

المرفقات

مشروع برنامج مقترح لرفع اللياقة البدنية

لضباط الشرطة

مرفق رقم (١)

برنامج التمرينات المقترح

المهدف من البرنامج :-

يهدف هذا البرنامج الى رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بضباط بعض قطاعات الشرطة والتي تتمثل فى :-

- ×× القسوة
- ×× تحمل القسوة
- ×× تحمل قدرة الذراعين
- ×× تحمل قدرة الرجلين
- ×× تحمل عضلى (العمل أو الاداء)
- ×× تحمل التوتر العضلى الثابت
- ×× سرعة انتقالية
- ×× سرعة رد الفعل
- ×× سرعة حركية
- ×× تحمل سرعة
- ×× الجلد الدورى النفسى
- ×× المرونة
- ×× الرشاقية
- ×× الدقة
- ×× التوافق
- ×× التوازن

الاطار العام للبرنامج :-

حجم البرنامج للعمل لمدة ثلاثة أشهر ، بواقع ثلاث فترات تدريبية فى الاسبوع الواحد ، ويستغرق تطبيق محتوى الوحدة التدريبية ستون دقيقة

وفقا لما يلي :-

• تمارين تهيئة عامة واحماء	دقائق	١٠	xx
• تمارينات عامة	دقائق	١٠	xx
• تمارينات أساسية خاصة	دقيقة	٢٥	xx
• تمارينات تهدئة وختام	دقائق	٥	xx
• للختام والتحصير والاعداد	دقائق	١٠	xx

أسس البرنامج :-

قام الباحث بوضع التمارينات البدنية المقترحة لمحتوى البرنامج وفقا للاسس التالية :-

- تم اختيار محتوى البرنامج من التمارينات وفقا لحاجة كل قطاع من قطاعات الشرطة .
- التدرج في شدة الحمل وحجمه خلال فترات التدريب .
- تثبيت التكرارات الخاصة بكل تمرين على حده خلال كل وحدتين تدريبيتين على الاقل .
- راعى الباحث اختيار مجموعة من التمارينات البدنية لتنمية كل صفة بدنية يكون الاختبار فيها أساسا لتكوين الوحدة التدريبية تحقيقا لمبدأ استشارة وتشويق الضباط عند الأداء .
- يحتوى البرنامج على تمارينات عامة ثم تمارينات خاصة لكل قطاع من الشرطة .

محتوى البرنامج :-

أولا : التهيئة العامة والاحماء :-

وتتضمن المشى لمسافات مختلفة والجري الخفيف حول ملعت كرة القدم بالاضافة الى الحركات التالية :-

- المشى أماما بخطوات قصيرة ، ويراعى سرعة التوقيت .
- المشى أماما بخطوات طويلة مع تبادل مرجحة الذراعين أماما وخلفا .
- الجرى فى المحل مع رفع الركبتين .
- الوثب جانبا .
- الوثب فتحا مع التقدم أماما .

ثانيا : التمرينات الاساسية :-

١- تمرينات القوة :-

- (جلوس على أرسع) تبادل قذف القدمين خلفا .
- (انبطاح) رفع الجذع عليا .
- (انبطاح مائل) المشى جانبا باليدين لرسم محيط دائرة مركزها القدمين .
- (انبطاح - الذراعان عليا) رفع أحد الرجلين مع رفع الذراع المقابلة .
- (انبطاح مائل فتحا) ثنى الذراعين .
- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين مع تبادل رفع الرجلين عليا .

٢- تمرينات تحمل القوة :-

- (وضع التكور) وثب لاعلى مع مد الجسم ومرجحة اليدين لاعلى من وضع التكور الواطى .
- (ركود على الظهر) رفع الجذع من وضع الاستلقاء مع لف الجذع من خلال تقريب كوع الذراع الايمن من الركبة اليسرى ثم العكس .
- (وقوف) الارتفاع برجل واحدة على أن يقرب اللاعب بعد الارتفاع فخذ رجل الارتفاع من صدره ليهبط على نفس الرجل .
- (الانبطاح) رفع الجذع من وضع الانبطاح مع وضع اليدين على الرقبة وتبادل لف الجذع لليسار واليمين .

- (وقوف) اجتياز حاجزين ارتفاعهما (٨٠ سم) والمسافة بينهما خمسة أمتاره، ويبدأ اللاعب بمرور الحاجز أسفل العارضة ثم يجتاز الحاجز الثاني بالوثب فوق العارضة • وفي العودة يمر أسفل الحاجز الثاني والوثب فوق عارضة الحاجز الاول وهكذا •
- (وقوف) صعود صندوق ارتفاعه (٥٠ سم) بالحجل التبادلي •

٢- تمرينات القدرة :-

- (وقوف) الوثب أماما لاطول مسافة •
- (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان ثم وثبة للامام لاطول مسافة •
- (اقعاء - ثبات الوسط) الوثب أماما لاطول مسافة •
- (وقوف) الطعن أماما •
- (وقوف) الوثب عاليا في المكان •
- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الركبتين نصفًا والوثب عاليا •

٤- تحمل قدرة الذراعين :-

- (التعلق) ثني ومد الذراعين الى أقصى عدد ممكن من المرات على جهاز العقلة •
- (انبطاح مائل) ثني الذراعين الى أن يلامس الارض بالصدر ثم العودة للانبطاح المائل لأكبر عدد ممكن من المرات •
- (وقوف) دوران الذراعين معا للخلف •
- (وقوف) تبادل مرجحة الذراعين للامام وللخلف •

٥- تحمل قدرة الرجلين :-

- الوثب فتحما •
- الوثب أماما وخلفا وللجانبيين •
- الوثب في المكان بالقدمين معا في نفس الموضع •

– الوثب مع تقاطع القدمين وفتحهما جانبا .

٦– تحمل عضلى (العمل أو الاداء) :-

– وقوف على مقعد سويدي الوثب لاسفل فاعلى مع فتح الرجلين نزولا

• واغلاقهما صمغودا .

– وقوف ثنى الجزع أماما وخلفا مع فتح الرجلين جانبا وتشبيك

الذراعين أمام الصدر ، وعند الثنى أماما يجب لمس الأرض بالكوعين

بينما يجب لمس كعب القدم باليد المقابلة مع لف الجزع عند الثنى

• خلفا .

– الانبطاح رفع الجزع مع وضع اليدين على الرقبة ولف الجزع يسارا

• ويمينا بالتبادل .

– وقوف ثنى الركبتين كاملا للوصول لوضع التكور ثم الوثب لاعلى مع

• مد الجسم ومرجحة اليدين لاعلى .

٧– تحمل التوتر العضلى الثابت :-

– (وقوف مواجهة الزميل) اليدين متلامستان لرفع الزميل باليدين مع

• المقاومة لمدة ٦ ثوان .

– (وقوف الذراعان جانبا) يراعى الوقوف بين حائطين والدفع بالكفين

• لمدة ٦ ثوان .

– (وقوف الذراعان أماما) الكفان ملاصقان للحائط ، الدفع باليدين

• لمدة ٦ ثوان .

– (وقوف) رفع الذراعان جانبا عليا ثم أسفل ١٠ x ٥ مرات ، ويراعى

• فترة راحة بين كل تمرين وآخر ٦ ثوان .

٨- سرعة رد الفعل :-

- (وقوف) الجرى عكس الاشارة •
- (وقوف) الجرى وعند سماع الاشارة الوثب لاعلى •
- (اقاء) الجرى عند سماع الاشارة •
- (وقوف) الجرى وعند سماع الاشارة نصف لفة والجرى خلفا •
- (جلوس طويل) الجرى عند سماع الاشارة •
- (انبطاح) الجرى عند سماع الاشارة •

٩- سرعة حركية :-

- الجرى بأقصى سرعة لمسافة ٥٠ مترا •
- راحة حتى استعادة الشفاء •
- عدد مرات تكرار التمرين قليلا ٢ - ٣ مرات •

١٠- تحميل سرعة :-

- ٥ مرات ١٠٠ م فى ١٥ ث مع فترة راحة ٧٥ ث بعد كل مرة •
- ٥ مرات ١٠٠ م فى ١٤ ث مع فترة راحة ٧٠ ث بعد كل مرة •
- زمن التمرين ١٥ دقيقة •
- ٥ مرات ١٠٠ م فى ١٤ ث مع فترة راحة ٦٠ ث بعد كل مرة •
- ٥ مرات ١٠٠ م فى ١٣ ث مع فترة راحة ٦ ث بعد كل مرة •
- زمن التمرين ١٢ دقيقة •
- ٥ مرات ١٠٠ م فى ١٣ ث مع فترة راحة ٥٠ ث بعد كل مرة •
- ٥ مرات ١٠٠ م فى ١٣ ث مع فترة راحة ٤٥ ث بعد كل مرة •
- زمن التمرين ١٠ دقائق •

١١- الجلد الدورى التنفسى :-

- جرى لمسافة (١٠٠٠ م أو ٢٠٠٠ م) فى أقل زمن ممكن وللضابط الحق فى تبادل الزى والجرى مع مراعاة أن الجرى يؤدى بدون اجتهاد .
- جرى ومشى (٦٠٠) ياردة حول المضمار ويراعى تسجيل الزمن لكل متسابق .
- (وقوف) أمام مقعد ارتفاعه (٥٠ سم) الصعود بالقدم فوق المقعد ثم اليسرى للوقوف على المقعد ثم العودة بالقدم اليمنى على الأرض- ثم اليسرى لمدة خمس دقائق متصلة أو الى أن يعجز عن الاداء .
- رسم مربع مساحته ٦٠٠ م الجرى والمشى حول المربع فى أقل زمن ممكن .

١٢- المروننة :-

- (وقوف- الذراعان أماما) تبادل رفع الذراعين عليا مع ضغطهما خلفا .
- (وقوف- الذراع عليا) دوران الذراعين أمام الجسم بالتبادل .
- (وقوف فتحا) مرجحة الذراعين أماما عليا وثنى الجذع أماما أسفل .
- (وقوف فتحا) ثنى الجذع أماما أسفل .
- (وقوف- ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانبا .
- (جلوس طويل فتحا - الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانبا مع لمس القدم باليد المقابلة .

١٣- الرشاقفة :-

- - (وقوف) الجرى الارتدادى لمسافة ١٠ م .
- - (وقوف) الجرى الزججى بين الزملا .
- - (وقوف) الوثب فى المكان مع الدوران ربع لفة .
- - (وقوف) الوثب عاليا مع الدوران نصف لفة .
- - (وقوف) الوثب عاليا مع الدوران لفة كاملة .
- - (جلوس على أربع) قذف القدمين خلفا ثم أماما بين اليدين
لوضع الرقود .

١٤- الدققة :-

- - التصويب بالطوق على ذراع الزميل .
- - تصويب كرة باليد على (كرة - صولجان - مكعب ٠٠٠ الخ) .
- - التصويب بالقدم على الهدف .
- - تصويب الكرة باليد على دائرة مرقمة مرسومة على الحائط - هدف
مرسوم على حائط مقسم الى مربعات رقمية .

١٥- التوافق :-

- - ضرب الكرة على الحائط ولقفيها .
- - (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا أسفل ثم جانبا عاليا .
- - تنطيط الكرة على الارض بيد واحدة .
- - تنطيط الكرة بالقدم .

١٦- التوازن :-

- - الوثب والتوازن فوق علامات .
- - الوقوف على مشط القدم .

- الوقوف على عارضة بمشط القدم بالطريقة المتعامدة
- الوقوف على العارضة بمشط القدم بالطريقة الطولية

ثالثا : تمرنات التهدئة والختام :-

- (وقوف انحاء) ارتخاء الذراعين
- (وقوف فتحا) المرجحة بزاوية
- (وقوف) المرجحة العمودية
- (وقوف) المرجحة البذولية
- (رقاد - الذراعان عليا) تبادل قبض وارتخاء عضلات الجسم
- (رقاد فتحا - الذراعان جانبا) ارتخاء جميع عضلات الجسم
- (شهيق - زفير)

مرفق رقم (٢)

الزميل الفاضل ..

تحية طيبة وبعد ؛

يشرفنى أن ألتقى برأى سيادتكم السديد من خلال هذه الدراسة المسحية التقييمية التى تهدف الى توضيح مدى نجاح أو فشل برنامج اللياقة البدنية المنفذ حاليا بالفرقة التدريبية بمعهد تدريب ضباط الشرطة فى تحقيق الاهداف المرجوة والمرسومة للتدريب .. والتعرف على نقاط الضعف ونواحي القصور فى البرنامج لتلافيها ، وأوجه الصعوبات وسبل المعوقات والسلبيات التى حالت دون تحقيق أهدافها المرسومة لمعالجتها .. والكشف عن نقاط القوة للاخذ بها والايجابيات والعوامل المساعدة لدعمها والابقاء عليها .

ولما كنتم من السادة الضباط الذين يعتمد على آرائهم فى هذا المجال فالرجا من سيادتكم التكرم بالايجابة على المحتويات المرفقة .

أشكركم مقدما على صادق تعاونكم ، علما بأن البيانات التى سوف تدون ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم الا فى أغراض البحث العلمى الهادف .

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

أرجو تدوين البيانات التالية :-

الرتبة :

الاسم :

جهة العمل :

ضع علامة (√) في الخانة المخصصة لذلك والتي تتفق ورأيك أمام
كل عبارة من العبارات الآتية :-

لا	السي حدها	نعم	العبارات	مسلسل
			هل استفدت من برنامج الاعداد البدنى المنفذ حاليا بالمعهد .	١
			هل يراعى برنامج الاعداد البدنى والمنفذ حاليا بمعهد تدريب ضباط الشرطة على جميع عناصر اللياقة البدنية التي تحتاجها لمهام وظيفتك .	٢
			هل يعمل برنامج الاعداد البدنى المنفذ حاليا بالفرقة على تنمية عناصر اللياقة البدنية والارتقاء بها .	٣
			هل تكفى المدة المقررة لبرنامج الاعداد البدنى المنفذ حاليا على تنمية وارتقاء لياقتك البدنية من خلال تنمية عناصرها .	٤

ضع علامة (/) في الخانة التي تتفق ورأيك أمام كل صفة من الصفات البدنية التي ترى أنها تتناسب مع وظائف عملك :-

لا	الشي حد ما	نعم	الصفات البدنية	مسل
			قوة	١
			تحمل القسوة	٢
			قدرة	٣
			تحمل قدرة الذراعين	٤
			تحمل قدرة الرجلين	٥
			تحمل عضلي (العمل أو الاداء)	٦
			تحمل التوتر العضلي الثابت	٧
			سرعة انتقالية	٨
			سرعة رد الفعل	٩
			سرعة حركية	١٠
			تحمل سرعة	١١
			جلد دوري تنفسي	١٢
			مرونة	١٣
			رشاقة	١٤
			دقة	١٥
			توافق	١٦
			توازن	١٧

اذكر أهم الاعمال التي تقوم بها في نطاق الوظيفة التي تقوم بها ٢

xx

ولكم جزيل الشكر ٥٥٥

الباحث ٥

مرفق رقم (٣)

البناء التنظيمي الحالي لوزارة الداخلية

حدد القرار الوزاري رقم ١٦٥٩ لسنة ١٩٨٢ خريطة البناء التنظيمي لوزارة الداخلية بحيث تضم ١٤ قطاعا هي :-

- قطاع أمن الدولة
- قطاع التخطيط والمتابعة والرقابة
- قطاع شؤون مكتب الوزير
- قطاع أكاديمية الشرطة
- قطاع التدريب
- قطاع الامن العام
- قطاع الامن الاقتصادي
- قطاع الامن الاجتماعي
- قطاع الشرطة المتخصصة
- قطاع الامن المركزي
- قطاع قوات الامن
- قطاع الشؤون العالية والادارية
- قطاع شؤون الافراد
- قطاع المؤسسات

قطاع أمن الدولة ويضم :-

- الادارة العامة لمباحث أمن الدولة
- الادارة العامة لشرطة الحراسات الخاصة
- الادارة العامة لشرطة رئاسة الجمهورية

قطاع التخطيط والمتابعة والرقابة ويضم :-

- الادارة العامة للتنظيم والادارة
- الادارة العامة للتخطيط والبحوث والمتابعة
- الادارة العامة للمعلومات والتوثيق
- الادارة العامة للشئون القانونية
- ادارة الاحصاء المركزية

قطاع شئون مكتب الوزير ويضم :-

- الادارة العامة لشئون الضباط
- الادارة العامة للتفتيش والرقابة
- الادارة العامة للعلاقات - ادارة العلاقات العامة
- ادارة العلاقات الانسانية
- الادارة العامة للخدمات الطبية

قطاع أكاديمية الشرطة ويضم :-

- رئاسة أكاديمية الشرطة
- كلية الشرطة
- كلية الضباط المتخصصين
- كلية الدراسات العليا
- كلية التدريب والتنمية (معهد تدريب ضباط الشرطة - معهد القادة لضباط الشرطة)
- مركز بحوث الشرطة

قطاع التدريب ويضم :-

- مصلحة التدريب
- اتحاد الشرطة الرياضى

قطاع الامن العام ويضم :-

- مصلحة الامن العام
- ادارة البحوث الفنيه
- ادارة المباحث الجنائيه
- ادارة المعلومات الجنائيه
- ادارة المساعدات الفنيه
- قسم تدابير الامن
- مكتب الشرطة الجنائيه العربيه
- المكتب المركزى للشرطة الجنائيه الدوليه
- ادارة الرخص
- مصلحة تحقيق الادلة الجنائيه
- الادارة المركزيه لتصاريح العمل
- مصلحة وثائق السفر والهجرة والجنسية
- مصلحة أمن الموانى
- الادارة العامة لشرطة ميناء القاهرة الجوى

قطاع الامن الاقتصادى ويضم :-

- الادارة العامة لشرطة النقل والمواصلات
- الادارة العامة لشرطة السياحة والآثار
- الادارة العامة لشرطة المسطحات المائية
- ادارة مكافحة جرائم الاموال العامه
- الادارة العامة لشرطة الكهرباء

- - الادارة العامة لمباحث الضرائب والرسوم
- - الادارة العامة لشرطة التموين والتجارة الداخلية

قطاع الامن الاجتماعى ويضم :-

- - مصلحة السجون
- - مصلحة الاحوال المدنية
- - الادارة العامة لمكافحة المخدرات
- - ادارة مكافحة جرائم الاداب العامة
- - ادارة شرطة الاحداث
- - ادارة الرطبية اللاحقة

قطاع الشرطة المتخصصة ويضم :-

- - الادارة العامة للمرور
- - الادارة العامة لاتصالات الشرطة
- - مصلحة الدفاع المدنى
- - الادارة العامة لشرطة مجلسى الشعب والشورى
- - الادارة المركزية لشئون التعمير والمجتمعات الجديدة

قطاع الامن المركزى ويضم :-

- - الادارة العامة لقوات الامن المركزى

قطاع قوات الامن ويضم :-

- - الادارة العامة لشئون المجندين
- - الادارة العامة لتدريب قوات الامن

مرفق رقم (٤)

بيان بأسماء الخبراء

xx استاذ دكتور / كمال الدين عبد الرحمن درويش
وكيل كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان للدراسات العليا

xx دكتور / عصام بدوي
المجلس الاعلى لرعاية الشباب

xx دكتور / عاطف زكى
الباحث بالمركز القومى للبحوث الترموية

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR MALES, CAIRO

FUNCTIONAL ANALYSIS OF THE PHYSICAL
PERFORMANCE OF OFFICERS IN SOME POLICE SECTIONS.

BY

SALAH ELDEEN KHALLEL ALI EL NAKOURI
THESIS SUBMITTED FOR FULFILMENT OF M.S. DEGREE IN SPORT
SPORT EDUCATION .

SUPERVISED BY

PROF. DR. KAMAL ELDEEN ABD ELRAHMAN DARWEESH
VICE DEAN OF SPORT EDUCATION COLLEGE FOR HIGH STUDIES.

CAIRO

1988

SYNOPSIS

Chapter I :

Introduction :

I) The problems of the Research :

The police Authority is multi-function . that is why it is divided in to sections and administration each performing its duty in accordance with regulations. This is to enable The ministry of Interior to perfectly achieve its duties and objectives. Owing to The difference in the nature of every function arose The desire to know the Physical features as They are among the means That help the individual accomplish his duties..

2) Objectives :

The research aims at recognizing : -

- 1 - The fictional characteristics of every Police Division.
- 2 - The Physical Requirements for officers to raise the efficiency standard of the officers, assignments in different divisions .
- 3 - Devising a program for Physical Preparation in all different divisions .

3) HYPOTHESES :

- Whether Physical preparation Programs adopted now according to the concepts & police officers .

- Training in the fields & Specialization , now under investigation are worth the Physical effort Exerted in each field .

- Whether Present Physical - Preparation Programs in police Training institutes in their fields Take into consideration both defining and developing the physical requirements necessary for each Functional specialization.

Chapter II :

deals with theories Related to the present research .

Chapter III :

handles Similar studies in both military and civil fields .

Chapter IV :

deals with the various steps of the research , including.

1 - the approach followed the researcher has adopted the descriptive approach which is appropriate for achieving the objectives of the research and answering its questions.

2 - Specimen the researcher has chosen as specimen of 1000 police officers who go in training sessions .

3 - tools of collecting data:

has been made use of as the most suitable for This descriptive study .

Chapter V : Provides an exposition and an explanation of the results obtained .

Chapter VI : gives an account of the results and recommendations .

The Results :

Out of the objectives of this study and Within the Perspective of the steps taken it has been found that .

- I - Physical Training Programs for officers in Police sections are un suitable and in efficient .
- 2 - The needs for police officers vary From section to section With regard to the physical requinments , necessary for the duty assigned .
- 3 - The Physical requinments which are characterisic of the specimen police officers and which have been deduced from the experts , opinions are ; strength, strength beaning, ability ,hands ability, feetability, muscular bearing (in function and performance) , flexibility , grace, accuracy , consistercy, balance.
- 4 - Physical training programs have abad effect on the officers, Physical efficiency .

2 - Recommendations :

The following are the recommendations of the research .

- I - The examination of the basic fundamentals of the Proposed program for improving the officers Physical ability in Police sectors according to the fractional classification carried out in the present study .
- 2 - Increasing the number of hours allotted for Physical training programs .
- 3 - Making available highly qualified specialists in Physical training in all institutes concerned .
- 4 - Taking into account individual differences, and classifying the officers into homogeneous groups.
- 5 - Paying great attention to specialized physical training in accordance with the nature of the officers , duties .
- 6 - Reconsidering Training sessions syllabuses and programs those which do not include , Physical training programs- with a view to adding to them such programs .

- 7 - The necessity of setting a criterion for the necessary Physical training requirements in which case it would be possible to evaluate the officers through serious and true tests according to the fractional duty assigned .
- 8 - Increasing the number of Police sporting clubs.
- 9 - Applying the proposed program to the police officers who train at the training Institute and later evaluate its results in future studies .