

الفصل الرابع

- عرض النتائج

- تفسير ومناقشة النتائج

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق
بين القياسين القبلي والبعدى

ن = ٢٠٠

العناصر	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين	قيمة " ت "		الدالة
	حسابي	معيارى	حسابي	معيارى		المحسوبة	الجدولية	
	س-	ع	س-	ع	المتوسطين			
قوة عضلات البطن	٨,١٥٤	١,٠٣٥	٩,٨٩٦	٠,٣٣٨	١,٧٤١	٢٢,٦٧٧ *		دالة
قوة عضلات الذراعين الخلفية والصدر والكتفين	٨,٧٥٠	١,٠٨١	٩,٨٤٦	٠,٤٣٧	١,٧٧١	٢١,٥٢٨ *		دالة
قوة التحمل	٥,٦٨٧	٠,٩٨٣	٨,١٩٤	٠,٨٤٧	٢,٢٠٨	٢٧,٣٩٩ *		دالة
قوة عضلات الذراعين والأكتاف	٥,٧٧١	٢,٥٨٦	٨,٧٧١	١,٥٥٥	٣,٠٠٠	١٤,٠٩٦ *	١,٩٧٠	دالة
السرعة	٦,٧٦١	٠,٥٧٧	٧,٤٥٣	٠,٦٠٨	٠,٦٩٢	١١,٧٠٤ *		دالة
القدرة العضلية	٥,٣٠٤	٢,٥٩٧	٧,١١٩	٢,٤٣٤	١,٨١٦	٧,٢٣٣ *		دالة
المجموع	٣٩,٦٧٧	٥,٥٠١	٥١,٣٢٨	٣,٣٥٩	١١,٦٥٢	٢٥,٢٥٦ *		دالة

قيمة " ت " الجدولية (١,٩٧) عند مستوى (٠,٠٥)

يوضح جدول (١٢) وجود علاقة ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى متمثلاً فى عناصر
(قوة عضلات البطن - قوة عضلات الذراعين الخلفية والصدر والكتفين - قوة التحمل
- قوة عضلات الذراعين والأكتاف - السرعة - القدرة العضلية - المجموع) . وأيضاً
وجود فروق ذات دالة إحصائية بين مجموع القياسين .

جدول (١٣)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي
لمتغيرات البحث البدنية

ن = ٢٠٠

العناصر	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %
	حسابي	معياري	حسابي	معياري	
	س-	ع	س-	ع	
قوة عضلات البطن	٨,١٥٤	١,٠٣٥	٩,٨٩٦	٠,٣٣٨	%٢١,٣٦٤
قوة عضلات الذراعين الخلفية والصدر والكتفين	٨,٧٥٠	١,٠٨١	٩,٨٤٦	٠,٤٣٧	%١٥,٥٢٦
قوة التحمل	٥,٦٨٧	٠,٩٨٣	٨,١٩٤	٠,٨٤٧	%٤٤,٠٨٣
قوة عضلات الذراعين والأكتاف	٥,٧٧١	٢,٥٨٦	٨,٧٧١	١,٥٥٥	%٥١,٩٨٤
السرعة	٦,٧٦١	٠,٥٧٧	٧,٤٥٣	٠,٦٠٨	%١٠,٢٣٥
القدرة العضلية	٥,٣٠٤	٢,٥٩٧	٧,١١٩	٢,٤٣٤	%٣٤,٢١٩
المجموع	٣٩,٦٧٧	٥,٥٠١	٥١,٣٢٨	٣,٣٥٩	%٢٩,٣٦٥

يوضح جدول (١٣)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث البدنية حيث تتراوح تلك النسب بين
١٠,٢٣٥ % ، ٥١,٩٨٤ % ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٤)

العلاقة بين المجموع الكلى للياقة البدنية والمتغيرات البدنية
لعي البحث

ن = ٢٠٠

الارتباط " ر "	المجموع		القياس البعدى		العناصر
	معيارى	حسابى	معيارى	حسابى	
٠,٢٠٠	٣,٥٣٩	٥١,٣٢٨	٠,٣٣٨	٩,٨٩٦	قوة عضلات البطن
٠,١٩٤			٠,٤٣٧	٩,٤٥٦	قوة عضلات الذراعين الخلفية والصدر والكتفين
٠,٣٤٩			٠,٨٤٧	٨,١٩٤	قوة التحمل
٠,٤٩٣			١,٥٥٥	٨,٧٧١	قوة عضلات الذراعين والأكتاف
٠,٥٢٤			٠,٦٠٧	٧,٤٥٣	السرعة
٠,٨٠٣			٢,٤٣٤	٧,١١٩	القدرة العضلية

* قيمة "ر" الجدولية (٠,١١٦) عند (٠,٠٥) .

** قيمة "ر" الجدولية (٠,١٣٨) عند (٠,٠١) .

يوضح جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغيرات البحث البدنية متمثلة فى عناصر (قوة عضلات البطن - قوة عضلات الذراعين الخلفية والصدر والكتفين - قوة التحمل - قوة عضلات الذراعين والأكتاف - السرعة - القدرة العضلية - والمجموع الكلى للياقة البدنية لعينة البحث .

جدول (١٥)

نسبة مساهمة متغيرات البحث في الدرجة الكلية للياقة البدنية
لعينة البحث

الخطوات	العناصر	المقدار الثابت	المعامل	معامل الخطأ	درجات الحرية	قيمة "ف"	نسبة المساهمة
الأولى	القدرة العضلية	٣,١٤٧	١,٧٤٠	٠,٠٨٦	١٩٩	٤١١,٩	%٦٧,٤٢
الثانية	قوة عضلات الذراعين والأكتاف	٢٦,٥٤٤	١,٠٧٠	٠,٠٥٦	١٩٨	٧٧٣,٢	%٨٨,٦٥
	القدرة العضلية		١,٣١٢	٠,٠٥٥			
الثالثة	قوة عضلات الذراعين الخلفية والصدر والكتفين	١٨,٥٥٥	١,٠٧٦	٠,٠٤٥	١٩٧	٨٢٠,٥	%٩٢,٤٨
	قوة عضلات الذراعين والأكتاف		١,٢٦٦	٠,٠٤٥			
	القدرة العضلية						

يوضح جدول (١٥)

نسبة مساهمة متغيرات البحث البدنية في الدرجة الكلية للياقة البدنية لعينة البحث حيث كانت أعلى نسبة مساهمة لمتغير عنصر القدرة العضلية في الخطوة الأولى ثم عنصر قوة عضلات الذراعين والأكتاف مع القدرة العضلية في الخطوة الثانية ثم عنصر قوة عضلات الذراعين والأكتاف والصدر مع القدرة العضلية

تفسير ومناقشة النتائج

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي متمثلاً في " عنصر قوة عضلات البطن - عنصر قوة عضلات الذراعين الخلفية وعضلات الصدر والكتفين - عنصر قوة تحمل المجموعات العضلية الكبيرة - عنصر القدرة العضلية " وتوجد أيضاً فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مجموع القياسين وذلك لصالح القياس البعدي . ويتفق ذلك مع دراسة سعد الدين إبراهيم الموصلى (١٩٧٧م) ، عبدالرحمن سيد حافظ (١٩٧٩م) حيث يشير حنفى محمود (١٩٨٨م) إلى أن التخطيط السليم وإختيار التمرينات المناسبة يمكننا المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت يعملان على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية . (٧٤:١١)

كما يتضح من جدول (١٣) نسبة التحسن بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات البحث البدنية حيث تراوحت تلك النسبة بين ١٠,٢٣٥ ٪ و ٥١,٩٨٤ ٪ لصالح القياس البعدي .

كما يتضح أيضاً نسبة التحسن في مجموع المتغيرات بين القياسين القبلي و البعدي حيث بلغت ٢٩,٣١٥ ٪ لصالح القياس البعدي .

وتدل نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي على أن البرنامج التدريبي في فترة الإعداد للعمل بالأمن المركزى له تأثيره الفعال على مستوى الأداء البدنى لضابط الشرطة. وهذا ما يؤكده كمال عبد الحميد ، صبحى حسنين (١٩٧٨م) بأن البرامج العملية المختلفة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب .

كما يتضح أيضا من جدول (١٣) أن هناك زيادة فى نسبة الأداء فى عنصر قوة عضلات الذراعين والأكتاف بنسبة ٥١,٩٨ ٪ لصالح القياس البعدى . ويرجع ذلك إلى إحتواء البرنامج على مجموعة التمرينات التى تهتم بعنصر القوة العضلية ، وهذا يتفق مع طبيعة عمل ضابط الشرطة وما تحتاجه من قوة عضلية مناسبة لأداء عمله على الوجه الأكمل ، بل وتعتبر من العناصر الحيوية والهامة التى يعتمد عليها ضابط الشرطة فى عمليات الإشتباك و الإقتحام و خلافه .

كما يتلاحظ أن هناك زيادة فى نسبة تحسن الأداء لعنصر قوة تحمل المجموعات العضلية الكبيرة تصل إلى ٤٤,٠٨ ٪ ، وهذا يرجع الى إحتواء البرنامج على التمرينات التى تهتم بعنصر التحمل والذى يعتمد عليه الضابط فى كثير من الأعمال المكلف بها سواء كانت أعمال الحراسات أو التشریفات .

ونجد أيضا أن هناك زيادة فى نسبة تحسن الأداء لعنصر القدرة العضلية تصل إلى ٣٤,٢٢ ٪ ، وهذا يرجع إلى شمول البرنامج وإهتمامه بالتمرينات الخاصة بعنصر القدرة العضلية والتى تتفق مع أعمال ضابط الشرطة بل وتظهر أهمية هذا العنصر واضحة أثناء عمليات المطاردات والقبض .

كما أدى البرنامج أيضا الى تحسن الأداء فى عنصر قوة عضلات البطن بنسبة ٢١,٣٦ ٪ وهذا يؤكد إحتواء البرنامج وإهتمامه بعنصر قوة عضلات البطن حيث تظهر أهميتها واضحة لضابط الشرطة فى الحفاظ على قوام مثالى يمكنه من الحركة والمراوغة وتقلل من نسبة تعرضه لإصابات العمود الفقرى .

كما يؤكد البرنامج التدريبي أن هناك تحسن في الأداء في عنصر قوة عضلات الذراعين الخلفية وعضلات الصدر و الكتفين بنسبة ١٥,٥٣٪ وهذا يوضح ويؤكد أن البرنامج إهتم بعنصر القوة وهذا يتفق مع أعمال ضابط الشرطة لما تحتويه من المهام القتالية والمهارات الشرطية المتقدمة .

كما يتضح أيضا من الجدول أن هناك تحسن في عنصر السرعة بنسبة ١٠,٢٤٪ وهذا يوضح شمول البرنامج على هذا العنصر والذي يحتاجه ضابط الشرطة في معظم أعماله الشرطية سواء كانت عمليات القبض أو الإقتحام أو سرعة التحرك الى مكان الجريمة وخلافه من الأعمال الشرطية المتعددة .

وبهذا العرض لنتائج القياسين القبلي و البعدى و الفروق بين قياساتها ونسب التحسن بين القياسين القبلي و البعدى لمتغيرات البحث البدنية مما يشير فى مضمونة إلى أن البرنامج التدريبي يؤثر تأثيرا إيجابيا على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بضابط الشرطة أثناء فترة إعدادهم للعمل بالأمن المركزى وذلك لصالح القياس البعدى .

وبهذا يتحقق الغرض الأول و الذى ينص على :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى فى مستوى اللياقة البدنية لضباط الشرطة فى فترة إعدادهم للعمل بالأمن المركزى وذلك لصالح القياس البعدى .

كما يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغيرات البحث البدنية متمثلة فى عنصر القوة لعضلات البطن و الذراعين و الصدر الأكتاف - عنصر التحمل للمجموعات العضلية الكبيرة - عنصر السرعة - عنصر القدرة العضلية , والدرجة الكلية للصفات البدنية لضباط الشرطة فى اجتياز فترة إعدادهم للعمل بالأمن المركزى .

حيث يشير حنفى محمود مختار (١٩٨١م) أن على المدرب أن يعتنى عناية خاصة بإختيار التمرينات التى تحقق فعلاً الهدف من التمرين و أن يختار أيضاً فى نفس الوقت الطريقة الصحيحة التى تجعل التمرين يحقق أهدافه . (١١ : ٧٢)

و يؤكد عصام عبد الخالق (١٩٨١م) أن اللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة و كمظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة و ليست غاية فى حد ذاتها إذ تهدف الى سلامة الفرد كل متكامل . (٢٠ : ١١٨)

وبذلك يتحقق الغرض الثانى و الذى ينص على :
وجود ارتباط إيجابى دال إحصائياً بين المتغيرات البدنية و الدرجة الكلية للصفات البدنية لضباط الشرطة فى إختيارهم فترة الإعداد بالأمن المركزى .

كما يتضح من جدول (١٥) نسبة مساهمة متغيرات البحث البدنية فى المجموع الكلى للياقة حيث بلغت أعلى نسبة مساهمة لمتغير عنصر القدرة العضلية حيث بلغت ٦٧,٤٢٠٪ حيث يؤكد حنفى محمود (١٩٨٨م) على أهمية تدريب القوة المميزه بالسرعة حيث تعتبر أكثر أنواع القوة إستخداماً فى جميع الحالات و هى تظهر فى صورة الإنطلاقات القوية السريعة و فى الوثب عاليا . (١١ : ١٠٦)

كما يشير عصام عبدالخالق (١٩٨١م) بأن الفرد الذى يمتاز بقدرة عالية هو الذى يمتاز بقوة عضلية كبيرة وكذلك بدرجة كبيرة بين السرعة وأيضاً درجة عالية من تكامل القوة والسرعة معا . (٢٠ : ١٤٣)

كما يتضح لنا أيضاً من جدول (١٥) أن عنصر قوة عضلات الذراعين والأكتاف مع عنصر القدرة العضلية بلغت مساهمتها فى المجموع الكلى للياقة البدنية ٨٨,٦٥٪ .

حيث يشير عصام عبدالخالق (١٩٨١م) أن تحمل القوة هي كقائد الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل بمقاومات ذات درجة عالية نسبيا . (١٤٦:٢٠)

كما يشير أيضا جدول (١٥) أن عنصر قوة عضلات الذراعين الخلفية وعضلات الصدر و الكتفين مشتركا مع عنصر القدرة العضلية وعنصر قوة عضلات الذراعين والأكتاف قد ساهموا في المجموع الكلى للياقة البدنية بنسبة ٩٢,٤٨ % .

وهذا ما يؤكد حنفى محمود (١٩٨٨م) بأنها تعنى استخدام القوة الفترات زمنية طويلة مستمرة دون توقف أثر العمل العضلى . (١٠٩:١١)

وبالنظر الى ماسبق نجد أن الفرض الثالث قد تحقق والذي ينص على تتفاوت نسبة مساهمة الصفات البدنية فى الدرجة الكلية للصفات البدنية فى فترة إعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزى .