

## الفصل الخامس الإستخلاصات والتوصيات

### أولاً: الإستخلاصات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وفي حدود عينته ، والتحليل الإحصائي يمكن إستخلاص الآتي :

#### ١- الإستخلاصات الخاصة بالصفات البدنية :

وقد تم إستخلاصها وفقاً لنتائج تحليل العمل والنسب المئوية لأراء الخبراء ، فتمثلت في الصفات البدنية التي حصلت على نسبة مئوية ٧٥ ٪ فأكثر من أراء الخبراء وفقاً للآتي :

١- قوة عضلات الذراعين .

٢- قوة مميزة بالسرعة للرجلين .

٣- التحمل العضلي العام .

٤- التحمل العضلي للذراعين .

٥- السرعة الإنتقالية .

٦- سرعة الاستجابة .

٧- الرشاقة .

٨- الدقة .

٩- مرونة الجزع .

#### ٢- الإستخلاصات الخاصة بالإختبارات البدنية :

وقد تم إستخلاصها وفقاً للنسب المئوية لأراء الخبراء فتمثلت في الإختبارات البدنية التي حصلت على نسبة مئوية ٧٥ ٪ فأكثر من أراء الخبراء وفقاً للآتي :

١- إختبار ضغط البار الحديدي باليدين .

٢- إختبار الوثب العريض من الثبات .

٣- إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف .

٤- إختبار التعلق على العقلة من وضع ثني الذراعين .

٥- إختبار العدو ٥٠ متر .

- ٦- إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقائية .  
 ٧- إختبار التصويب باليدين على الدوائر المتداخلة .  
 ٩- إختبار ثني الجزع من الوقوف .

### ٣- الإستخلاصات الخاصة بالمستويات المعيارية للياقة البدنية

وقد تم إستخلاصها من نتائج تطبيق الإختبارات البدنية على عينة البحث وبذلك تمكن الباحث من وضع المستويات المعيارية وفقا للآتي :

مستوى ممتاز	٨٥ ٪
مستوى جيد جدا	٧٥ ٪
مستوى جيد	٦٥ ٪
مستوى مقبول	٥٠ ٪
مستوى ضعيف	٣٠ ٪
مستوى ضعيف جدا	١٥ ٪

### ٤- الإستخلاصات الخاصة بمستوى اللياقة البدنية

وقد تم إستخلاصها من المتوسط الحسابي لنتائج درجات الجنود في الإختبارات المختارة وجداول المستويات المعيارية التي أمكن من خلالها تحديد المستويات التي حققها الجنود وفقا للآتي :

- حقق الجنود مستوى مقبول بنسبة قدرها ٥٠ ٪ في إختبار ضغط البار الحديدي باليدين .
- ومستوى مقبول بنسبة قدرها ٥٠ ٪ في إختبار الوثب العريض من الثبات.
- ومستوى مقبول بنسبة قدرها ٥٠ ٪ في إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف.
- ومستوى مقبول بنسبة قدرها ٥٠ ٪ في إختبار التعلق على العقلة من وضع ثني الذراعين .
- ومستوى مقبول بنسبة قدرها ٥٠ ٪ في إختبار العدو ٥٠ متر .
- ومستوى ضعيف بنسبة قدرها ٣٠ ٪ في إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقائية .
- ومستوى جيد جدا بنسبة قدرها ٧٥ ٪ في إختبار التصويب باليدين عنى الدوائر المتداخلة .
- ومستوى مقبول بنسبة قدرها ٥٠ ٪ في إختبار ثني الجزع من الوقوف .

## ثانياً: التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث والتحليل الإحصائي ، يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :

١- إستخدام جداول المستويات المعيارية التي أسفرت عنها الدراسة في إنتقاء جنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة للعمل في هذا القطاع وكذلك في تحديد مستوى اللياقة البدنية لهم قبل وأثناء وبعد تطبيق برامج التدريب .

٢- إستخدام بطارية الإختبارات البدنية المستخلصة لتقويم مستوى أداء جنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة في برامج التدريب .

٣- الإهتمام ببرامج التدريب البدني لجنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة للإرتفاع بمستواهم البدني والحركي وأن يتم ذلك من خلال الأساليب العلمية والتي تستخدم تحليل العمل للكشف عن المطالب الرئيسية والنوعية للمهام التي يقوم بها الجنود .

٤- الإهتمام ببناء بطاريات إختبار وبناء مستويات معيارية لجميع التخصصات الأخرى بوزارة الداخلية .

٥- عمل جداول مستويات معيارية كل خمس سنوات جديدة لتتفق مع متطلبات الخدمات المطلوبة من جنود قوات الأمن حتى تتماشى مع العمل المنوط إليهم القيام به ومع التطور العملي والعمل<sup>تعليمي</sup> والبرامج المطبقة عليهم.

٦- إرسال نسخة من بطارية الإختبار والمستويات المعيارية إلى مصلحة التدريب بوزارة الداخلية لتطبيقها بداية من العام القادم على الجنود المستجدين والعاملين في الخدمة .

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

١. أحمد محمد زكي ، "وضع مستويات معيارية للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة للناشئين تحت ١٧ سنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
٢. بدر أحمد محمد سعد ، "العلاقة بين القدرة وزمن الرجوع والتصويب في كرة اليد" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .
٣. جابر عبد الحميد ، التعلم وتكنولوجيا التعلم ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٣ .
٤. حاتم حسني يوسف ، "إعداد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية لسباحي المسافات القصيرة للناشئين" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
٥. حمدي شعبان محمد ، "دراسة تطبيقية في التجمعات العسكرية والشرطية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الإعلام ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٢ .
٦. عبد العزيز أحمد النمر ، "وضع مستويات معيارية للمهارات الأساسية في كرة السلة للناشئين تحت ١٨ سنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .
٧. عصام الدين صالح عبد المجيد ، "أثر البرنامج الدراسي العملي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمورفولوجية لطلبة كلية الشرطة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
٨. عصام الدين صالح عبد المجيد ، "تقويم برنامج التربية الرياضية بكلية الشرطة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .
٩. عفاف عبد الكريم ، التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية (أساليب ،

إستراتيجيات ، تقويم) الأسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٠ .

١٠. علي السعيد ريحان ، وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .
١١. كريم مراد إسماعيل ، تحديد مستويات معيارية لبعض المقاييس الجسمية والصفات البدنية الخاصة للناشئين في كرة اليد تحت ١٧ سنة بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
١٢. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٨ .
١٣. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، الطبعة التاسعة ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤ .
١٤. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، إختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ .
١٥. \_\_\_\_\_ ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
١٦. محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، الطبعة الثانية، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧ .
١٧. \_\_\_\_\_ ، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، الجزء الأول، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
١٨. \_\_\_\_\_ ، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
١٩. \_\_\_\_\_ ، طرق بناء وتقنين الإختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
٢٠. \_\_\_\_\_ ، نموذج الكفاية البدنية - اللياقة البدنية - اللياقة

الحركية - القدرة الحركية - الإعداد البدني ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ .

٢١. محمد محمد عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين ، أثر البرنامج العملي على اللياقة البدنية للطلبة الجامعيين بكلية الشرطة والحربية بالقاهرة ، المؤتمر العالمي الخامس للدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ١٩٨٤ .

٢٢. محمود سيد محمود ، "أثر فترة الإعداد للطلبة المستجدين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية للطلبة الجدد بكلية الشرطة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .

٢٣. مصطفى السيد بدوي ، "برنامج مقترح للإعداد البدني لقوات الأمن المركزي" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .

٢٤. مصلحة التدريب ، تقييم برامج تدريب قوات الأمن الكتاب الدوري رقم ٤٢ ، ١٩٨٧ .

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

25. American college of sports medicine , Encyclopedia of sport sciences and Medicine , The Macmilnk , New York , 1971 .
26. Barrow , H. M. , and McGee , R. A practical approach to Measurement in Physical Education 2nd ed. , Lea and Febiger , Philadelphia , 1977 .
27. Pollack , M. L. , and Athers , Analysis of physical fitness and Coronary Heart Disease Risk of Dallas Area police officers , Jom , Vol. 20 , 1978 .
28. Horst Boake : Volleyball Basic international training committee , during the second African Kounrnament , in Cairo . September 1977 .
29. Johnson B. L. and Nelson I. K. practical Measurements for Evaluation in physical Education , third Edition , Minneso to , 1979 .
30. Gerhard Bauer , Ep sport football , Ep. publishing Ltd. , Britain , 1979 .

31. Klinzing . J. E. , The physical fitness status of police officers , J. sports Med. , 20 , 1980 .
32. Turner , D. : Evaluation of the prescriptive physical fitness program used by the police Department , City of Calgary , Dissertation Abstracts International , Vol. 43 , No. 09 . March , 1983 .
33. Stamford : B. A. , and others , Status of police officers with Regard to selected cardio - respiratory and Body compositional fitness variables , Accepted for publication , July , 1978 .
34. SPARKS , C. P. : Job analysis . rowland  
K. M. and Ferris - GR - Personnel  
Management boston , Allyn and baconinc 1982 .