University of Benghazi
Faculty of Education Al marj
Global Libyan Journal

جامعة بنغازي
كلية التربية المرج
المجلة الليبية العالمية

العدد الثاني عشـــر - ديسمبر 2016

تصميم ميدان لرفع الكفاءة البدنية والحركية لأفراد القوات المسلحة والشرطة بليبيا

د. اشرف عبد المنعم احمد.
(أستاذ مشارك ورئيس قسم التدريب الرياضى بكلية علوم التربية البدنية والرياضة - جامعة طبرق – ليبيا)

University of Benghazi
Faculty of Education Al marj
Global Libyan Journal

جامعة بنغازي
كلية التربية المرج
المجلة الليبية العالمية

العدد الثاني عشـــر - ديسمبر 2016

تصميم ميدان لرفع الكفاءة البدنية والحركية لأفراد القوات المسلحة والشرطة بليبيا

ملخص البحث:

قطاعي القوات المسلحة والشرطة من أهم قطاعات الدولة ، لأنهما القطاعان اللذان يوفران الحماية والأمن للدولة وعلى ذلك فإن أفراد هذين القطاعين يجب أن يكون لهما مواصفات بدنية خاصة تمكنهم من أداء متطلبات هذا العمل الخاص ، وتحتاج إلى برامج اللياقة البدنية التي تناسب واجبات الفرد القتالية ، لدورها الفعال في حسم الكثير من العمليات العسكرية فالمقاتل هو الوسيلة الأساسية والفعالة في استخدام الأسلحة واحتلال المواقع ، مما يتطلب لياقة بدنية عالية، فإذا لم تتوفر اللياقة البدنية لدى المقاتل فأنها تؤدي إلى فقدانه لمقدرته ومهارته القتالية . **يهدف البحث** إلى و تصميم ميدان لرفع الكفاءة البدنية والحركية لأفراد القوات المسلحة والشرطة، استخدم **المنهج التجريبى** على عينة من الجيش والشرطة (40) فرد ، **واسفر البحث عن نتائج أهمها** : لفرد القوات المسلحة والشرطة طبيعة عمل بدنى خاصة - تحسين قدراته البدنية تمكنه من التعامل مع الأجهزة والمعدات والأسلحة والتضاريس وأشكال التحرك والمهارة الحركية والمناورة - تناسب الخامات والمواد المصنع منها الأجهزة طبيعة الأداء وتتحمل عوامل المناخ المختلفة ولا تحتاج إلى تكاليف فى التصنيع و التركيب والصيانة .

The design of the field to raise the physical and kinetic efficiency for members of the armed forces and the police in Libya

Dr. Ashraf Abdel Moneim Ahmed.

Summary

Sectors of the armed forces and the police of the most important sectors of the state, because they are sectors that provide protection and security of the state and therefore the members of these two sectors should be of particular physical specifications to enable them to fulfill the requirements of this work, you need to fitness programs that fit and duties of the individual combat, the effective role in resolving many of the military operations Valmqatl is basic and effective way in the use of weapons and the occupation of the sites, which requires high fitness, if fitness is not available when the fighter they lead to the loss of his ability and skill of combat. The research aims to design and field to raise the physical and kinetic efficiency for members of the armed forces and the police, use the experimental method on a sample of the army and police (40) per person, and the search returned the following results: an individual of the armed forces and the police nature of the physical private - to improve the physical abilities enable him to deal with equipment and weapons and the terrain and forms of movement and motor skill and maneuvering - fit raw materials and factory devices, including the nature of the performance and bear different climate factors and does not need to cost in the manufacturing, construction, installation and maintenance.

المقدمة ومشكلة البحث :

يعد قطاعي القوات المسلحة والشرطة من أهم قطاعات الدولة ، حيث أنهما القطاعان اللذان يوفران الحماية والأمن للدولة وعلى ذلك فإن أفراد هذين القطاعين يجب أن يكون لهما مواصفات بدنية خاصة تمكنهم من أداء متطلبات هذا العمل الخاص ، وتحتاج هذه القطاعات إلى برامج اللياقة البدنية التي

تناسب واجبات الفرد القتالية (التخصصية) والتي يجب أن تحقق الدور الإيجابي في إعداد الأفراد وان تعمل على معالجة الانفعالات النفسية التي يتعرض لها المجند حديثاً والعمل على سرعة إدماجه بين أفراد وحدته والعمل على سرعة تكيفه مع الهيئة العسكرية مما يساعده على تقبل العمل العسكري واستيعابه للمعدات ، كما يعمل على اكتساب وتنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة للعمل المكلف به حتى يتمكن من تنفيذ المهام القتالية وتحمل ضراوة المعركة الحديثة ، وكذلك تهيئة المناخ للأفراد وذلك بالترويح عن النفس لمساعدتهم على التخلص من التوترات العصبية والنفسية ، ثم العمل على الارتقاء بمستوى الأداء الحركي مما يترتب عليه زيادة كفاءة الفرد في استخدام المعدات والأسلحة مع الاقتصاد في الطاقة والوقت .

وللياقة البدنية دورًا كبيرًا في حسم الكثير من الحروب لأنها جزء لا يتجزأ من المتطلبات الأساسية الخاصة للمقاتل والتي يتطلبها الموقف أثناء المعركة حيث إبراز مكونات المقاتل البدنية التي تعتمد على ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس لان النشاط يرتبط أساسا باللياقة البدنية التي تعتمد على الكفاءة الوظيفية لأجهزة المقاتل الداخلية كالقلب وجهاز الدوران والتنفس وغيرها ، كما تحسن قابلية الفرد فيتحمل الكثير من الأعباء يصبحها تطور في سرعة العودة إلى الوضع الطبيعي (استعادة الشفاء).

ويعتقد خاطئًا بان الحروب الحديثة لا تعد بحاجة إلى اللياقة البدنية بسبب استخدام الأسلحة الحديثة المتطورة إلا أن ذلك عكس الحقيقة لان للياقة البدنية دورا فعالا في حسم الكثير من العمليات العسكرية لان المقاتل هو الوسيلة الأساسية والفعالة في استخدام الأسلحة واحتلال المواقع وان ذلك يتطلب لياقة بدنية في كافة النواحي فإذا لم تتوفر اللياقة البدنية لدى المقاتل اللياقة البدنية والفنية فأنها تؤدي إلى فقدان المقاتل لمقدرته ومهارته القتالية ، ولا تخلو المعارك الحربية في العصر الحديث من الكثير من الجوانب التكتيكية التي تتطلبها طبيعة المعركة سواء كان في الهجوم أو الدفاع أو الانسحاب وتجري هذه المعارك في ظروف جوية وطبيعية مختلفة وان تلك الظروف تحتاج إلى صفات خاصة للياقة البدنية لكي يتمكن المقاتل من أداء الفعاليات في المعركة بدرجة عالية من الكفاءة والاقتدار، ويسئ الفهم الذي يعتقد بأن تأثير اللياقة البدنية قاصرًا على البدن - إلا أن تطور البحث العلمي في مجالات التربية البدنية تؤكد بأن بعض الصفات البدنية والفسيولوجية وأثرها على مستوى الرمي بالمسدس الهوائي وغيرها من الأسلحة (14: 64).

كما يجب أن تعمل البرامج الرياضية على تدعيم القيم الأخلاقية وتعود الفرد على الطاعة للأوامر والتعليمات واحترام التقاليد العسكرية ، كذلك خلق روح المنافسة والكفاح للنصر وإنكار الذات وحب العمل الجماعي والتضحية ، كذلك تدرب الفرد على اتخاذ القرارات في وقت بسيط والتصرف أثناء العمليات القتالية وسرعتها وما تتسم به من مفاجأة ومبادئه وسرعة وقوة ، كما يجب أن تعمل هذه البرامج على إكساب الفرد الثقة بالنفس وتنمية روح القتال لديه.

مشكلة البحث

ظهرت مشكلة البحث حيث لاحظ الباحث من خلال تدريس المقررات العملية وجود انخفاض شديد فى مستوى اللياقة البدنية أثناء أداء المحاضرات العملية لجميع الطلاب المنتسبين لقسم علوم التربية البدنية والرياضة وخاصة من المنسبين للقوات المسلحة والشرطة على عكس المفترض ، وانطلاقاً من إيمان الباحث بأهمية الرياضة بكل أشكالها وأنواعها لكل من يمارسها لكونها مدرسة لتهذيب السلوك وإعداد الشعوب نحو العمل والتقدم ، وخاصة الرياضة التي تتعلق بالتمرينات البدنية البنائية والمهارية التي يمارسها عامة الناس والتي تعود عليهم بعظيم الفائدة ، وبعيداً عن الرياضة التنافسية ذات المساحة

الضيقة ومن خلال دراسات وقراءات الباحث فى التربية البدنية وأهميتها للصحة ودورها الهام فى إعداد الأفراد والحفاظ على اللياقة البدنية والصحية.

من خلال ذلك ظهرت مشكلة البحث وكانت فكرة إعداد و تصميم ميدان لرفع الكفاءة البدنية والحركية لأفراد القوات المسلحة والشرطة ، وهو ميدان للتدريب الرياضي يحتوى على عدد من الأجهزة البسيطة والغير مكلفة والتي يمكن تصنيعها محلياً والتي لا تحتاج إلى ميزانية كبيرة لإنجازها ؛ كما أنها لا تحتاج إلى بنايات ذات مواصفات خاصة ، علاوة على ما تقدمه من فوائد فى تنمية وتحسين جميع القدرات البدنية والحركية، وإمكانية استخدامها لتعليم وتدريب المهارات الحركية للعديد من الرياضات .(1: 1)(2: 4)(3: 11)(4: 93).

هدف البحث : تصميم ميدان للياقة البدنية لتنمية وتحسين القدرات البدنية لأفراد القوات المسلحة والشرطة.

تساؤلات البحث : يحاول البحث التعرف علي ماهية ما يلي :

1. تقنين ميدان اللياقة البدنية لتنمية وتحسين القدرات البدنية لأفراد القوات المسلحة والشرطة (عينة البحث)
2. تأثير التدريب علي ميدان اللياقة البدنية لتنمية وتحسين القدرات البدنية لأفراد القوات المسلحة والشرطة (عينة البحث) .

المصطلح الوارد بالبحث :

القدرات البدنية :

أطلق عليها عدة مسميات منها : عناصر اللياقة البدنية – الصفات البدنية أو اللياقة الحركية ، أو مكونات الأداء البدنى ، ونقلا عن المدرسة الشرقية نأخذ مصطلح القدرات البدنية وتتكون من خمسة عناصر هى (القوة – السرعة – الرشاقة – التحمل – المرونة) ويفضل عند أدائها فى الوحدة التدريبية اليومية أن يكون ترتيبها كما يلى : المرونة ثم السرعة ثم الرشاقة ثم القوة ثم التحمل (1 : 21)

الدراسات السابقة :

اتفقت نتائج دراسات كل من مصطفى عبد الكريم (1988)(14) بعنوان بعض الصفات البدنية والفسيولوجية وأثرها على مستوى الرمي بالمسدس الهوائي، ودراسة حسن ناجي محمود (2001)(11) بعنوان :أهمية اللياقة البدنية في إعداد الجيوش لحروب الدفاع والتحرير، ودراسة حسن ناجي محمود (1996) (12) بعنوان: أهمية اللياقة البدنية بإعداد الجيش العربي الإسلامي وتحقيق الانتصارات، والتحرير ودراسة حسام أحمد درويش (2003) (9) بعنوان: تصنيف الإصابات في الأنشطة الرياضية المختلفة لجندي المشاة في القوات الجوية المسلحة وأسباب حدوثها " على أن للياقة البدنية دورًا كبيرًا في إعداد المقاتلين للحروب في المجتمعات البشرية المتعاقبة عبر التاريخ - اعتماد الدول على اللياقة البدنية في تدريب جيوشها - إن اللياقة البدنية كانت عاملا أساسيًا في تحسين أداء المقاتلين من خلال التدريب البدني لغرض كسب الفرد الخشونة والصفات البدنية ورفع الروح المعنوية والمساعدة في إعداد الفرد بدنيًا للسلم والحرب - وان تدريب اللياقة البدنية أخذ مفهومًا عامًا وواسعًا .

خطة وإجراءات البحث :

– **منهج البحث :** استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة لملائمته لطبيعة البحث .

– **مجتمع البحث :** أشتمل مجتمع البحث على أفراد القوات المسلحة والشرطة بطبرق – ليبيا .

– **عينة البحث :** تم اختيارها بالطريقة العمدية من طلاب قسم علوم التربية البدنية والرياضة المنتسبين للقوات المسلحة والشرطة بمدينة طبرق – ليبيا حيث بلغت (40) أربعون فرداً بواقع (20) عشرون فرداً من القوات المسلحة و (20) عشرون فرداً من الشرطة .

تجانس أفراد عينة البحث :

جدول (1)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء ومعامل الاختلاف

لمعدلات النمو والقدرات البدنية لعينة البحث (ن = 40)

المتغيـــــرات			وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
معدلات النمو		السن	عام	21.88	1.32	1.75	0.380	6.03
		الطول	سم	171.60	1.736	3.02	0.287	1.01
		الوزن	كجم	71.75	2.95	8.71	0.718	4.11
قدرات البدنية	السرعة	العدو (30) متر.	ث	6.243	0.145	2.21	1.25 -	18.3
	الرشاقة	الجري الزجزاجي بين القوائم 20 م	ث	10.33	0.52	1.35	2.31 -	5.03
	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	142.8	6.052	1.90	0.79	4.23
	القوة	الجلوس الطويل من الرقود (30) ث	ك	22	2.07	2.63	0.73	9.4
	التحمل	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	ك	16	2.25	2.63	0.91	14.06

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية لعينة البحث تنحصر ما بين (+3 ، - 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع طلاب المجموعتين فى هذه المتغيرات بالإضافة إلى انحصار معامل الاختلاف ما بين (1.01 : 18.3) فى الربيع الأول كمقياس للتشتت مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

1. **الأدوات :** شريط قياس مرن لقياس الطول - الميزان الطبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف - شريط قياس - كرات تنس - كرات يد – أقماع .
2. **اختبارات القدرات البدنية :** توصل الباحث إلى اختبارات القدرات البدنية بالاطلاع على المراجع العلمية (1)،(10)،(11)،(12)،(13) لتدريب وقياس مكونات اللياقة البدنية ، حيث تم إيجاد معاملاتها العلمية (الصدق والثبات) وارتضي الباحث بالاختبارات التي حققت نسبة (80.38 %) للصدق ومعامل ثبات قدره (0.91) لتطبيقها في قياسات البحث ، وهي :

السرعة	**العدو (30) متر.**	**القوة**	**الجلوس الطويل من الرقود (30) ث**
الرشاقة	**الجري الزجزاجي بين القوائم 20 م**	**التحمل**	**الانبطاح المائل ثنى الذراعين**

القدرة	الوثب العريض من الثبات		

3-أجهزة التدريب بالميدان المقترح (تصميم الباحثون) :

أولا: تصميم الميدان :

قام الباحث بتصميم ميدان للياقة البدنية حيث تكون الميدان من (13) محطة لتنمية و تحسين القدرات البدنية والقدرات الحركية (مرفق 4) ، وتم عرض استبيان البحث لتحديد الأهمية النسبية لمكونات اللياقة البدنية علي محكمين (مرفق 3) .

ثانياً : مواصفات الميدان :

مقاييس ميدان التدريب : فهو عبارة عن (مساحة من الأرض على شكل مستطيل طوله 78 متر وعرضه 20متر - يحاط بمضمار للجري على شكل بيضاوي بعرض 8متر - تثبت الأجهزة فى الملعب حسب التصميم كما هو بالمرفق (5) يتم ترك مسافة 2 متر بين الأجهزة بالعرض للأمان ومن جميع الاتجاهات للميدان - مقاييس الأجهزة والمسافات البينية وعددها ثم شرحها فى الجزء المتعلق بها.

ثالثاً : المعاملات العلمية لميدان اللياقة البدنية المقترح :

- **الصدق :** تم إيجاد صدق المحكمين لأجهزة الميدان حيث تم عرض استبيان لآراء الخبراء (مرفق 1) بهدف التعرف على مناسبة أجهزة الميدان لهدف البحث وقد بلغت نسبة موافقة الخبراء (100 %) علي صحة و صدق أجهزة الميدان التدريبي المقترح .
- **الثبات :** تم تطبيق التدريب علي أجهزة الميدان قيد البحث وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (10) أفراد من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمنى مدته (3) أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (2) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين

جدول (2)

معاملات الارتباط بي التطبيقين الأول والثاني لأجهزة ميدان اللياقة البدنية للمتغيرات قيد البحث (ن = 10)

الجهاز	المتغيـــرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر
			م	ع	م	ع	
الأول: عوارض أفقية	القدرة	الثانية	30.80	2.936	31.30	3.267	0.88
الثاني : قوائم رأسية	الرشاقة	الثانية	22.3	2.406	18.7	2.626	0.89
الثالث : ج. ارتدادي	السرعة	الثانية	20.8	1.398	20.8	1.398	0.30
الرابع : عارضتي توازن	التوازن	الثانية	8	0.667	7.4	1.577	0.37
الخامس: مكعبات متدرجة الارتفاع	القدرة	الثانية	15	1.247	7.4	1.278	0.87
السادس :عارضة توازن	التوازن	الثانية	11.80	1.813	11	1.414	0.52
السابع: عقلة	تحمل	العدد	15.20	1.229	15.10	1.729	0.66

الثامن : حواجز	القوة	الثانية	21.20	1.23	20.40	0.616	0.70
التاسع : متوازي	القوة	الثانية	12.90	1.197	14.60	1.506	0.24
العاشر :عوارض متدرجة	القدرة	العدد	14.90	0.738	14.60	1.174	0.88
الحادي عشر: مكعبات مختلفة الارتفاع	قدرة انفجارية	الثانية	20.20	0.447	20.00	2.121	0.21-
الثاني عشر : سلم متعدد	تحمل	الثانية	40.20	0.918	36.40	2.32	-0.72
الثالث عشر : تسلق حبل	تحمل قوة	الثانية	21	1.33	21.60	1.71	0.487

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.132

يتضح من جدول (2) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لميدان اللياقة في المتغيرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث وتراوحت ما بين (- 0.72 ،0.88) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات أجهزة ميدان اللياقة البدنية المقترح .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة فى الفترة من 4 /1 / 2014 إلى 9 / 1 / 2014م للوقوف على مناسبة الأجهزة بميدان اللياقة البدنية المقترح ، وكذلك للتعرف على مدى تفهم القائمين بالتقييم للقدرات البدنية و القدرات الحركية قيد البحث وتسجيل الدرجة .

القياس القبلي :

قبل البدء في التدريب علي أجهزة ميدان اللياقة البدنية قام الباحث بأجراء القياس القبلي للقدرات البدنية و الحركية على عينة البحث في الفترة 18 / 1 / 2014 إلى 30 / 1 /2014 م .

تنظيم الوحدة التدريبية :

قام الباحث بوضع الوحدات التدريبية للقدرات البدنية قيد البحث وقسمت إلى (3) وحدات تدريبية بواقع وحدتين أسبوعيا ، الزمن المخصص للوحدة (120) دقيقة وبذلك استغرق تنفيذ الوحدات التعليمية (6) أسابيع وأجزاء الوحدة التدريبية كالتالي : (مرفق 2)

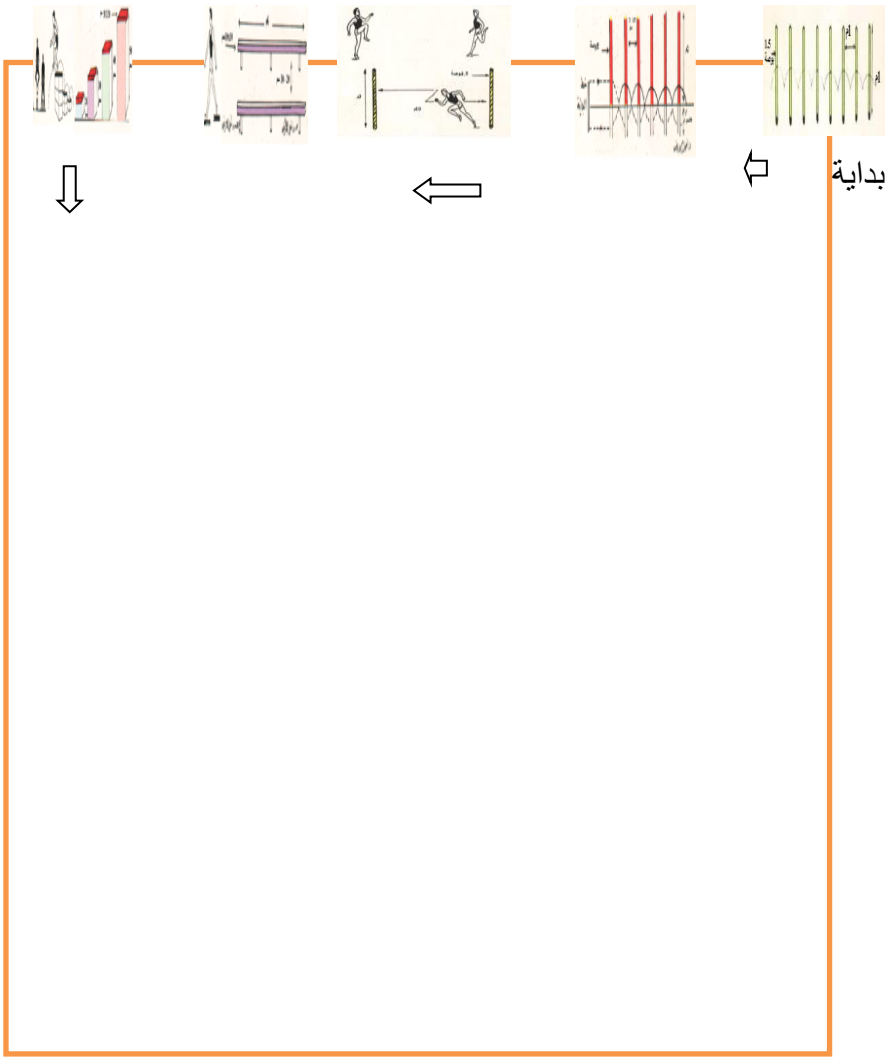
جدول (3)

تخطيط نموذج وحدة التدريب اليومية

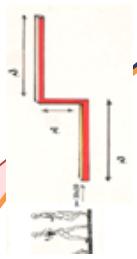
الجزء التمهيدي	الجزء الرئيسي												الختام
إحماء و إعداد بدني	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	الثالث عشر

20 ق	الزمن متغير حسب حجم وشدة الوحدة	10 ق

التجربة الأساسية : قام الباحث بعد الانتهاء من القياس القبلى بتدريب عينة البحث علي ميدان اللياقة البدنية وفقا للوحدات التدريبية المقترحة (مرفق 2) وذلك في المدة من 1 / 2 / 2014 إلى 15 / 3 / 2014م.

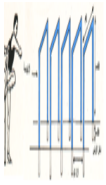


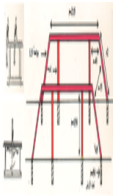
القياس البعدى : بعد انتهاء التجربة قام الباحث بأجراء القياس البعدي للتعرف على مستوى اللياقة البدنية و الحركية القدرات من خلال قيد البحث بطارية الاختبارات (مرفق 5) وذلك فى الفترة من 16 / 3 /2014 إلى 20 / 3 / 2014م

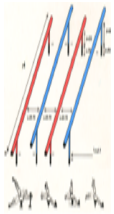


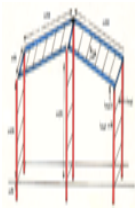
ميدان اللياقة البدنية

نهاية

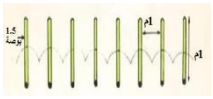






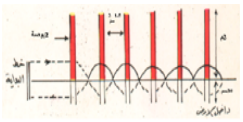


(1)

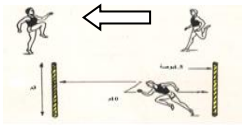


بداية

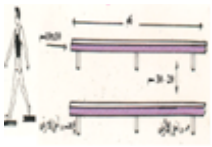
(2)



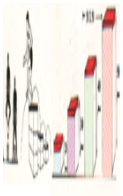
(3)



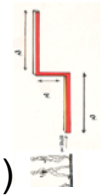
(4)



(5)



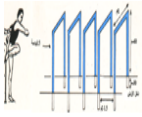
(6)



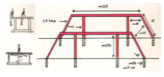
ميدان اللياقة البدنية المقترح

(7)

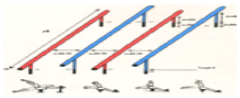
(8)



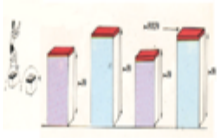
(9)



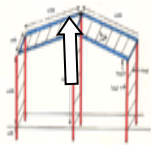
(10)



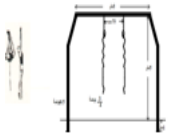
(11)



(12)



(13) نهاية



عرض ومناقشة النتائج :

جدول (4)

الدرجة المئوية (المعيارية) لدرجات عينة البحث علي أجهزة ميدان اللياقة البدنية لتنمية وتحسين القدرات البدنية (ن= 40)

الجهاز1		الجهاز 2		الجهاز 3		الجهاز 4		الجهاز 5		الجهاز 6		الجهاز 7		الجهاز 8		الجهاز 9		الجهاز 10		الجهاز 11		الجهاز 12		الجهاز 13	
ارض أفقية		قوائم رأسية		ج. ارتدادي		عارضتي توازن		مكعبات متدرجة الارتفاع		عارضة توازن		عقلة		حواجز		متوازي		عوارض متدرجة		مكعبات مختلفة الارتفاع		سلم متعدد		تسلق حبل	
الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	الدرجة الخام	الدرجة المئوية%	
2	35	2.5	26	12.5	24	10	9	2.5	15	2.5	26	2.5	12	2.5	24	2.5	20	12	2.5	5	23	2.5	48	2.5	25
7	34	12.5	25	30	22	20	8	7.5	14	17.5	25	17.5	14	5	22	30	14	17.5	35	7.5	21	15	47	10	24
2	33	35	24	45	21	50	7	12.5	13	35	24	35	15	17.5	21	42.5	15	40	30	12.5	20	17.5	45	17.5	23
27	32	42.5	22	50	20	62.5	6	25	12	45	20	45	16	20	20	50	16	50	29	20	19	20	44	20	22
32	31	47.5	21	55	19	90	5	42.5	10	50	19	50	17	32.5	18	65	20	52.5	28	22.5	18	22.5	42	35	21
4	30	52.5	20	75	16	100	4	50	9	62.5	17	62.5	18	40	17	75	23	55	27	32.5	17	45	41	50	20
5	28	57.5	19	90	15			75	8	65	16	65	19	45	16	85	24	57.5	25	57.5	16	62.5	40	72.5	15
5	25	75	18	95	14			90	7	75	15	75	20	75	15	97.5	25	60	23	60	15	67.5	39	80	14
72	23	87.5	17	100	12			92.5	6	82.5	14	82.5	24	92.5	14	100	26	85	22	62.5	14	72.5	38	90	12
77	22	90	16					97.5	5	97.5	13	97.5	25	97.5	12			95	18	70	12	82.5	36	95	11
8	21	92.5	15					100	4	100	12	100	26	100	2			100	17	75	11	90	35	97.5	10
87	20	97.5	14																16	80		100	34	100	9
92	19	99	13																15	87					
10	18	100	12																14	93					
																			12	100					

يتضح من جدول (4) ، شكل (1) الدرجات الخام لأداء عينة البحث على الأجهزة المكونة لميدان اللياقة البدنية المقترح وما يقابلها من درجات معيارية باعتبارها معيار لقياس وتقويم مستوي اللياقة البدنية لميدان التدريب المقترح .

ويجيب ذلك علي تساؤل البحث الأول عن ماهية (تقنين ميدان اللياقة البدنية لتنمية وتحسين القدرات البدنية لأفراد القوات المسلحة والشرطة) .

جدول (5)

نسبة التغير و دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في مستوى قدرات اللياقة البدنية قيد البحث (ن = 40)

الجهاز	المتغيـــرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	الدلالة	نسبة التغير %
			م	ع	م	ع			
الأول	القدرة	الثانية	31.05	3.04	*22.15	3.42	8.70	دال	28.66
الثاني	الرشاقة	الثانية	20.50	3.07	*15.70	1.84	6.00	دال	23.41
الثالث	السرعة	الثانية	20.80	1.36	*14.00	1.34	15.94	دال	32.69
الرابع	التوازن	الثانية	7.70	1.22	*5.65	0.93	5.974	دال	26.62
الخامس	القدرة	الثانية	15.10	1.07	*12.05	1.47	7.506	دال	20.20
السادس	التوازن	الثانية	11.40	1.64	*7.20	1.39	8.728	دال	36.84
السابع	تحمل	العدد	15.15	1.46	21.65	3.45	7.753	دال	42.31
الثامن	القوة	الثانية	19.85	4.32	*16.20	2.24	3.355	دال	18.39
التاسع	القوة	الثانية	13.75	1.59	22.95	2.14	15.45	دال	66.90
العاشر	القدرة	العدد	14.75	0.97	9.502	5.04	12.85	دال	42.03
الحادي عشر	قدرة انفجارية	الثانية	20.10	1.41	*15.90	2.45	6.650	دال	20.89
الثاني عشر	تحمل	الثانية	38.30	2.59	4.405	2.89	7.019	دال	42.03
الثالث عشر	تحمل قوة	الثانية	21.30	1.53	*12.70	2.11	14.795	دال	40.37

*** تدل علي تحسن المستوي الرقمي (الزمن يقل)**

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 38 ومستوى 0.05 = 2.70

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث ت المحسوبة اكبر من الجدولية .

- **الجهاز الأول :** جاء متوسط القياس القبلي للقدرة (31.05) ثانية ومتوسط القياس البعدى (22.15) بنسبه تغير (28.66) لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز الثاني** : جاء متوسط القياس القبلي للرشاقة (20.50) ثانية ومتوسط القياس البعدى (15.70) بنسبه تغير (23.41) ثانية لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز الثالث** : جاء متوسط القياس القبلي السرعة (20.80) ومتوسط القياس البعدى (14.00) بنسبه تغير (32.69) ثانية لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز الرابع** : جاء متوسط القياس القبلى التوازن (7.70) ومتوسط القياس البعدى (5.95) بنسبه تغير (26.62) لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز الخامس** : جاء متوسط القياس القبلى القدرة (15.10) ومتوسط القياس البعدى (12.05) بنسبه تغير (20.20) لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز السادس** : جاء متوسط القياس القبلى التوازن (11.40) ومتوسط القياس البعدى (7.20) بنسبه تغير (36.84) لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز السابع** : جاء متوسط القياس القبلى التحمل (15.15) ومتوسط القياس البعدى (21.65) بنسبه تغير (42.31) لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز الثامن** : جاء متوسط القياس القبلى للقوة (19.85)عدة ومتوسط القياس البعدى (16.20)عدة بنسبه تغير (18.39)عدة لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز التاسع** : جاء متوسط القياس القبلى للقوة – الجلد(13.75)عدة ومتوسط القياس البعدى(22.95)عدة بنسبه تغير(66.90)عدة لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز العاشر** : جاء متوسط القياس القبلى القدرة (14.75) ومتوسط القياس البعدى (29.50) عدة بنسبه تغير (66.90)عدة لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز الحادى عشر** : جاء متوسط القياس القبلى للقدرة الانفجارية (20.10) ثانية ومتوسط القياس البعدى (15.90) ثانية بنسبه تغير (42.03) ثانية لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز الثانى عشر :** جاء متوسط القياس القبلى التحمل (38.30) ثانية ومتوسط القياس البعدى (54.40 ثانية بنسبه تغير 42.03) ثانية لصالح القياس البعدى .
- **الجهاز الثالث عشر:** جاء متوسط القياس القبلى تحمل قوة (21.30) ثانية ومتوسط القياس البعدى (12.70) ثانية بنسبه تغير (40.37) ثانية لصالح القياس البعدى .

ويعزو الباحث نسبة التغيير فى جميع القدرات البدنية إلى مناسبة الأجهزة المستخدمة لتنميه وتحسين ما وضعت من اجله ، كذلك سلامة ترتيب الأجهزة فى الميدان مما عمل على انتقال اثر التدريب ، أيضا استخدام عنصر المنافسة وتعزيزه ، ووجود رغبة قوية لدى الأفراد عينة البحث فى الاستفادة القصوى والتزامهم بالتطبيق الجاد كل ذلك أدى إلى ارتفاع نسبة التغير.

ومن خلال ما سبق يتضح أن استخدام ميدان اللياقة البدنية المقترح أكثر فعالية وتأثير فى تحسين وتنمية القدرات البدنية لأفراد القوات المسلحة والشرطة قيد البحث وهذا ما أكدته نتائج القياس البعدى فى نسب التغير للمتغيرات قيد البحث المقاسة .

ويجيب ذلك علي تساؤل البحث الثاني عن ماهية (تأثير التدريب علي ميدان اللياقة البدنية لتنمية وتحسين القدرات البدنية لأفراد القوات المسلحة والشرطة) .

الاستخلاصات :

1. لفرد القوات المسلحة والشرطة طبيعة عمل بدنى خاصة تطلب ضرورة تنمية وتطوير وتحسين قدراته البدنية بصورة خاصة تمكنه من التعامل مع الأجهزة والمعدات والأسلحة.
2. لفرد القوات المسلحة والشرطة طبيعة عمل حركى خاصة تطلب ضرورة تنمية وتطوير وتحسين قدراته الحركية بصورة خاصة تمكنه من التعامل التضاريس وأشكال التحرك والمهارة الحركية والمناورة .
3. لفرد القوات المسلحة والشرطة طبيعة عمل خاصة تطلب ضرورة تنمية وتطوير وتحسين كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية بصورة خاصة تمكنه من تحمل العوامل الجوية وظروف المعيشة وطبيعة القتال .
4. لفرد القوات المسلحة والشرطة طبيعة عمل خاصة تطلب ضرورة ممارسة نشاط بدنى رياضى تنافسى فردى وجماعى بصورة خاصة تساعده على تنمية الثقة بالنفس والشجاعة والإقدام والترويح عن النفس .
5. للياقة البدنية دورا فعالا في حسم الكثير من العمليات العسكرية لان المقاتل هو الوسيلة الأساسية والفعالة في استخدام الأسلحة واحتلال المواقع وان ذلك يتطلب لياقة بدنية في كافة النواحي فإذا لم تتوفر اللياقة البدنية لدى المقاتل اللياقة البدنية والفنية فأنها تؤدي إلى فقدان المقاتل لمقدرته ومهارته القتالية .
6. لا تخلو المعارك الحربية في العصر الحديث من الكثير من الجوانب التكتيكية التي تتطلبها طبيعة المعركة سواء كان في الهجوم أو الدفاع أو الانسحاب وتجري هذه المعارك في ظروف جوية وطبيعية مختلفة وان تلك الظروف تحتاج إلى صفات خاصة للياقة البدنية لكي يتمكن المقاتل من أداء الفعاليات في المعركة بدرجة عالية من الكفاءة.
7. يتيح تصميم ميدان اللياقة البدنية قيد البحث فرصة كبيرة لتنمية وتحسين وتطوير متطلبات فرد القوات المسلحة والشرطة البدنية والحركية والنفسية والإرادية .
8. تناسب الخامات والمواد المصنع منها الأجهزة طبيعة الأماكن التى تقام فيها معسكرات التدريب وتتحمل عوامل المناخ المختلفة ولا تحتاج إلى تكاليف فى التصنيع و التركيب والصيانة .

التوصيات :

1. – تعميم ميدان اللياقة البدنية قيد البحث بجميع مراكز تدريب القوات المسلحة والشرطة .
2. – تطبيق التدريب باستخدام الميدان المقترح بجميع مراكز تدريب القوات المسلحة والشرطة .
3. إجراء دراسات لتخطيط برامج تدريب لأفراد القوات المسلحة والشرطة باستخدام الميدان قيد البحث.

4. - إجراء دراسات علمية لتقنين حمل التدريب لبرامج التدريب التي تستخدم ميدان اللياقة قيد البحث.

5. - استخدام ميدان اللياقة البدنية قيد البحث بالمدن الرياضية والأندية لتدريب فئات أخرى من الشباب.

قائمة المراجع:

1- أحمد محمود الخادم: اللياقة البدنية للجميع، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، الإدارة العامة للبحوث الرياضية، ج.م.ع، القاهرة، 1995م.

2- أشرف عبد المنعم أحمد: تأثير برنامج جمباز موانع على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا ـ رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 1998م.

3-: تأثير استخدام جمباز الموانع والتمرينات الخاصة على قدرات حركية مختارة وأداء جملة الحركات الأرضية للناشئين فى الجمباز تحت 10 سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2006م.

4- أمين أنور الخولي: الرياضة للجميع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون الآداب، الكويتي، العدد 216، 1996م.

5- ــــــــــــــــــــــ: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الجزء الأول، ط2، 1998م.

6- ــــــــــــــــــــــ : أصول التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، الجزء الثاني، 2002م.

7- المجلس الأعلى للشباب والرياضة: دليل اللياقة البدنية بالتعليم العام والأزهري، ج.م.ع، القاهرة، 1998م.

8 ــــــــــــــ: ملخص ومستخلص البحوث العلمية والتطبيقات لنتائج وتوصيات الرسائل العلمية وبحوث التربية الرياضية، القاهرة، 1998م.

9- حسام أحمد درويش : تصنيف الإصابات في الأنشطة الرياضية المختلفة لجندي المشاة في القوات الجوية المسلحة وأسباب حدوثها رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان ، 2003م .

10- ــــــــــــــــــــــ: أهمية اللياقة البدنية بإعداد الجيش العربي الإسلامي وتحقيق الانتصارات ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، بغداد،العدد3 ،1996 .

11- حسن ناجي محمود : أهمية اللياقة البدنية في إعداد الجيوش لحروب الدفاع والتحرير ، مجلة التربية الرياضية – المجلد العاشر – العدد الثاني كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، 2001 م.

12- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الجزء الأول، القاهرة، 1995م.

13- ــــــــــــــــــ: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، الجزء الأول، القاهرة، 2002م.

14- مصطفى عبد الكريم: بعض الصفات البدنية والفسيولوجية وأثرها على مستوى الرمي بالمسدس الهوائي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 1988.

مرفق (1)

أسماء السادة الخبراء:

- أ.د. محمد صبحى حسانين عميد كلية التربية البدنية والرياضة بالقاهرة – جامعة حلوان سابقا .

- أ.د. محمد احمد الشامي الأستاذ بقسم علوم التربية البدنية والرياضة –كلية الآداب والعلوم –جامعة عمر المختار طبرق .

- أ.ك.د. عادل سالم الزيتونى الأستاذ بكلية علوم التربية البدنية والرياضة ـــ جامعة طرابلس .

- أ.م.د عمرو سليمان محمد قسم علو الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

-د. حسام حسن شحاتة قسم علوم التربية البدنية والرياضة –كلية الآداب والعلوم –جامعة عمر المختار طبرق .

الوحدات التدريبية المقترحة مرفق (2)

نموذج وحدة تدريب مبتدئ

حجم الوحدة التدريبية: (72 دقيقة) طريقة التدريب: التدريب المستمر

الشدة : 40 : 60 % الكثافة : بدون راحة

المكونات	التمرين	الحجم				الإخراج
		تكرار	دوام ث	راحة	الزمن	
الجزء التمهيدي	إحماء دائري : يقوم التلاميذ بالجري حول الملعب فى قطار الضلع الأول: الجرى العادى ، رفع الركبتين، الجرى الجانبى،للخلف ، ،عمل دوائر بالذراع ، الذراعين للأمام والخلف،. والضلع الثاني: الوثب القدمين فوق الكرات الطبية والذراعان فى الوسط ،الحجل . الضلع الثالث: عمل دحرجة أمامية مرتين على المرتبة . الضلع الرابع: الجري مع قذف الرجلين خلفا ،الجرى الجانبى. مرونات لجميع مفاصل الجسم.	مستمر		راحة غير كاملة عند النبض (130ن/ق)	15 ق	
الجزء الأساسي	التمرين الأول:الوثب:					
	- بالقدمين بين العوارض .	8	30ث		240ث	
	- بالقدم اليمنى .	8	30ث		240ث	
	- بالقدم اليسرى .	8	30ث		240ث	
	التمرين الثانى: الجرى :					
	- الجرى للأمام .	8	20ث		160ث	
	- الجرى الجانبى	8	30ث		240ث	
	- الجرى مع رفع الركبتين عاليا	8	35ث		280ث	
	التمرين الثالث : الرشاقة					
	- الجرى الارتدادي .	8	20ث		160ث	
	– العدو	8	5ث		40ث	
	التمرين الرابع: القفز :					
	– القفز بالقدم اليمنى.	8	6ث		48ث	
	– القفز بالقدم اليسرى.	8	6ث		48ث	

	– القفز بالقدمين .	8	6ث		48ث	
الجزء الختامي	لعبة " القناص " يقف الأفراد في دائرة نصف قطرها5 م . توضع في منتصف الدائرة كرة تنس ويمسك كل فرد بعشر أطوق صغير ثم يقوم كل منهم بمحاولة رمي الأطواق على الكرة بحيث تصبح الكرة في داخل الطوق .				10 ق	

مرفق (3-1)

استبيان أراء الخبراء في

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحيه طيبة وبعد ،،،،،

يقوم الباحث د. اشرف عبد المنعم احمد الأستاذ المشارك بقسم علوم التربية البدنية والرياضة جامعة عمر المختار طبرق ببحث بعنوان:

" تصميم ميدان لرفع الكفاءة البدنية والحركية لأفراد القوات المسلحة والشرطة بليبيا "

والمرجو من سيادتكم التكرم بتحكيم هذه الاستمارة .

وتفضلوا بقبول وافر التحية ,,,,,,

الباحثون،،،،،،

الاسم :

الصفة:

اخرى :

مرفق (3-2)

	الوصف	الأداء	الهدف	رأى الخبراء	
				نعم	لا
الأول	يتكون هذا الجهاز من عدد (15) ما سورة من الحديد بطول 2م وسمك 1.5بوصة تثبت على الأرض بالعرض المسافة بينهم 1م	الجري بأنواعه (عادى ـ رفع الركبتين ـ قذف الرجلين خلف ـ للخلف ـ للجانب) القفز بأنواعه (بالقدمين. بقدم واحده. جانبي....).	تحسين السرعة بأنواعها ـ تعليم المشي والجري وضبط إيقاع الخطوة ـ تنمية القدرة.		
الثانى	يتكون من عدد (20) ماسورة من الحديد طول الواحدة 2.30م بسمك 1.5بوصة تثبت فى صفين رأسياً فى الأرض بحيث يكون 30سم تحت الأرض و 2م فوق الأرض والمسافة بين الماسورة والأخرى بالطول 2م وبين الهدف والآخر 2م.	الجري الزجزاجي بأنواعه بين المواسير (أمامي ـ جانبي ـ حركات الرجلين).	تنمية الرشاقة والسرعة والتحمل		
الثالث	عدد (2) مساورة قطرها (1.5) بوصة وطول الواحدة 3م وعرضها توضع بالعرض المسافة بينهما 10م على أن يكون سطحها يظهر فوق الأرض 2سم.	الجري الارتدادي أو المكوكي أو المستمر لعدد من المرات حسب الهدف من التدريب.	تحسين السرعة ـ تنمية الرشاقة ـ تنمية التوافق ـ تنمية الاتزان		
الرابع	عدد (8) مكعبات خرسانة بارتفاع (20 ـ 30 ـ 40 ـ 50 سم) ، مساحة سطح كل منها 50 × 50سم (2 من كل ارتفاع)؛ تثبت على الأرض فى صفين المسافة بين كل منها بالطول 1م وبالعرض 2م سطحها من مادة غير مسببة للانزلاق.	ا من أسفل إلى أعلى بالقدمين ـ بالقدم الواحدة ـ القفز من مكعب لآخر بالقدمين ـ بقدم واحدة ـ الطلوع والنزول عليها بطرق مختلفة.	تنمية القدرة ـ تنمية القوة لعضلات الرجلين ـ والبطن والظهر		
الخامس	عدد (4) عوارض من الحديد والخشب بطول 6م وسمكه 10× 10سم بارتفاع 50سم تثبت كل اثنين بجوار بعضهما تفصلهما مسافة 20سم ـ بحيث يكون 30سم تحت الأرض و 20سم فوق سطح الأرض	المشي والجري بأنواعه للأمام والخلف والجانب مع فتح وغلق العينان	تنمية التوازن والدقة		
السادس	عدد (2) عارضة من الحديد والخشب بطول 6 سم سمكها 10×10سم تقسم إلى جزئيين الأول بطول 3م يرتفع عن سطح الأرض 20سم والأخرى ترتفع عن الأرض 70سم.	المشي والجري بأنواعهما على العارضة.	تنمية التوازن : والتحكم فى الجسم ـ الرشاقة ـ المرونة		

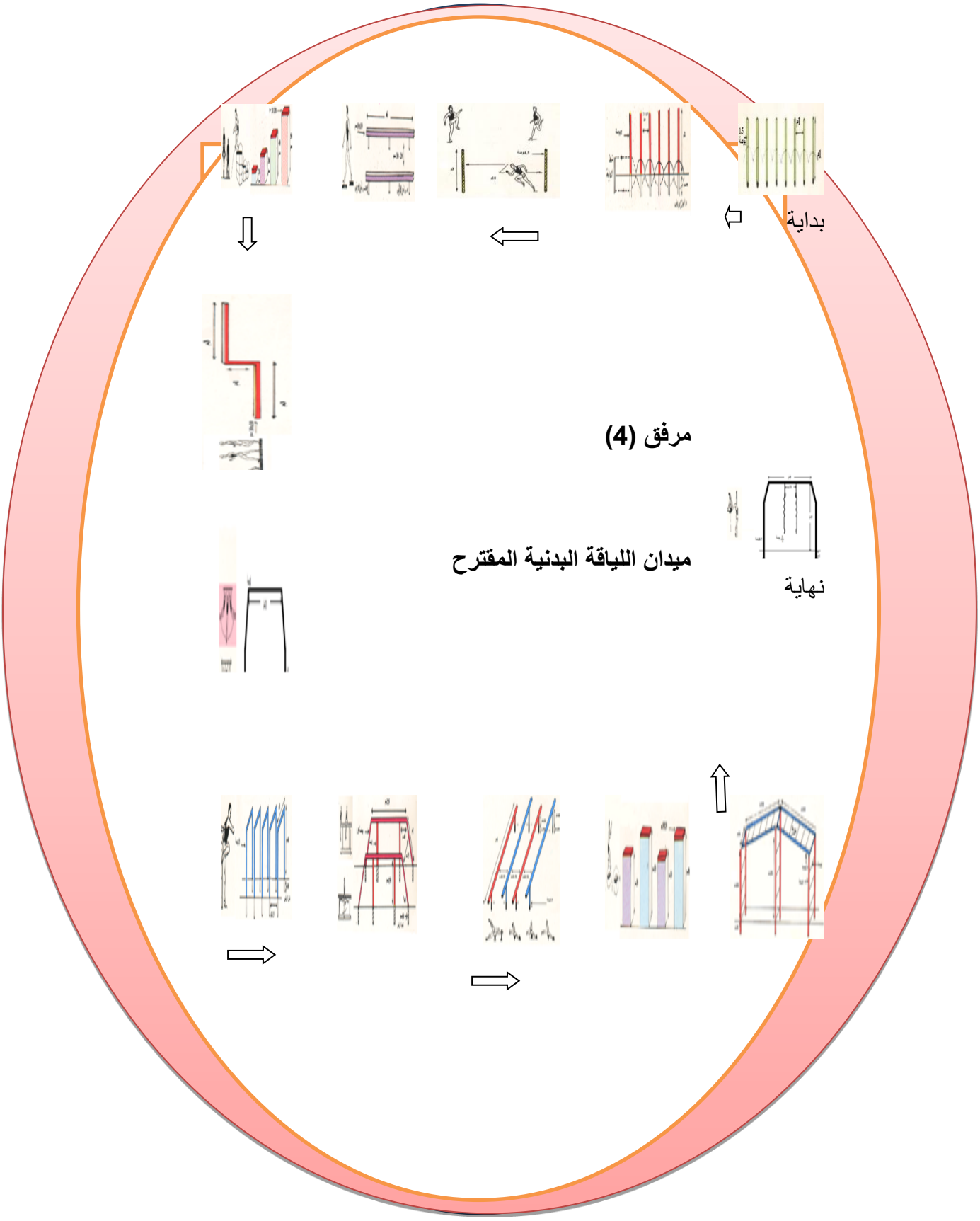
لجهاز	الوصف	الأداء	الهدف	رأى الخبراء	
				نعم	لا

السابع	عدد (10) حواجز من الحديد بطول 120سم وارتفاع 1م، تثبت منها فى الأرض بعمق 30سم وتبقى 70سم فوق الأرض - المسافة بينها 2م وتوضع فى صفين كل منها 5 حواجز.	لات الأمامية والخلفية والجانبية للرجلين - الحوض - الضامة...) مرونة المفاصل بالجسم (الذراعين - الرجلين - الجذع..). ثنى ومد الذراعين (الضغط العالي - العميق...) المرونة أسفلها وأعلاها - الجرى الزجزاجى بينهما.	تنمية المرونة - أطالة العضلات - تحسين السرعة - تنمية القدرة - تعلم مهارات حركية رياضية (جرى الحواجز - المراوغة - الجمباز...).		
الثامن	يتكون من عارضتان من الحديد بطول 2.15 م سمك 1.5 بوصة ارتفاع 1.5م من سطح الأرض - يثبتها بعمق 30سم فى الأرض المسافة بينهما 55سم - قوائم الوسط 2 بوصة	المشى باليدين- المرجحات بالارتكاز على اليدين والعضدين - الدوران حول البار -ثنى ومد الذراعين - تمرينات الضغط بأنواعها -الوقوف على الكتفين أو اليدين -الدورنات بالجسم	جميع عضلات الذراعين- الكتفين -الجذع - مرونة فقرات العمود الفقري- تقويم العمود الفقري - الرشاقة - المرونة - تنمية عضلات الجذع - الظهر -البطن - التوازن .		
التاسع	عدد (4) مواسير من الحديد بطول 4م قطر 1.5 بوصة منها 2 ماسورة بارتفاع 40سم عن سطح الأرض و 2 ماسورة بارتفاع 20سم عن سطح الأرض - تثبت فى الأرض بعمق 30سم - المسافة بين كل ماسورتين واحد عالية والأخرى منخفضة المسافة بينهما 50سم - تثبت الأخريين فى صف مقابل لهما (الماسورتين المنخفضتين من الوسط والمرتفعتين من الأطراف تدهن المنخفضتين بلون عكس الأخريين.	تمرينات البطن - تمرينات الضغط - تمرينات الظهر - تمرينات العضلات الجانبية للجذع.	تنمية القوة - تنمية الجلد - تقويم العمود الفقرى.		
العاشر	عدد (2) سلم متعدد الأغراض من الحديد يتكون من عدد 3 سلالم رأسية بارتفاع 2.52م للوسط، 2م للجوانب وعرض 1م - قطرها 2 بوصة - الدرج قطره (1) بوصة المسافة بين الدرجتين 50سم - تثبت تحت الأرض 30سم - ثم عدد 2سلم علوى مائل بطول 3م وعرض 1م وقطر 2بوصة - الدرجة (1) بوصة والمسافة بين الدرجة 50سم.	عه - الشد - الدفع - المرجحات - الثنى - اللف - الدوران - الإطلالات - المرونات.	تنمية المهارات الحركية - تقوية جميع عضلات الجسم - تنمية مرونة جميع مفاصل الجسم - تنمية الإطالة لجميع عضلات الجسم - تنمية التوازن - والمرونة - والتوافق - الرشاقة . تقويم العمود الفقرى		

مرفق (3-4)

لجهاز	الوصف	الأداء	الهدف	رأى الخبراء	
				نعم	لا
لحادى عشر	عدد (8) مكعبات أسمنتية ـ 4 منها بارتفاع 30 سم و 4 بارتفاع 50سم ـ سطحها جميعاً 50 × 50سم من مادة غير مسببة للانزلاق ـ تثبت فى صفين كل منها 4 مكعبات بالترتيب التالي (30 ـ 50 ـ 30 ـ 50) وكذلك الآخر ـ المسافة بين الصفين 2 م.	بالقدمين ـ بقدم واحده ـ مواجه ـ جانبي). الوثب فوقها من المنخفض للمرتفع والعكس (بالقدمين ـ بقدم واحدة...).	تنمية القدرة ـ تنمية القوة لعضلات الرجلين والظهر والبطن والجذع. تقوية الأربطة للمفاصل ـ تنمية الجلد الدوري التنفسي.		
الثانى عشر	جهاز العقلة قائمين من الحديد بارتفاع 2.30م ـ قطرهما 2 بوصة يثبت تحت الأرض 30سم ـ عارضة من الحديد بطول 2.5م قطرها (1) بوصة بداخلها قضيب من الحديد الصلب تثبت على القائمين بالعرض.	التعلق ثنى ومد الذراعين ـ المرجحات ـ الدوائر الصغيرة والكبيرة ـ الملخ ـ حركات الجمباز	تنمية قوة عضلات الذراعين ـ الكتفين ـ البطن ـ الظهر ـ تنمية المرونة ـ تنمية الرشاقة ـ تقويم العمود الفقرى ...		
الثالث عشر	عدد (2) قائم من الحديد 5 ـ 6 بوصة ـ ارتفاع 6 م ـ عارضه 3م بنفس القطر تثبت فى القائمين من أعلى جيداً ـ يثبت القائمين فى الأرض بعمق 1م جيداً ـ يتم عمل حلقتين تثبتاً فى العارضة العلوية على مسافة 75م من القائمين ويربط فيها حبل كتان سمك ¾ بوصة أو بوصة	تسلق الحبل باليدين والقدمين ـ باليدين فقط والنزول بنفس الطريقة.	تنمية القوة والقدرة لجميع عضلات الذراعين والرجلين والجذع		

الباحثون

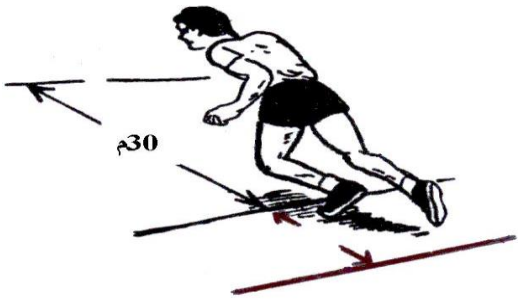

بداية
مرفق (4)
ميدان اللياقة البدنية المقترح
نهاية

اختبارات اللياقة البدنية مرفق (5)

يتم استخدام الاختبارات الآتية لتقييم البرنامج:

1- الاختبار الأول: العدو (30) متر، لقياس السرعة.

مواصفات الأداء والتسجيل: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالعدو حتى تخطى خط النهاية بأقصى سرعة - يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه فى قطع المسافة فى محاولة واحدة (12: 381).



شكل رقم (1)

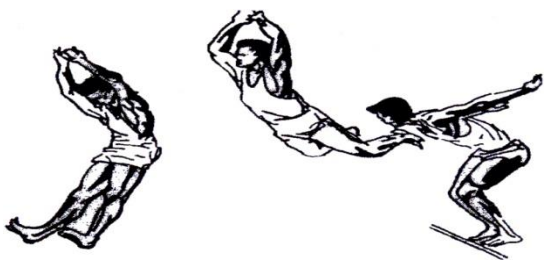
2- الاختبار الثاني: الجري الزجزاجي بين القوائم مسافة 20 متر لقياس الرشاقة.

مواصفات الأداء والتسجيل: يقف المختبر على خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالجري الزجزاجي بين القوائم حسب خط السير الموضح حتى خط النهاية- يسجل له الزمن المستغرق (12 :365).

شكل رقم (2)

3- الاختبار الثالث: الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة.

مواصفات الأداء والتسجيل: يقف المختبر والرجلين متلاصقان الذراعان للخلف وميل الجذع للأمام ثنى الركبتين خلف خط مرسوم على الأرض وعند سماع إشارة البدء يقوم بمرجحة الذراعين أماماً عالياً ودفع الأرض بالقدمين معاً للوثب لأقصى مسافة للأمام- ويقاس له المسافة التى قطعها حتى آخر أثر لقدميه إذا كانتا على خط واحد أو للقدم الخلفية إذا تقدمت إحداهما عن الأخرى - أما إذا لمس الأرض بأى جزء أخر من جسمه (اليدين - المقعدة) فيعاد الاختبار (12 : 399).



شكل رقم (3)

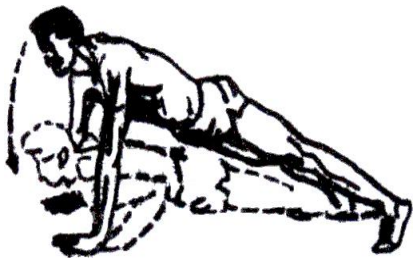
4ـ الاختبار الرابع: الجلوس الطويل من الرقود (30) ثانية ـ لقياس قوة عضلات البطن.

مواصفات الأداء والتسجيل: من وضع الرقود على الظهر ثنى مفصلى الركبتين كاملاً، تشبيك الذراعين خلف الرأس ـ يقوم المختبر عند سماع إشارة البدء برفع الجذع لملامسة الصدر للركبتين ويكرر ذلك طوال 30 ثانية - ويحسب للمختبر عدد العدات الصحيحة التى قام بها خلال تلك الفترة الزمنية (12 : 315).

شكل رقم (4)

5ـ الاختبار الخامس ـ الانبطاح المائل ثنى الذراعين لقياس الجلد العضلى.

مواصفات الأداء والتسجيل: من وضع الانبطاح المائل الأفقى بحيث يكون اتساع الذراعين باتساع الصدر ويشير كفى وأصابع المختبر للأمام ـ والرأس والجسم على استقامة واحدة يقوم بثنى ومد ذراعية أكبر عدد ممكن دون راحة - وتحسب له العدات الصحيحة التي يتم خلالها مد وثنى الذراعين لأقصى مدى ممكن دون توقف (12 :310).



شكل رقم (4)

6ـ الاختبار السادس ـ جرى المسافة لقياس التحمل الدورى التنفس.

مواصفات الأداء والتسجيل: يقوم المختبر بالجري المستمر حول الملعب داخل مضمار الجرى وهى كما يلى:ـ الشباب والرجال من (12) سنة فيما فوق تكون (1000م أو 2000متر) - يحسب للمختبر الزمن الذى استغرقه فى جرى المسافة المحددة له.