

المرفقات

برنامج اللياقة البدنية المعد في فترة إعداد
ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزي

الأسبوع الأول

المحتوى	الزمن	أجزاء الطابور
الجرى والمشى ٥ لفات حول الملعب	١٠ ق	الإحساء
(وقوف) الجرى فى المحل . (وقوف) الجرى للخلف . (وقوف) الوثب أماما بالقدمين معا . (وقوف) الوثب خلفا بالقدمين معا . (وقوف) الجرى الحر وعند الإشارة الجرى بخطوات طويلة . (وقوف) رفع الكتفين . (وقوف) تحريك الكتفين أماما ثم خلفا مع ضغطهما . (وقوف على أربع) القفز فتحا فى المكان . (جلوس على أربع) مد الركبتين مع القفز فتحا فى المكان . (وقوف الذراعان عاليا) تنى الجذع أماما أسفل . (رقود) رفع الرجلين عاليا خلفا فى ٤ عدات .	٣٥ ق	الجزء الأساسى
(وقوف) المشى فى دائره . (وقوف . الذراعان خلفا) المشى أماما مع مرجحة الذراعين أماما عاليا . (وقوف) مرجحة الذراعين أماما وأسفل عاليا ، فأماما خلفا .	١٠ ق	الجزء الختامى

الأسبوع الثاني

المحتوى	الزمن	أجزاء الطابور
الجرى والمشى ٦ لغات حول الملعب	١٠ ق	الإحماء
<p>(وقوف . إنثناء الرأس أماما) مد الرأس لثنيها خلفا .</p> <p>(وقوف . إنثناء الرأس جانبيا) مد الرأس لثنيها للجانب الآخر .</p> <p>(وقوف) الجرى أماما مع تبادل رفع الركبتين عاليا .</p> <p>(وقوف) الجرى أماما مع تبادل لمس القعبيين للمقعدة .</p> <p>(وقوف) الوثب جانبيا بالقدمين معا .</p> <p>(وقوف) الجرى الحر وعند الإشارة اتخاذ وضع الجلوس طويلاً .</p> <p>(وقوف . ذراع عاليا والأخرى خلفا) تبادل وضع الذراعين مع ضمهما خلفا بالإرتداد .</p> <p>(وقوف على أربع فتحا) قذف الرجلين خلفا مع ضمهما للإبطاح المائل .</p> <p>(رقود) رفع الرجلين للوقوف على الكتفين قرفصاء ثم مد الركبتين .</p> <p>(جلوس طويل) وقوف على الكتفين .</p>	٣٥ ق	الجزء الأساسى
<p>(وقوف) المشى فى دائره .</p> <p>(وقوف . الذراعان خلفا) المشى أماما مع مرجحة الذراعين أماما عاليا .</p> <p>(وقوف) مرجحة الذراعين أماما وأسفل عاليا فأماما خلفا .</p>	١٠ ق	الجزء الختامى

الأسبوع الثالث

المحتوي	الزمن	جزاء الطابور
الجرى والمشى ٧ لفات حول الملعب	١٠ ق	الإحماء
(وقوف . إنشاء الرأس أماما) مد الرأس لتثبيتها خلفا . (وقوف) دوران الرأس (وقوف) الوثب عاليا فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عاليا والضم والخفض في نفس العدة . (وقوف) ثلاث وثبات في المكان متدرجة في الارتفاع . (وقوف) الجرى الحر وعند الإشارة إتخاذ وضع الإبطاح . (وقوف . نراع أماما والأخرى خلفا) تبادل وضع الذراعين مع مرجحتهما وإرتدادة خفيفة في الركبتين . (جلوس على اربع) دفع الأرض بالقدمين لمحاولة الوقوف على اليدين . (جلوس طولا الذراعان عالياً) تنى الجذع أسفل للمس المشطين . (جنو أفقى) تحذب الظهر مع سقوط الرأس أماما . (وقوف) تبادل تنى الركبتين للجلوس على أربع رجل جاتبا .	٣٥ ق	الجزء الأساسى
(وقوف) المشى فى دائره . (وقوف . الذراعان خلفا) المشى أماما مع مرجحة الذراعين أماما عاليا . (وقوف) مرجحة الذراعين أماما وأسفل عاليا فأماما خلفا .	١٠ ق	الجزء الختامى

الأسبوع الرابع

المحتوى	الزمن	أجزاء الطابور
الجرى والمشى ٨ لقات حول الملعب	١٠ ق	الإحماء
<p>(وقوف فتحا. ذراع عالياً) دوران الذراعين أماما عاليا خلفا بالتبادل .</p> <p>(وقوف فتحا. إثناء عرضا) مد الذراعين أماما ثم أسفل خلفا مع رفع القصبتين وثنى الركبتين نصفاً ومدهما.</p> <p>(جثو أفقى) مد الركبتين مع دفع الكتفين أماما للإبطاح المائل .</p> <p>(جثو الذراعان خلفا تشبيك) ثنى الجذع أسفل ثم مده مع ضغط الذراعين والرأس خلفا.</p> <p>(جثو أفقى) رفع رجل والذراع المقابلة عاليا .</p> <p>(جلوس طويل) وقوف على الكتفين.</p> <p>(وقوف على الكتفين) ثنى الركبتين للمس الأرض بالساقين خلف الرأس .</p> <p>(وقوف) ودوران الحوض مع ثنى الركبتين قليلا .</p> <p>(وقوف) الوثب عاليا فتحا مع رفع الذراعين جاتبا عاليا والضم والخفض فى نفس العدة.</p> <p>(وقوف . الذراعين جانباً) تبادل رفع الركبتين جاتبا لرفع الساعد .</p>	٣٥ ق	الجزء الأساسى
<p>(وقوف) إرتخاء الذراعين .</p> <p>(الوقوف على الكتفين) إرتخاء عضلات الرجلين .</p> <p>(وقوف) المشى فى دائره.</p> <p>(وقوف . الذراعان خلفا) المشى أماما مع مرجحة الذراعين أماما عاليا .</p> <p>(وقوف) مرجحة الذراعين أماما وأسفل عاليا فأماما خلفا .</p>	١٠ ق	الجزء الختامى

الأسبوع الخامس

المحتوى	الزمن	جزء الطابور
٨ لفات حول الملعب	١٠ ق	الإجماء
<p>(وقوف فتحا) رفع الذراعين جانباً عالياً مع لف الجذع .</p> <p>(وقوف . الذراعين أماماً) رفع الذراعين عالياً مع تبادل رفع الكتفين .</p> <p>(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً ثم أسفل خلفاً مع رفع العقبين وثني الركبتين نصفاً ومدهما .</p> <p>(وقوف على أربع) القفز فتحا في المكان .</p> <p>(وقوف على أربع الرجل جانباً) تبادل قذف الرجلين .</p> <p>(جلوس على أربع رجل خلفاً) تبادل قذف الرجلين .</p> <p>(وقوف . الذراعين عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل .</p> <p>(رقود . الذراعان جانباً) رفع المقعدة .</p> <p>(انبطاح . الذراعان عالياً) رفع الصدر .</p> <p>(رقود القرفصاء) رفع المقعدة لوضع النقوس لمد مفصلي الفخذين .</p>	٣٥ ق	الجزء الأساسي
<p>(وقوف) ارتخاء الذراعين .</p> <p>(الوقوف على الكتفين) إرتخاء عضلات الرجلين .</p> <p>(وقوف) المشي في دائره .</p> <p>(وقوف . الذراعان خلفاً) المشي أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً .</p> <p>(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً وأسفل عالياً فأماماً خلفاً .</p>	١٠ ق	الجزء الختامي

٦/١٠٩

مرفق ٦/١

الأسبوع السادس

المحتوى	الزمن	أجزاء الطابور
	١٠ ق	الإجماء
الجزى ٨ لفات حول الملعب .		
	٣٥ ق	الجزء الأساسى
(وقوف . الزراعان جانبيا) تبادل قذف الرجلين أماما مع خفض الذراعين للتصفيق أسفل الفخذ .		
(الوقوف على اربع فتحا .ثنى الركبة) تبادل مد وثنى الركبتين .		
(وقوف فاتحا) تبادل ثنى الركبتين للمس الأرض مع نصف لفة .		
(وقوف) ثنى الركبتين بالجلوس على أربع فمدهما مع ضغط الجذع أسفل .		
(جلوس على اربع رجل خلفا) الوثب مع تبادل رفع الرجلين .		
(وقوف . فتحا) تبادل مد الذراع عاليا مع رفع الاخرى جانبيا عاليا .		
(وقوف ، حلق امام الجسم) ثنى الركبة ومدها من داخل الحلقة فى عدة واحدة .		
(وقوف على اربع) تبادل رفع العقبين مع ثنى الركبتين خفيفا .		
(جلوس قرفصاء ، تباعد الركبتين) سند اليدين على الركبتين مع ضغط الركبتين لأسفل .		
(وقوف ، الزراعان جانبيا) تبادل رفع الركبتين أماما وتحريكهما جانبيا .		
	١٠ ق	الجزء الختامى
(وقوف) ارتخاء الذراعين .		
(الوقوف على الكتفين) ارتخاء عضلات الرجلين .		
(وقوف) المشى فى دائره .		
(وقوف . الزراعان خلفا) المشى أماما مع مرجحة الذراعين أماما عاليا .		
(وقوف) مرجحة الذراعين أماما وأسفل عاليا فأماما خلفا .		

الأسبوع السابع

المحتوى	الزمن	أجزاء الطابور
الجرى ٥ لفات حول الملعب .	١٠ ق	الإحماء
(وقوف) الجرى فى المحل مع تبادل رفع الركبتين أماما . (وقوف) الجرى أماما ثم الوثب عاليا . (جلوس طولا فتحا .اليدان خلفا) رفع المقعدة للإبطاح المائل المقلوب فتحا . (رقود ، الرجلان عاليا ، الذراعان جانبيا) خفض الرجلين جانبيا . (رقود ، الذراعان عاليا) رفع الجذع وثنيه للمس المشطين . (وقوف على الكتفين) ثنى الركبة للمس الجبهة فمد الركبتين ثم رفعهما عاليا . (رقود ، الذراعان عاليا) رفع الجذع وثنيه مع ثنى الركبتين فى عدة واحدة . (رقود) رفع الرجلين عاليا خلفا فى ؛ عدات . (رقود القرفصاء) رفع الجذع قليلا للمس الركبتين . (جنو أفقى) تبادل رفع الكتفين مع تحريك اليد لمسك الكعب . (جلوس على اربع رجل خلفا) الوثب مع تبادل وضع الرجلين .	٣٥ ق	الجزء الأساسى
(وقوف انحناء) ارتخاء الذراعين . (نصف وقوف الرجل جانبيا ثبات الوسط) ارتخاء عضلات الرجل . (وقوف) ارتخاء الذراعين . (الوقوف على الكتفين) ارتخاء عضلات الرجلين . (وقوف) المشى فى دائره . (وقوف . الذراعان خلفا) المشى أماما مع مرجحة الذراعين أماما عاليا . (وقوف) مرجحة الذراعين أماما وأسفل عاليا فأماما خلفا .	١٠ ق	الجزء الختامى

الأسبوع الثامن

المحتوى	جزء الطابور الزمن
الاجتماع	١٠ ق
الجزء الأساسى	٣٥ ق
<p>١٠ ق الجرى ٤ لفات حول الملعب</p> <p>(وقوف) الجرى فى المحل مع تبادل للمس العقبين للمقعدة .</p> <p>(وقوف) الجرى الحر عند سماع الإشارة إتخاذ وضع الإقعاء .</p> <p>(جئو أفقى) مد الركبتين مع رفع الكتفين أماما للإبطاح المائل .</p> <p>(وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل للوقوف على أربع ثم المشى باليدين أماما للإبطاح المائل فى أربع عدات .</p> <p>(وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل للوقوف على أربع فى العدة الأولى ثم دفع الأرض بالرجلين معا للإبطاح المائل فى العدة الثانية .</p> <p>(انبطاح مائل) دفع الأرض باليدين معا لتباعدهما .</p> <p>(وقوف ، الذراعان جاتبا) عمل دوائر صغيرة بالذراعين .</p> <p>(وقوف على أربع) القفز فتحا فى المكان .</p> <p>(جلوس على أربع ، الرجل خلفا) تبادل قذف الرجلين .</p> <p>(انبطاح مائل ، فتحا) ثنى الذراعين .</p> <p>(وقوف) ثنى الركبتين كاملاً ثم مدهما فى عدتين مع دفع الحوض أماما .</p>	
الجزء الختامى	١٠ ق
<p>(وقوف انحناء) ارتخاء الذراعين .</p> <p>(نصف وقوف الرجل جاتبا ثبات الوسط) ارتخاء عضلات الرجل .</p> <p>(وقوف) ارتخاء الزراعين .</p> <p>(الوقوف على الكتفين) ارتخاء عضلات الرجلين .</p> <p>(وقوف) المشى فى دائره .</p> <p>(وقوف . الذراعان خلفا) المشى أماما مع مرجحة الذراعين أماما عاليا .</p> <p>(وقوف) مرجحة الذراعين أماما وأسفل عاليا فأماما خلفا .</p>	

الأسبوع التاسع

المحتوى	جزء الطابور الزمن
الجرى ٥ لفات حول الملعب	١٠ ق الإحماء
(وقوف) الجرى فى دائرة . (وقوف) الجرى فى المحل مع تبادل رفع الركبتين أماما . (وقوف) الجرى أماما ٨ عدات ثم خلفا ٨ عدات . (وقوف) الوثب فتحا . (وقوف) الوثب فى المكان مع تباعد القدمين أماما وخلفا و العودة فى عدة واحدة . (وقوف) الجرى الحر عند الأشارة إتخاذ وضع الأنبطاح . (إنبطاح مائل) دفع الأرض باليدين للتصفيق (إنبطاح مائل) رفع الرجلين عاليا بالتبادل مع رفع الذراع المقابله عاليا (وقوف فتحا الذراعين جانباً) ميل الجذع مع تبادل لمس القدمين باليد المقابله (جلوس طولاً فتحا) لف الجذع مع رفع الذراعين جانباً . (وقوف على اربع فتحا ثنى الركبة) تبادل مد وثنى الركبتين .	٣٥ ق الجزء الأساسى
الجرى لفة واحدة حول الملعب (وقوف انحناء) ارتخاء الذراعين . (نصف وقوف الرجل جانباً ثبات الوسط) ارتخاء عضلات الرجل . (وقوف) ارتخاء الذراعين . (الوقوف على الكتفين) ارتخاء عضلات الرجلين . (وقوف) المشى فى دائره . (وقوف) الذراعان خلفا) المشى أماما مع مرجحة الذراعين أماما عاليا . (وقوف) مرجحة الذراعين أماما وأسفل عاليا فأماما خلفا .	١٠ ق الجزء الختامى

١٠/١١٣

مرفق ١/١٠

الأسبوع العاشر

المحتوى	الزمن	أجزاء الطابور
١٠ ق الجرى ٥ لفات حول الملعب .		الإحماء
٣٥ ق (وقوف) الجرى الحر وعند الإشارة الدرجة الأمامية . (وقوف) الجرى الحر وعند الإشارة وضع الأنبطاح . (وقوف على أربع) التقدم للأمام على الركبتين . (وقوف) الوثب عاليا . (انبطاح مائل) الزحف على اليدين والقدمين . (وقوف ، ثبات الوسط) ثنى الركبتين كاملا في ٤ عدات . (انبطاح مائل) دفع الأرض لفتح وضم القدمين . (وقوف فتحا ، الذراعان عاليا) رفع العقبين مع ثنى الركبتين نصف للخارج . (وقوف) تبادل ثنى الركبتين للجلوس على ربع رجل جاتبا . (وقوف) الجرى الحر وعند سماع الإشارة تغير السرعة .		الجزء الأساسي
١٠ ق الجرى لفة واحدة حول الملعب (وقوف انحناء) ارتخاء الذراعين . (نصف وقوف الرجل جاتبا ثبات الوسط) ارتخاء عضلات الرجل . (وقوف) ارتخاء الذراعين . (الوقوف على الكتفين) ارتخاء عضلات الرجلين . (وقوف) المشى فى دائره . (وقوف . الذراعان خلفا) المشى أماما مع مرجحة الذراعين أماما عاليا . (وقوف) مرجحة الذراعين أماما وأسفل عاليا فأماما خلفا .		الجزء الختامى

الأسبوع الحادى عشر

المحتوى	الزمن	أجزاء الطابور
١٠ ق الجرى ٥ لفات حول الملعب .		الإحماء
٣٥ ق (وقوف) الوثب فى المكان ثم تبادل الحجل مع رفع الركبة . (وقوف) رفع الرجل خلفا مع الميل أماما والذراعين جانبيا . (وقوف) الجرى الحر مع تغيير السرعات . (وقوف) الجرى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين عالا والتدرج فى السرعة. (وقوف، حامل الزميل على الأكتاف) التقدم للأمام . (وقوف، حامل الزميل على الأكتاف) ثنى الرجلين خفيفا . (وقوف ، الذراعان أماما) ثنى الذراعين لخفض الزميل ، إنبطاح أفقى. (وقوف) الجرى الحر وعند الإشارة الدرحة الأمامية . (وقوف) الجرى الحر وعند الإشارة وضع الإنبطاح . (وقوف على أربع) التقدم للأمام على الركبتين . (وقوف) الوثب عاليا . (إنبطاح مائل) الزحف على اليدين والقدمين . (وقوف ، ثبات الوسط) ثنى الركبتين كاملا فى ؛ عدات . (إنبطاح مائل) دفع الأرض لفتح وضم القدمين . (وقوف فتحا ، الذراعان عاليا) رفع العقبين مع ثنى الركبتين نصفًا للخارج . (وقوف) تبادل ثنى الركبتين للجلوس على اربع رجل جانبيا . (وقوف) الجرى الحر وعند سماع الإشارة تغيير السرعة .	الجزء الأساسى	
١٠ ق الجرى لفة واحدة حول الملعب (وقوف اتحناء) ارتخاء الذراعين . (نصف وقوف الرجل جانبيا ثبات الوسط) إرتخاء عضلات الرجل . (وقوف) ارتخاء الذراعين . (الوقوف على الكتفين) ارتخاء عضلات الرجلين . (وقوف) المشى فى دائره. (وقوف . الذراعان خلفا) المشى أماما مع مرجحة الذراعين أماما عاليا . (وقوف) مرجحة الذراعين أماما وأسفل عاليا فأماما خلفا .	١٠ ق	الجزء الختامى

١٢/١١٥

مرفق ١/١٢

الأسبوع الثاني عشر

المحتوى	الزمن	أجزاء الطابور
	١٠ ق	الإحماء
الجري ٥ لفات حول الملعب		
	٣٥ ق	الجزء الأساسي
تقام دورات تنافسية ترفيهية بين بين الضباط في الألعاب المختلفة .		
	١٠ ق	الجزء الختامي
الجري لفة واحدة حول الملعب (وقوف انحناء) ارتخاء الذراعين . (تصف وقوف الرجل جانبا ثبات الوسط) ارتخاء عضلات الرجل . (وقوف) ارتخاء الذراعين . (الوقوف على الكتفين) ارتخاء عضلات الرجلين . (وقوف) المشي في دائره. (وقوف . الزراعان خلفا) المشي أماما مع مرجحة الذراعين أماما عاليا . (وقوف) مرجحة الذراعين أماما وأسفل عاليا فأماما خلفا .		

إختبارات الفرقة التأهيلية لإعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزى

١- الجلوس من الرقود

(رقود - اليدين متشابكتين خلف الرأس) رفع الجذع لأعلى مع تبادل لمس الركبتين.
الغرض من التمرين

قياس قوة عضلات البطن.

طريقة الأداء

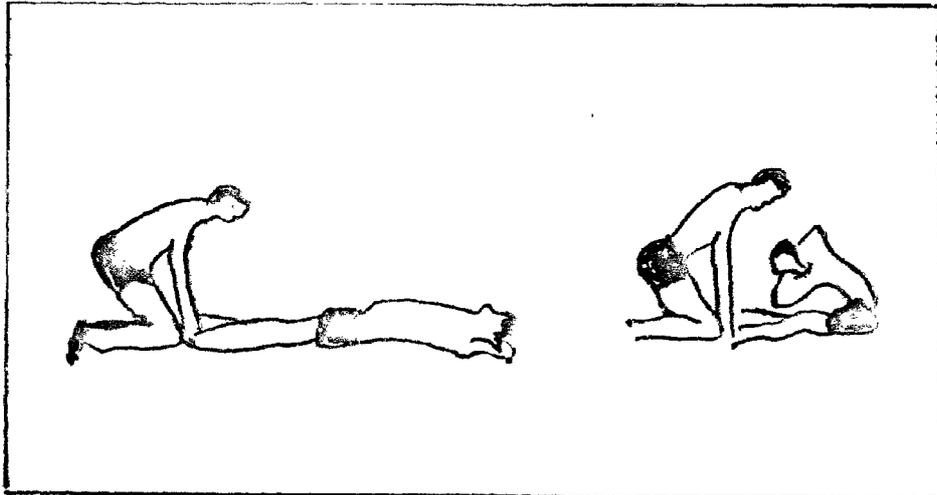
يتخذ الضابط وضع الرقود على الظهر مع تثبيت القدمين وإمتداد الركبتين وتوضع اليدين خلف الرأس متشابكتين ، وعند سماع إشارة البدء، يبدأ الضابط فى دفع جسمه لأعلى مع لمس الجبهة بإحدى الركبتين ويعود مرة أخرى للوضع الأول وهو الرقود ويكون التمرين ثنى الجذع و تبادل لمس الركبتين بالجبهة (مرة يمينا والأخرى يسارا).

عدد مرات الأداء

يؤدى التمرين ٤٠ مرة فى ١ ق واحدة .

إحتساب النقط

يؤدى التمرين ٤٠ مرة = ١٠ درجات كحد أقصى .



٢- تمرين الإنبطاح المائل وثني الذراعين ومدتهما.
(إنبطاح مائل) ثني الذراعين كاملا .

الغرض من التمرين

قياس قوة عضلات الذراعين الخلفية وعضلات الصدر والكتفين.

طريقة الأداء

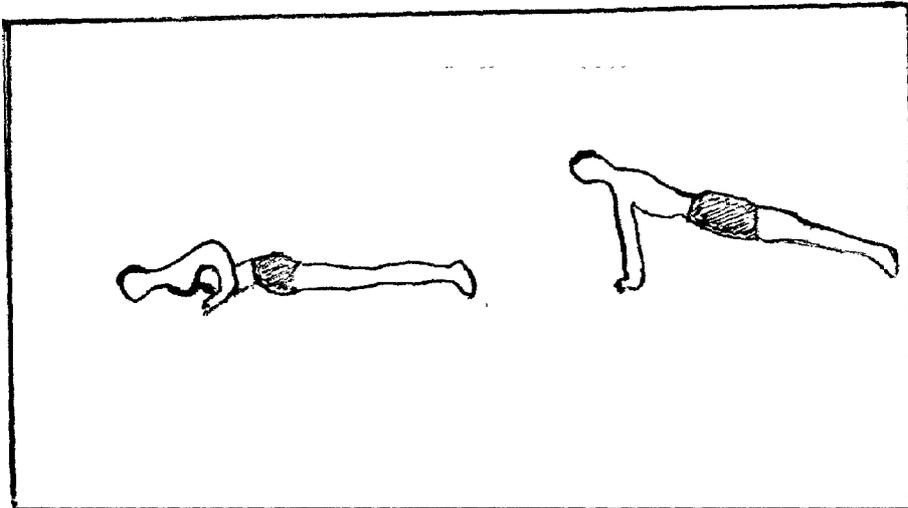
ينزل الضابط من الوضع واقفا بحيث تكون الذراعان داخل الركبتين واليدين بإتساع الصدر على الارض ثم يدفع بالرجلين سويا ويفردهما مع فرد الوسط وضم القدمين - والمحافظة على هذا الوضع تثني الذراعان إلى نهاية بنظر إلى جهة اليسار ثم بعدها إلى الوضع الأول وبذلك يكون قد أدى التمرين دفعة واحدة .

عدد مرات الأداء

يؤدي هذا التمرين ٢٠ دفعة .

إحتساب النقط

يؤدي التمرين ٢٠ دفعة = ١٠ درجات كحد أقصى .



٣- الوقوف من الإبطاح المائل
(وقوف - الجلوس على أربع - قذف القدمين خلفا) .

الغرض من التمرين

قياس قوة تحمل المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم مع الإستمرار
فى القدرة على تحريكها .

طريقة الأداء

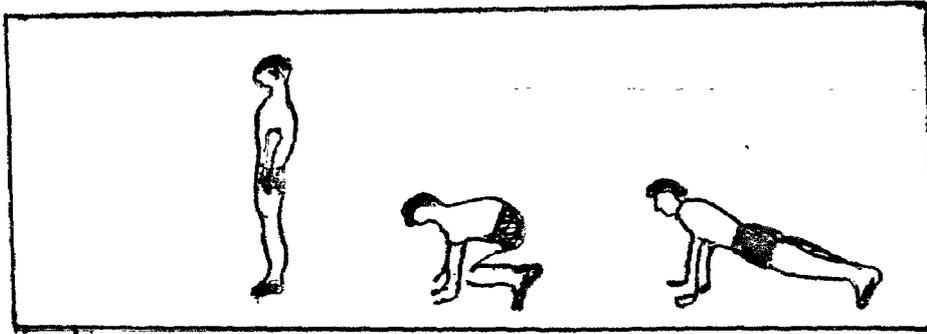
يبدأ التمرين بأن ينزل الضابط من الوضع واقفا بحيث تكون الذراعان
داخل الركبتين - يبدأ على الأرض ثم يدفع الرجلين سويا ويفردهما مع فرد الوسط وضم
القدمين خلفا - ثم يدفع القدمين أماما ثم الوقوف. وبذلك يكون قد أدى دفعة واحدة .

عدد مرات الأداء

يؤدى هذا التمرين ٤٠ دفعة فى زمن قدره ٩٠ ث .

إحتساب النقط

يؤدى التمرين ٤٠ دفعة / ٩٠ ث = ١٠ درجات كحد أقصى .



٤- تمرين التعلق على العقلة

(وقوف - التعلق من أعلى) ثنى الذراعين كاملا للوصول بوضع الذقن أعلى العارضة .

الغرض من التمرين

قياس عنصر القوة لعضلات الذراعين والأكتاف .

طريقة الأداء

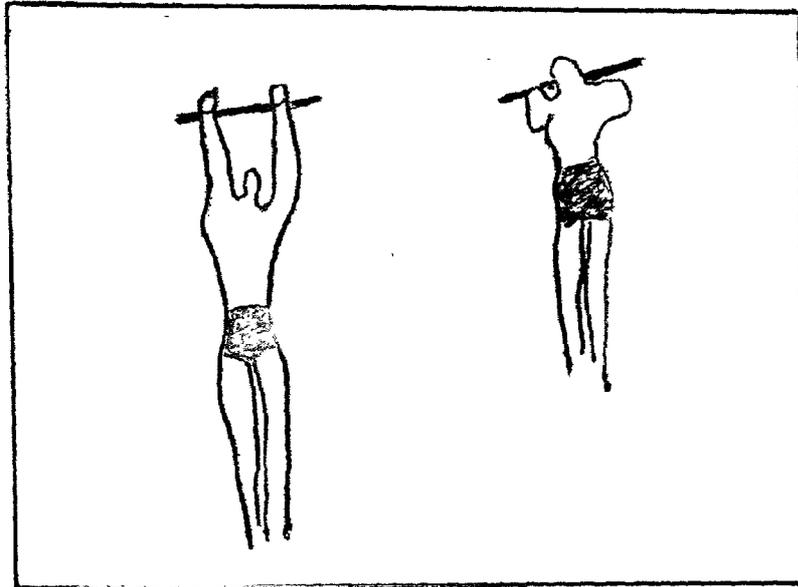
يقف الضابط تحت عارضة أفقية ثم يقفز لأعلى ليتعلق بهذه العارضة بواسطة ذراعيه المفرودين - ثم يقوم برفع جسمه للشد بواسطة ذراعيه إلى أن تصل حافة ذقنه إلى أعلى العارضة، ويرجوعه ثانية إلى الوضع السابق يكون قد أدى التمرين مرة واحدة .

عدد مرات الأداء

يؤدي هذا التمرين ١٠ مرات .

إحتساب النقط

يؤدي التمرين ١٠ مرات = ١٠ درجات كحد أقصى.



١٧/١٢٠

مرفق ٥/٢

٥- ٥٠ متر عدوا

الغرض من التمرين

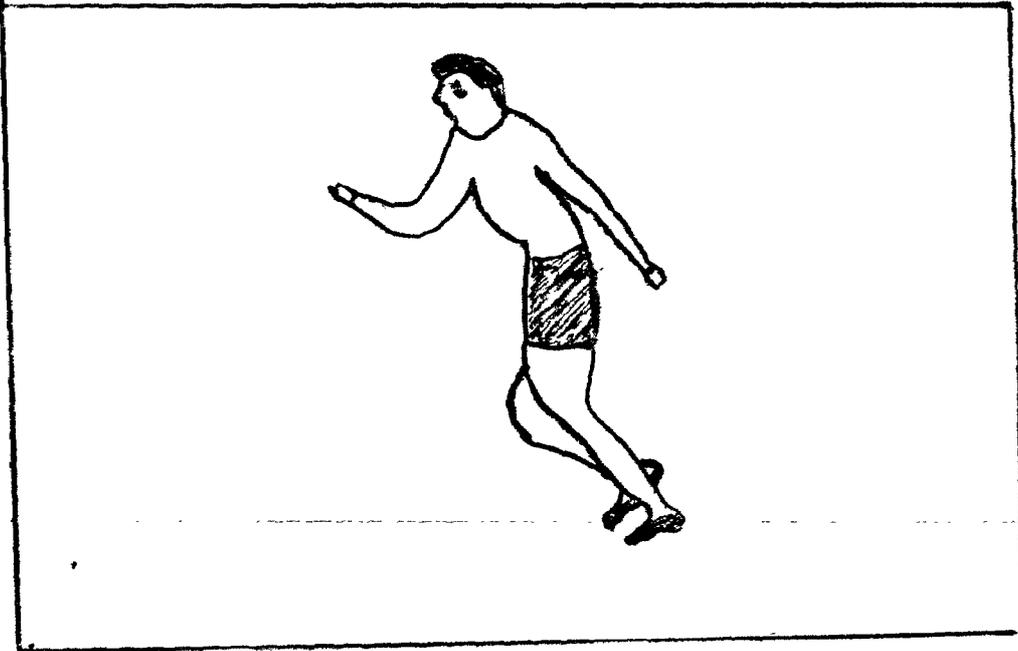
قياس عنصر السرعة .

معدل الأداء

يقطعها الضابط عدوا في زمن قدره ٧ ثوان

إحتساب النقط

يتم قطع المسافة في ٧ ثوان = ١٠ درجات كحد اقصى .



٦- الوثب الطويل من الثبات

(الوقوف على أول حفرة الوثب ثم الوثب بالقدمين للأمام أبعد مسافة ممكنة)

الغرض من التمرين

قياس القدرة العضلية .

طريقة الأداء

يقف الضابط على أول حفرة الوثب، ويثب إلى الأمام بالقدمين الى أبعد

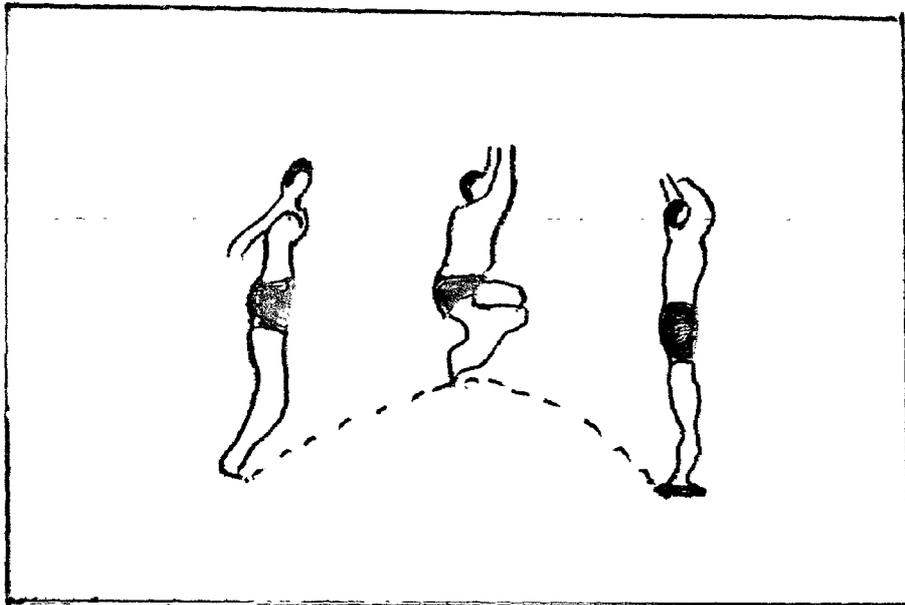
مسافة ممكنة حيث يكون الإرتقاء بالقدمين معا والثبات بعد الوثب .

عدد مرات الأداء

يؤدي التمرين ثلاث مرات بحسب للضابط أحسن رقم في المحاولات الثلاث.

إحتساب النقط

يؤدي التمرين مسافة ٢٤٠ سم = ١٠ درجات كحد أقصى .



الفرقة التأهيلية لضباط الشرطة
للعمل بالأمن المركزي

بطاقة
تسجيل نتيجة الإختبارات

اسم الضابط :

تاريخ الميلاد: / / ١٩

تاريخ الإختبار: / / ١٩

الوزن : ... , ... كجم

الطول : ... متر

التمرين	الدرجة	ملاحظات	توقيع الممتحنين
الجلوس من الرقود			
الإنبطاح مائل مع ثني الذراعين			
الوقوف من الإنبطاح			
الشد على العقلة			
العدو ٥٠ م			
الوثب الطويل من الثبات			

ملخص البحث

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية.

ثانياً: ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

أثر فترة إعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزى على بعض عناصر اللياقة البدنية

إعداد

إيهاب جمال الدين شفيق أبوخزيمة

ضابط شرطة - بقطاع الرياضة

كلية الشرطة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
فى التربية الرياضية

إشراف

أ.م.د/ على محمد عبد المجيد

أستاذ مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب

والتربية العملية

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

جامعة حلوان

أ.د/ زينب على محمد عمر

أستاذ ورئيس قسم طرق التدريس والتدريب

والتربية العملية (سابقا)

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

جامعة حلوان

القاهرة

١٤١٦ هـ - ١٩٩٥ م

ملخص البحث باللغة العربية

لاحظ الباحث من خلال عمله فى التربية الرياضية والمجال الشرطى أن ضابط الأمن المركزى يجب أن يتميز بقدر عال من اللياقة البدنية والمهارية . ذلك لما يلقى على عاتقه من عمليات الضبط والإحضار وحراسة المنشآت الهامة والمهام القتالية وفض الشغب وكثير من العمليات التى تتميز بدرجة عالية من الصعوبة . والتى لا يستطيع انجازها الا افراد ذات مواصفات بدنية خاصة .

من هنا بدأ يظهر واضحا دور فتره اعداد ضباط الشرطة للعمل بالآمن المركزى على بعض عناصر اللياقة البدنية .

وهناك عدة نقاط قادت الباحث الى التوغل داخل هذه الفرقة و وضعها تحت الدراسة واهم هذه النقاط :

١- موعد الفرقة التأهيلية لاعداد الضباط حيث انها تبدأ بعد تخرج الطالب مباشرة من كلية الشرطة وقبل استلامه العمل . وهذه المرحلة الانتقالية يكون فيها الضابط على قدر عال من اللياقة البدنية والمستوى المهارى حيث ان الضابط فى هذه الفتره يكون قد اجتاز منذ ايام قليلة امتحانات نهاية العام الدراسى للسنة الرابعة وما يتضمنه من اختبارات اللياقة والمهارات البدنية .

٢- الدور الهام الذى تحققة هذه الفرقة ومدى استفادة الضابط منها سواء فى مواجهة اعباء العمل او تأكيد ثقته الضابط فى نفسه

٣- تمرينات الاختبار على الرغم من ان لها دور اساسى فى رفع الكفاءة البدنية للضباط الا ان ليس لها مكان بالبرنامج علما بان الضابط مطالب بالاختبار فى تلك التمرينات فى نهاية الفرقة .

لذا كان هذا البحث محاولة لمعرفة " أثر فترة إعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزي على بعض عناصر اللياقة البدنية " .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث الى التعرف على :-

- ١- مدى تأثير فترة إعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزي على مستوى اللياقة البدنية .
- ٢- مدى الارتباط بين كل عنصر من الصفات البدنية والدرجة الكلية للصفات البدنية لضباط الشرطة في اجتيازهم فترة الإعداد للعمل بالأمن المركزي .
- ٣- نسبة مساهمة كل عنصر من الصفات البدنية في الدرجة الكلية للصفات البدنية أثناء فترة إعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزي .

فروض البحث

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اللياقة البدنية لضباط الشرطة في فترة إعدادهم للعمل بالأمن المركزي وذلك لصالح القياس البعدي .
- ٢- وجود إرتباط إيجابي بين كل عنصر من الصفات البدنية والدرجة الكلية للصفات البدنية لضباط الشرطة في اجتيازهم فترة الإعداد للعمل بالأمن المركزي .
- ٣- تتفاوت نسبة مساهمة الصفات البدنية في الدرجة الكلية للصفات البدنية في فترة إعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزي .

خطة وإجراء البحث

أولا : منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي من إساليب البحث العلمى وذلك لمناسبة لطبيعة الدراسة مستخدما تصميمًا تجريبيًا يتمشى مع طبيعة الدراسة وهو القياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث .

ثانيا : عينة البحث

تم البحث على المجتمع الأسمى عن طريق المبائنة اللإحتمالية (العمدية) فى مركز تدريب ضباط الأمن المركزى ويبلغ حجم العينة ٢٠٠ ضابط من ضباط الأمن المركزى حديثى التخرج .

وسائل جمع البيانات

إستخدم الباحث أكثر من وسيلة لجمع البيانات حيث إستخدم الملاحظة والمقابلة الشخصية ووسيلة الإطلاع على المراجع العربية والاجنبية والبحوث المشابهة . طبق القوانين والمعادلات الاحصائية المناسبة للتوصل الى النتائج العملية استعان الباحث بالإختبارات واجهزه القياس لجمع البيانات الخاصة بستموى اللياقة البدنية . وتشمل بطارية اختبار اللياقة البدنية على :-

- ١- الجلوس من الرقود .
- ٢- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل .
- ٣- الوقوف من الانبطاح المائل .
- ٤- ثنى الذراعين من التعلق .
- ٥- العدو ٥٠ م .
- ٦- الوثب الطويل من الثبات .

خطوات البرنامج

- إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها ٢٥ ضابطاً من ضباط الأمن المركزي بغرض إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث (الثبات - الصدق).
- إجراء القياس القبلي على المجتمع الاصلى لتحديد المستوى البدنى للضباط عن طريق الإختبارات.
- تنفيذ البرنامج وقد إستغرق (١٢) إسبوعاً بواقع (٥) وحدات تدريبية فى الأسبوع ، زمن كل وحدة (٥٥) دقيقة .
- إجراء القياس البعدى .
- تفرغ وتنسيق وجدولة البيانات والنتائج .
- إجراء المعاملات الاحصائية .

عرض بعض النتائج المستخلصة

- ١- البرنامج الحالى فى فترة إعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزي ساهم فى رفع مستوى اللياقة البدنية .
- ٢- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي 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

مابين 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

مساهمتها 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 مساهمتها ٩٢,٤٨ ٪ .

Helwan University

Faculty of Physical Education for Girls - Cairo

Teaching , Training and Practical Education Methods Dep.

**The Effect Of The Police Officers Preparation
Period To Work With Central Security
On Some Elements of Physical Fitness**

**by : Ehab kamal Eldin Shafiek Abou Ghanima
Police Officer - Police College
Sports Sector**

**A research submitted to obtain
H.A. degree in physical education**

Supervised by

Prof. Zinab Ali Moh. Omar

Dr. Ali Moh. Abdel Megied

**ex. Head of teaching, training
and practical education
methods department**

**Faculty of Physical Education
for Girls. Cairo
Helwan University**

**ass. prof. at teaching, training
and practical education
methods department**

**Faculty of Physical Education
for Girls. Cairo
Helwan University**

Cairo , 1995

SUMMARY

Through the researcher`s work in physical education and in police, he noticed that the Central Security officers should be characterized by a high level of physical and skill fitness. This is due to the tough tasks delivered to them, such like catching, fetching, guarding vital establishments, combating, mob dispersion, and other very tough operations. Such tasks cannot be fulfilled except by individuals having special physical characteristics.

Consequently, the important role of the recruitment period for police officers to work in Central Security has become clear.

The most important points that made the reseacher study this recruitment period are :

1- The time of this period. It starts immediately after graduation from the faculty of police before starting work. During this transitional period, the officer still has high physical and skill fitness, since he has just finished the last year exminations, which included physical fitness nd motor skills examinations.

2- The important role of this period, and the extent of its benefit to the officer, either in work or in increasing his self-trust.

3- Not with standing the importance of the exercises of the recruitment period which the officers are ciled to be examined in them, the officers are not trained on these exercises.

For all these points, this study is an attempt to know [the effect of the police officers preparation period to work in Central Security on some elements of the physical fitness].

RESEARCH OBJECTIVES :

The research targets the identification of :

- 1. The extent to which the basic preparation period affects police officers working at central security forces as far as physical fitness is concerned.**
- 2. Links between each element of physical characteristics on one hand and the total degree of police officer's physical characteristics on the other while passing the preparation period prior to their work at central security forces.**

3. The extent by which each element of physical characteristics participates in the total degree of physical characteristics during officer's preparation period .

RESEARCH HYPOTHESIS :

1. The existence of statistically indicative differences between the prior and post measurements in the standard of police officers physical fitness during the period of their preparation to work at central security forces for the sake of the post training measurement.
2. The existence of positive link between the elements of physical characteristics on one hand and the total degree of officers physical characteristics on the other while passing the preparation period.
3. The percentage by which physical characteristics participate in the total degree of physical characteristics varies during the preparation period.

RESEARCH PLAN AND PROCEDURE :

- Research Methodology :

The researcher used the experimental method because of its suitability to this study. The researcher used an experimental design that suits the nature of this study, I. E. pre- and post-measurement of research group.

- Research Specimen :

The study was conducted on the original society using the deliberate choice in the Training Centre of Central Security Officers.

DATA COLLECTION TOOLS :

The researcher used a number of tools to collect the data, such as observation, personal meeting, referring to Arabic and English references and similar research works . The researcher applied the suitable scientific laws and statistical equations to find the scientific results . The researcher also used tests and measurement instruments to collect physical fitness data .

The physical fitness test battery includes :

- 1- Sitting up from laying.
- 2- Folding arms from inclined flatness.
- 3- Standing up from inclined flatness.
- 4- Bar pull.
- 5- Fifty meters run.
- 6- Long Jump from stability.

RESEARCH STEPS :

- 1- Investigative study on a sample of (25) Central security officers to find the scientific factor of the studied tests (validity - stability).**
- 2- Pre-measurement on the original society to determine the physical level of the officers through tests.**
- 3- Executing the program which took (12) weeks, (5) units per week, (55)minutes for each unit.**
- 4- Post-measurement.**
- 5- Arranging and tabulating data.**
- 6- Statistical treatment.**

CONCLUSION :

- 1. The present program applied in the preparation period of police officers to work at central security forces was participated in the upgrading of their physical fitness standards.**

- 2. The existence of a statistically indicative relation between the prior and post measurements represented in :**
 - The element of power in stomach, arms, chest and shoulder's muscles.**
 - The element of endurance in the big muscular groups.**
 - The element of rapidity.**
 - The element of muscular ability .**
 - The total degree of physical standard for the sake of the post measurement .**

- 3. The existence of a positive relation between the physical characteristics represented in " The element of power in stomach, arms , chest and shoulder's muscles, the element of endusance in the big muscular groups . The element of rapidity and the element of muscular**

ability " and the total degree of police officers physical standard while passing the preparation period.

4. The increase of improvement percentage between the pre and post measurements of the physical characteristics as they ranged from 10.235% and 51.984% for the sake of the post measurement.

5. The percentage by which physical characteristics participate in the total degree of physical standard varies in the preparation period the highest participation percentage was achieved in the element of muscular ability as it reached 67.420%. The percentage of the element of arms and shoulders muscles power come jointly with the percentage of the element of muscular ability reaching 88.65% . The participation percentage of the element of arms back muscles power , chest and shoulder's muscles as well as the element of element of arms and shoulders muscles and the element of muscular ability came later as they reached 92.48%.