

الفصل الخامس

- الإستخلاصات.

- التوصيات.

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 اجتيازهم 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 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 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 المركزي .

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 - لىلى 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 لجندي 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 الدراسي 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 الدراسي 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 :- أولويات 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 2nd ed, I.P. 1971.