

المرفقات

مرفق (١)

مديرية أمن القاهرة
إدارة التدريب

السيد العميد / مديرة إدارة قوات الأمن

تحية طيبة وبعد

قادم لسيادتكم السيد الباحث / أحمد محمد عبد الفتاح الضابط بإدارة التدريب بمديرية أمن القاهرة حيث يقوم بدراسة موضوعها (وضع مستويات معيارية للياقة البدنية لدى جنود قوات الأمن بوحدة وزارة الداخلية بمحافظة القاهرة ، وحيث تتطلب هذه الدراسة بيانات عن عينة بحثه تتمثل في الآتي :-

١- القيام بمقابلات شخصية مع السادة الضباط وقادة القطاعات .

٢- إجراء بعض الإختبارات البدنية على جنود العمليات الخاصة بالقطاعات المختلفة .

٣- التصوير بإستخدام كاميرا الفيديو لمجموعة من جنود العمليات الخاصة أثناء القيام بأحد المأموريات الهامة .

برجاء التفضل بتيسير مهمته على أن تكون تحت إشراف سيادتكم شخصيا ومما لا يعطل العمل ولا يؤثر على سير الدراسة مع جزيل الشكر والإحترام ...

مدير إدارة التدريب

العميد /

مازن أسعد أبو طالب

مرفق (٢)

قائمة بأسماء السادة الضباط العاملين بقوات الأمن

التي أجريت معهم المقابلات الشخصية لتحديد مهام جنود العمليات الخاصة

- | | |
|---|---|
| مساعد مدير أمن القاهرة للوحدات | ١- اللواء / نبيه عبد السلام |
| مدير إدارة التدريب بمديرية أمن القاهرة | ٢- عميد / محمد مازن |
| مدير إدارة قوات أمن القاهرة | ٣- عميد / محمد عمران |
| وكيل إدارة قوات أمن القاهرة | ٤- عميد / رضا عطية |
| مدير وحدة التدريب والعمليات بقوات أمن القاهرة | ٥- عميد تربية رياضية/
محمد رمضان |
| مدير وحدة التدريب بعمليات منطقة القاهرة
بالأمن المركزي | ٦- عقيد تربية رياضية/
مصطفى السيد بدوي |
| قائد قطاع التشكيلات بقوات أمن القاهرة | ٧- عقيد / مدحت عبد الغفار |
| قائد قطاع الجبل الأحمر بقوات أمن القاهرة | ٨- عقيد / أحمد عفيفي |
| قائد قطاع طرة بقوات أمن القاهرة | ٩- عقيد / عبد الرحيم فراج |
| قائد قطاع الدراسة بقوات أمن القاهرة | ١٠- عقيد / سمير عبد الرحمن |
| قائد قطاع السلام بقوات أمن القاهرة | ١١- عقيد / نبيل بزان |
| قائد قطاع الدويقة بقوات أمن القاهرة | ١٢- مقدم / شرين مصطفى |
| ضابط الرماية بإدارة التدريب بمديرية أمن القاهرة | ١٣- مقدم / سعد مصطفى |
| قائد ثاني قطاع التشكيلات بقوات أمن القاهرة | ١٤- مقدم / عصام الشريف |
| ضابط الشؤون الإدارية بقطاع التشكيلات | ١٥- رائد / حسن زغلة |
| ضابط الإتصال بقطاع التشكيلات | ١٦- رائد / ماجد صبحي |
| رئيس وحدة التدريب بقطاع التشكيلات | ١٧- رائد / هاني أبو العنين |
| رئيس وحدة العمليات بقطاع التشكيلات | ١٨- رائد / حاتم النمر |
| قائد كتيبة العمليات الخاصة بقطاع التشكيلات | ١٩- رائد / هشام لطفي |
| قائد التشكيل الأول في قطاع التشكيلات | ٢٠- رائد / إيهاب طه |

مرفق (٣)

قائمة بأسماء السادة الخبراء في مجال التربية الرياضية

- ١- أ.د. / عنايات فرج
 - ٢- أ.د. / نادية أحمد متولي
 - ٣- أ.د. / زينب علي عمر
 - ٤- أ.د. / ليلي زهران
 - ٥- أ.د. / عزيزة سالم
 - ٦- أ.د. / مديحة سامي
 - ٧- أ.د. / ليلي السيد فرحات
 - ٨- أ.د. / محمد صبحي حسانين
 - ٩- أ.د. / حسني عز الدين
 - ١٠- أ.د. / علي البنا
 - ١١- أ.د. / علي عبد الرحمن
 - ١٢- أ.د. / يحيى صالح
 - ١٣- أ.د. / طلحة حسام الدين
 - ١٤- أ.د. / أمين أنور الخولي
 - ١٥- أ.د. / محمد عاطف الأبحر
 - ١٦- أ.د. / يحيى الجمل
 - ١٧- أ.د. / سعيد خليل الشاهد
 - ١٨- اللواء / عبد الحميد الوكيل
 - ١٩- عميد / محمد مازن
 - ٢٠- عميد / محمد رمضان
 - ٢١- عقيد / عصام الدين صالح
 - ٢٢- عقيد / مصطفى السيد بدوي
 - ٢٣- عقيد / مصطفى عبد الفضيل
 - ٢٣- عقيد / مدحت عبد الغفار
 - ٢٤- عقيد / محمد لطفي شلبي
 - ٢٥- عقيد / مصطفى أبو الفتوح
- أستاذ دكتور بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
مدير إتحاد الشرطة الرياضي سابقا
مدير إدارة التدريب بمديرية أمن القاهرة
مدير التدريب بإدارة قوات أمن القاهرة
ضابط بكلية الشرطة قطاع الرياضة
ضابط شرطة بالأمن المركزي
قائد مركز التدريب الرياضي بمديرية أمن القاهرة
قائد قطاع التشكيلات بقوات أمن القاهرة
قائد مركز تدريب شرطة مديرية أمن القاهرة
قائد التدريب بمعهد مندوبي الشرطة بعين شمس

مرفق (٤)

قائمة بأسماء المساعدين في إجراء تجربة البحث

- | | |
|--|------------------------------|
| قائد قطاع التشكيلات بقوات أمن القاهرة | ١- عقيد / مدحت عبد الغفار |
| ضابط الاتصال بقطاع التشكيلات بقوات أمن القاهرة | ٢- رائد/ ماجد صبحي |
| رئيس وحدة التدريب بقطاع التشكيلات بقوات أمن القاهرة | ٣- رائد / هاني ابو العنين |
| قائد كتيبة العمليات الخاصة بقطاع التشكيلات بقوات أمن القاهرة | ٤- رائد / هشام لطفي |
| قائد التشكيل الأول بقطاع التشكيلات بقوات أمن القاهرة | ٥- رائد / إيهاب طه |
| ضابط بقطاع التشكيلات | ٦- نقيب / طارق صلاح |
| ضابط بقطاع التشكيلات | ٧- نقيب / عمرو وحيد |
| مجموعة مكافحة الإرهاب الدولي وإنقاذ الرهائن (أمن الدولة) . | ٨- أمين شرطة / أحمد الشربتلي |
| أمين شرطة بقطاع التشكيلات بقوات أمن القاهرة | ٩- أمين شرطة / كمال واصل |
| مساعد أول بمركز تدريب مديرية أمن القاهرة | ١٠- مساعد أول / محمد هيكل |

مرفق (٥)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / أحمد محمد عبد الفتاح بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير ، وموضوعه وضع مستويات معيارية للياقة البدنية من خلال تحليل الأعمال البدنية التي يقوم بها جندي قوات الأمن بوحدات وزارة الداخلية بمحافظة القاهرة ، وذلك لتحديد الصفات البدنية المقابلة والمميزة لهذه الأعمال وإعداد الإختبارات التي تقيس تلك الصفات وقد إستدل الباحث من نتائج المقابلات الشخصية للسادة الضباط العاملين بقوات أمن القاهرة على الأعمال البدنية التي يقوم بها الجندي خلال خدمة العمليات الخاصة .

ويحاول الباحث من خلال هذا الإستبيان التعرف على وجهة نظر سيادتكم حول تحديد الصفات البدنية لهذا العمل والإختبارات الملائمة لتلك الصفات .

لذا يأمل الباحث تعاون سيادتكم في ملئ إستمارة الإستبيان للإستفادة بخبراتكم التي يعتبرها خير موجه في هذه الدراسة .

الباحث / أحمد محمد عبد الفتاح

ضابط شرطة بمديرية أمن القاهرة

بيانات عامة

الإسم :

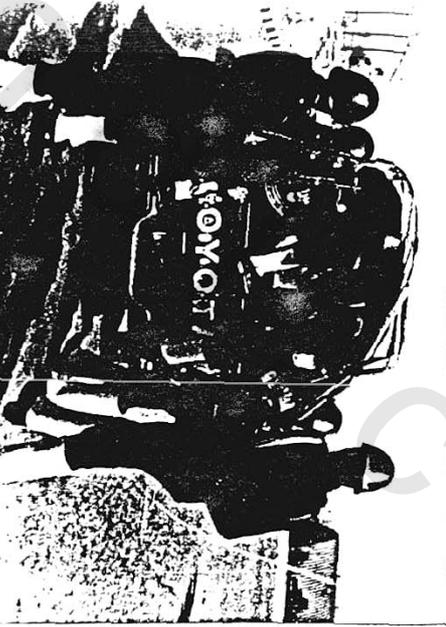
الوظيفة :

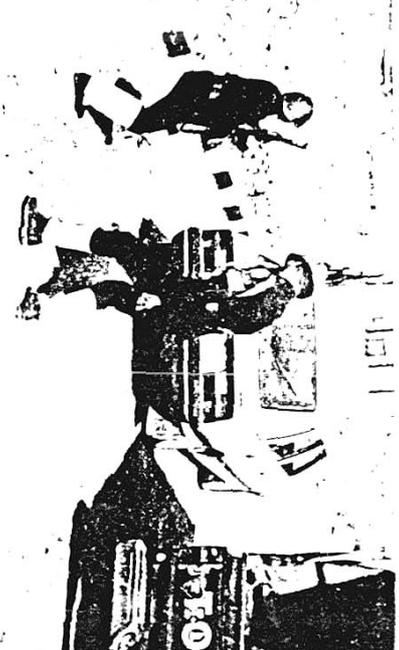
الدرجة العلمية :

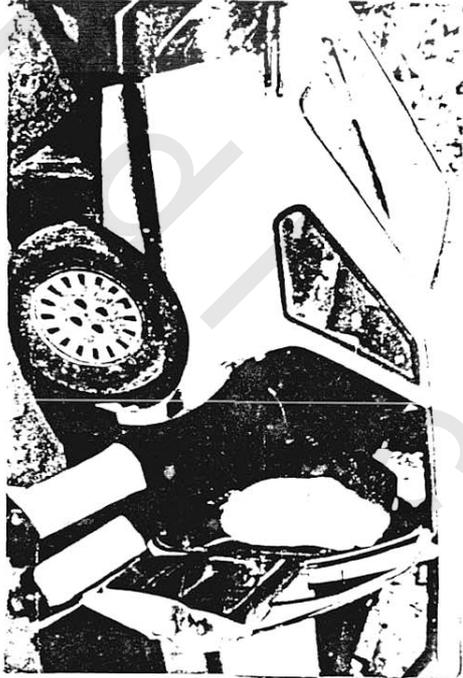
عدد سنوات الخبرة :

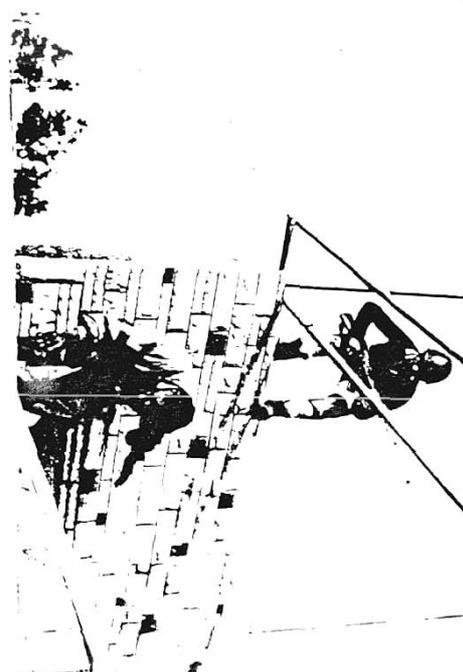
تعليمات الإستمارة

- * برجاء قراءة كل مرحلة من مراحل العمل بدقة .
- * برجاء تحديد الصفات البدنية التي تتطلبها هذه الأعمال . بوضع علامة (√) أمام الصفة البدنية المختارة .
- * برجاء تحديد الأهمية النسبية للصفات البدنية المختارة وذلك بإعطاء درجة من عشرة لكل عنصر .
- * برجاء تحديد الإختبارات البدنية التي تقيس العناصر المختارة . بوضع علامة (√) أمام الإختبار البدني المختار .
- * برجاء تحديد الأهمية النسبية للإختبارات المختارة وذلك بإعطاء درجة من عشرة لكل إختبار مع مراعاة الآتي :
- أ. العناصر والإختبارات ذات الأهمية القصوى (٨ - ١٠) درجات .
- ب. العناصر والإختبارات ذات الأهمية المتوسطة (٤ - ٧) درجات .
- ج. العناصر والإختبارات ذات الأهمية القليلة (١ - ٣) درجات .
- أرجو تجنب تكرار الترتيب أو الدرجة لعنصرين أو إختبارين .

الدرجة من (١٠)	الإختيارات المرشحة	الدرجة من (١٠)	المصفات البنائية المرشحة	التصوير التوثيقي للأعمال البنائية	مراحل العمل البنائي
	<ul style="list-style-type: none"> - ديتاوميتير القبضية - القوة المضغية الديناميكية للذراعين - ديتاوميتير عضلات الرجلين - الجلوس على المقعد واليار المهيدي على الكتفين - التعلق على المقلاة من وضع ثني الذراعين - التعلق على المقلاة من وضع نصف ثني الذراعين - ثني الركبتين من الوقوف أكبر عدد من المرات - إختيارات أخرى تذكر : 		<ul style="list-style-type: none"> - القوة المضغية للذراعين - القوة المضغية للرجلين - التحمل المضغي الثابت للذراعين - التحمل المضغي للرجلين - صفات أخرى تذكر : 	<p>المرحلة الأولى</p> 	<p>صمود مسلم مقدرج ٥٠ سم السلعة الأولى 1٠سم السلعة الثانية ويحمل بيده بنديقية وزنها ٤.٧٤ كجم ونخيرة وزنها ١.٤٠ كجم ويضع خذوة رأس وزنها ١.٤٠ كجم .</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - التعلق على المقلاة من وضع ثني الذراعين - التعلق على المقلاة من وضع نصف ثني الذراعين - رفع المصدر عالياً والنجبات - رفع المصدر عالياً أكبر عدد من المرات - الإنبطاح المائل من الوقوف - الوقوف على مشط القدم (الطريقة المتصاعدة) - الوقوف على مشط القدم (الطريقة الطولية) - إختيارات أخرى تذكر : 		<ul style="list-style-type: none"> - التحمل المضغي - اللاتيت للذراعين - التحمل المضغي للظهر - التحمل المضغي العام - التوازن - صفات أخرى تذكر : 	<p>المرحلة الثانية</p> 	<p>الجلوس على مقعدتين متقابلين يسع كل مقعد ثلاث أفراد ، وارتفاعه عن أرض السيارة 1٠ سم ويجلس الجفدي في وضع إستعداد تام وزمن المأمورية من 1٢ ساعة .</p>

الدرجة من (١٠)	الإختبارات المرشحة	الدرجة من (١٠)	المصفات البدنية المرشحة	التصوير الفوتوغرافي للأعمال البدنية	مراحل العمل البدني
	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب المريف من العجات - الوثب العمودي لسار جنت - عدو ٥٠ متر - عدو ٢٠ متر - تيلسون للإستجابة الحركية - الإنتقائية - تيلسون للسرعة الحركية - إختبارات أخرى تذكر : 		<ul style="list-style-type: none"> - القوة المميزة - بالسرعة للرجلين - السرعة الإنتقالية - سرعة الإستجابة - صفات أخرى تذكر : 	<p>المرحلة الثالثة</p> 	<p>عند حدوث إعتداء على الاممورية يقوم الجندي بالفرار من السيارة من إرتفاع ١٠ سم عن الأرض أثناء سيرها بسرعة تصل إلى ٤٠ كم / ساعة .</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - عدو ٥٠ متر - عدو ٢٠ متر - جري زجراج بطريقة ببارو - جري مكوكي ١ x ٤ م - تيلسون للإستجابة الحركية - الإنتقائية - تيلسون للسرعة الحركية - إختبارات أخرى تذكر : 		<ul style="list-style-type: none"> - السرعة الإنتقالية - الرشاقة . - سرعة الاستجابة - صفات أخرى تذكر : 	<p>المرحلة الرابعة</p> 	<p>الجري السريع نحو اقرب سائر للدفاع والتعامل مع الإرهابيين</p>

الدرجة من (١٠)	الإختبارات المرشحة	الدرجة من (١٠)	المصفات البيئية المرشحة	التصوير الفوتوغرافي للأعمال البيئية	مراحل العمل البيئي
	<ul style="list-style-type: none"> - التصويب باليد على الدوائر المتاخلة - التصويب على الريمات المتاخلة - عن ٥٠ متر - عن ٣٠ متر - إختبار الإنبعاث المائل من الوقوف - تيلسون الإستجابة الحركية الإبتنائية - تيلسون للسرعة الحركية - إختبارات أخرى تذكر : 		<ul style="list-style-type: none"> - الدقة - السرعة الإبتنائية - التحمل المغلي - العام - سرعة الإستجابة - صفات أخرى تذكر : 	<p>المرحلة الخامسة</p> 	<p>الجري والإنبعاث داخل سيارة للأمرية لحماية الشخصية الهامة .</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - التصويب باليد على الدوائر المتاخلة - التصويب على الريمات المتاخلة - الرقوف على مشط التدمم (بالطريقة المتقدمة) - الرقوف على مشط التدمم (بالطريقة الطولية) - إختبارات أخرى تذكر : 	<ul style="list-style-type: none"> - الدقة - التوازن - صفات أخرى تذكر : 	<p>المرحلة السادسة</p> 	<p>إحتكاك وضع التفتيش للتعامل بالاختيرة العبة مع الإرهابين .</p>	

الدرجة من (١٠)	الإختيارات المرشحة	الدرجة من (١٠)	الصفات البنائية المرشحة	التصوير العنقودي لعمال البنائية	مراحل العمل البنائي
	<ul style="list-style-type: none"> - الوشب المريفض من الشبات - الوشب العمودي لسارجنت - ديناوموتر القبضة - مضط البيار الحديدى باليدين - ديناوميتز عمولات الرجلين - الجاوس على المقعد والبار الحديدى - على الكتفين - جرى زججاج بطريقة بارون - م ٤,٥ x ٣ - جرى مكوكي ٤ x ١ م - إختيارات أخرى تذكر : 		<ul style="list-style-type: none"> - القوة المميزة - بالسرعة للرجلين - القوة العضلية - للزراعين - القوة العضلية - للرجلين - الرشاقة - صفات أخرى تذكر : 	 <p>المرحلة السابعة</p>	تسلق حائط إرتفاعه يتراوح من ١٥ سم إلى ٢٠٠ سم.
	<ul style="list-style-type: none"> - الوشب المريفض من الشبات - الوشب العمودي لسارجنت - ثني الجذع من الوقوف - ثني الجذع للأمام في وضع الجلوس الطويل - إختيارات أخرى تذكر : 		<ul style="list-style-type: none"> - القوة المميزة - بالسرعة للرجلين - مرونة الجذع - صفات أخرى تذكر : - الصفات البدنية 	 <p>المرحلة الثامنة</p>	العمل من فوق حائط إرتفاعه يتراوح من ١٥ سم إلى ٢٠٠ سم.

الدرجة من (١٠)	الإختبارات المرشحة	الدرجة من (١٠)	المرشحة	التصوير الفوتوغرافي للأعمال البدنية	مراحل العمل البدني
	<ul style="list-style-type: none"> - ثني الجذع من الوقوف - ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس المطويل - ديناومتر القفصية - ضغط البار الحديدي باليدين - ديناومتر عضلات الرجلين - الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين - الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين - الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين - ديناوميتر عضلات الظهر - إختبارات أخرى تذكر : 		<ul style="list-style-type: none"> - مرونة الجذع - القوة العضلية للراعين - القوة العضلية للرجلين - القوة العضلية للباطن - القوة العضلية للظهر - صفات أخرى تذكر : 	 <p>المرحلة التاسعة</p>	<ul style="list-style-type: none"> - الزحف باستخدام الكوعين والركبتين.
	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب العريض من الشبات - الوثب العمودي لسارجنت - جري زجراج بطريقه بارو $4,0 \times 3$ - جري مكوكي 4×4 - ثني الجذع من الوقوف - ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس المطويل - إختبارات أخرى تذكر : 		<ul style="list-style-type: none"> - القوة المعيرة - بالسرعة للرجلين - الرشاقة - مرونة الجذع - صفات أخرى تذكر : - الصفات البدنية 	 <p>المرحلة العاشرة</p>	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب للعدية حاجز أكثر من متر.

الدرجة من (١٠)	الإختبارات المرشحة	الدرجة من (١٠)	المرشحة	التصوير الفوتوغرافي للأعمال البدئية	مراحل العمل البدئي
	<ul style="list-style-type: none"> - ويتا من ميتر القفصية - ضغط البار الحديدى باليدين - ثنى الجذع من الوقوف - ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل - إختبارات أخرى تذكر : 		<ul style="list-style-type: none"> - القوة العضلية للذراعين - مرونة الجذع - صلوات أخرى تذكر : 	<p>المرحلة الحادية عشرة</p> 	<p>دفع المتهم إلى أعلى لركوب السيارة باستخدام الذراعين .</p> <p>حركات</p>

مرفق (٦)

الإختبارات البدنية المحددة للمستويات المعيارية لجنود العمليات الخاصة بقوات امن القاهرة

إختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)

Bench Press

غرض الإختبار :

قياس القوة العضلية الدينامية للعضلات المادة للذراعين في حركة الدفع للأمام .

الاثوات اللازمة :

- مقعد سويدي .
- بار حديدي من ٥ - ٦ أقدام .
- عدد كاف من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها أقوى الأفراد المختبرين .

الإجراءات :

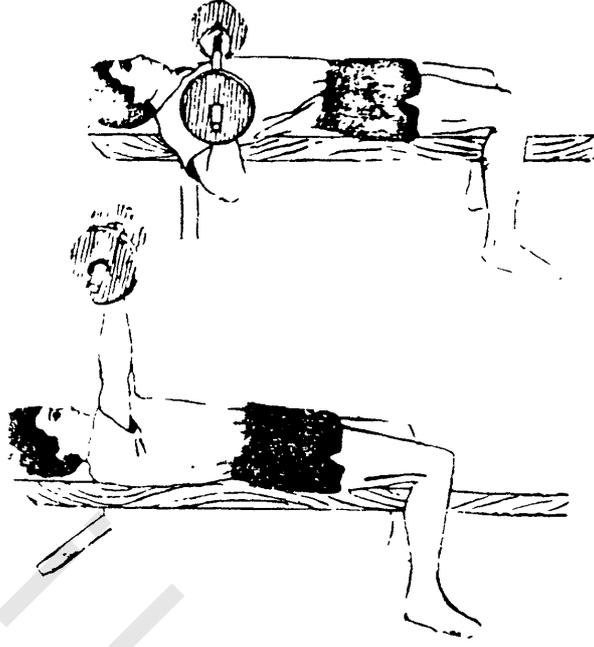
- يوضح الثقل المناسب في البار الحديدي .
- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي .
- يقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر باليدين أمام الصدر .
- يكون الذراعان منثنيين وبإتساع الصدر تماما .

وصف الأداء :

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين لضغط البار الحديدي أمام الصدر ، وحتى يصبح الذراعان ممدودين بالكامل .
- حينئذ يقوم المساعدان بإنزال البار الحديدي من فوق يدي المختبر .
- عندما يقرر المختبر القيام بالمحاولة الثانية ، عليه حينئذ أن يغير وزن الثقف الحديدي حتى يقوم بالمحاولة

تعليمات الإختبار :

- يجب فرد الذراعين كاملا عند ضغط البار الحديدي أمام الصدر .
- يجب أن يكون المساعدان مستعدين دائما لحمل البار الحديدي أثناء أداء المحاولة .



إختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)

حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر نتائج أفضل محاولة من المحاولتين التي يقوم بهما .
- يحتسب له الوزن الذي ينجح في مد الذراعين بالكامل والثبات به (البار الحديدي + الطارات) .
- يقسم وزن الثقل الذي يرفعه المختبر بالكيلو جرامات أو الأرتال على وزن الجسم ، فيكون الناتج هو : درجة الإختبار Test Score (أو القوة النسبية للمختبر) .

$$\frac{\text{وزن الثقل}}{\text{وزن الجسم}} = \text{Test Score}$$

إختبار الوثب العريض من الثبات

Standing Broad jump Test

غرض الإختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

الادوات اللازمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م وبطول ٣,٥ م ، ويراعى أن يكون المكان مستوي وخال من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير .

الإجراءات :

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه

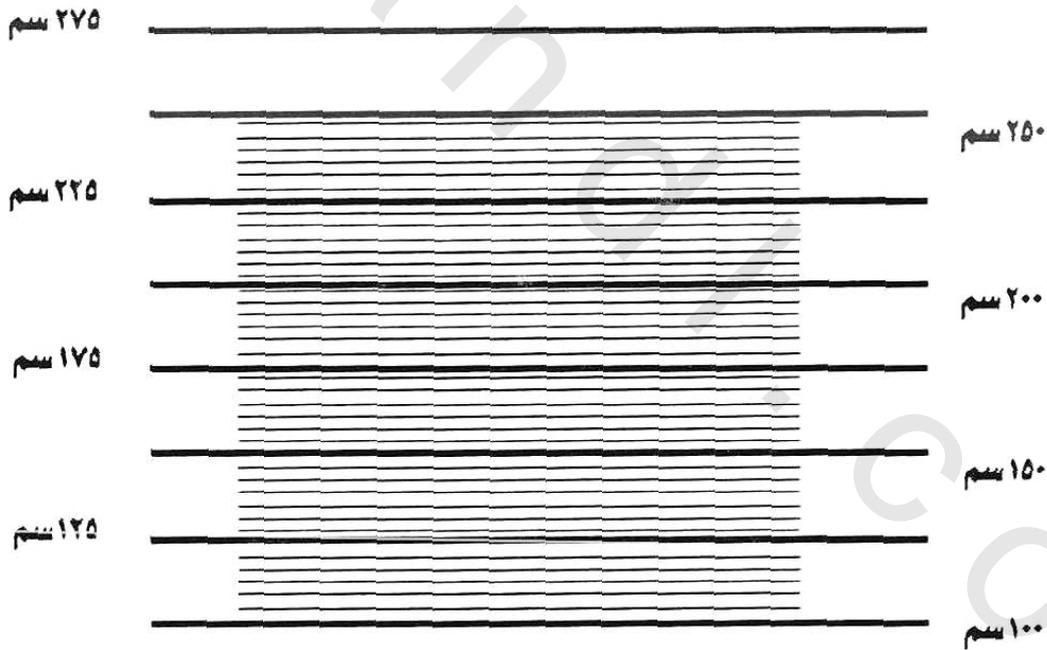
وبين خط الإرتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين كل خط والآخر ٥ سم ، وتدل أيضا على المسافة بينها وبين الإرتقاء .

وصف الأداء :

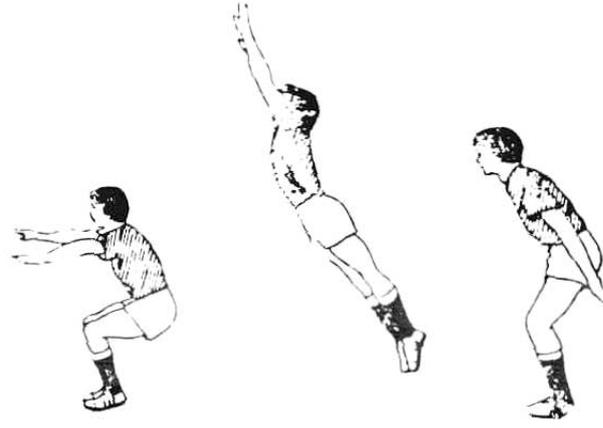
- يقف المختبر على خط البداية والقدمان متباعدا قليلا ومتوازيتان ، وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

تعليمات الإختبار :

- يقام الإختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .
- يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة .



رسم تخطيطي لمنطقة إختبار الوثب العريض من الثبات



إختبار الوثب العريض من الثبات

- يسمح بالإحماء قبل أداء الإختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع .
- يسمح للمختبر بتأدية الإختبار بالحذاء الكوتش أو عاري القدمين .

إدارة الإختبار :

- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات :

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف

Squat Thrusts or Burpee Test

غرض الإختبار :

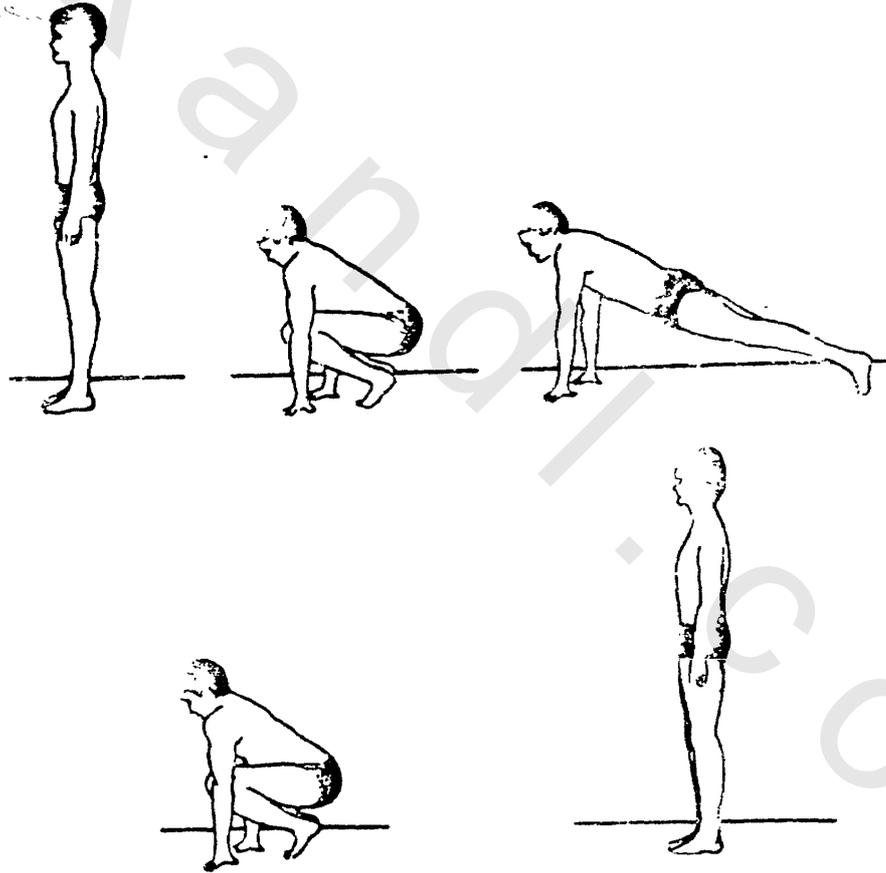
- قياس التحمل العضلي العام للجسم .

الادوات اللازمة :

بساط رقيق من اللباد يوضع على أرض مستوية . كما يمكن أداء الإختبار في صالة الجمباز أو على أرض رملية مستوية .

وصف الأداء :

- يقف المختبر معتدلاً .
- عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفين على الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الذراعين .



إختبار بيوربي إلى أقصى عدد ممكن من المرات

- قذف الرجلين خلفا لإتخاذ وضع الإنبطاح المائل تماما .
- قذف الرجلين أماما للوصول لوضع ثني الركبتين .
- الوقوف في وضع معتدل و الصدر أماما للوصول للوضع الإبتدائي .
- يؤمر المختبر بالأداء لأقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف .

تعليمات الإختبار :

- ينتهي الإختبار ويتوقف العد حينما يتوقف المختبر للراحة .
- لا تحتسب المحاولات غير الصحيحة في العدد .
- لا يؤدي الإختبار بسرعة كما في إختبار الرشاقة حيث لا يدخل الزمن كمحك .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

إدارة الإختبار :

- محكم : ويقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعد .
- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج النهائية .

حساب الدرجات :

- تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هي : ثني الركبتين كاملا ، قذف الرجلين خلفا ، قذف الرجلين أماما ، الوقوف .

إختبار التعلق من وضع ثني الذراعين

Flexed Arm Hang

غرض الإختبار :

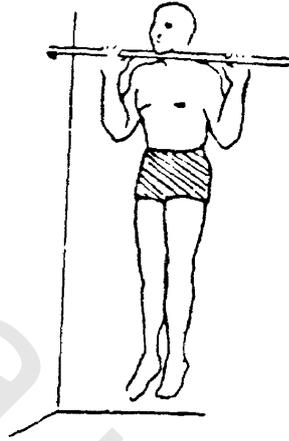
- قياس التحمل العضلي الثابت لمنطقة الذراعين والكتفين من وضع التعلق ثني الذراعين .

الاثوات اللازمة :

- عقلة أفقية قطرها ٤ سم توضع على إرتفاع يسمح بتعلق المختبر بحيث لا تلمس القدمين الأرض ، وفي حالة عدم توفر جهاز العقلة ، يمكن إستخدام سلم يسند على حائط بدرجة ميل مناسبة .
- ساعة إيقاف .

وصف الأداء :

- يقوم المختبر بمساعدة إثنين من زملائه بالتعلق على العقلة بالقبضة العادية (القبضة العلوية) .
- يظل المختبر محتفظ بالتعلق على العارضة من وضع ثني الذراعين ، بحيث تكون الذقن فوق العارضة ، والجسم مرفوعا عن الأرض وعلى إستقامة واحدة .
- يستمر المختبر في هذا الوضع لأطول وقت ممكن .



إختبار التعلق من وضع ثني الزراعين

تعليمات الإختبار :

- يبدأ حساب الزمن فور أن يتخذ المختبر وضع التعلق من ثني الذراعين .
- يتوقف حساب الزمن في الحالات الآتية : عند لمس عارضة العقلة بالذقن ، عند الميل بالجسم بعيدا عن مستوى العقلة ، عند الهبوط بالذقن من فوق العقلة عن طريق مد الذراعين .
- لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

إدارة الإختبار :

- مسجل : ويقوم بالنداء على الأسماء وحساب الزمن وتسجيل النتائج .
- عدد ٢ مساعدين ويقومان بمساعدة المختبر في إتخاذ وضع التعلق .

حساب الدرجات :

- درجة المختبر هي : عدد الثواني التي يسجلها المختبر عندما يقوم بالأداء الصحيح للإختبار .
- يسجل الزمن لأقرب ثانية .

إختبار عدو ٥٠ متر

50 Metre Sprint

غرض الإختبار :

قياس السرعة الإنتقالية .

الادوات اللازمة :

- ساعة إيقاف .
- طريق مستقيم ممهّد (الجري في خط مستقيم) .

وصف الأداء :

- تستخدم طريقة البدء في ألعاب القوى .
- يتخذ المختبر وضع الإستعداد خلف خط البداية وعند سماع كلمة (إبدأ) ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بمقدار ٥ متر .

حساب الدرجات :

- يسجل المختبر الزمن بالثانية الذي قطع فيه المسافة المحددة .

إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقائية

Nelson Choice - Response - Movement Test

غرض الإختبار :

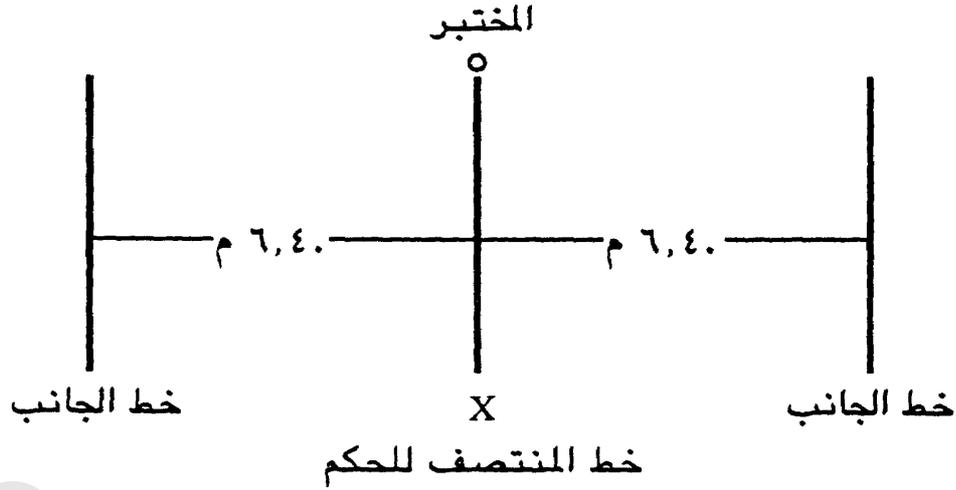
- قياس القدرة على الإستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لإختبار مثير ، وقد وضع هذا الإختبار على أساس أنه يشبه الأنماط الحركية في عدد من الألعاب الرياضية .

الادوات اللازمة :

- منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ٢٠ وبعرض ٢ م .
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس .

الإجراءات :

- تخطط منطقة الإختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط والآخر مسافة ٦.٤ م ، وطول الخط ١ م .



رسم تخطيطي لمنطقة إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقائية

وصف الأداء:

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- يتخذ المختبر وضع الإستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني جسمه للأمام قليلا .
- يمسك المحكم بساعة إيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الإتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6,4 م .
- وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .
- وإذا بدأ المختبر الجري في الإتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من إتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة Random Sequence ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى (الكروت) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة : يسار ، وعلى الخمس الأخرى كلمة : يمين ، ثم تطلب جيدا وتوضع في كيس أو صندوق أو قبة ، ثم تسحب بدون النظر إليها .

تعليمات الإختبار :

- يعطى كل مختبر عددا من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية وذلك بغرض التعرف على إجراءات الإختبار .
- يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء ، وذلك حتي يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت .
- يقوم المحكم قبل أن يجري الإختبار على المختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية ، وتسجيلها وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل إتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة . وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الإتجاه من محاولة إلي محاولة تالية .
- يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة علي خمس محاولات في كل إتجاه ، وهذا الإجراء هام أيضا للحد من توقع المختبر .
- يجب التنبيه على المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الإتجاهين بالتساوي و إنما يحتمل أن يكون عدد محاولات إتجاه ما أكبر من الآخر ، وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر .
- يجب أن يبدأ الإختبار بأن يعطي المحكم الإشارة التالية :
إستعد - إبدأ ، وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (إستعد - إبدأ) في مدى يتراوح ما بين (٥ . . إلى ٢ ثانية) .
- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفيفة بغرض الإحماء ، ويفضل إرتداء حذاء خفيف ، ويجب أن تكون منطقة أداء الإختبار خالية من أي مواقع .

إدارة الإختبار :

- مسجل : ويقوم بعملية السحب العشوائي للكروت وكتابة ترتيب المحاولات العشر على بطاقة كل مختبر على حدة ، ويقوم بتسليمها بعد ذلك للمحكم ، ثم يقوم للمحكم ، ثم يقوم بجمع البطاقات بعد الإنتهاء من الإختبار وحساب الدرجات .

- محكم : ويقوم بالنداء على المختبر وإعطاء إشارة البدء لكل محاولة وحساب الزمن وتسجيله في بطاقة المختبر .

حساب الدرجات :

- يحتسب الزمن الخاص بمحاولة لأقرب ٠,١ ث .
- درجة المختبر هي : متوسط المحاولات العشر .

الإسم :
التاريخ :
مسلسل

الزمن	ترتيب المحاولات
١,٤٤	١- شمال
١,٤٥	٢- يمين
.....	٣- يمين
.....	٤- يمين
.....	٥- شمال
.....	٦- يمين
.....	٧- شمال
.....	٨- يمين
.....	٩- شمال
.....	١٠- شمال

الدرجة الكلية = $\frac{\text{.....}}{10}$ = ثانية

التوقيع

نموذج لبطاقة ترتيب أداء المحاولات العشر لإختبار الإستجابة
الحركية الإنتقائية موزعة بإحدى محاولات السحب العشوائي

إختبار جري الزجراج بطريقة بارو ٣ X ٤.٥ م

(Barrow Zig - Zag Run Test)

غرض الإختبار :

قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة إنتقالية .

الادوات اللازمة :

- ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طوله ٤.٧٥ م وعرضه ٣ م .
- ساعة إيقاف .
- عدد ٥ خمسة قوائم التي تستخدم في الوثب العالي أو رايات ركنية كالتى تستخدم في كرة القدم أو كراسي ، مع ملاحظة ألا يقل طول القائم أو الراية أو الكرسي عن ٣٠ سم .

الإجراءات :

- تخطط منطقة الإختبار وفقا للشكل المبين .
- يحدد خطي البدء والإنتهاء بشكل واضح .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف خط البداية .
- عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .

تعليمات الإختبار :

- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند خط البداية (أ) .
- يكون إتجاه الجري وفقا للشكل المحدد بالرسم الذي يكون على شكل رقم (8) في اللغة الإنجليزية .
- يجب عدم شد أو دفع أو نزع القوائم أو الكراسي أو نقلها من أماكنها أو الإصطدام بها ، وإنما المطلوب هو الدوران حولها .
- عندما يكمل المختبر الجري ثلاث دورات عليه أن يستمر في الجري حتى يقطع خط النهاية (ب) .
- عند الفشل في أداء المختبر أو عند حدوث خطأ في شروط الأداء يعاد

الإختبار مرة أخرى .

- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

- يجب شرح الإختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق .

إدارة الإختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن .

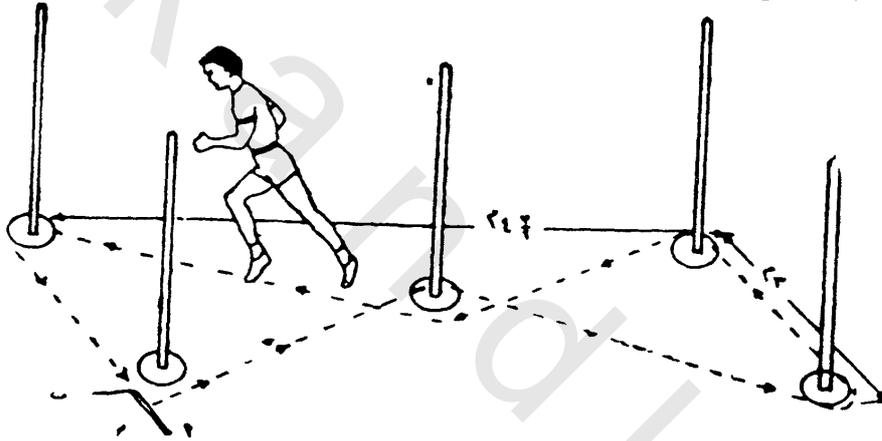
- مراقب : ويقوم بإعطاء إشارة البدء وملاحظة الأداء وعدد اللفات .

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب

١.٠ ث ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد

الإنهاء من اللفة الثالثة .



إختبار جري الزجراج بطريقة بارو

إختبار التصويب باليدين على الدوائر المتداخلة

غرض الإختبار :

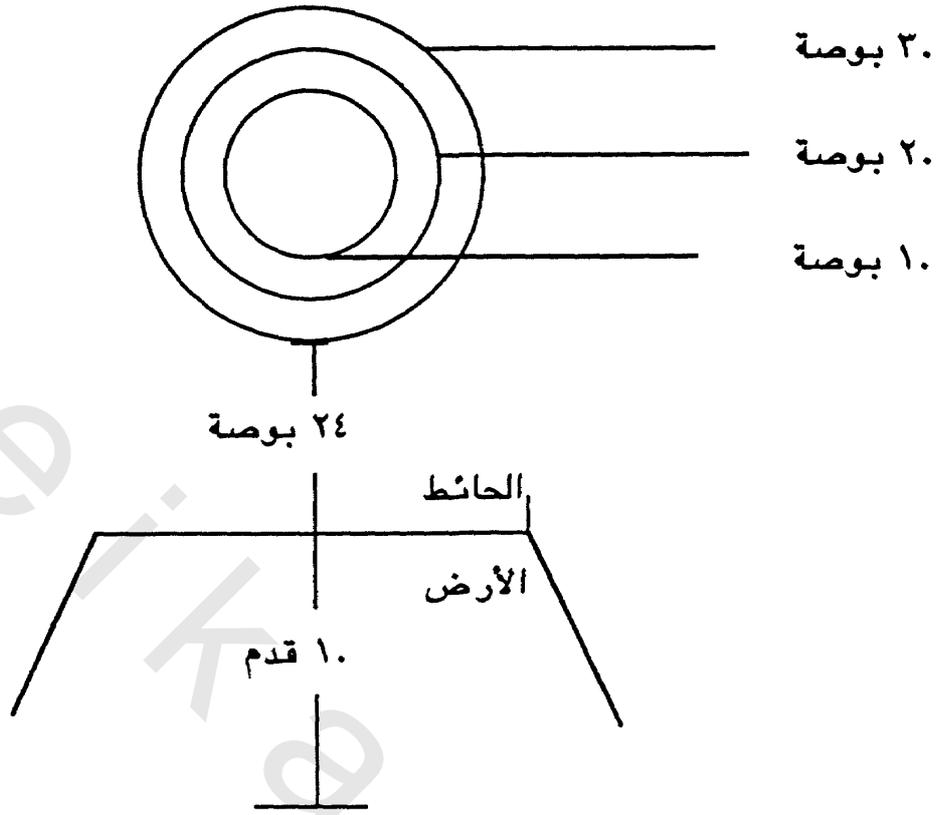
قياس دقة الذراع

الادوات اللازمة :

خمس كرات سلة ، حائط أمامه أرض مستوية ، يرسم على الحائط ثلاث دوائر

متداخلة أبعادها ١٠ ، ٢٠ ، ٣٠ بوصة والحد السفلي يرتفع عن الأرض بمقدار

٢٤ بوصة ، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار ١٠ قدم .



إختبار التصويب باليدين على الدوائر

وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة (متتالية) علي الدوائر محاولا إصابة الدائرة الصغيرة .
- للمختبر الحق في إستخدام أي من اليدين أو كلاهما معا في التصويب .

حساب الدرجات :

- أ. إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة داخلها أو حدودها تحتسب ثلاث درجات.
- ب. إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة داخلها أو حدودها تحتسب للمختبر درجتان .
- ج. إذا أصابت الكرة الدائرة الكبيرة داخلها أو حدودها تحتسب للمختبر درجة واحدة .
- د. إذا خرجت الكرة خارج الدوائر يأخذ المختبر صفر .

إختبار ثني الجذع من الوقوف

(Scott and French Standing Bending Reach Test)

غرض الإختبار :

قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

الادوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي ٢٠ سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١ سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدريج في مدى ١ سم .
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي إهتزاز .

الإجراءات :

- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلي حافة المقعد أو المنضدة والنصف الآخر أسفل الحافة .
- يلاحظ أن نقطة التدريج (صفر) تكون في مستوى حافة المقعد ، علي أن تكون إنحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس .
- يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطئ ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد أن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .

تعليمات الإختبار :

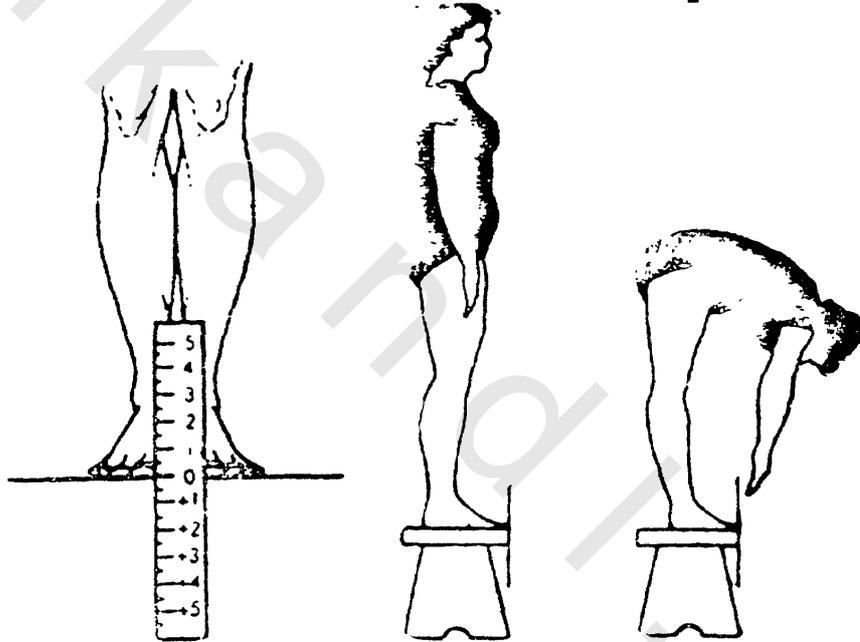
- يؤدي الإختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة .
- يؤدي الإختبار من وضع فرد الركبتين .

- يكون ثني الجذع لأسفل ببطئ وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لأسفل .

- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الإختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة .

- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس .

- تبين أن ثني الجذع لأسفل بقوة وسرعة يحقق نتائج أفضل ، إلا أن هذا الأسلوب في الأداء يقلل من ثبات وموضوعية الدرجات نظرا لصعوبة حساب الدرجة ، ولهذا يشترط في حساب الدرجة أن يحتفظ المختبر بوضعه النهائي مدة تتراوح من 2-3 ثانية .



مراحل أداء إختبار ثني الجذع من الوقوف

إدارة الإختبار :

- محكم : ويقوم بمراقبة وحساب الدرجات ، وعليه أن يقوم بالتنبيه على المختبر بعدم ثني الركبتين ، وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء ، كما يجب عليه أن يكون مستعدا لمساعدة المختبر إذا فقد توازنه أثناء ثني الجذع .

- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي : أقصى نقطة يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماما لأسفل .

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث

نظرا لإختلاف المهام الشرطية وتعددتها طبقا لطبيعة الأداء، يؤدي ذلك لإختلاف الصفات البدنية المساهمة فى نوع العمل الذى يقوم به الجندى وهذا يتطلب توافر تلك الصفات فى هؤلاء الجنود، حتى يمكن التقدم بالتدريب والوصول إلى أعلى مستوى فى الأداء ، لذا تلعب الصفات البدنية الخاصة دورا هاما وإيجابيا فى إعداد الجندى والمحافظة على بقائه فى درجة إستعداد بدنى عال يمكنه من القيام بواجباته الوظيفية.

لذا فإن تحديد الصفات البدنية الخاصة للمهام الوظيفية يتيح لنا أن نحمل الجندى من مخاطر العمل الموكل إليه كنتيجة لعدم قدرته من إنجاز المطلوب.

ومن هذا المنطلق، لاحظ الباحث من خلال عمله كضابط شرطة بقوات أمن القاهرة، أنه لا توجد معايير موضوعية، يمكن من خلالها إنتقاء الجنود وفقا لتخصصاتهم المختلفة، وتقييم مستواهم البدنى قبل وأثناء وبعد تنفيذ برامج التدريب.

وإن إختيار الجنود للأعمال الموكلة إليهم، تخضع للتقديرات الإعتبارية الذاتية القائمة على المظاهر الجسمانية فقط دون إخضاعها للإختبارات التشخيصية والإجرائية المقننة، وهذه الأساليب العشوائية فى الإختيار أدت إلى إرتفاع نسبة الإصابات وإنخفاض مستوى أداء الجنود، وذلك لعدم توافر الصفات البدنية الخاصة المساهمة فى أداء المهام الموكلة إليهم.

وهذا مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة لتحديد الصفات البدنية المساهمة فى عمل جنود قوات الأمن وكذلك الإختبارات البدنية لتكون بمثابة بنية أساسية لوضع مستويات معيارية للياقة البدنية يتم من خلالها إنتقاء وتقييم مستوى الجنود للأعمال النوعية فى مهام قوات الأمن.

أهداف البحث

- ١- التعرف على الصفات البدنية المميزة لعمل جنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة.
- ٢- تحديد الإختبارات البدنية المحددة للمستويات المعيارية لجنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة.
- ٣- وضع جداول مستويات معيارية يتم على أساسها إنتقاء وتقييم مستوى اللياقة البدنية لجنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة.
- ٤- التعرف على مستوى اللياقة البدنية الراهن لجنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة.

تساؤلات البحث

يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية :

- ١- ما هي الصفات البدنية المميزة لعمل جنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة ؟
- ٢- ما هي الإختبارات البدنية المحددة للمستويات المعيارية لجنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة ؟
- ٣- ما هي المستويات المعيارية التي يتم على أساسها إنتقاء وتقييم مستوى اللياقة البدنية لجنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة ؟
- ٤- ما هو مستوى اللياقة البدنية الراهن لجنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة ؟

أجراءات البحث

منهج البحث

إستخدم الباحث فى دراسته المنهج الوصفى بإحدى دراساته المسحية المستعرضة لمهام جندى العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة، مستخدما فى ذلك مدخل تحليل العمل لتوصيف مراحل الأداء الحركى لجنود العمليات الخاصة لقوات أمن القاهرة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذه الدراسة جنود العمليات الخاصة بقوات أمن القاهرة وتراوح عمرهم الزمني بين (١٨ - ٣٣ سنة).

وقد تم إختيار عينة هذه الدراسة بالطريقة العمدية بطريقة الحصر الشامل من جنود العمليات الخاصة الموجودين بقطاعات قوات أمن القاهرة الستة وقد بلغ قوام العينة (٩٠٠) تسعمائة جندي.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

إستخدم الباحث وسائل وأدوات عديدة لجميع بيانات هذه الدراسة منها ما يلي :

أولاً : وسائل جمع البيانات :

- ١- الإطلاع على السجلات الرسمية.
- ٢- الكشف الطبي.
- ٣- المقابلة الشخصية.
- ٤- الملاحظة المقننة لتحليل العمل.
- ٥- التصوير الفوتوغرافي.
- ٦- إستمارة إستطلاع رأى لتحليل العمل وتحديد الصفات البدنية الملائمة والإختبارات المناسبة لها.
- ٧- إستخلاص الإختبارات التي تقيس اللياقة البدنية (بطارية الإختبارات) المرشحة.

ثانياً : أدوات جمع البيانات :

- ١- الميزان الطبي.
- ٢- شريط القياس.
- ٣- ساعة الإيقاف.

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 على 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 والعملى 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 .

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR GIRLS - CAIRO
DEMONSTRATOR OF DEPARTMENT
OF TEACHING

**PUT STANDARED LEVELS FOR THE PHYSICAL
FITNESS OF THE SECURITY SOLDIERS IN MINISTRY OF
INTERIOR UNITSIN CAIRO DISTRICT,**

PREPARED BY

AHMED MOHAMED ABDEL FATTAH
IN PARTIAL FULFIL ALIMENT OF THE
REQUIREMENTS FOR THE MASTERS IN PHYSICAL
EDUCATION DEGREE

SUBERVISED BY

Prof., Dr.

Nadia Ahmed Metwalli

Department of Methods of Teaching and
Training,
Faculty of Physical Education
For Givils Cairo

Prof, Dr.

Laila Elsaïd Farahat

In Department of Basis of
Physical Phitness and Entertainment,
Faculty of Physical Education
For Men Cairo

Cairo

1993

Summary

Introduction & research problem

For the difference and variety of police works with the nature of this work that the soldiers have and this needs an advantages in these soldier to improve training and arriving to a high level in work, so the special physical qualities play an important active part in preparing a soldier and keeping him in a high physical preparedness degree, makes him can achieve his appointments and make as can define this soldier from risks of the job which impolye on him as result that he can't achieve what need from him. And from that, the research notice that during his work as a police officer in security groups that there are no standard wean from it choose the soldiers suiting there works and knowing there physical levels before and after training programs. Choosing the soldiers for jobs employs on them that obey the levels they put which depends only on their bodies without the methodology and designate tests, and these irregular methods in these test leads to the high percentage of injuries and low level of the soldiers because there is no save of piend physical qualities that share in donging woks employs in them.

This made the researcher concern with this study for

determining the physical quantities which share in the security soldiers work and with physical tests to be the base for putting standard levels for physical fitness allowing us to choose and determine the level of the soldiers for such kind of works of security soldier research objectives.

Research objectives:

- 1- Finding the characteristic physical qualities for the job of the soldiers of special operations.
- 2- Determining the physical test which determine the standard levels for the soldiers of special operations.
- 3- Putting a standard levels tables that makes us choose and determine a physical fitness for the soldiers of special operation.
- 4- Knowing the level of physical fitness for this time for the soldiers of special operations.

The questions of research

- 1- What is the characteristic physical qualities for the job of the soldiers of special operations?
- 2- What is the physical tests which determine the standard levels for the soldiers of special operations ?
- 3- What is the standards levels that the choice and the determination of the level of physical fitness for the

soldiers of special operations based on ?

4- What is the level of physical fitness for this time for the soldiers of special operation?

The researcher Methodology

Research Method

The researcher used a descriptive method in one, of his survey for the jobs of the soldiers of special operations using in this the introduction of job analysis for describing the journeys of works movement for the soldiers of special operations and this for its suitability for the nature of this study.

Research samples :

The society of this study the soldiers of special operation and the range of their ages (18-33 years) and the choice of the sample of this study with the intendant method in all accounting method from the soldiers of special operations in six.

The tools and methods of collecting in formation :

The researcher used tool and many instruments for

having information for this study from it the following:

First : Methods for collecting information:

- 1- Reading the official archives
- 2- Medical uncovering
- 3- Interview
- 4- Observation for job analysis
- 5- Photographing
- 6- Questionnaire for job analysis and determination of physical qualities and it suitable tests.
- 7- having tests which measure the physical fitness (Test battery) required.

Second: Tools

- 1- Medical weigh
- 2- tape
- 3- stop watch.

Concutions and recomendations :

The results of the research in the range of its sample and its analytical statistic we can have the following :

- 1- Special concution's of physical qualities.

And we have it from the results of job analysis and han-

dred percentage for expert opinions and physical qualities which have 75% and more from experience as the following:

- Arm strength
- Explosive power
- General Muscular Endurance.
- Arm Muscular Endurance.
- Running speed.
- Speed of Reaction time.
- Agility
- Accuracy
- Trunk Flexibility

- Special concutions of physical tests and it concute or handred percentage for the experience opinions. The physi-cal test that have a handrad percentage of 75% and more from the experience opinions as the following.

- Bench - Press test.
- Vertical jumb test.
- Squat Thrusts or Burpee test.
- Handstand push - ups test.
- Running 50 meter test.
- Nelson choice - Response - Movement test.

- Barrow zig - Zag Run test.
- Shooting on an interior arches test.
- Scott and french standing Bending Reach test.

3- The special concultion's of standard levels of physical fitness have been get from the application results of the physical test on a research sample and from that the re-searcher can put a standard levels as the following :

- Excellent level 85%.
- Veny good level 75 %
- - Good level 65%.
- Acceptable level 50%.
- Law level 30%.
- Very law level 15%.

4- The special concutions of physical fitness level and it come from the mean for the results of the soldiers degrees in the choosers tests and standards levels tables that we can determine the levels which the soldiers achieved as the following:

- The soldiers achieved an acceptable level on 50% in Bench - Press test.
- An acceptable 50% in vertical jumb test.
- An acceptable 50% in squat thrusts or burper test.

- An acceptable level 150% in handstand such ups test.
- An acceptable level 50% in running 50 intertre test
- Low level 30% in Nelson chaia-Response - Movement test.
- Very good level 75% in shooting in an interior circle test.
- An acceptable level 50% in scott and french standing Bending Reach test.

Second : Recommendations

In the light of study conducted by researcher, the results & conclusions he has made and with in the bounds of crease department he recommend the following :

- 1- Using standards level tables that use for choosing the soldier of special operation in working in this oregon and also for determining physical fitness level before and through and after applying training programs.
- 2- Using physical test battery for improving the work level of special operations soldiers of security of training programs.
- 3- Caring of training programs for the security soldiers of special operations in cairo for improving here physical level through the scientific methods which

use job analytic to know the general and special demand for the required works from the soldiers.

- 4- Concerning of building test batteries and building standards levels for all other business in ministry of interior.
- 5- Forming a standard levels tables each five years to suite the required job from them and the scientific improvement and the applying programs.
- 6- Sending a copy from the test battery and standard levels for