





## صفحة الموافقة

اسم الباحث : محمد عبد الرحمن الصديق الهادي  
عنوان البحث : دراسة اللياقة البدنية والإفتراس بالحالة النفسية  
(أرض الجرس) لدى القضاة النظامية السريعة لولاية  
الخرطوم (دراسة نوعية)

موافق عليه من قبل :

الممتحن الخارجي

الاسم : د. محمد عبد الوهاب  
التوقيع :  
التاريخ : ٢٠١٤ / ٩ / ١١

الممتحن الداخلي

الاسم : د. أحمد محمد أحمد  
التوقيع :  
التاريخ : ٢٠١٤ / ٩ / ١١

المشرف

الاسم : د. محمد عبد الوهاب  
التوقيع :  
التاريخ : ٢٠١٤ / ٩ / ١١

**k**

## الآية

□ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ  
□□ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ



سورة البقرة الآية {13}

# الإهداء

إلى الوالدة الغالية والأم الحنونة التي رعتني  
إلى الوالد الحبيب غرة عيني  
إلى أخواني وأخواتي الأعزاء  
إلى زوجتي وأبني  
إلى كل من أعانني في هذا البحث حتى رأى النور.  
أهديكم جميعاً هذا الجهد المتواضع.

الباحث

## الشكر والتقدير

قال تعالى (وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ) صدق الله العظيم (سورة النمل الآية 73).

الشكر لله رب العالمين حمداً يليق بجلال وجه وعظيم سلطانه على نعمه المتتالية، وآلائه المتواليه، والصلاة والسلام على الرسول الأمين، الهادي البشير سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين.

يطيب لي ويشرفني أن أقدم خالص الشكر لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا متمثلة في كلية الدراسات العليا ولأسرة كلية التربية البدنية والرياضة، والشكر والامتنان إلى أستاذي الدكتور/ حامد السيد دفع الله سلامة المشرف على هذه الرسالة على ما بذله من جهد ورعاية وفكر وما أمده من توجيهات وإرشادات التي كان لها أثر كبير في إثراء وإتمام هذا البحث بالصورة التي بين أيديكم.

والشكر موصول لمشاعل العلم ومنازل الأمة، أساتذتي الأجلاء في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية البدنية والرياضة، والشكر الجزيل لجميع الأساتذة الدكاترة الذين شاركوا في تحكيم الاستبانة على ما قدمه من آراء قيمة للوصول بها إلى صياغتها النهائية، والشكر للجنة المناقشة لتفضلها بمناقشة الرسالة.

جزيل الشكر لوالديّ أطال الله عمرهما، ولزملائي، وإلى كل من ساهم معي بفكرة أو نصيحة، أو توجيه، أو تصويب، أو دعا لي إليهم جميعاً أقول جزاكم الله خيراً، وجعل ما قدمته في ميزان حسناتكم وبالله التوفيق.

الباحث

## مستخلص البحث

- هدف البحث إلى تقويم برامج اللياقة البدنية وعلاقتها بالحالة النفسية (الرضا الحركي) لدى القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم ، جاء البحث في خمس فصول، اشتمل الفصل الأول على مشكلة البحث وأهدافه وأهميته، والفصل الثاني على الإطار النظري والدراسات السابقة، والفصل الثالث على إجراءات البحث.
- استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكوّن مجتمع البحث من ضباط وأفراد القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم وتكوّنت عينة قوامها (300) من أفراد وضباط القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم حيث استخدم مقياس الرضا الحركي واستمارة استبيان للياقة البدنية لجمع البيانات واستخدم الباحث الإحصاء الوصفي ومعامل الارتباط والتكرار والنسب المئوية والحزم الإحصائية SPSS في الفصل الرابع حيث أسفرت النتائج عن:
- وجود فروق ذات صلة دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وامدرمان وبحري لصالح الخرطوم على محاور (أهداف البرامج) .
  - وجود ارتباط طردي بين محور (محتوى البرنامج) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من منطقة الخرطوم وامدرمان وبحري .
- وأوصى الباحث:
- الاهتمام ببرامج اللياقة البدنية المقدمة للضباط والأفراد وتنوع هذه البرامج.
  - العمل على توعية الضباط والأفراد عن طريق التوجيه والإرشاد بأهمية برامج اللياقة البدنية .
  - وضع برامج لياقة بدنية للقدرات الشرطية على مستوى الجمهورية ويراعى فيه الفروق الفردية ويراعى فيه التطوير المستمر عن طريق التقويم.
  - زيادة الدورات التدريبية للمشرفين والاختصاصيين الرياضيين لرفع مستوى الأداء وتحقيق الرضا الحركي.

Abstract

The research aims to evaluate fitness programs and their relationship to the psychological situation (Iocomotor satisfaction) with Police forces in Khartoum state. The research has been written in five chapters, the first chapter included the research problem, objectives and importance, and the second chapter on the theoretical framework and previous studies, and the third chapter on research procedures.

The researcher used the descriptive approach and the sample of the research composed of (300) officers and soldiers of Khartoum state police where the researcher used Iocomotor satisfaction scale and questionnaire form for fitness for the collection of data and the researcher used descriptive statistics and correlation coefficient and frequency, percentages and statistical packages SPSS in the fourth chapter, where the results included to the following:

- There are differences of statistically significant between Khartoum and Omdurman and Bahri samples in favor of Khartoum on the axes of (programs objectives).
- There is a proportional correlation between the axis (program content) and Iocomotor satisfaction scale (psychological state) for each of Khartoum and Omdurman areas.

The researcher recommended with the following:

- Interest in fitness programs provided for officers and soldiers and the diversity of these programs.
- Work to aware officers and soldiers through direction and guidance about the importance of fitness programs.
- Develop physical fitness programs for policemen abilities on the level of the Republic taking into account the individual differences and take into account the continuous development through the evaluation.
- Increase training sessions for sport supervisors and specialists to raise the level of performance and achieve Iocomotor satisfaction.

## فهرس الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
الاستهلال	أ
الآية	ب
الإهداء	ج
الشكر والتقدير	د
مستخلص البحث باللغة العربية	هـ
مستخلص البحث باللغة الانجليزية	و
فهرست الموضوعات	ز
فهرست الجداول	ك
فهرست الملاحق والمرفقات	ل
<b>الفصل الأول: الإطار العام للبحث</b>	
1 - 1 المقدمة	2
1 - 2 مشكلة البحث	7
1-3 أهمية البحث	8
1-4 أهداف البحث	8
1-5 تساؤلات البحث	9
1-6 حدود البحث	9
1-7 المعالجات الإحصائية	10
1-8 المصطلحات المستخدمة في البحث	10
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>	
<b>المبحث الأول: اللياقة البدنية</b>	
2-1 مقدمة	13
2-1-2 التطور التاريخي للياقة البدنية	13
2-1-3 ماهية اللياقة البدنية	15
2-1-4 مفاهيم اللياقة البدنية	16
2-1-5 أهمية اللياقة البدنية	19

22	2-1-6 مكونات اللياقة البدنية
35	2-1-7 أهمية اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية
	المبحث الثاني: الرضا الحركي
39	2-2 الرضا
39	2-3 الرضا الحركي
39	2-3-1 مفهوم الرضا الحركي وأهميته
40	2-3-2 تعريفات الرضا الحركي
41	2-3-3 علاقة الرضا الحركي بالروح المعنوية
	المبحث الثالث: أهمية اللياقة البدنية
42	2-3 مقدمة
42	2-3-1 المراحل التاريخية للتطور الإداري لشرطة ولاية الخرطوم
43	2-3-3 شرطة ولاية الخرطوم
44	2-3-4 أهداف شرطة ولاية الخرطوم
44	2-3-5 مهام واختصاصات شرطة ولاية الخرطوم
45	2-4 اللياقة البدنية لدى أجهزة الشرطة النظامية
51	2-5 مبادئ التدريب الرياضي وكيفية ترشيدها خلال البرامج
	المبحث الرابع: التقويم
52	2-4-1 مقدمة
53	2-4-2 مفهوم التقويم
55	2-4-3 التقويم
56	2-4-4 أهمية التقويم
57	2-4-5 وسائل التقويم
57	2-4-6 الأهمية التربوية للتقويم
58	2-4-7 خطوات التقويم
59	2-4-8 الأسس التي يقوم عليها التقويم
60	2-4-9 الأسس والخصائص التي تعتمد عليها عملية التقويم
62	2-4-10 البرنامج التقويمي
63	2-4-11 التقويم التكويني

	المبحث الخامس: الدراسات السابقة
65	1-5-2 الدراسات السابقة
84	2-5-2 التعليق على الدراسات السابقة
86	3-2-5 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث : إجراءات الدراسة</b>	
88	3 - 1 مقدمة
88	3 - 2 منهج البحث
88	3 - 3 مجتمع البحث
88	3 - 4 عينة البحث
89	3 - 4 - 1 العينة الاستطلاعية
89	3 - 5 أدوات جمع البيانات
89	3 - 5 - 1 توصيف الاختبارات
92	3 - 6 حساب المعاملات الإحصائية لمقياس الرضا الحركي
101	3 - 7 حساب المعاملات الإحصائية لاستمارة اللياقة البدنية.
101	3 - 8 المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث.
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج</b>	
110	4- 1 - 1 عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل الأول
110	4- 1 - 2 تفسير ومناقشة التساؤل الأول
113	4- 2 - 1 عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل الثاني
142	4- 2 - 2 تفسير ومناقشة التساؤل الثاني
149	4 - 3 - 1 عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل الثالث
152	4 - 3 - 2 تفسير ومناقشة التساؤل الثالث
153	4 - 4 - 1 عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل الرابع
154	4 - 4 - 2 تفسير ومناقشة التساؤل الرابع
<b>الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات</b>	
158	5 - 1 الاستنتاجات
160	5 - 2 التوصيات
161	5 - 3 المقترحات

161	5 - 4 مستخلص البحث
165	5 - 5 المراجع
165	5 - 5 - 1 المراجع العربية
168	5 - 5 - 2 المراجع الأجنبية
170	5 - 5 - 3 المجلات العلمية
171	5 - 5 - 4 الرسائل العلمية
175	5 - 5 - 5 المواقع الالكترونية
176	5 - 6 الملاحق والمرفقات

فهرست الجداول	
89	جدول رقم (1) عدد أفراد العينة بمناطق الخرطوم الثلاث
90	جدول رقم (2) مقياس الرضا الحركي قبل التعديل
92	جدول رقم (3) قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس
93	جدول رقم (4) مقياس الرضا الحركي
96	جدول رقم (5) استمارة اللياقة البدنية الأولية
102	جدول رقم (6) قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور الذي ينتمي إليه
103	جدول رقم (7) قيم الفاكرونباخ لحساب ثبات الاستمارة
103	جدول رقم (8) الاستمارة في صورتها النهائية
110	جدول رقم (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاستجابات العينة على استمارة اللياقة البدنية
113	جدول رقم (10) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (الخرطوم) على المحور الأول أهداف البرنامج
115	جدول رقم (11) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (الخرطوم) على المحور الثاني محتوى البرامج
117	جدول رقم (12) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (الخرطوم) على المحور الثالث الإمكانيات

119	جدول رقم (13) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (الخرطوم) على المحور الرابع الحوافز
121	جدول رقم (14) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (الخرطوم) على المحور الخامس المشرف الرياضي
123	جدول رقم (15) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (امدرمان) على المحور الأول أهداف البرنامج
125	جدول رقم (16) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (امدرمان) على المحور الثاني محتوى البرامج
127	جدول رقم (17) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (امدرمان) على المحور الثالث الإمكانيات
129	جدول رقم (18) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (امدرمان) على المحور الرابع الحوافز
131	جدول رقم (19) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (امدرمان) على المحور الخامس المشرف الرياضي
133	جدول رقم (20) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (بحري) على المحور الأول أهداف البرنامج
135	جدول رقم (21) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (بحري) على المحور الثاني محتوى البرامج
137	جدول رقم (22) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (بحري) على المحور الثالث الإمكانيات
139	جدول رقم (23) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (بحري) على المحور الرابع الحوافز
141	جدول رقم (24) التكرار والنسب المئوية لاستجابات (بحري) على المحور الخامس المشرف الرياضي
149	جدول رقم (25) تحليل البتاتين لاستجابات العينة على محاور المقاييس
150	جدول رقم (26) دلالة الفروق بين استجابات العينة الثلاث
153	جدول رقم (27) الارتباط بين محاور اللياقة البدنية والرضا الحركي للأفراد والضباط للمناطق الثلاثة

### جدول الملاحق والمرفقات

176	ملحق رقم (1) أسماء الخبراء والمحكمين
177	ملحق رقم (2) البرنامج الزمني لإجراء البحث
178	ملحق رقم (3) مقياس الرضا الحركي
181	ملحق رقم (4) الاستبانة في صورتها الأولية
186	ملحق رقم (5) الاستبانة في صورتها النهائية

# الفصل الأول

## الإطار العام للبحث

- 1\_1 المقدمة
- 1\_2 مشكلة البحث
- 1\_3 أهمية البحث
- 1\_4 أهداف البحث
- 1\_5 تساؤلات البحث
- 1\_6 حدود البحث
- 1\_7 المعالجات الإحصائية
- 1\_8 المصطلحات المستخدمة في البحث



## الفصل الأول الإطار العام للبحث

### 1\_1 المقدمة:

تحتاج مجالات الحياة المختلفة إلى تقويم برامجها وأنشطتها، وذلك لتقدير مدى تقدمها في سبيل تحقيق الأهداف المرجوة منها، وما إذا كانت في حاجة إلى تعديل أو تغير، فاستخدام التقويم يكشف عن أوجه القوة، ويكشف أيضاً عن أوجه الضعف. وضابط وأفراد الشرطة هم عماد الأمة وصمام أمنها الداخلي والخارجي، لذا فقد اهتمت الدولة بإعدادهم إعداداً بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، وذلك عن طريق برامج اللياقة البدنية التي تساعد على مواجهة متطلبات مجالات أعمالهم المختلفة (صديق محمد درويش، 1999م، ص 35). وتعتبر اللياقة البدنية من أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، وقد احتلت المرتبة الأولى من قائمة أهداف التربية البدنية التي أشار إليها كل نم كلارك، ماتيوس، واللياقة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فهي تتضمن اللياقة البدنية الخاصة، والتقدم بالمهارات الأساسية وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأهداف أمراً صعباً بل قد يكون مستحيلاً. (منى أحمد عبدالحكيم، 2002م، ص 62).

ويعرف الاتحاد الأمريكي للطب AMA اللياقة البدنية على أنها "القدرة العامة للتكيف والاستجابة الإيجابية لبذل الجهد البدني ودرجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة. (إبراهيم أحمد سلامة، 1999م، ص 103).

ويعرفها محمد صبحي حسانين "اللياقة البدنية" بأنها هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة (كمال عبدالحميد إسماعيل، 2000، ص 63).

إن الاهتمام الشديد الذي أولاه العلماء للياقة البدنية من حيث المفهوم والفلسفة والتكوين والأهداف والتدريب والتقويم والقياس ما هو إلا انعكاس طبيعي ومنطقي لأهميتها. فالإنتاج نوعاً وكماً مرتبط باللياقة البدنية، حتى في ظروف التقدم التكنولوجي ففي إحدى الدراسات استنتج أن الفرد الذي يمارس نشاطاً بدنياً يستطيع إنجاز عمله دون سرعة شعوره بالتعب، والملل،

كما أنه يتمتع بالقدرة على العمل لفترات إضافية. (كمال عبدالحميد إسماعيل، 2000م ، ص 38).

كما أن الفرد الذي يمارس أوجه النشاط الرياضي بصورة منتظمة وموجهة يكتسب اللياقة البدنية التي تؤهله للقيام بعمله بكفاءة وبالتالي يزيد من إنتاجه وبالتالي زيادة الدخل القومي للبلاد (السيد عبدالمقصود، 2001، ص 5).

والصحة أيضاً مرتبطة باللياقة البدنية، سواء كان في الوقاية أو العلاج أو التأهيل، كما أن الفرد اللائق بديناً في استطاعته أن يتحمل الإرهاق الجسماني والتعب لفترة طويلة.

كما أن الأفراد الذين يواظبون على ممارسة النشاط الرياضي يكون أداؤهم لأعمالهم أفضل وإصابتهم بالأمراض أقل، وممارستهم للنشاط الرياضي يؤجل من ظهور علامات الشيخوخة (كمال عبدالحميد إسماعيل، 2000، ص 42).

وقد أثبتت البحوث مدى أهمية اللياقة البدنية على الأجهزة الحيوية الداخلية، وبصفة خاصة القلب والرئتين والجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز الدوري، فعن طريق الاستمرار في مزاولة برامج اللياقة البدنية المناسبة تصبح ضربات القلب أكثر قوة وثباتاً، والتنفس أكثر عمقاً، كما تتحسن الدورة الدموية والجهاز العصبي، هذا علاوة على الارتياح والاطمئنان النفسي، وما يطبعه ذلك في العلاقات الطيبة السليمة بين الشخص ومن يتعامل معه (جلال عبدالوهاب، حسن عبدالعزيز، 1999، ص 113).

واللياقة البدنية ترتبط بالشخصية السوية فالإنزواء والانطواء والعدوانية وعدم تقبل الذات وعدم القدرة على الانتباه وضعف القدرة على التركيز ما هي إلا سمات قلما نجدها بمعدلات غير طبيعية في الأفراد الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية، فالفرد اللائق بديناً يعتبر أكثر قدرة على التكيف النفسي والرضا الحركي والاندماج في المجتمع ومقاومة الانفعال في ضوء ايدولوجية العصر والمضمون الاجتماعي المعاصر (محمد صبحي حسانين، 2003م، ص 67).

إن الجسم والعقل يؤثر كل منهما في الآخر وهذه حقيقة معروفة منذ القدم حيث أكد عليها أفلاطون وأرسطو وسقراط، كما أوجزها (لاسال) بقوله (إننا نفكر بأجسامنا وعقولنا) وأن قدرتنا على اتخاذ

العديد من القرارات يتوقف على لياقتها معاً (محمد صبحي حسانين، 2003م، ص 68).

فاللياقة البدنية تعد أحد العوامل الهامة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم في التحصيل الدراسي، حيث أثبتت روجرز وبالمر أن تحسين اللياقة البدنية وتقدمها قد يصاحبه زيادة وارتفاع في التحصيل والعطاء (كمال عبدالحميد إسماعيل، 2000، ص 41).

كما أن اللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداماً فعالاً ومؤثراً فقد أثبت محمد صبحي حسانين (1985) وجود علاقة طردية بين الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية كالتوازن والتوافق والرشاقة والدقة (محمد صبحي حسانين، 2002، ص 32).

قوم الشيء قدر قيمته، وقوم الشيء وزنه، ويتضمن مفهوم التقويم عملية إصدار الحكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات، وهو بهذا المعنى يتطلب استخدام المعايير أو المستويات أو المحكمات لتقدير هذه القيمة، كما يتضمن أيضاً معنى التحسين أو التعديل أو التطوير الذي يعتمد على هذه الأحكام (فؤاد أبو حطب، سيد أحمد عثمان، 2001، ص 9).

كما ترى ليلي زهران (2004) أن التقويم هو "العملية التي يمكن عن طريقها التعرف على درجة تحقيق الأهداف المرسومة . ويرى بوتشر (1995م) أن استخدام القياس والتقويم يعد أمراً حتمياً إذا أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تقدم، وهل تحقق الأغراض الموضوعية من أجلها ومدى التقدم الذي تم الوصول إليه (محمد صبحي حسانين، ص 39).

وتشير "تيسير محمد عبدالله وآخرون (2005) نقلاً عن (كوبر سميث) وروزنبرج، إن تقدير الذات عن طريق الرضا الحركي هو اتجاه يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية، أي كعملية يدرك الفرد من خلالها خصائصه الشخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي أو سلوكي ويوضح أن تقدير الذات عبارة عن محتوى إدراكات الفرد عن نفسه والقيم والاتجاهات الايجابية والسلبية التي يقدر بها الفرد ذاته في صورة تقييم يطلق عليه تقدير الذات، ويضيف أن تقدير الذات عبارة عن "مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي تشمل توقع النجاح والفشل ودرجة الجهد المبذول عندما يواجه الفرد العالم المحيط به، كما أن رضا الفرد عن ذاته يتوقف على أساس مدى

اقترابه من تحقيق الصورة المثالية التي يتطلع فيها إلى رؤية ذاته عليها، وعليه أن يشبع نفسه بقدر كافي من الحوافز دون شعوره بالإحباط أو أنه شخص مهذب أو مقبول، فنجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمي لديه مفهوم الذات ويتكون لديه تقدير الذات والرضا النفسي ورفع النواحي النفسية والمعنوية .

إن النجاح وتحقيق التقدم في أداء النشاط الحركي مرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي فالتربية البدنية ما هي إلا خبرة اجتماعية عن طريق انشطتها يمكن أن يخطو الأفراد خطوات واسعة وسريعة نحو التقدم الاجتماعي وتكوين اتجاهات سليمة في الحياة أساسها رضا الأفراد عن معيشتهم ، فرضا الفرد عن أدائه في الأنشطة الرياضية يكون حافزاً لبذل أقصى الجهد استثمار قدراتهم وإمكانياتهم وبذلك يتحقق النجاح لها وللمجتمع. للياقة البدنية مكانة هامة وتخطي باهتمام كبير، لما يكلفه العمل في هذا المجال من حركة عنيفة ومتطلبات بدنية، وبناءً على ذلك كان اجتياز الطالب لاختبارات اللياقة البدنية وتحقيق مستوى محدد شرطاً للقبول بالكليات العسكرية إلى جانب أهمية اللياقة البدنية للجندي في مجال الحرب والدفاع. (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 108).

إن الرضا سواء عن المهنة أم الدراسة يأتي نتيجة للاتجاهات التي لدى الفرد نحو مهنته أو دراسته وتأثيراتها العديدة والعوامل المتعلقة بالفرد نفسه مثل مستوى طموحه وخصائص شخصيته وميوله التي تظهر في صورة الرضا.

والرضا حالة شعورية بسيطة تصاحب بلوغ الفرد لغاية ما، وتعقب إشباع الحاجات وتحقيق الرغبات والأمانى والرضا هو الشعور المصاحب للاقتناع النفسي، والرضا والإرضاء عاملان مكملان لبعضهما.

قوات الشرطة من منظمات الدولة الخدمية والتي حدد الدستور إطاراً عاماً لاختصاصها ومهامها ويحمل وظيفتها وجزئ القوانين العامة والمهنية لتتناول بالتفصيل المهام والاختصاصات والأهداف التي تسعى الشرطة لتحقيقها في مجالاتها المختلفة لتقوم شرطة ولاية الخرطوم بتحقيقها من تأهيل وإعداد وترسيخ القيم الفاضلة والحفاظ على آداب وأخلاق المجتمع وحماية الدستور والمصالح العليا للبلاد

وتحقيق أمن الوطن والمواطنين وحماية الممتلكات والأموال والاقتصاد الوطني وتنفيذ القوانين واللوائح ذات الصلة ومكافحة الجريمة.

## 1 - 2 مشكلة البحث:

يناط بضباط وأفراد القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم حفظ الأمن الذي يعتبر حجر الأساس في أي دولة، وإرساء قاعدة الأمن بالدولة هو المهمة الأولى لضباط وأفراد الشرطة ولو أن مطالب الحياة الحديثة قد ألفت على اكتفاهم أعباء جديدة متشعبة تتطلب مهارات مختلفة قدرات برتبة عالية، ودراية بأعمال متخصصة لأفراد الشرطة.

ولما كانت إمكانيات العلم الحديث تزداد تزايداً مستمرة ووتشعب في جميع جوانب الحياة، فإن من المنطقي أن تعمل الدولة على رفع كفاءة ضباط الشرطة والأفراد ليستطيع أن يساير التطور العلمي السريع ورفع الكفاءة البدنية ليستطيع أن يتغلب على التطور المحسوس في عالم الجريمة، فقد أصبح الإنسان الغير سوي الذي يقترب أعمال الجرم يستخدم العلم الحديث، ويجيد الكثير من فنون القتال ليدافع بها عن نفسه وعن هدفه، لذلك كان لزاماً العمل على رفع الكفاءة البدنية لضباط وأفراد الشرطة ليستطيع أن يجابه تحديات العصر وثقله بأعلى درجات التدريب حتى يكون وجوده رادعاً لوقوع الجريمة.

ونظراً لأهمية التربية الرياضية بجميع فروعها في رفع اللياقة البدنية لضباط وأفراد الشرطة، فقد أولاهها المسؤولون اهتماماً كبيراً في وضع البرامج وبما أن إعداد ضباط الشرطة والأفراد ولياقتهم تعتمد أساساً على برامج اللياقة البدنية التي تقدم لهم. من خلال عمل الباحث كإداري وفني في أجهزة الشرطة لاحظ إلى ضرورة تقويم برامج اللياقة البدنية والتعرف على مدى صلاحيتها والوقوف على نواحي القصور ومحاولة التغلب عليها، حيث أنه من المعترف به أن كل برنامج خاضع للدراسة والبحث العلمي من حين لآخر لقياس مدى تحقيقه لأهدافه الموضوعية، ومدى مساهمته للتطورات التي تحدث داخل المجتمع .

## 1 - 3 أهمية البحث

الأهمية العلمية:

هذا البحث يعتبر محاولة علمية للتوصل إلى مدى ملائمة برامج اللياقة البدنية لدى القوات النظامية الشرطة بولاية الخرطوم وعلاقة هذه البرامج بالحالة النفسية (الرضا الحركي) للقوات الشرطة. الأهمية التطبيقية:

إسهام هذه الدراسة في معرفة مدى علاقة برامج اللياقة البدنية بالحالة النفسية (الرضا الحركي) والاسترشاد بهذه البرامج بجميع ولايات السودان. الأهمية الاجتماعية:

يفيد هذا البحث في ربط القوات النظامية الشرطة بولاية الخرطوم اجتماعياً في خلق روابط الأخوة والانتماء وحب الذات والوطن وروح الجماعة والتضحية ونكران الذات. وتنبثق أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تناوله وهو الحالة النفسية (الرضا الحركي) وهي في مضمونها استجابة بدنية ملحوظة في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم عن الذات بوجه عام، وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخلياً أم خارجياً، وأهم ما يميز ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليبها وأدائها، فهي تساعد على اكتساب النواحي المعرفية والحركية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات، وقد أجمعت الآراء على ما للحركة واللياقة البدنية من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي.

## 1- 4 أهداف البحث:

- تقويم برامج اللياقة البدنية وعلاقتها بالحالة النفسية (الرضا الحركي) لدى القوات النظامية الشرطة بولاية الخرطوم من خلال:
- 1- التعرف على الحالة النفسية (الرضا الحركي) لدى القوات النظامية الشرطة وفقاً لمناطق ولاية الخرطوم الثلاثة (الخرطوم - أمدرمان - بحري).
  - 2- التعرف على برامج اللياقة البدنية وفقاً لمناطق ولاية الخرطوم الثلاثة (الخرطوم - أمدرمان - بحري).

3- التعرف على الفروق في الحالة النفسية (الرضا الحركي) وبرامج اللياقة البدنية لدى القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم.

4- مدى ارتباط برامج اللياقة البدنية ودرجة الرضا الحركي لدى القوات النظامية الشرطية وفقاً لمناطق ولاية الخرطوم الثلاث (الخرطوم - امدرمان - بحري).

1\_ 5 تساؤلات البحث:

1- ما هو دور برامج اللياقة البدنية على الحالة النفسية (الرضا الحركي) على القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم وفقاً لمناطقها الثلاثة (الخرطوم، امدرمان، بحري)

2- ما هي برامج اللياقة البدنية لدى القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين برامج اللياقة البدنية والحالة النفسية (الرضا الحركي) لدى القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم وفقاً لمناطقها الثلاث (الخرطوم - امدرمان - بحري).

4- هل يوجد ارتباط بين برامج اللياقة البدنية والحالة النفسية بين القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم وفقاً لمناطقها (الخرطوم - امدرمان - بحري).

1 \_ 6 حدود البحث

الحدود البشرية: أفراد وضباط قوات الشرطة النظامية بولاية الخرطوم

الحدود الزمانية: 2012م

الحدود المكانية: ولاية الخرطوم بمناطقها الثلاث (الخرطوم - امدرمان - بحري).

1 \_ 7 المعالجات الاحصائية

استخدم الباحث:

- الإحصاء الوصفي
- معامل الارتباط بيرسون
- معامل الفاكرونباخ
- التكرار والنسب المئوية.
- دلالة الفروق L.S.P
- الحزم الاحصائية SPSS.

## 1 \_ 8 المصطلحات المستخدمة في البحث:

1- التقييم: هو عملية إصدار أحكام والوصول إلى قرارات، وذلك من خلال التعرف على نواحي القوى والضعف فيها، وعلى ضوء الأهداف المقبولة بقصد تحسين عملية التعلم والتعليم. (مجدى عبدالكريم حبيب ، 2005م، ص 11).

2- البرامج: هي إحدى عناصر التخطيط وهي تشتمل على مجموعة الأنشطة التي يعرضها الاخصائيون ويتم توزيعها زمنياً خلال العام بحيث تؤثر في الأفراد وتشبع حاجاتهم وتنمي قدراتهم وتتسم بالتنوع ومراعاة الفروق الفردية وتسهم في تحقيق الأهداف المرجوة في حدود الإمكانيات المتاحة، ويتم إعداد هذه البرامج مسبقاً بحيث توضح ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء والميزانيات المقررة (أحمد خاطر، علي فهمي البيك، 2004م، ص 61)، (تهاني عبدالسلام محمد، 2001م، ص 15) (سيد الهواري ، 1995م، ص 177-1819).

3- اللياقة البدنية: هي القدرة على أداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون تعب مفرط، مع الاحتفاظ بفائض احتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ والتمتع بمواصلة الاشتراك في النشاط (vannier, M., Foster, M. ,and gallahue, d.g. 2000. Page 84).

4- مقياس الرضا الحركي: مقياس الرضا الحركي من خلاله يتم التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية (محمد حسن علاوي، 2000، ص 171).

5- القوات النظامية الشرطية: هي مجموعة الضباط والأفراد الذين يعملون بقطاع الشرطة (تعريف إجرائي).

6- الرضا: شعور إيجابي نحو عمل معين يقوم به الفرد أو الضابط في القوات النظامية الشرطية (تعريف إجرائي).

## الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

### المبحث الأول : اللياقة البدنية

مقدمة	1	2
التطور التاريخي للياقة البدنية	1	2
ماهية اللياقة البدنية	1	2
تعريفات اللياقة البدنية	1	2
مفهوم اللياقة الفسيولوجية	- 1	2

### المبحث الثاني : الرضا الحركي

الرضا	2	2
الرضا الحركي	3	2
مفهوم الرضا الحركي وأهميته	3	2
تعريفات الرضا الحركي	3	2

### المبحث الثالث: أهمية اللياقة البدنية للأجهزة النظامية الشرطية.

مقدمة	3	2
المراحل التاريخية للتطور الإداري لشرطة ولاية الخرطوم	3	2
شرطة ولاية الخرطوم	3	2
اللياقة البدنية لدى أجهزة الشرطة النظامية المبحث الرابع: التقويم	4	2
مقدمة	4	2
مفهوم التقويم	4	2
التقويم	4	2
الأهمية التربوية للتقويم	4	2
خطوات التقويم	4	2
المبحث الخامس : الدراسات السابقة	5	2
الدراسات السابقة	5	2
التعليق على الدراسات السابقة	5	2



## المبحث الأول اللياقة البدنية

2 – 1 مقدمة:

أن اللياقة البدنية تعني القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب واللياقة البدنية هي العمود الفقري والقاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية أو أن اللياقة البدنية ترفع من قابلية ومقاومة الفرد للأمراض وخاصة ما يطلق عليها أمراض العصر كضغط الدم والتوتر العصبي وبعض أمراض الفقرات والجهاز الهضمي، تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية لأن التفاعل الاجتماعي عامل أساسي مصاحب للنمو البدني ولأن اللياقة تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصية الفرد وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين 2000، ص 27).

2 – 1 – 2 التطور التاريخي للياقة البدنية:

اعتمد الإنسان اللياقة البدنية من القدم كحالة أساسية وملحة للعيش والبناء حيث كان يستخدم قواه لياقته البدنية في صراعه مع الإنسان والحيوان والبيئة التي يوجد فيها مما حتم عليه طبيعة المنافسة إظهار مهارات والتغلب على أقرانه، وتتطور حياته واتساع مداركه وظف نشاطه الحركي كوسيلة في إعداد المواطن الصالح وخير دليل على ذلك الإعداد البدني للأغراض العسكرية والتي جاءت بها حضارة وادي الرافدين والنيل.

إن من أهم الأهداف التربوية في هذه الحقبة من التاريخ كانت تنمية الكفاءة البدنية في صورة أجسام صلبة تستطيع حمل الأسلحة الثقيلة المستخدمة في ذلك الوقت، وخلال الحرب العالمية الثانية ازداد الاهتمام باللياقة البدنية للجنود وتمخض هذا الاهتمام في حالة العمل الدؤوب في تصميم الكثير من الاختبارات البدنية لقياس اللياقة البدنية لدى القوات المسلحة وقد أصبح الاهتمام باللياقة البدنية بارزاً خلال الحرب العالمية الثانية كوسيلة من الوسائل العسكرية فضلاً عن الاهتمام بالجسد والعقل، حيث أن الروح العالية والعقل الذكي دائماً يوجدان في الجسم السليم.

أما في اسبرطة فقد كان مفهوم اللياقة البدنية هو اكتساب الفرد القوة البدنية، وفي أثينا فقد كان مفهومها يهدف إلى إكساب الجسم الرشاقة والمرونة والجمال، وفي الصين اتجهت معتقداتهم إلى إضعاف الوعي الصحي والبدني كما أن نظرتهم إلى النواحي العسكرية لم تكن كما كانت الشعوب الأخرى بل كانوا ينظرون على أنها من أعمال الشيطان، لذا لم تحفزهم الروح العسكرية إلى الاهتمام بالتربية الرياضية.

أما في العصر الإسلامي فقد كان مفهوم اللياقة البدنية الاعتناء بالتدريب البدني، وقد حث الرسول محمد صلى الله عليه وسلم المسلمين على ممارسة التدريب البدني لإعدادهم للجهاد ولترويض أعضائهم لإكسابهم القوة والمناعة ولذلك قال الرسول صلى الله عليه وسلم، "المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" وقد صح عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت "سابقني رسول الله مسبقة ثم سابقني فسابقني فقال هذه بتلك" وكان الرسول يشجع الناس على مزاوله التدريب وممارسة الألعاب الرياضية المختلفة حيث ثبت أن صلى الله عليه وسلم كان يتمتع بلياقة بدنية فكان فارساً قوياً ورامياً جيداً وفي القرآن الكريم يقول الله سبحانه وتعالى: (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة) سورة الأنفال الآية 5.

أما مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث فقد تطور واتسعت أفاقه باتساع متطلبات الحياة للياقة البدنية، وحاجتها الضرورية للإبقاء بتعويض الجسد بتمرينات تشد من هيكله العضلي بسبب الراحة التي هيأها التطور التقني في الآلات وسهولة الحصول على متطلبات العيش بجهد بسيط (مروان عبدالمجيد ابراهيم، 1999، ص 97-98).

## 2 - 1 - 3 ماهية اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة المتطلبات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة مع الاقتصاد في الجهد لكي يمكنه التمتع بوقت فراغه، وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري التنفسي والأعضاء الداخلية، كما أنها تتطلب قواماً جيداً خال من التشوهات البدنية ومقاييس جسمية متناسقة وخلو من الأمراض ويرى

لارسون ويوكم نقلاً عن كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين ( 2000) أن المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها يستلزم:

1. وراثه جيدة (صفات وراثية جيدة).
  2. تغذية متوازنة.
  3. برنامجاً متزناً للنشاط البدني.
  4. ملابس ملائمة تبعاً لمواسم السنة.
  5. كمية كافية من الراحة والاستجمام.
  6. عادات صحية لتلافي الاصابات والتوتر .
- وكلمة لياقة تعني مقدرة الفرد على أن يحيا حياة كاملة متزنة ويتمتع بالحاجات الإنسانية الأساسية كسلامة الجسم والإحساس بالحب والعطف والأمن واحترام الذات والتكيف مع أفراد المجتمع والإيمان بالمثل العليا، والقيم الأخلاقية.
- وكلمة بدنية تشير إلى البدن وتستخدم للدلالة على الصفات البدنية المختلفة كالقوة البدنية، والنمو البدني، وصحة البدن وغيرها من الصفات. ومن ثم فهي تشير إلى الناحية البدنية بصفة عامة. واللياقة البدنية تعتبر جزء من اللياقة الشاملة التي تتضمن الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية، وكل جانب من هذه الجوانب يسعى إلى تحقيق اللياقة الشاملة، وبهذا نجد أن اللياقة العامة هدف يتحقق عن طريق النواحي المختلفة للياقة، وترتبط اللياقة البدنية للفرد بمقدار ما يبذله من جهد كمطلب أساسي من متطلبات مهنته مضافاً إليه جزء صغير من اللياقة كاحتياطي للطوارئ (تشارلز، أ ، بوتشر ، 1990 ، ص 13-16).

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج إلى أن اللياقة هي الحالة التي تصف درجة تمكن الشخص من أداء وظيفته وتتضمن مقدرة الفرد على أن يعيش بفاعلية وقوة ( PARROW, H , M AND ROSEMARY M , 2004. P 125).

وتعتبر اللياقة البدنية من أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، وقد احتلت المرتبة الأولى من قائمة أهداف التربية البدنية التي أشار إليها كل من كلارك، ماتيوس، واللياقة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تتضمن اللياقة البدنية الخاصة ، والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب، وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه

الأهداف أمراً صعباً بل قد يكون مستحيلاً (ممدوح محمد محمد حسين، 2004، ص 61-62).

2 \_ 1 \_ 4 مفاهيم اللياقة البدنية:

تعددت التعاريف الخاصة باللياقة البدنية على الرغم من عدم اختلافها حول المضمون الاساسي لمعنى اللياقة البدنية ، وسوف يتناول الباحث بعضاً من هذه التعاريف فيما يلي:

يعرف فانير (Vannier): اللياقة البدنية بأنها "القدرة على اداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون تعب مفرط، مع الاحتفاظ بفائض احتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ، والتمتع بمواصلة الاشتراك في النشاط الترويحي (Vannier, m . foster, m . and 200. p 48).

ويرى هارسون كلارك (Clarke h. Harrison) أن اللياقة البدنية هي "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له، مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة (Clarke h. Harrison, 2000, p14). ويعرفها ك. لانج اندرسون بأنها "قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على استعادة الاستشفاء بعد عبء الحمل البدني (Heyward. V.h 1995, p8).

ويعرفها كيورتن (CURETON) اللياقة البدنية بأنها "أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشتمل على اللياقة العاطفية، اللياقة العقلية، واللياقة الاجتماعية (CURETON.T.D 1999.P18). ويرى مارفن ديفيز (Merveyn Davts) إن اللياقة البدنية هي "القدرة على تأدية عمل جسماني دون تعب وبدرجة معقولة من الفاعلية مع القدرة على سرعة الاستشفاء من تأثير الإرهاق (Merveyn, Davts, c.t 2000. p15).

ويؤكد دوتري (Daughtery) على أن اللياقة البدنية هي "جزء من اللياقة العامة للفرد، وأنها حالة نسبية تختلف من فرد لآخر، وتعتمد على مقدرة الفرد على التكيف مع الواجبات المطلوبة منه بأقل قدر ممكن من الجهد ودون حدوث تعب مفرط (Daughtery, Lewis, c 1999, p 108).

ويعرفها ديفيز(Davies) اللياقة البدنية بأنها "ذلك المكون الذي تتداخل فيه عوامل عدة كالقوة والتحمل والمهارة" (Davies, e.c) 51p. (and logman. G.a 1998. p51).

ويشير هنتر (Hunter) إلى أن تعريف اللياقة البدنية هو "مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة لأداء أعمال تتطلب الجهد البدني" (Hunter, m.d 1990. p78).

ويرى كاربوفيش (Karpavich) أن اللياقة البدنية هي ما تقيسه اختبارات اللياقة البدنية "أسوة بتعرف علماء النفس للذكاء بأنه ما تقيسه اختبارات الذكاء ( Karpavich. P.v 1999. p249 ).

ويعرفها حسن معوض (2006) بأنها "لياقة الشخص في قدرته على العمل بأحسن مستوى كفاياته في كل مهام حياته اليومية ويدخل في هذه الكفايات الإمكانيات العقلية والعاطفية والجسدية .

ويعرف عصام عبدالخالق (2006) اللياقة البدنية بأنها "الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضلي، والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والمقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهد ممكن.

إن اللياقة البدنية مصطلح يؤكد على الحالة البدنية العامة للفرد ويرتبط بمدى قدرته على بذل المجهود البدني، كما أن بعض التعاريف الخاصة باللياقة البدنية تناولتها من حيث إمكانيات الفرد البدنية في ضوء تركيبه الجسماني، وأكدت بعض هذه التعاريف على أن اللياقة البدنية مظهر للياقة العامة للفرد ويمكن قياسها من خلال اختبارات اللياقة البدنية المقننة وفقاً لظروف وتكوين وقدرات كل فرد" (عصام الدين صالح عبدالحميد، 2006م، ص 95).

إبراهيم سلامة (1999) يعرف اللياقة البدنية بأنها "قدرة الفرد على أداء أعمال بدنية تتضمن بذلاً للجهد العضلي .

ويعرف الاتحاد الأمريكي للطب اللياقة البدنية على أنها "القدرة العامة للتكيف والاستجابة الايجابية لبذل الجهد البدني ودرجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة.

ويعرفها كاربوفيتش (Karpavich) نقلاً عن إبراهيم سلامة بأنها "تعني استطاعة الفرد اللائق مواجهة متطلبات بدنية محددة وهذه المتطلبات قد تكون:

1. تشريحية.
2. فسيولوجية.
3. تشريحية وفسيولوجية معاً (إبراهيم أحمد سلامة ، 1999 ، ص 101).

ويعرفها بارو ومك مجي نقلاً عن أحمد زكي صالح (1995) هي "سعة العمل أو السعة الوظيفية الكلية على أداء بعض الأعمال المحددة التي تحتاج إلى مجهود عضلي ذو نوعية وشدة مناسبتين. وتعرف لجنة التربية الرياضية بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة في مصر اللياقة البدنية بأنها "الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والمقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة أساس اللياقة البدنية" (محمد عاطف الأبحر، محمد سعد عبدالله 2001، ص 89). ويعرف محمد صبحي حسانين اللياقة بأنها "هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة". (كمال عبدالحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين، 2000 ، ص 36).

وقد اتفق كل من حسن معوض وكمال صالح ومحمد فضالي وإبراهيم قنديل على أن اللياقة البدنية هي "الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على خير وجه، وخاصة تحت ضغط العمل المجهد وقدرة الفرد في السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مواجهة الأعمال الشاقة لمدد طويلة دون اجهاد زائد عن الحد وتعتبر سلامة الصحة أساساً للياقة البدنية" (جلال عبدالوهاب حسن عبدالعزيز، 1999، ص 12).

## 2 - 1 - 5 أهمية اللياقة البدنية:

إن الاهتمام الشديد الذي أولاه العلماء للياقة البدنية من حيث المفهوم والفلسفة والتكوين والأهداف والتدريب والتقييم والقياس ما هو إلا انعكاس طبيعي ومنطقي لأهميتها.

فالإنتاج نوعاً وكماً مرتبط باللياقة البدنية. حتى في ظروف التقدم التكنولوجي ففي إحدى الدراسات استنتج أن العامل الذي يمارس نشاطاً بدنياً يتمتع بمعدلات عالية في الانتاج من حيث الكم والجودة، وأن العامل الذي يتمتع باللياقة البدنية يستطيع انجاز عمله دون سرعة شعوره بالتعب، والملل، كما أنه يتمتع بالقدرة على العمل

لفترات إضافية، كما لوحظ أن فترات انقطاعه عن العمل بسبب المرض أو أي أسباب أخرى تقل بكثير عن أقرانه الذين لا يمارسون أي نوع من النشاط الرياضي (كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، 2000، ص 37-38).

فالفرد الذي يمارس أوجه النشاط الرياضي بصورة منتظمة وموجهة يكتسب اللياقة البدنية التي تؤهله للقيام بعمله بكفاءة وبالتالي يزيد من إنتاجه الذي يؤثر بدوره على زيادة الدخل القومي للبلاد (السيد عبدالمقصود، 2001، ص 5).

الصحة أيضاً مرتبطة باللياقة البدنية، سواء كان في الوقاية أو العلاج أو التأهيل، ويقول أحد مشاهير الأطباء "إن الرجل اللائق في استطاعته أن يتحمل الإرهاق الجسماني والنفسي لفترة طويلة، ويؤكد أرنست جوكل على أن الذين يواظبون على ممارسة النشاط الرياضي يكون ادأؤهم لاعمالهم افضل واصابتهم بالأمراض أقل، وممارستهم للنشاط الرياضي يؤجل من ظهور علامات الشيخوخة (كمال عبدالحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين، 2000، ص 38-39).

وقد إثبتت البحوث مدى أهمية اللياقة على الأجهزة الحيوية الداخلية، وبصفة خاصة القلب والرئتين والجهاز التنفسي والدورة الدموية وجهازها الدوري، فعن طريق الاستمرار في مزاولة برامج اللياقة البدنية المناسبة تصبح ضربات القلب أكثر قوة وثباتاً، والتنفس أكثر عمقاً كما تتحسن الدورة الدموية والجهاز العصبي، هذا علاوة على الارتياح والاطمئنان والنفسي، وما يطبعه ذلك في العلاقات الطيبة السليمة بين الشخص وبين من يتعامل معه (جلال عبدالوهاب حسن عبدالعزيز، 1999، ص 113).

واللياقة البدنية ترتبط بالشخصية السوية فالنزوع والانطواء والعدوانية وعدم تقبل الذات والقلق وعدم القدرة على الانتباه وضعف القدرة على التركيز. ما هي إلا سمات قلما نجدها بمعدلات غير طبيعية في الافراد الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية بل يتمتعون بحالة نفسية عالية، فالفرد اللائق بدنياً يعتبر أكثر قدرة على التكيف النفسي والاندماج في المجتمع ومقاومة الضغوط الانفعالية (حسن سيد معوض، 1997، ص 67).

وأشارت دلال مرسي (2004) في دراستها إلى أن الأفراد ذوي المستوى الرياضي (اللياقة) المرتفع أفضل وأكثر تكيّفاً شخصياً واجتماعياً من ذوي المستوى الرياضي الضعيف .

وترتبط اللياقة البدنية بالتحصيل الدراسي والذكاء، فالعقل السليم في الجسم السليم ، وكلاهما أي العقل والجسم يؤثر ويتأثر بالآخر، وهذه حقيقة معروفة منذ القدم حيث أكد عليها "أفلاطون ، وأرسطو، وسقراط"، كما أوجزها لاسال بقوله "أنا نفكر بأجسامنا وعقولنا، وأن قدرتنا على اتخاذ العديد من القرارات يتوقف على لياقتهم معا. (محمد صبحي حسنين ، 2003، ص 67-68).

فاللياقة البدنية تعد إحدى العوامل الهامة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم في التحصيل الدراسي، حيث أثبت روجرز بوالمر أن تحسين اللياقة البدنية وتقدمها قد يصاحبه زيادة وارتفاع في التحصيل. (كمال عبدالحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين، 2000، ص 40).

كما أن اللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداماً فعالاً ومؤثراً فقد أثبت محمد صبحي حسنين 1973، وجود علاقة طردية بين الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية كالتوافق والتوازن والرشاقة والدقة (منفردة ومجمعة) (محمد صبحي حسنين ، 2002، ص 66).

كما أثبت عبدالرحمن حافظ بجامعة بيردو أن هناك علاقة موجبة بين الذكاء وبعض العناصر البدنية في مقدمتها التوافق والتوازن . (كمال عبدالحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين، 2000، ص 40).

2 \_ 1 \_ 6 مكونات اللياقة البدنية:

يستعرض الباحث بعضاً لآراء العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، حيث يرى ابراهيم سلامة (2002) ان مكونات اللياقة البدنية تنقسم الى قسمين.

القسم الأول: مكونات ترتبط بالجانب الصحي وهي: القوة العضلية والتحمل الضعلي ، والتحمل الدوري التنفسي، المرونة.

أما القسم الثاني: يرتبط بعامل الأداء وهي التوافق، والسرعة، والقدرة، والرشاقة، والتوازن .

ويرى فليشمان أن اللياقة البدنية تشتمل على المكونات التالية:

1. القوة وقسمها إلى القوى العظمى ، القوة المتحركة والقوة

الثابتة،،

2. المرونة.

3. السرعة.
  4. التوازن.
  5. التوافق.
  6. الجلد العضلي (FLESHMAN, E.A 1990, P29).
- وتشير عفاف محمد عبدالرحمن (2000) نقلاً عن هارا مكونات اللياقة البدنية كما يلي:

1. القوة .
  2. التحمل (الجلد).
  3. السرعة.
  4. المرونة.
  5. الرشاقة .
- كما قسم فانير وفوستر اللياقة البدنية إلى تسعة عناصر هي:

1. القوة العضلية.
2. التحمل العضلي.
3. التحمل الدوري التنفسي.
4. المرونة.
5. التوافق.
6. السرعة.
7. القدرة.
8. الرشاقة.
9. التوازن. (Vannier, M. Foster, m. and gallahue, d.g) (2000, p21).

وذكر باور أن مكونات اللياقة البدنية هي:

1. القوة العضلية.
2. الجلد العضلي.
3. القدرة العضلية.
4. السرعة.
5. الرشاقة.
6. التوازن.
7. المرونة.
8. التوافق.

أما بيوتشر فقد حدد مكونات اللياقة البدنية في إحدى عشر عنصراً هي:

1. القوة العضلية.
2. الجلد الدوري التنفسي.
3. الرشاقة.
4. التوافق.
5. التوازن.
6. القدرة العضلية.
7. المرونة.
8. السرعة.
9. الدقة.
10. قوة التحمل.
11. مقاومة المرض. (bucher, c.a and prentice, w.e 2000.) (p10)

وقد حدد لارسون ويوكم مكونات اللياقة البدنية في المكونات التالية:

1. مقاومة المرض.
2. القوة العضلية.
3. الجلد العضلي.
4. السرعة.
5. الرشاقة.
6. التوافق.
7. التوازن.
8. الدقة. (larson, land, and yocom , 1999, p159-161)

أما هيلد كوت فقد حددت عناصر اللياقة البدنية فيما يأتي:  
التوازن، المرونة، التحمل، القوة، التوقيت، الهدف أو الغرض من الأداء ، الاسترخاء، (Hildaculte, Kozman, and others , 1990,) (w30).

ولقد حدد هارسون كلارك اللياقة البدنية في ثلاثة عناصر

أساسية هي:

- القوة العضلية.
- الجلد العضلي.
- الجلد الدوري التنفسي (Clarke, h , Harrison , 2000, p30)

ويحدد ماتيوس سبعة عناصر رئيسية للياقة البدنية هي: التحمل العضلي، القوة العضلية، السرعة، المرونة، القدرة، الرشاقة، التوازن (Mathews, p.k. 1995. p5-8).

ويذكر علاوي أهم مكونات اللياقة البدنية هي: القوة الفعلية السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوازن (محمد حسن علاوي ، 1999، ص 80).

وهناك دلائل كثيرة تشير إلى أن إعداد الفرد يخضع لعوامل متعددة الغرض منها جميعاً الوصول بالفرد إلى إصدار حركات باقتصاد في الجهد مع شعوره بالصحة العامة للجسم، وتكيفه مع الظروف المحيطة به للوصول إلى أعلى مستوى.

إن اللياقة البدنية تشكل جانباً هاماً من الناحية الجسمية والحركية، ولذلك كان لها مكونات بل وعناصر أساسية، لا بد من توافرها جميعاً لدى أي فرد، ولو اختلفت من حيث الأهم فالمهم، لكي يحصل الفرد على القدرة الحركية خلال مزاولته النشاط. (محمد حسن علاوي، 1999، ص 85).

ويرى لارسون ويوكم (Larson and Yocom) ويتفق معهما بيوتشر إن مكونات اللياقة البدنية هي:

1. مقاومة المرض.
2. القوة العضلية والجلد العضلي.
3. الجلد الدوري التنفسي.
4. القدرة العضلية.
5. المرونة.
6. السرعة.
7. الرشاقة.
8. التوافق.
9. التوازن.
10. الدقة.

ولقد قام محمد صبحي حسانيين بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالماً من كبار علماء التربية الرياضية في الغرب والشرق فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم العلماء ومرتبة حسب أهميتها وترتيب العلماء لها.

1. القوة العضلية.

2. الجلد العضلي.
  3. الجلد الدوري التنفسي.
  4. المرونة.
  5. الرشاقة.
  6. السرعة (محمد حسن علاوي، 1991م، ص 170).
- 1/ القوة العضلية:

القوة العضلية تنمو مع نمو الطفل وهي مصدر الحركة للإنسان ويعتبرها الكثير من العاملين في مجال التربية الرياضية بأنها مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية وقد تكون القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني، فإن لم تكن فلا أقل من أنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية، فيرى بعض العلماء أن القوة العضلية تعتبر من أهم الصفات البدنية التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة نظراً لتأثيرها الكبير على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل خاصة في تلك الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام للقوة العضلية بجانب تلك الصفات البدنية (محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد عبدالفتاح، 2000 م، ص 120).

وفي هذا الخصوص يقول محمد الكيلاني عبداللطيف (2007م) نقلاً عن اوزالين أن القوة العضلية تعتبر أحد الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجلد والمهارة المطلوبة.

وقد أكد فليشمان على أهمية القوة العضلية إذ يعتبرها من أوضح المجالات التي تم تحديدها في الدراسات التي تناولت عوامل اللياقة البدنية بالتحليل العملي. (إبراهيم أحمد سلامة، 1999، ص 134).

وفيما يلي بعض تعاريف القوة العضلية من وجهة نظر العلماء:

- اتفق كلارك وماتايوس وجتشل وأنارينو وفياناز في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء انقباضة عضلية واحدة.

- ويعرفها علاوي بأنها "قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (Clarke H, Harrison, 200, p91)

- ويعرفها محمد صبحي حسانين بأنها "قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها" (محمد حسن علاوي، 1991، ص 214).
  - ويعرفها هارا بكونها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة. (كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، 2000، ص 59). ونظراً لأهمية القوة العضلية في مجال التربية الرياضية فقد قام فليشمان عن طريق التحليل العاملي بتصنيف الترابط بين عوامل القوة العضلية المختلفة ليجد أن هنالك ثلاثة عوامل للقوة فرضت نفسها على دراسته وهذه العوامل هي:
    1. القوة الانطلاقية (المتفجرة).
    2. القوة الديناميكية.
    3. القوة الثابتة.
- وهذا وقد قسم علاوي صفة القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:
- القوة العظمى.
  - القوة المميزة بالسرعة.
  - تحمل القوة (محمد حسن علاوي، 1999، ص 98).
- القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية) يعرف لارسون وبوكم نقلاً عن محمد حسن علاوي (1999) القدرة العضلية بأنها "المقدرة على إنجاز أقصى قوة في أقصر وقت" والتي تتمثل في المعادلة التالية: (القدرة العضلية = القوة × السرعة).
- كما يقرران أنه يشترط لتوفر عناصر القدرة العضلية في الفرد أن يتميز بما يلي:
1. درجة عالية من القوة العضلية.
  2. درجة عالية من السرعة.
  3. درجة عالية من المهارة الحركية التي تنهياً أسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية وعامل السرعة.
- ويعرفها هارا نقلاً عن علاوي ومحمد نصر الدين (1999) بأنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية".

ويعرف علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1999) القدرة العضلية في مجال القياس في التربية الرياضية على النحو التالي "القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية) هي أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء لمرة واحدة فقط وبأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة.

وحول اختبارات هذا العنصر يشير إبراهيم أحمد سلامة (2002) إلى أن اختبار الوثب الطويل من الثبات يتضمن درجة تشبع عال لصفة القوة المميزة بالسرعة وأضاف أن هذا الاختبار تضمنته كثيراً من بطاريات الاختبارات .

أما علاوي ومحمد نصر الدين رضوان فيحددان اختبار هذا العنصر في الوثب الطويل من الثبات، الوثب العمودي. وحول أهمية هذا العنصر في المجال الرياضي فقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن تنمية هذا العنصر في مرحلة الطفولة والناشئين يمكن أن يكون أساساً للتخصص الرياضي فيما بعد لتحقيق أعلى المستويات في نوع معين من الأنشطة الرياضية. كما اشارت دراسات جون شارف إلى أن أفضل فترة لنمو القوة المميزة بالسرعة هي المرحلة السنية من 12 إلى 15 سنة بينما اشار فارفل إلى أنه يبدأ في تنمية القدرة العضلية اعتباراً من 8 سنوات وحتى 15 سنة (سليمان أحمد حجر ، وآخرون ، 1990 ، ص 104).

2/ التحمل العضلي (تحمل القوة):

يوضح أحمد خاطر وعلي فهمي البيك (2004) مفهوم التحمل العضلي على أنه "مقدرة العضلة أو العضلات على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب.

ويرى كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسانين، أن الجلد العضلي هو "قدرة الفرد على مواجهة مقومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي" ويضيفان بأن الجلد العضلي يعد من أهم المكونات اللازمة للممارسة النشاط الرياضي فهو مكون ضروري لاستكمال متطلبات الألعاب والرياضات الفردية والجماعية وفي المسح الذي قام به محمد حسانين لمكونات اللياقة البدنية من خلال آراء ثلاثين عالماً أتفقوا

جميعاً على أن الجلد العضلي (تحمل القوة) يعد أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية (كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، 2000، ص 65).

ويرى محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان (1999) أن التحمل العضلي (تحمل القوة يمكن تصنيفه إلى :  
تحمل عضلي ديناميكي ويقصد به تحمل تكرار أداء بدني أو مهارة حركية لفترات طويلة نسبياً دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية أي الأداء بصورة توافقية جيدة، ومن أمثلة ذلك تكرار أداء حركات الجمباز المركبة، ومن اختبارات هذا النوع تكرار الشد لأعلى، الجلوس من الرقود لأطول فترة، الانبطاح المائل ثني الذراعين لأطول فترة، تكرار رفع ثقل معين .

التحمل العضلي الثابت يقصد به تحمل الانقباض العضلي الثابت لفترة طويل نسبياً ويتطلب هذا النوع من التحمل الاستمرار في بذل مجهود عضلي يتطلب استخدام القوة العضلية في وضع معين لأطول فترة زمنية ممكنة أو لفترة زمنية محددة، كما هو الحال في بعض تمارين الجمباز التي تتطلب الثبات لفترة معينة ومن اختبارات هذا النوع التعلق على العقلة من وضع ثني الذراعين والثبات لفترة محددة أو لأطول فترة ممكنة. وبعد اختبار التعلق ثني الذراعين لأطول فترة ممكنة تعبيراً عن التحمل العضلي الثابت.

3/ السرعة:

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة الرياضية، ويشير باور ومجي نقلاً عن محمد صبحي حسانين إلى أن السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلة والصفات التكوينية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل.

ولقد أهتم العلماء بالسرعة، ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة كما أنها ترتبط بالعديد من المكونات البدنية، فهي تلازم القوة في معظم الوان النشاط البدني حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة أن السرعة مرتبطة بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر ذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة

اليد وكرة السلة ومعظم المنازل الفردية كالملاكمة والسلاح (محمد حسن علاوي، 1991، ص 363).

وقد عرف كلارك (Clarke) السرعة على أنها "سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة". كما عرفها لارسون ويوكم ويتفق معهما بيوتشر بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن". ويعبر هارا عن مفهوم السرعة في كونها مضمون له ثلاثة أبعاد أساسية هي:

1- السرعة الانتقالية.

2- السرعة الحركية.

3- سرعة الاستجابة.

ويعرف هارا السرعة الانتقالية بأنها "القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن".

ويوضح علاوي (1999) بأن سرعة الانتقال هي العدو ويقصد بها "القدرة على التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن كالمشي والجري والسباحة والتجديف والدراجات ويمكن قياس سرعة الانتقال باستخدام اختبارات العدو لمسافات قصيرة في خط مستقيم.

أما السرعة الحركية سرعة الأداء فيقصد بها سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات المركبة كسرعة الاستلام والتمرير أو سرعة الاقتراب والوثب. ويعبر عنها علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1999) بأنها "أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن .

أما سرعة الاستجابة ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن .

ويوضح كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حساين (2000) بأن "سرعة الاستجابة تتضمن زمن الاستجابة من بداية المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية مثل البدء في مسابقات العدو، والسباحة والتصويب .

لذا تعتبر السرعة من الصفات البدنية الهامة التي يجب التركيز على تنميتها في المراحل السنية المختلفة لارتباطها بخصائص النمو لدى الأفراد، حيث تزداد لديهم ميكانيكيات الاستثارة وتنظيم نشاط الجهاز الحركي كما تزداد لديهم شدة عمليات التمثيل الغذائي، هذا بالإضافة إلى تميز عضلاتهم بالمرونة في العمليات العصبية، وسرعة الانقباض والانبساط العضلي وهذه الخصائص ترتبط بالحد الأقصى للإيقاع الحركي للرياضيين.

وأشارت الدراسات العملية إلى أن أفضل سن لتنمية سرعة الفرد الحركي هو سن من 9-10 سنة، ويعتبر من 10-12 سنة هو السن الذي يلاحظ فيه تقديم سرعة أداء هذه الحركات، وبناء على ذلك تعتبر مرحلة الطفولة من أفضل المراحل السنية لتنمية السرعة ورفع مستوى سرعة الأداء الحركي واكتشاف الموهوبين في السرعة. (سليمان أحمد حجر وآخرون، 1990، ص 103).

وحول أهم الاختبارات التي تقيس مكون السرعة يشير فيرد وكس نقلاً عن سعيد علي حسني سلام (2000) إلى أنه من المسلم بصحته أن 50 ياردة عدو مقياس ثابت للسرعة كنتيجة لتحليل هذا العامل، وقد اختار 50 ياردة عدو على أنها من أفضل الاختبارات لقياس القوة البدنية الانفجارية المطلقة .

4/ الرشاقة:

الرشاقة تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه، على الأرض أو في الهواء ويرى "بيتر هيرتز نقلاً عن كمال عبدالحميد أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التوازن الحركي.
- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

والرشاقة صفة أساسية للعديد من الأنشطة الرياضية مثل الألعاب الرياضية والجمباز والغطس والتمرينات الفنية وتكمن أهميتها في ارتباطها بالعديد من مكونات الأداء البدني فيشير جونسون ونيلسون

1979م إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق. (محمد صبحي حسانين، 2002، ص 277).

ويضيف علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1999) بأن الدراسات أثبتت أن الرشاقة تزداد بمعدلات ثابتة في الأطفال الصغار حتى سن 12 سنة تقريباً، ثم تميل إلى التوقف في بداية مرحلة البلوغ وأول مرحلة المراهقة .

وفيما يلي بعض التعريفات التي وضعها العلماء للرشاقة:

- مانيل يعرفها على أنها "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه كاليدين أو القدمين أو الرأس مثلاً".
- ويتفق بيوتشر مع لارسون وبوكم على أن الرشاقة هي "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء بالإضافة لتغيير الاتجاه. (إبراهيم أحمد سلامة، 2002، ص 17).
- ويعرفها محمد صبحي حسانين على أنها "سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء".
- ويعرفها أنارينو نقلاً عن محمد صبحي حسانين بأنها "القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عالي من السرعة" (محمد حسن علاوي، 1990، ص 344).

ويستخدم لقياس الرشاقة في المجال الرياضي بعض الاختبارات التي منها الجري المكوكي  $4 \times 10$  متر، جري الزجراج، اختبار الخطوة الجانبية (10ث).

#### 5/ التحمل الدوري التنفسي:

يعتبر التحمل الدوري التنفسي من الصفات الهامة بالنسبة للإعداد البدني العام الذي يتطلب تنمية نواحي متعددة في أجهزة وأعضاء جسم الفرد الرياضي للوصول بها إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل لإمكان القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية الرياضية بصورة توافقية جيدة. كما يرتبط التحمل الدوري التنفسي ارتباطاً وثيقاً بدرجة مستوى الجهازين الدوري والتنفسي. إذ يتوقف عليهما نقل الأكسجين والوقود (الغذاء) إلى العضلات حتى يمكنها

الاستمرار في العمل لفترات طويلة (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1999، ص 199).

ويعتبر التحمل الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنه المكون الأول في بعض الأنشطة التي تتطلب القدرة على استمرار العمل لفترات طويلة كجري المسافات الطويلة والسباحة الطويلة.

بعض التعاريف للتحمل الدوري التنفسي من وجهة نظر العلماء: ويعرفه باور ومجي نقلاً عن محمد صبحي حسانين بكونه "مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبياً، والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط".

ويعرفه محمد صبحي حسانين بكونه "كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة".

ويعرفه علاوي ومحمد نصر الدين رضوان "هو قدرة الفرد على الاستمرار لفترات طويلة في أداء نشاط بدني (حركي) يتميز بشدة متوسطة (أو فوق متوسطة) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات مع استمرار كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي بصورة مناسبة (محمد حسن علاوي، 1990، ص 238).

واختبارات التحمل الدوري التنفسي كما أوضحها بعض العلماء تتمثل في اختبارات الجري والمشى 1000 متر، 600 متر، 300 متر الجري لمدة 12 دقيقة الجري المكوكي 55×5 متر. (Jackson et al, 2000, P 94).

2 – 1 – 7 أهمية اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية:

تلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى، وهذا ما يعرف باللياقة الخاصة، ولقد اتفقت آراء معظم علماء التدريب على أن اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف (بالفورمة الرياضية) كما تعتبر اللياقة البدنية هي العمود الفقري والقاعدة العريضة للنشاط الرياضي والتي لا تقبل مجرد مناقشة حول أهميتها، لأن أهميتها

أصبحت من المسلمات الأساسية في المجال الرياضي، وتشير مراجع التدريب الرياضي في تخطيطها للموسم الرياضي أن حجم اللياقة البدنية العامة يكون أكبر في بداية الموسم، ثم تقل تدريجياً لتحل محلها اللياقة الخاصة، التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، إن اللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي يبنى عليه اللياقة الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني ثم يلي ذلك المهارات الأساسية للعبة ثم الخطط وطرق اللعب المستخدمة (محمد حسن علاوي، 1990، ص 80).

كما أن الصفات البدنية تعتبر من الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند اكتشاف الناشئين وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الملازم لذلك.

وقد تمثلت دراسة الاعتماد على الصفات البدنية لتوجيه الناشئين في اتجاهين رئيسيين الأول يشمل تحديد مستوى نمو الصفات البدنية بينما يتجه الثاني إلى تحديد معدل سرعة نمو هذه الصفات (سليمان أحمد حجر، وآخرون، 1990، ص 18).

حيث أثبت التطبيق العلمي أن مستوى الصفات البدنية في المرحلة الأولى من الانتقاء يمكن أن يحدد استعدادات الناشئ الحالية ولكنه لا يعطي مؤشراً صادقاً عما ستكون عليه هذه الصفات في المستقبل بسبب عدم ثباتها مع التقدم في النمو بعد سنوات، لذا يرى الكثير من الباحثين إن تحديد إمكانيات الناشئ يجب أن يتم من خلال تقويم معدل سرعة نمو هذه الصفات، إلى جانب تقويم مستوى نموها، كما يمكن التنبؤ بدقة عن إمكانيات الناشئ في المستقبل بواسطة المقاييس الكلية لمعدل هذه الصفات خلال عام ونصف من بداية التدريب (كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، 1998، ص 19).

يتضح مدى أهمية اللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الشاملة فيجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار أنها وسيلة وليس غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل ولا يتأتى ذلك إلا بتوفير الإمكانيات المادية والبشرية لتطبيق البرامج (كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، 1998، ص 100).

تعتبر اللياقة البدنية من أهم الأهداف التي تسعى التربية الرياضية لتحقيقها ويرى العالم كلارك أن تحقيق اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية سواء كان ذلك للبنين أو البنات، ويتفق مع هذا الرأي براونك وهاجمان.

ويشير نيكسون وجيوت إلى أن تنمية القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي يعتبر أحد أهم أهداف التربية الرياضية (كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، 1000، ص 30).

ووضع ناش التنمية العضوية ضمن أهداف التربية الرياضية وقال أن التنمية العضوية تشمل القدرة الجسمية والتخلص من العيوب البدنية والتوترات العصبية، كما يتضمنها التحمل والمهارة والسرعة والرشاقة والقوة والتوافق العضلي والعصبي (محمد حسن علاوي، 2000، ص 156).

ونظراً لأهمية اللياقة البدنية فقد وضعتها معظم الدول كأمریکا وفرنسا وانجلترا والاتحاد السوفيتي، وكندا كأهم هدف للتربية الرياضية (كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، 2000، ص 31).

وتشير قوت عبدالتواب نقلاً عن دراسة روزنتويج بأن النمو البدني جاء في الترتيب الأول في المسح الذي أجرى لترتيب أغراض التربية الرياضية عن طريق استطلاع رأي (100) من قادة التربية الرياضية بالجامعات في ولاية تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية (قوت عبدالتواب بشير، 2006، ص 118).

## 2 - 1 - 8 مفهوم اللياقة الفسيولوجية:

أوضح "جلد هيل" وآخرون 190 مفهوم اللياقة الفسيولوجية باعتبارها "لياقة كل وظائف الجسم المختلفة وكفاءة عمل جميع أجهزته" وعلى ذلك فإن هذه المصطلح يضم إلى جانب المكونات الستة المرونة، تركيب الجسم، القوة العضلية، التحمل، القدرات اللاهوائية، القدرات الهوائية" بعض المؤشرات البيولوجية المرتبطة بالحالة الصحية للفرد والتي تتأثر بمستوى النشاط البدني، وهذه المؤشرات هي:

- 1- ضغط الدم .
- 2- دهنيات الدم والليپوبروتينات.
- 3- تحمل الجلوكوز. (أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، أحمد نصر الدين، ص 26، 2003م).

وقد أشار كمال عبدالحميد (1984) نقلاً عن ريه (Reh) أن الهدف من النشاط البدني هو زيادة القدرة الوظيفية للفرد مما يجعله معداً لمواجهة متطلبات الحياة اليومية فالكائن الحي يمتلك قدرة وظيفية طبيعية، وهذه القدرة يمكن أن تعبئ أو تحرك عن طريق المجهود البدني الطبيعي، ويضيف بأن النشاط القوي لعضو أو جهاز واحد من أجهزة الجسم يصاحب تغيرات في الأجهزة الأخرى ، نتيجة الارتباط والتفاعلات المختلفة الموجودة بين أجهزة الجسم المختلفة.

## المبحث الثاني الرضا الحركي

2. الرضا:

الرضا في اللغة: رضا مقصور مصدر محض، وعيشة راضية أي مرضية، لأنه يقال رضيت معيشتي على ما لم يسم فاعله، وفي لسان العرب: ارتضاه رآه له أهلاً، ورضي عنه: أحبه وأقبل عليه (ابن منظور، 1995م، ص 324).

والرضا في الاصطلاح: يصفه الغزالي بأنه "ثمرة من ثمار الحب، وأن الحب يورث الرضا، وفي الحديث النبوي الشريف "إن الله عز وجل بقسطه وعدله جعل الفرح والمرح، أي البهجة والسرور في الرضا واليقين وجعل الغم والحزن في السخط والشك (الإمام مسلم، 1401هـ، ص 479).

الرضا هو أحد محكي التوافق النفسي للفرد، لظاهرة الرضا أهمية في معرفة مدى توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة وبه الفرد يكون أكثر إنتاجية وأكثر إيجابية في التفاعل وأكثر استقراراً وسعادةً.

3.2 الرضا الحركي:

إن الرضا الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافعية نحو نشاط معين، فالإنسان يشعر بالرضا عندما يقوم بحل مشكلة ما أو تطوير مهارات معينة يريد تطويرها والوصول بها إلى الهدف المطلوب منه وذلك من خلال تنظيم سلوك حب الاستطلاع لديه الذي يعتبر القاعدة الأساسية للتعلم والإبداع والصحة النفسية لتحقيق التعلم وزيادة الدافعية نحوه يعتبر أهم المهارات الأساسية في التعلم (مروان وسمير، 2004، ص 158).

2 – 3 – 1 مفهوم الرضا الحركي وأهميته:

إن الرضا الحركي بمفهومه العام يعني رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية.

الحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة بدنية وطريقة أساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم بوجه عام وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كانت داخلياً أو خارجياً وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم وحل المشكلات وقد أجمعت الآراء في الآونة الأخيرة

على ما للحركة من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دوراً إيجابياً سواء في الناحية الفعلية والبدنية أو الاجتماعية أو النفسية للمشاركين فيها (فؤاد رزق حكيم، 1990، ص 239). إن الرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعيماً أساسياً من أجل الاستقرار في ممارسة الأنشطة الحركية فضلاً عن أن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يشير Singer " إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فإن قياسه يعطينا مؤشراً عن حالة الرضا، كما ويرتبط رضا الفرد بخبرات الأفراد السابقة فإذا ما كانت خبراته ناجحة وسليمة فإن ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد ورغباته فيحيا حياة سعيدة ممتعة ويكون قادراً على ممارسة أعباء حياته اليومية بطريقة أفضل (محمد خضر أسمر الحياتي، 1998، ص 12).

## 2 - 3 - 2 تعريفات الرضا الحركي:

يعرف الرضا الحركي بأنه "حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبير عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط (عفاف محمود محمد، 1984، ص 728).

ويعرف سوبر Super " أن رضا الفرد يتوقف على المدى الذي يجد فيه منفذاً مناسباً لقدراته وميوله وسمات شخصيته وقيمه، كما يتوقف أيضاً على موقعه وعلى طريقة الحياة التي يستطيع بها أن يلعب الدور الذي يتمشى مع نموه وخبراته".

ويعرف الرضا الحركي "هو إحساس الفرد بقدرته على أداء المهارات الحركية الرياضية وشعوره بالرضا والسعادة نتيجة هذا الأداء"

## 2 - 3 - 4 علاقة الرضا الحركي بالروح المعنوية:

الروح المعنوية تعرف بالجو العام الذي يسود الفريق أو المجموعة والنتائج عن اتجاهاتهم وآرائهم بالظروف المحيطة بهم، وتعتبر الروح المعنوية عن الحالة النفسية والذهنية والعصبية للفريق أو

المجموعة التي تحكم سلوكهم وتصرفاتهم وتؤثر فيها وتؤكد رغبتهم في التعاون، وبمعنى آخر فإن الروح المعنوية مصطلح عام يشير إلى محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الرياضيين ، فكما الصحة تشير إلى الحالة الجسدية والرياضية فإن الروح المعنوية تشير إلى الحالة النفسية والذهنية والعصبية العامة لها.

وإن الرضا الحركي أحد مكونات الروح المعنوية وأن هناك من عد الرضا الحركي مرادفاً للروح المعنوية، وأن بعضهم الآخر يميل إلى الفصل بين المفهومين، ونرى أن هنالك ترابطاً كبيراً بين مفهوم الرضا الحركي والروح المعنوية ولا يمكن الفصل بينهما وكلما كانت الروح المعنوية عالية يكون ذلك نتاجاً عن الرضا الحركي وقد تكون الروح المعنوية العالية مصدر الرضا الحركي والعكس كذلك صحيح كلما كان الرضا الحركي عالياً ارتبط ذلك مع الروح المعنوية وأثر فيها إيجاباً. (مرجع سابق، 1990، ص 14).

## المبحث الثالث أهمية اللياقة البدنية للأجهزة النظامية الشرطية

2 - 3 مقدمة:

للياقة البدنية مكانة هامة وتحظى باهتمام كبير من قبل الإدارة لما يتطلبه العمل في هذا المجال من حركة عنيفة ومتطلبات بدنية، وبناء على ذلك كان اختيار الشرطي لاختبارات اللياقة البدنية وتحقيق مستوى محدد شرطاً للقبول بالكليات الشرطية وقد تختلف الاختبارات تبعاً لاختلاف الإدارات الشرطية.

ولبيان أهمية اللياقة البدنية لطلبة كليات الشرطة وجدت علاقة موجبة بين انخفاض مستوى اللياقة البدنية وال فشل في التخرج من كلية الشرطة ووجد أيضاً أن هنالك ارتباطاً كبيراً بين ضعف المقدرة على القيادة وضعف اللياقة البدنية إلى جانب أهمية اللياقة البدنية لدى الشرطي في العمل والدفاع وتقديم المساعدة إلى الآخرين (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان 2001، ص 108).

2 - 3 - 1 المراحل التاريخية للتطور الإداري لشرطة ولاية الخرطوم:  
عرف السودان نظام الشرطة والأمن منذ مملكة كوش عندما كان حراس الملك يقومون بمهمة الحفاظ على الأمن داخل أسوار المدن وبسقوط آخر مملكة مسيحية على يد جيوش الفونج، تقلص دور الشرطة أمام نفوذ مشايخ القبائل حتى غزا محمد علي باشا السودان في سنة 1821م فأوكلوا الأمر لقوتين عرفت إحداها باسم الجهادية والأخرى البشيزوق، وفي عهد المهدي انقسمت إلى قوة مرافقين ومبشرين وملازمين وخيالة.

عرف السودان الشكل الحديث للشرطة عام 1921م ، قام حاكم عام السودان ونجت باشا بتأسيس بوليس المديرية (المحافظات) واستعان أيضاً بشيوخ القبائل لبسط النظام والأمن في البوادي وفي عام 1926م انضمت الشرطة السودانية إلى منطقة (الانتربول) البوليس الدولي.

ابتداء من عام 1990م شهدت الشرطة تغييراً كبيراً في بنيتها حيث دمجت قوات وزارة الداخلية في قوة واحدة عرفت باسم الشرطة الموحدة، وتم تأسيس الشرطة الشعبية، وشرطة المنشآت الاقتصادية، وشرطة السياحة والآثار، وشرطة الطيران المدني، والشرطة الأمنية (شرطة لرقابة انضباط قوات الشرطة).

وفي عام 1991م، بعد صدور المرسوم الدستوري الرابع تأسس الحكم الاتحادي، قسمت العاصمة القومية إلى ثلاث مناطق (الخرطوم، الخرطوم بحري، امدرمان) وفقاً لمدير شرطة ولاية الخرطوم.

تم ترفيع كلية الشرطة وتغيير اسمها إلى أكاديمية الشرطة التي تم ضمها في عام 2000م إلى جامعة الرباط الوطني، وأصبحت قوة المطافئ قوة جديدة باسم الدفاع المدني لتقديم الحماية المدنية للمواطنين في أوقات السلم والحرب، وفي التطورات الأخرى إدخال العمل بالسجل المدني مشتملاً على الرقم الوطني، وكذلك تطبيق الرقابة الالكترونية للمرور وجواز السفر البيومتري (ألاكتروني).

2 - 3 - 2 شرطة ولاية الخرطوم (www.police.sd.org):

شرطة ولاية الخرطوم تسعى لتحقيق الأهداف التي حدد الدستور وحددها إطاراً عاماً لاختصاصاتها، وتعتبر ولاية الخرطوم أكثر الأماكن جذباً للسكان وذلك بحكم موقعها كعاصمة قومية للبلاد ووجود الدور السياسي بها كما تعتبر مركز استقطاب لتمرکز الصناعات والخدمات وفرص العمل مما يترتب عليه توفر الخدمات الأساسية كالصحة والتعليم والأمن والرعاية الاجتماعية كما يتميز بوجود بنية تحتية قوية كما تتميز بوجود المرافق والمؤسسات السيادية والاتحادية ومقار الأحزاب والبعثات الدبلوماسية والمناطق الصناعية، وتتكون وحدات الشرطة بولاية الخرطوم من :

- شرطة ولاية الخرطوم.
- شرطة النجدة والعمليات.
- الادارة العامة للمرور.
- الادارة العامة للسجل المدني.
- الادارة العامة للدفاع المدني.
- شرطة حماية البعثات الدبلوماسية.
- الشرطة الأمنية.
- شرطة السياحة والآثار.
- شرطة المحاكم.
- الشرطة الشعبية والمجتمعية.
- شرطة الاحتياطي المركزي.
- الإدارة العامة للجمارك.
- شرطة حماية الأسرة والطفل.

- 2 - 3 - 3 أهداف شرطة ولاية الخرطوم:
- تهدف شرطة ولاية الخرطوم لتحقيق الأهداف التالية:
- تأهيل وإعداد وترسيخ القيم الفاضلة والحفاظ على آداب وأخلاق المجتمع وحماية الدستور والمصالح العليا للبلاد.
  - تحقيق أمن الوطن والمواطنين وحماية الممتلكات والأموال والاقتصاد القومي وتنفيذ القوانين واللوائح ذات الصلة ومكافحة الجريمة.
- 2 - 3 - 4 مهام واختصاصات شرطة ولاية الخرطوم:
- رسم السياسات العامة وإعداد الخطط الإدارية والأمنية والجنائية لعمل الشرطة المهني والإداري في دائرة الاختصاص.
  - المشاركة الفعلية في أعمال لجنة أمن الولاية وأي لجان أخرى مرتبطة بأعمال الشرطة.
  - التنسيق الأمني مع الولايات المجاورة وتأمين المنشآت الحيوية داخل الولاية .
  - وضع خطة التأمين للولاية والمدن الهامة والإشراف على تنفيذها وتقديمها.
  - تنفيذ الخطط الخاصة باستخدام قوات الشرطة من قبل حكومة الولاية والالتزام بتنفيذ سياسات حكومة الولاية بما لا يتعارض مع الأمن العام للبلاد وحسن إدارة القوات.
  - الإشراف على قوات الطوارئ والتوصية بتحريكها في دائرة اختصاص الولاية.
  - التنسيق مع الجهاز التنفيذي بالولاية فيما يتعلق بشئون وأعمال الشرطة.
  - المسائل المتعلقة بتدريب القوة وترشيح الضباط للدورات التدريبية.
  - عقد المؤتمرات والسمنارات وورش العمل بصورة ثابتة وغير راتبة وترقية للأداء.
  - تكوين هيئة قيادة الشرطة وتضم مدراء الإدارات المتخصصة ومدير دائرة الشئون العامة والجنايات والمحليات لرسم السياسات العامة (www.police.sd.org).
- 2 - 4 اللياقة البدنية لدى أجهزة الشرطة النظامية:

شهدت الفترة الأخيرة في البلدان المتقدمة عناية فائقة بمجالات الأمن وخصصت لها الدراسات اللازمة والإمكانيات المادية والبشرية التي تساعد على الارتقاء بجهاز الشرطة الذي يعتبر الدعامة الأولى للاستقرار الداخلي في أي دولة، حفظ الأمن يعتبر حجر الأساس في أي دولة، وإرساء قاعدة الأمن بالدولة هو المهمة الأولى لضباط الشرطة، ولو أن مطالب الحياة الحديثة قد ألقت على أكتافهم أعباء إضافية تتطلب مهارات مختلفة وقدرات بدنية عالية ودراسة بأعمال لم تكن تدخل في الاختصاص الأصلي للشرطة . (علي صلاح الدين محمود، 2001م، ص 44).

وتحتاج مجالات الحياة المختلفة إلى تقويم برامجها وأنشطتها، وذلك لتقدير مدى تقدمها في سبيل تحقيق الأهداف المرجوة منها، وما إذا كانت في حاجة إلى تعديل أو تقويم . (نبيل محمد أحمد إبراهيم، 1999، ص 80).

كما أن استخدام التقويم في مجال اللياقة البدنية يساعد على تقدير كفاءة الضباط والأفراد ومدى فاعلية البرامج وطرق التدريب المستخدمة (محمد الكيلاني عبداللطيف، 2007، ص 59). وضباط الشرطة هم عماد الأمة وصمام أمنها الداخلي والخارجي، لذا فقد اهتمت الدولة بإعدادهم، وذلك عن طريق برامج اللياقة البدنية والإمكانيات المادية والبشرية المختلفة لتساعدهم على مواجهة متطلبات مجالات أعمالهم المختلفة.

لذا كانت برامج اللياقة البدنية جزء متكامل ومهم لأفراد الشرطة، وميداناً مهماً من الناحية البدنية والصحية وال نفسية والانفعالية نظراً لمجالاتها المتعددة الفروع من لياقة بدنية وأنشطة حركية (عصام الدين صالح عبدالمجيد ، 1999، ص 74).

والتربية الرياضية (اللياقة البدنية) كمجال متعدد الفروع والأنشطة تحتاج إلى تقويم برامجها وأنشطتها المختلفة للوقوف على مدى تحقيقها لأهدافها (محمد حسن علاوي، 1990، ص 63).

ويناط بضباط الشرطة حفظ الأمن الذي يعتبر حجر الأساس في أي دولة وإرساء قاعدة الأمن الأولى لضباط الشرطة ولو أن مطالب الحياة الحديثة قد ألقت على أكتافهم أعباء جديدة متشعبة تتطلب مهارات مختلفة وقدرات بدنية عالية (عصام الدين صالح عبدالمجيد، 1999، ص 60).

ولما كانت إمكانيات العلم الحديث تزداد باستمرار وتتشعب في جميع جوانب الحياة، فإن من المنطقي أن تعمل الدولة على رفع كفاءة ضابط الشرطة بها ليستطيع أن يساير التطور العلمي السريع وهذا يفرض عليها أمرين: أولهما: الاستعانة بكل جديد في مجال الشرطة لحفظ الأمن وكشف الجريمة قبل وقوعها.

ثانيهما: الاستعانة بالعنصر البشري، ورفع كفاءته البدنية ليستطيع أن يتغلب على التطور المحسوس في عالم الجريمة، فقد أصبح الإنسان الغير سوي الذي يقترف أعمال الإجرام يستخدم العلم الحديث، ويجيد الكثير من فنون القتال ليدافع بها عن نفسه وعن هدفه العادل، لذلك كان لزاما العمل على رفع الكفاءة البدنية لضابط وأفراد الشرطة ليستطيع أن يجابه تحديات العصر وأثقاله بأعلى درجات التدريب حتى يكون وجوده رادعاً لوقوع الجريمة.

ونظراً لأهمية اللياقة البدنية بجميع فروعها في رفع الكفاءة لضباط وأفراد الشرطة، فقد أولاهها المسئولون على وضع البرامج اهتماماً كبيراً في وضع الأهداف الخاصة بالبرامج والمعلنة للضباط. وبما أن إعداد ضابط الشرطة والأفراد ولياقتها تعتمد أساساً على البرامج التي تقدم لهم، لذا يجب إجراء تقويم شامل لمدى صلاحية البرامج الخاصة باللياقة البدنية الوقوف على نواحي القصور ومحاولة التغلب عليها لتلبية احتياجات ورغبات الأفراد، حيث أنه من المعترف به أن كل برنامج خاضع للدراسة والبحث العلمي من حين لآخر لقياس مدى تحقيقه لأهدافه الموضوعية ومدى مساهمته للتطورات التي تحدث داخل المجتمع. (عصام الدين صالح عبدالمجيد، 1999، ص 64).

حرصت كلية الشرطة على إعداد خطة تدريبية متكاملة متدرجة بحيث تحقق العائد المأمول منها والتي تهدف في المقام الأول إلى صقل وتطوير معارف وقدرات الطلبة بالموضوعات التدريبية الحديثة والتي تواكب المتغيرات الأمنية العملية والتي تفيدهم في الحياة العملية بعد التخرج وتعمل على رفع اللياقة البدنية لهم وذلك بمساعدة الأخصائي الرياضي والإداري وتتمثل أهم الملامح الرئيسية لخطة تدريب كلية الشرطة فيما يلي:-

تقسيم المواد العملية الشرطية إلى مواد أساسية تطبق على جميع السنوات الدراسية وهي:

- اللياقة العامة "اللياقة البدنية واختراق الضاحية".
- عمليات الشرطة "المهارات الميدانية، فض الشغب والاعتصامات وتأمين المنشآت الهامة، المهام القتالية العملية للشرطة".
- الأسلحة "الصغيرة، المعاونة". ومواد معاونة وذلك لزيادة المساحة التدريبية المقررة وفقاً للاحتياجات الفعلية لكل سنة دراسية على حده (الخيالة، السباحة، الدفاع المدني والحريق، الميكانيكا والقيادة، المواقف الأمنية ومشروعات التخرج، التدريب المهاري)، هذا بخلاف التدريب المهاري لطلبة السنة الرابعة داخل معاهد وكليات الشرطة المختلفة على حراسة الشخصيات، الأدلة الجنائية، الأموال العامة، مكافحة المخدرات، الاتصالات وغرف العمليات".
- استحداث بعض المواد التدريبية العملية لبعض السنوات الدراسية مثل (الكونفو والموانع) لطلبة السنة الدراسية الأولى.
- زيادة الجرعات التدريبية لبعض المواد الشرطية العملية التي تعد من أساسيات عمل ضابط الشرطة مثل:  
1- اللياقة البدنية.

2- الرماية والأسلحة وعمليات الشرطة والتدريب العسكري الانضباطي.

استحداث بعض الاساليب في التدريب على الرماية مثل الرماية بالمجهود والرماية التكتيكية والرماية باستخدام نوعين من السلاح (الطبنجة ، الرشاش، الهكلر) السلاح تلو الآخر، هذا بالإضافة إلى تنظيم العديد من المسابقات في الأنشطة التدريبية وذلك بهدف الوقوف على مدى استيعاب وتحصيل الطلبة للمناهج التدريبية فضلاً عن إذكاء روح المنافسة الشريفة بينهم وتلك المسابقات هي:

- مسابقة الرماية.
- مسابقة "الخيالة".
- مسابقة قياس المستوى للموانع.

وإذا كان اهتمام كلية الشرطة بالتدريب قد اقتضى إعداد البرامج التدريبية (اللياقة البدنية) الملائمة، فإن الكلية قد أولت عناية كبيرة لخلق وإعداد الكوادر التدريبية، إيماناً بالدور المحوري الذي يلعبه المدرب (المشرف الرياضي) في منظومة التدريب الأمني، باعتباره من أهم العناصر التي يتوقف عليها نجاح العملية التدريبية، ومن ثم اهتمت بضرورة إكساب كوادرها العلم والمعرفة من خلال العمل على الاهتمام بإسناد الإشراف على مشروعات المواقف الأمنية إلى الضباط المتخصصين في مجالات عمليات الشرطة والبحث الجنائي ممن تتوافر فيهم الخبرة العملية تحقيقاً للدور الذي يقوم به التدريب في تنمية قدرات العنصر البشري لتؤدي ثمارها في تحسين مستويات الأداء ورفع مستوى اللياقة البدنية (عصام الدين صالح عبدالمجيد، 1999، ص 66-69).

ويستند استحداث المواقف الأمنية إلى مجموعة من المبررات تفرضها النتائج:

1. أن تدريس تلك المواقف في المجالات الجنائية والإرهابية وفي مجال الانقاذ والدفاع المدني، يستند إلى فرضية البحث العلمي والتخطيط، وللمفاهيم الحديثة لعلم الإدارة، واستحداث نظم المعلومات في دعم القرار الأمني. فضلاً عما باتت تستند إليه من تجسيد لأرقى النظريات التدريبية الأمنية التي يضطلع بتدريسها لغير من الكوادر الأمنية التي تمثل أرفع درجات الخبرة بوزارة الداخلية وكلية الشرطة وجامعة الرباط الوطني.
2. التأكيد على تواصل الخطط التدريبية بصورة منظمة ووضع أساس علمي يكفل الارتقاء ببرامج اللياقة البدنية مستقبلاً وتطويرها بما يلائم الاحتياجات الفعلية للعمل الأمني على أرض الواقع.
3. ضمان ثبات المفاهيم التدريبية الأساسية التي تم إرسالها والسياسة التدريبية للعمل الأمني على أرض الواقع.
4. ضمان ثبات المفاهيم التدريبية الأساسية التي تم إرسالها والسياسة التدريبية الواردة بالخطة العامة لوزارة الداخلية.
5. زيادة قدر الاهتمام بالتخطيط للبرامج التدريبية الخاصة باللياقة البدنية من خلال كوادر الخبرة العملية والارتقاء بالخبرات التدريبية على أساس علمي باعتبارها المحك الأساسي لتفعيل دور المواجهة الأمنية.

6. توسيع مجالات التخصص العلمي التطبيقي وإعداد كوادر من المدربين القادرين على مواصلة الجهود في ضوء تطورات الساحة الأمنية.

تعميق القدرات البحثية لطلاب كلية الشرطة المتدربين ولأعضاء الأقسام المدربين لاسيما في ضوء وجود برامج بحوث فنية ضمن مادة المواقف الأمن يتقدم بها الطلبة تحت إشراف ليف من كوادر الخبرة في مختلف المجالات (عصام الدين صالح عبدالمجيد، 1999، ص 72).

وهذه بعض الاختبارات التي تعمل على قياس مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب كلية الشرطة:

أ/ الاختبار الرياضي للكليات العسكرية ويشمل الاختبارات الآتية:

1. اختبار قفزة الثقة من ارتفاع 7.5 م في الماء.
2. السباحة 50 م وحساب الزمن.
3. عدو 100 م وحساب الزمن لقياس السرعة.
4. الوثب من الثبات وقياس المسافة.
5. الشد لأعلى على العقلة وحساب العدد.
6. الجري 1500 م وحساب الزمن لقياس التحمل.
7. المشي على عارضة التوازن.
8. تمرين الانبطاح المائل مع ثني ومد الذراعين (الضغط).
9. تمرين البطن (الجلوس من الرقود مع تشبيك الكفين خلف الرأس) وحساب العدد.
10. الجري المتعرج مسافة 90 م وحساب الزمن.

ب/ الاختبار الرياضي لكلية الشرطة يتكون من :

1. قفزة الثقة ارتفاع 5 م في الماء.
2. السباحة 25 م وحساب الزمن.
3. عدو 50 م وحساب الزمن.
4. الوثب الطويل من الثبات لمسافة 240 سم.
5. الشد على العقلة وحساب العدد.
6. الجري 800 م وحساب الزمن.
7. وقوف فوق منضدة وثني الجذع أماماً أسفل وقياس المسافة.
8. المشي على عارضة التوازن.
9. تمرين الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين 20 دفعة.

10. تمرين البطن 40 دفعة في 40 ثانية (عصام الدين صالح  
عبدالحميد، 1999، ص 80).

2 - 5 مبادئ التدريب الرياضي وكيفية ترشيدها خلال البرامج

- خصوصية التدريب وفرديته.
- العلاقة التكاملية والتناسق بين أنواع الإعداد.
- ترشيد العلاقة بين تأثير الحمل التدريبي وفترات الاستشفاء.
- التدريب المكثف والتقدم بالأحمال التدريبية.
- الأحمال التدريبية وديناميكية تغيرها في شكل موجات.
- التنسيق والمزج لمكونات تطوير مستوى الإنجاز.
- الإيقاع الحيوي وتوجيه لعملية تنفيذ الأحمال التدريبية. (أحمد  
محمود محمد ويوسف عبدالرسول، ص 50، 2000م).

## المبحث الرابع التقويم

2 - 4 - 1 مقدمة:

يقصد بالتقويم أنه تلك العملية التي تهدف إلى التعرف على مدى ما تحقق من أهداف بقصد الوقوف على نواحي القوة أو الضعف، كما أنه عملية تشخيصية لتدعيم أوجه القوة وتلافي نواحي الضعف وهو عملية علاجية، وهكذا فإن التقويم عملية تشخيصية علاجية يقصد بها تعديل المسار للوصول إلى أفضل المستويات الممكنة لتحقيق أقصى فاعلية بالنسبة للبرنامج، ويعتقد البعض أن كلمة التقويم هي مرادف لكلمة القياس إلا أن الواقع غير ذلك حيث توجد اختلافات جوهرية واضحة بين مدلول الكلمتين، فالتقويم عملية شاملة لجميع أوجه جوانب الموضوع من حيث الأهداف، والتخطيط، والتنظيم، والبرامج، وأوجه النشاط وهو يشتمل على تحديد النتائج الفعلية للبرنامج ومقارنتها بالنتائج المتوقعة، والقياس عملية تسبق التقويم وهو الأداء الخام للجزئية التي يستخدمها الباحث في المقارنة والاستنتاج والتصنيف والتحليل وهو لا يعطينا سوى فكرة قاصرة عن الشيء الذي يقاس، ويتناول ناحية محددة، أما التقويم فيعني الحكم الكلي على الظاهرة أو الموضوع. (محمد صبحي حسانين، 1990، ص 24).

ويذكر "صبحي حسانين" أن للقياس أثر مباشر في تعديل أو تغيير فلسفة وأهداف مناهج التربية الرياضية حيث أصبح له دور بارز في عملية التقويم والتوجيه والتشخيص والتنبؤ والتصنيف ووضع الدرجات والاختيار، بل بلغ من أهمية التقويم أن أصبح أساساً هاماً في التخطيط لمناهج وبرامج التربية الرياضية في كافة القطاعات، ويؤكد بيوتشر على أهمية التقويم في التربية البدنية ودوره الفعال في البرامج ومدى تحقيقها للأغراض الموضوعية في معرفة مواطن الضعف في الأفراد والبرامج، وتحديد مدى التقدم والحالة الجسمية للفرد وسماته الشخصية وخصائصه العقلية والاجتماعية (محمد صبحي حسانين، 1985، ص 54).

2 - 4 - 2 مفهوم التقويم:

قوم الشيء قدر قيته، وقوم الشيء وزنه أي اعطاه قيمة ووزناً بقصد معرفة إلى أي حد استطاع الفرد الإفادة من عملية التعلم،

وإلى أي مدى أدت هذه الإفادة إلى إحداث تغير في سلوكه وفيما اكتسبه من مهارات لمواجهة مشكلات الحياة الاجتماعية، ويتضمن مفهوم التقويم عملية إصدار الحكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات، وهو بهذا المعنى يتطلب استخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمة، كما يتضمن أيضاً معنى التحسين أو التعديل أو التطوير الذي يعتمد على هذه الأحكام (فؤاد أبو حطب، سيد أحمد عثمان، 2001م، ص 9).

والتقويم عملية تشخيصية، يقصد بها الكشف عن مواضع القوة والضعف في العمل وكذلك مدى التحصيل.

والتقويم بهذا المعنى مؤشر يلقي الضوء على الحالة التعليمية للفرد ودرجة تحصيله وتفاعله ومدى تحقيق البرامج لاهدافها (محمد حسن علاوي، 1990، ص 24).

والتقويم الحديث أصبح يأخذ في اعتباره الاهداف التي بني عليها المنهج وقياس مدى تحقيق هذه الأهداف ويقوم الدليل للحكم على فاعلية المنهج في تحقيقه أهدافه.

فبعد تحديد الأهداف واختيار الخبرات التعليمية وتكاملها وتنظيمها وترجمتها إلى عمل تأتي عملية التقويم ويقصد بها قياس التغيرات السلوكية التي حدثت للمتعلم فهي بذلك تساعدنا في الموازنة بين العائد الحقيقي والعائد المتوقع أي الأهداف (دلال علي حسني مرسي، 2004، ص 269).

ويعرف عبدالرحمن حسن إبراهيم وطاهر عبدالرازق (2004) نقلاً عن كرونباخ التقويم بأنه "عملية الحصول على المعلمات والاستفادة منها في عملية اتخاذ القرار المناسب فيما يتعلق بالبرنامج التعليمي أو التربوي .

والتقويم في اللغة يعني تقدير القيمة أو الوزن (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001م، ص 26).

كما أن التقويم لا يقتصر على تقدير قيمة الشيء ووزنه وإنما يتطلب ذلك إصدار أحكام على الشيء المقوم.

فالتقويم يتضمن إصدار أحكام على قيمة الشيء، أو الأشخاص أو الموضوعات، كما يمتد إلى مفهوم التحسين أو التعديل، أو التطوير، ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي سيتم على أساسها تنظيم

المعمل وتطويره (ياسر محروس مصطفى علي حسن، 2004م، ص 35).

وقد أصبح التقويم وبرامجه في العصر الحديث قريناً لكل العمليات التدريبية، وبدونه لا نستطيع معرفة أسباب ما نحققه من نجاح أو ما نقابله من معوقات وبالتالي لا نستطيع تطوير برامجنا فمن خلال تقويم البرامج يمكننا معرفة مدى تحقيق البرامج للأهداف المحددة لها، وليس التقويم هدفاً في حد ذاته، وإنما يسير التقويم جنباً إلى جنب مع عملية تخطيط وتنظيم وتنفيذ البرنامج للكشف عن النواحي الإيجابية، والنواحي السلبية، وبذلك يكون التقويم عملية تقدير مستمر لكل جوانب البرنامج بما فيهم الأفراد المطبق عليهم البرنامج وصرف مكافآت للمتفوقين. (محمد الحماحي امين الخولي، 1995، ص 119).

ويرى محمد صبحي حسنين (1990) أن التقويم هو "عملية تقدير الشيء ووزنه وإصدار الأحكام عليه، ويمتد أيضاً إلى مفهوم التحسين أو التعديل أو التطوير. كما ترى ليلي زهران (2004) أن التقويم هو "العملية التي يمكن عن طريقها التعرف على درجة تحقيق الأهداف المرسومة . وقد عرف "ماسكنز" التقويم بأنه إصدار حكم على مدى تحقيق الأهداف المنشودة على النحو التي تتحدد به تلك الأهداف متضمناً دراسة الآثار التي تحدثها بعض العوامل والظروف في تسيير الوصول إلى تلك الأهداف أو تعطيلها. أما جود " فعرفه بأنه عملية التحقيق أو الحكم على قيمة الشيء أو مقداره عن طريق التجربة والاختبار، وذلك باستخدام أداء أو مقياس وتتضمن عملية التقويم والأحكام المعتمدة على أدلة داخلية أو معايير خارجية (ياسر محروس مصطفى علي حسن، 2004، ص 202).

ويرى بوتشر أن استخدام القياس والتقويم يعد أمراً حتمياً إذا أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تقدم ، وهل تحقق الأغراض الموضوعية من أجلها ومدى التقدم الذي تم الوصول إليه. إن التقويم ضروري، للوقوف على مدى تحقيق الأهداف الموضوعية للبرامج والتعرف على المعوقات لوضع البدائل والحلول

المناسبة كما أنه ضرورة حتمية طوال فترة تنفيذ البرنامج للتأكد من نجاح كل مرحلة على حدة (محمد صبحي حساين، 1990، ص 42).  
2 \_ 4 \_ 3 التقويم:

استخدام التقويم منذ العصور القديمة، فقد استخدمه الصين لأول مرة عام 2200 قبل الميلاد في الاختبارات التنافسية في الخدمة المدنية في الحكومة، وكان امبراطور الصين يقوم باختيار موظفيه مرة كل ثلاث سنوات للتحقق من لياقتهم للسماح لهم بالاستمرار في وظائفهم او فصلهم منها.

وترجع بداية الاهتمام بالتقويم في العصر الحديث إلى عام 1900 ميلادية عندما اهتم "ثورنديك" بالأساليب الفنية لتقويم التغيرات التي تحدث في السلوك نتيجة التعلم، وقد زاد الاهتمام بالتقويم نتيجة الدراسات والبحوث في مختلف المجالات حيث اتضح أن التقويم في اي مجال من المجالات لابد وان يستند إلى برنامج تقويمي يوضح ما تحقق من النجاحات وما يتحقق عن طريق الكشف عن النقاط الايجابية والسلبية وتشخيص مواطن القوة والضعف لتحديد مدى ونوعية الجهود المطلوب بذلها لتصحيح المسار(منى احمد عبدالحكيم، 2002، ص 27).

والإنسان أعجب مخلوقات الله فقد خلقه الله سبحانه وتعالى في أحسن صورة وأفضل تقويم وميزة على جميع خلقه لذلك كانت رعايته أمراً أقرته جميع الديانات السماوية لذلك فبناء البشر أصعب أنواع البناء وتقويم البشر أيضاً أصعب أنواع التقويم وهذا في حد ذاته يعكس مقدار صعوبة تقويم الإنسان وأهميته. (محمد صبحي حساين، 1990، ص 38).

2 \_ 4 \_ 4 أهمية التقويم:

- الوقوف على صحة الأغراض المرجو تحقيقها.
- معرفة اتجاه الجهود وهل تتمشى مع اتجاهات الجهود التربوية والاجتماعية والأهداف المشتركة وفلسفة الدولة.
- الوقوف على مدى ما حققه جهودنا من الأغراض المناط بنا تحقيقها ، معرفة النتائج وهل هي تتناسب مع الجهود والأموال التي بذلت في الخدمات التي قدمت، وعند القيام بعملية التقويم يجب اتباع الخطوات التالية:

- تحديد أهداف التقييم وتحدد هذه الأهداف بناء على الاهداف الموضوعية للبرامج.
- تحديد المواقف التي يمكن من خلالها ملاحظة سلوك الأفراد.
- تحديد أنواع الاختبارات والمقاييس المناسبة للتقييم، وذلك من خلال تحديد انسب الأدوات ووسائل التقييم المختلفة اللازمة لهذا القياس مع توافر الصدق، والثبات والموضوعية.
- تحليل النتائج وإصدار الحكم مع إظهار نقاط القوة والضعف ومقارنة بالحصائل المتوقعة المعبرة عن الهدف (محمد صبحي حسانين، 1990، ص 38).

2 - 4 - 5 وسائل التقييم:

- الاختبارات .
- الملاحظة المنتظمة.
- المقابلة الشخصية.
- الاستبيان.
- مقاييس العلاقات الاجتماعية.
- دراسة الحالة.
- المقاييس المورفولوجية (محمد صبحي حسانين ، 1990 ، ص 39).

2 - 4 - 6 الأهمية التربوية للتقييم:

يقوم التقييم بدور فعال وأساسي في العملية التربوية، وتتضح أهميته في تحقيق لما يأتي:

1. وقوف المتعلم على مركزه العلمي، ومدى تقدمه التربوي، وفاعليته في تحلم المسئوليات، ومدى قربه أو بعده من تحقيق الأهداف المرغوب فيها والتي يهدف إليها الفرد وتحتاج الجماعية إلى تحقيقها.
2. مساعدة الآباء في التعرف على مدى نمو أبنائهم والوقوف على نقاط الضعف فيهم كي يبذلوا مع المدرسة جهداً مناسباً للارتفاع بمستوى هذا النعمة إلى الدرجة المحببة إلى الجميع.
3. الكشف عن مواطن الضعف والقوة أو النجاح وال فشل في البرامج بما يرشد إلى اسس العلاج التربوي الناجح ويؤدي تطوير البرامج وتسحينها في تحقيقها لأهدافها .

4. يشخيص العقبات والمشكلات وفق الوسائل، ثم تقديم الحل المناسب أوجه العلاج المتعددة.

5. معرفة مدى ما تحققه الخطة لتحقيق الأهداف الخاصة بها في كلة مرحلة. (فوز طه رجب، 2003، 137).

2 - 4 - 7 خطوات التقويم:

يمكن تلخيص خطوات التقويم فيما يلي:

1. تحديد الهدف: يعتبر تحديد اهداف التقويم من أهم العوامل التي تساعد على التخطيط السليم لعملية التقويم لكي تؤدي الغرض منها.

2. حصر النواحي التي يمكن ان تؤثر في النتائج: تعتبر من اهم العوامل التي تساعد على دقة نجاح التقويم دراسة النواحي التي تساعد او تعرقل تحقيق اهداف التقويم.

3. اختيار وإعداد القائمين بالتقويم: ويقصد به العناية بتدريب المشرفين والقائمين على تنفيذ عملايت التقويم وتدريبهم للإلمام بأحت وسائل التقويم والسيطرة على هذه الوسائل حتى يمكن أن تكون نتائج التقويم صادقة ويمكن الاعتماد عليها.

4. اختيار ادوات ووسائل التقويم: وسائل التقويم الحديثة متعددة وتشمل ادوات ووسائل القياس الموضوعي كما تشمل الوسائل الذاتية وهي تحتاج الى مهارة وتدريب في استخدامها، ولكي تحقق نتائج دقيقة يجب ان تختبر في تجارب استطلاعية حتى تصل إلى أعلى النتائج.

5. تسجيل النتائج: ترتبط بعملية القياس واستخدام الاختبارات المختلفة عملية أخرى وهي تسجيل الملاحظة الرقمية واللفظية التي تجمع عن موضوع التقويم تسجيلاً يتوفر فيه الوضوح، والتصنيف ضروري لتسجيل لدراسة هذه الملاحظات والحكم عليها (محمد وجيه سكر، 2003، ص 19).

2 - 4 - 8 الأسس التي يقوم عليها التقويم:

يجب أن يبني التقويم على أسس واضحة ومتمينة حتى يؤدي دوره على الوجه الأكمل، وهذه الأسس هي:

1- يجب أن يبني التقويم على أساس من المشاركة الفعالة، بحيث ألا يقتصر التقويم على شخص واحد، بل لابد أن يكون التقويم علمية مشاركة تعاونية بين كل من المهتمين بالعملية التدريبية، ولذلك

يجب أن يشترك في عملية التقويم الفرد والمجتمع نفسه، كل حسب أهميته ودوره وامكانياته بحيث تتضح مواطن القوة والضعف لتحقيق النمو المتكامل الشامل وتحقيق الأهداف وتحقيقها الوجهة السليمة،

2- ينبغي ان يبني التقويم على اساس الاستمرارية، لانها في الواقع عملية تشخيصية اي انه يجب ان تنبع علمية التشخيص كعلامة علاج، وبذلك يتصف التقويم بالاستمرارية حتى تقترب العملية من الهدف المقصود، واستمرارية التقويم تؤدي الى ربط المعلومات والمعارف النظرية بالتطبيق العلمي عن طريق اوجه النشاط المختلفة، كذلك تتضح اهمية التقويم المستمر في ابراز توضيح اوجه النقص التي يتم العمل على اكتشافها وعلاجها.

3- يجب ان يبني على اساس انه علمية شاملة لجميع الجوانب فلا يهتم التقويم بجانب دون الجانب الآخر، حيث ان العملية التدريبية هي تحقق النمو الشامل المتكامل في جميع مجالات الحياة ، والتقويم في مفهوم التربية الحديثة لا يقتصر على الفرد فقط بل يتناول كذلك جميع نواحي العمل، كما ان تعدد الوسائل التي يستخدمها التقويم يحقق صفة الشمول، حيث ان لكل جانب من هذه الجوانب، التي شملها التقويم وسيلته الخاصة لقياس مدى النمو فيه ومدى تحقيقه للأهداف الموضوعية .

4- يجب ان يبني التقويم على اساس انه وسيلة اقتصادية، بمعنى ان يكون التقويم اقتصادياً عند تطبيقه ليعمل على توفير الوقت والجهد المستخدم، ويساعد على ذلك توافر وسلامة ادوات التقويم المختلفة واستمرار التقويم طوال العام، ما يوجب علينا ان تكون ادواته بسيطة التكاليف بما يتفق مع الامكانيات المتوفرة (فوزي طه رجب، 2003م، ص 128).

2 - 4 - 9 الأسس والخصائص التي تعتمد عليها عملية التقويم:  
هنالك بعض الأسس الهامة والخصائص التي يجب أن تشتمل عليها عملية التقويم وتتلخص هذه الأسس فيما يلي:  
- التقويم عملية تشخيصية يقصد بها قياس مدى الانجازات التي تحققت في ضوء الأهداف والموضوعات وهذا يجعل التقويم يتميز بالخاصية التشخيصية، أي التعرف على مواطن القوة والضعف أو النجاح والفشل في تحقيق هذا البرنامج.

- التقويم عملية علاجية فهو يشير إلى مواطن الضعف أو الفشل وينير الطريق للإصلاح والعلاج ويقدم أهدافاً ووسائل جديدة لتعديل مسار البرنامج.
- يجب أن يبني التقويم على أساس من المشاركة الفعالة، إذ أن اشتراك كل المهتمين بالبرنامج في التقويم أمر لا بد منه لتحقيق هدفه وللقيام بدوره على أكمل وجه، بحيث لا يقتصر التقويم على شخص واحد، بل لا بد أن يكون التقويم عملية مشاركة تعاونية بين كل المهتمين بالبرامج.
- لذلك يجب أن يشترك في عملية التقويم كل من : الإداري، المدرب واللاعب، النادي ، الاتحاد، الهيئة، والمؤسسة وجميع المسؤولين كل حسب أهمية دوره وإمكانياته، بحيث تتضح مواطن القوة والضعف لتحقيق النمو المتكامل الشامل وتحقيق الأهداف وتوجيهها الوجهة السليمة.
- تركز عملية التقويم على أساس الاستمرارية، لأنها في الواقع عملية لها أهمية تشخيصية أي أنه يجب أن تتبع عملية التشخيص عملية العلاج، وبذلك يتصب التقويم بالاستمرارية حتى يتحقق الهدف المقصود.
- التقويم عملية شاملة لجميع الجوانب فلا يهتم التقويم بجانب دون الآخر، كما أن تعدد الوسائل التي يستخدمها التقويم يحقق صفة الشمول، حيث أن لكل جانب من هذه الجوانب التي يشملها التقويم وسيلته الخاصة لقياس مدى تحقيق الأهداف.
- يجب أن يبني التقويم على أساس أنه وسيلة اقتصادية، بمعنى أن يكون التقويم اقتصادياً عند تطبيقه ليعمل على توفير الوقت والجهد المستخدم، ويساعد على ذلك توافر وسلامة أدوات التقويم المختلفة واستمرار التقويم طوال العام، مما يستوجب علينا أن تكون أدوات التقويم بسيطة التكاليف، وبما يتفق مع ميزانية الدولة.
- يتضح مدى أهمية استخدام التقويم كعامل أساسي في العمليات التربوية عامة، وفي مجال التربية الرياضية على وجه الخصوص ، وتظهر أهميته في تحقيق ما يأتي:
- تشخيص العقبات والمشكلات ، ثم تقديم الحلول المناسبة وأوجه العلاج المتعددة لها.

- الربط بين المجال النظري والمجال العملي التطبيقي.
- يحدد التقويم مدى ما أحرزته التربية الرياضية من تقدم، ويكشف عن مدى ما تحقق من أهداف ويعتبر مراجعة شاملة لأوجه النشاط الرياضي بغرض اكتشاف نقاط القوة لتدعيمها واكتشاف نقاط الضعف ومحاولة تلافيتها، حتى يجد المسئولين الفرصة للتعديل والإصلاح لتحقيق أقصى مدى من النجاح للأهداف الموضوعه (نبيل محمد أحمد إبراهيم، 1999، ص 64).

2- 4 - 10 البرنامج التقويمي Program of evaluation هو مجموعة أدوات القياس والتقويم التربوية والنفسية الشاملة والمتنوعة التي تطبقها مجموعة من المختبرين النفسيين والتربويين والمشرفين الاجتماعيين والمدرسين وفق نظام مرسوم، بما يحقق حصول المؤسسة التربوية على معلومات وبيانات ترتب وتنظم بحيث يستطيع المشرفون على العملية التربوية أن يستعملوها في اتخاذ أنسب القرارات للمتعلمين وللمؤسسة التربوية نفسها، أي أن البرنامج التقويمي يشمل:

- 1- أدوات قياس.
- 2- مختبرين.
- 3- خطة لاختبار والتقويم.
- 4- بيانات منظمة.
- 5- طرق الاستفادة من هذه البيانات.
- 6- علاقات اجتماعية وتفاعل اجتماعي بين هيئة التقويم وبين سائر أعضاء المؤسسة التربوية وبين مؤسسات اجتماعية أخرى في المجتمع تقتضي طبيعتها وطبيعة العملية التربوية والتقويمية والاتصال بها.

خصائص البرنامج التقويمي:

أ/ الخصائص التعليمية:

- 1- الكشف عن مشكلات وحاجات وميول واستعدادات بقصد توجيه البرنامج تبعاً لذلك.

- 2- تحديد درجة الاستفادة من الأهداف الموضوعه.

ب/ الخصائص التنظيمية:

1- الحصول على المعلومات والبيانات اللازمة لتعديل أو تغيير البرنامج.

2- الحصول على المعلومات اللازمة للقبول والتوجيه والتقييم.

3- التعرف على درجة كفاءة المشرف في أداء مهام وظيفته.

4- التعرف على مدى كفاءة الأجهزة والمعدات الرياضية.

5- الحصول على المعلومات اللازمة لكتابة التقارير.

سمات البرنامج التقويمي:

1) الشمول: يجب ألا يقتصر الهدف منه على قياس المعارف والحقائق والمفاهيم بل يجب أن يتعدى ذلك إلى التعرف على الاتجاهات والميول والتفكير الناقد والتوافق الشخصي والاجتماعي والرضا النفسي وما إلى ذلك.

2) الاتساق: يجب أن يكون هناك اتساق بين البرنامج التقويمي والأهداف الموضوعية.

3) القيمة التشخيصية: يجب أن يتميز البرنامج التقويمي بالقدرة على تحديد نواحي القوة والضعف في البرنامج.

4) الصدق: يجب أن يكون البرنامج التقويمي صادق في قياس ما وضع من أجله.

5) الاستمرارية: التقويم عملية مستمرة، لذلك يجب أن يستمر البرنامج التقويمي باستمرار البرنامج.

6) التكامل: يجب أن يتصف التقويم بالتكامل من حيث ضرورة كونه يشمل جميع أبعاد الظاهرة موضوع التقويم (محمد صبحي حسانين، ص 48-22، 2004م).

2 - 4 - 11 التقويم التكويني formative evaluation

يرى بلدم وآخرون، أن التقويم التكويني مفيد للقائمين على

إعداد المناهج والبرامج التعليمية، كما أنه مفيد بالنسبة للتدريس والتعليم، ويرى أيضاً أن التقويم التكويني، يتضمن إجراءات منظمة تتم أثناء عملية بناء المناهج، وأثناء التدريس، وذلك بغرض تحسين هذه العمليات أو الوسائل المستخدمة فيها.

وتكمن قوة التقويم التكويني، في كونه يمد القائمين به

بمعلومات التغذية الراجعة التي تلعب دوراً رئيساً بالنسبة للتعليم،

ولعل من أهم ما يميز التقويم التكويني، أنه يعمل دائماً في ظل مبدأ هام هو: ملائمة النظم والبرامج لحاجات الناس، بدلاً من ملائمة الناس

لحاجات النظم والبرامج، فهو يعمل دائماً على توفير البيانات التي تفيد في جعل العمليات المختلفة أكثر كفاءة، أي أنه يهتم بالعمل على توفير الوسائل والطرق اللازمة لتحسين العمليات، أكثر من اهتمامه بإصدار الأحكام التقويمية على النتائج. (كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان، ص 28، 1994م).

إن الاستخدام الحكيم للاختبار المناسب يستطيع في الكثير من المواقف التعليمية أن يزود الباحث في وقت محدد بمعلومات أكثر مما تزوده به أي طريقة أخرى، أن هنالك دلائل تشير أن الباحثين والقائمين على النظم التعليمية أصبحوا أكثر تشدداً في الاختبارات ولكنهم في الوقت نفسه أخذوا يستعملونها في تحقيق الأغراض المهمة التي تصلح لها وبهذا فإن الاختبارات إذا ما أحسن استعمالها فإنها تشكل أداة من أثر الأدوات فاعلية.

تستخدم الاختبارات في المجالات كافة وأن فوائدها كبيرة فقد تصمم لقياس العديد من القدرات والاستعدادات الهامة والخاصة وكذلك النواحي العقلية والنفسية والتربوية وغالباً ما تستخدم للتقويم والتوجيه في المجالات المختلفة ومنها التربية الرياضية (مروان عبدالمجيد ابراهيم، 1999م، ص 279).

## المبحث الخامس الدراسات السابقة

### 2- 5 الدراسات السابقة:

تساعد البحوث والدراسات السابقة بما تحتوي من إجراءات ومعلومات تم استخلاصها في إنارة الطريق للباحث لاختيار المنهج المناسب والسير في خطوات سليمة لإجراء البحوث المختلفة ومقارنة ما يتوصل إليه الباحث والنتائج مع ما سبق أن توصل إليه الآخرين.

كما اتسع ميدان التربية الرياضية وانتشرت موضوعات البحث العلمي المرتبطة بغرض تقويم البرامج والوقوف على مدى صلاحيتها، ومدى اتجاه هذه البرامج نحو الهدف الذي وضعت من أجله، وهل هناك طرقاً أخرى يمكن أن تحقق نفس الأهداف في زمن أقل وبتكاليف أرخص ولهذا تقدمت البحوث المتصلة بالناحية التربوية وبطرق التدريس وبالبرامج في التربية الرياضية ومنها البحث في البرامج لرفع مستوى اللياقة البدنية على أساس علمي، وقد قام الباحث بحصر بعض الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالي سواء ما تم منها في البيئة الأجنبية أو البيئة العربية. الدراسات العربية:

1/ دراسة (عوض يس أحمد 2002 م، ماجستير) :  
بعنوان: معوقات الإعداد البدني لأندية الدرجة الاولى والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ومن أهم النتائج:  
- عدم الاهتمام بالأسس العلمية عند تخطيط الإعداد البدني.  
- عدم توافر الإمكانيات من ملاعب وأدوات وأجهزة في الإعداد البدني.

- عدم الاهتمام بالأسس العلمية للتغذية خلال الإعداد البدني.  
2/ دراسة (عفاف عبدالرحيم محمد 2000م، ماجستير):  
بعنوان: "أثر برنامج التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية العليا بمدينة الخرطوم بالسودان".  
واستخدمت الباحثة اختبار اللياقة البدنية الذي أعدته الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج، على عينة مقدارها 430

طالبة من المدرسة الثانوية العليا بمدينة الخرطوم من الصفين الأول والثاني، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- يوجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لطالبات الصفوف الأولى في اختبارات قوة البطن والرشاقة والقدرة لصالح نتائج القياس البعدي.
- وجود فروق دالة احصائياً بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لكل من اختبار قوة الذراعين وقوة عضلات البطن والرشاقة لطالبات الصف الثاني.

3/ دراسة (قدري حسن علي حلاوة 2000م، ماجستير):

بعنوان: "التعرف على نظام التدريب والطريقة النمطية لتدريب الجنود المستجدين بالقوات المسلحة دراسة مقارنة".  
تهدف الدراسة للتعرف على:

- مستوى اللياقة البدنية للجنود المستجدين وفقاً للاختبارات التي تستخدمها القوات المسلحة.
- مدى تحقيق الطريقة النمطية لرفع مستوى الإعداد للجنود المستجدين.
- مدى نجاح طريقة التدريب الدائري في رفع مستوى الإعداد البدني للجنود المستجدين.
- مقارنة أثر كل من الطريقتين النمطية والتدريب الدائري على تنمية اللياقة البدنية المستهدفة من الإعداد البدني للجنود المستجدين.

ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث الخطوات التالية:

1. استخدم المنهج التجريبي.
2. تم اختيار عينة عشوائية قوامها 300 جندي قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

وكان من أهم النتائج:

1. إن مستوى اللياقة البدنية لدى الجنود المستجدين منخفض جداً عن التحاقهم بالقوات المسلحة.
2. إن الطريقة النمطية لتنفيذ برامج الإعداد البدني للقوات المسلحة لا تحقق جميع عناصر اللياقة البدنية التي تقيسها اختبارات اللياقة البدنية بالقوات المسلحة.

4/ دراسة (ممدوح حسين 2004م، ماجستير):

بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المعهد الفني للقوات المسلحة". وتهدف إلى:

1. وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية العناصر اللازمة لمتطلبات خريجي هذا المعهد.
2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لطلبة المعهد الفني.
3. معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح لهذه العناصر الخاصة.
4. مقارنة أثر كل من الطريقتين - النمطية والتدريب الدائري- على تنمية اللياقة البدنية المستهدفة من الإعداد البدني للجنود المستجدين.

ولتحقيق أهداف الدراسة أتبع الباحث الخطوات التالية:

1. استخدم المنهج التجريبي.
  2. اختار عينة عشوائية قوامها مائتي جندي مستجد بالقوات المسلحة قسمت إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.
- وقد خلص الباحث إلى عدد من النتائج أهمها:
1. إن التدريب الدائري بنظام التدريب الفترتي المنخفض الشدة يعمل على تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية التي تقيسها اختبارات اللياقة البدنية للقوات المسلحة.
  2. إن طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة أكثر أثراً في الإعداد البدني للجنود المستجدين بالقوات المسلحة.
  3. إن اختبار اللياقة البدنية للقوات المسلحة يقيس ثلاثة عناصر هي تحمل القوة ، تحمل دوري تنفسي، وسرعة الانتقال.
- 5/ دراسة (فاروق محمود محمد حمادة 2005م، ماجستير):
- بعنوان: "برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التجديف"، تهدف الدراسة إلى:

1. تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي التجديف.
2. وضع برنامج تدريب مقترح لتنمية هذه العناصر.
3. تجريب البرنامج المقترح للتعرف على أثره في تطوير زمن الأداء.

ولتحقيق أهداف هذه الدراسة أتبع الباحث الخطوات التالية:

1. استخدام المنهج التجريبي.

2. اختار عينة عشوائية قوامها 32 مجدافاً يمثلون 4 قوارب قسمها إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
3. استخدم الباحث اختبارات اللجنة الدولية لتقنين اختبارات اللياقة البدنية لقياس أثر البرنامج المقترح.

وقد خلص الباحث إلى عدد من النتائج منها:

1. إن البرنامج المقترح له أثر إيجابي على تنمية عناصر السرعة والقدرة لعضلات الرجلين، قوة القبضتين وتحمل القوة للذراعين، والرشاقة وتحمل القوة لعضلات البطن، ومرونة العمود الفقري والجلد الدوري التنفسي والسعة الصدرية وكذلك على تحسين زمن الأداء للمجموعة التجريبية.
2. إن البرنامج النمطي المتبع له أثر إيجابي على تنمية العناصر: قدرة عضلات الرجلين، قوة القبضتين وتحمل القوة للذراعين وتحمل القوة لعضلات البطن ومرونة العمود الفقري.
3. وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في مختلف الاختبارات التي تقيسها اختبارات اللجنة الدولية لتقنين اختبارات اللياقة البدنية.

6/ دراسة (عادل إبراهيم علي شتا 2003م، ماجستير):

بعنوان: "برنامج مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد الصاعقة بالقوات المسلحة"، تهدف الدراسة إلى:

1. تحديد عناصر اللياقة البدنية إلى تشمل عليها المجموعة التكوينية الأولى والثانية.
2. وضع برنامج مقترح للتطوير البرنامج الحالي ليشمل بعض عناصر اللياقة البدنية اللازمة لإعداد الفرد المقاتل بقوات الصاعقة.

ولتحقيق أهداف الدراسة أتبع الباحث الخطوات التالية:

1. استخدم المنهج التجريبي.
2. اختار عينة قوامها 100 طالب قسمت عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية.
3. استخدام اختبار اللياقة البدنية كأداة لقياس مستوى اللياقة البدنية لطلبة كلية الدفاع الجوي.

وقد خلص الباحث إلى عدد من النتائج أهمها:

1. تفوق كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي عنه في القياس القبلي.
  2. تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن المجموعة الضابطة.
  3. إن تمرينات المجموعة التكوينية الثانية أكثر أثراً على رفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة عن المجموعة التكوينية الأولى.
- 7/ دراسة (سعيد أحمد بهلول 1978م، ماجستير):  
بعنوان "اللياقة الحركية وارتباطها بالكفاءة العسكرية لجندي المدرعات في الوحدة المدرعة، تهدف الدراسة إلى:
1. الكشف عن مدى الارتباط بين اللياقة الحركية للجندي وكفائه العسكرية.
  2. المقارنة بين مستويات اللياقة الحركية للتخصصات المختلفة للقوات المدرعة.
  3. وضع جداول مستويات معيارية لمجموعة اختبارات اللياقة الحركية الخاصة بالقوات المدرعة.
  4. وضع توصيات لتصنيف الجنود المستجدين في مراكز التدريب.
- ولتحقيق هذه الأهداف أتبع الباحث الخطوات التالية:
1. استخدم المنهج التجريبي.
  2. اختار عينة عشوائية لعدد 220 جندي مستجد.
  3. استخدم اختبار جامعة انديانا للياقة الحركية واختبار للياقة البدنية للقوات المسلحة واختبار الكفاءة العسكرية للوحدات المقاتلة المدرعة.
- وقد توصل الباحث إلى عدد من النتائج منها:
1. وجود ارتباط دال احصائياً بين اختبارات اللياقة الحركية لكل تخصص على حدة وعناصر الكفاءة العسكرية منفردة.
  2. وجود ارتباط بين نتائج اختبارات قياس عناصر اللياقة الحركية، والكفاءة العسكرية لعينة البحث مجتمعة
  3. وجود اختلاف بين مستوى اللياقة الحركية لكل تخصص في طاقم الدبابة لاختلاف مهامهم.

4. وضع مستويات معيارية لاختبارات اللياقة الحركية لجندي المدرعات.

8/ دراسة (محمد صبحي عبد الحميد اسماعيل 2002م، ماجستير): بعنوان: "أثر تطوير برامج التربية الرياضية على تحقيق تحمل القوة لجندي المظلات". وتهدف الدراسة إلى:

1. تطوير برامج التربية الرياضية بهدف تنمية تحمل القوة لجندي المظلات.

2. التخطيط العلمي لبرنامج عام تخطي كامل للإعداد البدني لهذه القوات.

3. تعديل برامج التدريب لتساير الظروف الحالية.

4. فتح المجال لأبحاث جديدة في هذا الميدان.

ولتحقيق هذه الأهداف اتبع الباحث الخطوات التالية:

1. استخدام المنهج التجريبي.

2. اختار عينة قوامها 200 فرد قسمت عشوائياً إلى مجموعتين

متكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية.

3. استخدام اختبار يوهاوس لقياس تحمل القوة.

وقد توصل الباحث لعدد من النتائج منها:

1. إن الإعداد البدني الخاص لجنود المظلات يجب أن يركز على

تنمية تحمل القوة لمناسبته لطبيعة العمل لهؤلاء الجنود.

2. إن التطوير كان له أثر فعال على تحسين مستوى الأداء وعلى

نجاح المجموعة التدريبية بتفوق في اختبار اللياقة البدنية وصل

إلى 100% .

3. انعدام الإصابات بين أفراد المجموعة التجريبية أثناء التدريب.

9/ دراسة (نعمات عبدالرحمن 2002م، دكتوراة):

بعنوان: "تقويم برنامج التربية الرياضية لمرحلة الطفولة المبكرة من

6-10 سنوات (من الصف الأول إلى الرابع الابتدائي)", وتهدف هذه

الدراسة إلى: تقويم برنامج التربية الرياضية لمرحلة الطفولة من 6-

10 سنوات، مع وضع برنامج مقترح للصفوف الأربعة من المرحلة

الابتدائية، وكذلك معرفة تأثير هذا البرنامج على عناصر اللياقة البدنية

(قوة، سرعة، تحمل).

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي وأجري استفتاء على عينة مقدارها

215 خبيراً من التربية الرياضية، كذلك استخدمت الباحثة المنهج

التجريبي على عينة مقدارها 577 طالباً من 8 مدارس بواقع مدرستين من كل إدارة تعليمية وقسمت العينة إلى مجموعتين الأولى 292 طالب كمجموعة تجريبية والثانية 285 طالب كمجموعة ضابطة. وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- الموافقة والاختناع بالأهداف العامة للتربية عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة.
  - وجود مشكلات مثل تخطيط وتنفيذ المنهج مع القصور في إعداد المدارس كذلك في تقويم البرنامج والميزانية والإمكانات.
  - هنالك تحسن واضح وملحوظ لأداء أطفال العينة التجريبية عن أداء العينة الضابطة وكان التحسن متدرجاً في مراحل التجربة.
  - هناك فرق معنوي بين العينة التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل).
- 10/ دراسة (محمد يسري محمد جمعة 2003م، ماجستير):  
بعنوان: "اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية في بلاد النوبة بمحافظة أسوان".
- العينة: البحث 815 طالباً يمثلون 5% من عدد الطلاب في المدارس الثانوية العسكرية والمدارس الثانوية الصناعية وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية. وقد قام الباحث بقياس أربعة عناصر للياقة البدنية هي (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة) مستخدماً الاختبارات التالية:

- الجلوس من الرقود.
  - الجري السريع لمنافسة 13,72 متر ثلاث مرات.
  - الخطوة الجانبية لمدة 10 ثواني.
  - الانبساط المائل من الوقوف لمدة دقيقة واحدة.
- وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:
- في المدارس الثانوية العسكرية، تفوق طلاب الصف الأول في الرشاقة بينما السرعة والقوة والتحمل متقاربة في الصفين الثاني والثالث.
  - في المدارس الثانوية التجارية ستحوي عناصر القوة والرشاقة والسرعة متقارب بين طلبة الصفوف الثلاثة، أما التحمل فهو مرتفع لدى طلاب الصف الأول ومتقارب بين طلاب الصفين الثاني والثالث.

- وفي دور المعلمين وجد أن مستوى عنصر الرشاقة مرتفع لدى طلاب الصف الثاني بينما متقارب في الصفين الأول والثالث، وكذلك مستوى القوة، السرعة والتحمل متقارب بالنسبة للصفوف الثلاثة.
- أما في المدارس الثانوية الصناعية فمستوى اللياقة البدنية متقارب في كل الصفوف الدراسية في هذا النوع من التعليم.
- 11/ دراسة (محمد الكيلاني إبراهيم عبداللطيف 2007م، دكتوراة): بعنوان: "دراسة تحليلية لبرنامج التربية الرياضية ودوره في تنمية اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية في القرية والمدينة (بمحافظة الغربية)".
- عينة البحث: 537 طالباً يمثلون القرية، 543 طالباً يمثلون المدينة، ممثلة في الصفوف الأول والثاني والثالث الإعدادي، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية. وقد قام الباحث بقياس أربعة عناصر للياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل والمرونة) واستخدم لذلك الاختبارات التالية:
- اختبار الجلوس من الرقود لقياس القوة.
- اختبار الخطو الجانبي لقياس الرشاقة.
- العد ولمسافة 12,72 متر ثلاث مرات لقياس السرعة.
- اختبار الوصول إلى الانبطاح المائل من الوقوف.
- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.
- وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:
- وجود فروق معنوية بين طلاب كل من القرية والمدينة في اللياقة البدنية حيث تفوق طلاب المدينة في معظم الاختبارات.
- مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب الصف الثالث ينخفض عن مستوى طلاب الصف الثاني.
- 12/ دراسة (نادرة العيني 2003م، ماجستير): بعنوان: "تأثير منهاج التربية الرياضية المطور على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات الصف الأول للمرحلة الثانوية بحلول".
- عينة البحث: 200 طالبة من الصف الأول الثانوي بواقع 100 طالبة كمجموعة تدريبية، 100 طالبة كمجموعة ضابطة. واستخدمت الباحثة الاختبارات الآتية كوسيلة لجمع البيانات:
- الشد المعدل لقياس القوة العضلية لعضلات الذراعين.

- العدو 50 متراً لقياس السرعة.
  - ثني الجذع للأمام من الوقوف لقياس المرونة.
  - الجري المتعرج بين المتقاعد لقياس الرشاقة.
- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي حيث اختارت إحدى تصميماته، وهي القياس القبلي والقياس البعدي لكل مجموعة من الضابطة والتجريبية حيث درس للمجموعة التجريبية المنهاج المطور وللمجموعة الضابطة المنهاج التقليدي، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

1. من حيث أثر كل من المنهاج والمطور والمنهاج التقليدي على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختارة، وبمقارنة النتائج بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت قيمة اختبار (ت) وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية في عناصر الجلد العضلي المرونة، والرشاقة.
  2. من حيث أثر كل من المنهاج المطور والمنهاج التقليدي على تحسين عناصر اللياقة البدنية باستخدام المتوسطات الحسابية للنسب المئوية للزيادة:
    - كانت قيمة (ت) دالة على مستوى 0.05 لصالح المنهاج المطور لعناصر اللياقة البدنية الآتية:
      - 0 بالنسبة لعنصر القوة زاد تسع أمثال الزيادة عن تلك التي أعطاه المنهاج التقليدي.
      - 0 بالنسبة لعنصر الرشاقة زادت ثلاث أمثال الزيادة عن تلك التي أعطاه المنهاج التقليدي.
      - 0 بالنسبة لعنصر المرونة زادت ضعف الزيادة عن تلك التي أعطاه المنهاج التقليدي .
  3. الارتباط بين قيم التحسن لبعض عناصر اللياقة البدنية المختارة للمجموعتين الضابطة والتجريبية. أعطى المنهاج المطور تقدم أكثر في الارتباطات بين قيم التحسن.
- 13/ دراسة (منى أحمد عبدالحكيم 2002م، ماجستير):  
 بعنوان: "التعرف على تأثير الدراسة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، على بعض جوانب اللياقة الشاملة".

وقد استخدمت الباحثة اختبار اللياقة البدنية للجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج كوسيلة لجمع البيانات كذلك استخدمت اختبار سكوت للقدرة الحركية واختبارات شاملة للقوام، واستمارات استبيان للتقويم الذاتي للموضوعات الآتية (اللياقة البدنية، المقدرة الحركية، القوام).

عينة البحث: اختيرت بالطريقة العشوائية من طالبات الصفوف الأربعة (الأول، الثاني، الثالث، الرابع)، وبلغ عدد العينة 280 طالبة بواقع 70 طالبة من كل صف دراسي. وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق دالة احصائياً بين متغيرات اللياقة الشاملة في السنوات الدراسية الأربعة.
  - تؤثر الدراسة بالكلية إيجابياً على مستوى اللياقة الشاملة للطالبات.
  - عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للقدرة الحركية لطلاب الصفين الثالث والرابع.
  - وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وذلك في متغير القدرة الحركية لطلاب الصفين الأول والثاني.
- 14/ دراسة (صديقة محمد درويش 1999م، ماجستير):  
بعنوان: "تأثير منهاج التربية الرياضية المطور على بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الحركية لطالبات معلمات الجيزة".  
عينة البحث: 270 طالبة الصفوف الأول والثاني والثالث تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من بين الطلاب .  
واستخدمت الباحثة اختبار اللياقة البدنية الذي وضعته الجمعية الدولية لاختبارات اللياقة البدنية كوسيلة لجمع البيانات. وبعد أن قامت الباحثة بالمقارنة بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث، وتوصلت إلى النتائج التالية:
- وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في عنصر القوة لعضلات البطن والرشاقة لطالبات الصفوف الدراسية الثلاثة.

- وجدت فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي في قياس السرعة لطالبات الصفين الأول والثاني، وفي قياس الجلد الدوري التنفسي لصالح طالبات الصف الثالث.
  - وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي في قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين بين طالبات الصف الأول والثاني.
  - وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي في قياس القدرة والرشاقة والجلد الدوري والتنفسي بين طالبات الصف الثاني والثالث.
  - وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي في قياس تحمل قوة عضلات البطن بين طالبات الصف الأول والثالث.
- 15/ دراسة (ياسر عبدالعظيم سالم 2008م، ماجستير):  
 بعنوان: "دراسة مقارنة بين المنهاج المطور والقديم أثرهما على تنمية الصفات البدنية".
- وذلك بهدف: محاولة التعرف على مدى تأثير كل من المنهجين المطور القديم على تنمية صفات اللياقة البدنية، ولقد تضمنت عينة البحث فصلين من الصف الأول الإعدادي أحدهما مجموعة ضابطة والآخر مجموعة تجريبية وكذا فصلين من الصف الثاني أحدهما تجريبي والآخر ضابط، وقد سحبت العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عدد العينة 140 طالباً.
- المنهج المستخدم: واعتمد الباحث على المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث. ولقد استخدم الباحث الاختبارات التالية: الجلوس من الرقود في 20 ث عدو 30م في بداية متحركة ، الانبطاح المائل من الوقوف، جري الزجراج ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.
- وذلك لقياس عناصر اللياقة البدنية.  
 وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:
- وجود فروق دالة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة لعنصري السرعة والرشاقة.
  - تساوي الفروق بين المجموعتين في بقية الاختبارات.
- 16/ دراسة (إجلال محمد إبراهيم حسن 1995م، ماجستير):  
 بعنوان: تأثير درس تربية رياضية مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف الأول الثانوي". . وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على مدى تأثير الدرس الحالي على تنمية عناصر

اللياقة البدنية (القوة، السرعة، الجلد العضلي، الرشاقة، المرونة، القدرة، التوافق). ومقارنتها بتأثير الدرس المقترح للتأكد من مدى صلاحية التعبير الحركي ليكون ضمن فقرات درس التربية الرياضية وتعديل التوزيع الزمني على هذا الأساس.

عينة البحث: وعددها 197 تلميذة بالطريقة العشوائية من بين تلميذات الصف الأول الثانوي للعام الدراسي 1982 - 1983 م . وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدم أسلوب القياس القبلي البعدي في جميع البيانات. وأظهرت نتائج الدراسة:

- وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التدريبية في جميع عناصر اللياقة البدنية المختارة عدا القوة والسرعة، فقد تساوت فيها النتائج لكلا المجموعتين.

17/ دراسة مصطفى محمد الجبالي 2002م (ماجستير): بعنوان: "أثر التدريب الدائري بالأثقال وبدون أثقال على اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية. هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير استخدام نظام التدريب الدائري بالأثقال وبدون أثقال، وكذا تأثير استخدام الطريقة التقليدية في جزء الإعداد البدني على اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية.

عينة البحث: (222) تلميذاً، وقد تضمنت العينة ستة فصول، قسمت إلى ثلاث مجموعات، مجموعتان تجريبيتان تطبق المجموعة الأولى التدريب الدائري بالأثقال، وتطبق المجموعة الثانية التدريب الدائري بدون أثقال، والمجموعة الثالثة ضابطة تطبق النظام التقليدي. المنهج المستخدم: المنهج التجريبي لإجراء القياسات القبلية البعدية، خلال العام الدراسي، واستخدمت بطارية اختبار اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية لصبحي حسانين 1980م والتي تتكون من (الجلوس من الرقود، الجري في المكان، الانبطاح المائل العميق ثني الذراعين ، العدو 50 متراً الجري والمشى 600 متراً). وأسفرت نتائج الدراسة عن:

- وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي للمجموعتين التجريبيتين عن المجموعة الضابطة.

18/ دراسة (أحمد ممدوح ذكي 2004م، ماجستير):

بعنوان: "دراسة بهدف التعرف على أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية. وشملت عينة الدراسة (70) تلميذاً قسمت إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية تدرس الألعاب الصغيرة والثانية ضابطة تدرس التمرينات التقليدية، وسحبت العينة بالطريقة العشوائية.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في معالجة مشكلة بحثه واختار أحد تصميماته بأسلوب القياس القبلي البعدي، واستخدمت بطارية اختيار اللياقة البدنية لصبحي حسانين 1980م ، كأداة للقياس. وأسفرت النتائج عن:

- وجود دلالة إيجابية للطريقتين: الألعاب الصغيرة والتمرينات التقليدية مع ظهور مستويات دلالة عالية لصالح المجموعة التجريبية.

19/ دراسة (أحمد فؤاد حسن 2005م، دكتوراة):

بعنوان: "دراسة بغرض التعرف على تأثير استخدام نظم البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية. العينة: بلغ عددها (80) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الإعدادي ، وقسمت العينة إلى مجموعتين: أحدهما تجريبية 40 تلميذاً يطبق عليها (طريقة التعليم بالكتيب المبرمج)، والثانية ضابطة (40) تلميذاً يطبق عليها الطريقة التقليدية.

المنهج: تم استخدام المنهج التجريبي، وكانت أهم نتائج الدراسة: أن استخدام الطريقة المبرمجة يؤثر إيجابياً على تنمية كل من : عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري للتلاميذ.

20/ دراسة (صفوت أحمد حسانين 2000م، ماجستير):

بعنوان: "أثر استخدام طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة وألعاب القوى في درس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية. المنهج: استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد بلغ عدد أفراد العينة (68) تلميذاً بواقع 34 تلميذاً لكل مجموعة، واستخدم الباحث الأدوات التالية: أدوات قياس النمو (قياس السن،

الطول، الوزن)، وقياس القدرات العقلية (اختبار الذكاء المصور كاتل) واختبارات للصفات البدنية، والأداء المهاري في الكرة الطائرة وألعاب القوى. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي قامت بتطبيق طريقة البرمجة (الكتيب المبرمج) في تحسين اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة وألعاب القوى.

21/ دراسة (ابتهاج احمد عبدالعال 1999):

بعنوان: "تأثير مشروع اللياقة البدنية (سرعة، قوة، تحمل) لتلاميذ المرحلة الثانوية وتأثير البرنامج المدرسي على تحسين مستوى التلاميذ في المهارات الأساسية للكرة الطائرة وكرة السلة. العينة: وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية وشملت (150) تلميذاً بواقع (50) تلميذاً من كل صف دراسي، واستخدمت الاختبارات الثلاثة لمشروع اللياقة البدنية الموضوع من قبل الوزارة، كما استخدمت اختبارات بعض الألعاب (الكرة، كرة السلة). وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- مشروع اللياقة البدنية له تأثيراً إيجابياً على رفع مستوى التلاميذ في بعض عناصر اللياقة البدنية.
- مشروع اللياقة البدنية له تأثير إيجابي على بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة وكرة السلة، كما توجد علاقة طردية بين مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة وكرة السلة.

22/ دراسة (سعيد محمد رضوان 2006، ماجستير):

بعنوان: "دراسة عن تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للإعداد البدني على تحسين اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية".

العينة: وقد اختيرت العينة بالطريقة الطبقية العشوائية، وكان إجمالي العينة (80) تلميذاً قسمت إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة بمعدل (40) تلميذاً لكل مجموعة.

المنهج: وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام أسلوب القياس القبلي والبعدي، ولجمع البيانات استخدم بطارية اختبار

الشباب الأمريكي للصحة والتربية والترويح الذي يتكون من ست وحدات. وقد توصل الباحث إلى:

أن مشروع اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية يؤثر إيجابياً على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ وبدرجة تفوق مثيله الذي يستخدم التمرينات التقليدية.

23/ دراسة (ايروين وروبين 1999م، Irwin and Reuben):  
بعنوان: وكانت تستهدف مقارنة بين لياقة طلبة وطالبات المدارس الثانوية المشتركين في برامج تربية رياضية مختارة في ولاية نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية.

تستهدف: مقارنة بين لياقة طلبة وطالبات المدارس الثانوية المشتركين في برامج تربية رياضية مختارة في ولاية نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية.

عينة البحث: 7778 طالباً وطالبة من الصف النهائي للمرحلة الثانوية بواقع 4128 طالبا، 3650 طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية. المنهج المستخدم: المنهج الوصفي، وتم قياس المتغيرات باستخدام اختبار نيويورك للياقة البدنية الذي يشمل العناصر التالية: القوام، الدقة، القوة، الرشاقة، السرعة، التوازن.

وقد أشارت أهم النتائج إلى:

- وجود تحسن في القوة السرعة والرشاقة هذا بالنسبة للطلبة المشتركين في برنامج النشاط الرياضي الخارجي بينما ظهر تحسن أكبر بالنسبة للطالبات المشتركات في البرنامج الرياضي الخارجي في القوة والرشاقة والتوازن، وكما ظهر بعض التحسن في عنصر الدقة، وأظهرت النتائج أيضاً أن لياقة المشتركين في برنامج النشاط الرياضي الخارجي أفضل من لياقة غير المشتركين ممن يمارسون البرامج الرياضية المدرسية المنهجية فقط.

24/ دراسة (فارييل هوفمان 2000م Farell Hoffmann):  
بعنوان: "دراسة لمقارنة أثر أربعة برامج للتربية الرياضية على اللياقة البدنية والقدرة الحركية العامة لدى الطلبة ذو اللياقة البدنية العالية وطلبة ذو اللياقة البدنية المنخفضة".

عينة البحث: 213 طالباً جامعياً من المسجلين في أربعة مقررات إجبارية من مقررات التربية الرياضية في الجامعة، واختار الباحث 3 وحدات من اختبار اللياقة البدنية للشباب لقياس المتغيرات التالية:

- رمي الكرة الناعمة لأكبر مسافة لقياس التوافق الكلي للجسم.
- الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المتفجرة.
- المشي ، الجري 600 ياردة لقياس الجلد الدوري التنفسي بالإضافة إلى اختبار لارسون للقدرة الحركية العامة للطلاب ببرنامج خاص بالتمرين لمدة 10 دقائق لكل فصل دراسي.
- يمكن تحسين اللياقة البدنية والقدرة الحركية العامة للطلاب بمزاولة مكونات درس التربية الرياضية ثلاث مرات اسبوعياً.
- يمكن تحسين اللياقة البدنية للطلاب ذو المستوى المرتفع والطلاب ذو المستوى المنخفض في اللياقة البدنية ببرنامج لمدة 10 دقائق من التدريب الدائر أو تمرينات بدنية مشتركة أيزومترية وأيزوتونك.

25/ دراسة (انياوا سامويل ازوروني 1990م Nyanwa Samuel Uwazuruone):

- بعنوان: "وضع مستوى معياري للياقة البدنية للشباب النيجيري من الجنسين من سن 11-18 سنة".
- عينة البحث: 470 طالب وطالبة من مرحلتي التعليم قسمت إلى مجموعتين متساويتين للبنين والبنات وطبق الباحث الاختبارات التالية:
- الجري الارتدادي.
  - الدفع لأعلي للبنين، والدفع لأعلي للبنات باستخدام كرسي.
  - الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.
  - الجري السريع 45 م .
  - وثب عريض من الثبات.
  - جري سريع لمدة 9 دقائق لسن (11-12 سنة)، 12 دقيقة لسن (13-18 سنة).

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- أداء البنين أفضل من أداء البنات في كل أنشطة الاختبارات.
- متوسط النتائج أظهرت أن البنات الأقل سناً يحزن مستوى أفضل في اللياقة البدنية عن غيرهم من ذوي السن الأكبر.
- بمقارنة المتوسطات الحسابية لنتائج شباب الولايات المتحدة الأمريكية ونتائج الشباب في نيجيريا ظهر أن الشباب الأكبر سناً في الولايات المتحدة، مستوى لياقتهم أعلى من أقرانهم

في نيجيريا، بينما لم تظهر أي فروق معنوية بين الشباب الأقل سناً في الولايات المتحدة نيجيريا.

2 \_ 5 \_ 1 التعليق على الدراسات السابقة:

تلقى الدراسات المرتبطة الضوء على كثير من المعالم، التي تفيد البحث الحالي، كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وعلاقتها بالبحث الحالي، مما ييسر الطريق أمام الباحث لإعداد محتوى الإطار النظري لموضوع الدراسة الحالية وتحديد الأدوات اللازمة لجمع البيانات، وكذلك تصميم الاستمارات الخاصة بموضوع البحث، وتحديد العينة والمنهج الإحصائي الذي يتناسب وطبيعة هذه الدراسة، ومن خلال العرض السابق لتلك الدراسات المرتبطة يتضح للباحث ما يلي:

1. المنهج: يتضح أن معظم الدراسات العربية والأجنبية استخدمت المنهج الوصفي .

2. مجتمع البحث: اجريت معظم الدراسات العربية والأجنبية على أفراد لقياس اللياقة البدنية، تباينت العينات، العينة التطبيقية العشوائية ، واستخدمت الدراسات مقياس الرضا الحركي.

3. أهم نتائج الدراسات:

- أن مستوى اللياقة البدنية لدى الجنود المستجدين منخفض جداً عند التحاقهم بالقوات المسلحة.
- إن الطريقة النمطية لتنفيذ برامج الإعداد البدني للقوات المسلحة لا تحقق جميع عناصر اللياقة البدنية التي تقيسها اختبارات اللياقة البدنية بالقوات المسلحة.
- وجود ارتباط دال إحصائياً بين اختبارات اللياقة الحركية لكل تخصص على حده وعناصر الكفاءة العسكرية منفردة.
- وجود ارتباط بين نتائج اختبارات قياس عناصر اللياقة الحركية، والكفاءة العسكرية لعينة البحث مجتمعة.
- إن التطوير كان له أثر فعال على تحسين مستوى الأداء وعلى نجاح المجموعة التدريبية بتفوق في اختبار اللياقة البدنية وصل إلى 100% .
- انعدام الإصابات بين أفراد المجموعة التجريبية أثناء التدريب.
- يمكن تحسين اللياقة البدنية والقدرة الحركية العامة للطلاب ببرنامج خاص بالتمرين لمدة 10 دقائق لكل فصل دراسي.

- وجود فروق معنوية بين طلاب كل من القرية والمدينة في اللياقة البدنية حيث تفوق طلاب المدينة في معظم الاختبارات.
  - وجود فروق دالة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة لعنصري السرعة والرشاقة.
  - وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التدريبية في جميع عناصر اللياقة البدنية.
  - مشروع اللياقة البدنية له تأثيراً إيجابياً على رفع مستوى التلاميذ في بعض عناصر اللياقة البدنية.
- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:
1. استخدام المنهج الوصفي والمناسب لطبيعة البحث.
  2. كيفية اختيار مجتمع البحث.
  3. التعرف على عرض ومناقشة النتائج.
  4. التعرف على المحاور والعبارات الخاصة بالاستبيان قيد الدراسة.
  5. التأكد من بعض النتائج والاتفاق معها.
  6. البحوث التي أجريت في مجال اللياقة البدنية وعناصرها قد أكدت نتائجها على أن البرامج لها تأثيرها الواضح على رفع مستوى اللياقة البدنية وعناصرها.
  7. توسيع مدارك الباحث وزيادة معرفته بمفاهيم اللياقة البدنية وقياسها وتقويمها.
  8. أنه يمكن بتنمية وتطوير اللياقة البدنية لدى الأجهزة الشرطية النظامية ولاية الخرطوم عن طريق البرامج الخاصة باللياقة البدنية.
  9. أشارت الدراسات إلى أهمية اللياقة البدنية ودورها للرفقي بالعمل وإجاده بالأجهزة الشرطية والقيام بواجبات الدفاع عن النفس وتحقيق الرضا النفسي لدى القوات النظامية الشرطية، مثل دراسة (أثر تطوير برامج التربية الرياضية على تحقيق تحمل القوة لجندي المظلات).

## الفصل الثالث إجراءات الدراسة

- 3 - 1 مقدمة
- 3 - 2 منهج البحث
- 3 - 3 مجتمع البحث
- 3 - 4 عينة البحث
- 3 - 4 - 1 العينة الاستطلاعية
- 3 - 5 أدوات جمع البيانات
- 3 - 5 - 1 توصيف الاختبارات
- 3 - 6 حساب المعاملات الإحصائية لمقياس الرضا الحركي
- 3 - 7 حساب المعاملات الإحصائية لاستمارة اللياقة البدنية.
- 3 - 8 المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث.

## الفصل الثالث إجراءات الدراسة

3 - 1 مقدمة:

يتناول هذا الفصل منهج البحث ويبين مجتمع وعينة الدراسة كما يوضح كيفية بناء أداة الدراسة لجمع البيانات اللازمة والإجراءات العلمية المستخدمة في التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة، والكيفية التي طبقت بها الدراسة ميدانياً، وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل بيانات الدراسة.

3 - 2 منهج البحث:

تحقيقاً لأهداف الدراسة سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب الذي يحقق أهداف الدراسة، ويعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد فعلاً بالواقع، كما يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً، كما لا يتوقف هذا المنهج عند جمع المعلومات الخاصة بالظاهرة لاستقصاء مظاهرها وعلاقاتها المختلفة، بل يمتد ليشمل التحليل والربط والتفسير للوصول إلى استنتاجات يبنى عليه التصور المقترح (صالح بن حمد العساف، 2000، ص 186).

3 - 3 مجتمع البحث:

يمثل مجتمع هذا البحث ضباط وأفراد القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم بمناطقها الثلاث (الخرطوم، امدرمان، بحري) من مختلف الوحدات والإدارات الشرطية.

3 - 4 عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (300) من ضباط وأفراد القوات الشرطية النظامية بولاية الخرطوم بموجب (100) فرد وضابط من الخرطوم (100) ضابط وفرد من أمدرمان، (100) من بحري وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجموع المجتمع وقد روعي عند اختيار عينة البحث ما يلي:

- استبعاد المرضى الذين يعانون من أي أمراض أو كسور.
- استبعاد المشتركين في الدورات والبطولات والمأموريات لضمان توحيد الظروف لجميع أفراد العينة.

جدول رقم (1)

يوضح عدد أفراد العينة بمناطق الخرطوم الثلاث

م	المنطقة	عدد الضباط	عدد الأفراد	المجموع	النسبة المئوية
1.	الخرطوم	50	50	100	33.3%
2.	امدرمان	50	50	100	33.3%
3.	بحري	50	50	100	33.3%

الجدول أعلاه يوضح الضباط والأفراد تراوحت رتب الأفراد من الجندي إلى المساعد والضباط من الملازم حتى المقدم.  
3 - 4 - 1 العينة الاستطلاعية:

تم تحديد العينة الاستطلاعية بغرض استخراج المعاملات لاستمارة اللياقة البدنية وقوامها (90) فرد وضابط بواقع (30) فرد وضابط من كل منطقة (الخرطوم، امدرمان، بحري).  
3 - 5 أدوات جمع البيانات:

1- مقياس الرضا الحركي.

2- استمارة اللياقة البدنية.

3 - 5 - 1 توصيف الاختبارات:

مقياس الرضا الحركي:

مقياس الرضا الحركي صممه في الأصل نيلسون وألن، إيماناً منهما بأن بعض مقاييس صورة الجسم أو مقاييس مفهوم الذات لا تعطي اهتمام واضحاً للجانب الحركي الإنساني، إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية، والمقياس الأصلي يتضمن عبارات تم حذف بعض العبارات واستبدال بعد العبارات الأخرى لتناسب التطبيق مع البيئة المطبق عليها القياس، ويقوم الفرد بالإجابة على عبارات القياس على مقياس خماسي التدرج (ينطبق على درجة كبيرة، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً).

يتم جمع البيانات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قاربت الدرجة العظمى وقدرها 150 درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي.

جدول رقم (2)

يوضح مقياس الرضا الحركي قبل التعديل

م العبارات

1.	زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة
2.	استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة
3.	عند قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات
4.	استطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب
5.	لدى القدرة على الجري بسرعة
6.	استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة
7.	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة
8.	استطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات
9.	لدى القدرة على التحرك بخفة ورشاقة
10.	استطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جداً
11.	استطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة
12.	استطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع
13.	لدى القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض
14.	استطيع ثني جسمي بسهولة
15.	استطيع ان اقوم بأداء حركات بدنية افضل من معظم زملائي
16.	استطيع أداء الحركات البدنية العنيفة
17.	استطيع السباحة لمسافة طويلة
18.	استطيع ان اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي من المهارة الحركية
19.	استطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب
20.	لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات
21.	عندي ثقة واضحة في قدرتي الحركية

22.	انا راض تماماً عن قدراتي الحركية
23.	استطيع حفظ توازني اثناء المشي
24.	لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى
25.	استطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك
26.	استطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين أثناء الحركة
27.	استطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أرغب في ذلك
28.	استطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك
29.	استطيع الوثب أماماً لمسافة معقولة
30.	استطيع بذلك مجهود بدني متواصل لفترة طويلة
31.	عندي قدرة على مسايرة الموسيقى عند الرقص
32.	القدرة على الجلوس على المقعد لفترة طويلة دون تعب
33.	أراء الناس حول مقدرتي البدنية جيدة.
34.	القدرة على تعلم حركات جديدة
35.	القدرة على خفض التوتر العقلي والاتزان النفسي.

3 - 6 حساب المعاملات العلمية لمقياس الرضا الحركي:  
قام الباحث بتطبيق مقياس الرضا الحركي على عينة قوامها ( 90 ) فرد من أفراد وضباط القوات الشرطية بولاية الخرطوم بمناطق

(الخرطوم، امدرمان، بحري) وذلك بهدف استخراج المعاملات العلمية وذلك وفقاً لما يلي:

### جدول رقم (3)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=90)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	*0.355	11	*0.392	2	*0.601
2	*0.418	12	*0.343	2	*0.256
3	*0.257	13	*0.600	2	*0.293
4	*0.342	14	*0.255	2	*0.560
5	*0.556	15	*0.356	2	*0.543
6	*0.602	16	*0.558	2	*0.345
7	*0.391	17	*0.292	2	*0.300
8	*0.444	18	*0.544	2	*0.393
9	*0.371	19	*0.394	2	*0.419
10	*0.294	20	*0.500	3	*0.557

\*قيمة (ر) الجدولة عند مستوى (0.05) = (2.231)

يتضح من الجدول رقم (3) أنه:

يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على قبول المقياس وأنه صالح للتطبيق. أولاً: حساب معامل الصدق (صدق الاتساق الداخلي) :  
اعتمد الباحث في التحقيق من صدق المقياس بحساب قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس على عينة

قوامها (90) فرد من أفراد وضباط القوات الشرطة بولاية الخرطوم  
بمناطق (الخرطوم، امدرمان، بحري)  
ثانياً: حساب معامل الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للمقياس بطريقة معامل  
الفاكرونباخ وذلك على عينة قوامها (90) فرد أفراد وضباط القوات  
الشرطة بولاية الخرطوم بمناطق (الخرطوم، امدرمان، بحري)  
والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (4)

مقياس الرضا الحركي في صورته النهائية

الدرجات					العبارات
5	4	3	2	1	1. زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة
5	4	3	2	1	2. استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة
5	4	3	2	1	3. عند قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات
5	4	3	2	1	4. استطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب
5	4	3	2	1	5. لدى القدرة على الجري بسرعة
5	4	3	2	1	6. استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة
5	4	3	2	1	7. قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة
5	4	3	2	1	8. استطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات
5	4	3	2	1	9. لدى القدرة على التحرك بخفة ورشاقة
5	4	3	2	1	10. استطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جداً
5	4	3	2	1	11. استطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة
5	4	3	2	1	12. استطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع
5	4	3	2	1	13. لدى القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض
5	4	3	2	1	14. استطيع ثني جسمي بسهولة
5	4	3	2	1	15. استطيع ان اقوم بأداء حركات بدنية افضل من معظم زملائي
5	4	3	2	1	16. استطيع أداء الحركات البدنية العنيفة
5	4	3	2	1	17. استطيع السباحة لمسافة طويلة

5	4	3	2	1	18. استطيع ان اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي من المهارة الحركية
5	4	3	2	1	19. استطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب
5	4	3	2	1	20. لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات
5	4	3	2	1	21. عندي ثقة واضحة في قدرتي الحركية
5	4	3	2	1	22. انا راض تماماً عن قدراتي الحركية
5	4	3	2	1	23. استطيع حفظ توازني اثناء المشي
5	4	3	2	1	24. لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى
5	4	3	2	1	25. استطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك
5	4	3	2	1	26. استطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين أثناء الحركة
5	4	3	2	1	27. استطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أرغب في ذلك
5	4	3	2	1	28. استطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك
5	4	3	2	1	29. استطيع الوثب أماماً لمسافة معقولة
5	4	3	2	1	30. استطيع بذلك مجهود بدني متوصل لفترة طويلة

### ب/ استمارة اللياقة البدنية :

قام الباحث من خلال القراءات النظرية والدراسات المرتبطة العربية والسودانية والأجنبية بتحديد عبارات الاستمارة قيد الدراسة لذا قام بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في الفترة الزمنية من (2014-2-1) إلى (2013-2-10). مرفق رقم (2) .

بهدف التعرف على مدى مناسبة العبارات للحكم على قياس الظاهرة قيد الدراسة وقد توصل الباحث إلى الصورة الأولى للمقياس مكون من خمس محاور وعدد العبارات (92) عبارة:  
- المحور الأول: الأهداف (23) عبارة.

- المحور الثاني: المحتوى (17) عبارة.
- المحور الثالث: الإمكانيات (20) عبارة.
- المحور الرابع: الحوافز (15) عبارة.
- المحور الخامس: المشرف الرياضي (17) عبارة.

(جدول رقم 5)

المحور الأول: أهداف قوات الشرطة في تحسين اللياقة البدنية

رقم	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1.	الأهداف موضوعية ويمكن قياسها						
2.	الأهداف معلنة						
3.	الأهداف مكتوبة						
4.	الأهداف تراعي الأدوات المتاحة						
5.	طريقة التقييم المعلنة						
6.	نتيجة التقييم معلنة						
7.	عدد الأخصائيين الرياضيين مناسب لتحقيق الأهداف						
8.	الأخصائيين الرياضيين مؤهلين علمياً في مجال التخصص						
9.	لدى القيادات فكر جديد لتحسين البرامج						
10.	أهداف اللياقة البدنية واضحة لكافة الضباط والجنود						
11.	يتم استطلاع الرأي للضباط والجنود عند تحديد أهداف اللياقة البدنية						
12.	الأهداف قابلة للتغيير						
13.	عدد الأخصائيين الرياضيين كاف لتحقيق الأهداف						
14.	هناك معوقات تعوق سير الأهداف						
15.	هناك متابعة للقيادات لمدى تحقيق الأهداف						
16.	تعتمد الإدارة على الأساليب العلمية الحديثة في تحسين برامج اللياقة البدنية.						
17.	الأهداف وضعت بأسلوب يسمح بتقييمها						
18.	برنامج اللياقة البدنية يساعد على اكتساب صفة التعاون						
19.	برنامج اللياقة البدنية يعمل على تحسين الحالة النفسية						

						20. برنامج اللياقة البدنية يعمل على إكساب أنماط السلوك السوي
						21. برنامج اللياقة البدنية متوافقة مع التطور العالمي
						22. الأهداف تتسق مع رسالة القوات الشرطية
						23. برامج اللياقة البدنية تتسم بالترويج

### المحور الثاني: محتوى برامج اللياقة البدنية

□	العبرة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية		
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة	
								1. برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنوع
								2. برامج اللياقة البدنية تتسم بالتغيير
								3. برامج اللياقة البدنية تتسم بالتشويق
								4. برامج اللياقة البدنية تراعي الفروق الفردية
								5. برامج اللياقة البدنية تستغل جميع الأدوات
								6. برامج وتمارين اللياقة البدنية حديثة
								7. يتسم محتوى برامج اللياقة البدنية بالتسلسل المنطقي
								8. يعمل المحتوى على تحقيق أهداف برامج اللياقة البدنية
								9. يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود النفسية
								10. يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود البدنية
								11. برامج اللياقة البدنية تتيح الفرصة لاكتشاف المتفوقين بدنياً
								12. يتم تنفيذ برامج اللياقة البدنية طوال العام
								13. يتسم البرنامج بالترتيب من البسيط إلى المركب
								14. محتوى برامج اللياقة البدنية يعمل على تنمية الاستعدادات والمهارات الحركية
								15. محتوى برامج اللياقة البدنية يستثير دوافع الضباط والجنود نحو الممارسة

						تحتوي برامج اللياقة البدنية ملئ بالإبداع	16.
						برامج اللياقة البدنية تتسم بالحيوية	17.

### المحور الثالث: الإمكانيات المتاحة لتطبيق برامج اللياقة البدنية

رقم	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1.	لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانيات البشرية والمادية						
2.	الإمكانيات لتطبيق برامج اللياقة البدنية متاحة						
3.	الإمكانيات لتطبيق برامج اللياقة البدنية حديثة						
4.	لدى القيادات العليا الاستعداد لتطوير وتحسين الأدوات						
5.	الإمكانيات مناسبة مع طبيعة البرنامج						
6.	يتم استخدام أدوات تكنولوجية في تطبيق البرنامج						
7.	يوجد صالات رجم حديثة						
8.	الأدوات والأجهزة تناسب برامج اللياقة البدنية						
9.	تنفذ برامج اللياقة البدنية على ملاعب ومنشآت رياضية						
10.	الأدوات والأجهزة تتناسب مع عدد الضباط والجنود						
11.	الأدوات والأجهزة بمواصفات عالية الجودة						
12.	يوجد صيانة دائمة للأجهزة والأدوات						
13.	يوجد متخصصين ومدربين كافرين لتنفيذ برامج اللياقة البدنية						
14.	يتم توفير ميزانية مناسبة لتطبيق برامج اللياقة البدنية						
15.	يتم استخدام الميزانية الاستخدام الأمثل لتطبيق برامج اللياقة البدنية						
16.	يتم توفير الملابس الرياضية المناسبة للضباط والجنود لتطبيق برامج اللياقة البدنية						

						يتوافر غرف خلع ملابس مناسبة	17.
						يتوافر في الملاعب الرياضية المستخدمة عوامل الأمان والسلامة	18.
						يوجد مسابح بإدارات الشرطة المختلفة	19.
						يتم صرف زي رياضي دورياً للأفراد والضباط	20.

### المحور الرابع: الحوافز

رقم	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1.	يتم صرف الحوافز بناءً على التقييم المستمر						
2.	الحوافز مجزية						
3.	الحوافز معلنة مسبقاً						
4.	يوجد حوافز مادية للقائمين بتنفيذ البرنامج						
5.	يتم توزيع شهادات تقدير كحافز على الضباط والجنود المتفوقين						
6.	يتم تكريم المميزين حسب درجاتهم بالبرنامج						
7.	تهتم الإدارة بتشجيع المتفوقين معنوياً.						
8.	تحضر الإدارة حفلات توزيع الجوائز						
9.	الحوافز المقدمة تشبع رغبات الضباط والجنود						
10.	يوجد لوحة شرف لعرض أسماء المتفوقين بدنياً						
11.	تتدخل الإدارة في تحديد نوع الحوافز المقدمة						
12.	يتدخل الاخصائي الرياضي في تحديد نوع الحوافز المقدمة						
13.	الحوافز تقدم بشكل دوري						
14.	يتم صرف الحوافز عند الانجازات الرياضية فقط						
15.	يتم تكريم القادة المتميزين في دعم الأنشطة الرياضية لدى القوات الشرطة النظامية						

### المحور الخامس: المشرف الرياضي

العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1. التوجيه والإرشاد أثناء الأداء الرياضي						
2. مراعاة الفروق الفردية فيما بيننا						
3. الإطلاع على ما هو جديد في مجال عمله						
4. مساعدتي على الاستمتاع بالممارسة						
5. زيادة تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي						
6. متابعتي وتقديمي في البرنامج						
7. كتابة تقرير لكل فرد البرامج						
8. توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء الممارسة						
9. تنفيذ التدريبات الرياضية بشكل علمي						
10. تصنيفنا بمجموعات متماثلة في الأداء						
11. دور الأخصائي النفسي الرياضي						
12. تعديل البرامج الرياضية وفقاً لما هو جديد في المجال الرياضي						
13. تعديل البرامج الرياضية وفقاً لمستوى الملتحقين بالبرنامج						
14. استخدام الأدوات بصورة سليمة						
15. ابتكار تمارين جديدة تناسب قدرتنا						
16. تأهيل المشرفين الرياضيين						
17. تنفيذ التدريبات الرياضية وفق خطط الإدارات الرياضية بالوحدات الشرطية						

وبعد العرض على الخبراء توصل إلى تعديل بعض العبارات من حيث الصياغة لتناسب الأفراد والضباط لدى القوات النظامية الشرطية وبذلك توصل الباحث إلى استمارة مكونة من (74) عبارة عن خمس محاور وقد توصل الباحث إلى الصورة النهائية. مكونة من 5 محاور (74) عبارة.

- المحور الأول: الأهداف (16) عبارة.
- المحور الثاني: المحتوى (15) عبارة.

- المحور الثالث: الإمكانيات (16) عبارة.  
- المحور الرابع: الحوافز (13) عبارة.  
- المحور الخامس: المشرف الرياضي (14) عبارة.  
3 - 7 حساب المعاملات الإحصائية لاستمارة اللياقة البدنية:  
قام الباحث بتطبيق استمارة اللياقة البدنية على عينة قوامها (90)  
من أفراد وضباط القوات الشرطية بولاية الخرطوم، وذلك بهدف  
استخراج المعاملات العلمية حتى يتأكد من صلاحية الاستمارة التطبيق  
وذلك وفقاً لما يلي:  
أولاً: حساب معامل الصدق (صدق الاتساق الداخلي):  
اعتمد الباحث في التحقق من صدق المقياس بحساب قيم الارتباط  
بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس على عينة قوامها (90)  
من أفراد وضباط القوات الشرطية بولاية الخرطوم بمناطق  
(الخرطوم، امدرمان، بحري) وجدول رقم (6) يوضح ذلك.

#### جدول رقم (6)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور الذي ينتمي إليه (ن=90)

م	الأهداف	المحتوى	الإمكانيات	الحوافز	الاخصائي الرياضي
.1	*0.446	*0.414	*0.395	*0.382	*0.336
.2	*0.332	*0.325	*0.203	*0.445	*0.413
.3	*0.294	*0.400	*0.293	*0.322	*0.201
.4	*0.122	*0.315	*0.154	*0.415	*0.299
.5	*0.416	*0.326	*0.314	*0.500	*0.283
.6	*0.342	*0.334	*0.379	*0.412	*0.106
.7	*0.398	*0.333	*0.443	*0.396	*0.213
.8	*0.450	*0.316	*0.327	*0.472	*0.397
.9	*0.318	*0.378	*0.335	*0.298	*0.473
.10	*0.101	*0.442	*0.394	*0.447	*0.288
.11	*0.386	*0.317	*0.300	*0.295	*0.302
.12	*0.338	*0.411	*0.503	*0.337	*0.382

*0.296	*0.444	*0.417	*0.478	*0.328	.13
*0.448		*0.327	*0.393	*0.117	.14
*0.418		*0.297	*0.449	*0.502	.15
		*0.339		*0.399	.16
		*0.429		*0.385	.17
		*0.384		*0.005	.18
				*0.298	.19
				*0.477	.20
				*0.100	.21

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.5) = (0.232) يتضح من الجدول أنه:

ثانياً: حساب معامل الثبات

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للمقياس بطريقة معامل الفاكرونباخ وذلك على عينة قوامها (90) من أفراد وضباط القوات الشرطية بولاية الخرطوم بمناطق (الخرطوم، أمدرمان، بحري) بواقع (30) من كل منطقة وجدول رقم (7) يوضح ذلك.

جدول رقم (7)

قيم ألفا كرونباخ لحساب ثبات الاستمارة

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	0.7634
معامل جتمان	0.6901
معامل ألفا كرونباخ	0.6125
معامل ألفا للجزء الثاني	0.6391

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين الجزئين (0.7634) ، معامل ألفا للجزء الأول (0.6125) معامل ألفا للجزء الثاني (0.6391) وهي قيم مرضية لقبول ثبات الاستمارة.

جدول رقم (8)

يوضح محاور الاستبانة في صورتها النهائية

المحور الأول: أهداف قوات الشرطة في تحسين اللياقة البدنية

رقم	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1.	الأهداف موضوعية ويمكن قياسها						
2.	الأهداف معلنة						
3.	الأهداف مكتوبة						
4.	طريقة التقييم المعلنة						
5.	نتيجة التقييم معلنة						
6.	عدد الأخصائيين الرياضيين مناسب لتحقيق الأهداف						
7.	الأخصائيين الرياضيين مؤهلين علمياً في مجال التخصص						
8.	لدى القيادات فكر جديد لتحسين البرامج						
9.	أهداف اللياقة البدنية واضحة لكافة الضباط والجنود						
10.	يتم استطلاع الرأي للضباط والجنود عند تحديد أهداف اللياقة البدنية						
11.	الأهداف قابلة للتغيير						
12.	عدد الأخصائيين الرياضيين كاف لتحقيق الأهداف						
13.	هناك متابعة للقيادات لمدى تحقيق الأهداف						
14.	تعتمد الإدارة على الأساليب العلمية الحديثة في تحسين برامج اللياقة البدنية.						
15.	الأهداف وضعت بأسلوب يسمح بتقييمها						
16.	برنامج اللياقة البدنية يعمل على تحسين الحالة النفسية						

### المحور الثاني: محتوى برامج اللياقة البدنية

رقم	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1.	برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنوع						
2.	برامج اللياقة البدنية تتسم بالتغيير						

						برامج اللياقة البدنية تتسم بالتشويق	3.
						برامج اللياقة البدنية تراعي الفروق الفردية	4.
						برامج اللياقة البدنية تستغل جميع الأدوات	5.
						برامج وتمارين اللياقة البدنية حديثة	6.
						يتسم محتوى برامج اللياقة البدنية بالتسلسل المنطقي	7.
						يعمل المحتوى على تحقيق أهداف برامج اللياقة البدنية	8.
						يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود النفسية	9.
						يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود البدنية	10.
						برامج اللياقة البدنية تتيح الفرصة لاكتشاف المتفوقين بدنياً	11.
						يتم تنفيذ برامج اللياقة البدنية طوال العام	12.
						يتسم البرنامج بالترتيب من البسيط إلى المركب	13.
						محتوى برامج اللياقة البدنية يعمل على تنمية الاستعدادات والمهارات الحركية	14.
						محتوى برامج اللياقة البدنية يستثير دوافع الضباط والجنود نحو الممارسة	15.

### المحور الثالث: الإمكانيات المتاحة لتطبيق برامج اللياقة البدنية

العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية		
	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة	
1.							لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانيات البشرية والمادية
2.							الإمكانيات لتطبيق برامج اللياقة البدنية حديثة
3.							الإمكانيات مناسبة مع طبيعة البرنامج
4.							يتم استخدام أدوات تكنولوجية في تطبيق البرنامج
5.							يوجد صالات رجم حديثة

						6. الأدوات والأجهزة تناسب برامج اللياقة البدنية
						7. تنفذ برامج اللياقة البدنية على ملاعب ومنشآت رياضية
						8. الأدوات والأجهزة تتناسب مع عدد الضباط والجنود
						9. الأدوات والأجهزة بمواصفات عالية الجودة
						10. يوجد صيانة دائمة للأجهزة والأدوات
						11. يوجد متخصصين ومدربين كافرين لتنفيذ برامج اللياقة البدنية
						12. يتم توفير ميزانية مناسبة لتطبيق برامج اللياقة البدنية
						13. يتم استخدام الميزانية الاستخدام الأمثل لتطبيق برامج اللياقة البدنية
						14. يتم توفير الملابس الرياضية المناسبة للضباط والجنود لتطبيق برامج اللياقة البدنية
						15. يتوافر غرف خلع ملابس مناسبة
						16. يتوافر في الملاعب الرياضية المستخدمة عوامل الأمان والسلامة

### المحور الرابع: الحوافز

□	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية		
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة	
								1. يتم صرف الحوافز بناءً على التقييم المستمر
								2. الحوافز مجزية
								3. الحوافز معلنة مسبقاً
								4. يوجد حوافز مادية للقائمين بتنفيذ البرنامج
								5. يتم توزيع شهادات تقدير كحافز على الضباط والجنود المتفوقين
								6. يتم تكريم المميزين حسب درجاتهم بالبرنامج
								7. تهتم الإدارة بتشجيع المتفوقين معنوياً.
								8. تحضر الإدارة حفلات توزيع الجوائز

						9. الحوافز المقدمة تشبع رغبات الضباط والجنود
						10. يوجد لوحة شرف لعرض أسماء المتفوقين بدنياً
						11. تتدخل الإدارة في تحديد نوع الحوافز المقدمة
						12. يتدخل الاخصائي الرياضي في تحديد نوع الحوافز المقدمة
						13. الحوافز تقدم بشكل دوري

### المحور الخامس: المشرف الرياضي

□	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية		
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة	
								1. التوجيه والإرشاد أثناء الأداء الرياضي
								2. مراعاة الفروق الفردية فيما بيننا
								3. الإطلاع على ما هو جديد في مجال عمله
								4. مساعدتي على الاستمتاع بالممارسة
								5. زيادة تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي
								6. كتابة تقرير لكل فرد البرامج
								7. توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء الممارسة
								8. تنفيذ التدريبات الرياضية بشكل علمي
								9. تصنيفنا بمجموعات متماثلة في الأداء
								10. دور الأخصائي النفسي الرياضي
								11. تعديل البرامج الرياضية وفقاً لما هو جديد في المجال الرياضي
								12. تعديل البرامج الرياضية وفقاً لمستوى الملتحقين بالبرنامج
								13. استخدام الأدوات بصورة سليمة
								14. ابتكار تمارين جديدة تناسب قدرتنا

- 3 - 8 المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث:  
استعان الباحث في هذه الدراسة بالمعالجات الإحصائية التالية:
1. الإحصاء الوصفي.
  2. معامل الارتباط بيرسون.
  3. معامل ألفا كرونباخ.
  4. التكرارات والنسب المئوية: للتعرف على الخصائص لأفراد عينة الدراسة وتحديد استجابات أفرادها تجاه عبارات المحاور الرئيسية.
  5. المتوسط الحسابي الموزون weighted mean وذلك لمعرفة مدى ارتفاع وانخفاض استجابات أفراد الدراسة على كل عبارة من عبارات الدراسة.
  6. دلالة الفروق L.S.D: استخدام اختبار أقل فرض معنوي لتحديد صالح الفروق بين المتغيرات.
  7. الحزم الإحصائية: SPSS.

## الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

- 4- 1 - 1 عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل  
الأول  
4- 1- 2 تفسير ومناقشة التساؤل الأول  
4- 2- 1 عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل الثاني  
4- 2 - 2 تفسير ومناقشة التساؤل الثاني  
4- 3 - 1 عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل  
الثالث  
4- 3 - 2 تفسير ومناقشة التساؤل الثالث  
4- 4 - 1 عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل  
الرابع  
4- 4 - 2 تفسير ومناقشة التساؤل الرابع

## الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

- 4- 1 - 1 : عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل الأول  
(دور برامج اللياقة البدنية على الحالة النفسية (الرضا الحركي) على  
القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم وفقاً للمناطق الثلاثة  
(الخرطوم، أمدرمان، بحري).

## جدول رقم (9)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء  
لاستجابات العينة على استمارة اللياقة البدنية الرضا الحركي (ن =  
300)

المحاور	الخرطوم			ام درمان			بحري			اللياقة البدنية
	ل	ع	م	ل	ع	م	ل	ع	م	
أهداف البرنامج	-0.255	1.42	30.13	0.039	1.22	27.17	0.714	1.61	25.13	اللياقة البدنية
محتوى البرنامج	-0.186	1.46	27.96	0.061	1.43	24.6	1.95	1.22	21.06	
الإمكانات	-0.028	1.83	29.40	0.215	1.84	23.65	0.490	1.42	19.73	
الحوافز	0.042	1.94	23.03	0.644	2.25	17.13	0.053	1.52	16.8	
المشرف الرياضي	-0.119	1.62	25.64	0.291	1.86	21.15	-0.150	0.851	17.73	
الرضا الحركي	0.012	2.12	54.88	1.25	2.34	49.07	-0.028	2.03	43.02	

يتضح من الجدول (9) أنه:

تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة وفقاً للمناطق على محاور استمارة اللياقة البدنية ومقياس الرضا الحركي كما جاءت البيانات تنحصر ما بين (+3، -3) في حساب معامل الالتواء مما يدل على اعتدالية البيانات وأنها تخضع للمنحنى الطبيعي.

4 - 1 - 2 : تفسير ومناقشة التساؤل الأول:

- يتضح من الجدول (9) أنه جاءت منطقة الخرطوم بأعلى قيم المتوسطات الحسابية الدالة على استجابات العينة على محاور استمارة اللياقة البدنية وهي:

(أهداف البرنامج، محتوى البرنامج، الإمكانات، الحوافز، المشرف الرياضي) بقيم (13. 30-96. 27-40. 29. 03-23. 64. 25) على التوالي.

- ثم جاءت منطقة ام درمان في المرتبة الثانية بقيم متوسطات حسابية متقاربة دالة على استجابات العينة على محاور استمارة اللياقة البدنية وهي: (أهداف البرنامج، محتوى البرنامج، الإمكانات، الحوافز، المشرف الرياضي). بقيم (17. 13-23. 17. 15-21. 06-24. 65-24. 13-23. 17. 15-21) على التوالي.

- ثم جاءت منطقة بحري في المرتبة بقيم متوسطات حسابية متقاربة دالة على استجابات العينة على محاور استمارة اللياقة البدنية وهي: (أهداف البرنامج، محتوى البرنامج، الإمكانيات، الحوافز ، المشرف الرياضي). بقيم (13-25-06. 21-73. 19-08. 16-73. 17) على التوالي. وهذا يدل على مدى الاهتمام ببرامج اللياقة البدنية لما لها التأثير الإيجابي على التوافق النفسي للأفراد وضباط القوات الشرطية النظامية وينعكس ذلك على معاملتهم مع الآخرين ويزيد من قدرتهم على الأداء الجيد لمواجهة متطلبات العمل بالقوات الشرطية النظامية ومتطلباتهم الشخصية بطريقة موضوعية. وأشارت دلال مرسي في دراستها إلى أن الأفراد ذوي المستوى الرياضي (اللياقة البدنية) المرتفع أفضل وأكثر تكيفاً شخصياً واجتماعياً من ذوي المستوى الرياضي الضعيف.
- يتضح أيضاً من الجدول أنه جاءت منطقة الخرطوم بأعلى قيم للمتوسط الحسابي الدالة على استجابات العينة على مقياس الرضا الحركي وكانت القيمة هي (54.88) بينما جاءت منطقة ام درمان في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (49.07) وجاءت منطقة (بحري) في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (43.02) وهذا يدل على أن اللياقة البدنية لها تأثير إيجابي على الرضا الحركي، فكلما ارتفعت مستوى اللياقة البدنية ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى الأفراد وضباط القوات الشرطية النظامية. وأشار (محمد صبحي حسنين) إلى أن اللياقة البدنية ترتبط بالشخصية السوية فالانطواء والعدوانية وعدم تقبل الذات وعدم القدرة على الانتباه وضعف القدرة على التركيز ما هي إلا سمات تنعدم من الأفراد الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية. فالفرد اللائق بدنياً يعتبر أكثر قدرة على التكيف النفسي، والرضا الحركي والاندماج في المجتمع ومقاومة الانفعالية في ضوء أيولوجية العصر والمضمون الاجتماعي المعاصر. وبلك يمكننا الرد على التساؤل الأول الذي ينص على (ما هي استجابات العينة على محاور استمارة اللياقة البدنية والرضا الحركي وفقاً للمناطق).

4 \_ 2 \_ 1 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:  
ما هي اللياقة البدنية لدى القوات النظامية الشرطة بولاية الخرطوم  
بمناطقها الثلاث (الخرطوم، امدرمان ، بحري).

(جدول رقم (10)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (الخرطوم) على المحور الاول أهداف  
(البرنامج (ن=100

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%
		ك	%	ك	%		
1.	الأهداف موضوعة ويمكن قياسها	84	84	16	16	174	92.00
2.	الأهداف معلنة	90	90	10	10	190	95.00
3.	الأهداف مكتوبة	94	94	6	6	194	97.00
4.	طريقة التقييم معلنة	86	86	14	14	186	93.00
5.	نتيجة التقييم معلنة	89	89	11	11	189	94.5
6.	عدد الاخصائين الرياضيين مناسب لتحقيق الأهداف	89	89	11	11	189	94.5
7.	الأخصائين الرياضيين مؤهلين علمياً في مجال التخصص	85	85	15	15	185	92.5
8.	لدى القيادات فكر جديد لتحسين البرامج	91	91	9	9	191	95.5
9.	يتم استطلاع الرأي للضباط والجنود عند تحديد أهداف اللياقة البدنية.	92	92	8	8	192	96.0
10.	الأهداف قابلة للتغيير	86	86	14	14	186	93.0
11.	عدد الأخصائين الرياضيين كاف لتحقيق الأهداف	90	90	10	10	190	95.0
12.	هناك متابعة للقيادات لمدى تحقيق الاهداف	88	88	12	12	188	94.0
13.	تعتمد الإدارة على الأساليب العلمية الحديثة في تحسين برامج اللياقة البدنية	93	93	7	7	193	96.5
14.	الأهداف وضعت بأسلوب يسمح بتقييمها	91	91	9	9	191	95.5
15.	برنامج اللياقة البدنية يعمل على تحسين الحالة النفسية	83	83	17	17	183	91.5
16.	برنامج اللياقة البدنية يعمل على إكساب أنماط السلوك السوي	82	82	18	18	182	91.0

يتضح من الجدول (10) أنه:

تفاوتت استجابات العينة (الخرطوم) على عبارات المحور الأول حيث جاءت ترتيب العبارات تنازلياً كالآتي:

احتلت العبارة رقم (3) المركز الأول بنسبة موافقة (97.0%) والتي تنص على (الاهداف مكتوبة)، يليها العبارة رقم (96.5%) والتي تنص على (تعتمد الإدارة على الأساليب العلمية الحديثة في تحسين برامج اللياقة البدنية)، يليها العبارة رقم (9) بنسبة (96.0%) والتي تنص على (يتم استطلاع الرأي للضباط والجنود عند تحديد أهداف اللياقة البدنية)، يليها العبارتين (8 و 14) بنسبة (95.5%) ويصنان على (لدى القيادات فكر جديد لتحسين البرامج) (الأهداف وضعت بأسلوب يسمح بتقييمها) على التوالي، يليها العبارتين (2، و 11) بنسبة (95.0%) والتي تنصاه على (الاهداف معلنة) (عدد الأخصائين الرياضيين كاف لتحقيق الأهداف)، يليها العبارتين (5 و 6) بنسبة (94.5%) وتنصان على (نتيجة التقييم معلنة) (عدد الأخصائين الرياضيين مناسب لتحقيق الأهداف) ، يليها العبارة (12) بنسبة (94.0%) والتي تنص على (هناك متابعة للقيادات لمدى تحقيق الأهداف)، يليها العبارتين (4 و 10) بنسبة (93.0%) والتي تنصان على (طريقة التقييم معلنة) (الأهداف قابلة للتغيير)، يليها العبارة (7) بنسبة (92.5%) والتي تنص على (عدد الأخصائين الرياضيين مناسب لتحقيق الأهداف)، يليها العبارة (1) بنسبة (92.0%) والتي تنص على (الأهداف موضوعية ويمكن قياسها) ، يليها العبارة (15) بنسبة (91.5%) والتي تنص على (برنامج اللياقة البدنية يعمل على تحسين الحالة النفسية)، يليها العبارة (16) بنسبة (91.0%) والتي تنص على (برنامج اللياقة البدنية يعمل على إكساب أنماط السلوك السوي).

جدول رقم (11)

(التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (الخرطوم  
(على المحور الثاني محتوى البرنامج (ن=100

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%	الت
		ك	%	ك	%			
1.	برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنوع	90	90	10	10	190	95.0	2
2.	برامج اللياقة البدنية تتسم بالتغيير	90	90	10	10	190	95.0	2
3.	برامج اللياقة البدنية تتسم بالتشويق	87	87	13	13	187	93.5	6
4.	برامج اللياقة البدنية تراعي الفروق الفردية	89	89	11	11	189	94.5	4
5.	برامج اللياقة البدنية تستغل جميع الأدوات	86	86	14	14	186	93.0	7
6.	برامج وتمارين اللياقة البدنية حديثة	85	85	15	15	185	92.5	9
7.	يتسم محتوى برامج اللياقة البدنية بالتسلسل المنطقي	85	85	15	15	185	92.5	9
8.	يعمل المحتوى على تحقيق أهداف برامج اللياقة البدنية	88	88	12	12	188	94.0	5
9.	يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود النفسية	84	84	16	16	184	92.0	11
10.	يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود البدنية	86	86	14	14	186	93.0	7
11.	برامج اللياقة البدنية تتيح الفرصة لاكتشاف المتفوقين بدنياً	84	84	16	16	184	92.0	11
12.	يتم تنفيذ برامج اللياقة البدنية طوال العام	84	84	16	16	184	92.0	11
13.	يتسم البرنامج بالترتيب من البسيط إلى المركب	82	82	18	18	182	91.0	14
14.	محتوى برامج اللياقة البدنية يعمل على تنمية الاستعدادات والمهارات الحركية	82	82	18	18	182	91.0	14
15.	محتوى برامج اللياقة البدنية يستشير دوافع الضباط والجنود نحو الممارسة	97	97	6	6	194	97.0	1

يتضح من الجدول (11) أنه:

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الثاني حيث جاءت ترتيبها تنازلياً كالاتي وفقاً للأهمية النسبية.  
العبارة رقم (15) بالمركز الأول بنسبة (97.0%) والتي تنص على (محتوى برامج اللياقة البدنية يستشير دوافع الضباط والجنود نحو الممارسة) يليها العبارتين (1 و 2) بنسبة (95.0%) ينصان على

(برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنوع) (برامج اللياقة البدنية تتسم بالتغيير) على التوالي، ثم العبارة رقم (4) بنسبة (94.5%) التي تنص على (برامج اللياقة البدنية تراعي الفروق الفردية) ، ثم العبارة رقم (8) بنسبة (94.0%) التي تنص على (يعمل المحتوى على تحقيق أهداف برامج اللياقة البدنية) ، ثم العبارة رقم (3) التي تنص على (برامج اللياقة البدنية تتسم بالتشويق)، يليها العبارتين (5 و 10) بنسبة (93.0%) والتي تنصان على (برامج اللياقة البدنية تستغل جميع الأدوات)، (يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود البدنية)، ثم يليها العبارتين (6 و 7) بنسبة (92.5%) والتي تنصان على (برامج وتمارين اللياقة البدنية حديثة)، (يتسم محتوى برامج اللياقة البدنية بالتسلسل المنطقي)، ثم العبارات (9 و 11 و 12) بنسبة (92.0%) والتي تنص على (يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود النفسية) (برامج اللياقة البدنية تتيح الفرصة لاكتشاف المتفوقين بدنيا) (يتم تنفيذ برامج اللياقة البدنية طوال العام)، ثم يليها العبارتين (13 و 14) بنسبة (91.0%) والتي تنصان على (يتسم البرنامج بالترتيب من البسيط إلى المركب) (محتوى برامج اللياقة البدنية يعمل على تنمية الاستعدادات والمهارات الحركية).

(جدول رقم 12)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (الخرطوم) على المحور الثالث  
(الإمكانات) (ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%
		ك	%	ك	%		
.1	لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانات البشرية والمادية	88	88	12	12	188	94.0
.2	الإمكانات لتطبيق برامج اللياقة البدنية حديثة	90	90	10	10	190	95.0
.3	الإمكانات مناسبة مع طبيعة البرنامج	83	83	17	17	183	91.5
.4	يتم استخدام أدوات تكنولوجية في تطبيق البرنامج	85	85	15	15	185	92.5
.5	توجد صالات جيم حديثة	83	83	17	17	183	91.5
.6	الأدوات والأجهزة تناسب برامج اللياقة البدنية	84	84	16	16	184	92.0
.7	تنفذ برامج اللياقة البدنية على ملاعب ومنشآت رياضية	88	88	12	12	188	94.0
.8	الأدوات والأجهزة تتناسب و عدد الضباط والجنود	85	85	15	15	185	92.5
.9	الأدوات والأجهزة بمواصفات عالية الجودة	82	82	18	18	182	91.0
.10	يوجد صيانة دائمة للأجهزة والأدوات	81	81	19	19	181	90.0
.11	يوجد متخصصين ومدربين كافيين لتنفيذ برامج اللياقة البدنية	80	80	20	20	180	90.0
.12	يتم توفير ميزانية مناسبة لتطبيق برامج اللياقة البدنية	86	86	14	14	184	93.0
.13	يتم استخدام الميزانية الاستخدام الأمثل لتطبيق برامج اللياقة البدنية	80	80	20	20	180	90.0
.14	يتم توفير الملابس الرياضية المناسبة للضباط والجنود لتطبيق برامج اللياقة البدنية	78	78	22	22	178	89.0
.15	يتوافر غرف خلع ملابس مناسبة	79	79	21	21	179	89.5
.16	يتوافر في الملاعب الرياضية المستخدمة عوامل الأمان والسلامة	88	88	12	12	188	94.0

يتضح من الجدول (12) أنه:

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الثاني حيث جاءت ترتيبها تنازلياً كالتالي وفقاً للأهمية النسبية.

العبارة رقم (2) بالمركز الأول بنسبة (95.0%) والتي تنص على (الإمكانات لتطبيق برامج اللياقة البدنية حديثة)، ثم تليها العبارتان -1) و (16) بنسبة (94.0%) والتي تنصان على (لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانات البشرية والمادية) (تنفذ برامج اللياقة البدنية على ملاعب ومنشآت رياضية)، ثم تليها العبارة رقم (12)

بنسبة (93.0%) والتي تنص على (يتم توفير ميزانية مناسبة لتطبيق برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارة رقم (4) بنسبة (92.5%) والتي تنص على (يتم استخدام أدوات تكنولوجية في تطبيق البرنامج)، ثم تليها العبارة رقم (8) بنسبة (92.5%) والتي تنص على (الأدوات والأجهزة تتناسب وعدد الضباط والجنود)، ثم تليها العبارة رقم (6) بنسبة (92%) والتي تنص على (الأدوات والأجهزة تناسب برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارتان (3 و 5) بنسبة (91.5%) والتي تنصان على (الإمكانات مناسبة مع طبيعة البرنامج) (يوجد صالات جيم حديثة)، ثم تليها العبارتان أرقام (9 و 13) بنسبة (91.0%) والتي تنصان على (الأدوات والأجهزة بمواصفات عالية الجودة)، (يتم استخدام الميزانية الاستخدام الأمثل لتطبيق برامج اللياقة البدنية) ، ثم تليها العبارتان (10 و 11) بنسبة (90.0%) والتي تنصان على (يوجد صيانة دائمة للأجهزة والأدوات) (يوجد متخصصين ومدربين كافيين لتنفيذ برامج اللياقة البدنية) ، ثم تليها العبارة رقم (15) بنسبة (89.5%) والتي تنص على (يتوافر غرف خلع ملابس مناسبة)، ثم تليها العبارة رقم (14) بنسبة (89.0%) والتي تنص على (يتم توفير الملابس الرياضية المناسبة للضباط والجنود لتطبيق برامج اللياقة البدنية).

جدول رقم (13)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (الخرطوم) على المحور الرابع الحوافز  
(ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%
		ك	%	ك	%		
1.	يتم صرف الحوافز بناءً على التقييم المستمر	83	83	17	17	183	91.5
2.	الحوافز مجزية	85	85	15	15	185	92.5
3.	الحوافز معلنة مسبقاً	83	83	17	17	183	91.5
4.	يوجد حوافز مادية للقائمين بتنفيذ البرنامج	80	80	20	20	180	90.0
5.	يتم توزيع شهادات تقدير كحافز على الضباط والجنود المتفوقين	78	78	22	22	178	89.0
6.	يتم تكريم المميزين حسب درجاتهم بالبرنامج	78	78	22	22	178	89.0
7.	تهتم الإدارة بتشجيع المتفوقين معنوياً	72	72	28	28	172	86.0
8.	تحضر الإدارة حفلات توزيع الجوائز	85	85	25	25	175	87.5
9.	الحوافز المقدمة تشجع رغبات الضباط والجنود	73	73	27	27	173	87.5
10.	يوجد لوحة شرف لعرض أسماء المتفوقين بدنياً	85	85	25	25	175	87.5
11.	تتدخل الإدارة في تحديد نوع الحوافز المقدمة	73	73	27	27	173	86.5
12.	يتدخل الاخصائي الرياضي في تحديد نوع الحوافز المقدمة	74	74	26	26	174	87.0
13.	الحوافز تقدم بشكل دوري	74	74	26	26	174	87.0

يتضح من الجدول (13) أنه:

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الثاني حيث جاءت ترتيبها تنازلياً وفقاً للأهمية النسبية:

العبارة رقم (2) بالمركز الأول بنسبة موافقة (92.5%) والتي تنص على (الحوافز مجزية) ، ثم تليها العبارتان (1 و 3) بنسبة (91.5%) والتي تنصان على (يتم صرف الحوافز بناءً على التقييم المستمر) (الحوافز معلنة مسبقاً) ، ثم تليها العبارة رقم (4) بنسبة (90.0%) والتي تنص على (يوجد حوافز مادية للقائمين بتنفيذ البرامج)، ثم تليها العبارتان رقم (5 و 6) بنسبة (89.0%) والتي تنصان على (يتم توزيع شهادات تقدير كحافز على الضباط والجنود المتفوقين) (يتم تكريم

المميزين حسب درجاتهم بالبرنامج)، ثم تليها العبارتان (8 و 10) بنسبة (87.5%) والتي تنص على (تحضر الإدارة حفلات توزيع الجوائز) (يوجد لوحة شرف لعرض أسماء المتفوقين بدنياً) ، ثم تليها العبارتان رقم (12، 13) بنسبة (87.5%) والتي تنصان على (يتدخل المشرف الرياضي في تحديد نوع الحوافز المقدمة) (الحوافز تقدم بشكل دوري) ، ثم تليها العبارة رقم (9) بنسبة (85.5%) والتي تنص على (الحوافز المقدمة تشبع رغبات الضباط والجنود)، ثم تليها العبارة رقم (7) بنسبة (86.0%) والتي تنص على (تهتم الإدارة بتشجيع المتفوقين معنوياً).

### جدول رقم (14)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (الخرطوم) على المحور الخامس (المشرف الرياضي) (ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%
		ك	%	ك	%		
1.	التوجيه والإرشاد أثناء الأداء الرياضي	87	87%	13	13%	187	93.5
2.	مراعاة الفروق الفردية فيما بيننا	91	91%	9	9%	191	95.5
3.	الإطلاع على ما هو جديد في مجال عمله	87	87%	13	13%	187	93.5
4.	مساعدتي على الاستمتاع بالممارسة	89	89%	11	11%	189	94.5
5.	زيادة تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي	85	85%	15	15%	185	92.5
6.	كتابة تقرير لكل فرد بالبرنامج	80	80%	20	20%	180	90.0
7.	توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء الممارسة	82	82%	18	18%	182	91.0
8.	تنفيذ التدريبات الرياضية بشكل علمي	85	85%	15	15%	185	92.5
9.	تصنيفنا بمجموعات متماثلة في الأداء	79	79%	21	21%	179	89.5
10.	دور المشرف النفسي الرياضي	77	77%	23	23%	177	88.5
11.	تعديل البرامج الرياضية وفقاً لما هو جديد في المجال الرياضي	76	76%	24	24%	176	88.0
12.	تعديل البرامج الرياضية وفقاً لمستوى الملتحقين بالبرنامج	78	78%	22	22%	178	89.0
13.	استخدام الأدوات بصورة سليمة	80	80%	20	20%	180	90.0
14.	ابتكار تمارين جديدة تناسب قدرتنا	88	88%	12	12%	188	94.0

يتضح من الجدول (14) أنه:

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الثاني حيث جاءت ترتيبها تنازلياً كالآتي وفقاً للأهمية النسبية:  
 العبارة رقم (2) بالمركز الأول بنسبة موافقة (95.5%) والتي تنص على (مراعاة الفروق الفردية فيما بيننا)، ثم تليها العبارة رقم (4) بنسبة (94.5%) والتي تنص على (مساعدتي على الاستمتاع بالممارسة)، ثم تليها العبارة رقم (14) بنسبة (94.0%) والتي تنص على (استخدام الأدوات بصورة سليمة)، ثم تليها العبارتان رقم (1) و (3) بنسبة (93.5%) والتي تنصان على (التوجيه والإرشاد أثناء الأداء

الرياضي) (الإطلاع على ما هو جديد في مجال عمله)، ثم تليها العبارتان رقم (5 و 8) بنسبة (92.5%) والتي تنصان على (زيادة تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي) (تنفيذ التدريبات الرياضية بشكل علمي)، ثم تليها العبارة رقم (7) بنسبة (91.0%) والتي تنص على (كتابة تقرير لكل فرد بالبرنامج)، ثم تليها العبارة رقم (13) بنسبة (90.0%) والتي تنص على (تعديل البرامج الرياضية وفقاً لمستوى الملتحقين بالبرنامج)، ثم تليها العبارة رقم (9) بنسبة (89.5%) والتي تنص على (تنفيذ التدريبات الرياضية بشكل علمي)، ثم تليها العبارة رقم (12) بنسبة (89.0%) والتي تنص على (تعديل البرامج الرياضية وفقاً لما هو جديد في المجال الرياضي)، ثم تليها العبارة رقم (10) بنسبة (88.5%) والتي تنص على (تصنيفنا بمجموعات متماثلة في الاداء)، ثم تليها العبارة (11) بنسبة (88.0%) والتي تنص على (دور المشرف الرياضي النفسي الرياضي).

(جدول رقم 15)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (امدرمان) على المحور الأول (أهداف البرنامج)(ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%
		ك	%	ك	%		
1.	الأهداف موضوعة ويمكن قياسها	71	71	29	29	171	85.5
2.	الأهداف معلنة	77	77	23	23	177	88.5
3.	الأهداف مكتوبة	68	68	32	32	168	84.0
4.	طريقة التقييم معلنة	74	74	26	26	174	87.0
5.	نتيجة التقييم معلنة	72	72	28	28	172	86.0
6.	عدد الاخصائيين الرياضيين مناسب لتحقيق الأهداف	72	72	28	28	172	86.0
7.	الأخصائيين الرياضيين مؤهلين علمياً في مجال التخصص	67	67	33	33	167	83.5
8.	لدى القيادات فكر جديد لتحسين البرامج	74	74	26	26	174	87.0
9.	يتم استطلاع الرأي للضباط والجنود عند تحديد أهداف اللياقة البدنية.	70	70	30	30	170	85.0
10.	الأهداف قابلة للتغيير	69	69	30	30	169	84.5
11.	عدد الأخصائيين الرياضيين كاف لتحقيق الأهداف	70	70	30	30	170	85.0
12.	هناك متابعة للقيادات لمدى تحقيق الاهداف	72	72	28	28	172	86.0
13.	تعتمد الإدارة على الأساليب العلمية الحديثة في تحسين برامج اللياقة البدنية	72	72	28	28	172	86.0
14.	الأهداف وضعت بأسلوب يسمح بتقييمها	67	67	33	33	167	83.5
15.	برنامج اللياقة البدنية يعمل على تحسين الحالة النفسية	67	67	33	33	167	83.5
16.	برنامج اللياقة البدنية يعمل على إكساب أنماط السلوك السوي	55	55	45	45	155	77.0

يتضح من الجدول (15) أنه:

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الثاني حيث جاءت ترتيبها تنازلياً كالآتي وفقاً للأهمية النسبية:  
العبارتين رقم (1 و 2) بالمركز الأول بنسبة موافقة (88.5%) والتي تنصان على (الأهداف موضوعة ويمكن قياسها) (الأهداف معلنة)، ثم

تليها العبارتين رقم (4 و 8) بنسبة (87.0%) والتي تنصان على (طريقة التقييم معلنة) لدى القيادات فكر جديد لتحسين البرامج)، ثم تليها العبارات رقم (5 و 6 و 16 و 13) بنسبة (86.0%) والتي تنص على (نتيجة التقييم معلنة) (عدد الأخصائيين الرياضيين مناسب لتحقيق الأهداف) (هنالك متابعة للقيادات لمدى تحقيق الأهداف) (تعتمد الإدارة على الأساليب العلمية الحديثة في تحسين برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارتان (9 و 11) بنسبة (85.0%) والتي تنصان على (يتم استطلاع الرأي للضباط والجنود عند تحديد أهداف اللياقة البدنية) (عدد الأخصائيين الرياضيين كاف لتحقيق الأهداف)، ثم تليها العبارة رقم (3) بنسبة (84.0%) والتي تنص على (الأهداف مكتوبة)، ثم تليها العبارات رقم (7 و 10 و 14 و 15) بنسبة (83.5%) والتي تنص على (الأخصائيين الرياضيين مؤهلين علمياً في مجال التخصص) (الأهداف قابلة للتغيير) (الأهداف وضعت بأسلوب يسمح بتقييمها) (برنامج اللياقة البدنية يعمل على تحسين الحالة النفسية)، ثم تليها العبارة رقم (16) بنسبة (77.5%) والتي تنص على (برنامج اللياقة البدنية يعمل على إكساب أنماط السلوك السوي).

جدول رقم (16)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (امدرمان) على المحور الثاني (محتوى البرامج) (ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%	الت
		ك	%	ك	%			
1.	برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنوع	65	56	35	35	165	82.5	3
2.	برامج اللياقة البدنية تتسم بالتغيير	70	60	30	30	170	85.0	1
3.	برامج اللياقة البدنية تتسم بالتشويق	60	60	40	40	160	80.0	4
4.	برامج اللياقة البدنية تراعي الفروق الفردية	57	56	43	43	157	78.5	12
5.	برامج اللياقة البدنية تستغل جميع الأدوات	61	61	39	39	161	80.0	4
6.	برامج وتمارين اللياقة البدنية حديثة	54	54	46	46	154	77.0	14
7.	يتسم محتوى برامج اللياقة البدنية بالتسلسل المنطقي	59	59	41	41	159	79.5	10
8.	يعمل المحتوى على تحقيق أهداف برامج اللياقة البدنية	59	59	41	41	159	79.5	10
9.	يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود النفسية	69	69	31	31	169	74.5	2
10.	يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود البدنية	52	52	48	48	152	76.0	15
11.	برامج اللياقة البدنية تتيح الفرصة لاكتشاف المتفوقين بدنياً	65	65	35	35	165	80.0	4
12.	يتم تنفيذ برامج اللياقة البدنية طوال العام	60	60	40	40	160	80.0	4
13.	يتسم البرنامج بالترتيب من البسيط إلى المركب	60	60	40	40	160	80.0	4
14.	محتوى برامج اللياقة البدنية يعمل على تنمية الاستعدادات والمهارات الحركية	55	55	45	45	155	77.5	13
15.	محتوى برامج اللياقة البدنية يستشير دوافع الضباط والجنود نحو الممارسة	60	60	40	40	160	80.0	4

يتضح من جدول (16) أنه:

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الثاني حيث جاءت ترتيبها تنازلاً كالآتي وفقاً للأهمية النسبية:  
 العبارة رقم (2) بالمركز الأول بنسبة موافقة (85.0%) والتي تنص على (برامج اللياقة البدنية تتسم بالتغيير)، ثم يليها العبارة رقم (9) بنسبة (84.5%) والتي تنص على (يلبي المحتوى احتياجات الضباط

والجنود النفسية)، ثم يليها العبارات رقم (3 و 5 و 11 و 12 و 15) بنسبة (80.0%) والتي تنص على (برامج اللياقة البدنية تتسم بالتشويق) (برامج اللياقة البدنية تستغل جميع الأدوات) (برامج اللياقة البدنية تتيح الفرصة لاكتشاف المتفوقين بدنياً) (يتم تنفيذ برامج اللياقة البدنية طوال العام) (محتوى برامج اللياقة البدنية يستشير دوافع الضباط والجنود نحو الممارسة)، ثم يليها العبارتين رقم (7 و 8) بنسبة (79.5%) والتي تنص على (يتسم محتوى برامج اللياقة البدنية بالتسلسل المنطقي) (يعمل المحتوى على تحقيق أهداف برامج اللياقة البدنية)، ثم يليها العبارة رقم (4) بنسبة (78.5%) والتي تنص على (برامج اللياقة البدنية تراعي الفروق الفردية) ، ثم يليها العبارة رقم (14) بنسبة (77.0%) والتي تنص على (محتوى برامج اللياقة البدنية يعمل على تنمية الاستعدادات والمهارات الحركية)، ثم يليها العبارة رقم (6) بنسبة (77.0%) والتي تنص على (برامج وتمارين اللياقة البدنية حديثة).

جدول رقم (17)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (امدرمان) على المحور الثالث  
(الإمكانات) (ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%	الترتيب
		ك	%	ك	%			
1.	لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانات البشرية والمادية	70	70	30	30	170	85.0	1
2.	الإمكانات لتطبيق برامج اللياقة البدنية حديثة	31	31	39	39	161	80.0	4
3.	الإمكانات مناسبة مع طبيعة البرنامج	39	39	41	41	169	84.5	2
4.	يتم استخدام أدوات تكنولوجية في تطبيق البرنامج	32	32	38	38	162	81.0	3
5.	توجد صالات جيم حديثة	48	48	52	52	148	74.0	8
6.	الأدوات والأجهزة تناسب برامج اللياقة البدنية	54	54	46	46	154	77.0	5
7.	تنفذ برامج اللياقة البدنية على ملاعب ومنشآت رياضية	49	49	51	51	149	74.5	7
8.	الأدوات والأجهزة تتناسب و عدد الضباط والجنود	51	51	49	49	151	75.5	6
9.	الأدوات والأجهزة بمواصفات عالية الجودة	42	42	58	58	142	71.0	11
10.	يوجد صيانة دائمة للأجهزة والأدوات	45	45	55	55	145	72.5	9
11.	يوجد متخصصين ومدربين كافرين لتنفيذ برامج اللياقة البدنية	40	40	60	60	140	70.0	13
12.	يتم توفير ميزانية مناسبة لتطبيق برامج اللياقة البدنية	41	41	59	59	141	70.5	12
13.	يتم استخدام الميزانية الاستخدام الأمثل لتطبيق برامج اللياقة البدنية	44	44	56	56	144	72.0	10
14.	يتم توفير الملابس الرياضية المناسبة للضباط والجنود لتطبيق برامج اللياقة البدنية	33	33	67	67	133	66.5	15
15.	يتوافر غرف خلع ملابس مناسبة	34	34	66	66	134	67.0	14
16.	يتوافر في الملاعب الرياضية المستخدمة عوامل الأمان والسلامة	32	32	68	68	132	66.0	16

يتضح من الجدول (17) أنه:

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الثاني حيث جاءت

ترتيبها تنازلياً كالاتي وفقاً للأهمية النسبية:

العبارة رقم (1) بالمركز الأول بنسبة موافقة (85.0%) والتي تنص على (لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانات البشرية والمادية)، ثم تليها العبارة رقم (3) بنسبة (84.5%) والتي تنص على (الإمكانات مناسبة مع طبيعة البرنامج) ، ثم تليها العبارة رقم (4) بنسبة (81.0%) والتي تنص على (يتم استخدام أدوات تكنولوجية في

تطبيق البرنامج)، ثم تليها العبارة رقم (2) بنسبة (80.0%) والتي تنص على (الإمكانات لتطبيق برامج اللياقة البدنية حديثة) ، ثم تليها العبارة رقم (6) بنسبة (77.0%) والتي تنص على (الأدوات والأجهزة تناسب برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارة رقم (8) بنسبة (75.5%) والتي تنص على (الأدوات والأجهزة تتناسب وعدد الضباط والجنود)، ثم تليها العبارة رقم (7) بنسبة (74.5%) والتي تنص على (تنفذ برامج اللياقة البدنية على ملاعب ومنشآت رياضية)، ثم تليها العبارة رقم (5) بنسبة (74.0%) والتي تنص على (يوجد صالات جيم حديثة)، ثم تليها العبارة رقم (10) بنسبة (72.5%) والتي تنص على (يوجد صيانة دائمة للأجهزة والأدوات) ، ثم تليها العبارة رقم (13) بنسبة (72.0%) والتي تنص على (يتم استخدام الميزانية الاستخدام الأمثل لتطبيق برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارة رقم (9) بنسبة (71.0%) والتي تنص على (الأدوات والأجهزة بمواصفات عالية الجودة)، ثم تليها العبارة رقم (12) بنسبة (70.5%) والتي تنص على (يتم توفير ميزانية مناسبة لتطبيق برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارة رقم (11) بنسبة (70.0%) والتي تنص على (يوجد متخصصين ومدربين كافيين لتنفيذ برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارة رقم (15) بنسبة (67.0%) والتي تنص على (يتوافر غرف خلع ملابس مناسبة)، ثم تليها العبارة رقم (14) بنسبة (66.5%) والتي علي (يتم توفير الملابس الرياضية المناسبة للضباط والجنود لتطبيق برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارة رقم (16) بنسبة (66.0%) والتي تنص على (يتوافر في الملاعب الرياضية المستخدمة عوامل الأمان والسلامة).

(جدول رقم 18)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (امدرمان) على المحور الرابع  
(الحوافز) (ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%	الترتيب
		ك	%	ك	%			
1.	يتم صرف الحوافز بناءً على التقييم المستمر	47	47%	53	53%	174	73.5	1
2.	الحوافز مجزية	40	40%	60	60%	140	70.0	3
3.	الحوافز معلنة مسبقاً	28	28%	72	72%	128	64.0	9
4.	يوجد حوافز مادية للقائمين بتنفيذ البرنامج	34	34%	66	66%	134	67.0	5
5.	يتم توزيع شهادات تقدير كحافز على الضباط والجنود المتفوقين	29	29%	71	71%	129	64.5	8
6.	يتم تكريم المميزين حسب درجاتهم بالبرنامج	34	34%	66	66%	136	67.0	5
7.	تهتم الإدارة بتشجيع المتفوقين معنوياً	28	28%	72	72%	128	64.0	9
8.	تحضر الإدارة حفلات توزيع الجوائز	36	36%	64	64%	136	69.0	4
9.	الحوافز المقدمة تشجع رغبات الضباط والجنود	31	31%	69	69%	131	65.5	7
10.	يوجد لوحة شرف لعرض أسماء المتفوقين بدنياً	42	42%	58	58%	142	71.0	2
11.	تتدخل الإدارة في تحديد نوع الحوافز المقدمة	19	19%	81	81%	119	59.5	12
12.	يتدخل الاخصائي الرياضي في تحديد نوع الحوافز المقدمة	18	18%	82	82%	118	59.0	13
13.	الحوافز تقدم بشكل دوري	27	27%	73	73%	127	36.5	11

يتضح من الجدول (18) أنه :

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الثاني حيث جاءت ترتيبها تنازلياً كالآتي وفقاً للأهمية النسبية:  
العبارة رقم (1) بالمركز الأول بنسبة موافقة (73.5%) والتي تنص على (يتم صرف الحوافز بناءً على التقييم المستمر)، ثم تليها العبارة رقم (10) بنسبة (71.0%) والتي على (يوجد لوحة شرف لعرض أسماء المتفوقين بدنياً)، ثم تليها العبارة رقم (2) بنسبة (70.0%) والتي تنص على (الحوافز مجزية) ، ثم تليها العبارة رقم (8) بنسبة (68.0%) والتي تنص على (تحضر الإدارة حفلات توزيع الجوائز)، ثم تليها العبارة رقم (6) بنسبة (67.0%) والتي تنص على (يتم تكريم

المميزين حسب درجاتهم بالبرنامج)، ثم تليها العبارة رقم (9) نسبة ( 65.0%) والتي تنص على (الحوافز المقدمة تشجع رغبات الضباط والجنود)، ثم تليها العبارة رقم (5) بنسبة (64.5%) والتي على (يتم توزيع شهادات تقدير كحافز على الضباط الجنود المتفوقين)، ثم تليها العبارتين رقم (3 و 7) بنسبة (64.0%) والتي تنصان على (الحوافز معلنة مسبقاً) (تهتم الإدارة بتشجيع المتفوقين معنوياً) ، ثم تليها العبارة رقم (13) بنسبة (63.5%) والتي تنص على (الحوافز تقدم بشكل دوري) ، تليها العبارة رقم (11) بنسبة (59.5%) والتي تنص على (تتدخل الإدارة في تحديد نوع الحوافز المقدمة)، ثم تليها العبارة رقم (12) نسبة (59.5%) والتي تنص على (يتدخل المشرف الرياضي في تحديد الحوافز المقدمة).

(جدول رقم 19)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (امدرمان) على المحور الخامس  
(المشرف الرياضي) (ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%	الترتيب
		ك	%	ك	%			
1.	التوجيه والإرشاد أثناء الأداء الرياضي	63	63%	37	37%	163	81.5	2
2.	مراعاة الفروق الفردية فيما بيننا	68	68%	32	32%	168	84.0	1
3.	الإطلاع على ما هو جديد في مجال عمله	50	50%	50	50%	150	75.0	8
4.	مساعدتي على الاستمتاع بالممارسة	53	53%	47	47%	153	76.5	6
5.	زيادة تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي	50	50%	50	50%	150	75.0	8
6.	كتابة تقرير لكل فرد بالبرنامج	57	57%	43	43%	157	87.5	3
7.	توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء الممارسة	54	54%	46	46%	154	77.0	5
8.	تنفيذ التدريبات الرياضية بشكل علمي	56	56%	44	44%	156	78.0	4
9.	تصنيفنا بمجموعات متماثلة في الأداء	41	41%	59	59%	141	70.5	13
10.	دور المشرف النفسي الرياضي	48	48%	52	52%	148	74.0	10
11.	تعديل البرامج الرياضية وفقاً لما هو جديد في المجال الرياضي	51	51%	49	49%	151	75.5	7
12.	تعديل البرامج الرياضية وفقاً لمستوى الملتحقين بالبرنامج	46	46%	54	54%	146	73.5	11
13.	استخدام الأدوات بصورة سليمة	44	44%	56	56%	144	72.0	12
14.	ابتكار تمرينات جديدة تناسب قدرتنا	34	34%	66	66%	134	67.0	14

يتضح من الجدول (19) أنه :

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الثاني حيث جاءت ترتيبها تنازلياً كالآتي وفقاً للأهمية النسبية:  
العبارة رقم (2) بالمركز الأول بنسبة موافقة (84.0%) والتي تنص على (مراعاة الفروق الفردية فيما بيننا) ، ثم يليها العبارة رقم (1) بنسبة (81.5%) والتي تنص على (التوجيه والإرشاد أثناء الأداء الرياضي)، ثم يليها العبارة رقم (6) بنسبة (87.5%) والتي تنص على (كتابة تقرير لكل فرد بالبرنامج)، ثم يليها العبارة رقم (8) بنسبة (78.0%) والتي تنص على (تنفيذ التدريبات الرياضية بشكل علمي)،

ثم يليها العبارة رقم (7) بنسبة (77.0%) والتي تنص على (توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء الممارسة)، ثم يليها العبارة رقم (8) بنسبة (76.5%) والتي تنص على (مساعدتي على الاستمتاع بالممارسة)، ثم يليها العبارة رقم (11) بنسبة (75.5%) والتي تنص على (تعديل البرامج الرياضية وفقاً لما هو جديد في المجال الرياضي) ، ثم يليها العبارتين رقم (3 و 5) بنسبة (75.0%) والتي تنصان على (الإطلاع على ما هو جديد في مجال عمله) (زيادة تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي)، ثم يليها العبارة رقم (10) بنسبة (74.0%) بنسبة (73.0%) والتي تنص على (تعديل البرامج الرياضية وفقاً لمستوى الملتحقين بالبرنامج) ، ثم يليها العبارة رقم (13) بنسبة (72.0%) والتي تنص على (استخدام الأدوات بصورة سليمة)، ثم يليها العبارة رقم (9) بنسبة (70.5%) والتي تنص على (تصنيفنا بمجموعات متماثلة في الأداء)، ثم يليها العبارة رقم (14) بنسبة (67.0%) والتي تنص على (ابتكار تمارين جديدة تناسب قدرتنا).

(جدول رقم 20)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (بحري) على المحور الأول (أهداف البرنامج) (ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%	الترتيب
		ك	%	ك	%			
1.	الأهداف موضوعة ويمكن قياسها	65	65	35	35	165	80.0	5
2.	الأهداف معلنة	67	67	33	33	167	83.5	1
3.	الأهداف مكتوبة	64	64	36	36	164	82.0	2
4.	طريقة التقييم معلنة	60	60	40	40	160	80.0	5
5.	نتيجة التقييم معلنة	57	57	43	43	157	78.5	9
6.	عدد الاخصائيين الرياضيين مناسب لتحقيق الأهداف	58	58	42	42	158	79.0	7
7.	الأخصائيين الرياضيين مؤهلين علمياً في مجال التخصص	48	48	52	52	148	74.0	15
8.	لدى القيادات فكر جديد لتحسين البرامج	63	63	37	37	163	81.5	3
9.	يتم استطلاع الرأي للضباط والجنود عند تحديد أهداف اللياقة البدنية.	52	52	48	48	152	76.0	12
10.	الأهداف قابلة للتغيير	54	54	46	46	154	77.0	11
11.	عدد الأخصائيين الرياضيين كاف لتحقيق الأهداف	62	62	38	38	162	81.0	4
12.	هناك متابعة للقيادات لمدى تحقيق الاهداف	58	58	42	42	158	79.0	7
13.	تعتمد الإدارة على الأساليب العلمية الحديثة في تحسين برامج اللياقة البدنية	47	47	53	53	147	73.5	16
14.	الأهداف وضعت بأسلوب يسمح بتقييمها	55	55	45	45	155	77.5	10
15.	برنامج اللياقة البدنية يعمل على تحسين الحالة النفسية	52	52	48	48	152	76.0	12
16.	برنامج اللياقة البدنية يعمل على إكساب أنماط السلوك السوي	51	51	49	49	151	75.5	14

يتضح من الجدول (20) أنه:

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الأول حيث جاءت ترتيبها تنازلياً كالآتي وفقاً للأهمية النسبية:  
 العبارة رقم (2) بالمركز الأول بنسبة موافقة (83.5%) والتي تنص على (الأهداف معلنة)، ثم يليها العبارة رقم (3) بنسبة (82.0%)

والتي تنص على (الأهداف مكتوبة)، ثم يليها العبارة رقم (8) بنسبة ( 81.5%) والتي تنص على (لدى القيادات فكر جديد لتحسين البرامج)، ثم يليها العبارة رقم (11) بنسبة (81.0%) والتي تنص على (عدد الأخصائيين الرياضيين كاف لتحقيق الأهداف)، ثم يليها العبارتين رقم (1 و 4) بنسبة (80.0%) والتي تنصان على (الأهداف موضوعية ويمكن قياسها) (طريقة التقييم معلنة) ، ثم يليها العبارتين رقم (6 و 12) بنسبة (79.0%) والتي تنصان على (عدد الأخصائيين الرياضيين مناسب لتحقيق الأهداف (هناك متابعة للقيادات لمدى تحقيق الأهداف) ، ثم يليها العبارة رقم (5) بنسبة (78.5%) والتي تنص على (الأهداف وضعت بأسلوب يسمح بتقييمها)، ثم يليها العبارة رقم (10) بنسبة (77.0%) والتي تنص على (الأهداف قابلة للتغيير)، ثم يليها العبارتين رقم (9 و 15) بنسبة (76.0%) والتي تنصان على (يتم استطلاع الرأي للضباط والجنود عند تحديد أهداف اللياقة البدنية) (برنامج اللياقة البدنية يعمل على تحسين الحالة النفسية)، ثم تليها العبارة رقم (16) بنسبة (72.5%) والتي تنص على (برنامج اللياقة البدنية يعمل على إكساب أنماط السلوك السوي)، ثم يليها العبارة رقم (7) بنسبة (74.0%) والتي تنص على (الأخصائيين الرياضيين مؤهلين علمياً في مجال التخصص)، ثم تليها العبارة رقم (13) بنسبة (73.5%) والتي تنص على (تعتمد الإدارة على الأساليب العلمية الحديثة في تحسين برامج اللياقة البدنية).

(جدول رقم 21)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (بحري) على المحور الثاني (محتوى البرامج) (ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%	الترتيب
		ك	%	ك	%			
1.	برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنوع	62	62	38	38	162	81.0	1
2.	برامج اللياقة البدنية تتسم بالتغيير	39	39	61	61	139	69.5	8
3.	برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنشويق	39	39	61	61	139	69.5	8
4.	برامج اللياقة البدنية تراعي الفروق الفردية	32	32	68	68	132	66.0	14
5.	برامج اللياقة البدنية تستغل جميع الأدوات	38	38	62	62	138	69.0	10
6.	برامج وتمارين اللياقة البدنية حديثة	44	44	56	56	144	72.0	5
7.	يتسم محتوى برامج اللياقة البدنية بالتسلسل المنطقي	40	40	60	60	140	70.0	7
8.	يعمل المحتوى على تحقيق أهداف برامج اللياقة البدنية	45	45	55	55	145	72.0	5
9.	يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود النفسية	39	39	61	61	139	69.0	2
10.	يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود البدنية	50	50	50	50	150	75.0	3
11.	برامج اللياقة البدنية تتيح الفرصة لاكتشاف المتفوقين بدنياً	36	36	64	64	136	68.0	13
12.	يتم تنفيذ برامج اللياقة البدنية طوال العام	37	37	63	63	137	68.5	11
13.	يتسم البرنامج بالترتيب من البسيط إلى المركب	47	47	53	53	147	73.5	4
14.	محتوى برامج اللياقة البدنية يعمل على تنمية الاستعدادات والمهارات الحركية	37	37	63	63	137	68.5	11
15.	محتوى برامج اللياقة البدنية يستشير دوافع الضباط والجنود نحو الممارسة	21	21	79	79	121	60.5	15

يتضح من الجدول (21) أنه:

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الثاني حيث جاءت ترتيبها تنازلياً كالآتي وفقاً للأهمية النسبية:  
 العبارة رقم (1) بالمركز الأول بنسبة موافقة (81.0%) والتي تنص على (برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنوع)، ثم تليها العبارة رقم (9) بنسبة (80.0%) والتي تنص على (يلبي المحتوى احتياجات الضباط

والجنود النفسية)، ثم تليها العبارة رقم (10) بنسبة (75.0%) والتي تنص على (يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود البدنية)، ثم تليها العبارة رقم (13) بنسبة (73.5%) والتي تنص على (يتسم البرنامج بالترتيب من البسيط إلى المركب) ، ثم تليها العبارتين رقم (6 و 8) بنسبة (72.0%) والتي تنصان على (برامج وتمارين اللياقة البدنية حديثة) (يعمل المحتوى على تحقيق أهداف برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارة رقم (7) بنسبة (70.0%) والتي تنص على (يتسم محتوى برامج اللياقة البدنية بالتسلسل المنطقي)، ثم تليها العبارتين رقم (2 و 3) بنسبة (69.5%) والتي تنص على (برامج اللياقة البدنية تتسم بالتغيير) (برامج اللياقة البدنية تتسم بالتشويق)، ثم تليها العبارة رقم (5) بنسبة (69.0%) والتي تنص على (برامج اللياقة البدنية تستغل جميع الأدوات)، ثم تليها العبارتين رقم (12 و 14) بنسبة (68.5%) والتي تنصان على (يتم تنفيذ برامج اللياقة البدنية طوال العام) (محتوى برامج اللياقة البدنية يعمل على تنمية الاستعدادات والمهارات الحركية)، ثم تليها العبارة رقم (11) بنسبة (68.0%) والتي تنص على (برامج اللياقة البدنية تتيح الفرصة لاكتشاف المتفوقين بدنياً)، ثم تليها العبارة رقم (4) بنسبة (66.0%) والتي تنص على (برامج اللياقة البدنية تراعي الفروق الفردية)، ثم تليها العبارة رقم (15) بنسبة (60.5%) والتي تنص على (محتوى برامج اللياقة البدنية يستثير دوافع الضباط والجنود نحو الممارسة).

(جدول رقم 22)  
التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (بحري) على المحور الثالث  
(الإمكانات) (ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%	الترتيب
		ك	%	ك	%			
1.	لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانات البشرية والمادية	18	18	82	82	118	59.0	13
2.	الإمكانات لتطبيق برامج اللياقة البدنية حديثة	13	13	87	87	113	56.5	16
3.	الإمكانات مناسبة مع طبيعة البرنامج	18	18	82	82	118	59.0	13
4.	يتم استخدام أدوات تكنولوجية في تطبيق البرنامج	21	21	79	79	121	60.5	11
5.	توجد صالات جيم حديثة	18	18	82	82	118	59.0	12
6.	الأدوات والأجهزة تناسب برامج اللياقة البدنية	22	22	78	78	122	61.0	9
7.	تنفذ برامج اللياقة البدنية على ملاعب ومنشآت رياضية	17	17	83	83	117	58.5	15
8.	الأدوات والأجهزة تتناسب و عدد الضباط والجنود	24	24	76	76	124	62.0	7
9.	الأدوات والأجهزة بمواصفات عالية الجودة	25	25	75	75	125	62.5	6
10.	يوجد صيانة دائمة للأجهزة والأدوات	28	28	72	72	128	64.0	4
11.	يوجد متخصصين ومدربين كافيين لتنفيذ برامج اللياقة البدنية	21	21	79	79	121	60.5	8
12.	يتم توفير ميزانية مناسبة لتطبيق برامج اللياقة البدنية	22	22	78	78	122	61.0	9
13.	يتم استخدام الميزانية الاستخدام الأمثل لتطبيق برامج اللياقة الحدية	35	35	65	65	135	67.5	1
14.	يتم توفير الملابس الرياضية المناسبة للضباط والجنود لتطبيق برامج اللياقة البدنية	28	28	72	72	128	64.0	4
15.	يتوافر غرف خلع ملابس مناسبة	33	33	67	67	133	66.5	2
16.	يتوافر في الملاعب الرياضية المستخدمة عوامل الإمان والسلامة	30	30	70	70	130	65.0	3

يتضح من الجدول (22) أنه: 30

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الثالث حيث جاءت ترتيبها تنازلياً كالاتي وفقاً للأهمية النسبية:

العبرة رقم (13) بالمركز الأول بنسبة موافقة (67.5%) والتي تنص على (يتم استخدام الميزانية الاستخدام الأخ/ثل لتطبيق برامج اللياقة

البدنية)، ثم تليها العبارة رقم (15) بنسبة (66.5%) والتي تنص على (يتوافر غرف خلع ملابس مناسبة)، ثم تليها العبارة رقم (16) بنسبة (65.0%) والتي تنص على (يتوافر في الملاعب الرياضية المستخدمة عوامل الأمان والسلامة)، ثم تليها العبارتين رقم (10 و 14) بنسبة (64.0%) والتي تنصان على (يوجد صيانة دائمة للأجهزة والأدوات) (يتم توفير الملابس الرياضية المناسبة للضباط والجنود لتطبيق برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارة رقم (9) بنسبة (62.5%) والتي تنص على (الأدوات والأجهزة بمواصفات عالية الجودة)، ثم تليها العبارة رقم (8) بنسبة (62.0%) والتي تنص على (الأدوات والأجهزة تتناسب وعدد الضباط والجنود)، ثم تليها العبارة رقم (11) بنسبة (60.5%) والتي تنص على (يوجد متخصصين ومدربين كافيين لتنفيذ برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارتين رقم (6 و 12) بنسبة (61.0%) والتي تنص على (الأدوات والأجهزة تناسب برامج اللياقة البدنية) (يتم توفير ميزانية مناسبة لتطبيق برامج اللياقة البدنية)، ثم تليها العبارة رقم (4) بنسبة (60.5%) والتي تنص على (يتم استخدام أدوات تكنولوجية في تطبيق البرنامج)، ثم تليها العبارة رقم (5) بنسبة (59.0%) والتي تنص على (يوجد صالات جيم حديثة)، ثم تليها العبارتين رقم (1 و 3) بنسبة (59.0%) والتي تنص على (لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانيات البشرية والمادية) (الإمكانات مناسبة مع طبيعة البرنامج)، ثم يليها العبارة رقم (7) بنسبة (58.5%) والتي تنص على (تنفذ برامج اللياقة البدنية على ملاعب ومنشآت رياضية)، ثم يليها رقم (2) بنسبة (56.5%) والتي تنص على (الإمكانات لتطبيق برامج اللياقة البدنية حديثة).

### جدول رقم (23)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (بحري) على المحور الرابع (الحوافز)  
(ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%	الترتيب
		ك	%	ك	%			
1.	يتم صرف الحوافز بناءً على التقييم المستمر	24	24	67	67	127	62.0	6
2.	الحوافز مجزية	19	19	81	81	119	59.5	12
3.	الحوافز معلنة مسبقاً	19	19	81	81	119	59.5	12
4.	يوجد حوافز مادية للقائمين بتنفيذ البرنامج	27	27	73	73	127	63.5	2

8	61.0	122	78	78	22	22	يتم توزيع شهادات تقدير كحافز على الضباط والجنود المتفوقين	.5
7	61.5	123	77	77	23	23	يتم تكريم المميزين حسب درجاتهم بالبرنامج	.6
2	63.5	127	73	73	27	27	تهتم الإدارة بتشجيع المتفوقين معنوياً	.7
8	61.0	122	78	78	22	22	تحضر الإدارة حفلات توزيع الجوائز	.8
8	61.0	122	78	78	22	22	الحوافز المقدمة تشجع رغبات الضباط والجنود	.9
11	60.0	120	80	80	20	20	يوجد لوحة شرف لعرض أسماء المتفوقين بديناً	.10
2	63.5	127	73	73	27	27	تتدخل الإدارة في تحديد نوع الحوافز المقدمة	.11
1	65.5	131	69	69	31	31	يتدخل الاخصائي الرياضي في تحديد نوع الحوافز المقدمة	.12
5	62.5	125	75	75	25	25	الحوافز تقدم بشكل دوري	.13

يتضح من الجدول (23) أنه:

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الرابع حيث جاءت ترتيبها تنازلياً كالآتي وفقاً للأهمية النسبية:

العبارة رقم (12) بالمركز الأول بنسبة موافقة (65.5%) والتي تنص على (يتدخل الاخصائي الرياضي في تحديد نوع الحوافز المقدمة)، ثم تليها العبارات (4 و 7 و 11) بنسبة (63.5%) والتي تنص على (توجد حوافز مادية للقائمين بتنفيذ البرامج) (تهتم الإدارة بتشجيع المتفوقين معنوياً) (تتدخل الإدارة في تحديد نوع الحوافز المقدمة)، ثم تليها العبارة رقم (13) بنسبة (62.5%) والتي تنص على (الحوافز تقدم بشكل دوري)، ثم تليها العبارة رقم (1) بنسبة (62.0%) والتي تنص على (يتم صرف الحوافز بناءً على التقييم المستمر) ، ثم تليها العبارة رقم (6) بنسبة (61.5%) والتي تنص على (يتم تكريم المميزين حسب درجاتهم بالبرنامج) ، ثم يليها العبارات (5 و 8 و 9) بنسبة (61.0%) والتي تنص على (يتم توزيع شهادات تقدير كحافز على الضباط والجنود المتفوقين) (تحضر الإدارة حفلات توزيع الجوائز) (الحوافز والمقدمة تشجع رغبات الضباط والجنود)، ثم يليها العبارة رقم (10) بنسبة (60.0%) والتي تنص على (توجد لوحة شرف لعرض أسماء المتفوقين بديناً)، ثم تليها العبارتين (2 و 3)

بنسبة (59.5%) والتي تنصان على (الحوافز مجزية) (الحوافز معلنة مسبقاً).

(جدول رقم 24)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات (بحري)  
على المحور الخامس (المشرف الرياضي) (ن=100)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن الترجيحي	%	الترتيب
		ك	%	ك	%			
1.	التوجيه والإرشاد أثناء الأداء الرياضي	14	14	86	86	114	57.0	14
2.	مراعاة الفروق الفردية فيما بيننا	18	18	82	82	118	57.0	12
3.	الإطلاع على ما هو جديد في مجال عمله	18	18	82	82	118	59.0	12
4.	مساعدتي على الاستمتاع بالممارسة	20	20	80	80	120	60.0	11
5.	زيادة تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي	30	30	70	70	130	65.0	6
6.	كتابة تقرير لكل فرد بالبرنامج	24	24	76	76	124	62.0	10
7.	توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء الممارسة	28	28	72	72	128	64.0	8
8.	تنفيذ التدريبات الرياضية بشكل علمي	28	28	72	72	128	64.0	8
9.	تصنيفنا بمجموعات متماثلة في الأداء	32	32	68	68	132	66.0	3
10.	دور المشرف النفسي الرياضي	30	30	70	70	130	65.0	6
11.	تعديل البرامج الرياضية وفقاً لما هو جديد في المجال الرياضي	33	33	67	67	133	66.5	2
12.	تعديل البرامج الرياضية وفقاً لمستوى الملتحقين بالبرنامج	32	32	68	68	132	66.0	3
13.	استخدام الأدوات بصورة سليمة	35	35	65	65	135	67.5	1
14.	ابتكار تمارين جديدة تناسب قدرتنا	31	31	69	69	131	65.5	5

يتضح من الجدول (24) أنه:

تفاوتت استجابات العينة على عبارات المحور الخامس حيث جاءت ترتيبها تنازلياً كالاتي وفقاً للأهمية النسبية:  
العبارة رقم (13) بالمركز الأول بنسبة موافقة (67.5%) والتي تنص على (استخدام الأدوات بصورة سليمة)، ثم تليها العبارة رقم (11) بنسبة (66.5%) والتي تنص على (تعديل البرامج الرياضية وفقاً لما هو جديد في المجال الرياضي)، ثم تليها العبارتين رقم (9 و 12) بنسبة (66.0%) والتي تنصان على (تصنيفنا بمجموعات متماثلة في

الأداء) (تعديل البرامج الرياضية وفقاً لمستوى الملتحقين بالبرنامج)، ثم تليها العبارة رقم (14) بنسبة (65.5%) والتي تنص على (ابتكار تمرينات جديدة تناسب قدرتنا)، ثم تليها العبارتين رقم (5 و 10) بنسبة (65.0%) والتي تنصان على (زيادة تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي) (دور الاخصائي النفسي الرياضي)، ثم تليها العبارتين رقم (7 و 8) بنسبة التدريبات الرياضية بشكل علمي)، ثم تليها العبارة رقم (6) بنسبة (62.0%) والتي تنص على (كتابة تقرير لكل فرد بالبرنامج)، ثم تليها العبارة رقم (4) بنسبة (60.0%) والتي تنص على (مساعدتي على الاستمتاع بالممارسة)، ثم تليها العبارتين رقم (2 و 3) بنسبة (59.0%) والتي تنصان على (مراعاة الفروق الفردية فيما بيننا) (الإطلاع على ما هو جديد في مجال عمله)، ثم تليها العبارة رقم (1) بنسبة (57.0%) والتي تنص على (التوجيه والإرشاد أثناء الأداء الرياضي).

4 - 2 - 2 تفسير ومناقشة التساؤل الثاني:

- يتضح من الجدول ارقام (18 ، 17 ، 16 ، 15 ، 14 ، 13 ، 12 ، 11 ، 10 ، 9 ، 8 ، 7 ، 6 ، 5 ، 43) لحساب التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة لكل منطقة على عبارات استمارة اللياقة البدنية وفقاً للمناطق.
- تفاوتت استجابات العينة (الخرطوم) على عبارات المحور الأول حيث احتلت العبارة رقم (3) المركز الأول بنسبة (97%) والتي تنص على (الأهداف المكتوبة) تليها العبارة رقم (13) المركز الثاني بنسبة (96.5%) والتي تنص على (تعتمد الإدارة على الأساليب العلمية الحديثة في تحسين برامج اللياقة البدنية) تليها العبارة رقم (9) المركز الثالث بنسبة (96%) والتي تنص على (يتم استطلاع الرأي للضباط والجنود عند تحديد أهداف اللياقة البدنية) وهذا يرجع إلى اهتمام الإدارة بالأهداف واعطاؤها أولوية كبيرة حتى يتم السير لتحقيقها). وهذا ما يؤكد (نبيل محمد احمد إبراهيم) في أن مجالات الحياة المختلفة تحتاج إلى تقويم برامجها وأنشطتها وذلك لتقدير مدى تقدمها في سبيل تحقيق الأهداف المرجوة منها وما إذا كانت في حاجة إلى تعديل أو تقويم.

- تفاوتت استجابات العينة (الخرطوم) على عبارات المحور الثاني حيث احتلت العبارة رقم (15) المركز الأول بنسبة (97%) والتي تنص على محتوى برامج اللياقة البدنية يستشير دوافع الضباط والجنود نحو الممارسة واحتلت العبارة رقم (2.1) المركز الثاني بنسبة (95%) والتي تنص على (برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنوع، برامج اللياقة البدنية تتسم بالتغيير). وهذا يرجع إلى الاهتمام بمحتويات البرنامج لما لها من أهمية على الضباط والجنود وما تتسم به البرامج الموضوعه من مرونة في التغيير ومراعاة الناحية النفسية للجنود والضباط ومراعاة الفروق الفردية. وهذا ما يؤكد (سيد الهواري) في أن البرامج أحد عناصر التخطيط وهو يشتمل على مجموعة من الأنشطة التي يضعها الاخصائيون حيث تؤثر على الأفراد وتشبع حاجاتهم وتنمي قدراتهم وتتسم بالتنوع ومراعاة الفروق الفردية .
- كما تفاوتت استجابات عينة الخرطوم على عبارات المحور الثالث (الإمكانات المتاحة) حيث احتلت العبارة رقم (2) المركز الأول بنسبة (95%) وتنص على الإمكانات لتطبيق برامج اللياقة البدنية حديثة) واحتلت العبارة رقم (1) المركز الثاني بنسبة (94%) والتي تنص على (لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانات البشرية والمادية البدنية) وهذا يرجع إلى مدى أهمية الإمكانات بالنسبة للجنود والضباط وكذلك بالنسبة للقيادات العليا، لما لها من أهمية في أداء وتطبيق البرنامج فلولاها ما كان البرنامج هذا ما يؤكد (عصام الدين صالح عبدالجيد) في أن ضباط الشرطة هم صمام الأمان الداخلي والخارجي واهتمت الدولة بإعدادهم بدنياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، وذلك عن طريق برامج اللياقة البدنية والإمكانات البشرية والمادية المختلفة التي تساعدهم على مواجهة متطلبات مجالات اعمالهم المختلفة.
- وتفاوتت استجابات عينة الخرطوم على عبارات المحور الرابع (الحوافز) حيث احتلت العبارة رقم (2) المركز الأول بنسبة (92.5%) والتي تنص على (الحوافز مجزية) واحتلت العبارة رقم (1) المركز الثاني بنسبة (91.5%) والتي تنص على (يتم صرف الحوافز بناء على التقييم المستمر). وهذا يرجع إلى مدى اهمية

تحفيز الأفراد والضباط لأداؤهم للبرنامج بكل قوة ونشاط فالتحفيز يجعلهم في أقصى الحالات النفسية والبدنية والصحية وهذا ما يؤكد (عصام الدين صالح عبدالجيد) في أهمية اللياقة البدنية بجميع فروعها في رفع الكفاءة البدنية لضباط وأفراد الشرطة. فقد أولاهما المسئولون على وضع البرامج اهتماماً كبيراً، فلا بد من الاهتمام بالبرامج وتحفيز الأفراد والضباط على أداء هذه البرامج.

- وتفاوتت استجابات عينة الخرطوم على عبارات المحور الخامس (المشرف الرياضي) حيث احتلت العبارة رقم (4) المركز الثاني بنسبة (94.5%) والتي تنص على (مساعدتي على الاستمتاع بالممارسة) وهذا يرجع إلى مدى أهمية المشرف الرياضي في تطبيق برنامج اللياقة البدني ومراعاته للفروق بين الأفراد والضباط في النواحي البدنية واللياقة والتعامل معهم بأسلوب يجد من يهتم إلى الممارسة بجدية واستمتاع وهذا هو دور المشرف الرياضي. وهذا ما يؤكد (عصام الدين صالح عبدالجيد) في أن تطوير معارف وقدرات الطلاب الشرطة بالموضوعات التدريبية الحديثة (اللياقة البدنية) والتي تفيدهم في حياتهم العملية وتعمل على رفع اللياقة البدنية لديهم وذلك بمساعدة الاخصائي الرياضي والإدارة.

- وتفاوتت استجابات عينة (ام درمان) على عبارات المحور الأول (اهداف اللياقة البدنية) حيث احتلت العبارة رقم (2.1) المركز الأول بنسبة (88.5) والتي تنص على (الأهداف موضوعة ويمكن قياسها، الأهداف معلنة) واحتلت العبارة رقم (4) المركز الثاني بنسبة (87%) والتي تنص على (طريقة التقييم معلنة) وهذا يرجع إلى أهمية الأهداف في تحقيق البرنامج وإطلاع الضباط والجنود عليها وكذلك بنود التقييم معلنة. وهذا ما يؤكد (نبيل محمد أحمد إبراهيم) في أنه تحتاج مجالات الحياة المختلفة الى تقويم برامجها وأنشطتها وذلك لتقدير مدى تقدمها في سبيل تحقيق الاهداف المرجوة منها.

- وتفاوتت استجابات عينة امدرمان على عبارات المحور الثاني (محتوى البرامج) حيث احتلت العبارة رقم (2) المركز الأول بنسبة (85%) والتي تنص على (برامج اللياقة البدنية تتسم

بالتغيير) واحتلت العبارة رقم (9) المركز الثاني بنسبة ( 84.5%) والتي تنص على يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود النفسية. وهذا يرجع إلى أهمية محتوى البرنامج في تلبية رغبات واحتياجات الضباط والجنود وأهمية التغيير في البرنامج وعدم السير على نمط واحد من البرامج لجذب الممارسين وهذا ما يؤكد (عصام الدين صالح) في انه يجب إجراء تقييم شامل لمدى صلاحية البرامج الخاصة باللياقة البدنية والوقوف على نواحي القصور والتغلب عليها لتلبية رغبات واحتياجات الأفراد.

- وتفاوتت استجابات عينة امدرمان على عبارات المحور الثالث (الإمكانات المتاحة) حيث احتلت العبارة رقم (1) المركز الأول بنسبة (85%) والتي تنص على (لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانات البشرية والمادية) واحتلت العبارة رقم (3) المركز الثاني بنسبة (84.5%) والتي تنص على (الإمكانات مناسبة مع طبيعة البرنامج). وهذا يرجع إلى أهمية الإمكانات في تنفيذ البرنامج للضباط والأفراد وكذلك الإمكانات الاقتران بأن القيادات العليا دائماً تقوم بتوفير الإمكانات المادية والبشرية لتنفيذ البرنامج. وهذا ما يؤكد (محمد صبحي حسانين، كمال عبدالحميد اسماعيل) اللياقة البدنية وسيلة وليست غاية فالغاية سلامة الفرد ككل متكامل ولا يتأتى إلا بتوفير الإمكانات المادية والبشرية لتطبيق البرامج.

- وتفاوتت استجابات عينة امدرمان على عبارات المحور الرابع (الحوافز) حيث احتلت العبارة رقم (1) المركز الأول بنسبة ( 73.5%) والتي تنص على (يتم صرف الحوافز بناء على التقييم المستمر). واحتلت العبارة رقم (10) المركز الثاني بنسبة ( 71%) والتي تنص على (يوجد لوحة شرف لعرض أسماء المتفوقين بدنياً). وهذا يرجع إلى اهتمام الضباط والأفراد بالحوافز نتيجة التقييم المستمر واقتناعهم بعرض أسماء المتفوقين ومالها من نواحي نفسية وتشجيعية للإقبال على تنفيذ البرنامج بنشاط وهذا ما يؤكد (محمد الحماحمي، أمين الخولي) أن عملية التقويم عملية بتقدير مستمر لكل جوانب البرنامج بما فيهم الأفراد المطبق عليهم البرنامج وصرف مكافآت للمتفوقين.

- وتفاوتت استجابات عينة امدرمان على عبارات المحور الخامس الاخصائي الرياضي حيث احتلت العبارة رقم (2) المركز الأول

بنسبة (84%) والتي تنص على (مراعاة الفروق الفردية فيما بيننا). واحتلت العبارة رقم (1) المركز الثاني بنسبة (81.5%) والتي تنص على (التوجيه والإرشاد أثناء الأداء الرياضي). وهذا يرجع إلى اقتناع الضباط والأفراد وملاحظتهم باهتمام المشرف الرياضي بالفروق الفردية أثناء أداء البرنامج وكذلك توجيههم أثناء تنفيذ البرنامج. وهذا ما يؤكد (عصام الدين صالح) أنه لا بد من إعداد الأكواد التدريبية ، إيماناً بالدور الذي يلعبه المشرف الرياضي باعتباره من أهم العوامل بنجاح العملية التدريبية.

- وتفاوتت استجابات عينة بحري على عبارات المحور الأول (أهداف اللياقة البدنية) حيث احتلت العبارة رقم (1) المركز الأول بنسبة (83.5%) والتي تنص على (الأهداف معلنة). واحتلت العبارة رقم (2) المركز الثاني بنسبة (82%) والتي تنص على (الأهداف مكتوبة). وهذا يرجع إلى أهمية الأهداف بالنسبة للضباط والأفراد حيث أنها توضح مدى أهمية البرنامج في رفع مستوى اللياقة البدنية. وهذا ما يؤكد (عصام الدين صالح عبدالمجيد) في أن المسؤولين اهتموا بوضع البرامج والأهداف الخاصة بها والمعلنة للضباط.

- تفاوتت استجابات عينة بحري على عبارات المحور الثاني (محتوى البرامج) حيث احتلت العبارة رقم (1) المركز الأول بنسبة (81%) والتي تنص على (برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنوع). واحتلت العبارة رقم (9) المركز الثاني بنسبة (80%) والتي تنص على (يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود النفسية). وهذا يرجع إلى اقتناع الضباط والجنود بأهمية المحتوى للبرنامج من مجموعات وتدريبات ومدى مناسبتها لهم ويلبي الاحتياجات النفسية المختلف لهم. وهذا ما يؤكد (عصام الدين صالح) في أن البرامج لا بد أن تشبع رغبات واحتياجات الأفراد وأن يكون المحتوى يتناسب مع ميولهم واتجاهاتهم.

- تفاوتت استجابات عينة بحري على عبارات المحور الثالث (الإمكانات المتاحة) حيث احتلت العبارة رقم (13) المركز الأول لنسبة (67.5%) والتي تنص على (يتم استخدام الميزانية لاستخدام

الأقبل لتطبيق برامج للياقة البدنية واحتلت العبارة رقم (15) المركز الثاني بنسبة (6.5) والتي تنص على (يتوافر غرف خلع مناسبة). وهذا يرجع إلى اقتناع الضباط للأفراد بأهمية الإمكانات المتمثلة في غرف خلع الملابس والميزانية ورؤيتهم بأن هذه الإمكانات يتم استعمالها لمصلحتهم في صالح البرنامج وهذا ما يؤكد (محمد صبحي حسانين) في أن الإمكانات المادية والبشرية هامة في تطبيق البرنامج واللياقة البدنية وسيلة لسلامة الفرد.

- وتفاوتت استجابات عينة (بحري) على عبارات المحور الرابع (الحوافز) حيث احتلت العبارة رقم (12) المركز الأول بنسبة (65.5%) والتي تنص على (يتدخل المشرف الرياضي في تحديد نوع الحوافز المقدمة) واحتلت العبارة رقم (11) المركز الثاني بنسبة (63.5) والتي تنص على (تتدخل الإدارة في تحديد نوع الحوافز المقدمة) وهذا يرجع إلى أهمية الحوافز بالنسبة للضباط والجنود لما تعود عليهم بتطبيق البرنامج الخاص باللياقة البدنية برغبة وسرور ورؤيتهم للإدارة والمشرف الرياضي باهتمامهم في تحديد الحوافز والتشجيع على الممارسة وهذا ما يؤكد (محمد الحماحمي) في أنه من خلال عملية التقويم يتم تقويم جوانب البرنامج والأفراد وصرف مكافآت للمتفوقين.

- تفاوتت استجابات عينة (بحري) على عبارات المحور الخامس (المشرف الرياضي) حيث احتلت العبارة رقم (13) المركز الأول بنسبة (67.5) والتي تنص على (استخدام الأدوات بصورة سليمة). واحتلت العبارة رقم (11) المركز الثاني بنسبة (66.5) والتي تنص على (تعديل البرامج الرياضية وفقاً لما هو جديد في المجال الرياضي). وهذا يرجع إلى اقتناع الضباط والأفراد بالمشرف الرياضي واستخدامه الصحيح للأدوات وينعكس ذلك في أداء الضباط والأفراد على الأدوات والأجهزة ، وكذلك استخدام المشرف الرياضي وهذا ما يؤكد (عصام الدين صالح) في أنه لا بد من إعداد الكوادر التدريبية (المشرف الرياضي) لأنه من أهم العوامل لنجاح العملية التدريبية ونجاح البرنامج.

4 - 3 - 1 عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل الثالث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين برامج اللياقة البدنية والحالة النفسية (الرضا الحركي) لدى القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم وفقاً لمناطقها الثلاثة (الخرطوم، أمدرمان، بحري).

جدول رقم (25)

تحليل التباين لاستجابات العينة على محاور المقاييس (ن=300)

الدالة	ف	متوسط المربعات	د. ج	مجموع المربعات	مصدر التباين	المحاور	المقيا س
0.000	*309.39	632.05 2.04	2 297	1264.10 6.6.73	بين المجموعات داخل المجموعات	أهداف البرنامج	اللياقة البدنية
0.000	2*631.3	1197.0 0 1.89	2 297	2394.0 563.12	بين المجموعات داخل المجموعات	محتوى البرنامج	
0.000	*807.15	2365.6 3 2.93	2 297	4731.26 870.46	بين المجموعات داخل المجموعات	الإمكانات	
0.000	*376.37	1403.5 8 3.72	2 297	2807.16 1107.58	بين المجموعات داخل المجموعات	الحوافز	
0.000	*689.89	1573.7 4 2.28	2 297	3147.48 677.50	بين المجموعات داخل المجموعات	المشرف الرياضي	
0.000	*744.48	3516.9 7 4.72	2 297	7033.94 1403.03	بين المجموعات داخل المجموعات	الرضا الحركي	

الدالة > 0.05

يتضح من الجدول (25) أنه: يوجد فروق ذات دلالة استجابات العينة على محاور استمارة اللياقة البدنية وكذلك مقياس الرضا الحركي، ولحساب دلالة الفروق نقوم باستخدام معادلة L.S.D والجدول رقم (26) يوضح ذلك.

جدول رقم (26)

دلالة الفروق بين استجابات العينة الثلاثة

المحاور	المكان	م	الخرطوم	امدرمان	بحري
أهداف البرنامج	الخرطوم	30.13	-	*2.96	*5.00
	امدرمان	27.17	-	-	*2.04

-			25.13	بحري	
*6.90	*3.90	-	27.96	الخرطوم	محتوى البرنامج
*3.00	-		24.06	امدرمان	
-			21.06	بحري	
*9.67	*5.75	-	29.40	الخرطوم	الإمكانات
*3.92	-		23.65	امدرمان	
-			19.73	بحري	
*6.95	*5.90	-	21.03	الخرطوم	الحوافز
*1.05	-		17.13	امدرمان	
-			16.08	بحري	
*7.91	*4.49	-	25.64	الخرطوم	المشرف الرياضي
*3.42	-		21.15	امدرمان	
-			17.37	بحري	
*11.86	*5.81	-	54.88	الخرطوم	الرضا الحركي
*6.05	-		49.07	امدرمان	
-			43.02	بحري	

يتضح من الجدول (26) أنه:

- توجد فروق ذات دلالة بين عينة الخرطوم وأم درمان وبحري لصالح الخرطوم في توضيح أهداف البرنامج لديهم، كذلك فروق بين عينة أم درمان وبحري لصالح أم درمان في نفس المحور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الخرطوم وامدرمان وبحري لصالح الخرطوم في تحديد محتوى البرنامج الرياضي لديهم، وكذلك يوجد فروق بين أم درمان وبحري لصالح أمدرمان نحو استجاباتهم على نفس المحور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وامدرمان وكذلك بحري لصالح الخرطوم في محور الإمكانات لديهم، كذلك فروق بين عينة امدرمان وبحري لصالح امدرمان لنفس المحور.
- توجد فروق ذات دلالة بين عينة الخرطوم وامدرمان وكذلك بحري لصالح الخرطوم في الحوافز لديهم، كذلك فروق بين عينة امدرمان واسيوط لصالح امدرمان لنفس المحور.
- توجد فروق ذات دلالة بين عينة الخرطوم وامدرمان وكذلك بحري لصالح الخرطوم في المشرف الرياضي لديهم، كذلك فروق بين عينة ام درمان وبحري لصالح امدرمان لنفس المحور.

- توجد فروق ذات دلالة بين عينة الخرطوم وامدرمان وكذلك بحري لصالح الخرطوم في الرضا الحركي لديهم، كذلك فروق بين عينة امدرمان وبحري لصالح امدرمان لنفس المحور.

#### 4 - 2 - 3 تفسير ومناقشة التساؤل الثالث:

يتضح من الجدول أرقام (25, 26)

- لإيجاد الفروق بين استجابات العينة وفقاً للمناطق نحو استمارة اللياقة البدنية والحالة النفسية (الرضا الحركي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وأم درمان وكذلك بحري لصالح الخرطوم على محور (أهداف البرنامج)، وهذا يرجع إلى زيادة اهتمام الإدارة بتحقيق الأهداف من خلال تطبيق البرنامج الخاص باللياقة البدنية واقتناع الضباط والأفراد بأهمية الأهداف وتحقيقها وهذا ما يؤكد (نبيل محمد أحمد) لابد من تقويم البرامج والأنشطة والتأكد من تحقيق الأهداف الموضوعية ، فالأهداف هي السبيل لنجاح البرنامج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وأم درمان وكذلك بحري لصالح الخرطوم على محاور (محتوى البرنامج)، وهذا يرجع إلى أهمية محتوى البرنامج في تلبية رغبات واحتياجات الضباط ويلبي الاحتياجات النفسية المختلفة لديهم وهذا ما يؤكد (عصام الدين صالح) في أن محتوى البرنامج لابد ان يشبع ميول ورغبات واحتياجات الأفراد.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين عينة الخرطوم وام درمان وبحري لصالح الخرطوم على محاور (الإمكانات) وهذا ما يرجع إلى اهتمام وتوفير الإكارة لكافة الإمكانيات البشرية والمادية لتنفيذ البرنامج وهذا ما يؤكد (كمال عبدالحميد إسماعيل) في أن سلامة الفرد لا يتأتى إلا بتوفير الإمكانيات المادية والبشرية لتطبيق البرنامج.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وأم درمان وبحري لصالح الخرطوم على محور (الحوافز). وهذا ما يرجع إلى زيادة اهتمام الإدارة بتوفير الحوافز العينية والتشجيعية للضباط والجنود مما لها الأثر النفسي في تطبيق البرنامج والإقبال على أنشطة اللياقة البدنية بكل حب ومنافسة، وهذا ما يؤكد (محمد الحماحي ، أمين الخولي) في أنه من خلال التقييم الذي يتم على كل جوانب البرنامج بما فيهم الأفراد المطبق عليهم البرنامج وصرف مكافآت للمتفوقين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وام درمان وبحري لصالح الخرطوم على محور (المشرف الرياضي)، وهذا يرجع إلى اهتمام الإدارة بثقل وتوفير مشرف رياضي على أنشطة برامج اللياقة البدنية لما له من دور إيجابي ينعكس على الضباط والأفراد في تنفيذ برامج اللياقة البدنية، وهذا ما يؤكد (عصام الدين صالح) في أنه لا بد من إعداد الكوادر التدريبية، إيماناً بالدور الذي يلعبه المشرف ، باعتباره من أهم العوامل لنجاح العملية التدريبية.

#### 4. 4- 1 عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل الرابع:

هل يوجد ارتباط بين برامج اللياقة البدنية والحالة النفسية (الرضا الحركي) بين القوات النظامية الشرطة بولاية الخرطوم وفقاً لمناطقها الثلاثة (الخرطوم، امدرمان ، بحري).

جدول رقم (27)

الارتباط بين محاور اللياقة البدنية والرضا الحركي للأفراد والضباط للمناطق الثلاثة (ن=100)

المنطقة	البيان	الأهداف	المحتوى	الإمكانات	الحوافز	المتوسط
الخرطوم	القيمة	*0.651	*0.721	*0.537	*0.863	*0.863
	الدلالة	0.000	0.000	0.011	0.007	0.008
امدرمان	القيمة	*0.703	*0.552	*0.557	*0.668	*0.605
	الدلالة	0.005	0.008	0.000	0.000	0.000
بحري	القيمة	*0.628	*0.897	*0.674	*0.643	*0.661
	الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

\*الدلالة > 0.05

- يتضح من الجدول (27) أنه:  
يوجد ارتباط طردي ذات دلالة إحصائية بين محاور استمارة اللياقة البدنية ومقياس الرضا الحركي لدى عينة البحث تبعاً للمناطق.
- 4 - 4 - 2 تفسير ومناقشة التساؤل الرابع
- يتضح من الجدول (27)، يوجد ارتباط بين محاور اللياقة البدنية ودرجة الرضا الحركي (الحالة النفسية) لدى عينة البحث وفقاً للمناطق.
- توجد ارتباط طردي بين محور (الأهداف) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من منطقة الخرطوم وأم درمان وبحري، فكلما زاد الاقتناع بالأهداف الخاصة ببرامج اللياقة البدنية التي تم وضعها من قبل الإدارة، كان الإقبال على التطبيق لبرنامج اللياقة البدنية من قبل الضباط والأفراد بكل حماس وتشوق، وهذا سيعود على الضباط والأفراد (الرضا الحركي) وارتفاع الناحية النفسية لديهم، وهذا يدل على أنه كلما كان هناك اقتناع بالأهداف الموضوعة زاد الحماس، لتطبيق برامج اللياقة البدنية وبالتالي سترتفع الناحية النفسية (الرضا الحركي) لدى الضباط والأفراد، وهذا ما يؤكد (محمد صبحي حسانين) في أن الفرد اللائق بديناً يعتبر أكثر قدرة على التكيف النفسي والاندماج في المجتمع ومقاومة الضغوط.
  - يوجد ارتباط طردي بين محور (ارتباط البرنامج) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من منطقة الخرطوم وأم درمان وبحري، فكلما زاد اهتمام الضباط والأفراد بمحتوى البرنامج واقتناعهم بكل ما في المحتوى من تسلسل للتمارين من البسيط إلى المركب وهذه التمرينات تعمل على تنمية الاستعدادات والمهارات الحركية، كان الإقبال على تطبيق برنامج اللياقة البدنية من قبل الضباط والأفراد بكل استعداد وحماس، وهذا سيعود على الضباط والأفراد (بالرضا الحركي) وارتفاع الناحية النفسية لديهم، وهذا يدل على أنه كلما زاد الاقتناع بما يحتويه البرنامج من تمارين وأنشطة زاد الحماس لتطبيق البرنامج الخاص باللياقة البدنية، وبالطبع سيعود هذا على الحالة النفسية بالإيجاب والرضا الحركي، وهذا ما يؤكد (كمال عبدالحميد إسماعيل درويش) في أن الفرد اللائق بديناً في استطاعته أن يتحمل الإرهاق الجسماني والنفسي لفترة طويلة.

- يوجد ارتباط طردي بين محور (الإمكانات) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من منطقة الخرطوم وامدرمان وبحري، فكلما زاد الاهتمام بالإمكانات من أدوات وأجهزة وملابس وخلافه من الإدارة وتوفيرها للضباط والأفراد، كان الإقبال على تنفيذ البرنامج الخاص باللياقة البدنية وبكل استعداد وحماس، من قبل الضباط والأفراد، وبالتالي هذا سيعود على الضباط والأفراد (بالرضا الحركي) وارتفاع الناحية النفسية لديهم، وهذا يدل على أنه كلما زاد الاهتمام بالإمكانات وتوفيرها للضباط والأفراد، زادت درجة الحماس والإقبال على تنفيذ برنامج اللياقة البدنية، وهذا بالطبع سيرفع الناحية النفسية والرضا الحركي للضباط والأفراد، وهذا ما يؤكد (عصام الدين صالح عبدالمجيد) في أن برنامج اللياقة البدنية جزء متكامل ومهم لأفراد الشرطة وميدانياً مهماً من الناحية البدنية والنفسية والانفعالية .

- يوجد ارتباط طردي بين محور (الحوافز) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من أمدرمان والخرطوم وبحير، فكلما زاد الاهتمام بصرف الحوافز وتشجيع الضباط والجنود عن طريق الحوافز العينية والتشجيعية، كان استعدادهم على تنفيذ برنامج اللياقة البدنية مرتفع وإقبالهم كبير وحماسهم زائد، وهذا سيعود على الضباط والأفراد (بالرضا الحركي) وارتفاع الحالة النفسية لديهم، وهذا يدل على أنه كلما زاد الاهتمام بصرف حوافز وتشجيع الضباط والأفراد كلما ارتفع لديهم الحماس في تنفيذ برنامج اللياقة البدنية وبالتالي سترتفع المعنويات والحالة النفسية، وهذا ما يؤكد (تشارلز بوتشر) فيف أن اللياقة البدنية تعتبر جزء من اللياقة الشاملة التي تتضمن الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية وكل جزء من هذه الجوانب يسعى إلى تحقيق اللياقة الشاملة.

- يوجد ارتباط طردي بين محور (المشرف الرياضي) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من منطقة الخرطوم وامدرمان وبحري، فكلما زاد الاقتناع بأهمية وجود المشرف الرياضي وبأهمية دوره في إنجاح البرنامج من قبل الأفراد والضباط كلما كان دوره إيجابي في التعامل معهم ، كلما كان الأداء أفضل في تطبيق برنامج اللياقة البدنية وبالتالي سيعود ذلك على الحالة النفسية والرضا الحركي بالإيجاب، وهذا يدل على أنه كلما كان هناك اقتناع ملموس لدور المشرف الرياضي في التعامل مع الضباط والجنود ومراعاة الفروق الفردية لديهم وتقديم كل ما هو جديد من برامج

وأيضاً الأسلوب الجيد الذي يجذبهم إلى الممارسة، كل ذلك يجعل الممارسين يقبلون على تنفيذ البرنامج بكل سرور ونشاط وتقبل وسيعود عليهم بدنياً ونفسياً والرضا الحركي لديهم سيكون مرتفع، وهذا ما يؤكدّه (محمد صبحي حسانين) في أن اللياقة البدنية ترتبّد بالشخصية السوية فالانطواء والعدوانية والقلق ما هي إلا سمات لا تجدها في الأفراد الذين يتمتعون بلياقة بدنية بل يتمتعون بحالة نفسية عالية.

## الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

- 5 - 1 الاستنتاجات
- 5 - 2 التوصيات
- 5 - 3 المقترحات
- 5 - 4 مستخلص البحث
- 5 - 5 المراجع
- 5 - 5 - 1 المراجع العربية
- 5 - 5 - 2 المراجع الأجنبية
- 5 - 5 - 3 المجلات العلمية
- 5 - 5 - 4 الرسائل العلمية
- 5 - 5 - 5 المواقع الالكترونية
- 5 - 6 الملاحق والمرفقات

## الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات:

في حدود ما أسفرت عنه نتائج المعالجات الإحصائية لهذه الدراسة وتحقيقاً لأهداف البحث وفي حدود عينة البحث وإجراءاته يقدم الباحث الاستخلاصات التالية:

1. تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية بين المناطق نحو استجاباتهم على محاور استمارة اللياقة البدنية والرضا الحركي، حيث جاء أعلى متوسط حسابي في (امدرمان) بقيمة (27.17) ثم منطقة (بحري) بقيمة (25.13) كما جاء أعلى متوسط حسابي في المحور الثاني (محتوى البرنامج) بقيمة (27.96) لمنطقة الخرطوم ثم منطقة امدرمان بقيمة (24.06) ثم منطقة بحري بقيمة (29.06) كما جاء أعلى متوسط حساب في المحور الثالث (الإمكانات) بقيمة (29.40) لمنطقة (الخرطوم) ثم منطقة أم درمان بقيمة (23.65) ثم منطقة بحري بقيمة (16.08) كما جاء أعلى متوسط حسابي في المحور الخامس، (المشرف الإحصائي) بقيمة (25.64) لمنطقة (الخرطوم) ثم منطقة (امدرمان) بقيمة (21.15) ثم منطقة بحري بقيمة (17.73)

2. تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية بين المناطق نحو استجاباتهم على مقياس الرضا الحركي لمنطقة الخرطوم بقيمة (54.88) ثم منطقة (امدرمان) بقيمة (49.07) ثم منطقة (بحري) بقيمة (23.03).

3. تفاوتت استجابات العينة (الخرطوم، أمدرمان ، بحري) على عبارات (جميع المحاور) حيث احتلت منطقة الخرطوم أعلى نسبة مئوية انحصرت بين (97% - 90%) على معظم عبارات استمارة اللياقة البدنية يليها منطقة (امدرمان) يليها منطقة (بحري).

4. يوجد فروق ذات صلة دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وأم درمان وبحري لصالح الخرطوم على محاور (أهداف البرنامج).

5. توجد فروق ذات صلة دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وامدرمان وبحري لصالح الخرطوم على محاور (محتوى البرنامج).

6. توجد فروق ذات صلة دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وامدرمان وبحري لصالح الخرطوم على محاور (الإمكانات).
7. توجد فروق ذات صلة دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وامدرمان وبحري لصالح الخرطوم على محاور (الحوافز).
8. توجد فروق ذات صلة دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وامدرمان وبحري لصالح الخرطوم على محاور (المشرف الرياضي).
9. يوجد ارتباط طردي بين محور (أهداف البرنامج) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من منطقة الخرطوم وامدرمان وبحري.
10. يوجد ارتباط طردي بين محور (محتوى البرنامج) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من منطقة الخرطوم وامدرمان وبحري.
11. يوجد ارتباط طردي بين محور (الإمكانات) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من منطقة الخرطوم وامدرمان وبحري.
12. يوجد ارتباط طردي بين محور (الحوافز) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من منطقة الخرطوم وامدرمان وبحري.
13. يوجد ارتباط طردي بين محور (المشرف الرياضي) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من منطقة الخرطوم وامدرمان وبحري.

## 5 - 2 التوصيات:

استناداً إلى ما أسفرت عنه نتائج واستنتاجات هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي:

1. الاهتمام ببرامج اللياقة البدنية المقدمة للضباط والأفراد وتنوع هذه البرامج.
2. يجب زيادة أعداد الأخصائيين الرياضيين القائمين على تنفيذ برامج اللياقة البدنية.
3. التطوير المستمر لبرامج اللياقة البدنية بهدف الارتفاع بمستوى عناصر اللياقة البدنية.
4. وضع برنامج لياقة بدنية للقوات الشرطية موحد على مستوى الجمهورية وبراعى فيه الفروق الفردية وبراعى فيه التطوير المستمر عن طريق التقييم.
5. إجراء دراسات لتقييم برامج اللياقة البدنية على مستوى الجمهورية للتعرف على نقاط الضعف والعمل على تلاشيها.
6. العمل على توعية الضباط والأفراد عن طريق التوجيه والإرشاد وتوعيتهم بأهمية برامج اللياقة البدنية.
7. ضرورة الاهتمام بالإعلام الكافي الداخلي للقوات الشرطية على مستوى الجمهور بأهمية ممارسة برامج اللياقة البدنية والفوائد التي تعود من خلال تنفيذها.
8. زيادة الدورات التدريبية للمشرفين والأخصائيين الرياضيين لرفع مستوى الأداء وتحقيق الرضا الحركي.
9. توفير الحوافز للمتميزين في الأداء الرياضي بما يعزز من روح المبادرة وتجويد الأداء والعمل.
10. إعادة تقييم البرامج على أسس علمية تراعى البناء القيم لعناصر اللياقة البدنية.
11. مراعاة مبادئ التدريب وأسسها عند التطبيق لدى القوات الشرطية بولاية الخرطوم.

## 5 - 3 المقترحات:

- إنشاء ملاعب للأنشطة الرياضية وصالات الجيم بجميع إدارات ووحدات الشرطة.
  - تضمين اللياقة البدنية من شروط الترقى في العمل الشرطي.
- 5 - 4 مستخلص البحث :
- برامج اللياقة البدنية وعلاقتها بالحالة النفسية (الرضا الحركي) لدى القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم (دراسة تقييمية).

مقدمة:

إن الاهتمام الشديد الذي أولاه العلماء للياقة البدنية من حيث المفهوم والفلسفة والتكوين والأهداف والتدريب والتقويم والقياس ما هو إلا انعكاس طبيعي ومنطقي لأهميتها.

فالإنتاج نوعاً وكماً مرتبط باللياقة البدنية، حتى في ظروف التقدم التكنولوجي ففي إحدى الدراسات استنتج أن الفرد الذي يمارس نشاطاً بدنياً يستطيع إنجاز عمله دون سرعة شعوره بالتعب، والملل، كما أنه يتمتع بالقدرة على العمل لفترات إضافية، فاللياقة البدنية تعد أحد العوامل الهامة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم في التحصيل الدراسي، حيث أثبت روجرز وبالمر أن تحسين اللياقة البدنية وتقدمها قد يصاحبه زيادة وارتفاع في التحصيل والعطاء. كما أن اللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداماً فعالاً ومؤثراً فقد أثبت محمد صبحي حساين (1985) وجود علاقة طردية بين الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية كالتوازن والتوافق والرشاقة والدقة.

وللياقة البدنية مكانة هامة وتحظى باهتمام كبير، لما يتطلبه العمل في هذا المجال من حركة عنيفة ومتطلبات بدنية، وبناء على ذلك كان اجتياز الطالب لاختبارات اللياقة البدنية وتحقيق مستوى محدد شرطاً لقبول بالكلية العسكرية إلى جانب أهمية اللياقة البدنية للجندي في مجال الحرب والدفاع.

مشكلة البحث:

يناط بضباط وأفراد القوات المسلحة النظامية الشرطية بولاية الخرطوم حفظ الأمن الذي يعتبر حجر الأساس في أي دولة، وإرساء قاعدة الأمن بالدولة هو المهمة الأولى لضباط وأفراد الشرطة ولو أن مطالب الحياة الحديثة قد ألقت على اكتافهم أعباء جديدة متشعبة تتطلب مهارات مختلفة وقدرات برتبة عالية، ودراية بأعمال متخصصة لأفراد الشرطة.

ونظراً لأهمية التربية الرياضية بجمع فروعها في رفع اللياقة البدنية لضباط وأفراد الشرطة، فقد أولاها المسؤولون اهتماماً كبيراً في وضع البرامج وبما أن إعداد ضباط الشرطة والأفراد ولياقتهم تعتمد أساساً على برامج اللياقة البدنية التي تقدم لهم.

فيرى الباحث ضرورة تقويم برامج اللياقة البدنية والتعرف على مدى صلاحيتها والوقوف على نواحي القصور ومحاولة التغلب عليها، حيث أنه من المعترف به أن كل برنامج خاضع للدراسة والبحث العلمي من حين لآخر لقياس مدى تحقيقه لأهدافه الموضوعية، ومدى مساهمته للتطورات التي تحدث داخل المجتمع.

أهمية البحث  
الأهمية العلمية:

هذا البحث يعتبر محاولة علمية للتوصل إلى مدى ملائمة برامج اللياقة البدنية لدى القوات النظامية الشرطة بولاية الخرطوم وعلاقة هذه البرامج بالحالة النفسية (الرضا الحركي) للقوات الشرطة.

الأهمية التطبيقية:

إسهام هذه الدراسة في معرفة مدى علاقة برامج اللياقة البدنية بالحالة النفسية (الرضا الحركي) والاسترشاد بهذه البرامج بجميع ولايات السودان.

الأهمية الاجتماعية:

يفيد هذا البحث في ربط القوات النظامية الشرطة بولاية الخرطوم اجتماعياً في خلق روابط الأخوة والانتماء وحب الذات والوطن وروح الجماعة والتضحية ونكران الذات.

وتنبثق أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تناوله وهو الحالة النفسية (الرضا الحركي) وهي في مضمونها استجابة بدنية ملحوظة في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم عن الذات بوجه عام، وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخلياً أم خارجياً، وأهم ما يميز هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليبها وأدائها، فهي تساعد على اكتساب النواحي المعرفية والحركية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات، وقد أجمعت الآراء على ما للحركة واللياقة البدنية من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي.

أهداف البحث:

تقويم برامج اللياقة البدنية وعلاقتها بالحالة النفسية (الرضا الحركي) لدى القوات النظامية الشرطة بولاية الخرطوم من خلال:

- 1- التعرف على الحالة النفسية (الرضا الحركي) لدى القوات النظامية الشرطية وفقاً لمناطق ولاية الخرطوم الثلاثة (الخرطوم - أمدرمان - بحري).
  - 2- التعرف على برامج اللياقة البدنية وفقاً لمناطق ولاية الخرطوم الثلاثة (الخرطوم - أمدرمان - بحري).
  - 3- التعرف على الفروق في الحالة النفسية (الرضا الحركي) وبرامج اللياقة البدنية لدى القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم.
  - 4- مدى ارتباط برامج اللياقة البدنية ودرجة الرضا الحركي لدى القوات النظامية الشرطية وفقاً لمناطق ولاية الخرطوم الثلاث (الخرطوم - أمدرمان - بحري).
- إجراءات البحث:
- 1/ المنهج المستخدم:  
تحقيقاً لأهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .  
مجتمع وعينة البحث:
- يمثل مجتمع هذا البحث ضباط وأفراد القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم، تم اختيار عينة قوامها (300) من ضباط وأفراد القوات النظامية الشرطية بولاية بموجب (100) فرد وضابط من الخرطوم، و(100) من أمدرمان و(100) من بحري.
- أدوات جمع البيانات:
- أ/ مقياس الرضا الحركي.
  - ب/ استمارة استبيان للياقة البدنية.
- محاور الاستبيان لاستمارة للياقة البدنية
1. الأهداف.
  2. المحتوى.
  3. الإمكانيات.
  4. الحوافز.
  5. المشرف الرياضي.
- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:
- فقد استعان الباحث في هذه الدراسة بالمعالجات الإحصائية التالية:
1. الإحصاء الوصفي.
  2. معامل الارتباط بيرسون.
  3. معامل ألفا كرونباخ.

4. التكرار والنسب المئوية.
5. دلالة الفروق LSD
6. الحزم الإحصائية SPSS .

## المراجع:

### المراجع العربية:

1. إبراهيم أحمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، الإسكندرية 2002م، الطبعة...
2. إبراهيم أحمد سلامة: اللياقة البدنية، اختبارات وتدريب، نبع الفكر، الإسكندرية 1999، الطبعة 1.
3. أحمد خاطر، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الأولى 2004م.
4. أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، الطبعة الرابعة، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، 1990م.
5. أحمد محمود محمد إبراهيم، يوسف عبدالرسول بو عباس: الأسس العلمية والتطبيقية لنظريات التدريب الرياضي، ذات السلاسل للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الكويت، 2001م.
6. الإمام مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري: مختصر صحيح مسلم، المكتب الإسلامي، الطبعة السادسة، دمشق، 140هـ.
7. تشالز أ. بوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح عبده، الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، 1990.
8. تهاني عبدالسلام محمد: أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2001م.
9. جلال عبدالوهاب، حسن عبدالعزيز: برامج واختبارات اللياقة البدنية للجنسين، علم الكتب، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999م.
10. حسن سليمان قورة: الأصول التربوية في بناء المناهج، دار المعارف، الطبعة الأولى، القاهرة، 2000م.
11. حسن سيد معوض: اللياقة البدنية، المجلس الأعلى لرعاية الشباب، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، 1997م.

12. سليمان أحمد حجر وآخرون: ألعاب القوى الأسس العلمية والتطبيقية، دار شافعي للطباعة، الطبعة الأولى، القاهرة 1990.
13. سيد الهواري: الإدارة، الأصول والأسس العلمية، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الأولى، 1995م.
14. السيد عبدالمقصود: تطور حركة الإنسان وأسسها، الفنية للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2001.
15. صالح بن حمد العساف: المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الطبعة الثانية، مكتبة العبيكان، الرياض، 2000م.
16. عبدالرحمن حسن إبراهيم، طاهر عبدالرازق، استراتيجيات تخطيط المناهج وتطويرها في البلاد العربية، دار النهضة العربية، القاهرة 2004م.
17. علي صلاح الدين محمود: إدارة الشرطة، دار الجيل للطباعة، 2001م.
18. فؤاد أبو حطب، سيد أحمد عثمان: التقويم النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 2001م.
19. فوزي طه رجب: المناهج المعاصرة، الطبعة الأولى، مطابع الفن، القاهرة، 2003م.
20. كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
21. كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
22. كمال عبدالحميد إسماعيل، مقدمة التقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى 1994م.
23. ليلي عبدالعزيز زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، دار زهران، القاهرة، 2004م.
24. مجدي عبدالكريم حبيب: التقويم والقياس في التربية وعلم النفس، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2005م.
25. محمد الحماحمي أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.

26. محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري: لسان العرب، دار صادر للنشر، الطبعة الأولى، بيروت، 1995م.
27. محمد حسن علاوي: التحليل العائلي للقدرات البدنية، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسين والوسائل التعليمية، القاهرة 1990م.
28. محمد حسن علاوي: التقويم والقياس في التربية الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة 1990.
29. محمد حسن علاوي: التقويم والقياس في التربية الرياضية، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة 1991م.
30. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1999م.
31. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة الرابعة، دار المعارف، القاهرة، 2000م.
32. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 2000م.
33. محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد عبدالفتاح: فسولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2000م.
34. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
35. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
36. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة 1990م.
37. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة السادسة 2004م.
38. محمد صبحي حسانين: نموذج الكفاية البدنية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.

39. محمد عاطف الأبحر، محمد سعد عبدالله: إللياقة البدنية عناصر  
، تنميتها قياسها - دار الإصلاح للطباعة والنشر والتوزيع،  
المملكة العربية السعودية، 2001م.  
40. مروان عبدالمجيد إبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في  
التربية الرياضية، دار الفكر ، الطبعة الأولى، عمان، 1999م.  
المراجع الأجنبية:

41. Bucher, c. a. , and prentice, w.e. : fitness for college and life,  
yimes mirror mosby college pub ., st louis. 2000.
42. Clarke h, harrison : application of measurement to health and  
phesical education 4 t ed ,prentice hall inc new yowrk , 2000
43. Cureton , t.d. : physical fitness, appraisal and guidance, the g. v.  
mcbey, combany, st, louis, en. d . 1999.
44. Daughtrey, g., lewis , c. : effective teaching strategies in  
secondary physical education, 3 rd edition, w.b. saunders co.  
philadelphia, london, toronto, 1999.
45. Davies, e.c. and logman. g.a. : biophysical values of masclar  
activity w.c. brawn, daluague, iowa 1998.
46. Fleshman. e.a : the structure and measurement of physical  
fitness. enghewood chiffs, w.j. 1990.
47. Heyward , v . h. : designs for fitness a guide to physical fitness  
appraisal exercise prescription company , minneapolis,. 1995.
48. hildaculte, kozman, and others : method in physical education,  
w.b. sunders company, philadelpia and london, 1990.
49. Hunter, m.d. : adictionary for physical education . indiana  
university, bloomington, inc, 19990.

50. Irwin and reuben , b. , f. : physical fitness of senior high school boys and girls participating in selected physical education programs in new york state r.q. vol, 35, no 3 october 1999.
51. Jackson et al : validation of distance run tests for elementary school children, r. q. vol. 47. vo. i, 2000.
52. Karpavich. p.V. : physiology of muscular activity 7 th, ed w.b. sanders co. philadelphia, london, toronto 1999.
53. Keith farrel hoffmann ed, p. , north texas state university, a comparison of four selected program of physical education upon physical fitness and general motor ability, 2000.
54. Larson, land, and yocom, measurement and evaluation physical health and recreation education, the holt, rinehart, and winston, louis, 1999.  
83- mathews, p.k. , : measurement in physical education w.b. sounders company, 1995.
55. Merveyn, davts, c.t. physical fitness, symposium b.u.j. 2000.
56. Nyanwa samauel uwazuruonue? ph.d. the ohio state university, physical fitness of nigerian youth 1990.
57. Parrow, h, m, and rosemary m. , practical approach to measurement in physical education, 2 nd ed . , lea and febiger, philadelphia , 2004.
58. Vannier, M., foster, m., and gallahue, d.g.: teaching physical education in elementary school , 3rd ed, W.B sounders co., philadelphia london toronto, 2000.

5 - 5 - 3 المجلات العلمية:

1. ابتهاج أحمد عبدالعال: تأثير مشروع اللياقة البدنية على بعض مهارات الألعاب لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة جامعة

- حلوان، علوم وفنون رياضية، المجلد الثاني، العدد الثالث،  
سبتمبر 1999م.
2. إجلال محمد إبراهيم حسن: دراسة عن تأثير درس تربية رياضية مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف الأول بالمرحلة الثانوية، مجلد دراسات وبحوث مؤتمر الرياضية للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة 1995م.
  3. تيسير محمد عبدالله وآخرون: دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبي رياضة الجمباز، إنتاج علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2005م .
  4. سعيد علي حسن سلام: العلاقة بين الاختبارات واختبار السرعة القصوى كأساس لاختيار الناشئين لمسابقة العدو، المؤتمر العلمي التاسع لدراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية جامعة حلوان، 2000م.
  5. عفاف محمود محمد: القضاء عن مهنة التربية الرياضية وعلاقتها بمستوى الطموح وبعض المتغيرات الأخرى لدى معلمات المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الخامس، جامعة حلوان، مصر 1984م.
- 5 - 5 - 4 الرسائل العلمية
1. أحمد فؤاد حسن: تأثير استخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، 2005م.
  2. أحمد ممدوح زكي: أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق 2004م.
  3. دلال علي حسني مرسي: التكيف العام وعلاقته بمستوى اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، 2004م.

4. سعيد أحمد بهلول: اللياقة الحركية وارتباطاه بالكفاءة العسكرية لجندي المدرعات في الوحدة المدرعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 2006م.
5. سعيد محمد رضوان: تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للإعداد البدني على تحسين اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2006م.
6. صديقة محمد درويش: تأثير منهج التربية الرياضية المطور على بعض عناصر اللياقة البدنية والمقدرة الحركية لطالبات معلمات الجيزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، 1999م.
7. صفوت أحمد حسنين، دراسة عن تأثير طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية في درس التربية الرياضية للمرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2000م.
8. عادل إبراهيم علي شتا: تأثير برنامج مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد الصاعقة بالقوات المسلحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 2000م.
9. عصام الدين صالح عبدالجيد: تقويم برامج التربية الرياضية بكلية الشرطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1999م.
10. عصام الدين صالح عبدالحميد: تقويم برامج التربية الرياضية بكلية الشرطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، 2001م.
11. عصام عبدالخالق: التدريب الرياضي ونظريات وتطبيقات، مكتبة الشاطبي، الإسكندرية، 2006م.
12. عفاف عبدالرحيم محمد: أثر برنامج التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية العليا بمدينة الخرطوم بجمهورية السودان الديمقراطية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، 2000م.

13. فاروق محمود محمد حمادة: برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التجديف، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 2005م.
14. قدري حسن على حلاوة: دراسة مقارنة بين نظام التدريب الدائري والطريقة النمطية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة 2000م.
15. قوت عبدالنواب بشير: تقويم أهداف التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية من الصف الأول إلى الصف الرابع ومدى تحقيق البرامج للناحية البدنية، دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، 2006م.
16. محمد الكيلاني عبداللطيف: دراسة تحليلية لبرنامج التربية الرياضية ودوره في تنمية اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية في القرية والمدينة (بمحافظة الغربية)، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2007م.
17. محمد خضر أسمر الحياتي: أثر المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل المعرفي بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل 1998م.
18. محمد صبحي حسانين: العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، معاهد التربية الفكرية بالجيزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، 2002م.
19. محمد صبحي حسانين: بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بنين بمحافظة القاهرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 1985م.
20. محمد صبحي عبدالحميد إسماعيل: أثر برامج التربية الرياضية على تحقيق تحمل القوى لجندي المظلات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2001م.
21. محمد وجيه سكر: العوامل المرتبطة بالنمو البدني وعلاقتها باللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية، دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان 2003م.

22. محمد يسري جمعة: اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية في بلاد النوبة بمحافظة أسوان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، 2003م.
23. مصطفى محمد الجبالي: أثر التدريب الدائري بالأثقال وبدون أثقال على اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2002م.
24. ممدوح محمد محمد حسين: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المعهد الفني للقوات المسلحة، رسالة ماجستير، كلية لاثربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 2004م.
25. منى أحمد عبدالكريم: أثر الدراسة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة على بعض جوانب اللياقة الشاملة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، 2002م.
26. ناجي إسماعيل حامد: تقويم الإدارة الرياضية في القطاع الحكومي رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان 2000م.
27. نادرة محمد العيني : تأثير منهاج التربية الرياضية المطور على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات الصف الأول للمرحلة الثانوية بحلوان ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، 2003م.
28. نبيل محمد أحمد إبراهيم: تقويم دور بعض الأجهزة المعينة بالتربية البدنية والرياضية في تحقيق أهدافها في مصر، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، 1999م.
29. نعمات عبدالرحمن : تطوير التربية الرياضية لمرحلة الطفولة المبكرة من (6-10) سنوات من (الصف الأول إلى الصف الرابع)، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، 2002م.
30. ياسر عبدالعظيم سالم: دراسة مقارنة بين المنهاجين المطور والقديم وأثرهما على تنمية الصفات البدنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2008م.

31. ياسين محروس مصطفى علي حسن: تقويم النشاط الرياضي  
في مراكز الشباب بمحافظة الجيزة، رسالة ماجستير، كلية  
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 2004م.  
المواقع الالكترونية:

1. اللجنة الأولمبية الدولية [www.ioc.org](http://www.ioc.org)

2. شبكة المعلم [www.almualem.net](http://www.almualem.net)

3. موقع شرطة جمهورية السودان [www.police.sd.org](http://www.police.sd.org)

## ملحق رقم (1) اسماء الخبراء والمحكمين

م	الاسم	الوظيفة والموقع
1.	أ. د حسن محمد أحمد عثمان	عميد كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا (سابقاً)
2.	د. محمود يعقوب محمود	عميد كلية التربية الرياضية جامعة النيلين
3.	د. عبدالله علي أبو سنيينة	كلية التربية البدنية الرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
4.	د. أحمد آدم أحمد	كلية التربية البدنية الرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
5.	د. عثمان إسماعيل اندلي	كلية التربية البدنية - جامعة النيلين
6.	د. عبدالرحمن محمد أحمد عباس	كلية التربية البدنية - جامعة النيلين
7.	د. شرف الدين إبراهيم الداروتي	كلية التربية البدنية الرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
8.	د. حاكم يوسف الضو	كلية التربية البدنية الرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
9.	د. عبدالناصر عابدين	كلية التربية البدنية الرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
10.	د. الطيب حاج إبراهيم	كلية التربية البدنية الرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
11.	د. عوض يس	كلية التربية البدنية - جامعة النيلين
12.	د. مكّي فضل المولى مرحوم	كلية التربية البدنية الرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

**ملحق رقم (2)**  
**البرنامج الزمني لإجراء البحث**

الإجراء	الهدف منه	الوقت ب الأيام	الوقت ب الأيام	الوقت ب الأيام
صدق المحكمين	الصدق المنطقي	خبراء	1/2/2013م	10/2/2013م
الدراسة الاستطلاعية	حساب الصدق والثبات	90	20/2/2013م	15/3/2013م
الدراسة الأساسية	جمع البيانات	300	1/4/2013م	20/5/2013م

### ملحق رقم (3) مقياس الرضا الحركي

الدرجات					العبارات
5	4	3	2	1	1. زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة
5	4	3	2	1	2. استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة
5	4	3	2	1	3. عند قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات
5	4	3	2	1	4. استطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب
5	4	3	2	1	5. لدى القدرة على الجري بسرعة
5	4	3	2	1	6. استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة
5	4	3	2	1	7. قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة
5	4	3	2	1	8. استطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات
5	4	3	2	1	9. لدى القدرة على التحرك بخفة ورشاقة
5	4	3	2	1	10. استطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جداً
5	4	3	2	1	11. استطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة
5	4	3	2	1	12. استطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع
5	4	3	2	1	13. لدى القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض
5	4	3	2	1	14. استطيع ثني جسمي بسهولة
5	4	3	2	1	15. استطيع ان اقوم بأداء حركات بدنية افضل من معظم زملائي
5	4	3	2	1	16. استطيع أداء الحركات البدنية العنيفة
5	4	3	2	1	17. استطيع السباحة لمسافة طويلة
5	4	3	2	1	18. استطيع ان اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي من المهارة الحركية
5	4	3	2	1	19. استطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب
5	4	3	2	1	20. لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات
5	4	3	2	1	21. عندي ثقة واضحة في قدرتي الحركية

5	4	3	2	1	22.	انا راض تماماً عن قدراتي الحركية
5	4	3	2	1	23.	استطيع حفظ توازني اثناء المشي
5	4	3	2	1	24.	لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى
5	4	3	2	1	25.	استطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك
5	4	3	2	1	26.	استطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين أثناء الحركة
5	4	3	2	1	27.	استطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أرغب في ذلك
5	4	3	2	1	28.	استطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك
5	4	3	2	1	29.	استطيع الوثب أماماً لمسافة معقولة
5	4	3	2	1	30.	استطيع بذلك مجهود بدني متواصل لفترة طويلة

## ملحق رقم (4)

### جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا التربية البدنية والرياضة الموضوع/ تحكيم استبانة

السيد/ الدكتور :..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث/ محمد عبدالرحمن الصديق السني دراسة للحصول على الدكتوراة تحت عنوان (برامج اللياقة البدنية وعلاقتها بالحالة النفسية (الرضا الحركي) لدى القوات النظامية الشرطية بولاية الخرطوم).

أرجو منكم تحكيم الاستبانة

الباحث: محمد

عبدالرحمن السني

### الاستبانة في صورتها الأولية

المحور الأول: أهداف قوات الشرطة في تحسين اللياقة البدنية

العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1. الأهداف موضوعية ويمكن قياسها						
2. الأهداف معلنة						

						الأهداف مكتوبة	3.
						الأهداف تراعي الأدوات المتاحة	4.
						طريقة التقييم المعلنة	5.
						نتيجة التقييم معلنة	6.
						عدد الأخصائيين الرياضيين مناسب لتحقيق الأهداف	7.
						الأخصائيين الرياضيين مؤهلين علمياً في مجال التخصص	8.
						لدى القيادات فكر جديد لتحسين البرامج	9.
						أهداف اللياقة البدنية واضحة لكافة الضباط والجنود	10.
						يتم استطلاع الرأي للضباط والجنود عند تحديد أهداف اللياقة البدنية	11.
						الأهداف قابلة للتغيير	12.
						عدد الأخصائيين الرياضيين كاف لتحقيق الأهداف	13.
						هناك معوقات تعوق سير الأهداف	14.
						هناك متابعة للقيادات لمدى تحقيق الأهداف	15.
						تعتمد الإدارة على الأساليب العلمية الحديثة في تحسين برامج اللياقة البدنية.	16.
						الأهداف وضعت بأسلوب يسمح بتقييمها	17.
						برنامج اللياقة البدنية يساعد على اكتساب صفة التعاون	18.
						برنامج اللياقة البدنية يعمل على تحسين الحالة النفسية	19.
						برنامج اللياقة البدنية يعمل على إكساب أنماط السلوك السوي	20.
						برنامج اللياقة البدنية متوافقة مع التطور العالمي	21.
						الأهداف تتسق مع رسالة القوات الشرطية	22.
						برامج اللياقة البدنية تتسم بالترويج	23.

## المحور الثاني: محتوى برامج اللياقة البدنية

□	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية		
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة	
	24.							برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنوع
	25.							برامج اللياقة البدنية تتسم بالتغيير
	26.							برامج اللياقة البدنية تتسم بالتشويق
	27.							برامج اللياقة البدنية تراعي الفروق الفردية
	28.							برامج اللياقة البدنية تستغل جميع الأدوات
	29.							برامج وتمارين اللياقة البدنية حديثة
	30.							يتسم محتوى برامج اللياقة البدنية بالتسلسل المنطقي
	31.							يعمل المحتوى على تحقيق أهداف برامج اللياقة البدنية
	32.							يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود النفسية
	33.							يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود البدنية
	34.							برامج اللياقة البدنية تتيح الفرصة لاكتشاف المتفوقين بدنياً
	35.							يتم تنفيذ برامج اللياقة البدنية طوال العام
	36.							يتسم البرنامج بالترتيب من البسيط إلى المركب
	37.							محتوى برامج اللياقة البدنية يعمل على تنمية الاستعدادات والمهارات الحركية
	38.							محتوى برامج اللياقة البدنية يستثير دوافع الضباط والجنود نحو الممارسة
	39.							تحتوي برامج اللياقة البدنية ملئ بالإبداع
	40.							برامج اللياقة البدنية تتسم بالحيوية

### المحور الثالث: الإمكانيات المتاحة لتطبيق برامج اللياقة البدنية

□	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية		
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة	

						41. لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانيات البشرية والمادية
						42. الإمكانيات لتطبيق برامج اللياقة البدنية متاحة
						43. الإمكانيات لتطبيق برامج اللياقة البدنية حديثة
						44. لدى القيادات العليا الاستعداد لتطوير وتحسين الأدوات
						45. الإمكانيات مناسبة مع طبيعة البرنامج
						46. يتم استخدام أدوات تكنولوجية في تطبيق البرنامج
						47. يوجد صالات رجم حديثة
						48. الأدوات والأجهزة تناسب برامج اللياقة البدنية
						49. تنفذ برامج اللياقة البدنية على ملاعب ومنشآت رياضية
						50. الأدوات والأجهزة تتناسب مع عدد الضباط والجنود
						51. الأدوات والأجهزة بمواصفات عالية الجودة
						52. يوجد صيانة دائمة للأجهزة والأدوات
						53. يوجد متخصصين ومدربين كافرين لتنفيذ برامج اللياقة البدنية
						54. يتم توفير ميزانية مناسبة لتطبيق برامج اللياقة البدنية
						55. يتم استخدام الميزانية الاستخدام الأمثل لتطبيق برامج اللياقة البدنية
						56. يتم توفير الملابس الرياضية المناسبة للضباط والجنود لتطبيق برامج اللياقة البدنية
						57. يتوافر غرف خلع ملابس مناسبة
						58. يتوافر في الملاعب الرياضية المستخدمة عوامل الأمان والسلامة
						59. يوجد مسابح بإدارات الشرطة المختلفة
						60. يتم صرف زى رياضي دورياً للأفراد والضباط

#### المحور الرابع: الحوافز

العبرة		درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة

مهمة	واضحة	مناسبة			
					61. يتم صرف الحوافز بناءً على التقييم المستمر
					62. الحوافز مجزية
					63. الحوافز معلنة مسبقاً
					64. يوجد حوافز مادية للقائمين بتنفيذ البرنامج
					65. يتم توزيع شهادات تقدير كحافز على الضباط والجنود المتفوقين
					66. يتم تكريم المميزين حسب درجاتهم بالبرنامج
					67. تهتم الإدارة بتشجيع المتفوقين معنوياً.
					68. تحضر الإدارة حفلات توزيع الجوائز
					69. الحوافز المقدمة تشجع رغبات الضباط والجنود
					70. يوجد لوحة شرف لعرض أسماء المتفوقين بدنياً
					71. تتدخل الإدارة في تحديد نوع الحوافز المقدمة
					72. يتدخل الاخصائي الرياضي في تحديد نوع الحوافز المقدمة
					73. الحوافز تقدم بشكل دوري
					74. يتم صرف الحوافز عند الانجازات الرياضية فقط
					75. يتم تكريم القادة المتميزين في دعم الأنشطة الرياضية لدى القوات الشرطة النظامية

### المحور الخامس: المشرف الرياضي

العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
76. التوجيه والإرشاد أثناء الأداء الرياضي						
77. مراعاة الفروق الفردية فيما بيننا						
78. الإطلاع على ما هو جديد في مجال عمله						
79. مساعدتي على الاستمتاع بالممارسة						
80. زيادة تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي						

						متابعتي وتقدمي في البرنامج	81.
						كتابة تقرير لكل فرد البرامج	82.
						توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء الممارسة	83.
						تنفيذ التدريبات الرياضية بشكل علمي	84.
						تصنيفنا بمجموعات متماثلة في الأداء	85.
						دور الأخصائي النفسي الرياضي	86.
						تعديل البرامج الرياضية وفقاً لما هو جديد في المجال الرياضي	87.
						تعديل البرامج الرياضية وفقاً لمستوى الملتحقين بالبرنامج	88.
						استخدام الأدوات بصورة سليمة	89.
						ابتكار تمارين جديدة تناسب قدرتنا	90.
						تأهيل المشرفين الرياضيين	91.
						تنفيذ التدريبات الرياضية وفق خطط الإدارات الرياضية بالوحدات الشرطية	92.

## ملحق رقم (5)

### الاستبانة في صورتها النهائية

المحور الأول: أهداف قوات الشرطة في تحسين اللياقة البدنية

رقم	العبرة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1.	الأهداف موضوعية ويمكن قياسها						
2.	الأهداف معلنة						
3.	الأهداف مكتوبة						
4.	طريقة التقييم المعلنة						
5.	نتيجة التقييم معلنة						
6.	عدد الأخصائيين الرياضيين مناسب لتحقيق الأهداف						
7.	الأخصائيين الرياضيين مؤهلين علمياً في مجال التخصص						
8.	لدى القيادات فكر جديد لتحسين البرامج						
9.	أهداف اللياقة البدنية واضحة لكافة الضباط والجنود						
10.	يتم استطلاع الرأي للضباط والجنود عند تحديد أهداف اللياقة البدنية						
11.	الأهداف قابلة للتغيير						
12.	عدد الأخصائيين الرياضيين كاف لتحقيق الأهداف						
13.	هناك متابعة للقيادات لمدى تحقيق الأهداف						
14.	تعتمد الإدارة على الأساليب العلمية الحديثة في تحسين برامج اللياقة البدنية.						
15.	الأهداف وضعت بأسلوب يسمح بتقييمها						
16.	برنامج اللياقة البدنية يعمل على تحسين الحالة النفسية						

المحور الثاني: محتوى برامج اللياقة البدنية

رقم	العبرة	درجة	درجة	درجة
-----	--------	------	------	------

الأهمية		الوضوح		المناسبة			
مهمة	غير مهمة	واضحة	غير واضحة	مناسبة	غير مناسبة		
						برامج اللياقة البدنية تتسم بالتنوع	1.
						برامج اللياقة البدنية تتسم بالتغيير	2.
						برامج اللياقة البدنية تتسم بالتشويق	3.
						برامج اللياقة البدنية تراعي الفروق الفردية	4.
						برامج اللياقة البدنية تستغل جميع الأدوات	5.
						برامج وتمارين اللياقة البدنية حديثة	6.
						يتسم محتوى برامج اللياقة البدنية بالتسلسل المنطقي	7.
						يعمل المحتوى على تحقيق أهداف برامج اللياقة البدنية	8.
						يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود النفسية	9.
						يلبي المحتوى احتياجات الضباط والجنود البدنية	10.
						برامج اللياقة البدنية تتيح الفرصة لاكتشاف المتفوقين بدنياً	11.
						يتم تنفيذ برامج اللياقة البدنية طوال العام	12.
						يتسم البرنامج بالترتيب من البسيط إلى المركب	13.
						محتوى برامج اللياقة البدنية يعمل على تنمية الاستعدادات والمهارات الحركية	14.
						محتوى برامج اللياقة البدنية يستثير دوافع الضباط والجنود نحو الممارسة	15.

## المحور الثالث: الإمكانيات المتاحة لتطبيق برامج اللياقة البدنية

□	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
	1. لدى القيادات العليا الاستعداد لزيادة الإمكانيات البشرية والمادية						
	2. الإمكانيات لتطبيق برامج اللياقة البدنية حديثة						
	3. الإمكانيات مناسبة مع طبيعة البرنامج						
	4. يتم استخدام أدوات تكنولوجية في تطبيق البرنامج						
	5. يوجد صالات رجم حديثة						
	6. الأدوات والأجهزة تناسب برامج اللياقة البدنية						
	7. تنفذ برامج اللياقة البدنية على ملاعب ومنشآت رياضية						
	8. الأدوات والأجهزة تتناسب مع عدد الضباط والجنود						
	9. الأدوات والأجهزة بمواصفات عالية الجودة						
	10. يوجد صيانة دائمة للأجهزة والأدوات						
	11. يوجد متخصصين ومدربين كافرين لتنفيذ برامج اللياقة البدنية						
	12. يتم توفير ميزانية مناسبة لتطبيق برامج اللياقة البدنية						
	13. يتم استخدام الميزانية الاستخدام الأمثل لتطبيق برامج اللياقة البدنية						
	14. يتم توفير الملابس الرياضية المناسبة للضباط والجنود لتطبيق برامج اللياقة البدنية						
	15. يتوافر غرف خلع ملابس مناسبة						
	16. يتوافر في الملاعب الرياضية المستخدمة عوامل الأمان والسلامة						

## المحور الرابع: الحوافز

□	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة

						يتم صرف الحوافز بناءً على التقييم المستمر	1.
						الحوافز مجزية	2.
						الحوافز معلنة مسبقاً	3.
						يوجد حوافز مادية للقائمين بتنفيذ البرنامج	4.
						يتم توزيع شهادات تقدير كحافز على الضباط والجنود المتفوقين	5.
						يتم تكريم المميزين حسب درجاتهم بالبرنامج	6.
						تهتم الإدارة بتشجيع المتفوقين معنوياً.	7.
						تحضر الإدارة حفلات توزيع الجوائز	8.
						الحوافز المقدمة تشجع رغبات الضباط والجنود	9.
						يوجد لوحة شرف لعرض أسماء المتفوقين بدنياً	10.
						تتدخل الإدارة في تحديد نوع الحوافز المقدمة	11.
						يتدخل الاخصائي الرياضي في تحديد نوع الحوافز المقدمة	12.
						الحوافز تقدم بشكل دوري	13.

## المحور الخامس: المشرف الرياضي

□	العبارة	درجة المناسبة		درجة الوضوح		درجة الأهمية	
		مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1.	التوجيه والإرشاد أثناء الأداء الرياضي						
2.	مراعاة الفروق الفردية فيما بيننا						
3.	الإطلاع على ما هو جديد في مجال عمله						
4.	مساعدتي على الاستمتاع بالممارسة						
5.	زيادة تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي						
6.	كتابة تقرير لكل فرد البرامج						
7.	توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء الممارسة						
8.	تنفيذ التدريبات الرياضية بشكل علمي						
9.	تصنيفنا بمجموعات متماثلة في الأداء						
10.	دور الأخصائي النفسي الرياضي						
11.	تعديل البرامج الرياضية وفقاً لما هو جديد في المجال الرياضي						
12.	تعديل البرامج الرياضية وفقاً لمستوى الملتحقين بالبرنامج						
13.	استخدام الأدوات بصورة سليمة						
14.	ابتكار تمارين جديدة تناسب قدرتنا						