

## الفصل الخامس

- الإستخلاصات.

- التوضيحات.

## الإستخلاصات

١- البرنامج الحالي فى فترة إعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزى ساهم فى رفع مستوى اللياقة البدنية .

٢- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى متمثلاً فى :

- عنصر القوة لعضلات البطن والذراعين والصدر والأكتاف .

- عنصر التحمل للمجموعات العضلية الكبيرة .

- عنصر السرعة .

- عنصر القدرة العضلية .

- الدرجة الكلية للمستوى البدنى .

وذلك لصالح القياس البعدى

٣- وجود علاقة إيجابية بين الصفات البدنية متمثلة فى ( عنصر القوة لعضلات البطن والذراعين والصدر والأكتاف - عنصر التحمل للمجموعات العضلية الكبيرة - عنصر السرعة - عنصر القدرة العضلية ) والدرجة الكلية للمستوى البدنى لضباط الشرطة فى إجتيازهم فترة إعدادهم للعمل بالأمن المركزى .

٤- زيادة نسبة التحسن بين القياسين القبلى و البعدى للصفات البدنية حيث تراوحت ما بين ١٠,٢٣٥ ٪ ، ٥١,٩٨٤ ٪ ولصالح القياس البعدى .

٥- تتفاوت نسبة مساهمة الصفات البدنية فى الدرجة الكلية للمستوى البدنى فى فترة إعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزى حيث كانت أعلى نسبة مساهمة فى متغير ( عنصر القدرة العضلية ) حيث بلغت نسبة مساهمة ٦٧,٤٢٠ ٪ ثم جاء نسبة مساهمة ( عنصر قوة عضلات الذراعين والأكتاف ) مشتركة مع ( عنصر القدرة العضلية ) حيث بلغت نسبة مساهمتهما ٨٨,٦٥ ٪ .

ثم جاء نسبة مساهمة (عنصر قوة عضلات الذراعين الخلفية وعضلات الصدر والكتفين ) مع ( عنصر قوة عضلات الذراعين والأكتاف ) مع ( عنصر القدرة العضلية ) حيث بلغت نسبة مساهمتهما ٩٢,٤٨ % .

## التوصيات

من خلال مشكلة البحث والمنهج المستخدم وإتمادا على التحليل الإحصائي للنتائج أمكن التوصل إلى التوصيات التالية :

- ١- ضرورة الإهتمام بتوفير القادة المتخصصين فى التربية الرياضية لضمان حسن سير وتنفيذ البرنامج الموضوع .
- ٢- يجب الربط بين برنامج التربية الرياضية الموضوع لإعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزى وباقى برامج الفرقة .
- ٣- زيادة عدد ساعات التدريب البدنى بما يضمن تحقيق هدف البرنامج .
- ٤- ضرورة العناية بالتدريب على إختبارات اللياقة البدنية المقررة بفرقة إعداد ضباط الشرطة بالعمل بالأمن المركزى .
- ٥- ضرورة الأهتمام بالحد الأدنى لمستوى اللياقة البدنية عند إختيار طالب كلية الشرطة .
- ٦- ضرورة الربط بين برنامج التربية الرياضية بالسنة الرابعة بكلية الشرطة وبين برنامج فترة إعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزى .
- ٧- إجراء مسابقات فى اللياقة البدنية وإختراق الضاحية على مدار فترة الفرقة .

- ٨- مراعاة الفروق الفردية بين الضباط وتقسيمهم إلى مجموعات حسب قدراتهم البدنية.
- ٩- عدم التقيد بنظام الإصطفاف أثناء تأدية طابور اللياقة البدنية والتركيز على الحركة والتدريبات الدائرية .
- ١٠- يجب التقليل من طول فترة الوقفة العسكرية والتي تؤدي إلى إنقباض عضلات الفخذ الأمامية مما يتسبب في تقوية وقصر هذه العضلات وفي نفس الوقت تضعف و تطول العضلات الخلفية ويساعد ذلك على دوران الحوض إلى الأمام مما يؤدي إلى حدوث التقعر القطني في العمود الفقري .
- ١١- العمل على تطوير البرنامج الحالي بالرغم من تحقيقه للأهداف المرجوة منه وذلك لزيادة المستوى البدني لضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزى .

# المراجع

- المراجع العربية.

- المراجع الأجنبية.

## المراجع العربية

- ١ - إبراهيم سلامة :- اللياقة البدنية اختبارات وتدريب ، نبع الفكر ، الاسكندرية ١٩٦٩ م .
- ٢ - أحمد عبید علی صالح :- أثر التدريب بالأنقال على تنمية تحمل القوة لأفراد القوات المسلحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٨١ م .
- ٣ - أحمد محمد خاطر - علی فهمی البیک :- القياس في المجال الرياضي ، دارالمعارف ، الاسكندرية ١٩٧٦ م .
- ٤ - الرابطة الأمريكية للصحة والتربية الرياضية :- إختبار اللياقة البدنية للشباب، ترجمة إبراهيم حامد قنديل ، عالم الكتب .
- ٥ - السيد احمد فاضل :- تقويم إغراض التربية الرياضية في القوات المسلحة ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٨١ م .
- ٦ - تشارلز . ا . بيوكر :- أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن سيد معوض - كمال عبده صالح ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ١٩٦٤ م .
- ٧ - جابر عبدالحميد - أحمد خيرى كاظم :- مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، دار النهضة ١٩٧٣ م .
- ٨ - جلال محمد عبدالوهاب :- اللياقة البدنية وأسس قياسها ، الدار القومية للطباعة والنشر ، القاهرة ١٩٦٦ م .
- ٩ - حسن معوض - كمال صالح عبده :- أسس التربية البدنية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ١٩٦٤ م .

- ١٠ - حسين رشدى - وآخرون :- اللياقة البدنية للجميع ، القاهرة ، الدار القومية للطبع والنشر ١٩٦٥ م .
- ١١ - حنفى محمود مختار :- أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر الطبعة الأولى ، ١٩٨٨ م .
- ١٢ - حورية مرسى - حلمى إبراهيم :- برامج التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، القاهرة ١٩٦١ م .
- ١٣ - رفعت التابعى :- عمليات الأمن المركزى فى مواجهة عمليات العنف ، أكاديمية الشرطة ، كلية التدريب والتنمية ، القاهرة ١٩٨١ م .
- ١٤ - سعد الدين إبراهيم الموصلى :- إثر البرامج الرياضية للياقة البدنية لطلبة كلية الشرطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٧٧ م .
- ١٥ - عادل إبراهيم على شتا :- تأثير برنامج مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للأفراد الصاعقة بالقوات المسلحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٨٠ م .
- ١٦ - عبدالحميد أحمد :- الملاكمة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٧٨ م .
- ١٧ - عبدالرحمن سيد حافظ :- أثر فترة التدريب الأساسى على بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للطلبة الجدد بالكلية الجوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٧٨ م .

- ١٨ - عبدالرحيم النحاس :- معوقات الأداء بالأمن المركزى وطرق علاجها ، أكاديمية الشرطة، كلية التدريب والتنمية ، القاهرة ١٩٨٩ م .
- ١٩ - عصام الدين صالح :- أثر البرنامج الدراسى العملى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والميرفولوجية لطلبة كلية الشرطة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٨٤ م .
- ٢٠ - عصام عبدالخالق :- التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨١ م .
- ٢١ - عفاف عبدالرحيم :- إثر برنامج التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبات المرحلة الثانوية العليا ، بمديرية الخرطوم ، بجمهورية السودان الديمقراطية .
- ٢٢ - على زين العابدين :- الرياضة وأثرها على عمل ضابط الشرطة ومعدلات الفاقد الإنتاجى بهيئة الشرطة ، أكاديمية الشرطة، كلية التدريب والتنمية ١٩٨٧ م .
- ٢٣ - فايز محمد بسيونى :- تأثيرالحياة الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٧٤ م .
- ٢٤ - فتحى بسيونى محمد :- إثر برنامج تدريبي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ، لطلبة معسكرات التأهيل للقبول بالكليات العسكرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٨١ م .

- ٢٥ - كمال صالح :- الإختبارات والمقاييس ، مذكرات الدراسات العليا  
١٩٧٠ م .
- ٢٦ - كمال عبد الحميد - محمد صبحى حسنين :- اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر  
العربى ، ١٩٧٨ م .
- ٢٧ - ليلى عباس سليمان فهمى :- أثر تنمية الرشاقة على مستويات الأداء المهارى فى  
الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ،  
كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٨٧ م .
- ٢٨ - محمد جمال برعى :- تقييم نظام تدريب ضباط الشرطة ، أكاديمية الشرطة ، كلية  
التدريب والتنمية ، القاهرة ١٩٧٤ م .
- ٢٩ - محمد حسن علاوى :- علم التدريب الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ،  
القاهرة ١٩٧٥ م .
- ٣٠ - محمد حسن علاوى :- علم التدريب الرياضى ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ،  
القاهرة ١٩٧٧ م .
- ٣١ - محمد حسن علاوى :- علم التدريب الرياضى ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ،  
القاهرة ١٩٨٤ م .
- ٣٢ - محمد حسن علاوى - محمد نصر الدين رضوان :- إختبارات الأداء الحركى ، الطبعة  
الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٢ م .
- ٣٣ - محمد صبحى حسنين - حمدى عبدالمنعم :- الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق  
القياس ، مؤسسة روزاليوسف ، القاهرة ١٩٨٨ م .
- ٣٤ - محمد صبحى حسنين :- التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الطبعة الأولى ، دار  
الفكر العربى ، القاهرة ١٩٧١ م .
- ٣٥ - محمد صبحى - عبد الحميد إسماعيل :- إثر تطوير برنامج التربية الرياضية على  
تحقيق تحمل القوة لجندى المضلات ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٧٨ م .

- ٣٦ - محمد عبدالعزيز حداد :- تحديد مستوى اللياقة البدنية العامة لملاكمى الدرجة الأولى بمنطقة الجيزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٧٤ م .
- ٣٧ - محمد فولى سيد :- رفع مستوى اللياقة البدنية لرجل الشرطة ، أكاديمية الشرطة ، كلية التدريب والتنمية ، القاهرة ١٩٧٨ م .
- ٣٨ - محمد ناصف توفيق :- تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على الكفاءة العسكرية لجنود سلاح المدرعات المستجدين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ١٩٩٤ م .
- ٣٩ - محمد هادى على أحمد :- إثر البرنامج الدراسى على تطوير اللياقة البدنية ، لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٧٥ م .
- ٤٠ - محمود سيد محمود :- أثر فترة إعداد الطلبة المستجدين على بعض المتغيرات الفيسيولوجية والبدنية والنفسية للطلبة الجدد بكلية الشرطة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٨٤ م .
- ٤١ - محمود محمد عباس :- إثر البرنامج الدراسى على المستوى اللياقة البدنية ، لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين الأسكندرية ، الأسكندرية ١٩٧٩ م .

- ٤٢ - موسى فهمى إبراهيم :- اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، دار الكتب  
الجامعية، الإسكندرية ١٩٧٠ م .
- ٤٣ - نظمي محمد نديم :- إدارة الشرطة ، أكاديمية الشرطة، كلية التدريب والتنمية،  
القاهرة ١٩٨٢ م.
- ٤٤ - وزارة الشباب :- ألويات الأنشطة والألعاب فى ضوء الأهداف التربوية  
والإعداد العسكرى ، القاهرة ، ١٩٧١ م .
- ٤٥ - يسرى خليل :- الأمن المركزى ومدى إمكانية إنشاء جهاز خدمات ،  
أكاديمية الشرطة، كلية التدريب والتنمية ، القاهرة ١٩٨٦ م

## المراجع الأجنبية

**46-- Baryl Shnson,**

Practical measurement and revolution in physical education,  
p. 150.

**47-- Bucher A. Charles,**

Administration of school health and physical education pro-  
grams 2, nd ed. The C.N. mosby company st. Louis (1958).

**48-- Clarke, H. H.,**

Application of measurment to health, and physical  
education

Prentice Hall INC. Englewood New Gersey (1967).

**49-- Pud Getchel,**

Physical fitness, a way of life, New York: John Wiley & Sons,  
INC (1970).

**50-- Donold . K. Casady,**

Hand book of physical fitness. The Macmillan company,  
New York (1965).

**51-- Goyense teasts,**

Measurment in physical education (W.B rounders com, 1949)

**52-- Harold M. Barrow & Rosemary Mcgee,**

A practical approach to measurment in physical education,

2, nd. ed. (Philadelifia: Lea & Febrger, 1973 ).

**53-- Harre, Oietrich,**

Training lehre, sport verlag, (Berlin, 1971).

**54-- Mathews D.K.,**

Measurment in physical education, (W.B. Sounders com,1963)

**55-- The Royel Canadian air force,**

513x. Plan for physical fittnes, 2, nd. ed.,(Ottawa : Queenespr-inter and controller of stationary, 1962 ).

**56-- Tony Nett,**

Leichtathletis ches muskel trianing, (Munchen : Bortels &We- rnitz, 1971).

**57-- Williams,**

Principales of physical education vd, I.P. 1971.

52-- Harold M. Barrow & Rosemary Mcgee,

A practical approach to measurement in physical education,

2, nd. ed. (Philadelphia: Lea & Febiger, 1973 ).

53-- Harre, Oietrich,

Training lehre, sport verlag, (Berlin, 1971).

54-- Mathews D.K.,

Measurement in physical education, (W.B. Saunders com, 1963)

55-- The Royal Canadian air force,

513x. Plan for physical fitness, 2, nd. ed., (Ottawa : Queen's printer and controller of stationary, 1962 ).

56-- Tony Nett,

Leichtathletis ches muskel trianing, (Munche : Bortels & Werneritz, 1971).

57-- Williams,

Principles of physical education 2d, I.P. 1971.