك نحو الفعالية، كما أنها تؤدي إلى زيادة الانتباه عند المتعلم، والتعرف بشكل جيد على المواقف المختلفة⁽¹⁾.

ثانياً : متغير تحمل السرعة:

تبين لنا من خلال الجدول (12) نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين (ضابطة - تجريبية) وظهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير تحمل السرعة ويرى الباحث ان السبب في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، يعود إلى طبيعة التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث والتي تم تطبيقها على عينة البحث في ساحة تدريب خاصة وفيها مجموعة من المحطات التي تحتوي على مجموعة من الوسائل والادوات التدريبية مشابهة الى واقع المهنة والتي تمت بمسافات متوسطة نسبياً وبفترات راحة قليلة الهدف منه تطوير القابليات البدنية والمهارية للرجل الاطفاء. " ان تحمل السرعة ممكن ان تتطور من خلال التدريب او العدو لمسافات قصيرة(35-10م) واعطاء فترات راحة قصيرة(30-10ثا) بين التكرارات." (2) وهذا ما سعى اليه الباحث في تطبيق اغلب تمريناته.

ويرجع الباحث التحسن الحاصل الى الالتزام والانتظام بتطبيق التمرينات على طول الوحدة التدريبية إذا كان التدريب (3) وحدات في الأسبوع ولمدة (8) أسابيع. "أن المدرب الجيد هو الذي يتعمق في تدريب اللاعبين لمستوى بعيد في الجسم وما يعرف عنه بتدريب الخلية وتطوير أو تحسين ما يحدث فيها ، وهو الذي يعمل على التغيير المستمر بظروف البيئة التدريبية ليصل

(1) قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي، مطبعة جامعة بغداد، 2005، ص56.

(2) جمال صبري فرج العبدالله: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب -الفسولوجيا -الانجاز) ج1، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2019، ص112.

باللاعبين للتكيفات الفسيولوجية اللازمة لمواجهة مختلف الظروف".⁽¹⁾ ويشير (كمال ياسين) إلى " أن التدريب المنظم يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديها الرياضي خلال الوحدات التدريبية والتي تُشكل عاملاً أساسياً ومهماً في إحداث عملية التكيف المطلوب"⁽²⁾.

كذلك يعزو الباحث السبب لتطوير هذه القدرة الى المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث والتدريبات الخاصة التي طبقت على المجموعة التجريبية التي جمعت بين صفتي التحمل والسرعة في الأداء في كثير من التدريبات مما ساهم بشكل كبير في تطوير قدرة تحمل السرعة وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة بالتدرج فيكون له الأثر الإيجابي في المتدربين. ويقول هاره "تحمل السرعة تعني قابلية مقاومة التعب للتحميل هو بشدة حافز تحت القصى او القصى ويحصل على أكثر الطاقة من دون أوكسجين، وهذا يعني عدم قلة السرعة الإنتقالية بسبب التعب"⁽³⁾.

أهمية المحطات والتمرينات الخاصة المستخدمة من خلالها في الميدان التدريبي وتناسبها مع المرحلة العمرية لرجال الاطفاء وإمكانياتهم وقياساتهم الجسمية وكذلك احتواء التمارين الخاصة على الإثارة والتشويق بعيدة عن الملل والرتابة كان لها دور واضح في تحفيز رجال الاطفاء على الأداء وبالتالي تطوير هذه القدرة (تحمل السرعة)، إذ ان المسافات القريبة بين المحطات قد ساعدت في وصول رجال الاطفاء الى تحقيق الهدف المطلوب وذلك لان رجال الاطفاء قاموا بأداء التمارين الخاصة بأكبر عدد ممكن، مما ولد حالة من التشويق والمنافسة

(1) Chad Waterbury ; muscle Revolution : The high- Performance system for building a bigger , stronger, leaner body, 2005, P: 112.

(2) كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم،مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011، ص 92.

(3) هاره. اصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد، مطبعة اوفسيت التحرير، 1975، ص179.

بينهم ويؤكد هذا (محمد جميل ، 1993) " أن استخدام التمارين المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني والبدني للاعب" (1)

ويرى الباحث أن هذه التمرينات المعدة من قبله كان لها الدور الفعال في تطور قدرة تحمل السرعة، لأن إعداد هذه التمرينات وتطبيقها وفق أساس علمي فسيولوجي، لتكون مناسبة لأعمار العينة وكذلك قدرة على تطوير اهم المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية المرتبطة برجال الاطفاء، حاولت ان تضع أعباء إضافية من خلال تقليل زمن الراحة وزيادة التكرارات مما أدت الى تطور المستوى البدني لرجال الاطفاء، والذي بدوره يعود على الأداء الخاص بهم أيضا ، وهذا ما يؤكده باسل عبد المهدي (2008) بأنه " يجب أن تكون التمرينات بتكرارات متعددة وسرعات قصوية أو دون القصوية لمقاومة مظاهر التعب التي تؤدي إلى انخفاض في سرعة الحركات المطلوبة في الفعاليات الرياضية التي تتطلب مستوى كبير من قابلية التنفيذ" (2)

ثالثاً : متغير تحمل القوة:

تبين لنا من خلال الجدول(12) نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين (ضابطة - تجريبية) واطهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير تحمل القوة. ،ويرجح الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى نوعية وطبيعة التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث والمستخدم في الميدان التدريبي فضلا عن الانتظام والاستمرار في الوحدات التدريبية من قبل عينة البحث وبأسلوب علمي وفقاً للكثير من المراجع والمصادر العلمية. "فان التدريب المبني

(1) محمد جميل؛ التربية الرياضية الحديثة، بيروت، دار الجبل، 1993، ص155.

(2) باسل عبد المهدي : مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلم المساعدة ، ط2 ، بغداد ، مطبعة شركة مجموعة العدالة ، 2008 ، ص 78-79

على اساس التدرج في الحمل التدريبي من وحدة تدريبية الى اخرى وبزيادة مناسبة سوف يؤدي الى التكيف العضلي المناسب لهذه الزيادة مما يؤدي الى تحسين القوة العضلية (تحمل القوة)⁽¹⁾. كما يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى استمرار وتواصل رجال الاطفاء بالتدريب مع تمارينات الخاصة المعدة من قبل الباحث والمستخدمة في الميدان التدريبي الذي شمل (6) محطات مختلفة، التي كانت تهدف الى تطوير قدرات التحمل الخاص ومنها تحمل القوة. "فالتدريب المتواصل وبشكل مبرمج يعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة والوصل بزمن الاداء الى حالة المنافسة ويجب ان يكون حمل التدريب مبرمج لكي يطور تحمل القوة من خلال الربط بين التمرين البدني والتمرين المهاري للارتقاء بالمستوى التدريبي"⁽²⁾.

كذلك تطبيق مفردات المنهج التدريبي الذي اشتمل على احمال تدريبية استندت على اسس علمية من حجم وشدة وراحة مناسبة لقدرات رجال الاطفاء قد ادى الى تنمية تحمل القوة لجميع اختبارات عينة البحث. " اذ إن التدريب واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطوير الانجاز "⁽³⁾

ويرى الباحث ان تحمل القوة من القدرات البدنية والذي ترتكز عليه اغلب الفعاليات والأنشطة والمهام ومنها مهام رجال الاطفاء حيث هي واحدة من القدرات التي تحتاجها بشكل كبير وذلك لأن مهام رجال الاطفاء تتطلب الحاجة الفعلية إلى تطويرها بصورة جيدة لهذه القدرة من خلال التمارين الخاصة المرتبطة بالاداء ومعدات رجل الاطفاء وتنوعها حسب المحطات

(1) عادل تركي حسن الدلوي: ؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة: النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011، ص254.

(2) عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: بغداد، باب المعظم، مكتب النور، 2011، ص270.

(3) ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الطبعة العربية ، الاصدار الاول ، 1997) ص 363.

المعدة في الميدان التدريبي، والتي تتطلب إمكانات بدنية عالية للوصول إلى مستويات إيجابية في الأداء والربط بين القدرات البدنية والجانب المهاري لرجال الاطفاء ، وهذا ما أكده كاظم الربيعي (1991) " بأن لتحمل القوة الأثر البالغ الأهمية والتي تعد من مستلزمات تحديد المستوى لكثير من الحركات الثنائية لكونهما تظهر مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي لتحمل الاداءات المتنوعة خلال التدريب والمنافسة"⁽¹⁾.

رابعاً : متغير تحمل القدرة:

كذلك تبين للباحث ومن خلال الجدول(12) نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين(ضابطة - تجريبية) واطهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير تحمل القدرة. يعزو السبب في التوصل إلى تلك النتائج في تطور مستوى أداء المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية عن المجموعة الضابطة الى التمارين الخاصة المرتبطة بالاداء ومعدات رجل الاطفاء وتنوعها حسب المحطات المعدة في الميدان التدريبي التي عملت على تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة مما انتج عن تطور تحمل القدرة. "ان الشيء المهم في القدرة هو انها تتطلب المزج الصحيح بين تحمل القوة وتحمل السرعة اثناء العمليات التدريبية"⁽²⁾

ويرى الباحث ان تحمل القدرة من القدرات البدنية التي تركز عليها مهام رجال الاطفاء والتي تتطلب إمكانات بدنية عالية لذلك سعى الى تطويرها بصورة جيدة ببذل اقصى جهد وبشكل مستمر من خلال التمارين الخاصة المرتبطة بالاداء ومعدات رجل الاطفاء وتنوعها حسب المحطات المعدة في الميدان التدريبي، إذ إن من مميزات تدريب هذا المكون أن يكون

(1)Mark Jones. : How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health with High(Createspace Independent Pub, 2014)p.p52.

(2) محمد صبحي حسنين واحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998.

الحجم كبير و الشدة عالية وهذا ما جعل تأثير الأداء البدني يشكل أكثر قوة و سرعة. "القدرة هي مقدرة الرياضي على الاستمرار ببذل أقصى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة لأطول مدة ممكنة في السباق او المنافسة"⁽¹⁾

كما يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في متغير تحمل القدرة في الاختبار البعدي الى استمرار وتواصل رجال الاطفاء بالتدريب في الميدان التدريبي الذي شمل (6) محطات مختلفة، التي كانت تهدف الى تطوير قدرات التحمل الخاص ومنها تحمل القدرة، ومن الامور التي تم مراعاتها توزيع الجهد بشكل صحيح والاهتمام بعدد التكرارات وعامل السرعة في الاداء الحركي ووجود بعض المقاومات المختلفة وحسب المحطات التي استخدمها رجال الاطفاء. "يجب ان تتجز تدرجات تحمل القدرة بتقسيم وتوزيع الجهد وبشكل صحيح وان ينظم التدريب من خلال مجموعات متعددة التكرارات وبأحمال مختلفة"⁽²⁾

خامساً: متغير الكفاءة الهوائية

تبين للباحث ومن خلال الجدول(12) نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين(ضابطة - تجريبية) واطهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير تحمل الكفاءة الهوائية.

ويعزو الباحث هذه الفروق الى الميدان التدريبي الذي شمل (6) محطات ذات تمرينات خاصة مختلفة، قد تضمن مفردات ساعدت على استخدام أحمال مختلفة ضمن شدد وأزمنة محددة لتتمية (Vo_2max) لرجال الاطفاء، فضلاً عن ان هذه التمرينات كافية لتحقيق الزيادة في حمل الأداء بما يكفي لتحفيز العمليات الفسيولوجية لتمثيل الطاقة لإنتاج أقصى استهلاك

(1) محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، ط1، الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، 1990.

(2) اثير محمد صبري واحمد عبد الامير حمزة: علم التدريب الرياضي الحديث – طرائق واساليب تطبيقاته، عمان، دار الوفاق للنشر والتوزيع، 2022،

الأوكسجين، وهو عامل مهم ومحدد يوضح مدى قدرة الجهازين الدوري والتنفسي ومن ثم الى حدوث تكيف للحمل البدني لرجال الاطفاء. ويؤكد (عماد الدين عباس، 2007م) ان الحمل الذي يعطى للاعب يسبب اثاره لاعضاء واجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية وتغير فيها، ويظهر ذلك في تحسن كفاية الاعضاء والاجهزة المختلفة، فضلا عن تميز الاداء بالاقتصاد بالجهد نتيجة لاستمرار ادائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.⁽¹⁾

كذلك يؤكد الباحث ان العوامل التي أدت الى تطوير متغير الكفاءة الهوائية والتي انعكس على تطوير الإنجاز لدى افراد عينة البحث التجريبية كثيرة ومتداخلة فيما بينها، كون طبيعة التمرينات الخاصة التي اعددها الباحث كانت بايقاعات متنوعة ومتداخلة مع بعضها البعض وكان لها دور كبير في تطوير متغير الكفاءة الهوائية، لان نظام الطاقة الذي تقع فيه هذه التمارين الخاصة هو الهوائي فتطوير كل متغير مرتبط بهذه الفعالية يساعد على تطوير الاخر وبالتالي ينعكس على تطوير الاداء لرجال الاطفاء. وهذا ما أكده (Jones, Carter) في دراستهم ان شدة وكثافة التدريب لها فائدة كبيرة كسرعة تدريب مهمة لتطوير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والأداء الرياضي، وكذلك زيادة نسبة استهلاك الاوكسجين مع إمكانية لاحقة لرفع مستوى سرعة الرياضي عند عتبة اللاكتات.⁽²⁾

ويشير الباحث ان من الامور المهمة التي ادت الى تطوير متغير الكفاءة الهوائية لدى افراد عينة البحث التجريبية في الاختبارات البعدية، هو فاعلية التدريبات التي اعددها الباحث اذ كانت هذه التدريبات جديده على افراد المجموعة التجريبية من حيث نوعيتها، واسلوب تنفيذها

(1) عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيقات، ط2، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2007، ص126.

(2) Jones AM, Carter H: The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness, Sport, 2000, 29, P 373.

بعده خطوات، فضلا عن حسن التخطيط والتنظيم وتنوع الشدد وبفترات راحة مقننة حتى داخل الوحدة التدريبية مما ساعد على التحكم بكمية التراكم للاكتات داخل الوحدة التدريبية، الامر الذي يساعد العضلات والاجهزة الوظيفية لجسم رجل الاطفاء بسرعة التخلص من تراكم اللاكتات اثناء الجهد البدني وتأخير حدوث التعب، مما ساهم في تطوير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وتطوير المؤشرات الوظيفية. "اذ ان كمية الأوكسجين القصوى المستخدمة تزداد نتيجة الانتظام في التدريب وهذه الزيادة تحصل كرد فعل للعضلات القائمة بالجهد وتعودها على استخلاص كمية أكبر من الأوكسجين الذي يؤهل العضلة مع زيادة كفاءتها وتقليل الحامضية الناتجة من التمثيل الغذائي إلى الحد الأدنى" (1). كما اشار اليه (احمد يوسف) "يعتبر التخطيط واحد من الاجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع مع الاخذ بنظر الاعتبار الخبرات وما هو متوفر من امكانات وقدرات مادية ومعنوية وما يمكن تحقيقه لتحقيق هدف معين، الا وهو اعداد الرياضيين للوصول الى اعلى مستويات الإنجاز" (2) ويتفق هذا مع (جمال صبري) "ان تخطيط التدريب الصحيح هو تمكين الرياضي من الوصول الى اعلى مستوى من الاستعداد البدني والحركي والمهارى والنفسي لاستعمالها خلال التدريب والمنافسة والمحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة من خلال التدريب المنظم" (3).

ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها فإن الباحث قد حقق أهداف بحثه وتأكد من صحة فرضياته.

(1)G. Giorgetti and others: **Sport Cardiology, Relationship Athletes**, (Auto Gaggi Publishers, Printed in Italy, 1980), P90-91

(2) احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014، ص146.

(3) جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012، ص103.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

5-الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات :-

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، وما لحقها من تفسيرات يمكن أن يخرج الباحث باستنتاجات عدة وكالاتي :-

1- للميدان التدريبي المعد تأثيرايجابيا في تطوير الثقة بالنفس لرجال الاطفاء باعمار (35- 40) سنة

2- للميدان التدريبي المعد تأثيرايجابيا في تطوير القدرات البدنية (تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل القدرة).

3- للميدان التدريبي المعد تأثيرايجابيا في تطوير الكفاءة الهوائية لرجال الاطفاء باعمار (35- 40) سنة.

4- ان مدة الميدان التدريبي المعد كان مناسبا لتطوير المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لعينة البحث .

5-2 التوصيات :-

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته توصل البحث الحالي إلى أهم التوصيات، وكانت كالتالي:-

- 1- ضرورة اعتماد الميدان التدريبي المعد وتطبيقه في التدريبات اليومية لرجال الاطفاء باعمار (35- 40) سنة .
- 2- الاهتمام بالكفاء البدنية والفسولوجية والنفسية لرجال الاطفاء وخصوصا ممن تكون اعمارهم تتراوح ما بين (35- 40) سنة .
- 3- اجراء فحوصات واختبارات دورية للكشف عن حاجتهم الى الجوانب الفسيولوجية و البدنية والمهارية .
- 4- ضرورة اعتماد الميدان التدريبي كأداة اختبار ميدانية للمتقدمين بصفة رجل اطفاء لاعمار (35 - 40) سنة.
- 5- اجراء دراسات وبحوث على عينات اخرى من رجال الاطفاء والقوات الامنية.

المصادر

العربية والأجنبية

أولاً – المراجع والمصادر العربية:-

- القرأن الكريم
- إبراهيم خليل الحسني: القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية-جامعة بغداد، ع13، 1996.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1993.
- أبو العلاء احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط11 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،(1997).
- أبو العلام، العادل محمد: قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مرحلة الدراسة الثانوية والجامعية، مؤسسة علي جراح الصباح، 1978.
- . أثير صبري ، وعقيل الكاتب : التدريب الدائري الحديث – اهدافه – طرق مبادئه ، بغداد : 1980 .
- اثير محمد صبري واحمد عبد الامير حمزة: علم التدريب الرياضي الحديث – طرائق واساليب تطبيقاته، عمان، دار الوفاق للنشر والتوزيع، 2021،
- احمد البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998.
- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014، ص146.
- أسعد يوسف ميخائيل :الثقة بالنفس. دار النهضة العربية القاهرة، 2000.
- الأسود ومحمد محمود مرزوق: الاعداد الكامل للاعب كرة اليد ، 1988.
- القواسمه والفرح : تطوير مقياس الثقة بالنفس ، الاردن ، جامعة اليرموك . 1993
- الوليد عبدالله فارح ميري: دور الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية/ قسم علم النفس، 2022.
- امر اللة البساطي: قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية، دار المعارف ، 1998.

- باسل عبد المهدي : مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، ط2 ، بغداد ، مطبعة شركة مجموعة العدالة ، 2008 .
- ثامر محسن وموفق مجيد : التمارين التطويرية لكرة القدم ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
- جماعة من كبار اللغويين العرب. المعجم العربي الأساسي للناطقين بالعربية، ومعلميها، المنظمة العامة للتربية والثقافة والعلوم.
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012.
- جمال صبري فرج العبدالله: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب – الفسيولوجيا – الانجاز) ج1، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2019.
- حسين مناتي ساجت واحمد فرحان: فسيولوجيا الجهد البدني، ط1 ، بابل، مؤسسة الصادق للطباعة والنشر والتوزيع، 2017 .
- حسنين وهاب صباح تقو الجبوري: تأثير ميدان لعب تعليمي ثلاثي الأبعاد في التصور العقلي وبعض الحركات الأساسية والضربتين الأمامية والخلفية للاعب التنس، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل ، 2019م.
- خالد تميم الحاج : أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، الجنادرية للنشر والتوزيع، 2017.
- رودني دوران؛ أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم ، ترجمة : محمد سعيد صبار بتي (وآخرون): (عمان ، دار الأمل ، 1985) .
- ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي صالح : نظريات تدريب القوة ، بغداد ، 2008.
- ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : ط1، عمان ، دار الشروق ، 1997.
- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الطبعة العربية ، الاصدار الاول ، 1997.
- زكريا محمد الظاهر (و آخرون) : مبادئ القياس والتقويم في الرياضة ، ط1 ، عمان ، مطابع الأرز ، 1999.
- ساهرة محمد عبد الأمير : تصميم ميدان تعليمي تدريبي ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الأساسية.

- شاكر محمود: استخدام بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بانجاز ركض 800م ، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995.
- ،شروق جواد الجبوري : الثقة بالنفس وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس الاجتماعي، كلية الآداب، جامعة امدرمان الإسلامية، 2006.
- صالح بن حمد العساف : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط3 ، الرياض ، مكتبة العبيكان ، 1995.
- ضياء الخياط ونوفل محمد : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 2001.
- ظافر الهاشمي: التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية، بغداد، 2017، ص312.
- عادل تركي حسن الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011.
- عامر سعيد الخيكاني و أيمن هاني الجبوري : الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2016.
- عامر فاخر شغاتي وحيدر بلاش جبر: فسيولوجيا تدريب التحمل (التطبيقات العلمية)، العراق، النجف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2017.
- عامر فاخر شغاتي: (ترجمة) ، تحمل قوة ، ، 2004 Endurance Training.
- عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا،بغداد، باب المعظم، مكتب النور، 2011.
- عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح: كرة القدم تدريب وخطط ، القاهرة ، دار الكتاب ، 1967 .
- عبد الله اللامي : الاسس العلمي في التدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، 2004.
- عبد الله حسين اللامي . الاسس العلمية للتدريب الرياضي ،كلية التربية الرياضية ، القادسية ، 2004.
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين (ترجمة) تدريب القوة : ط1 ، بغداد ، الدار العربية للطباعة ، 1978 .

- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات: الاسكندرية، مكتبة الشاطيء ، 1990 .
- علي ألبيك: راحة الرياضي ، الاسكندرية ، نشأة المعارف ، 1998 .
- علي جواد كاظم: استخدام منهجين تدريبيين لتطوير قدرتي تحمل القوة وتحمل السرعة وتأثيرهما على بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعب كرة القدم الناشئين من (14-16) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010.
- علي فهمي ألبيك و شعبان إبراهيم محمد: تخطيط التدريب في كرة السلة ، الإسكندرية، منشأة المعارف ، 2001.
- علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية – حركية – مهارية) ، ط1 الطرقي ، بغداد ، باب المعظم ، مكتب النور ، 2013.
- علي عادل حسن عبود المهنا: أثر تمرينات وظيفية منفذة بميدان تدريبي في اهم المتغيرات الفسيولوجية والقابليات البيوحركية لكبار السن بعمر (60 - 65) سنة ، اطروحة دكتوراه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل، 2022.
- علي محمد عايش ابو صالح و غازي بن قاسم حمادة: الصحة واللياقة البدنية ، الرياض، العكيان للنشر، 2009.
- عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات – تطبيقات، ط2، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2007.
- غسان بحري شمخي : تقويم الحالة التدريبية على وفق الطاقة المصروفة باستخدام جهاز (Fitmate pvo) وبدلالة بعض المؤشرات الوظيفية وانجاز ركض 5000 متر للمتقدمين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2012.
- قاسم حميد: بناء وتقنين مقياس الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة بابل ، 2003.
- قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي، مطبعة جامعة بغداد، 2005.
- قاسم لزام: اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2005.
- كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها ،القاهرة، دار الفكر العربي 1997.

- كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011.
- ليث محمد صالح: تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التدريب الفكري في تطوير التحمل الخاص وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة السلة شباب ،رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، 2009.
- ليث محمد عبد الرزاق: تأثير تحمل القدرة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار (16-18) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009.
- ماجدة حميد كمبش: طرائق التدريس التربوية الرياضية ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية، 2010.
- محمد ابراهيم شحاته: اساسيات التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، المكتبة المصرية ، 2006.
- محمد جميل: التربية الرياضية الحديثة، بيروت، دار الجبل، 1993.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط12، القاهرة ، دار المعارف، 1992.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1980م.
- محمد صبحي حسانين: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الناشر، 1998.
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط4، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- محمد عثمان: موسوعة العاب القوى، ط1، الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، 1990.
- محمد محمود عبد الظاهر: الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014.
- محمد ناجي شاكر: تأثير الأساليب التدريبية في تحسين تحمل السرعة للإنجاز 400م، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998.

- مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1996.
- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر ، 1998 .
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة : مصر ، دار الفكر العربي، 2001 .
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- منير جرجيس إبراهيم: كرة اليد للجميع ، القاهرة ، الهلال للطباعة والتجارة ، 2004 .
- مقداد سيد جعفر حسن: التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية وفي مستوى انجاز سباحة 800م حرة للرجال، اطروحة دكتوراة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- مهند وطن ماشي جساب: أثر تدريبات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات والكفاية القتالية لأفراد القوات الخاصة في الشرطة الاتحادية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل، 2019.
- ناهدة عبد زيد: تأثير أسلوب المنافسة الفردي والجماعي في تطوير أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لكرة الطائرة والاحتفاظ بها للطلاب ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2009.
- هاره : اصول التدريب ، ط2، بغداد ، مطابع التعليم العالي، 1990.
- هاره. اصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد، مطبعة اوفسيت التحرير ، 1975.
- واثق وسمي راضي العبادي: تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس و التهديف للشباب بكرة القدم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، 2011.
- وجيه محجوب: علم الحركة ، الموصل ، دار الطباعة والنشر، 1989.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة ، 2002.

ثانياً : المصادر الاجنبية:-

- Arnhem: Dr: Modern Principles of Athletic Training; 6th . Ed, Toronto, Mosey college publishing , 1985.
- Chad Waterbury ; muscle Revolution : The high- Performance system for building a bigger , stronger, leaner body, 2005.
- Connsilman: I.E: The science of swimming .5th ,Ed . Convsilman co. Inc, Philadelphia, 1998.
- Councilman: I . e : the sceience of swimming . 5th ed convsilman . co . Inc . phildalphia . 1998
- DavidL, Gallahe – Moror development and move ment Experience for young children { new yonk . Wiley . sons } 1983 .
- Gallahue, David L. Under standing motor development in children, New York, Toronto john willey and sons, 1988.
- G. Giorgetti and others: Sport Cardiology, Relationship Athletes, (Auto Gaggi Publishers, Printed in Italy, 1980).
- Guilford, J. P. Personality, New York: McGraw-Hill, 1959, P. 10)
- Holt R. & Irving, L.; Assessing Personality: (New York, Harcourt Brace) Jovanovich 1971) .
- Hornby, A. S. Oxford Advanced Learners Dictionary of Current English. Eight Impression London: Oxford University Press; 1974.
- <https://truefitness.com/ar/types-of-fitness-equipment-needed-for-a-fire-department/>

- Indeed Editorial Team (25/3/2021), "Pros and Cons of Being a Firefighter", indeed, Retrieved 20/1/2022. Edited. "Advantages & Disadvantages of Being a Fireman", environmental-conscience, Retrieved 21/3/2022
- leaqa. Com/ what – is– hiit – and – its –benefits – and –a – suggested – hiit – table
- James Driver .high intensity interval training explained(Createspace Independent Pub, 2012)p.
- Jones AM, Carter H: The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness, Sport, 2000.
- Kerlinger, F.; Foundations of Behavioral Research: (New York, Holt Rinehart & Winston, 1973) .
- Syd Hoare.A.Z ; The Judo , publish by ippon Books , led, 447, London, N12OAF,England, 1994.
- Tudor O. Bompá. Strength, Muscular Endurance, and Power in Sports .Complete Speed Training Journal, June 22, 2008.)
- Mark Jones. : How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health with High(Createspace Independent Pub, 2014)
- Webster Third New International Dictionary of English Language Chicago: G. & C. Merriam Co., Vol. 1971.)
- Williams, B. M., & Kraemer, R. R. (2015). Comparison of cardiorespiratory and metabolic responses in kettlebell high-intensity interval training versus

sprint interval cycling. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(12), 3317–3325.

- Wilmer, H.3; *Training for sports Activate the psychological, Conditioning process*, 2nd ,Ed, London, Allyn & BaconInc, 1982.

الملاحق

ملحق (1)

اللجنة العلمية لإقرار الموضوع

العدد : ١٥١٢
التاريخ : 2024/10/30



مؤسسة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
شعبة الدراسات العليا

امر إداري
م/ تشكيل لجنة علمية لإقرار موضوع

استنادا للصلاحيات المخولة لنا تقرر :

1- تشكيل لجنة علمية لإقرار موضوع بحث طالب الماجستير (فاضل عيسى فارس) بعنوان ((تأثير تدريبات خاصة باستعمال ميدان تنديسي مقترح الثقة بالنفس والكفاءة الهوائية وبعض القدرات البدنية لرجال الاطفال باعمار 35-40 سنة)) وتتألف اللجنة من السادة المهبة اعضاءهم أدناه :

ت	اسم التدريسي	الشهادة	المنصب	مكان العمل
1-	د. سهيل جاسم جواد	دكتوراه	رئيسا	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2-	د. حاسم عبد الجبار صالح	دكتوراه	عضوا	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3-	د.م.أ. فائق دجيل جراح	دكتوراه	عضوا	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4-	د. حسين منالي ساجت	دكتوراه	عضوا ومشرفا	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5-	د.م.أ. حيدر عبد علي حمزة	دكتوراه	عضوا ومشرفا	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- سيكون موعد الجلسة العلمية يوم الخميس 2024/ 11 / 7 وفي تمام الساعة التاسعة صباحا .

أ.م.د. خالد محمد رضا

العميد وكالة

2024 / 10 / 30



نسخة منه الى //

سكتب السيد العميد لتفضل بالعلم مع التقدير
السادة رئيس واعضاء اللجنة العلمية المحترمين
الاصارة الشخصية
المصادر

العراق - محافظة كربلاء - سكتب بريد كربلاء - ص ب 01125 - 32364 فاكس 32364
uokerbala.edu.iq

ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء والمختصين المشاركين بأرائهم العلمية في إجراءات البحث كافة

ت	أسماء المحكمين	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل	1	2
1	جمال صبري فرج	استاذ دكتور	التدريب الرياضي	جامعة المستقبل الاهلية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
2	احمد يوسف متعب	استاذ دكتور	التدريب الرياضي	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
3	سهيل جاسم جواد	استاذ دكتور	التدريب الرياضي	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
4	فاضل كردي شلاكة	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
5	عامر سعيد الخيكاني	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
6	مهذ عبد الستار العاني	استاذ دكتور	التدريب الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /	x	
7	باسم حسن غازي	استاذ دكتور	التدريب الرياضي	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
8	عمار مكي علي	استاذ دكتور	التدريب الرياضي	جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
9	عزيز كريم وناس	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
10	فلاح حسن عبد الله	استاذ دكتور	فسيولوجيا التدريب الرياضي	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
11	حسين حسون عباس	استاذ دكتور	التدريب الرياضي	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
12	فاضل دحام منصور	استاذ دكتور	التدريب الرياضي	جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
13	حاسم عبد الجبار	استاذ دكتور	التدريب الرياضي	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
14	حسين عبد الزهرة	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	
15	محمد كاظم عرب	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	x	

x		جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	استاذ دكتور	حسن علي حسين	16
	x	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	التدريب الرياضي	استاذ دكتور	علاء فليح جواد	17
	x	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	التدريب الرياضي	استاذ دكتور	احمد مرتضى اليساري	18
	x	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	التدريب الرياضي	استاذ دكتور	رافد سعد هادي	19
x		جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	استاذ دكتور	علي حسين علي	20
x		جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد دكتور	نضال عبيد حمزة	21
x		جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد دكتور	ايمن هاني عبد	22
x		جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد دكتور	مروة علي حمزة	23
x		جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد دكتور	منتظر النويني	24

• طبيعة الاستمارة

- 1- اراء الخبراء لترشيح وصلاحيه الاختبارات البدنية قيد البحث..
- 2- اراء الخبراء لتحديد فقرات المقياس.

الملحق (3)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استبانة

لاستطلاع آراء الاساتذة المتخصصين والخبراء حول تحديد الاختبار الانسب للقدرات البدنية في

البحث

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث اعداد بحثه الموسوم بـ (تأثير تمرينات خاصة بميدان تدريبي مقترح في مؤشر الكفاءة الوظيفية وبعض القدرات البدنية والثقة بالنفس لرجال الاطفاء باعمار 35- 40 سنة)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية في هذا المجال، لذا يرجى تفضلكم بإبداء آرائكم حول تحديد الاختبار الانسب للقدرات البدنية في البحث.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير مجال البحث العلمي

* ملحوظة:

من الممكن إبداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والتقدير.

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

فاضل عبيس فارس

الملاحظات	لا اوافق	اوافق	الاختبارات	القدرات البدنية والمهارية	ت
			الحجل بكلتا الرجلين لأبعد مسافة لمدة (1) دقيقة	تحمل القوة	1
			دبني كامل من وضع الوقوف لمدة 60 ثا		2
			اختبار الجري 8×25 من البدء العالي	تحمل السرعة	1
			اختبار الجري 30×5م		2
			اختبار (12) شاخص لتحمل القدرة	تحمل القدرة	1
			الحجل بالرجل اليمين واليسار لأبعد مسافة لمدة (1) دقيقة		2

ملحق (4)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسماء	الدرجة	جهة العمل
1	ناهض عبود دحام	دكتوراه - تربية البدنية وعلوم الرياضة .	إعدادية الصويرة/تربية الصويرة.
2	مهند مطلق كريم	عقيد	مديرية الدفاع المدني في الصويرة
3	عباس سعيد عبيد	عقيد	مديرية الدفاع المدني في الصويرة
4	محمد طاهر ناصر	عقيد	مديرية الدفاع المدني في الصويرة
5	نبيل خيري عبد الله	مفوض.	مديرية الدفاع المدني في الصويرة

الملحق (5)

يبين مقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء بالصيغة الاولية

ت	الفقرات	وافق بدرجة كبيرة جداً	وافق بدرجة كبيرة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة قليلة	وافق بدرجة قليلة جداً
1	اعتقد ان زملائي المنتسبين متساعدين معى .					
2	أشارك زملائي المنتسبين بالمناسبات الاجتماعية الخاصة بهم .					
3	اشعر ان علاقاتي الاجتماعية مع الاخرين جيدة جدا					
4	ان المنتسبين معى في مركز الإطفاء هم من الأصدقاء المقربين جدا					
5	ارى ان تحديات الحياة هي اكبر من قدراتي الشخصية					
6	من الصعوبة جدا التغلب على ضغوطات الحياة					
7	اشعر بعدم الرضا عن وظيفتي في مركز الإطفاء					
8	تجارب الفشل التي امر بها تقلل من ثقتي بنفسى					
9	اشعر بالخجل عند مقابلة مديري في العمل					
10	ينتابني شعور باننى وحيد اجتماعيا					
11	اواجه مشكله في اقناع الاخرين بوجهة نظري					
12	عندما يطلب منى مديري في العمل واجب معين اشعر بالفخر					
13	لا اتمالك اعصابى عن تعرضى للفشل في أداء مهمة ما					
14	يصعب عليه استعادة هدوئى بعد حدوث مشكلة بالعمل					

					15	لا اسامح زملائي في العمل عندما يثيرون غضبي
					16	اشعر بالرضا عنما امتلكه من مهاراه فنية خاصة برجل الإطفاء
					17	اشعر بالفخر عن أداء واجب معين بصورة صحيحة
					18	ارأى ان النجاح في الحياة يحتاج الى الإصرار والتحدي مهما كانت الظروف صعبة
					19	اتابع باستمرار كل ما هو جديد في مجال عملي الوظيفي
					20	اعمل بجد في تطوير قدراتي البدنية والمهارة في مجال عملي
					21	ارغب في الواجبات المهنية التي تمتاز بالمنافسة والتحدي
					22	اشعر انني استطيع انقاذ الأشخاص الذين اواجههم اثناء الحوادث والواجبات
					23	اعتمد على نفسي في مواجهة مشاكلي التي تواجهني بالعمل
					24	اناقش زملائي بالعمل بجرأة
					25	افضل الجلوس بعيدا عن زملائي الاخرين
					26	اتمتع بالقدرة على اختيار حلول للمشاكل التي تواجهني بالعمل
					27	احقق اهدافي التي احدها في حياتي بالعمل
					28	لا اخشى الفشل عندما اكلف بواجب اثناء الأداء الوظيفي
					29	استطيع الدفاع عن حقوقي التي استحقها باعمل
					30	اناقش زملائي المنتسبين والضباط عند حدوث أي مشكلة اثناء الواجب

الملحق (6)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استبانة

لاستطلاع آراء الاساتذة المتخصصين والخبراء حول تحديد صلاحية فقرات مقياس الثقة
بالنفس لرجال الاطفاء

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث اعداد بحثه الموسوم بـ (تأثير تمرينات خاصة بميدان تدريبي مقترح في
مؤشر الكفاءة الوظيفية وبعض القدرات البدنية والثقة بالنفس لرجال الاطفاء باعمار (35 - 40
سنة)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية في هذا المجال، لذا يرجى تفضلكم بإبداء
آرائكم حول صلاحية الفقرات لمقياس الثقة بالنفس لرجال الاطفاء

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير مجال البحث العلمي

* ملحوظة:

من الممكن إبداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والتقدير.

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

فاضل عبيس فارس

مقياس الثقة بالنفس لرجل الإطفاء

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
1	اعتقد ان زملائي المنتسبين متساعدين معي .			
2	أشارك زملائي المنتسبين بالمناسبات الاجتماعية الخاصة بهم .			
3	اشعر ان علاقتي الاجتماعية مع الاخرين جيدة جدا .			
4	ان المنتسبين معي في مركز الإطفاء هم من الأصدقاء المقربين جدا			
5	اراي ان تحديات الحياة هي اكبر من قدراتي الشخصية			
6	من الصعوبة جدا التغلب على ضغوطات الحياة			
7	اشعر بعدم الرضا عن وظيفتي في مركز الإطفاء			
8	تجارب الفشل التي امر بها تقلل من ثقتي بنفسي			
9	اشعر بالخجل عند مقابلة مديري في العمل			
10	ينتابني شعور بانني وحيد اجتماعيا			
11	اواجه مشكله في اقناع الاخرين بوجهة نظري			
12	عندما يطلب مني مديري في العمل واجب معين اشعر بالفخر			
13	لا اتمالك اعصابي عن تعرضي للفشل في أداء مهمة ما			
14	يصعب عليه استعادة هدوئي بعد حدوث مشكلة بالعمل			
15	لا اسامح زملائي في العمل عندما يثيرون غضبي			
16	اشعر بالرضا عنما امتلكه من مهاراه فنية خاصة برجل الإطفاء			
17	اشعر بالفخر عن أداء واجب معين بصورة صحيحة			
18	اراي ان النجاح في الحياة يحتاج الى الإصرار والتحدي مهما كانت الظروف صعبة			
19	اتابع باستمرار كل ما هو جديد في مجال عملي الوظيفي			
20	اعمل بجد في تطوير قدراتي البدنية والمهارة في مجال عملي			
21	ارغب في الواجبات المهنية التي تمتاز بالمنافسة والتحدي			
22	اشعر انني استطيع انقاذ الأشخاص الذين			

			اواجههم اثناء الحوادث والواجبات	
			اعتمد على نفسي في مواجهة مشاكلي التي تواجهني بالعمل	23
			اناقش زملائي بالعمل بجرأة	24
			افضل الجلوس بعيدا عن زملائي الاخرين	25
			اتمتع بالقدرة على اختيار حلول للمشاكل التي تواجهني بالعمل	26
			احقق اهدافي التي احدها في حياتي بالعمل	27
			لا اخشى الفشل عندما اكلف بواجب اثناء الأداء الوظيفي	28
			استطيع الدفاع عن حقوقي التي استحقها باعمل	29
			اناقش زملائي المنتسبين والضباط عند حدوث أي مشكلة اثناء الواجب	30

ملحق (7)

يبين المحطات التدريبية الموجودة في الميدان التدريبي

ت	اسم المحطة	التمرين	الهدف	الوصف
1	محطة ارتداء الملابس ومعدات رجل الاطفاء	1-تمرين ارتداء الملابس على ارض ضيقة.	تقليل الأخطاء أثناء ارتداء الملابس بسرعة.	مسطبة بعرض 30 × 30 سم يقف عليها رجل الاطفاء وعند سماع الصافرة يقوم بارتداء الملابس وبأسرع وقت ممكن.
		2-تمارين تحسين مركز الثقل.	التدريب في ظروف مشابهة للواقع.	يقوم رجل الاطفاء بتمارين القرفصاء السريعة وعند سماع الصافرة ينتقل مباشرة إلى ارتداء الملابس وبالسرع الممكنة.
		3-تمرين الاستجابة المفاجئة.	تحسين التركيز والدقة أثناء السرعة.	من وضع الاستلقاء على الظهر والاسترخاء التام وعند سماع الصافرة ينهض رجل الاطفاء ويقوم بارتداء الملابس والانطلاق بسرعة لمسافة 10 متر نحو سيارة الاطفاء.
		4-تمرين الترتيب الصحيح		وضع الملابس بشكل غير مرتب وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بتنظيمها وارتدائها بسرعة
2	محطة حمل سلم رجل الإطفاء (تسارع - تسلق - نزول)	5-تمرين الصعود على السلم.	تحسين مهارة الصعود على السلم.	من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة ينطلق رجل الاطفاء بالركض السريع لمسافة 10 متر ومن ثم الصعود على السلم بارتفاع 10 متر.
		6-تمرين صعود السلم بالمعدات.	تحمل الاداء اثناء الصعود على السلم.	وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بحمل طفاية الحريق وزن 20 كغم والركض السريع لمسافة 10 متر ثم صعود السلم بارتفاع 10 متر.
		7-محاكاة الإنقاذ	تحسين اداء مهارة الإنقاذ تحت الضغط.	من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بحمل خرطوم الماء والركض مسرعا لمسافة 10 متر والصعود على السلم بارتفاع 5 متر ثم النزول وحمل الدمية بوزن 70 كغم لمسافة 10.
		8-تمرين حمل السلم من الوضع الثابت.	تطوير القوة في الذراعين والظهر.	وضع السلم على الأرض، وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء برفع السلم بزاوية قائمة باستخدام اليدين. وهنا يجب التأكيد من تقويم الظهر وتوزيع الوزن بالتساوي.

3	محطة التسلق على الحبال والنزول منها بارتفاعات متغيرة	9-تمرين النزول مع تغيير الاتجاه. 10 تمرين النزول بحمل معدات. 11-تمرين محاكاة الحالة الطارئة. 12-تمرين محاكاة الحالة الطارئة.	محاكاة النزول أثناء المناورة في مواقف ضيقة. تحسين القوة والتحمل أثناء الهبوط. الجمع بين المهارات المختلفة التدريب على الاداء تحت الضغط التدريب على الاداء تحت الضغط.	من وضع الوقوف على السلم بارتفاع 10 متر وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بالنزول من السلم مع 3 درجات. من وضع الوقوف على السلم بارتفاع 10 متر مع حمل حقيبة وزن 10-15 كغم وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بالنزول. من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بحمل السلم لمسافة 10 أمتار. ثم يقوم برفع السلم وتثبيتته. والصعود على السلم ثم النزول. من وضع الوقوف ارتداع المعدات وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء تسلق الحبل المعلق على البناية والنزول منه بارتفاع 7 متر.
4	محطة حمل خرطوم الماء والركض السريع محطة التسلق على الحبال والنزول منها بارتفاعات متغيرة	13-تمرين الركض السريع مع حمل الخرطوم. 14-الركض مع سحب الخرطوم سحب الدمية لمسافة قصيرة. 15--سحب الدمية في ممرات ضيقة. 16- تمرين الإنقاذ الكامل. 17- سحب	تحسين سرعة المهارة وتحمل الأداء تحسين قوة السحب وتحمل العضلات العاملة. تحسين القوة البدنية والقدرة على التحمل. محاكاة الإنقاذ في البيئات الصعبة.	من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بحمل الخرطوم والركض السريع لمسافة 20 متر. من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بسحب الخرطوم المربوط بمثقلات وزن 15 كغم والركض به لمسافة 30 متر. من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بالركض السريع لمسافة 10 متر ويقوم بمسك الدمية من تحت الإبطين أو الحزام وسحبها لمسافة 15 مترًا. وضع الدمية في ممر ضيق (حوالي 1 متر). وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بالركض السريع لمسافة 10 متر ثم الزحف لسحب الدمية لمسافة 10 متر. من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بالجري لمسافة 20 مترًا. ثم يرفع الدمية (70 كغم) من الأرض وحملها لمسافة 20 مترًا، ثم وضعها في نقطة أمان. من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة

		الدمية لمسافة قصيرة.	البدنية والقدرة على التحمل.	يقوم رجل الاطفاء بالركض السريع لمسافة 10 متر ويقوم بمسك الدمية من تحت الإبطين أو الحزام وسحبها لمسافة 15 مترًا.
5	محطة حمل مطفأة الحريق والركض على عارضة التوازن	18--سحب الدمية مع العقبات.	تحسين المناورة في المواقف الصعبة.	وضع عقبات (مثل صناديق أو حواجز). ومن وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بالركض السريع لمسافة 20 متر سحب الدمية عبر العقبات لمسافة 20 مترًا.
		19 -المشي مع حمل خرطوم الحريق.	تحسين التوازن تحت الحمل.	من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بالركض لمسافة 10 متر ثم حمل خرطوم الماء والصعود على عارضة التوازن لمسافة 15 متر ثم النزول ورفع دمية بوزن 50 كغم والرجوع على عارضة التوازن.
		20-المشي مع تدوير الجسم بحمل الدمية.	تحسين التوازن أثناء الحركات الدورانية محاكاة للحادث.	من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بالركض السريع لمسافة 20 متر ثم يقوم بحمل الدمية بوزن 50 كغم والمشي على عارضة التوازن لمسافة 20 متر وعند نقطة المنتصف يقوم بتدوير الجسم 180 درجة ويستمر بالمشي الى النهاية.
		21 -التحرك في وضعية الزحف.	تحسين التوازن في المواقف المنخفضة..	من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بحمل خرطوم الماء بالزحف داخل مجال ضيق ولمسافة 10 متر.
		22 - تمرين حمل الخرطوم والدمية.	تحمل الاداء تحت الضغط	من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم رجل الاطفاء بحمل خرطوم الماء والركض مع حمل دمية مسرعا لمسافة 10 متر والصعود على السلم بارتفاع 5 متر ثم النزول وحمل الدمية بوزن 70 كغم لمسافة 10.
6	محطة القوة وتحملاتها	23-الجري على الدرج مع وزن.	زيادة قدرة القلب والرنيتين مع تقوية الأرجل.	استخدم حقيبة ظهر بوزن متوسط (10-15 كغم) وجِرْ بسرعة متوسطة على الدرج صعودًا وهبوطًا.

<p>اربط وزناً ثقيلاً (50 كغم مثلاً) بحبل طويل واسحب الحبل في وضعية الجلوس اقلب إطار شاحنة ثقيل (150-200 كغم) لمسافة 20 متراً.</p>	<p>تقوية عضلات السحب المستخدمة في سحب المعدات أو الأشخاص.</p>	<p>24-تمرين السحب بالحبل.</p>	
<p>استخدم مطرقة ثقيلة لضرب إطار ثابت)Tire Smash.(</p>	<p>تقوية عضلات الجسم السفلية والعلوية.</p>	<p>25-رفع الإطارات الكبيرة (Tire Flipping).</p>	
<p>استخدم مطرقة ثقيلة لضرب إطار ثابت)Tire Smash.(</p>	<p>تطوير القوة المستخدمة في فتح الأبواب الثقيلة.</p>	<p>26-محاكاة دفع الباب</p>	
<p>استخدم باراً مع وزن مناسب (30-50 كغم من</p>	<p>تقوية الأرجل وأسفل الظهر</p>	<p>27-القرفصاء بالوزن</p>	
<p>وضع الانبطاح وعند إطلاق الصافرة يقوم رجل الاطفاء بارتداء المعدات وحمل دمية بوزن 70 كغم، والركض بها لمسافة 50 متراً).</p>	<p>محاكاة حمل المصابين أثناء الحوادث</p>	<p>28- حمل دمية الإنقاذ</p>	

ملحق (8)

التمارين الخاصة بتحفيز الثقة بالنفس

التمرينات الخاصة بتحفيز الثقة بالنفس	التسلسل
يطلب تنفيذ التمارين مع العد بصوت عالٍ والتنافس مع زميل	1
تمثيل مشهد إنقاذ وهمي مع توقيت زمني	2
تشجيع المجموعة لبعضها أثناء الأداء + إعطاء دور قيادي	3
إتمام المهمة مع تعقيم جزئي أو عوائق بسيطة لمحاكاة دخان/ضغط نفسي	4
إكمال المحطة مع إطلاق صفارات أو أصوات خارجية لخلق بيئة تحدي	5
تشجيع ذاتي بعد إتمام المحطة + تسجيل التقدم	6
مشاهدة أفلام N.G Abo.d.	7

ملحق (9)

يبين الوحدات التدريبية التي طبقت على مجموعة البحث التجريبية
الاسبوع الاول

الوحدات	التمارين	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين الوحد	زمن الوحدة التدريبية
الأولى	ت 1	%80	45 ثا	4	30 ثا	4.5	25د
	ت 5	%80	45 ثا	4	30 ثا	4.5	
	ت 9	%80	30 ثا	4	30 ثا	3.5	
	ت 13	%80	45 ثا	4	30 ثا	4.5	
	ت 18	%80	45 ثا	4	30 ثا	4.5	
	ت 23	%80	30 ثا	4	30 ثا	3.5	
الثانية	ت 2	%80	30 ثا	4	30 ثا	3.5	25د
	ت 6	%80	45 ثا	4	30 ثا	4.5	
	ت 10	%80	45 ثا	4	30 ثا	4.5	
	ت 14	%80	30 ثا	4	30 ثا	3.5	
	ت 19	%80	45 ثا	4	30 ثا	4.5	
	ت 24	%80	45 ثا	4	30 ثا	4.5	
الثالثة	ت 3	%80	45 ثا	4	30 ثا	4.5	25د
	ت 7	%80	30 ثا	4	30 ثا	4.5	
	ت 11	%80	45 ثا	4	30 ثا	3.5	
	ت 15	%80	45 ثا	4	30 ثا	4.5	
	ت 20	%80	30 ثا	4	30 ثا	3.5	
	ت 25	%80	45 ثا	4	30 ثا	4.5	

الاسبوع الثاني

الوحدات	التقاربن	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين الواحد	زمن الوحدة التدريبية
الأولى	ت 4	%85	ثا 40	4	ثا 40	4.66	د28
	ت 8	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 12	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 16	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 21	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 26	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
الثانية	ت 17	%85	ثا 40	4	ثا 40	4.66	د28
	ت 22	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 27	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 28	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 1	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 5	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
الثالثة	ت 9	%85	ثا 40	4	ثا 40	4.66	د28
	ت 13	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 18	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 23	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 2	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 6	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	

الاسبوع الثالث

الوحدات	التقاربن	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين الواحد	زمن الوحدة التدريبية
الأولى	ت 10	%85	ثا 40	4	ثا 40	4.66	28د
	ت 14	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 19	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 24	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 3	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 7	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
الثانية	ت 11	%85	ثا 40	4	ثا 40	4.66	28د
	ت 15	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 20	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 25	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 4	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 8	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
الثالثة	ت 12	%85	ثا 40	4	ثا 40	4.66	28د
	ت 16	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 21	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 26	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 17	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	
	ت 22	%85	ثا40	4	ثا40	4.66	

الاسبوع الرابع

الوحدات	التقاربن	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين الوحد	زمن الوحدة التدريبية
الأولى	ت 27	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	25د
	ت 28	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 1	%80	ثا 30	4	ثا 30	3.5	
	ت 5	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 9	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 13	%80	ثا 30	4	ثا 30	3.5	
الثانية	ت 18	%80	ثا 30	4	ثا 30	3.5	25د
	ت 23	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 2	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 6	%80	ثا 30	4	ثا 30	3.5	
	ت 10	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 14	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
الثالثة	ت 19	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	25د
	ت 24	%80	ثا 30	4	ثا 30	4.5	
	ت 3	%80	ثا 45	4	ثا 30	3.5	
	ت 7	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 11	%80	ثا 30	4	ثا 30	3.5	
	ت 15	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	

الاسبوع الخامس

الوحدات	التقاربن	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين الوحد	زمن الوحدة التدريبية
الأولى	ت 20	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	25د
	ت 25	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 4	%80	ثا 30	4	ثا 30	3.5	
	ت 8	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 12	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 16	%80	ثا 30	4	ثا 30	3.5	
الثانية	ت 21	%80	ثا 30	4	ثا 30	3.5	25د
	ت 26	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 17	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 22	%80	ثا 30	4	ثا 30	3.5	
	ت 27	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 28	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
الثالثة	ت 1	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	25د
	ت 5	%80	ثا 30	4	ثا 30	4.5	
	ت 9	%80	ثا 45	4	ثا 30	3.5	
	ت 13	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	
	ت 18	%80	ثا 30	4	ثا 30	3.5	
	ت 23	%80	ثا 45	4	ثا 30	4.5	

الاسبوع السادس

الوحدات	الوقت بين التمارين	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين الواحد	زمن الوحدة التدريبية
الأولى	ت 2	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	21د
	ت 6	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 10	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 14	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 19	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 24	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
الثانية	ت 3	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	21د
	ت 7	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 11	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 15	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 20	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 25	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
الثالثة	ت 4	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	21د
	ت 8	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 12	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 16	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 21	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 26	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	

الاسبوع السابع

الوحدات	الوقت بين التمارين	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين الواحد	زمن الوحدة التدريبية
الأولى	ت 17	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	21د
	ت 22	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 27	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 28	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 1	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 5	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
الثانية	ت 9	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	21د
	ت 13	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 18	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 23	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 2	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 6	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
الثالثة	ت 10	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	21د
	ت 14	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 19	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 24	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 3	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	
	ت 7	%90	ثا30	3	ثا60	3.5	

الاسبوع الثامن

الوحدات	التمارين	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين الواحد	زمن الوحدة التدريبية
الأولى	ت 11	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	28د
	ت 15	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 20	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 25	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 4	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 8	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
الثانية	ت 12	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	28د
	ت 16	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 21	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 26	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 17	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 22	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
الثالثة	ت 27	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	28د
	ت 28	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 1	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 5	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 9	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	
	ت 13	%85	40 ثا	4	40 ثا	4.66	

ملاحظات حول تطبيق التمرينات على الميدان المقترح :

- 1- تم تنفيذ التمرينات بالشكل التسلسلي على المحطات بدا من المحطة الاولى ونهايتا في المحطة السادسة .
- 2- الراحة بين تمرين واخر أي بين محطة واخرى هو 1 دقيقة بالتساوي .
- 3- زمن الراحة بين الدورة الاولى للميدان والدورة الثانية هي 3 دقيقة ، أي بمعنى لو كان هناك 3 تكرار للتمرين معناها سيقوم المتدرب بعمل 3 دورات على الميدان لكل تمرين .
- 4- تضاف 8 دقائق (زمن الراحة بين محطة واخرى وزمن الانتقال من دورة واخرى) على الزمن الكلي للوحدة التدريبية

Abstract

Effect of specific exercises at a proposed training field on the aerobic efficiency index, specific endurance capabilities, and self-confidence of firefighters aged 35-40 years

Researcher
Fadhil Obayes Faris

Supervisors
Prof. Dr. Hussein Manati Sajit Al-Hijami

Prof. Dr. Haider Abdul Ali Al-Khafaji

2025

The study aimed to identify the effect of special exercises prepared in a proposed training field on the aerobic efficiency index and special endurance capabilities as well as self-confidence of firefighters aged 35-40 years, in order to benefit from its results in determining the most appropriate exercises for firefighters and its importance in the success of firefighters' work. The researcher used the experimental method by designing two equivalent groups (control and experimental) with pre- and post-test. The research community was determined by the firefighters affiliated with the Civil Defense Center in the district of (Al-Suwaira - Al-Azizia - Al-Zubaidia) in Wasit Governorate for the year 2024-2025. The sample was selected by a simple random method (lottery) and their number was (20) affiliates divided into two groups, a control and an experimental group. The duration of applying the exercises was (8) weeks, at a rate of (3) units per week. After statistically processing the data, the researcher reached a set of conclusions, the most important of which is that the prepared training field has a positive impact on developing self-confidence, special endurance capabilities, and aerobic efficiency for firefighters aged (35-40) years. To fulfill the research requirements, the researcher presented a set of recommendations, the most important of which is the necessity of adopting the prepared training field and applying it in the daily training of firefighters aged (35-40) years.

لجنة الترجمة وسلامة
اللغة الانكليزية



Ministry of Higher Education & Scientific Research
University of Kerbala
College of Physical Education & Sport Science

Effect of specific exercises at a proposed training field on the aerobic efficiency index, specific endurance capabilities, and self-confidence of firefighters aged 35-40 years

Written By

Fadhil Obayes Faris

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical Education & Sport Science, University of Kerbala as Partial Fulfillment of the Requirement of Master Degree in Physical Education & Sport Science

Supervised by

Prof. Dr. Hussein Manati Sajit Al-Hijami

Prof. Dr. Haider Abdul Ali Al-Khafaji

1447 AH / Rabi' al-Awwal

2025 AD / August