

الفصل الخامس

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

أولاً: الاستخلاصات :-

في ضوء نتائج البحث يمكن إستخلاص مايلي :-

- ١- أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمه لجندي المدرعات هي (القوة العضلية - التحمل - السرعة - القدرة العضلية - الدقة - الرشاقة - التوافق - المرونة - التوازن) .
- ٢- البرنامج الحالي التقليدي ساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة ولكن بدرجة ضعيفة .
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح ساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية بدرجة كبيرة .
- ٤- البرنامج المقترح ساهم في رفع مستوى الكفاءة العسكرية في (الرماية - المعلومات العسكرية - التعليم الاولي) للمجموعة التجريبية بدرجة افضل من المجموعة الضابطة .

توصيات الدراسة :-

إستناداً الي ما تم استخلاصه من هذه الدراسة وإعتماداً علي البيانات التي تمكن الباحث من استنتاجها يوصي بما يلي :-

١- العمل علي تنفيذ البرنامج المقترح للتطوير ولتنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمة لفرد المدرعات .

٢- إنشاء سجل اللياقة البدنية للفرد ويرافق الفرد منذ دخوله الخدمة العسكرية حتي وقت إنهاء خدمته .

٣- إجراء قياس أولي للجنود المستجدين لمعرفة الجرعة المناسبة لبدء التدريب لكل جندي وتسجيل ذلك في سجل اللياقة البدنية للفرد .

٤- إجراء طابور اختراق الضاحية اسبوعياً علي مدار الفترة التدريبية .

٥- إنشاء ميدان موانع خماسي عسكري لكل وحدة والالتزام بالتدريب عليه .

٦- الالتزام بالزي الرياضي أثناء إجراء طوابير اللياقة البدنية .

٧- إجراء الاختبارات الدورية للياقة البدنية والضاحية العسكرية بمعدل اختبار كل شهر علي ان يسجل ذلك في سجل الاختبارات .

٨- إجراء مسابقات في اللياقة البدنية والضاحية العسكرية والموانع والسير الطويل بواقع ثلث مجموع الوحدة علي ان يختاروا عشوائياً لمعرفة المستوى الحقيقي .

٩- مراعاة الفروق الفردية بين الجنود وتقسيمهم الي مجموعات حسب مقدرة كل فرد في مستوى اللياقة البدنية .

١٠- عدم التقيد بنظام اصطفااف الجنود أثناء تأدية الطابور والعمل بنظام المحطات التدريبية أثناء التدريب .

١١- وضع نظام للحوافز والمكافآت للأفراد الذين يحصلون علي نسبة ٩٠ ٪ فأكثر من مجموع الدرجات المخصصة للياقة البدنية .

- ١٢- عمل نظام للبعثات الخارجية والداخلية في كليات التربية الرياضية للضباط المتخصصين في التربية الرياضية لرفع المستوى العلمي لهم .
- ١٣ - تكون هناك إدارة خاصة بالمجال الرياضي وتسمى إدارة التربية الرياضية بالقوات المسلحة للعمل علي رفع المستوى الرياضي بالقوات المسلحة المصرية
- ١٤- توفير المراجع الخاصة بالتربية الرياضية في القوات المسلحة .
- ١٥ - إجراء المزيد من الدراسات والابحاث المتعلقة بالنواحي المختلفة حول برامج التدريب للقوات المسلحة .
- ١٦- بناء بطاريات إختبارات جديده لها مستويات معياريه لجميع التخصصات بالقوات المسلحة عن طريق خبراء ومتخصصين في المجال لتلبية متطلبات العمل الخاص بكل سلاح .