

تأثير تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي على مستوى اللياقة البدنية للعسكريين

* د/ محمد محمود عبدالقوي

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي على مستوى اللياقة البدنية لدي منتسبي القيادة العامة لشرطة أبوظبي العسكريين، استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح نظرا لمناسبته مع طبيعة البحث، وبلغت عينة الدراسة (٣٥٥٠) من العسكريين بالقيادة العامة لشرطة أبوظبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من العسكريين المطبق عليهم برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي والحاصلين على شريطين على الاقل في الجوجيتسو والدفاع التكتيكي خلال العام ٢٠٢٣ واجتازوا الاختبار الرئيسي الأول والثاني للياقة البدنية لعام ٢٠٢٢ قبل تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي وايضا اجتازوا الاختبار الرئيسي الأول والثاني للياقة البدنية في عام ٢٠٢٣ بعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي، ونظرا لاختلاف معايير تقييم اللياقة البدنية من مرحلة عمرية لأخرى فقد استبعاد من بلغ اعمارهم ٢٢، ٣٠، ٣٥، ٤٠ عام خلال العام ٢٠٢٢ حيث أن تلك الأعمار خلال العام ٢٠٢٣ سينتقلون لمرحلة عمرية أعلى تختلف معها معايير تقييم اللياقة البدنية لديهم، واطهرت النتائج ان تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين يؤدي الى تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، وأن برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين يؤثر علي مستوي القدرات البدنية حيث تراوحت بين (٠,٨٦٨) و(٠,٩٢٢) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، لعينة البحث من الفئة العمرية (١٧-٢١) سنة، كما أن برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين يؤثر علي مستوي القدرات البدنية حيث تراوحت بين (٠,٩٦٣) و(٠,٩٨٨) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم) لعينة البحث من الفئة العمرية (٢٣-٢٩) سنة، كما يؤثر برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين علي مستوي القدرات البدنية حيث تراوحت بين (0.806) و(0.928) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم) لعينة البحث من الفئة العمرية (٣١ - ٣٤) سنة، وأن برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين يؤثر علي مستوي القدرات البدنية حيث تراوحت بين (٠,٦١٣) و(٠,٨٤٥) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، لعينة البحث من الفئة العمرية (٣٦ - ٣٩) سنة.

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة.

Research report in English

The research aims to identify The Effect of the application of the jiu-jitsu and tactical defense program on the level of physical fitness of the members of the general command of Abu Dhabi Police Military, the researcher used the descriptive method in the survey method due to its suitability with the nature of the research. The sample of the study amounted to (3550) of the Abu Dhabi Police military and the sample was selected in a deliberate way from the military applied to the program of jiu-jitsu and tactical defense and have at least two tapes in jiu-jitsu and tactical defense during the year 2023 and passed the first and second main test of physical fitness for the year 2022 the jiu-jitsu program and tactical defense also passed the first and second main test Due to the difference in the criteria for evaluating physical fitness from one age stage to another, those who reached the ages of 22, 30, 35, 40 years were excluded during the year 2022, as those ages during the year 2023, will move to a higher age stage with which the criteria for evaluating their physical fitness differ, and the results showed that jiu-jitsu training and tactical defense for military personnel leads to an improvement in the special physical abilities under consideration, the jiu-jitsu training program and tactical defense for military personnel at the level of physical abilities, where it ranged between (0.868) and(0.922), this indicates the size of the effect (huge), for the research sample from the age group (17-21) years old, the Jiu - jitsu and tactical defense training program for military personnel affects the level of physical abilities, as it ranged between (0.963) and(0.988) and this indicates the size of the (huge) impact of the research sample from the age group (23-29) years old, the Jiu-jitsu and tactical defense training program for military personnel affects the level of physical abilities, as it ranged between (0.806) and(0.928) and this indicates the size of the (huge) impact of the research sample from the age group (31-34) years old, the jiu-jitsu training program and tactical defense of military personnel affect the level of physical abilities, ranging from (0.613) to(0.845), and this indicates the size of the impact (huge), for the research sample from the age group (36-39) years old.

مقدمة ومشكلة البحث:

يعد القطاع العسكري (القوات المسلحة والشرطة) من أهم قطاعات الدولة، حيث أنهما القطاعان اللذان يوفران الحماية والأمن للدولة وعلى ذلك فإن أفراد هذين القطاعين يجب أن يكون لهما مواصفات بدنية خاصة تمكنهم من أداء متطلبات هذا العمل بكفاءة، لذا فهناك حاجة لبرامج لياقة بدنية التي تتناسب مع طبيعة عملهم العسكري وتحقق الدور الإيجابي في إعدادهم واكتساب وتنمية لياقتهم البدنية للقيام بالمهام العسكرية المكلفين بها على الوجهة الأكمل والترويح عن النفس لمساعدتهم على التخلص من التوترات العصبية والنفسية التي قد تصاحب طبيعة عملهم العسكري، والارتقاء بمستوى الجاهزية البدنية والأداء الحركي مع الاقتصاد في الطاقة والوقت.

وللياقة البدنية دوراً كبيراً في حسم الكثير من المواقف العسكرية والأمنية لأنها جزء لا يتجزأ من المتطلبات الأساسية لإعداد العسكريين وتعتمد على ما تتطلبه طبيعة النشاط والكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية كالقلب والجهاز التنفسي وغيرها، كما أنها تحسن قابلية الفرد لیتحمل الكثير من الأعباء مع سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية والاستعداد لبدأ مجهود جديد. وبدأت الدول المتقدمة في العمل على تطوير وتحسين نوعية برامج اللياقة البدنية التي تقدم للقطاعات العسكرية بهدف تحسين كفاءة ودرجة الاستعداد البدني والوظيفي للمتطلبات العسكرية، ولقد حرصت المؤسسات العسكرية والأمنية على تنفيذ برامج من شأنها رفع معدلات اللياقة البدنية للأفراد في القطاعات العسكرية المختلفة تمارس بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل. وحتى تتأكد من فعالية هذه البرامج ومدى الاستفادة منها بالدرجة القصوى فرضت مجموعة من الاختبارات لتقييم مدى الجاهزية البدنية تؤدي مرتين في العام. وتقيس ثلاث عناصر بدنية أساسية هي (القوة العضلية، والتحمل العضلي والمرونة). وقد روعي تصميم معايير لتقويم هذه العناصر باستمرار. (١: ٩٨)

ونظراً لأهمية رفع المستوى البدني والوظيفي للعسكريين. تسعى المؤسسات العسكرية إلى الاهتمام بتطوير مستوى اللياقة البدنية لأفرادها واعتباره جزءاً أساسياً في برامجها التدريبية، وذلك إيماناً منها بأن أي تطور للياقة البدنية سوف ينعكس إيجابياً على رفع كفاءة العسكريين وقدرتهم على تحمل جميع الظروف القاسية التي قد يمرون بها، فاللياقة البدنية عنصر هام وأساسي يبذل فيها العسكريين طاقة حركية عالية ومجهود بدني كبير، فهي تتميز بتغيرات مستمرة تبعاً لحجم وشده ومستوى الجهد المبذول، ومن ضمن العناصر الهامة التي يجب أن تتوفر لديهم عناصر القوة والتحمل العضلي لليدين والرجلين، كذلك المرونة التي

تعتبر حجر الأساس في بناء لياقته البدنية. أما السرعة فهي ضرورية حيث يتطلب عمله الأداء السريع في وقت محدد. كما يحتاج الجندي إلى الرشاقة حيث أن المهام التي يؤديها تحتاج إلى تغيير الاتجاه بشكل مستمر (٢: ٢٧٢)

التدريب الرياضي يهدف إلى الوصول بالفرد إلى أقصى ما تسمح به إمكانياته البشرية من خلال إعداده بدنياً ووظيفياً، وتعتمد عملية التدريب على العديد من الوسائل والأساليب المختلفة. ومنها رياضة الجوجيتسو والتي لم تُعرّف على وجه الدقة الأصول المدنية لها مثلها مثل باقي الرياضات القتالية وفنون الدفاع عن النفس، حيث ظهرت أساليب قتالية مماثلة لدى مجموعة من الشعوب من الهند إلى الصين خلال القرن الثالث والقرن الثامن الميلادي، إلا أن ما نعرفه على وجه اليقين أن البيئة التي تم تطوير وصقل هذا الفن القتالي هي مدارس الساموراي وطائفة المقاتلين في اليابان الإقطاعية. (٢٤)

وقد تطوّرت رياضة الجوجيتسو إلى شكلها الحديث في اليابان، حيث كانت من الفنون القتالية التي استخدمها محاربي الساموراي في ساحة المعركة في اليابان، إضافةً لاستخدامهم الأسلحة والخيول، ولكنهم عمدوا إلى تطوير فن الجوجيتسو، واستخدموه ليتمكنوا من القتال وكسب المعركة في حال سيطر العدو على أسلحتهم وخيولهم، وكان ذلك بسبب ما تعرّضوا له من تقييد للحركة عند استخدامهم للدروع في القتال، وقاموا بتطوير الجوجيتسو لتشتمل على الرمي، والركل، والضغط على العظام والمفاصل، إضافةً إلى العديد من الحركات الأخرى. (٢٠: ٢١٤)

وتعني كلمة الجوجيتسو في اللغة اليابانية "الفن اللطيف"، كما تُعدّ شكلاً من أشكال الفنون القتالية التي لا تعتمد على استخدام الأسلحة، وإنما تعتمد على أسلوب شلّ حركة الخصم لإخضاعه والسيطرة عليه، وقد تطوّرت الجوجيتسو بين محاربي الساموراي في اليابان خلال القرن السابع عشر. (٧ : ١٥)

تُعدّ رياضة الجوجيتسو من أشهر أساليب الدفاع عن النفس، كما لها العديد من الفوائد، ومنها ما يلي:

- **بناء القوة الجسدية:** فجلسة التدريب المثالية تشمل على تدريب عضلة القلب، والأوعية الدموية، والتنفس الجيد، إضافةً إلى التدريب على تمارين المقاومة، إذ تعمل هذه التدرّيبات على بناء قوة التحمل، والقوة الجسدية.
- **الدفاع عن النفس:** تقوم تدريبات الجوجيتسو على تقنيات ساحة الحرب القتالية، لذا فإن الممارسين لهذه الرياضة قادرين على الدفاع عن أنفسهم ويستخدم هذا الفن القتالي عند

- تعرّض الشخص للخطر، أو الهجوم عليه، لذا فهي رياضة تجذب الناس لممارسة رياضة الجوجيتسو.
- **التمكن من الإمساك بشكل صحيح:** إن قبضة اليد القوية من أهم أساسيات رياضة الجوجيتسو، ويُمكن تقويتها باستخدام العديد من الأدوات، أو تسلق الجبال، ومن أجل إمساك الخصم بشكل صحيح، يجب أن تكون هناك ٣ عناصر، وتشمل هذه العناصر الثلاث على الطريقة، ومكان، وكيفية إمساك الخصم.
 - **تعلم مهارات السقوط:** تقوم جلسات تدريب الجوجيتسو على تعليم كيفية حماية الجسد عند التعرّض للسقوط دون الإصابة بأذى.
 - **الانضباط والصبر:** يجب أن يتحلى لاعب الجوجيتسو بالصبر، لأن هذه الرياضة تعتمد على قوة التحمل، واستخدام تقنيات الجوجيتسو التي تقوم على مهارة التوقيت المناسب للإيقاع بالخصم، والقدرة على الاتزان كما أنها تساعد على التقليل من التوتر.
 - **يميز رياضة الجوجيتسو العديد من الأساسيات، والمهارات تستغرق وقتاً طويلاً لتعلمها، ونذكر من هذه الأساسيات ما يأتي:**
 - **التحكم بالتنفس:** تتضمن تدريبات الجوجيتسو تعلم المعرفة الأساسية للتنفس بشكل صحيح، لأنها تُعدّ من أهم أساسيات رياضة الجوجيتسو لما لها من فوائد عديدة، منها، التنفيذ الصحيح للحركات، وشفاء الذهن، والتخلص من الأفكار السلبية.
 - **مهارات المرور:** تُعدّ من أصعب أساسيات رياضة الجوجيتسو، حيث يمكن باستخدامها تثبيت إحدى الساقين على ساق الخصم أثناء فرد رجليه حتى يتمكن من الانزلاق إلى الجانب.
 - **مهارة قفل الذراعين باستقامة:** تُعدّ هذه التقنية من أبسط الحركات على الرغم من وجود العديد من التفاصيل لأدائها، إلا أن هذه المهارة تُساعد على التحكم في القبضة، وزوايا للهجوم وهي أولى المهارات التي يُمكن التدريب عليها في تدريب الجوجيتسو.
 - **مهارة Shrimping and bridging:** وهما مهارتان هامتان لأنهما مفتاح كل الحركات الأخرى في الجوجيتسو لتقييد الخصم والإطاحة به أرضاً سواء بالالتفاف حوله أو بحمله وإلقائه. (٢١: ١٦٨)
- ويشمل التدريب في الجوجيتسو عدة مستويات كل مستوى له حزام بلون محدد وكل لون يتطلب الحصول على ٤ رتب (شارة) وكل رتبة تشمل على عدد ٤٨ حصة تدريبية، يتم في نهاية كل رتبة عقد امتحان للمتدرب، ويتم منحه شارة على الحزام تظهر المستوى الذي انتقل إليه (ينطبق هذا على الأحزمة: الأبيض/ الأزرق/ البنفسجي/ البني). (٢١: ١٣)

من هنا قد راي هارتي وآخرون (٢٠١٣) أن العسكريين يتعرضون لأحداث خطيرة تهدد الحياة بمعدلات أعلى بكثير من عامة السكان وأن التعرض للأحداث الصادمة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، هو جانب لا مفر منه في تلك الوظيفة، ومن المرجح أن يتعرض العسكريين لثلاثة أحداث صادمة لكل ست سنوات من الخدمة حيث يتعرض معظم العسكريين لحادث يهدد حياتهم خلال السنة الأولى من الخدمة (١٩: ٢٤١)

ويشير اندرسون وآخرون (٢٠١٥) أن الضباط يعانون من ضغوطات فريدة لا يواجهها نظرائهم المدنيون، ومن المتوقع أن يتخذوا قرارات جزء من الثانية، الحياة أو الموت، مع الأخذ في الاعتبار السياسات والإجراءات القانونية وأفضل نتيجة ممكنة للمدنيين والضباط الآخرين وأنفسهم. (٥: ١٤)

ومن خلال ما سبق عرضه فإن طبيعة مهام رجال الأمن تتطلب إعدادهم بدنياً ليكونوا على استعداد دائم ولديهم الجاهزية البدنية لمجابهة المخاطر والظروف الذي قد يواجهونها أثناء قيامهم بمهام عملهم لتحقيق الأمن والأمان، فقد يتعرضون لبعض الأحداث التي قد تتطلب الدفاع عن النفس، لذلك لابد من إعداد العنصر البشري للقيام بمهامه ومجابهة التحديات التي قد تصادفهم لتعزيز الأمن والأمان بكفاءة وبلياقة بدنية عالية في جميع الظروف، لذا نجد حرص القادة على تواصل الجهود لاستحداث وتطوير ومواكبة المستجدات العصرية وإدخال البرامج والمشاريع التي تساهم في الإرتقاء بالقدرات البدنية لرجال الأمن لتحقيق أولوياتها في الاستخدام الأمثل للموارد ومنها الموارد البشرية لتحقيق هدف الجاهزية والاستعداد الأمني الذي يتطلب الكفاءة البدنية مع المحافظة على سلامة العسكريين في جميع الأوقات وخاصة عند المواجهات أو التصديات التي قد يتعرضون لها أثناء قيامهم بمهامهم المختلفة من خلال اكتسابهم مجموعة من الفنون القتالية ومهارات الدفاع عن النفس بشكل عام ومهارات رياضة الجوجيتسو والدفاع التكتيكي بشكل خاص لتنمية وتطوير المهارات وتعزيز القدرات (الإخضاع- السيطرة على الخصم)، واكتساب الأساليب الأساسية للسيطرة على الذات وضبط النفس بالإضافة لترسيخ قيم رياضة الجوجيتسو التي تشمل (الإحترام- الإلتزام- الإنضباط- التصميم- الروح الرياضية) وكذلك المساهمة في تحقيق نمط حياة متوازن من خلال تحسين الجانب البدني والذهني والصحة العامة وبناء المهارات التي تعد مهمة في حياة العسكريين.

ويرى الباحث أن اللياقة البدنية من العناصر المهمة لأداء الأنشطة الحياتية المختلفة بأقل مجهود مع الاحتفاظ بكمية من الطاقة للقيام بالأعباء المختلفة والقدرة على الاستجابة لحالات الطوارئ لمساعدة الآخرين، وهي أمر بالغ الأهمية خاصة للعسكريين في المؤسسات الأمنية

ليكونوا على استعداد دائم ولديهم الجاهزية البدنية لمجابهة تلك المخاطر والظروف التي قد تواجههم أثناء أداء مهامهم وتنفيذ القانون وحفظ ونشر الأمن والأمان ومنع الجريمة وتقليل التوتر الذي قد يصاحب طبيعة عملهم، لذا فمن الأهمية أن يتمتع المنتسبين من العسكريين باللياقة البدنية لأنها تؤثر بشكل مباشر على قدرتهم في أداء واجباتهم بكفاءة والتعامل مع التحديات المختلفة لتوفير الأمن والأمان، فهي تعمل على توافق الكفاءة البدنية والذهنية لديهم مع مهامهم الوظيفية مما يساهم في رفع جاهزيتهم للتصدي للأخطار، لذا نجد العديد من البرنامج الرياضية التي يتم تطبيقها بغرض رفع مستوى اللياقة البدنية للعسكريين ومنها تطبيق برنامج للجوجيتسو والدفاع التكتيكي الذي يُعدّ أسلوباً من أساليب الدفاع عن النفس، وفتاً عسكرياً تقليدياً.

لذا نجد أن برامج إعداد وتأهيل العسكريين تتضمن تدريبات رياضية لرفع مستوى اللياقة البدنية لأنها عنصر أساسي في اعدادهم للقيام بمهامهم ومعرفة مدى الجاهزية البدنية للعسكريين للتصدي للأخطار الطارئة ومواجهة العوائق وتخطيها، ونجد أن هناك اختبارات للياقة البدنية سنوياً للعسكريين ولها سياسة خاصة بها وتدخل نتائجها ضمن مؤشرات التقييم والترقية للرتب العسكرية الأعلى وفقاً للفئات العمرية المختلفة ولها معايير محددة لكل فئة بهدف معرفة مستوى اللياقة البدنية للعسكريين وهذا ما يتم تطبيقه للعسكريين بشرطة أبوظبي حيث يشمل اختبار اللياقة البدنية على ثلاث اختبارات هي اختبار الجري لمسافة ٣٢٠٠م بغرض قياس التحمل الدوري التنفسي واختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين لمدة دقيقتين لقياس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتفين واختبار الجلوس من الرقود لقياس القوة العضلية لمجموعات عضلات البطن والعضلات المثنية للجذع وتم وضع المعايير للمراحل السنوية المختلفة بكل اختبار من الاختبارات الثلاثة ويتم اختبار اللياقة البدنية مرتين سنوياً وتم اصدار سياسة خاصة للياقة البدنية للعسكريين (٤)

كما يستحدث بعض أساليب التدريب المختلفة التي ترفع مستوى الكفاءة البدنية، فالقيادة العامة لشرطة أبوظبي استحدثت تطبيق برنامج لتدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين الذين تقل اعمارهم عن ٤٠ عام واطردت سياسة خاصة بتدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي وتم إدخاله ضمن محاور التقييم والترقية لهم. (٥)

ومن خلال ملاحظة الباحث وجد ان ممارسة الرياضة لبعض العسكريين من منتسبي القيادة العامة لشرطة أبوظبي غير منتظمة وان العسكريين يمارسونها غالباً قبل فترات الاختبارات البدنية بهدف التدريب على اجتياز اختبارات اللياقة البدنية مما قد يترتب عليه

ضعف لياقتهم البدنية في فترات كبيرة من العام مما تعين علي القيادة الزام العسكريين بممارسة برنامج رياضي مستمر طوال العام، لذا فقد تم تطبيق برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي كبرنامج رياضي له حصص تدريب وينفذ من قبل مدربين متخصصين بهدف المحافظة على اللياقة البدنية لديهم ورفع المستوى البدني وتخطى اختبارات اللياقة البدنية التي يتم تطبيقها مرتين سنوياً وتتمثل في ثلاث اختبارات هي اختبار الجري لمسافة ٣٢٠٠ و اختبار الانبساط المائل ثني الذراعين (الضغط) واختبار الجلوس من الرقود (البطن) حتي يتمكن من التقييم والترقية للرتبة الاعلي، وبهدف رفع الجاهزية والاستعداد الأمني والاسهام في الاعداد البدني في ضوء المستجدات الحديثة للتدريب ويتم التدريب لعدد من الحصص التدريبية يلتزم بتنفيذها العسكريين من منتسبي القيادة العامة لشرطة أبوظبي خلال العام للحصول على شريطين على الاقل خلال العام ودخل برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي حيز التنفيذ اعتباراً من بداية عام ٢٠٢٣، ومن هنا تحدد مشكلة البحث في التساؤل التالي هل برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي المطبق يؤثر بالفعل على مستوى اللياقة البدنية للعسكريين ؟

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي على مستوى اللياقة البدنية لدي منتسبي القيادة العامة لشرطة أبوظبي العسكريين.

تساؤلات البحث:

١. هل توجد فروق دالة احصائياً في مستوى اللياقة البدنية في الفئات العمرية المختلفة قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو الدفاع التكتيكي للعسكريين ؟
٢. ماهي دلالات الفروق في مستوى اللياقة البدنية بين الفئات العمرية قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو الدفاع التكتيكي للعسكريين ؟
٣. هل توجد فروق دالة احصائياً في مستوى اللياقة البدنية للعسكريين في الفئات العمرية بين الحاصلين شريط واحد في الحزام الأبيض وبين الحاصلين على شريطين في نفس الحزام؟

مصطلحات البحث :

الجوجيتسو :

فن قتالي يعتمد على المصارعة، واستخدام مبدأ الروافع، ووزن الجسم، ووضع الجسم لفرض الخضوع (١٤ : ٥٩).

الجوجيتسو والدفاع التكتيكي

لم يجد الباحث تعريف للجوجيتسو والدفاع التكتيكي وأمكن من خلال اطلاع الباحث التوصل لتعريف الجوجيتسو والدفاع التكتيكي بأنه: نوع من أنواع الفنون القتالية تهدف للتدريب على استخدام اساليب الجوجيتسو في الدفاع عن النفس بشكل تكتيكي للتحكم والسيطرة واخضاع الفرد وتثبيته في وضعية الوقوف أو على الأرض مهما كان بنيانه الجسمي سواء أقوى أو أضعف أو كان يمتلك أداة قتالية واستخدمها أو لم يستخدمها.

الدراسات المرجعية :

١. دراسة **Richard O. Segovia** (٢٠٢٣م) (٢١) بعنوان **التجارب الحية لتدريب الجوجيتسو لضباط تنفيذ القانون في المناطق الريفية بوسط تكساس**، هدفت الدراسة لوصف تدريب الجوجيتسو من خلال تجارب ضباط تنفيذ القانون في المناطق الريفية وسط ولاية تكساس. وتم استخدام المنهج الوصفي وتم جمع البيانات من خلال الاستبيان، والمقابلات شبه المنظمة، والطبيعية و أشارت الملاحظات إلى أن المشاركين في البحث وجدوا فائدة في تدريب الجوجيتسو، وأن سيناريو التدريبات القائمة على المناقشات والتعليقات بين الأقران والمعلمين أعطى فرص لإعادة التفكير واكتساب المشاركين الخبرة وقابلية نقل المعلومات والبيانات لعلمهم اليومي، وأنه ينبغي السماح للضباط بتعلم المبادئ والمفاهيم وفهم الهجمات والدفاع، وتطوير المهارات والقدرات، وتطبيق التقنيات المتسلسلة، ومعرفة تقنيات الاستخدام.
٢. دراسة **Natalie Louise** (٢٠٢٢م) (٢٠) بعنوان **استكشافية لتصورات فعالية تدريب الجوجيتسو البرازيلي لإنفاذ القانون**، هدفت الدراسة الى استكشاف الحلول الممكنة لمجموعة متنوعة من القضايا الحالية في مجال إنفاذ القانون بغرض تقييم وجهات النظر حول التأثير المحتمل الذي يحدثه التدريب الروتيني على أسلوب الجوجيتسو للضباط، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، اجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها عشرة مخبرين رئيسيين في مجال جوجيتسو البرازيلي وإنفاذ القانون حول التأثير المحتمل الذي قد يحدثه تدريب الجوجيتسو الروتيني على أسلوب الضباط، وتوصلت الدراسة الي ان كل مشارك قدم وجهة نظر فريدة ويوجد دعم بالإجماع للفكرة مع الموضوعات الرئيسية المتمثلة في إضافة أداة أخرى يستخدمها الضباط وزيادة الثقة لدى ضباط إنفاذ القانون.
٣. دراسة **ثائر جواد كاظم** (٢٠٢٠م) (٥) بعنوان **إستخدام إستشفاء وفق معدل نبض ١٤٠ نبضة/دقيقة لبعض القدرات المهارية خلال المنافسات للاعبي الجوجيستو وزن ٦٢**

كجم للشباب، هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالاستشفاء وفق معدل نبض (١٤٠ نبضة/ دقيقة) على بعض القدرات المهارية خلال المنافسات للاعبين الجوجستو وزن ٦٢ كجم للشباب وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، بلغت عينة البحث (١٤) لاعب من نادي الشعلة للجوجستو وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة، وتم التوصل إلى الاستنتاجات كانت أهمها وجود فروق ذي دلالة معنوية للمتغيرات المهارية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية (١٤٠ نبضة/ دقيقة).

٤. دراسة **Eduardo F. Marins** (٢٠١٩) (١٧) بعنوان توصيف اللياقة البدنية لضباط الشرطة: مراجعة منهجية، تُستخدم اختبارات اللياقة البدنية (مثل القوة الهوائية والتحمل العضلي واختبارات المرونة) بشكل شائع لتقييم قدرة ضباط الشرطة على أداء المهام المتعلقة بالعمل. هدفت الدراسة الى وصف من مراجعة الأدبيات المنهجية، البيانات المتعلقة باللياقة البدنية للشرطة. وتم إجراء البحث في ٥ قواعد بيانات إلكترونية للبحث عن دراسات أصلية تقيس اللياقة البدنية (القدرة الهوائية واللاهوائية، القوة، التحمل، القوة، المرونة، الرشاقة، والسرعة) لضباط الشرطة، بالإضافة إلى مراجع المقالات. تم تضمين الدراسات الأصلية التي تقيم التدابير الموضوعية للياقة البدنية لدى ضباط الشرطة، دون أي قيود على التاريخ. تم تضمين تسعة وخمسين مقالا في المراجعة. قامت الدراسات في الغالب بقياس اللياقة القلبية التنفسية بشكل غير مباشر، والقوة، والتحمل العضلي، بالإضافة إلى مكونات الأداء الأخرى (تكوين الجسم، والقوة، والمرونة، والسرعة، وخفة الحركة، والملف اللاهوائي)، حيث قدم ضباط الشرطة عموماً قيماً مماثلة أو أعلى من متوسط عامه السكان، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية (أن هناك حاجة لدراسات التدخل لتعزيز ودمج البرامج المتعلقة بتحسين أو الحفاظ على اللياقة البدنية لدى ضباط الشرطة، الأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى فوائد صحية وتحديدًا تحسين أداء مهام محددة لعمل الشرطة. توفر هذه المراجعة معلومات موجزة للمساعدة في اختيار اختبارات اللياقة البدنية لمجموعات الشرطة).

٥. دراسة **أشرف عبدالمنعم أحمد** (٢٠١٦) (٣) بعنوان "تصميم ميدان لرفع الكفاءة البدنية والحركية لأفراد القوات المسلحة والشرطة بليبيا" وتهدف الدراسة إلى تصميم ميدان لرفع الكفاءة البدنية والحركية لأفراد القوات المسلحة والشرطة، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة من الجيش والشرطة (٤٠) فرد، وأسفر البحث عن نتائج أهمها:

لفرد القوات المسلحة والشرطة طبيعة عمل بدني خاصة تحسین قدراته البدنية تمكنه من التعامل مع الأجهزة والمعدات والأسلحة والتضاريس وأشكال التحرك والمهارة الحركية والمناورة -تناسب الخامات والمواد المصنوع منها الأجهزة طبيعة الأداء وتتحمل عوامل المناخ المختلفة ولا تحتاج إلى تكاليف في التصنيع والتركيب والصيانة.

٦. دراسة **Beck, Annie et all (٢٠١٥) (١٥)** بعنوان "العلاقة بين قياسات اللياقة البدنية والقدرة البدنية المهنية لدى ضباط تنفيذ القانون في الحرم الجامعي"، وتهدف الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين مقاييس اللياقة البدنية والقدرة البدنية المهنية لدى ضباط إنفاذ القانون في الحرم الجامعي وتم استخدام المنهج الوصفي، وأجرى الدراسة علي ستة عشر من الذكور، وتم استخدام مجموعة من اختبارات اللياقة البدنية لتقييم القدرة الهوائية والتحمل العضلي والقوة والقوة والمرونة وخفة الحركة وتكوين الجسم. تم إجراء الارتباطات ثنائية المتغير لتحديد الارتباطات المهمة ($0.05p \geq$) بين خصائص اللياقة البدنية ووقت OPAT. كان عمر الضباط مرتبطاً بشكل كبير بأغلبية مهام OPAT، واللياقة البدنية، وتقييمات القياسات البشرية. لذلك، تم استخدام الارتباطات الجزئية للتحكم في التأثيرات المربكة للعمر. بعد التحكم في عمر الضباط، كان الوقت الإجمالي لـ OPAT مرتبطاً بشكل كبير بخفة الحركة، والتحمل الهوائي، علاوة على ذلك، تم ربط تمارين الضغط والالتفاف وكتلة الجسم ومحيط الخصر ومحيط البطن بشكل كبير بمهام OPAT الفردية. في الختام، ينبغي استخدام برامج التمارين وتقييمات اللياقة البدنية لمكاتب LEO في الحرم الجامعي التي تتناول مجموعة متنوعة من خصائص اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهني. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تركز برامج التمارين على إدارة تكوين الجسم واللياقة البدنية لكبار السن.

٧. دراسة **مخلص حسن حيدر (٢٠١٣م) (١٢)** بعنوان **تقويم الاداء المهاري والمجالات المعرفية مؤشر لانتقاء مدربي الجودو والجوجيتسو في العراق**، وتهدف الدراسة لإعداد وتقنين مقياس تقويم الاداء المهاري والمجالات المعرفية لمدربي الجودو والجوجيتسو، وتم استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وتم تحليل خصائصهم وتم التوصل للإستنتاجات بأنه يمكن استخدام الاداء المهاري ومقياس المجالات المعرفية في عمليتي تقويم وانتقاء مدربي الجودو والجوجيتسو.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح نظراً لمناسبته مع طبيعة البحث.

عينة البحث:

بلغت عينة الدراسة (٣٥٥٠) من العسكريين بشرطة أبوظبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من العسكريين المطبق عليهم برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي والحاصلين على شريطين على الأقل في الجوجيتسو والدفاع التكتيكي خلال العام ٢٠٢٣ واجتازوا الاختبار الرئيسي الأول والثاني للياقة البدنية لعام ٢٠٢٢ قبل تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي وايضا اجتازوا الاختبار الرئيسي الأول والثاني للياقة البدنية في عام ٢٠٢٣ بعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي، ونظرا لاختلاف معايير تقييم اللياقة البدنية من مرحلة عمرية لأخرى فقد استبعاد من بلغ اعمارهم ٢٢، ٣٠، ٣٥، ٤٠ عام خلال العام ٢٠٢٢ حيث أن تلك الأعمار خلال العام ٢٠٢٣ سينقلون لمرحلة عمرية أعلى تختلف معها معايير تقييم اللياقة البدنية لديهم.

توصيف عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات عينة البحث من (١٧-٢١) سنة ن = ١٤٠

القياس	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاساسية	السن	١٩,٢٠٠	١٨,٧٥٠	٠,٨٧٥	١,٢٠٠
	الطول	١٧٢,٣٢٠	١٧١,٥٠٠	٣,١٢٥	٠,٢٦٢
	الوزن	٧٣,٤٥٠	٧١,٤٠٠	٤,٦٠٠	١,٣٣٦
البدنية	الجرى ٣٢٠٠ ثانية / دقيقة	١٦,٦١١	١٧,٠٠٠	١,٢٢٥	١,٠٨٥-
	تكرار الضغط (Push-up)	٤٠,٠٤٣	٤٠,٠٠٠	٥,٧٩٥	٢,٢٧٧
	تكرار الضغط (Sit-up)	٤٣,٣١١	٤٣,٠٠٠	٦,٠٢٦	٢,٢٠٢

يتضح من الجدول (١) ان جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (± 3) في جميع المتغيرات مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات عينة البحث من (٢٣-٢٩) سنة ن = ١٣٤٨

القياس	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاساسية	السن	٢٦,٥٣٢	٢٧,٠٠٠	٢,٣٣٢	٠,٦٠٢-
	الطول	١٧٣,٥٢٤	١٧٣,٥٠٠	٤,٢٢٥	٠,٠١٧
	الوزن	٧٥,٢٥٥	٧٥,٥٠٠	٣,٠١٣	٠,٢٤٤-
البدنية	الجرى ٣٢٠٠ ثانية / دقيقة	١٧,١٦٤	١٧,٤٠٠	١,٣٢١	١,٢٢٤-
	تكرار الضغط (Push-up)	٤٢,١٠٩	٣٩,٠٠٠	٧,٠٦٣	١,٦٤٤
	تكرار الضغط (Sit-up)	٤٤,٩٥١	٤١,٠٠٠	٧,١٢٨	١,٥٩٧

يتضح من الجدول (٢) ان جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (± 3) في جميع المتغيرات مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات عينة البحث من (٣١-٣٤) سنة ن = ١٥١٦

القياس	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاساسية	السن	٣٢,٣٥٢	٣٢,١٠٠	٢,٦٢٥	٠,٤٠٢
	الطول	١٧٢,٥٥٣	١٧٣,٠١٠	٥,٠١٢	٠,٢٦٨-
	الوزن	٧٥,٣٦٦	٧٥,٥١٠	٣,١٢٢	٠,١٢٩-
البدنية	الجري ٣٢٠٠م ثانية / دقيقة	١٧,٥١١	١٨,٠٠٠	١,٤١١	١,٢٤٨-
	تكرار الضغط (Push-up)	٤٠,٣٠٣	٤٠,٥٠٠	٧,٤٣٤	١,٣٥٥
	تكرار الضغط (Sit-up)	٤٢,٧٠٩	٤٢,٥٠٠	٧,٦٩٩	١,١٥٩

يتضح من الجدول (٣) ان جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (± 3) في جميع المتغيرات مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات عينة البحث من (٣٦-٣٩) سنة ن = ٥١٠

القياس	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاساسية	السن	٣٧,٥٦٢	٣٧,٠٠٠	٢,٧١٤	٠,٦٢١
	الطول	١٧٢,٠٠٥	١٧٢,٠٠٠	٥,٦٢١	٠,٠٠٣
	الوزن	٧٦,٣٢٥	٧٦,٠٠٠	٣,٢٣٢	٠,٣٠٢
بعد التطبيق	الجري ٣٢٠٠م ثانية / دقيقة	١٧,٥٤٠	١٧,٥٥٠	١,٤٣٥	٠,٩٢٧-
	تكرار الضغط (Push-up)	٤٠,١٣٥	٣٦,٥٠٠	٨,٤٤٦	١,٣١٩
	تكرار الضغط (Sit-up)	٤٢,٢٠٥	٣٩,٠٠٠	٨,١٠١	١,٠٢٦

يتضح من الجدول (٤) ان جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (± 3) في جميع المتغيرات مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

وسائل جمع المعلومات:

من اجل الحصول على بيانات صحيحة استعان الباحث بالادوات والاجهزة وعلى

الشكل الاتي.

ادوات البحث:

- المراجع العربية والاجنبية.
- شبكة الانترنت الدولية.
- الاختبارات والقياسات.
- المقابلات الشخصية.

نتائج الاختبارات البدنية:

تم الاستعانة بنتائج اختبارات اللياقة البدنية خلال الموسم الأول والثاني للعام ٢٠٢٢ للعسكريين قبل تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي ونتائج اختبارات اللياقة البدنية للموسم الأول والثاني للعام ٢٠٢٣ بعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي لعينة البحث والتي تمثلت في:

- ١- اختبار الجري لمسافة ٣٢٠٠ م بغرض قياس التحمل الدوري التنفسي.
- ٢- اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين لمدة دقيقتين لقياس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتفين.
- ٣- اختبار الجلوس من الرقود لقياس القوة العضلية لمجموعات عضلات البطن والعضلات المثنية للجذع.

تم مقارنة نتائج اختبارات اللياقة البدنية عن العام ٢٠٢٢ قبل تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي مع نتائج اختبارات اللياقة البدنية للعام ٢٠٢٣ بعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للحاصلين على شريط أو شريطين من الحزام الأبيض في رياضة الجوجيتسو خلال العام ٢٠٢٣.

الوسائل الاحصائية:

استخدم في تحليل البيانات الاحصائية البرنامج الجاهز الخاص بهذه الطريقة ضمن منظومة البرامج الجاهزة (spss) واستخرج مايلي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- تحليل التباين احادي الاتجاه.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة التساؤل الأول ونصه: هل توجد فروق دالة احصائياً في مستوى اللياقة البدنية في الفئات العمرية المختلفة قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو الدفاع التكتيكي للعسكريين؟

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في درجات الاختبارات البدنية لعينة البحث من الفئة العمرية (١٧-٢١) سنة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"	حجم الاثر
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الجري ٣٢٠٠م	ثانية / دقيقة	١٦,٦١١	١,٢٢٥	١٦,٣٣٣	١,١٥٧	٠,٢٧٨	*٤,٥٥٤	٠,٩٢٢
الضغط Push-up	تكرار	٤٠,٠٤٣	٥,٧٩٥	٤٢,٤٥٤	٥,١٠١	٢,٤١١	*٣,٦٩٥	٠,٨٧١
البطن (Sit-up)	تكرار	٤٣,٣١١	٦,٠٢٦	٤٥,٤٢١	٤,٩٢٦	٢,١١٠	*٣,٢٠٨	٠,٨٦٨

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٤٥

يتضح من الجدول (٥) انه توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي في اختبار الجري ٣٢٠٠ متر والضغط والبطن لصالح نتائج اختبارات اللياقة البدنية بعد تطبيق برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اكبر من الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥، ويتضح أن قيمة حجم التأثير (η^2) تراوحت بين (٠,٨٦٨) و (٠,٩٢٢) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، قد حصلت على نسبة أكبر من التي حددها (ماك جوجيان) وهي (٠,٦).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في درجات الاختبارات البدنية لعينة البحث من الفئة العمرية (٢٣-٢٩) سنة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"	حجم الاثر
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الجري ٣٢٠٠م	ثانية / دقيقة	١٧,١٦٤	١,٣٢١	١٦,٩٨٠	١,٢٧٤	٠,١٨٤	*٩,٢١٠	٠,٩٨٨
الضغط Push-up	تكرار	٤٢,١٠٩	٧,٠٦٣	٤٤,٤٢٩	٦,٨٦٤	٢,٣٢٠	*٨,٧٦٣	٠,٩٧١
البطن (Sit-up)	تكرار	٤٤,٩٥١	٧,١٢٨	٤٧,١٠٥	٦,٨٢٥	٢,١٥٤	*٨,١٢٠	٠,٩٦٣

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٤٥

يتضح من الجدول (٦) انه توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي في اختبار الجري ٣٢٠٠ متر والضغط والبطن لصالح نتائج اختبارات اللياقة البدنية بعد تطبيق برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع

التكتيكي، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اكبر من الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥، ويتضح أن قيمة حجم التأثير (η^2) تراوحت بين (٠,٩٦٣) و(٠,٩٨٨) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، قد حصلت على نسبة أكبر من التي حددها (ماك جوجيان) وهي (٠,٦).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة في درجات الاختبارات البدنية لعينة البحث من الفئة العمرية (٣١ - ٣٤) سنة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"	حجم الاثر
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الجري ٣٢٠٠م	ثانية / دقيقة	١٧,٥١١	١,٤١١	١٧,٣٦٤	١,٤١٤	٠,١٤٧	*٧,١٩٠	٠,٨٠٦
الضغط Push-up	تكرار	٤٠,٣٠٣	٧,٤٣٤	٤٢,٨٠٩	٧,٥٥٧	٢,٥٠٦	*٨,٧٩٥	٠,٩٢٨
البطن (Sit-up)	تكرار	٤٢,٧٠٩	٧,٦٩٩	٤٤,٨٧٠	٧,٧٤٨	٢,١٦١	*٧,٣٦٠	٠,٨٠٨

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٤٥

يتضح من الجدول (٧) انه توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي في اختبار الجري ٣٢٠٠ متر والضغط والبطن لصالح نتائج اختبارات اللياقة البدنية بعد تطبيق برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اكبر من الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥، ويتضح أن قيمة حجم التأثير (η^2) تراوحت بين (0.806) و(0.928) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، قد حصلت على نسبة أكبر من التي حددها (ماك جوجيان) وهي (٠,٦).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة في درجات الاختبارات البدنية لعينة البحث من الفئة العمرية (٣٦ - ٣٩) سنة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"	حجم الاثر
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الجري ٣٢٠٠م	ثانية / دقيقة	١٧,٥٤٠	١,٤٣٥	١٧,٤٠٧	١,٤٤٧	٠,١٣٣	*٣,٩٥٤	٠,٦١٣
الضغط Push-up	تكرار	٤٠,١٣٥	٨,٤٤٦	٤٢,١٩٨	٨,١٥٠	٢,٠٦٣	*٦,٥٣٩	٠,٧٢٨
البطن (Sit-up)	تكرار	٤٢,٢٠٥	٨,١٠١	٤٤,٤٦٩	٨,٢٩٨	٢,٢٦٤	*٧,٢٦٣	٠,٨٤٥

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٤٥

يتضح من الجدول (٨) انه توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي في اختبار الجري ٣٢٠٠ متر والضغط والبطن لصالح نتائج اختبارات اللياقة البدنية بعد تطبيق برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اكبر من الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥، ويتضح أن قيمة حجم التأثير (η^2) تراوحت بين (٠,٦١٣) و(٠,٨٤٥) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، قد حصلت على نسبة أكبر من التي حددها (ماك جوجيان) وهي (٠,٦).

وباستعراض نتائج الجداول السابقة يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية قبل تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي وبين نتائج اختبارات اللياقة البدنية بعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي لصالح النتائج بعد تطبيق البرنامج في اختبار الجري ٣٢٠٠ متر والضغط والبطن حسب الفئات العمرية المختلفة، كما يتضح انه يوجد حجم تأثير (ضخم) لبرنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي على مستوى اللياقة البدنية للعسكريين، ويعزي الباحث الفروق الدالة احصائياً بين متوسطات نتائج اختبارات اللياقة البدنية قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي، ونسب التحسن الحادته في نتائج اختبارات اللياقة البدنية الي تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي الذي يتضمن مجموعه من التمرينات البدنية والمهارية المقننة على أسس علمية والتي روعي فيها مبدا التدرج والاستمرارية وتتميز باستخدام العديد من الوسائل المساعدة والتي يرى الباحث انها من الاساليب اللازمة لتطوير المستوى البدني، كما ان برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي احتوى على احمال تدريبية متدرجة الزيادة متباينة الشدة. الامر الذي ادي الي تحسن المتغيرات البدنية لنتائج اختبارات اللياقة البدنية قيد البحث (جري ٣٢٠٠ - الضغط - البطن).

ويرجع الباحث تحسن المستوى البدني للعينة قيد البحث إلى احتواء برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي على قدرات مهارية وبدنية تم تنميتها بطريقة متوازنة ويتفق ذلك مع ما توصل اليه كلا من **نائر جواد كاظم (٢٠٢٠م)**، **(Richard Segovia) (٢٠٢٣م)**، حيث تشير هذه الدراسات الى ان تنمية القدرات المهارية المختلفة لمهارات الجوجيتسو تتطلب تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بتلك المهارات الأمر الذي أدى إلى تطور في نتائج اختبارات اللياقة البدنية قيد البحث (جري ٣٢٠٠ - الضغط - البطن) نتيجة تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي.

ويوضح الباحث أن تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي يعد اكثر فائدة فى معظم الأنشطة التي تتطلب التوظيف الخاص بأقصى قوة خلال الحركات ذات السرعة العالية والقوة

والتي يطلق عليها القوة المميزة بالسرعة، كما ان تحسن المستوى البدني يرجع الى تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة نتيجة تطبيق برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي حيث ان العلاقة بين التفاصيل الدقيقة للمهارة ومتطلباتها البدنية المختلفة هي علاقة وثيقة يجب ان توضع في الاعتبار عند اعداد العسكريين وان لا يكون هناك انفصال بين الاعدادين البدني والمهاري بل على العكس يجب ان يتم تنمية القدرات البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بالمستوى البدني فالمكون البدني يعتبر احد أركان التدريب الذي يتم الاعتماد عليه في تنمية المهارات ومن هذا المنطلق يوجد ترابط بين المكونات البدنية والمهارات الخاصة بالجوجيتسو والدفاع التكتيكي حيث يستلزم اداء المهارات الأساسية ضرورة الكشف عن مكونات الأداء البدني لكل مهارة على حده.

وبذلك تم الإجابة علي التساؤل الأول: بوجود فروق دالة إحصائية بين مستوى اللياقة البدنية في الفئات العمرية قيد البحث قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو الدفاع التكتيكي للعسكريين.

عرض ومناقشة التساؤل الثاني الذي نص علي : ماهي دلالات الفروق في مستوى اللياقة البدنية بين الفئات العمرية قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو الدفاع التكتيكي للعسكريين ؟

جدول (٩)

دلالة الفروق بين قياسات مجموعات البحث الأربعة في درجات الاختبارات البدنية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
الجرى ٣٢٠٠ م ثانية / دقيقة	داخل المجموعات	١٨١,٧٨٦	٣	٦٠,٥٩٥	*٣٢,١٤١	٠,٠٠٠
	بين المجموعات	٦٦٨٥,٢٤٤	٣٥٤٦	١,٨٨٥		
	المجموع	٦٨٦٧,٠٢٩	٣٥٤٩			
تكرار الضغط (Push-up)	داخل المجموعات	٢٨٠٧,٤٢٨	٣	٩٣٥,٨٠٩	*١٧,٤٥٣	٠,٠٠٠
	بين المجموعات	١٩٠١٣١,٨٠٦	٣٥٤٦	٥٣,٦١٩		
	المجموع	١٩٢٩٣٩,٢٣٤	٣٥٤٩			
تكرار البطن (Sit-up)	داخل المجموعات	٤٣٨٣,٦٤٦	٣	١٤٦١,٢١٥	*٢٦,١٠٥	٠,٠٠٠
	بين المجموعات	١٩٨٤٨٣,١٦٧	٣٥٤٦	٥٥,٩٧٤		
	المجموع	٢٠٢٨٦٦,٨١٢	٣٥٤٩			

*قيمة "ف" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٣,٠٠٠

يتضح من الجدول (٩) انه توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية لمجموعات البحث الأربعة في نتائج اختبارات اللياقة البدنية، حيث ان قيمة "ف" المحسوبة اكبر من الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥

جدول (١٠)
فرق المتوسطات في اختبارات اللياقة البدنية لعينة البحث

العينة	الاختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات		
					٢١-١٧	٢٩-٢٣	٣٤-٣١
٢١-١٧	الجري ٣٢٠٠م ثانية / دقيقة	١٤٠	١٦,٦١١	١,٢٢٥		-٠,٥٥٣	-٠,٠٠٩
		١٣٨٤	١٧,١٦٤	١,٣٢١			-٠,٣٧٦
		١٥١٦	١٧,٥١١	١,٤١١			-٠,٠٢٩
		٥١٠	١٧,٥٤٠	١,٤٣٥			
٢٩-٢٣	تكرار الضغط Push-up	١٤٠	٤٢,٤٥٤	٥,١٠١	-١,٩٧٥		-٠,٣٥٥
		١٣٨٤	٤٤,٤٢٩	٧,٠٦٣			١,٦٢
		١٥١٦	٤٢,٨٠٩	٧,٤٣٤			٠,٦١١
		٥١٠	٤٢,١٩٨	٨,١٥			
٣٤-٣١	تكرار البطن (Sit-up)	١٤٠	٤٥,٤٢١	٤,٩٢٦	-١,٦٨٤		٠,٥٥١
		١٣٨٤	٤٧,١٠٥	٧,١٢٨			٢,٢٣٥
		١٥١٦	٤٤,٨٧	٧,٦٩٩			٠,٤٠١
		٥١٠	٤٤,٤٦٩	٨,٢٩٨			
٣٩-٣٦							

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

- وجود فروق بين درجات عينات البحث في اختبار الجري ٣٢٠٠ متر لصالح الفئة العمرية من (٢١-١٧) سنة، ثم جاءت الفئة العمرية (٢٩-٢٣) سنة.
 - وجود فروق بين درجات عينات البحث في اختبار الضغط لصالح الفئة العمرية من (٢٩-٢٣) سنة، ثم جاءت الفئة العمرية من (٣٤-٣١) سنة.
 - وجود فروق بين درجات عينات البحث في اختبار البطن لصالح الفئة العمرية من (٢٣-٢٩) سنة، ثم جاءت الفئة العمرية من (٢١-١٧) سنة.
- مما سبق يتضح ان تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي ادى الى تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.

ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للفئات العمرية (قيد البحث) لصالح نتائج اختبارات اللياقة البدنية بعد تطبيق برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي بأن البرنامج التدريبي قد يكون ساعد على رفع الكفاءة البدنية للمتغيرات في اختبارات اللياقة البدنية الثلاث (الجري- الضغط- البطن).

ويشير "إيهاب أحمد العرينى (٢٠٠٧م)، محمود محمد لبيب" (٢٠٠٨م) انه عن طريق التدريب على المهارة يتم تنمية المكونات البدنية الخاصة بها لذا فان المكونات البدنية

تعتبر من أهم متطلبات الإرتقاء بالمستوى المهارى عند تقارب المستوى المهارى لدى الفرد الشرطي. (٤)، (١١)

ويتفق ذلك مع دراسة كل من **مخلف حسن حيدر (٢٠١٣م)**، **ثائر جواد كاظم (٢٠٢٠م)**، **(Richard Segovia) (٢٠٢٣م)**، بأن تطبيق برنامج تدريب الجوجيتسو قد ساهم فى الإرتقاء بالمستوى البدني.

وبذلك تم الإجابة على التساؤل الثاني بوجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية قبل وبعد تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي لصالح نتائج اختبارات اللياقة البدنية بعد تطبيق البرنامج لجميع الفئات العمرية قيد البحث نتيجة تطبيق برنامج الجوجيتسو والدفاع التكتيكي.

عرض ومناقشة التساؤل الثالث ونص على: هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى اللياقة البدنية للعسكريين في الفئات العمرية بين الحاصلين على شريط واحد في الحزام الأبيض وبين الحاصلين على شريطين في نفس الحزام ؟

جدول (١١)

دلالة الفروق بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية وفقاً لعدد الأشرطة لعينة البحث من (١٧-٢١) سنة

المتغيرات	وحدة القياس	شريط واحد		شريطين		متوسط الفروق	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الجرى ٣٢٠٠م	ثانية / دقيقة	١٦,٥٩١	١,١٤٨	١٦,١١٥	١,٢٤٤	٠,٤٧٦	١٠,٤٦٥*	٠,٠٠٠
الضغط Push-up	تكرار	٤١,٥٠٠	٤,٢٩٦	٤٣,٦٤١	٥,٢٤١	٢,١٤١	١١,٧٥٣*	٠,٠٠٠
البطن (Sit-up)	تكرار	٤٣,٥٦٥	٤,٨٩٧	٤٦,٥٩٠	٤,٩٣٥	٣,٠٢٥	١٦,١٨٤*	٠,٠٠٠

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥=١,٦٤٥

يتضح من الجدول (١١) انه توجد فروق بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية بين المنتسبين الحاصلين على شريط واحد وبين المنتسبين الحاصلين على شريطين من نفس الحزام في اختبار الجري ٣٢٠٠ متر والضغط والبطن لصالح الحاصلين على شريطين، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اكبر من الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية وفقاً لعدد الاشرطة لعينة البحث من (٢٣-٢٩) سنة

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	متوسط الفروق	شريطين		شريط واحد		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٠٠٠	*٢٣,٠٧٢	١,١٤٣	١,٣٣٤	١٦,١٣٢	١,٢٧١	١٧,٢٧٥	ثانية / دقيقة	الجري ٣٢٠٠م
٠,٠٠٠	*٣,٣٠٧	٠,٩٠٧	٦,٩٤٠	٤٤,٠٨٨	٧,٤٨٤	٤٣,١٨١	تكرار	الضغط Push-up
٠,٠٠٠	*١٥,٨١٩	٤,٣٩٨	٦,٩٧٦	٤٨,٠٤٠	٧,٦٣٥	٤٣,٦٤٢	تكرار	البطن (Sit-up)

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥=١,٦٤٥

يتضح من الجدول (١٢) انه توجد فروق بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية بين المنتسبين الحاصلين على شريط واحد وبين المنتسبين الحاصلين على شريطين من نفس الحزام في اختبار الجري ٣٢٠٠ متر والضغط والبطن لصالح الحاصلين على شريطين، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اكبر من الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية وفقاً لعدد الاشرطة لعينة البحث من (٣١-٣٤) سنة

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	متوسط الفروق	شريطين		شريط واحد		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٠٠٠	*٢٠,٦٣٥	١,١٢٣	١,٣٩٦	١٦,٤٨٦	١,٤٦٧	١٧,٦١٠	ثانية / دقيقة	الجري ٣٢٠٠م
٠,٠٠٠	*٤,٢٢٣	١,٢٠٧	٧,٣٧٩	٤٣,٣٤٤	٧,٦٦١	٤٢,١٣٧	تكرار	الضغط Push-up
٠,٠٠٠	*٦,٩٣١	١,٩٩٤	٧,٧٧٢	٤٤,٩٠٥	٧,٣٥٦	٤٢,٩١٢	تكرار	البطن (Sit-up)

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥=١,٦٤٥

يتضح من الجدول (١٣) انه توجد فروق بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية بين المنتسبين الحاصلين على شريط واحد وبين المنتسبين الحاصلين على شريطين من نفس الحزام في اختبار الجري ٣٢٠٠ متر والضغط والبطن لصالح الحاصلين على شريطين، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اكبر من الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية وفقاً لعدد الاشرطة لعينة البحث من (٣٦ - ٣٩) سنة

المتغيرات	وحدة القياس	شريط واحد		شريطين		متوسط الفروق	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الجري ٣٢٠٠م	ثانية / دقيقة	١٧,٦٨٨	١,٢٤٩	١٦,٥١٠	١,٤٧٠	١,١٧٩	٢٢,٧٣٥*	٠,٠٠٠
الضغط Push-up	تكرار	٤١,٨٢٦	٧,٠٢٩	٤٣,٤٧٦	٨,٣٣٩	١,٦٥١	٥,٦٣١*	٠,٠٠٠
البطن (Sit-up)	تكرار	٤٢,٠٨٧	٧,٧٣٢	٤٥,٧٤٩	٨,٣٨٩	٣,٦٦٢	١١,٩٤٠*	٠,٠٠٠

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٤٥

يتضح من الجدول (١٤) انه توجد فروق بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية بين المنتسبين الحاصلين على شريط واحد وبين المنتسبين الحاصلين على شريطين من نفس الحزام في اختبار الجري ٣٢٠٠ متر والضغط والبطن لصالح الحاصلين على شريطين، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اكبر من الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ .

يعتبر تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي هام لرفع مستوى اللياقة البدنية للعسكريين حيث أنها أحد الركائز الأساسية في العمل الشرطي نظراً لطبيعة عملهم لتحقيق الأمن والأمان، فقد يتعرض العسكريين لأحداث تتطلب الدفاع عن النفس في بعض المواقف لذلك فلا بد من إعداد العنصر البشري لتعزيز الأمن والأمان بكفاءة وبلياقة بدنية عالية في جميع الظروف لمجابهة تلك التحديات، وأن تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي من الفنون القتالية للدفاع عن النفس التي تحتوي أنشطة مختلفة تساهم في تحقيق ذلك.

ويعزي الباحث التقدم في مستوى اللياقة البدنية للمنتسبين في نتائج اختبارات اللياقة البدنية بعد تطبيق برنامج إلى تأثير برنامج التدريب والذي اشتملت محتوياته على تدريبات مقننة تنمي مكونات اللياقة البدنية بما يمكن المنتسبين العسكريين من التوجيه الهادف لحركاتهم، وانعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث)، ولإلتزام بتنفيذ برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي وفق الأسس العلمية وهذا أثر إيجابياً على تحسين مستوى قدراتهم البدنية قيد البحث.

ويشير محمد لطفى وأشرف زين (٢٠٠٣م) أن التدريب على نشاط واحد فقط ولفترة زمنية طويلة نسبياً قد يؤدي إلى تركيز التأثير الوظيفي له، حيث أن الضغط عند تنفيذ التمرين يكون على العضلات العاملة مما يزيد من احتمالية إصابتها بالإرهاق، لذا فان التدريب على

أنشطة أخرى داخل الوحدة التدريبية الواحدة قد يقلل من إصابة العضلات بالإرهاق لأنه عن طريق الجمع بين عدة أنشطة متنوعة يمكن استخدام أكبر عدد من العضلات ويتحقق بذلك تنمية متزنة (١٠)

وهذا ما تم تحقيقه في تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي بالإضافة إلى طبيعة العمل العسكري الذي يشتمل على تنوع التدريبات المختلفة، حيث أن الوحدات التدريبية اشتملت على تدريبات متنوعة أدت إلى اشراك مجموعات عضلية أكثر في الأداء مما يخفف الضغط على عضلة أو مجموعة عضلية معينة، ويعمل على تنمية الاقتصاد في الجهد وزيادة كفاءة التخلص من حامض اللاكتيك المسبب للتعب العضلي أو تقليل تركيزه في الدم مما يعطى أفضلية التدريب باستخدام الوحدات متعددة الأنشطة ويعمل على رفع الكفاءة البدنية.

حيث يتفق ما سبق مع ما أشار إليه كل من **مخلص حسن حيدر** (٢٠١٣م) (١٢)، **مهند عودة** (٢٠١٩م) (١٠)، **ثائر جواد كاظم** (٢٠٢٠م) (٥)، **(Richard Segovia)** (٢٠٢٣م) (٢١)

كما يرى الباحث بأنه وفقا لنتائج اختبارات اللياقة البدنية بأن تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي ساهم بشكل ملحوظ في الإرتقاء بالمستوى البدني للعسكريين الحاصلين شريط واحد من الحزام الأبيض والحاصلين علي شريطين في نفس الحزام على السواء وأن مدى التحسن في مستوى اللياقة البدنية للحاصلين على شريطين كان اكبر وله دلالة احصائية عن مدى التحسن في مستوى اللياقة البدنية للحاصلين على شريط واحد من نفس الحزام.

وبذلك تم الإجابة علي التساؤل الثالث بوجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج اختبارات اللياقة البدنية للحاصلين على شريط واحد وبين الحاصلين على شريطين من نفس الحزام لصالح نتائج اختبارات اللياقة البدنية للحاصلين على شريطين لجميع الفئات العمرية قيد البحث نتيجة استمرار التطبيق والحصول على جرعات تدريبية اكبر من خلال برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي.

نتائج وتوصيات البحث:

أولاً: نتائج البحث:

١. تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين يؤدي الى تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.
٢. استمرار التدريب والحصول على أكثر من شريط في الجوجيتسو والدفاع التكتيكي يساهم بشكل ملحوظ في الإرتقاء بالمستوى البدني.

٣. يؤثر برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين علي مستوى القدرات البدنية حيث تراوحت بين (٠,٨٦٨) و(٠,٩٢٢) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، لعينة البحث من الفئة العمرية (١٧-٢١) سنة.
٤. يؤثر برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين علي مستوى القدرات البدنية حيث تراوحت بين (٠,٩٦٣) و(٠,٩٨٨) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم) لعينة البحث من الفئة العمرية (٢٣-٢٩) سنة.
٥. يؤثر برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين علي مستوى القدرات البدنية حيث تراوحت بين (0.806) و(0.928) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم) لعينة البحث من الفئة العمرية (٣١ - ٣٤) سنة.
٦. يؤثر برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين علي مستوى القدرات البدنية حيث تراوحت بين (٠,٦١٣) و(٠,٨٤٥) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، لعينة البحث من الفئة العمرية (٣٦ - ٣٩) سنة.
٧. وجود فروق بين درجات عينات البحث في اختبار الجري ٣٢٠٠ متر لصالح الفئة العمرية من (١٧-٢١) سنة، ثم جاءت الفئة العمرية (٢٣ - ٢٩) سنة.
٨. وجود فروق بين درجات عينات البحث في اختبار الضغط لصالح الفئة العمرية من (٢٣ - ٢٩) سنة، ثم جاءت الفئة العمرية من (٣١ - ٣٤) سنة.
٩. وجود فروق بين درجات عينات البحث في اختبار البطن لصالح الفئة العمرية من (٢٣ - ٢٩) سنة، ثم جاءت الفئة العمرية من (١٧ - ٢١) سنة.

ثانياً: توصيات البحث:

- استناداً الي ما توصل اليه نتائج البحث، وفي ضوء فروض البحث، يوصي الباحث بما يلي:
١. اهمية تطبيق برنامج تدريب الجوجيتسو الدفاع التكتيكي للعسكريين لرفع مستوى اللياقة البدنية.
 ٢. استمرار تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعسكريين والحصول على المزيد من المستويات الاعلي للمساهمة رفع مستوى اللياقة البدنية.
 ٣. تجربة تطبيق برنامج تدريب الجوجيتسو والدفاع التكتيكي للعنصر النسائي من العسكريين لمدة عام واجراء دراسة مماثلة لمعرفة تأثير تطبيقه على مستوى اللياقة البدنية لديهن.

١٠- محمد لطفى السيد، أشرف محمد سيد زين (٢٠٠٣) : التدريب بالإسلوب المتنوع وأثره على مقدرة وثب اللاعب لأعلى فى الكرة الطائرة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٤٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، جامعة الإسكندرية، مصر.

١١- محمود محمد لبيب (٢٠٠٨): دراسة مقارنة تأثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري- الباليستي) على مستوي الانجاز للاعبى الوثب الثلاثي، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية، أبوقير، جامعة الإسكندرية، مصر.

١٢- مخلص حسن حيدر (٢٠١٣) : تقويم الاداء المهاري والمجالات المعرفية مؤشر لانتقاء مدربي الجودو والجوجيتسو في العراق، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

١٣- مهند عودة (٢٠١٩): الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا لدى لاعبي الجوجتسو في الأردن، عمادة البحث العلمي، جامعة آل البيت، الاردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 14- Andersen. J.P. Papazoglou.K.Nyman. M.Koskelainen. M. & Gustafsberg. H.: Fostering Resilience Among Police, Journal Of Law Enforcement. 5(1),(2015).
- 15- Beck, Annie Q; Clasey, Jody L., Yates, James W., Koebke, Nicole C., Palmer, Thomas G.; Abel, Mark G: Relationship Of Physical Fitness Measures Vs. Occupational Physical Ability In Campus Law Enforcement Officers, Journal Of Strength And Conditioning Research 29(8), (2015).
- 16- Brower. A.: Brazilian Jiu-Jitsu And Defensive Tactics. Sam Houstonuniversity. <https://shsuir.tdl.org/bitstream/handle/20.500.11875/2501/1812.pdf?sequence=1%26isallowed=Jiu>,(2018).
- 17- Eduardo F. Marins, Gabriela B. David, And Fabr´icio B. Del Vecchio: Characterization Of The Physical Fitness Of

Police Officers: A Systematic Review, Federal Highway Police Department, Brası'lia, Brazil; And 2College Of Physical Education, Federal University Of Pelotas, Pelotas, Brazil,(2019).

- 18- **Gracie. R., Danaher. J. & Gracie. C:** Mastering Jujitsu. Champaign. IL: Human ,(2003).
- 19- **Hartley. T.A., Sarkisian. K. Villante. J.M. Andrew. M.E. & Burchfiel. C.M.:** PTSD Symptoms Among Police Officers: Associations with Frequency. Recency. And Types Of Traumatic Events. Int J Emerg Ment Health. 15(4) ,(2013).
- 20- **Natalie Louise:** An Exploratory Study Of The Perceptions Of Effectiveness For Brazilian Jiu Jitsu Training For Law Enforcement Graduate Faculty Of The North Dakota State University Of Agriculture And Applied Science , (2020).
- 21- **Richard O. Segovia. Ed.D:** The Lived Jiu-Jitsu Training Experiences Of Law Enforcement Officers In Rural Central Texas: A Transcendental -Phenomenological Study. Liberty University. Lynchbur, (2023).

ثالثاً: الشبكة العلمية للمعلومات

- 22- WHAT IS JIU JITSU?". www.jitsufoundation.org. Retrieved 19-2-2024.
- 23- Jujitsu". www.britannica.com. Retrieved 19-2-2024..
- 24- <https://www.graciemag.com/the-saga-of-jiu-jitsu/>