الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

- القـــــــــــراءات النـــظريـــــة.
- الـــــــــدراسات المـــــرتبطـــة.

القـــــــــراءات النـــظريـــــة

إتخذت الرياضة فى العصر الحديث مكانة عالية بين الشعوب ،تلك المكانة التى تزداد يوما بعد يوم فى ظل تقدم الشعوب المتفوقة رياضيا ، حيث أيقن العالم أن العناية بالرياضة والعمل تحت شعار العقل السليم فى الجسم السليم هما الخطوة الأولى فى طريق التقدم الحضارى.

فاليوم تتلاقى الدول فى ساحات البطولات الرياضية لتكشف الستار عن تقدمها ورقيها مما أدى إلى ظهورالنهضة الرياضية ، وأصبحت الدول تتهافت على بناء جيل يتمتع بقدر عال من اللياقة البدنية ليكون هذا الجيل فكر الدولة المتقدم وأمنها وأمانها وجدارها الحصين الذى يحمى أمنها الداخلى والخارجى .

وعلى هذا يجب أن يتحلى رجل الشرطة باللياقة البدنية بحيث تصبح صفة من صفاته الأساسية التى تمكنه من مواجهة المشاكل اليومية فى حياته العملية، ومما يعينه على قيامه بالمهام الشاقة والمرهقة سواء فى التدريب أو الإحتكاك اليومى بالجماهير.

واللياقة لاتقتصر فقط على اللياقة البدنية بل تمتد إلى حياته الخاصة والثقافية والإجتماعية وهى تؤثر فى مظهر رجل الشرطة وكذلك فى تصرفاته كقائد مجموعة كما تؤثر فى حالته العصبية والنفسية ومدى إنضباطها أثناء تأدية عمله ، بما ينعكس فى النهاية على صحته العامة التى يجب أن تكون على قدر كاف من القوة والكفاءة، كما أنها تنعكس على كيفية معاملته للقوة التى يرأسها وكيفية معاملته للجمهور والتغلب على التى تواجهه بأقل جهد ممكن .

من هنا نرى أثر اللياقة البدنية على رجل الشرطة والتى تنعكس عليه فيما يلى :-

- الثقة الكافية بالنفس.
- الروح المعنوية العالية.
- التغلب على الصعوبات والعقبات اليومية دون بذل مجهود زائد يؤثرعلى صحته العامة.
- حسن الأداء للعمل .
- الدفاع عن النفس فى الحالات الضرورية . (٢:٣٧)

الآثار المترتبة على عدم ممارسة ضابط الشرطة للرياضة :

وكما سبق أن أوضحنا الدور الهام الذى تلعبه الرياضة فى حياة ضابط الشرطة والذى يمثل الخط الدفاعى الأول لحفظ الأمن الداخلى للبلاد، فهناك أيضا عدة آثار ضارة تقلل من كفاءة الضابط فى القيام بواجبه كاملا نحو وطنه نتيجة لعدم ممارسته للرياضة، مما قد يترتب عليه من عدم إستقرار الأمن فى البلاد. وفيما يلى عرض لبعض هذه الآثار

أولا : زيادة التعرض للإصابات

إذا نظرنا إلى طبيعة العمل الذى يقوم به ضابط الشرطة ، نجد أنها تتميز بقدر عال من الخطورة لما يواجهه الضابط من مواقف صعبة وشاقة ،الأمر الذى يجعل ضابط الشرطة أكثر تعرضا من غيره للإصابات . لذلك يجب أن يكون ضابط الشرطة على قدر كاف من اللياقة البدنية التى تمكنه من مجابهة هذه المواقف والتعامل معها بكفاءة تامة ، دون التعرض للإصابات المحتملة .

ونتيجة لعدم ممارسة ضابط الشرطة للرياضة ، فإنه يترتب على ذلك زيادة الإصابات المحتملة التى قد تواجهه أثناء قيامه ببعض الأعمال الشاقة والتى يمكن بيانها على سبيل المثال فيما يلى:

- وقوف ضابط المرور على قدميه فترات طويلة للتأكد من سيولة الحركة.

- وقوف رجال الأمن المركزى فى التشريفات الرسمية والتى قد تمتد لفترات طويلة دون تغيير وضع الجسم أوتحريك الجذع مما يعرضهم لإصابات العمود الفقرى أو القدمين.

- ركوب رجال الخيالة فوق ظهور خيولهم ومايتعرضون له من إصابات مباشرة نتيجة لسقوطهم لسبب أو لآخرمن فوق الخيل ، وقد تكون بعض هذه الإصابات خطيرة إذا لم يكن الراكب ذو بنيان متين وعضلات قوية تمكنه من تحمل هذه المواقف .

- قيادة السيارات والدراجات البخارية لساعات طويلة مما يؤدى إلى ضغط على العمود الفقرى وزيادة نسبة إحتمالات حدوث إصابات مختلفة به .

- عمليات الإقتحام والقبض والإحضار وماتتطلبه من توافر قدرعال من اللياقة البدنية والمهارات الحركية ، وقد يتسبب إفتقاد الضابط هذه القدرات بسبب عدم ممارسته الرياضة إلى المجازفة بحياته أمام أشخاص خارجين على القانون قد يكونوا متمتعين بقدر كاف من تلك القدرات البدنية والحركية.

- ممارسة الأعمال المكتبية التى تتطلبها طبيعة عمل ضابط الشرطة والجلوس لساعات طويلة مما قد يسبب له سرعة تعرضه لإصابات أو تشوهات العمود الفقرى خاصة اذا كان الضابط لا يتمتع بعضلات ظهر قوية. (١٠:٢٢)

ثانيا : التأثير على معدلات الفاقد الإنتاجى بهيئة الشرطة

هناك علاقة طردية بين ممارسة النشاط الرياضى والنشاط الاقتصادى ، وكلما زادت الممارسة الرياضية زاد إزدهار وإنتعاش النشاط الإقتصادى . وإذا كانت العمالة تمثل أحد العوامل الرئيسية فى النشاط الإقتصادى فإن الفرد المنتج يشكل عنصرا حيويا فى نتائج النشاط الإقتصادى ، وعلى ذلك فإن أى تنمية إجتماعية أو صحية للفرد هى فى الحقيقة إستثمار للنشاط الاقتصادى بصفة عامةأو توجيه مقنن للإقتصاد القومى .

والفرد فى هيئة الشرطة يشكل العنصر الرئيسى فى هذا النشاط الإقتصادىلأن متطلبات العمل الشرطى تعتمد على القوى البشرية المعدة إعدادا علميا وبدنيا . الإعداد العلمىعن طريق تنمية المفاهيم والمعلومات ، والإعداد البدنى عن طريق زيادة القدرات البدنية والمهارات الخاصة. وعلى ذلك فإن وجود أى قصور فى إعداد الفرد خلال فترة دراسته، أو عدم إستمرار تطوير وتنمية قدراته العلمية والبدنية والصحية طوال فترة خدمته ، هذا القصور يعتبر إهدارا للقيمة الإقتصادية لهذا الفرد .

وقد سبق تناول موضوع تقييم الإعداد البدنى لرجل الشرطة والذى أظهر إحتياج برنامج الإعداد البدنى إلى التعديل والتطوير سواء من حيث الحجم أوالكيف بما يتناسب مع طبيعة الأعباء البدنية الملقاة على عاتق الفرد خلال أعماله الشرطية .

وفى بحث قامت به كلية التربية الرياضية للبنين "أشرف عليه د/ عصام الهلالى" وعنوانه (دراسة تحليلية للتربية البدنية والرياضية فى الشرطة) جاءت النتائج مؤكدة لضرورة زيادة الإهتمام ببرنامج الإعداد البدنى لرجال الشرطة.

كما قامت كلية الضباط المتخصصين بأكاديمية الشرطة بدراسة حول أنماط الأجسام والقياسات الأنثروبومترية اللازمة للنجاح الشكلى للطلبة المتقدمين لكلية الضباط المتخصصين، حيث تم التوصل إلى أن زيادة الكفاءة المهنية وزيادة العائد الإنتاجى لضباط الشرطة المتخصصين يجب أن تعتمد على الزيادة والإهتمام والتركيز على لياقتهم البدنية .

كما يجب الإشارة إلى تلك الدراسات النظرية التى أجريت فى كلية التدريب والتنمية بأكاديمية الشرطة والتى تتعرض لموضوع العلاقة الإيجابية بين اللياقة البدنية والصحة العامة لرجال الشرطة .

وعن حجم الخسارة البشرية والمادية الناتجة عن عدم الإهتمام الفعال والتطوير والمحافظة على اللياقة البدنية لرجال الشرطة بعد تخرجهم من الكلية ، وإستمرار ذلك خلال فترة عملهم الميدانى ، فقد أعدت كلية التدريب والتنمية بأكاديمية الشرطة بحثا توصل إلى النتائج التالية:

١- أن عدم ممارسة ضابط الشرطة للرياضة يؤدى إلى إنخفاض لياقته البدنية والصحية ويظهر أثر ذلك فى إرتفاع معدلات الأجازات سواء كانت إعتيادية أم مرضية.

٢- أن عدم ممارسة ضابط الشرطة للرياضة يؤدى إلى زيادة معدلات الإصابة فى العمل وزيادة الإستهلاك العلاجى والتأهيلى .

٣- أن عدم ممارسة ضابط الشرطة للرياضة يؤدى إلى إرتفاع معدل الفاقد الإنتاجى .

(٢٢: ٦٠)

وقد تم التوصل إلى تلك النتائج عن طريق أخذ عينة تضم مجموعتين من الضباط ، الأولى من ممارسى النشاط الرياضى ، والثانية من غير الممارسين له ، وقد تم حصر أجازاتهم الإعتيادية والمرضية كما فى الجدول التالى. (جدول رقم ١)

جدول (١)

الأجازات المرضية والإعتيادية على مدى أربع سنوات للرتب المختلفة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى

الرتب	نوع الأجازة	١٩٨٠		١٩٨١		١٩٨٢		١٩٨٣	
		ممارس	غ ممارس	ممارس	غ ممارس	ممارس	غ ممارس	ممارس	غ ممارس
لواء	مرضية	١٤	١٤٨	٦٦	١٥٠	١٥٧	٢٨٩	٥٦	٢٢١
	إعتيادية	٢٦٢	٤٣١	١٨٦	٣٧٨	١٦٠	٣٣٨	١٤٦	٣٨١
عميد	مرضية	١٣٤	٢٧٠	٥٣	٢٣٨	١٠	١٦٧	٠	١٦٢
	إعتيادية	٤١٣	٦٥٣	٢٤٤	٥٣٤	٣٢٨	٤٩٢	١٩٩	٣٤٣
عقيد	مرضية	٢٦	٤٠٠	٥٨	١٢٢	١٠٤	١٧١	٧٨	١٣٤
	إعتيادية	٥٠٢	٦٧٤	٣٨١	٤٨٨	٥٢٤	٥٠٨	٧٨٥	٤٥٤
مقدم	مرضية	٧٣	١٥٤	٣٣	٥٩٥	١٠	٢٥٧	٢٥	٢٧٣
	إعتيادية	٣٣٣	٣٣٣	١٩٦	٣١٧	٢٧٨	٣٩٢	٢٤٦	٣٢١
رائد	مرضية	٩٧	٣٩٨	٨٣	٢٢٨	٣٤	١٥١	٤٥	٢٨٩
	إعتيادية	٢٥٦	٣٩١	٢٧٠	٣٦٢	٢٧٠	٣٦٢	٢٤٠	٢٥٣
نقيب	مرضية	٣١	١٩٩	١٤	٧٦	١٤	٧٤	٣٤	١٩
	إعتيادية	٢٣	٨٠	١٣	٧٢	٦٦	٦٨	٦٤	٥٩
ملازم أول	مرضية	٠	١٦	٠	٦٤	٧	٢٨	٣٠	٥
	إعتيادية	٠	٨٣	٠	٥٨	٠	٢٠	٥٢	٥٤
المجموع	مرضية	٣٧٥	١٥٨٥	٣٠٧	١٤٧٣	٣٣٦	١١٣٧	٢٦٨	١١١٢
	إعتيادية	١٧٨٩	٢٦٥٥	١٢٩٠	٢٢٠٩	١٦٢٦	٢١٨٠	١٣٣٢	١٨٦٤
معدل التغير (*)	مرضية	١٠٠	٤٢٣	٨٢	٣٩٣	٩٠	٣٠٣	٧٢	٢٩٧
	إعتيادية	١٠٠	١٤٨	٧٢	١٢٤	٩١	١٢١	٧٥	١٠٤
النسبة (**)	مرضية		٤,٢٣		٤,٨		٣,٣٨		٤,١٥
	إعتيادية		١,٤٨		١,٧١		١,٣٤		١,٤

(*) معدل التغير قياسا على الأجازات المرضية والإعتيادية لمجموعة الممارسين فى عام ١٩٨٠.

(**) أجازات مجموعة غير الممارسين مقسومة على أجازات مجموعة الممارسين.

من الجدول السابق يتضح أن مجموعة الضباط الممارسين للنشاط الرياضى هم أقل إستهلاكا للأجازات سواء كانت المرضية أو الإعتيادية ، كما ثبت تكرار هذه النتائج على بيانات مجال البحث فى الأعوام الأربعة .

ويلاحظ أيضا أن نسبة الأجازات المستنفذة بواسطة مجموعة الضباط الممارسين للنشاط الرياضى إلى غير الممارسين تصل إلى ١ : ٤ فيما يخص الأجازات المرضية ، أما عن الأجازات الإعتيادية فقد وصلت النسبة الى ١ : ٢,٥ . (٦٣:٢٢)

ولبيان التكلفة المادية المهدرة الناتجة عن تلك الأجازات الواردة بالجدول السابق والتى تمثل فاقد الإنتاج الذى يتمثل فى الفرق بين حجم الأجازات المرضية والإعتيادية للممارسين للنشاط الرياضى ومثيله لغير الممارسين، فقد تم حساب تكلفة اليوم الواحد طبقا لمفردات الراتب الأساسى لكل رتبة ثم حساب التكلفة المادية المهدرة بالنسبة لحجم الأجازات كما هو موضح فى جدول رقم (٢)

جدول (٢)

التكلفة المادية المهدرة – فاقد الإنتاج نتيجة فارق الأجازات المرضية والإعتيادية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى

الرتبة	نـــوع الأجازة	١٩٨٠		١٩٨١		١٩٨٢		١٩٨٣		المجمـــوع	
		الفارق	التكلفة	الفارق	التكلفة	الفارق	التكلفة	الفارق	التكلفة	الفارق	التكلفة
لواء	مرضى	١٣٤	١٧١٩	٨٤	١٠٧٨	١٣٢	١٦٩٤	١٦٥	٣١٧٧	٥١٥	٦٦٠٧
	اعتيادى	١٦٩	٢١٦٨	١٩٢	٢٤٦٣	١٧٨	٢٢٨٤	٢٣٥	٣٠١٥	٧٧٤	٩٩٣٠
عميد	مرضى	١٣٦	١٤٥١	١٨٥	١٩٧٤	١٥٧	١٦٧٥	١٦٢	١٧٢٩	٦٤٠	٦٨٢٩
	اعتيادى	٢٤٠	٢٥٦١	٢٩٠	٣٠٩٤	١٦٤	١٧٥٠	١٤٣	١٥٢٦	٨٣٧	٨٩٣١
عقيد	مرضى	٣٧٤	٣٤٨٩	٦٤	٩٥٧	٦٧	٦٢٥	٥٦	٥٢٢	٥٦١	٥٢٣٤
	اعتيادى	١٧٢	١٦٠٥	١٠٧	٩٩٨	١٦	١٤٩	٦٩	٦٤٤	٣٣٢	٣٠٩٨
مقدم	مرضى	٨١	٥٩٩	٥٦٢	٤١٥٩	٢٤٧	١٨٢٨	٢٤٨	١٨٣٥	١١٣٨	٨٤٢١
	اعتيادى	٠	٠	١٢١	٨٩٥	١١٤	٨٤٤	٧٥	٥٥٥	٣١٠	٢٢٩٤
رائد	مرضى	٣٠١	١٨٥٧	١٤٥	٨٩٥	١١٧	٧٢٢	١٥٣	١٥٦١	٨١٦	٥٠٣٥
	اعتيادى	١٣٥	٨٣٣	٩٢	٥٦٨	٩٢	٥٦٨	١٣	٨٠	٣٢٣	٢٠٤٨
نقيب	مرضى	١٦٨	٧٨٥	٦٢	٢٩٠	٦٠	٣٨٠	-١٥	-٧٠	٢٧٥	١٢٨٤
	اعتيادى	٥٧	٢٦٦	٥٩	٢٧٦	٢	-٩	-٥	-٢٣	١١٣	٥٢٨
م. اول	مرضى	١٦	٥٩	٦٤	٢٣٥	٢١	٧٧	-٢٥	-٩٢	٧٦	٢٧٩
	اعتيادى	٩٣	٣٤١	٥٨	٢١٣	٢٠	٧٣	-٢	-٧	١٦٩	٦٢٠
مجموع	مرضى	١٢١٠	٩٩٥٩	١١٦٦	٩٢٢٨	٨٠١	٦٩٠١	٨٤٤	٧٦٠٢	٤٠٢١	٣٣٦٨٩
	اعتيادى	٨٦٦	٧٧٧٤	٩١٩	٨٥٠٧	٥٥٤	٥٣٧٩	٥٢٨	٥٧٩٠	٢٨٦٧	٢٧٤٤٩
جملة التكلفة		١٧ ٧٣٣		١٧ ٧٣٥		١٢ ٢٨٠		١٣ ٣١٢		٦١ ١٣٨	

من الجدول السابق يتضح أن وزارة الداخلية تتحمل مايقرب من عشرة آلاف جنيها سنويا مقابل فروق إستهلاك الأجازات المرضية التى حصل عليها مجموعة الضباط غير الممارسين للنشاط الرياضى ، كما تتحمل أيضا مايقرب من ستة آلاف جنيها سنويا نتيجة زيادة إستهلاك الأجازات الإعتيادية لهم .

كما يتضح أيضا أن وزارة الداخلية تحملت أكثر من ٦١ ألفا من الجنيهات على مدى السنوات الأربع نتيجة لعدم ممارسة عدد ١٣٨ ضابطا للنشاط الرياضى ،وهم حجم العينة التى شملها البحث . (٢٢:٦٥)

ولايقتصر تأثيرعدم ممارسة الرياضة على حد زيادة معدلات الأجازات المرضية والإعتيادية بل يمتد أثره إلى الإسهام فى زيادة معدلات الإصابات المهنية فى مجموعة الضباط غير الممارسين للنشاط الرياضى عنها فى مجموعة الممارسين له كما يظهر فى الجدول التالى (جدول رقم ٣) .

جدو ل (٣)

حجم التعرض لإصابات العمل للرتب المختلفة فى كلا المجموعتين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى

الرتبة	ممـــــارسون				غير ممارســـين			
	اجمالى	مصـــاب		غـــير مصاب	اجمالى	مصـــاب		غـير مصاب
	العدد	ن	٪	ن	العدد	ن	٪	ن ٪
لواء	٢٧	٢	٧	٢٥	٢٧	٢٠	٧٤	٧ ٢٦
عميد	٢٧	١	٤	٢٦	٢٧	٢٠	٧٤	٧ ٢٦
عقيد	٢٧	٠	٠	٢٧	٢٧	١٩	٧٠	٨ ٣٠
مقدم	٢٧	٠	٠	٢٧	٢٧	١٧	٦٣	١٠ ٣٧
رائد	٢١	١	٥	٢٠	٢١	٩	٤٣	١٢ ٥٧
نقيب	٤	٠	٠	٤	٤	٠	٠	٤ ١٠٠
ملازم أو	٥	٠	٠	٥	٥	١	٢٠	٤ ٨٠
المجموع	١٣٨	٤	٣	١٣٤	١٣٨	٨٦	٦٢	٥٢ ٣٨

ويتضح من الجدول السابق أن مجموعة الضباط الممارسين للننشاط الرياضى أقل عرضة لإصابات العمل حيث لا تتعدى الإصابات فى العينة المختارة لهم نسبة ٣٪ ، بينما ترتفع هذه النسبة إلى ٦٢٪ فى العينة المختارة للضباط الذين لايمارسون النشاط الرياضى وبزيادة قدرها ٥٩٪ عن عينة المجموعة الأولى. (٢٢:٦٦)

وعلى الرغم من قيام مركز العلاج الطبيعى لهيئة الشرطة بتقاضى أجورا رمزية من السادة الضباط المستفيدين بجلسات العلاج والتأهيل ، إلا أن إجمالى هذه التكاليف والتى تم تحصيلها من المترددين على هذا المركز ، والتى يظهر بيانها فى الجدول التالى تعد كبيرة نسبيا (جدول رقم ٤) .

جدول (٤)

عدد جلسات التأهيل السنوية وتكلفتها المادية للمجموعتين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى

الرتبة	بيان	١٩٨٠		١٩٨١		١٩٨٢		١٩٨٣		المجموع	
		ممارس	غ ممار	ممارس	ممار	ممارس	غ ممار	ممارس	غ ممار	ممارس	غ ممارس
لواء	جلسات	٠	١٠٢	٨	٩٥	٤	١٢٥	٠	١٠٩	١٢	٤٣١
	تكلفة	٠	٩٢	٧	٨٦	٤	١١٣	٠	٩٨	١١	٣٨٨
عميد	جلسات	٠	١٤٠	٠	١٣٢	٠	١١١	٨	١٢٣	٨	٥٠٦
	تكلفة	٠	١٢٦	٠	١١٩	٠	١٠٠	٧	١١١	٧	٤٥٥
عقيد	جلسات	٠	١٦٠	٠	٧٤	٠	٩٢	٠	٨٠	٠	٤٠٦
	تكلفة	٠	١٤٤	٠	٦٧	٠	٨٣	٠	٧٢	٠	٣٦٦
مقدم	جلسات	٠	١٠٧	٠	٢٠١	٠	٩٤	٠	٩١	٠	٤٩٣
	تكلفة	٠	٩٦	٠	١٨١	٠	٨٥	٠	٨٢	٠	٤٤٤
رائد	جلسات	٠	١٢٢	٠	٨٧	٠	٨٠	٠	١١٢	١٢	٣٩٩
	تكلفة	١١	١٠٨	٠	٧٨	٠	٧٢	٠	١٠١	١١	٣٥٩
نقيب	جلسات	٠	٥٢	٠	٣٢	٠	٣٢	٠	٨	٠	١٢٤
	تكلفة	٠	٤٧	٠	٢٩	٠	٢٩	٠	٧	٠	١١٢
ملازم أول	جلسات	٠	١٢	٠	٢٤٠	٠	١٨	٠	٨	٠	٦٢
	تكلفة	٠	١١	٠	٢٢	٠	١٦	٠	٧	٠	٥٦
المجموع	جلسات	١٢	٦٩٣	٨	٦٤٥	٤	٥٥٢	٨	٥٣١	٣٢	٢٤٢١
	تكلفة	١١	٦٢٤	٧	٥٨١	٤	٤٩٧	٧	٤٧٨	٢٩	٢١٧٩
اجمالى التكاليف		٦ ١٣		٥ ٧٤		٤ ٩٣		٤ ٧١		٢١ ٥١	

١) حسب إجمالى التكاليف بعد خصم تكاليف تأهيل الممارسين للنشاط الرياضى

من الجدول السابق يتضح أن متوسط جملة تكاليف جلسات العلاج الطبيعى والتأهيل بعد الإصابة للضباط غير الممارسين للنشاط الرياضى تبلغ حوالى ٥٣٨ جنيها للفرد فى العام الواحد ، وقد تم إحتساب هذه التكلفة بعد خصم تكاليف التأهيل الخاصة بالضباط الذين يمارسون الأنشطة الرياضية بإنتظام والتى تبلغ ١,٣٣٠٪ من إجمالى تكاليف مجموعة الضباط غير الممارسين .

وقد تم إحتساب بنود تكلفة الضباط غير الممارسين للرياضة طبقا للآتى :-

١- فاقد الإنتاج الناتج عن فارق الأجازات (جدول رقم ٢) .

٢- تكلفة جلسات العلاج الطبيعى والتأهيلى (جدول رقم ٤) .

٣- تكلفة رواتب العاملين بوحدة العلاج الطبيعى .

٤- تكلفة شراء وصيانة أجهزة العلاج الطبيعى .

٥- تكلفة المطبوعات الخاصة بوحدة العلاج الطبيعى .

ولما كان الهدف الرئيسى من إنشاء وحدة العلاج الطبيعى بهيئة الشرطة هو تقديم خدمات العلاج الطبيعى والتأهيلى لجميع ضباط الشرطة سواء كانوا ممارسين أو غير ممارسين للنشاط الرياضى ، كما تتيح لهم جميعا وبالمساواة فرصة الحصول على هذه الخدمة العلاجية.

لذلك فقد تم توزيع تكلفة البنود الثلاثة الأخيرة والواردة أعلاه بنسبة ٥٠ ٪ لكل من مجموعتى الضباط الممارسين وغير الممارسين وذلك عند بيان التكلفة السنوية الناتجة عن عدم ممارسة الضباط للنشاط الرياضى كما موضح بالجدول رقم (٥) .

جدول (٥)

إجمالى التكاليف السنوية الناتجة
من عدم ممـــــــارسة الرياضـة

م	بنود التكلفة (١)	١٩٨٠	١٩٨١	١٩٨٢	١٩٨٣	المجموع
١	الأجازات	١٧,٧٣٣	١٧,٧٣٥	١٢,٢٨	١٣,٣٩٢	٦١,١٤
٢	جلسات العلاج الطبيعى	٠,٦٢٤	٠,٥٨١	٠,٤٩٨	٠,٤٤٩	٣,١٥١
٣	رواتب العاملين بوحدة العلاج	١٨,٠٠٠	١٨,٠٠٠	٢٠,٠٠٠	٢٠,٠٠٠	٧٦,٠٠٠
	٥٠٪ من الرواتب	٩,٠٠٠	٩,٠٠٠	١٠,٠٠٠	١٠,٠٠٠	٣٨,٠٠٠
٤	شراء وصيانة الأجهزة	٣٥,٠٠٠	٥٠,٠٠٠	٥٥,٠٠٠	٥٥,٠٠٠	١٩٥,٠٠٠
	٥٠٪ من القيمة	١٧,٥٠٠	٢٥,٠٠٠	٢٧,٥٠٠	٢٧,٥٠٠	٩٧,٥٠٠
٥	مطبوعات	٠,٥٠٠	٠,٥٠٠	٠,٥٠٠	٠,٦٠٠	٢,٢٠٠
	٥٠٪ من القيمة	٠,٢٥٠	٠,٢٥٠	٠,٢٥٠	٠,٣٠٠	١,١٠٠
	إجمالى التكاليف	٧١,٨٥٧	٨٦,٨١٦	٨٨,٣٧٧	٨٩,٤٤١	٣٣٦,٤٨٩
	تكلفة غير ممارسى الرياضة	٤٥,١٠٧	٥٢,٥٦٦	٥٠,٥٧٧	٥١,٦٤١	١٩٩,٨٩١
	تكلفة الفرد الممارس للرياضة	٠,٥٢١	٠,٦٢٩	٠,٦٤٠	٠,٦٤٨	٢,٤٣٨
	تكلفةالفردغيرممارس الرياضة	٠,٣٢٧	٠,٣٨١	٠,٣٦٧	٠,٣٧٤	١,٤٤٨

من الجدول السابق يتبين أن عدم ممارسة الضباط للنشاط الرياضى يكلف خزينة وزارة الداخلية ما يقرب من ٥٠ الف جنيها عند إحتساب ٥٠ ٪ من تكلفة بعض البنود الثابتة ، مما يؤكد أن عدم ممارسة الضباط للنشاط الرياضى يؤدى إلى زيادة معدل الفاقد الإنتاجى .

وجدير بالذكر أن الاقتصاديين يؤكدون أن أى إنفاق يؤدى لتحسين الصحة والكفاءة ورفع مستوى الأداء، يعتبر إستثمارا إجتماعيا يعبر عن إرتفاع الدخل القومى.

(٦٨:٢٢)

الإعداد العسكرى :

أدركت الأمم منذ قديم العصور فوائد الرياضة فإهتمت كل الحضارات قديما وحديثا بالرياضة إهتماما كبيرا ،وقامت بتطوير وإستحداث كثير من برامج الأنشطة الرياضية كى تكتسب شعوبها اللياقة البدنية اللازمة ، كما لم يقتصر إهتمام هذه الأمم بالأنشطة الرياضية على الحياة المدنية بل أولتها نفس الإهتمام خاصة فى الإعداد العسكرى ، فإهتمت ببعض فروعها وقامت بتنفيذ كثير من البرامج الرياضية ضمن تدريباتها العسكرية حتى يكتسب المحارب الصفات البدنية والحركية اللازمة ، وتنمى فيه الصفات الخلقية والشخصية التى تجعله ذا كفاءة عالية ، وقادرا على القيام بواجباتة الوظيفية كمقاتل صالح . (٢٢:٤٤)

أهداف الإعداد العسكرى :

حددت وزارة الشباب أهداف الإعداد العسكرى فيما يلى :

١- القدرة على المقاومة البدنية .

٢- الرشاقة والقفز والمراوغة .

٣- الزحف .

٤- قوة الرمى والدفع .

٥- الجلد .

٦- القدرة على الدفاع عن النفس . (٥٦:٤٤)

الأمن المركزى

صدر القرار الوزارى رقم ١٠١٠ لسنة ١٩٦٩ بشأن إنشاء وتنظيم إدارة الأمن المركزى وينص هذا القرار على مايلى :

مادة رقم ١- تنشأ بوزارة الداخلية الإدارة العامة لقوات الأمن المركزى تتبع وكالة الوزارة للتدريب وشئون الأفراد ولمديرها سلطات رئيس المصلحة ، وتنظم تشكيلات نظامية تتحرك للسيطرة على الأمن بقرار يصدره الوزير أو من يفوض عنه .

مادة رقم ٢- تختص هذه الإدارة بالمبادءة فور صدور الأمر لمواجهة أى خلل يهدد الأمن ويتجاوز القدرات والمهام التقليدية للشرطة .

مادة رقم ٣- تشكل قوات الأمن من كتائب نمطية تجهز كوحدات متكاملة وتكون قيادتها أثناء ممارستها للمهام المسندة إليها لضباطها المتخصصين ولهذه الادارة :

١- إختيارالأفراد اللازمين لتشكيلاتها من الجنود المجندين الذين أدوا فترة التدريب الأساسية .

٢- التخطيط لتدريب القوات ووضع المناهج والبرامج بما يكفل مستوى عال من التدريب على تكتيك الحصار والإقتحام وإحكام إصابة الهدف وفض المظاهرات والتجمعات المخالفة للقانون .

٣- متابعة وتقييم مستويات تدريب التشكيلات وتعديل الخطط والمناهج بما يكفل رفع كفاءة الأداء .

٤- إعداد الخطط والمناهج والتعليمات فى الثقافة العامة والعلاقات العامة للأفراد فى إطار الفكر الإشتراكى بما يرفع الروح

المعنوية وينمى الشعور بالإخلاص والإنتماء.

٥ـ توفير وسائل الإتصال والإنتقال وكذلك المعدات والتجهيزات ومواد الإمداد اللازمة لمعاونة القوات فى النهوض بإنجازاتها.

وقد تضمن القرار الوزارى الوارد أعلاه مادة رابعة خاصة بالبناء التنظيمى لهذه القوات والذى كان يتلاءم مع طبيعة الأحداث وقتئذ وأسلوب إعداد القوات والضباط لذلك .ونظرا للتوسع الذى طرأ على عدد قوات الأمن المركزى وإنتشارها فى معظم محافظات الجمهورية فقد صدر فى سنة ١٩٨١ قرار آخر بإعادة البناء التنظيمى لقوات الأمن المركزى . (٢٢:١٣)

تطور إدارة الأمن المركزى

تعاقبت القرارات الوزارية والقرارت الجمهورية التى تعيد تنظيم إدارة الأمن المركزى وذلك بعد إنشائها فى عام ١٩٦٩ ، وفيما يلى عرض لهذه القرارت :

قرار وزارى صادر فى سنة ١٩٧١م بتغيير إسم الإدارة الصادر به القرار الوزارى سنة ١٩٦٩ بحيث يصبح الإسم هو " إدارة الإحتياط المركزى " .

قرار جمهورى صادر فى سنة ١٩٧٤م برفع المستوى الإدارى لإدارة الإحتياط المركزى إلى مستوى الإدارة العامة وأصبح إسمها " الإدارة العامة لقوات الإحتياطى المركزى " .

قرار وزارى صادر فى سنة ١٩٧٤م بتغيير تبعية الإدارة لتصبح خاضعة لإشراف مساعد الوزير لشئون الأمن العام .

قرار وزارى صادر فى سنة ١٩٧٤م بإعادة تنظيم الإدارة العامة لقوات الإحتياطى المركزى ، وقد حددت إحدى مواد هذا القرار إنشاء فروعا جغرافية فى بعض مديريات الأمن. وهذه المديريات هى مديرية أمن القاهرة وتضم أربع مناطق، مديرية أمن الإسكندرية مديرية أمن الغربية ، مديرية أمن أسيوط ، ومديرية أمن قنا .

قرار وزارى صادر فى سنة ١٩٨١م بشأن تعديل البناء التنظيمى لوزارة الداخلية وبموجب هذا القرار أصبحت رئاسة قطاع الأمن والعمليات للسيد مساعد أول وزير الداخلية ويشمل الأمن المركزى ويرأسه مساعد وزير ويضم الإدارة العامة لقوات الأمن المركزى.

قرار وزارى صادر فى سنة ١٩٨٣م بإعادة تنظيم الأمن المركزى كجهاز مستقل.

قرار جمهورى صادر فى سنة ١٩٨٤م بتغيير مسمى الإدارة العامة لقوات الأمن المركزى بحيث أصبح " جهاز الأمن المركزى " كما رفع هذا القرار مستوى بعض الإدارات الجغرافية إلى مستوى الإدارة العامة ، وبموجب هذا القرار أصبح هذا الجهاز يتكون من خمس إدارات عامة بالإضافة إلى إدارتين مركزيتين كما يلى :

- الإدارة العامة لمنطقة الأمن المركزى بالقاهرة.
- الإدارة العامة لمنطقة الأمن المركزى بالجيزة.
- الإدارة العامة لمنطقة الأمن المركزى بالاسكندرية.
- الإدارة العامة لمنطقة الأمن المركزى بألدلتا.
- الإدارة العامة للعمليات الخاصة بالأمن المركزى.
- الإدارة المركزية لمنطقة الأمن المركزى بالقنال وسيناء.
- الإدارة المركزية لمنطقة الأمن المركزى بالوجه القبلى.

قرار وزارى صادر فى سنة ١٩٨٥ م بشأن إعادة تنظيم الجهاز. (١٣:٤٥)

مهام جهاز الأمن المركزى

لما كان ضابط الشرطة هو الركيزة الأساسية التى يعتمد عليها جهاز الأمن المركزى فى تنفيذ كثير من المهام الجسيمة ، فإنه يتضح لنا الحاجة الضرورية والماسة إلى ممارسة ضابط الأمن المركزى لمجموعة من البرامج الرياضية للوصول به إلى مستوى عال من المهارة البدنية التى يجب أن يتمتع بها كى تؤهله لتنفيذ الدور الهام الذى يقوم به لتحقيق الأمن الداخلى لبلدنا الغالية من خلال المهام التالية:

- منع وقمع كل ما يمس أمن الجبهة الداخلية سواء بالشغب أو بالمظاهرات وما قد ينتج عن ذلك من إشتباكات او إعتصامات أو محاولات تخريب.

- تأمين حراسة المنشآت الحيوية والهامة مثل مطار القاهرة ومحطات السكك الحديدية الرئيسية ومبانى ومنشآت الإذاعة والتليفزيون وسفارات وقنصليات الدول الأجنبية والتى قد تستهدف من قبل المتطرفين بالداخل أو عملاء الإرهاب المحلى والدولى كمحاولة لزعزعة أو تقويض الأمن الداخلى.

- القيام بحملات مسلحة لإجهاض مخططات الخارجين على القانون أو مواجهتهم والتعامل معهم و الحد من نشاطهم بجميع محافظات الجمهورية، وذلك فى حالة عدم قدرة الشرطة المحلية عن تنفيذ هذه المهام.

- تأمين مواقع الاحتفالات العامة والهامة وتأمين المواطنين فى التجمعات الجماهيرية الكبيرة فى المباريات الدولية أو المباريات المحلية ذات الطبيعة الخاصة .

- تأمين ركب السيد رئيس الجمهورية أوالسادة الملوك ورؤساء الجمهوريات والحكومات الأجانب أثناء زياراتهم الرسمية للبلاد. (١٦:٤٥)

مفهوم اللياقة

نظرا للتطور المطرد فى أساليب تنفيذ الجريمة والتى أصبحت تعتمد على مستحدثات العلوم والأدوات ،فإن الحاجة إلى ضباط أكفاء يسبقون ذلك التطورأصبحت فى غاية الأهمية، وأن الوصول بضابط الشرطة إلى مستوى عال من اللياقة هى أولى درجات تحقيق هذه الحاجة. وممارسة الرياضة بمفهومها الشامل لا تساهم فقط فى لياقة ضابط الشرطة البدنية بل تتعدى ذلك إلى المساهمة فى رفع لياقته الشاملة.

وتعرف اللياقة بأنها حيازة الخصائص الضرورية أو الإستعداد الطبيعى. (١٣:٥٢)

وحيث أن مدلول كلمة لياقة تختلف من فرد لآخر لذلك فقد تعددت تفسيرات مفهوم اللياقة، ولكن المشتغلون بالصحة والتربية البدنية والترويح يأخذون بالمفهوم الذى يعنى اللياقة الشاملة أو اللياقة الكلية، وهو المفهوم الذى يشمل اللياقة البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية والروحية.

واللياقة الشاملة هى قدرة الفرد على العمل بأفضل مافيه من قدرات جسمية وعقلية وروحية ولايقتصرعلى القدرة البدنية فقط بل يتعداها إلى القدرة الكاملة له للتعبير عن نفسه. (١٢:١٢)

وفيما يلى عرض لبعض تفسيرات مفهوم اللياقة:

لويس هيرشى Leuis Hershey

قال : " إن اللياقة للرجل أو المرأة هى الصفة الفطرية والمكتسبة التى تجعل الفرد قادرا على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية وبذل أقصى إمكانياته وقدراته العقلية بروح معنوية عالية ، وأن يؤمن إيمانا كاملا بواجباته نحو أسرته وجاره وأهل الحى والمحافظة والوطن كله ". (١٢:٦)

ماريون ب. فولسوم Marion B. Folsom

قال : " إن هناك بعدا ثالثا للياقة وهو قدرة الشخص على العمل بأفضل مافى هذا الشخص من قدرات جسمية وعقلية وروحية ". (١٣:٦)

بوتشر Busher

ينظر إلى اللياقة الشاملة على أنها قدرة الفرد على أن يعيش حياة كاملة متزنة فيقول : "أنها تتضمن عوامل بدنية وعقلية وإنفعالية كما تتضمن القدرةعلى التعبير عنها تعبيرا كليا ، وكل هذه العوامل متشابكة ومشتركة فى صنع الشخص بأكمله.

(١٩٥:٤٧)

الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح A.A.H.P.E.R.

تعرف لياقة الشخص بأنها مقدرته على العمل وهذا يعنى أن يمتلك :

- درجة عالية من الصحة العضوية يمكن بلوغها مع ملاحظة عامل الوراثة وتطبيق المعلومات الطبية الحديثة.
- قدرا كافيا من التوافق والقوة والحيوية لمقابلة الطوارئ ومتطلبات الحياة اليومية.
- إتزان إنفعالى لمقابلة ضغوط الحياة الحديثة.
- وعيا إجتماعيا وقدرة كافية على التكيف لمتطلبات الحياة الإجتماعية.
- معرفة وبصيرة كافيتين للقدرة على إتخاذ القرارات المناسبة والوصول إلى حلول عملية للمشاكل.
- إتجاهات وقيما ومهارات تحثه على الإشتراك بصورة مرضية فى كل ألوان النشاط اليومى .
- صفات روحية ومعنوية تؤهلة تأهيلا كاملا للحياة فى مجتمع ديمقراطى.

(١٣:٦)

ومن التعاريف السابقة نستخلص أن اللياقة هى قدرة الفردعلى التكيف مع المجتمع من خلال إمكانات الفرد البدنية والعقلية والصحية والإنفعالية والإجتماعية.

مفهوم اللياقة البدنية

اللياقة البدنيـة هـى الحالـة التـى تميز الدرجـة التـى يستطيع فيهـا الفـرد أن يـزاول مـن خلالهـا عملـه ، كمـا تحـدد مقدرتـه علـى أن يعيش حياتـه مستخدما قدراتـه الخاصـة، هـذه القدرات تعتمد على العلاقة الوثيقة والمتداخلة والمتوازنة لعوامل مكونـات الفـرد الجسـمانية والعقليـة والعاطفيـة والروحيـة. (١٣١:٥٢)

واللياقـة البدنيـة جـزء مـن جوانـب اللياقـة الكليـة ، لذلـك لا يجب أن ننمـى جـانب دون الآخر أو الإهتمام بتنمية جوانب معينة مثل الإهتمام بالنواحى البدنيـة والعقليـة دون الإهتمـام بباقى الجوانب الأخرى حيث أن الفرد كل لايتجزأ ، وأن تنميـة هـذه الجوانـب مجتمعـة تحقق التكامل والإنسجام فى مكونات الفرد الأساسية ، إذ تؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها .

من هنا نجد أن اللياقة البدنية هدف يتحقق عـن طريـق تنميـة الجوانـب المختلفـة للياقـة الشاملة وهى إحدى جوانب اللياقة العامة والشاملة للفرد ، تؤثر كل منهما فى الأخرى.
(٤٤:٣)

ويرى بوشر Busher أن اللياقة البدنية تحـافظ علـى سـلامة البـدن وترفـع مـن كفـاءة الفرد لمواجهة التحديات التى تعترضه فى المواقف المختلفة. (١٩٥:٤٧)

ويرى لارسون يوكين Larson Yokin أن صيانة اللياقة البدنية وتنميتها تستلزم :

- وراثة جيدة (صفات وراثية).
- تغذية سليمة.
- برنامجا متزنا للنشاط البدنى.
- قدر كاف من الراحة.
- عادات صحية سليمة لتفادى الإصابات والتوترات. (١٧:١٧)

تعريف اللياقة البدنية

تناول الكثير من العلماء اللياقة البدنية بتعاريف كثيرة توضح المقصود منها من زوايا كثيرة ، ولقد لاحظ الباحثون من خلال هذه التعاريف محتوى اللياقة البدنية من حيث التكوين الجسمانى والعضوى وظهرت أهمية إلاعداد البدنى لحياة الفرد العامة وإستغلال الوقت وتنظيمه بما يعود عليه بالنفع .

- ولقد عرفها المجلس الاعلى لرعاية الشباب :

بأنها الحالة السليمة للفرد من حيث التكوين الجسمانى والعضوى والتى تمكنه من إستخدام جسمه بمهارة فى نواحى النشاط التى تتطلب القوة والمقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهد ممكن . (٢٥:١٧)

- ويعرفها هارسون كلارك Harson Klark

من جانب آخر معتمدا على أن الصحة أساس اللياقة البدنية فيقول أنها القدرة على أداء الفرد للواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لامبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهواياته فى وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ . (١٦:٥١)

- ويعرفها د. كيورتين D.cureten

بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتى تشمل اللياقة العاطفية والعقليةوالإجتماعية.

(٧:٨)

- ويعرفها بدجتل Betchel

بأنها مقدرة القلب والأوعية الدموية والرئتين والعضلات على تأدية وظائفها بأعلى كفاءة ، وأن أعلى كفاءة تعنى أفضل الحالات الصحية التى يحتاجها الفرد للمشاركة بحماس وإستمتاع فى أداء أعماله اليومية وأنشطته الترويحية (٣٨:٩)

- يعرفها جالاجو Gala Go

بأنها تتكون من :

- اللياقة البدنية الثابتة أو الطبية ، وتعنى سلامة وصحة أعضاء الجسم مثل القلب والرئتين .
- اللياقة المتحركة أواللياقة الوظيفية أو بمعنى آخر درجة كفاءة الجسم للقيام بوظائف تحت ضغط العمل المجهد .
- اللياقة المهارية الحركية وهى تشير إلى التوافق والقوة فى أداء أوجه النشاط المختلفة . (١٥:٨)

- ويعرفها موسى فهمى

بأنها مدى طبيعة ودرجة ملاءمة الفرد وتكيفه لمختلف أنواع أنشطة الحياة التى يشارك فيها والتى تتطلب مجهودا عضليا . (٤٢ : ٥٨)

- ويعرفها اندروسون Anderson

بأنها قدرة الجهازين الدورى والتنفسى على إستعادة الشفاء بعد عبء العمل .

(٤٤ : ٨)

- ويعرفها إبراهيم سلامة

بأنها قدرة الفرد على أداء عمله فى حياته اليومية بكفاءة دون سرعة شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التى تلزمه للتمتع بوقت الفراغ . (١: ٩)

- ويعرفها حسين رشدى

بأنها فى نظر المجتمع الرياضى هى عبارة عن قدرة اللاعب على مواصلة اللعب أو العمل الموكل إليه. (١٠ : ١)

- ويعرفها محمد عبدالعزيز حداد

بأنها كمظهر واحد فقط من اللياقة العامة ، هى تلك الظاهرة التى تقيسها إختيارات اللياقة البدنية الثابتة الصادقة الموضوعة المتبعة وفقا لظروف وإمكانيات وأحوال المجتمع وقدرات وإستعدادات أفراده . (٣٦ : ١٠)

- وتعرفها الرابطة الامريكية للصحة والتربية الرياضية

بأنها جزء من المكونات الأساسية للفرد التى تشمل النواحى البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية ، ومعنى ذلك أن اللياقة البدنية واحدة من مظاهر اللياقة العامة للفرد تتأثر بظواهرها وتؤثر فيها كذلك . (٤ : ٨)

ويظهر دور اللياقة البدنية واضحا فى إحتياج الأشخاص إليها كل فى مجاله ، فهى السلم المرتفع الذى يصعدونه درجة بعد الأخرى للإرتقاء بأعمالهم عند قمته ، وهى الأرض الصلبة التى يقف عليها حماة الوطن مؤكدين أمنه الداخلى والخارجى من خلال ثقتهم بأنفسهم وتمتعهم بقدر عال من اللياقة العامة .

وإذا تطرقنا إلى ظروف الحياة نجد أن هناك تفاعلا عكسيا بين التقدم العلمى وصحة الأشخاص، وأن التطور المبهر فى مجال الماكينات والكمبيوتر وخلافه قد حرم الانسان قدرا كبيرا من الحركة فى دائرة الأعمال اليومية الواسعة ، ولسوف تضيق هذه الدائرة يوما بعد يوم حتى تصبح نقطة صغيرة تحمل معها أمراضا كثيرة ومشاكلا عديدة لايستطيع الإنسان حلها ، ومن هنا يتضح لنا أهمية دراسة اللياقة البدنية فى المجالات المختلفة ، فاليوم أصبحت لها الدرجات الاولى فى العناية والإهتمام للمحافظة الدائمة على التقدم والرقى والأمن والأمان لبلدنا الحبيب .

مما سبق يرى الباحث أن اللياقة البدنية هى إحدى مكونات اللياقة العامة، وهى قدرة الفرد على الإستمرار فى الجهد دون سرعة الشعور بالتعب .

أهمية اللياقة البدنية

بالرغم من أن سن الطفولة هو أفضل الأوقات التى تناسب تنمية أية عادات مكتسبة فى اللياقة البدنية ، إلا أن الإدراك الواعى للياقة البدنية بالنسبة للرجال والنساء قد يتم فى آخر سنوات فترة المراهقة وأوائل سن العشرين ، ففى هذه المرحلة من الحياة يصل الفرد إلى النضج البدنى حين يكون الجسم فى قمة كفاءته الصحية والفسيولوجية ، إلا أنه بملاحظة درجة اللياقة لدى بعض الأفراد فيما بعد سن العشرين وحتى سن الثلاثين ، نجد أن الكثير منهم قد بدأ فى فقد لياقته البدنية وذلك بسبب :

ـ زياده تراكم الشحوم فى الجسم .

ـ قلة وضعف النغمة العضلية .

ـ نقص الكفاءة التنفسية . (١٧ :٤٩)

وقد أثبت د. توماس كيورتون Dr. Tomas Kureton خبير اللياقة تواجد كل هذه الأسباب فى كثير من الأمريكيين فى وسط ونهاية سن العشرين بسبب أسلوب الحياة العصرية الذى يدفع إلى فقدان اللياقة البدنية، فالتقدم التكنولوجى فى كثير من المجالات قد أدى إلى الإقلال من بذل المجهود البدنى والعضلى فى النشاط اليومى للفرد ، لذلك فإن السيارات والمصاعد الكهربائية والميكنة الآلية لمعظم الأعمال التى كانت تنفذ يدويا وكذلك وسائل الإختراعات الحديثة التى توفر جهد الفرد فى الدول المتقدمة مسؤولين جميعا عن أسباب الخمول فى أسلوب حياتنا العصرية، وفى نفس الوقت فإن الصيغة التنافسية فى مجتمعنا تضعنا دائما فى توتر وقلق نفسى نتيجة للمشاكل الخاصة التى تفرضها طبيعة أعمالنا وأسلوب حياتنا. كل هذه العوامل تسبب بعض الضعف البدنى النسبى الذى يرتبط إرتباطا مباشرا بالاجهزة الفسيولوجية بالجسم ويظهر أثره على صحة الفرد. (٥:٤٩)

وقد كتب د. هتشنز Dr. Hutchims محذرا الأشخاص الذين فىالأربعين من عمرهم ولا يحصلون على القسط الكافى من التمرينات البدنية ، وكذلك الذين لايقومون بأعمال يدوية، كل هؤلاء معرضون للإصابة بأمراض القلب (١٧:٤٧)

وقد أثبتت الأبحاث المختلفة فى مجالات الطب والتغذية وعلم النفس والتربية أن اللياقة البدنية عامل أساسى فى الإحتفاظ بوظائف الجسم الفسيولوجية على أكمل وجه ، ومن الواضح أننا كما نحتاج إلى الطعام والراحة والنوم، فإننا نحتاج أيضا إلى بذل مجهود بدنى مناسب ، وذلك للمحافظة على قدراتنا البدنية . فاللياقة البدنية ليست غاية فى حد ذاتها ولكنها وسيلة لإمدادنا بقدر كاف من الصحة الفسيولوجية يمكننا من القدرة على الإستمتاع بحياتنا الخاصة والعامة . (٧:٤٩)

ويمكن تقسيم اللياقة البدنية إلى نوعين رئيسيين ،هما اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية الخاصة ، ونوضح كل منهما فيما يلى.

اللياقة البدنية العامة

وهى القدر المناسب من المكونات الأساسية للياقة البدنية والذى يجب أن يتمتع به الفرد ليجعله قادرا على أداء مهام أعماله اليومية وأنشطته الترويحية بكفاءة عالية. وهى تعنى أيضا قدرة الأجهزة العضوية على العمل بالدرجة التى تفى بمتطلبات الفرد العضلية وتمكنه من مواجهة كل المواقف التى تصادفه والتصرف فيها . (٢٧:١٧)

كما تعرف اللياقة البدنية العامة بأنها الحالة الشاملة للاعب من حيث قوته العضلية ودرجة تحمله وسرعته ورشاقته ومرونته ، أى أنها تهدف إلى إكساب الفرد الصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة ومتزنة. وتعتبر صفات القوة العضلية مثل السرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن من أهم عناصر اللياقة البدنية العامة. (٨:٣٠)

اللياقة البدنية الخاصة

إذا نظرنا إلى مفهوم اللياقة البدنية الخاصة لوجدنا إنها تقتصر على جانب واحد ، إما جانب مهنى أو جانب رياضى أوغير ذلك، وهى تعتمد على توافرالعناصر البدنية اللازمة والتى توفى إحتياجات الفرد وتمكنه من إنجاز عمله أو رياضته ، ولذلك فإنها تختلف فى تكوينها بين فرد وآخر بما يتناسب مع هذه الإحتياجات.

ولما كانت اللياقة البدنية الخاصة ترتبط إرتباطا وثيقا بنوع النشاط الذى يمارسه الفرد فإنها تختلف عن اللياقة البدنية العامة والتى تضم جميع العناصر البدنية بدرجات مناسبة لإمكانيات الفرد، ومع ذلك فإن هذا الإختلاف لا يعنى أن للياقة البدنية الخاصة تكوين مستقل، ولكنها تندرج ضمن المكونات الأساسية لمفهوم اللياقة البدنية .

ويعرفها أحمد خاطر بأنها " تلك اللياقة المرتبطة بلون النشاط الممارس،وهى تختلف من نشاط إلى آخر".

كما تعرف بأنها تعنى توافرالعناصر البدنية الخاصة بالنشاط المطلوب ،وهى تختلف من نشاط إلى آخر وفقا لطبيعة كل نشاط وأن إطارااللياقة البدنية يضم جميع العناصر التى يحتاجها كل نشاط . (٧٩:٢٥)

والإعداد البدنى الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية . (٢٥ : ٨٠)

مما سبق يتضح لنا أن اللياقة البدنية الخاصة تعتمد فى المقام الأول على اللياقة البدنية العامة وبالتالى تبنى عليها المهارات الحركية ، أى أن الفرد لايستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس فى حالة إفتقاره لعناصر اللياقة البدنية العامة. كما يتضح لنا أن اللياقة البدنية الخاصة تتعلق بجانب مهنى أو رياضى أو غير ذلك وتختلف عن اللياقة البدنية العامة التى تبنى على التكامل بين العناصر المختلفة ، وهى توفى إحتياجات الفرد فى هذا النوع من العمل.

العلاقة بين اللياقة البدنية العامة والخاصة

هناك علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية الخاصة حيث أن كل منهما تتأثر بالأخرى وتؤثر فيها ، ولا يمكن أن تتحقق اللياقة البدنية الخاصة دون توافر اللياقة البدنية العامة ، لذلك فإنه من الضرورى البدء بتوفيراللياقة البدنية العامة كقاعدة أساسية يتحقق من خلالها بناء المستوى الرياضى المنتظر فى أى نوع من أنواع الأنشطة الخاصة. ويكون من الصعب وصول أحد اللاعبين إلى مستوى مهار عال فى لعبة معينة وهو يفتقد اللياقة البدنية العامة معتمدا على اللياقة البدنية الخاصة فقط .

مما سبق يمكن القول أن اللياقة البدنية العامة واليافة البدنية الخاصة عنصران يجب توافرهما معا للوصول إلى المستويات المهارية العالية .

ويقول بد جتكل BUD GETCHEL " نحن نعترف بالعلاقة الداخلية بين المهارات وبين النواحى الأخرى للياقة البدنية ". (٤٩ : ٨)

عناصر اللياقة البدنية

تعددت آراء الباحثين فى تحديد عناصر اللياقة البدنية ، وحيث أن هذا البحث يرتبط إرتباطا وثيقا بهذه العناصر لذلك نعرض فيما يلى بعض هذه الآراء .

١ـ حدد جوزنز Go zense مكونات اللياقة البدنية فى العناصر التالية:

ـ القوة العضلية. ـ القدرة.

ـ التوازن. ـ السرعة.

ـ الجلد الدورى التنفسى ـ الرشاقة.

ـ الجلدالعضلى . (٥١ : ١٧١)

٢ـ وترى المدرسة الإشتراكية أن أهم الصفات البدنية الأساسية هى:

ـ القوة العضلية. ـ المرونة.

ـ الرشاقة. ـ التحمل.

ـ التوازن. ـ السرعة. (٣١ : ٩٤)

٣ـ ويرى ليرى ماثيوز Matheum أن عناصر اللياقة البدنية هى :

ـ الجلد العضلى. ـ القدرة.

ـ القوة العضلية. ـ المرونة.

ـ السرعة. ـ الرشاقة.

ـ التوازن (٥٤ : ٥)

٤ـ وضع بوتشر Botcher عناصراللياقة البدنية تحت الصفات الهامة التالية :

ـ مقاومة المرض ـ القوة العضلية وقوة التحمل.

ـ قوة التحمل الدورى التنفسى.ـ القدرة العضلية (القدرة = القوة × السرعة).

ـ المرونة. ـ الرشاقة.

ـ التوافق. ـ التوازن.

ـ الدقة. (١ : ١٤)

٦ـ ويرى دونالد Donald أن مكونات اللياقة البدنية تشمل العناصر التالية

ـ القوة العضلية. ـ الجلد العضلى.

ـ الجلد الدورى التنفسى. ـ المرونة.

ـ التوافق العضلى العصبى. ـ الرشاقة . (٥٠ : ٧)

٧ـ أما قسم التربية بولاية نيويورك فقد تناول وضع عناصر اللياقة البدنية نتيجة بحث قام به تحت ثلاث مجموعات وهى:

مجموعة العمل الوظيفى وتشمل:

ـ سلامة الجهاز العضلى.

ـ سلامة الجهاز التنفسى.

ـ سلامة الجهاز الهضمى.

ـ سلامة الغدد.

ـ سلامة التوافق بين كل الاجهزة (الحالة الصحية العامة).

مجموعة العمل القياسى وتشمل :

ـ القوام وتناسق قياسه مع طبيعة العمل .

ـ الطول والوزن وعلاقتهما ببعض.

ـ التركيب البدنى (العظام ـ العضلات ـ نسبة الشحم ..... الخ).

ـ قياس مقاطع الجسم المختلفة وتناسقها.

مجموعة الناحية الحركية وتشمل:

ـ الدقة فى الأداء. ـ الرشاقة.

ـ التوازن. ـ القوة.

ـ قوة التحمل العام. ـ السرعة.

ـ القدرة . (١ : ١٠)

٨ـ كما يرى لارسون أن مكونات اللياقة البدنية تتلخص فى:

ـ مقاومة المرض. ـ القوة العضلية والجلد العضلى.

ـ الجلد الدورى التنفسى. ـ القدرة العضلية.

ـ المرونة. ـ السرعة.

ـ الرشاقة. ـ التوافق.

ـ التوازن. ـ الدقة.

(٦ : ٣٨٠)

٩ـ أما بدجتل Bud Gtchel فقد حدد المكونات الأساسية للياقة البدنية فى العناصر التالية:

ـ القوة. ـ التحمل العضلى.

ـ المرونة. ـ الجلد الدورى التنفسى.

ـ القدرة الحركية . وهى تعنى المهارة الرياضية العامة على وجه التعريف ، وهناك علاقة داخلية بين المهارة الرياضية وبين النواحى الأخرى للياقة البدنية ، وتعتبرالدرجة الجيدة فى كل هذه المكونات مستوى مقبولا للياقة البدنية . (٤٩ : ٩)

١٠ـ أما رواد المدرسة الثقافية البدنية الشرقية وعلى رأسهم هاراوما تفيف فإنهم يحددون مكونات اللياقة البدنية فى العناصر التالية:

عنصر القوة ويشمل:

ـ القوة القصوى. ـ القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

ـ تحمل القوة . ـ الجلد الدورى التنفسى.

عنصر السرعة ويشمل:

ـ سرعة الحركات الإنتقالية (المتكررة). ـ سرعة الحركة الوحيدة.

ـ سرعة الإستجابة.

عنصر المرونة.

عنصر الرشاقة. (٥٣ : ٣)

١١ـ وحدد هارولد .م.بارو Harold M.Baraur اللياقة البدنية فى عدة عوامل أطلق عليها عوامل الإعداد البدنى كمايلى :

ـ القوة. ـ السرعة.

ـ القدرة. ـ التحمل.

ـ الرشاقة. ـ التوازن.

ـ المرونة. ـ التوافق.

ـ التوقع الحركى ويعرف بأنه " إحساس الفرد بوضع الجسم أو جزء منه أثناء حركته فى الهواء ، وهذا يساعد الفرد على القدرة فى التحكم بدقة أكبر فى حركاته ".

ـ التوافق بين اليد والعين. ـ التوافق بين الرجل والعين. (٥٢:١٢١)

ويوضح جدول (٦) أراء بعض العلماء والباحثين فى تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية.

جدول (٦)

آراء المدارس والخبراء والهيئات العلمية
بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية

م	الاسم / العناصر	لمدرسه الشرقية	جوزنز	ماثيوز	هارولد باور	بد جتكل	الارسو ويوكم	ولاية نيويورك	بوتشر	هيلدا كلوت	دنالد كادى	مجموع الاصوات
١	القوة العضلية	X	X	X	—	-	X	—	X	—	X	٦
٢	السرعة	X	X	X	X	—	X	X	X	—	—	٧
٣	الرشاقة	X	X	X	X	—	X	X	X	—	X	٨
٤	الجلد العضلى	—	X	X	—	X	X	—	—	—	X	٥
٥	القدرة	—	X	X	X	—	—	x	—	—	—	٤
٦	التوازن	—	X	X	X	—	X	X	X	X	—	٧
٧	جلد دورى تنفسى	X	X	—	—	X	X	—	X	—	X	٦
٨	المرونة	X	—	X	X	X	X	-	X	X	X	٨
٩	التحمل	—	—	—	X	—	—	—	—	X	—	٢
١٠	التوافق	—	—	—	X	—	X	—	X	—	X	٤
١١	التوقع الحركى	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	١
١٢	توافق يد/رجل/عين	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	١
١٣	القدرة الحركية	—	—	—	—	X	—	—	—	—	—	١
١٤	مقاومة المرض	—	—	—	—	—	X	—	X	—	—	٢
١٥	القدرة العضلية	—	—	—	—	—	X	—	X	—	—	٢
١٦	الدقة	—	—	—	—	—	X	X	X	—	—	٣
١٧	قوة التحمل	—	—	—	—	—	—	X	X	—	—	٢
١٨	التوقيت	—	—	—	—	—	—	—	—	X	—	١
١٩	الاسترخاء	—	—	—	-	—	—	—	—	X	—	١
٢٠	الهدف	—	—	—	—	—	—	—	—	X	—	١
٢١	الغرض من الاداء	—	—	—	—	—	—	—	—	X	—	١
	المجموع	٥	٧	٧	٩	٤	١١	٦	١١	٧	٦	٧٣

من الجدول السابق يتضح أن عنصرا الرشاقة والمرونة قد حصلا على ٨٠ ٪ من جملة عدد أصوات العلماء وتصدرا مكونات اللياقة البدنية.بينما جاء بعدهما عنصرا السرعة والتوازن وقد حصلا على ٧٠ ٪ من جملة الأصوات. كما حصل عنصرا القوة العضلية والجلد الدورى التنفسى على نسبة ٦٠ ٪ من جملة أصوات العلماء .وبعدها جاء عنصر الجلد العضلى وقد حصل على ٥٠ ٪ من جملة الأصوات. ثم جاءت عناصر القدرة والتوافق وحصلت هذه العناصر على ٤٠ ٪ من جملة أصوات العلماء. وهناك عناصر أخرى لم تتعدى جميعها نسبة ٤٠ ٪ من أصوات الباحثين مثل الدقة والتحمل ومقاومة المرض والقدرة العضلية وقوة التحمل والتوقع الحركى والتوافق بين اليد والعين والتوافق بين الرجل والعين والقدرة الحركية والتوقيت والاسترخاء والهدف والدقة فى الأداء.

ونتيجة لما ورد فى الجدول السابق رقم (٦) والخاص بأهمية عناصر اللياقة البدنية فى رأى بعض العلماء . يمكن القول أن الترتيب العام لأهمية هذه العناصر كالآتى:

١ـ الرشاقة والمرونة.
٢ـ السرعة والتوازن.
٣ـ القوة العضلية والجلد الدورى التنفسى.
٤ـ الجلد العضلى.
٥ـ القدرة والتوافق.

كما يمكن أن نستخلص من ذلك الجدول أن أهم عناصر اللياقة البدنية هى :

ـ القوة العضلية والجلد العضلى (القوة).
ـ السرعة.
ـ الرشاقة.
ـ القدرة.
ـ التوازن.
ـ المرونة.
ـ التحمل.
ـ التوافق العضلى العصبى .
ـ الجلد الدورى التنفسى .

بعض التعاريف الخاصة بعناصر اللياقة البدنية

تتكون اللياقة البدنية من عدة عناصر ، ويتميز كل عنصر بقدرة أو قابلية الفرد من خلال تكوينه العضلى والعصبى على إنتاج القوة الكافية للقيام بأعمال معينة أو تحمل المقاومات الخارجية التى يواجهها مع قدرته على المحافظة على التوافق العصبى والعضلى. وفيما يلى عرض لهذه العناصر:

القوة العضلية

إتفق العلماء على أن القوه العضلية هى أهم مكونات عناصر اللياقة البدنية والتى يجب توافرها للنجاح فى ممارسة معظم الأنشطة الرياضية ، كما أنهم يعتبرونها من المكونات الأساسية للياقة البدنية . (٤٦ : ١٥٠)

ويعرفها إبراهيم سلامة

بأنها " قابلية العضلة لبذل شدة ضد مقاومة ". (١ : ٢٠٠)

ويشير جلال عبدالوهاب

إلى أن " القوة العضلية هى قابلية إنتاج كمية من القوة العضلية فى أقل زمن ممكن ".

(٨ : ١٢)

ويرى عبدالحميد أحمد

أن " القوة العضلية هى القدرة العضلية فى التغلب على المقاومات الخارجية ".

(١٦ : ٤٤)

الجلد العضلى

هو مقدرة الفرد على العمل لفتره طويلة دون هبوط المستوى فى الكفاءة العضلية.

(٣١ : ٢٠١)

ويرى ماتيوز Mathews

أن الجلد العضلى هو " مقدرة العضلة على القيام بعمل لفترة طويلة ضد مقاومة محدودة " . (٥٤ : ٥)

السرعة

يعرفها تونى نيت Tone Niet

بأنها " إكتساب أكبر قدر ممكن من المكان فى الوحدة الزمنية ". (٥٦ : ٥)

ويعرفها صبحى حسانين

بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد فى أقل زمن ".

(٣٤ : ٣٦١)

أما إبراهيم سلامة

فيعرفها بأنها " قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة فى أقصر زمن ممكن ، وهى معدل متغير بالنسبة للزمن ". (١ : ١٧)

وعرفها موسى فهمى علاوى

بأنها " قابلية الفرد على القيام بمهارة ناحجة فى أقصر وقت ممكن أوهى معدل التغيير العضوى من حالة الإنقباض إلى حالة الإرتخاء التام ". (٣ : ١٩٢)

ويعرفها محمد حسن

بأنها " تلك الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض العضلى وحالة الإسترخاء العضلى ". (٢٩ : ١٦٢)

ويعرفها كل من أحمد محمد خاطر وعلى فهمى البيك

بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد فى أقصر مدة ".

(٣ : ١٩٢)

الرشاقة

عرفها فانير Vannier ١٩٧٣

بأنها " القدرة التى تجعل الحركات المتتابعة فى إتجاهات مختلفة بأسرع وأكفأ مايمكن "

(١٠ : ٢١)

ويعرفها إبراهيم سلامة

بأنها " فاعلية الفرد على تغيير إتجاهه بسرعة وفى توقيت سليم ". (١ : ١٧)

ويرى باروماك صى Barraw M.Cgee

أنها " القدرة على أداء حركات ناجحة فى إتجاهات مختلفة بأسرع وأكفأ مايمكن ".

(١٧ : ٢١)

ويرى البعض أن الرشاقة هى القدرة على التوافق الجيد للحركات التى يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين فيه كاليدين أو القدمين أو الرأس. (٣٠ : ٢٠١)

أما هرتز Hittz,P

فيرى أن الرشاقة هى :

ـ القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ـ القدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ـ القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركى بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .

(٣٠ : ٢٠١)

ويرى لومان Loman

" أن الرشاقة تسهم بقدر كبير فى سرعة وإتقان المهارات الحركية " . (٣٠ : ٢٠١)

مما سبق يتضح أن الرشاقة تتضمن عدة عناصر مثل الدقة والتوافق والتوازن.

القدرة العضلية

يعرفها لارسون Larson

بأنها " المقدرة على إنجاز أقصى قوة فى أقصر وقت ". (٣٠ : ٩٩)

ويعرفها تشارلز Tsharlz

بأنها " المقدرة على إخراج أقصى قوة فى أقصر وقت ، ويطلق عليها مصطلح القدرة العضلية ".

وفى الدول الشرقية يطلقون عليها مصطلح القوة المميزة بالسرعة. (٩ : ١٣)

القـــــدرة = القـــــوة × الســـــرعة

بمعنى أن الشخص ذو القدرة العالية يمتلك :

- درجة عالية من القوة.
- درجة عالية من السرعة.
- درجة عالية من المهارات لإدماج السرعة والقوة العضلية. (٦ : ٣٨٢)

التوازن

هو قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية وله صلة وثيقة بالتوافق والرشاقة فى بعض المهارات. (٦ : ٣٨٣)

ويعرفه إبراهيم سلامة

بأنه " قابلية الفرد فى التحكم فى الجهاز العصبى المركزى مع الجهاز العضلى ".

(١ : ١٨)

المرونة

وهى القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ، أو هى مدى وسهولة الحركة فى مفاصل الجسم المختلفة ، وتتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الإستطالة والإمتطاط. (٣٠ : ١٨٨)

التوافق العضلى العصبى

هو مقدرة الفرد على إدماج عدة حركات من أنواع مختلفة فى إطار واحد .

(٦ : ٣٨٣)

ويعرفه إبراهيم سلامة

بأنه " قابلية الفرد على تحويل مجموعات من العمل البدنى إلى نموذج واحد يظهر فيه التنسيق وحسن الأداء، وتعتمد هذه الصيغة على سلامة العمل بين الجهازين العضلى والعصبى ". (١ : ١٧)

الجلد الدورى التنفسى

يعرفه صبحى حسانين

بأنه " كفاءة الجهازين الدورى و التنفسى فى مد العضلات العاملة بحاجاتها من الوقود اللازم لإستمرارها فى العمل لفترات طويلة ". (٣٣ : ١٢٩)

ويعرفه محمد علاوى ومحمد نصر الدين رضوان

بأنه " قدرة الفرد على الإستمرار لفترات طويلة فى أداء نشاط بدنى (حركى) يتميز بشدة متوسطة أو فوق المتوسطة بإستخدام مجموعات كبيرة من العضلات ، مع إستمرار كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى بصورة مناسبة " . (٣٢ : ١٩٨)

البرنامج

تطلق كلمة البرنامج على مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة وتسعى إلى تحقيق هدف واحد، والبرنامج قد يكون طويل المدى ويستغرق سنوات عديدة كالبرنامج الدراسى فى كلية التربية الرياضية والذى يستغرق تنفيذه أربع سنوات ، وقد يكون قصير المدى ويتم تنفيذه خلال سنة أو أقل، أو برنامج محدود كبرنامج حفل للسباحة. وتختلف البرامج من حيث النوع فمنها ماهو رياضى وما هو ترويحى أو تربوى. (١٢ : ٦٣)

وهو مجموعة من المثيرات والإستجابات التى تحدث للفرد سواء مع نفسه أو مع الآخرين وتتخذ هذه المثيرات والإستجابات أشكالا وصورا متنوعة من السلوك ، وكلما أمكن التحكم فى هذه المثيرات ووجدت التوجيه المناسب كلما إتجهت الإستجابات إتجاها بناء نحو نشأة إجتماعية سليمة .

وعلى ضوء ذلك فلا يقصد ببرامج رعاية الشباب أنها أنواع الأنشطة التى يمارسها الشباب فحسب ، بل يتسع مفهومها فيشمل مشكلاته وسلوكة بصفة عامة. فالشباب يؤدى برنامجا ما عندما يمارس نشاطا رياضيا مع آخرين، كما يؤدى برنامجا آخرا عند ممارسته علاقات إجتماعية مع أقران له فى حفل أو خلافه. (٣٨ : ٢٤)

وتتضمن البرامج مزيجا متداخلا من مجالات الأنشطة ، هذا المزيج من العلاقات والتفاعلات والتجارب والخبرات التى يمارسها الشباب كأفراد وكأعضاء فى جماعات تتيح لهم الفرص للحصول على نمو متكامل فى شتى النواحى الجسمية والعقلية والإجتماعية والخلقية .

ومن المعتاد أن يكون لكل برنامج قائمة توضح تفاصيل وترتيب العمليات المطلوب تنفيذها وبيان مواعيد إبتدائها ومواعيد إنتهائها مع تسجيل الملاحظات عن العمليات التى تعذر تنفيذها فى مواعيدها المقررة . (٣١ : ٩٤)

ويرى الباحث أن البرنامج عموما سواء كان برنامجا للتدريب الرياضى أو للتدريب العسكرى فهو يخضع لنظام موحد وإن كان كل منهما له مخططه وأهدافه الخاصة وكل منها يحقق فى النهاية أهدافا واحدة وهى أهداف الهيئة التى تشرف على التدريب، أو يحقق أهداف البرنامج العام للخطة الموضوعة. .

تعريف البرنامج

إتفق علماء التربية الرياضية على أن البرنامج فى التربية الرياضية هو " مجموعة الخبرات المنظمة لمادة من المواد الدراسية وضع لها هدف معين تعمل لتحقيقه ويرتبط هذا الهدف بموقف محدود وإمكانيات خاصة ". (٣٨ : ٢٦)

وتشير دائرة المعارف إلى البرنامج على أنه " تخطيط عام للمقررات والعمليات المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة ". (٣٨ : ٢٦)

أما السيد عبد المقصود فيرى أن البرنامج هو " نشاط مركز مختار على أساس الإحتياجات والمشكلات والميول الخاصة للممارسين ". (٣٨ : ٢٦)

أهمية وضع البرنامج

تظهر أهمية وضع برنامج ما فى أنه هو الوسيلة الوحيدة التى تساعدنا على تحقيق هدف معين بطريقة معينة . فمثلا إذا كان الهدف هو إعداد مدرسا للتربية الرياضية ،فإن تنفيذ برنامج كلية التربية الرياضية هو الوسيلة اللازمة لتحقيق هذا الهدف ، وكذلك إذا كان الهدف هو رفع مستوى المعيشة فى وطننا، فإنه من الواجب إعداد برنامجا معينا يحقق حجم إنتاج معين يؤدى إلى تحقيق هذا الهدف ، ومن الطبيعى أن يكون التصنيع وتكون الزراعة من أهم فقرات هذا البرنامج.

وللوصول إلى النتيجة المرجوة يقسم البرنامج إلى مراحل وخطوات حيث تنفذ كل مرحلة على حدة ، ثم تقيم نتائج كل مرحلة للوقوف على نقاط الضعف والقصور فى البرنامج ، وإكتشاف الأخطاء التى تسببت فى ذلك أثناء التنفيذ حتى يمكن تدارك الإنحرافات عن مسارات الخطة وتعديلها فى الوقت المناسب.

خصائص البرنامج

إن فرصة نجاح برنامج ما تكون مواتية بقدر أكبر إذا تضمن هذا البرنامج بنودا ثلاثة نوردها فى الآتى :

ـ توازن البرنامج

أن يشتمل البرنامج على أنواع متباينة من الأنشطة، فإذا كانت التربية الرياضية تضم أساسا أقساما مختلفة مثل الألعاب (كرة القدم ـ كرة السلة ـ الكرة الطائرة ـ ألعاب

المضرب) ، وألعاب القوى (الجرى ـ الوثب ـ الرمى) والرياضيات (السباحة ـ المصارعة ـ الملاكمة ـ السلاح ـ رفع الأثقال) ، والأجهزة (العقلة ـ المتوازى ـ حصان الحلق ـ الحركات الأرضية) إلى جانب التمرينات البدنية. ذلك لأن البرنامج الرياضى المتوازن يجب ألا ينصب على قسم واحد من تلك الأقسام بل يجب أن يتضمن عدة أنشطة مختلفة فى أكثر من قسم.

ـ تنوع البرنامج

أن يشمل البرنامج عدة أوجه للنشاط تسمح للمشترك فى هذا البرنامج أن يختار منها ماينا سب هواياته. وكلما زادت مساحة الإختيار بالنسبة للمشترك توفرت للبرنامج الفرص الأكثر من عوامل النجاح. كما أن التنوع فى البرنامج يضفى عليه مزيدا من التشويق للمشتركين فيه مما يزيد فرص نجاح البرنامج.

ـ مرونة البرنامج

أن يوضع البرنامج بحيث يسمح بالإضافة أو التعديل أو التبديل أو الحذف ، فقد تدعو الحاجة عند تطبيق البرنامج إلى تغيير فى بعض بنوده ، لذلك يجب أن يتصف البرنامج الموضوع بالمرونة الكافية التى تسمح بحذف أى جزء من أجزائه دون أن يؤثر ذلك على البرنامج كله. (٨ : ٦٧)

أسس تخطيط البرنامج

ـ أن يوضع فى الإعتبار عوامل السن ، والجنس ، والإحتياجات ، والقدرات ،والرغبات الخاصة بالمجتمع الموضوع له البرنامج.

ـ أن يخطط البرنامج فى ضوء الأغراض والأهداف التى يراد تحقيقها من خلاله.

ـ أن يرتبط البرنامج بالصفات البدنية والعقلية والإجتماعية والعاطفية للمجتمع الموضوع له البرنامج .

- الإستخدام الأمثل لكافة المصادرالمتاحة والتى تشمل كفاءة المنفذين للبرنامج والأدوات والأجهزة وإستخدامها لخدمة البرنامج .
- أن يكون البرنامج واسع المدى لتحقيق أكبر قدر يمكن الوصول إليه من قيم الحاضر وتطلعات المستقبل للفرد والجماعة والوطن.
- أن يكون البرنامج غنيا بالخبرات من أجل تنميه السلوك الإجتماعى والخلقى .
- أن يتيح البرنامج الفرصة للمشتركين فيه ممارسة الأنشطة المختلفة مع توافر عامل الأمن والسلامة، ومن ثم المحافظة على الحالة الصحية بشكل عام.
- أن يسمح البرنامج بشكل شامل لأفراده المشاركين فيه بإختيار الأنشطة المناسبة لهم.
- أن يتدرج البرنامج فى تنفيذه بدرجات متفاوتة من المهارة تبدأ للمبتدئين ثم متوسطى الأداء ، ثم للمتقدمين.
- أن يكون البرنامج بمثابة معمل تعليمى من أجل الديمقراطية .

(٢٨:٣٨)

خطوات وضع البرنامج

من المسلم به أن وضع برنامج ما على أساس علمى ونظام مقنن يساعد بقدر الإمكان على تلافى السلبيات التى قد تواجهه عند التطبيق العملى ، وفيما يلى عرض لخطوات وضع البرنامج ، ولضمان نجاح تنفيذ أى برنامج فإنه من اللازم إتباع الخطوات الآتية:

- دراسة خصائص المشتركين فى البرنامج.
- دراسة التسهيلات والإمكانيات المتاحة.
- إعداد البرنامج وتنفيذه.
- تقييم نتائج البرنامج.
- تعديل البرنامج عندالللزوم.

(١٢ : ٦٣)

ـ البرنامج التمهيدى

يهيئ الفرد للدخول فى البرامج المختلفة دون أدنى ضرر، فهو يتمثل فى جانب التدريب البدنى على تمرينات الجرى (تهيئة العمل العضلى بالجرى حول الملعب) لتنشيط الدورة الدموية والتنفس أى تهيئة القلب والرئتين للمجهود البدنى والتمرينات الأساسية لمختلف أجزاء الجسم .أما فى جانب التدريب العسكرى فهو يتمثل فى بعض التشكيلات النظامية والإنضباطية والثبات.

ـ البرنامج الأساسى

يغطى الأجزاء الأساسية فى الخطة إلى جانب التدريب الرياضى، كما يؤهل عناصر اللياقة البدنية الأخرى لتكون فى خدمة مايتطلبه الفرد من النشاط الرياضى والتدريب العسكرى. وتتدرج تدريبات هذا البرنامج سواء كانت تدريبات رياضية أو تدريبات عسكرية فى الصعوبة ومن مستوى إلى آخر حتى تصل إلى أقصى صعوبة لها فى نهاية هذا البرنامج (٣٢:١٧) .

الدراسات المرتبطة

أولا الدراسات المرتبطة فى المجال الرياضى

تناول محمود محمد عباس شحاتة (١٩٧٩ م) دراسة وعنوانها أثر البرنامج الدراسى على مستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج الدراسى الحالى بكلية التربية الرياضية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب الصفوف الدراسية الأربعة ولقد بلغ حجم العينة ٩٨٨ طالبا موزعه كالآتى : الصف الأول ١٨٢ طالبا ، من الصف الثانى ١٦٧ طالبا ، من الصف الثالث ٣١١ طالبا ، من الصف الرابع ٣٢٨ طالبا واستخدم الباحث المنهج التجريبى

الوصفى مطبقا إختبارات خاصة باللياقة البدنية فى إختبار القبول فى جمع البيانات المطلوبة وكان من أهم النتائج البرنامج لكل الصفوف آدى الى تحسن مستوى اللياقة البدنية فى نهاية العام عنه فى بدايته .

كما تناول محمد هادى على أحمد (١٩٧٥ م) دراسة وعنوانها أثر البرنامج الدراسية على تطوير اللياقة البدنية للطلاب دراسة تجريبية إجريت على طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة . وتهدف هذه الدراسة إلى تعرف على تأثير البرامج الدراسية على بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة وذلك بمقارنة مستوى اللياقة البدنية المسجل فى نهاية العام الدراسى ٧٤ / ٧٥ بنتائج إختبارات القبول لأفراد العينة المختارة من الصفوف الأولى و الثانيه والثالثة والرابعة، ولقد بلغ حجم العينة ١٧٨ طالبا إختارهم الباحث من الأربع فرق على التوالى ٤٦ ، ٥٠ ، ٤٢ ، ٤٠ طالبا، وإستخدم المنهج التجريبى وإستعان بالمقابلة الشخصية وكان من أهم النتائج إن الدراسة العملية قد أثرت تأثيرا إيجابيا على عنصر القدرة بالنسبة لجميع أفراد العينة وتأثيرا سلبيا على على عنصر القوة بالننسبة لأفراد عينة السنة الأولى القسم الخارجى فقط ولم تؤثر على بقية العناصر الآخرى .

أما فايزة محمد بسيونى (١٩٧٤) قامت بدراسة عنوانها تأثير الحياه الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية السرعة ، القوة ، الرشاقة القدرة ، التحمل ويهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير الحياة الرياضية على عناصر اللياقة البدنية للطالبات بالنسبه للقسمين الخارجى والداخلى (السرعة ـ القوة ـ الرشاقة ـ القدرة ـ التحمل) وبلغ حجم العينة ٢٠٠ طالبه من الصف الأول وإستخدمت الباحثه المنهج التجريبى وإستعانت بأختبار لقياس عناصر اللياقة البدنية السابقة ومن نتائج البحث يتضح إن الحياة الرياضية أثرت تأثيرا واضحا على تقدم بعض عناصر اللياقة البدنية ففى قياسات القوة والرشاقة حققت طالبات

القسم الداخلى تقدما أكثر من الطالبات الخارجى ومتوسط عدد ساعات الحضور لطالبات القسم الداخلى أكثر من القسم الخارجى .

وتناولت عفاف عبد الرحيم محمد (١٩٨٠ م) دراسة حول أثر برنامج التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدانية لطالبات المرحلة الثانوية العليا بمديرية الخرطوم بجمهورية السودان الديموقراطية وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تإثير برنامج التربية الرياضية فى تنمية بعض عناصر التربية الرياضية واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية لمديرية الخرطوم حيث بلغ حجم العينة ٤٣٠ طالبة .

وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبى وإستعانت بالمقابلة الشخصية للمسئولين وإستعانت بإختبار اللياقة البدنية . وأسفرت هذه الدراسة على أن هناك فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلى والقياس البعدى لكل من إختبار قوة الذراعين والقدرة المتمثلة فى مسافة الوثب العريض من الثبات ، وأيضا القدرة المتمثلة فى مسافة رمى الكرة . وكذا وجود فروق دالة إحصائية فى إختبار قوة العضلات للبطن والرشاقة والقدرة على رمى الكرة بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

ثانيا : الدراسات المرتبطة فى المجال العسكرى

تناول سعد الدين إبراهيم الموصلى (١٩٧٧ م) دراسة حول أثر البرامج الرياضية على اللياقة البدنية للطلاب : دراسة تجريبية أجريت على طلبة الشرطة بالقاهرة وتهدف هذه الدراسة إلى مقارنة معدل التغيير الذى قد يحدث فى بعض عناصر اللياقة البدنية للطلاب والوقوف على مدى فاعلية إختبار المستجدين ومحاولة المساعدة فى تطوير برنامج التربية الرياضية بكلية الشرطة .

وشملت هذه الدراسة ٧٨٣ طالبا من طلبة السنوات الأربع وتم إختيارها بالطريقة العشوائية، ٢٢٢ طالبا من طلبة السنة الأولى و ١٩٣ طالبا من طلبة السنة الثانية و ١٨٢

طالبا من طلبة السنة الثالثة و ١٧٦ طالبا من طلبة السنة الرابعة حيث إستخدم الدارس المنهج التجريبى وإستعان ببعض إختبارات اللياقة البدنية وإجراء المقابلة الشخصية وتوصلت الدراسة إلى أن معدل التغيير الذى حدث لأفراد العينة قد زاد فى نهاية العام الأول والثانى زيادة ملحوظة. وفى نهاية العام الثالث والرابع قد إزدادت زيادة غير ملحوظة.

كما تناول عادل إبراهيم على شتا (١٩٨٠ م) دراسة حول تاثير برنامج مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد الصاعقة بالقوات المسلحة وتهدف هذه الدراسة الى تحديد عناصراللياقة البدنية التى تشتمل على المجموعة التكوينية الحالية ووضع برنامج لتطوير تلك المجموعة لتشتمل على بعض عناصر اللياقة البدنية لإعداد الفرد المقاتل. ولقد بلغ حجم العينة ٦٠ فردا من أفراد الصاعقة بالقوات المسلحة حيث تم عمل مجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية.

إستخدم الباحث المنهج التجريبى ووضع نموذج لإستمارتى إستبيان الأولى خاصة بأراء المتخصصين فى التربية الرياضية ، والثانية خاصة بأراء الخبراء بكلية التربية الرياضية .

وكان من أهم النتائج أن هناك تقاربا فى مستوى اللياقة البدنية بين المجموعتين فى القياسات القبلية وأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى كل تمرين من تمارين ثنى الذراعين من التعلق ، وثنى الجذع من الرقود والجرى ٢٧٥ متر لصالح القياس البعدى .

أما عبد الرحمن سيد حافظ (١٩٧٩ م) فتناول دراسة أثر فترة التدريب الأساسى على بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للطلبة الجدد بالكلية الجوية وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر فترة التدريب الأساسى على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية وعدم تحقيق المستوى المطلوب فى إختبارات اللياقة البدنية المقررة فى القوات المسلحة.

بلغ حجم العينة ٣١ طالبا من الطلبة الجدد بالكلية الجوية وكانت أعمارهم تتراوح ما بين ١٨ إلى ٢١ سنة . وقد تخلف عدد ٣ طلبة عن الإلتحاق وبذلك أصبح العدد الحقيقى للعينة ٢٨ طالبا .

إستخدم الباحث فى إجراء دراسته هذه المنهج الوصفى متبعا أسلوب المسح الميدانى لخطواته وإجرائه وذلك لأن هذا المنهج يناسب طبيعة الدراسة الحالية لمعالجة مشكلة البحث وتحقيقا لأهدافه والتحقق من صحة الفروض التى وضعها الباحث وإقتراحاته وقد إستخدم الباحث هذا المنهج أيضا لأنه يتضمن أيضا قدرا من التفسير لهذه البيانات .

ونظرا لطبيعة هذه الدراسة فقد إستخدم الباحث الأسلوب المسحى الذى يعتبر أحد الدراسات الوصفية بل وليس الأسلوب المسحى فقط ولكن الأسلوب المسحى الميدانى الذى يميل إلى التجريب حيث إستخدم الباحث فى هذه الدراسة القياس القبلى والقياس البعدى .

وكان من أهم نتائج الدراسة التى توصل إليها الباحث هو أن الفرق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى دالة إحصائيا لصالح البعدى فى كل المقارنات .

تناول عصام الدين صالح (١٩٧٩ م) دراسة تقييم برنامج التربية الرياضية بكلية الشرطة وتهدف الى دراسة برنامج التربية الرياضية لكلية الشرطة والوقوف على السلبيات والإيجابيات به ومدى صلاحيته بالإضافة إلى دراسة الإمكانيات البشرية والمادية المتاحة وإمكانية الإستفادة الكاملة منها ثم وضع برنامج تحقيق الأهداف والواجبات التربوية والتعليمية. وبلغ حجم العينة ١٦٠ ضابطا من خريجى كلية الشرطة .

وإستخدم الباحث المنهج الوصفى وإستعان بالملاحظة والإستبيان والمقابلة الشخصية وكان من أهم نتائج الدراسة التى توصل إليها الباحث أن الطلبة تفضل مزاولة طوابير التربية الرياضية عن الكثير من الطوابير الأخرى وأن برنامج التربية الرياضة بالكلية ليس

له هدف واضح يرمى إلى تحقيقه وأن عدد الساعات المخصصة للتربية الرياضية ليس كافية لتحقيق المستوى المطلوب .

تناول فتحى بسيونى محمد (١٩٨١ م) دراسة حول أثر برنامج تدريبى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة معسكرات التأهيل للقبول بالكليات العسكرية إستهدفت هذه الدراسة وضع برنامج تدريبى مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية واللازمة للقبول بالكليات العسكرية بلغ حجم العينة ١٣٥ طالبا من طلبة معسكرات التأهيل للقبول بالكليات العسكرية .

إستخدم الباحث المنهج التجريبى وإستعان بالمقابلات الشخصية وإستمارة إستطلاع الراى للخبراء وإختبارات اللياقة البدنية للقبول بالكليات العسكرية .

وكان من أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدى فى جميع الإختبارات .

ويرجح الباحث تقدم المجموعة التجريبيه الأولى فىجميع الإختبارات إلى تطبيق البرنامج المقترح بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة .

وأيضا تقدم المجموعة التجريبية الثانية فى هذه الإختبارات إلى تطبيق البرنامج المقترح بطريق التدريب التكرارى وصلاحية التدريب التكرارى فى تنمية هذه العناصر .

كما تناول إيضا محمد صبحى عبد الحميد اسماعيل (١٩٧٨ م) دراسة حول أثر تطوير برنامج التربية الرياضية على تحقيق تحمل القوة لجندى المظلات وتهدف إلى تطوير برنامج التربية الرياضية بغرض تنمية تحمل القوة لجندى المظلات والتخطيط العلمى لبرنامج عام تدريبى كامل للإعداد البدنى .

بلغ حجم العينة ٢٠٠ فردا من قوة مجندى المظلات حيث قسم هذا العدد إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وتراوحت أعمار العينة ما بين ٢٠ : ٣٩ سنة .

وإستخدم الباحث المنهج التجريبى وإستعان بالإستفتاء والصور ، ومن أهم نتائج البحث التى توصل إليها الدارس أن برنامج التطوير له أثر فعال على تحقيق تحمل القوة من الأفراد مع تقارب مستوى الأفراد لبعضم البعض وأن الإعداد البدنى لجنود المظلات يجب أن يتركز على تنمية تحمل القوة بإعتباره أحد الصفات الضرورية واللازمة لطبيعة عمل ومهام جندى المظلات .

تناول السيد أحمد فاضل (١٩٨١ م) دراسة حول تقييم أغراض التربية الرياضية فى القوات المسلحة وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تحقيق أغراض التربية الرياضية بالقوات المسلحة لأهدافها والتعرف على المشاكل التى تحول دون تحقيق تلك الأغراض . ولقد بلغ حجم العينة ٥٨٥ فردا من القوات المسلحة حيث تم إختيارهم كالآتى : ١٥ قائدا ، ١٢٠ ضابطا ، ٤٥٠ جنديا .

إستخدم الباحث المنهج الوصفى وإستعان بإستمارة إستبيان ، ومن أهم النتائج التى توصل إليها البحث أن أغراض التربية الرياضية بالقوات المسلحة تتمشى مع الأغراض التى تحددها الدولة وأن هناك إختلاف فى نسبة تحقيق تلك الأغراض من وجهة نظر كل من قادة وضباط التربية الرياضية والجنود .

التعليق على الدراسات المرتبطة

ـ أجمعت الدراسات السابقة على تفوق المجموعة التجريبية وهى الخاضعة للبرامج المقترحة على المجموعة الضابطة. كذلك أدت هذه البرامج إلى تحسن جوهرى فى القياس البعدى على القياس القبلى .

ـ أجمعت الدراسات والبحوث السابقة على أن البرامج التدريبية لتنمية عناصر اللياقة الخاصة أثرت على مستوى الأداء البدنى والمهارى .

. إختلفت العينات المستخدمة فى الدراسات السابقة فى كل من العمر ـ الزمن ـ الجنس ـ المستوى الرياضى .

ويشير الباحث إلى أن هذه الدراسات قد إستفاد منها فى :

ـ تحديد المنهج العلمى المناسب لطبيعة الدراسة ، حيث إستخدم الباحث المنهج التجريبى وهو المنهج المستخدم فى معظم الدراسات والبحوث السابقة .

ـ بناء فروض الدراسة الحالية وأهدافها .

ـ التعرف على الأساليب الإحصائية الملائمة وإستخدامها .