

**تأثير تدريبات تاباتا علي مستوى الاداء المهاري للمنقذين**

\* ا.د الشيماء سعد زغلول

\*\* د. وجدان سامي

\*\*\* م. اميرة محمود

**مقدمة البحث:**

ويذكر "زكريا انور" (٢٠١١) اصبح التطور السريع في مجالات السباحة بصفة عامة والسباحة الترويحية بصفة خاصة بالمنطقة العربية في الوقت الراهن كنتيجة لزيادة عدد اماكن ممارسة السباحة بالاندية والجامعات والمنتجعات السياحية والفنادق ومما استتبعها من زيادة عدد المنتفعين بها ، يحتاج الي النظر في توفير الإجراءات وإتخاذ الأحتياطات اللازمة لتوفير الأمن والسلامة للإستمتاع بأوجه الأنشطة المائية دون الوقوع في مخاطرها من حوادث كالتعرض للغرق . (١٠٠:٤)

ويشير "مصطفى كاظم " (٢٠١٦م) أن الإنقاذ هو أحد فروع الرياضات المائية التي لا بد وان يكتسبها طلاب وخريجي كليات التربية الرياضية ، وكذلك المسئولين عن حمامات السباحة والشواطئ المفتوحة والقائمين علي عمليات الانقاذ في المجال الميداني ، وعلي ذلك يقوم الاتحاد المصري للغوص والإنقاذ بدور هام في عقد العديد من دورات التأهيل للمنقذين وذلك طبقا للبرامج التي يضعها الاتحاد الدولي للغوص والإنقاذ والتي يتم تطبيقها في جميع دول العالم . (١٠:٣)

اضاف "ماهر أحمد " (٢٠١١م) ان الغرق هو عامل يؤدي إلي الموت الناتج عن الحوادث التي تقع في انحاء العالم ، وذلك بالنسبة للاشخاص الذين تتراوح اعمارهم ما بين ٤٠ الي ٤٠ سنة ، ولقد اهتمت المؤسسات والهيئات علي مختلف المستويات بدراسة الامن والسلامة المائية بسبب ما يتعرض له الجميع صغار وكبار من الجنسين لأخطار وحوادث ومن ثم وضعت ووجهت أبحاثها ودراساتها لتطوير الامن والسلامة و الإنقاذ لتقليل حوادث الغرق . (١٠-٨:٩)

ويري "هارالد فيرفايك " (٢٠١٩م) ان الانقاذ نشاطا أساسياً من أنشطة الاتحاد الدولي للإنقاذ (ils) حيث تعمل الرياضة علي تنمية مهارات إنقاذ الحياة بالإضافة إلي تنمية المعرفة والتكنيك وتلعب رياضة الانقاذ دورا هاما في ترسيخ العلاقات الدولية بين المنظمات العضوة بالاتحاد وتبادل المعلومات فيما بينها ، كما أن المهمة الخيرية للاتحاد الدولي هي إنقاذ الحياة من خلال التشجيع

والقيام بنشر رياضة الانقاذ يتم إعداد أعضاء الاتحاد للقدرة علي أداء وتنفيذ هذه المهمة وتحسين الأداء . (١٣ : ١٠)

ويذكر " روجر هول Roger2015 Hall " صُممت طريقة تدريب تاباتا لتوفر للجسم تمريناً فعالاً - بأقصى قدر من الفوائد - في فترة زمنية قصيرة ، ويستخدم تدريباً متقطعاً عالي الكثافة لتوفير تمرين كامل ، وبناء القوة وتحسين حالة القلب تم تطويره واختباره من قبل عالم الفسيولوجيا المحترم الدكتور إيزومي تاباتا في طوكيو ، يسمح **tabata** بنتائج عملية وموثوقة حتى في ظل القيود الزمنية الضيقة لنمط الحياة الحديث ، في أربع دقائق لكل تمرين ، يمكن إكمال تمارين تاباتا بسهولة في أي وقت ، يتيح لك أسلوب تدريب التاباتا التخلص من الدهون مع الحفاظ على مستويات اللياقة البدنية الحالية وبناء المزيد من العضلات ، سواء تم استخدامه كوسيلة أساسية لممارسة التمارين ، أو كطريقة إضافية لبعض التنوع والقوة الإضافية إلى برنامجك ، فإن تدريب أسلوب التاباتا سريع وفعال ومرن . (١٧ : ٤)

ماهية وتعريف تمارينات تاباتا:

وأضاف "أحمد شعير (٢٠١٨)" أسلوب تدريبي صممه العالم الياباني إيزومي وهو احد نماذج التدريب الفتري المرتفع الشدة والذي يتميز بقصر زمن الاداء (٢٠) ثانية ، والراحة الايجابية لمدة (١٠) ثواني ، والاستمرار لمدة (٤) دقائق ، والتكرار لمدة (٨) مجموعات، ويمكن تطبيقه وفق الهدف الخاص بالبرنامج سواء كان قوة عضلية او تحمل . (١٢ : ١)

واشارت تاليسا إمبرتس وآخرون (2013) **talisa emberts et al** ان تدريب تاباتا **tabata** هو مصطلح غالبا ما يستخدم بشكل مترادف مع التدريب الفتري مرتفع الشدة وقد بدأت هذه التمارين في الظهور بعد عام ١٩٩٠ بواسطة الطبيب الياباني إيزومي تاباتا **izumi tabata** حيث كان يبحث عن طريقة يعزز بها حالة الفريق الاولمبي للترلج معتمدا علي الجسم دون جهد خارجي واوزان ثقيلة وفي عام ١٩٩٦ اجري تاباتا وزملاؤه دراسة لمقارنة التدريب المستمر متوسط الشدة ١٧٠٪ لمدة ٦٠ دقيقة والتدريب الفتري مرتفع الشدة طور القدرة الهوائية بدرجة مشابهة للتدريب المستمر بالشدة المتوسطة ولكن مع زيادة بنسبة ٢٨٪ للقدرة الهوائية (١٥٣ : ١٨)

واشارت لورا ميلر واخرون م(2015) Laura miler et al ان الدراسات الحديثة للاستجابات الفسيولوجية لبروتوكولات مختلفة من التدريب من التدريب الفكري مرتفع الشدة اظهرت ان تدريب تاباتا يعتبر بديل تدريبي ناجح لانظمة التدريب الهوائية التقليدية علي الرغم من انخفاض حجم التدريب بشكل كبير . ( ٢٠:٢٩٣ )

ويشير "اولسون وميخائيل" (٢٠١٤م) Olson, Michele الي اهمية تطبيق اسلوب تاباتا ، والتي منها مضاعفة معدل الايض لمدة ٣٠ دقيقة بعد الاداء ، بالاضافة الي تطبيقها بهدف تحسين الاحجام والسعات الرئوية ، ومعدل استهلاك الاكسجين مما يحسن القدرة الهوائية ، بالاضافة الي تميز اسلوب تاباتا في تحسين القدرة اللاهوائية بنسبة زيادة تصل الي ٢٨٪ من الاداء وتحسين مستوى الجلوكوز في الدم وبالتالي يكون التميز لهذه الطريقة بالجمع بين التحسين للقدرات الهوائية واللاهوائية في نفس الوقت. (١٦:٥٥)

ويري برايان وليامز وروبرت كريمر brian Williams and Robert kraemer (2015) ويضيف مايكل ربولد واخرون Michael rebold (2013) ان بروتوكول التدريب الفكري مرتفع الشدة والذي يستخدم في مبادئ تدريب تاباتا يعتبر بروتوكول تدريبي اقتصادي في الوقت ويمكن استخدامه بامان لاحداث أستجابات فسيولوجية لتحسين اللياقة الدورية التنفسية والوظيفية الايضية ، انه يمكن استخدام تدريب تاباتا بأنماطه المعروفة بالاضافة الي تدريبات مختلفة مثل (الجري - الدرجات -تدريب المقاومة) . (١٥:٧٦) (١٩:٣٢)

- أهمية تمارين التاباتا:

- (١) حماية الأنسجة العضلية والحفاظ على العضلات يرتبط ضمور العضلات بجلسات طويلة من تمارين الكارديو الثابتة ، في حين تبين أن نظام تاباتا الرياضي يزيد من مستويات هرمون التستوستيرون ، والذي يساعد في الحفاظ على العضلات، عندما تحاول خسارة بعض الوزن
- (٢) زيادة القدرات الهوائية واللاهوائية تمثل القدرة اللاهوائية أقصى كمية للطاقة التي يمكن أن ينتجها الجسم في حالة عدم وجود الأكسجين .

- (٣) تقلل من خطر متلازمة التمثيل الغذائي (متلازمة الأيض) ومتلازمة التمثيل الغذائي بتمثل في ( شحوم البطن (الكرش)، ارتفاع نسبة السكر في الدم، مستويات الدهون الثلاثية المرتفعة ، ارتفاع ضغط الدم، انخفاض الكوليسترول الجيد "الحميد" (HDL) ) .
- (٤) الوقاية من الأمراض وتحسين الصحة تساعد تمارين التاباتا على تحسين صحتك ووقايتك من بعض الأمراض ومحاربة الشيخوخة وتجعلك أكثر صحة وشباباً
- (٥) حرق الدهون وانقاص الوزن ، من خلال زيادة معدل الأيض، حيث تقوم برفع معدل الأيض حوالي ١٥ مرة من المعدل الأساسي في الجسم، عند القيام بهذه التدريبات المكثفة بشكل منتظم. (١٥:٣)

### مشكلة البحث :

تعتبر مهمة المنقذ الأساسية هي المحافظة علي الارواح وتوفير الامن والسلامة للرواد علي احواض السباحة ولذلك يجب الاهتمام بالمنقذ ووضع برامج تدريبية خاصة وحديثة لتطوير المهارات الاساسية الذي يحتاجها المنقذ وتطوير قدراته المهارية لما لذلك من اهمية كبيرة تنعكس علي سلامة ارواح رواد احواض السباحة من مختلف الجنسين .

فمن خلال عمل الباحثين بالعديد من الاندية ومن خلال الملاحظة والمسح المرجعي محمد خفاجي" (٢٠٢٠) (١٤) "هارالد فيرفايك" (٢٠١٩) (١٣) "زكريا انور" (٢٠١١) (٤) محمد علي" (٢٠١١) "مصطفى كاظم" (٢٠١٦) (١٠) "عادل النموري" (٢٠٠٨) (٦) " لاحظوا ضعف في مستوى المهارات الاساسية لدي المنقذين ، نتيجة عدم الاهتمام والانتظام في أداء بعض الواجبات المهارية ، التي تساعده في المحافظة علي قدراته لاداء واجبه مما يجعلهم غير كفاء في اداء مهمتهما وحدث خلل في اداء وظيفتهم وزيادة في اعداد الغرق بسبب عدم قدرتهم علي سحب الغريق من اسفل القاع الي اعلي نتيجة ضعف القدرة علي البقاء اسفل الماء مما ينتج عنها عدم قدرتهم علي حمل الغريق اوسحب الغريق وبالتالي الاستعانة بمساعدة زميل ، وبطء في الوصول الي الغريق ، مما يترتب علي هذا حدوث حالات الغرق بأعداد واحصائيات كبيرة وذلك لعدم اعداد البعض منهم بصورة علمية مقننة للممارسة مهنة الانقاذ ، ومن خلال الملاحظة والمسح المرجعي للباحثين لاحظوا زيادة في اعداد الغرق وقلّة في استخدام البرامج الحديثة لتدريب المنقذين مما ادي الي اختيار اسلوب حديث ومقنن يتلائم مع طبيعة العمل التي يستخدمها المنقذين واتباعه

معهما بغرض الوصول لافضل اداء مهاري ، وهذا ما دعي الباحثين الي استخدام تدريبات تاباتا لمعرفة تأثيرها علي مستوى الاداء المهاري للمنقذين.

### هدف البحث:

يهدف البحث الي معرفة تأثير استخدام تدريبات تاباتا علي مستوى الاداء المهاري للمنقذين.

### فروض البحث:

(١) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للمنقذين قيد البحث.

### مصطلحات البحث:

(١) تمرينات التاباتا tabata

هي نوع من انواع التمارين التابعة لتمرين القلب والتمارين الهوائية واللاهوائية واكثر تمارين التاباتا انتشارا (السكوات والضغط البوش اب والقفز علي الحبل والجري في المكان) (١٧:٥)

(٢) مهاره الانقاذ:

مجموعة من المهارات التي يجب ان يجيدها الشخص الذي سيقوم بعملية الانقاذ حتي يتمكن بواسطتها من انقاذ الشخص الغريق . (٥:٤)

(١٣:٩)

(٣) المنقذ:

هو حارس بيئة مائية (حمام سباحة او شاطئ) يتم تأهيله للعمل من خلال برامج خاصة تقوم علي تنفيذها جهات متخصصة تحقق السياسة العامة للاتحاد الدولي للانقاذ\* . (١٢:١١)

### منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وتطبيق القياس القبلي والبعدي لها ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

### مجتمع وعينة البحث :

#### مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من المنقذين المسجلين بعد سرد عددهم بنوادي محافظة بني سويف والبالغ عددهم (٨٥) منقذ ومنقذة منهم (٤٦) منقذة (٣٩) منقذ

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المنقذين الحاصلين علي شهادات الانقاذ والعاملين بنوادي محافظة بني سويف للعام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٠) وقوامها (٢٠) منقذ منهم (١٠) منقذين للعينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية و(١٠) منقذين للمجموعة التجريبية وتم تنفيذ البرنامج بنادي القوات المسلحة ببني سويف .

### الادوات المستخدمة في البحث :

تم استخدام مجموعة من الأدوات والاجهزة في البحث وهي :

١. زعانف
٢. دمبل
٣. ساعة إيقاف .
٤. كرات طبية .
٥. ادوات الانقاذ
٦. شددات مقاومة (اساتك مطاطية )
٧. شريط قياس
٨. كرة سويسرية
٩. حبل وثب
١٠. أدوات تدريبية مختلفة (اقماع - اطباق بلاستيك - سلم )
١١. لوح الطفو
١٢. كرة طبية

ب- وسائل جمع البيانات:

١. استمارة جمع البيانات الخاصة بكل لاعب .

٢. أستمارة استطلاع رأي الخبراء لتقييم مستوى الاداء المهاري لمهارات الانقاذ .

### الخطوات التنفيذية للدراسة :

١- اختيار العينة من المنقذين المسجلين بنوادي محافظة بني سويف ٢٠٢٠/٢٠٢١ .

٢- إجراء الدراسة الاستطلاعية : قام الباحثون بإجراء الدراسة علي عينه قوامها (٢٠) منقذ منها (١٠) منقذين للدراسة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية ، (١٠) للمجموعة التجريبية ، وذلك بهدف التعرف علي :

أ- تحديد مدي ملائمة وصلاحيه الأدوات المستخدمة في البرنامج والقياسات.

ب- تصميم أستمارة خاصة بتسجيل بيانات وقياسات البحث.

٣- إجراء القياسات القبليه لمجموعة البحث :

وتم إجراء القياسات القبليه للعينة قيد البحث وتضمنت القياسات المهارية وذلك يوم

الموافق ٢٨ / ٢ / ٢٠٢١

٤- الاستعانة بالمراجع والمقالات العلمية لتحديد فترة التدريب والتدريبات المناسبة

"براند شابتون" (٢٠١٥)(٢٣) Brandon chapoton ، "تاليسا امبرتسا" (٢٠١٣) (١٨) -

Embers, t.m ، "احمد شعير" (٢٠١٨)(١) روجرهل Roger Hall (٢٠١٥)(١٧)

- مدة التدريب (٣) شهور بواقع (١٢) أسبوع بمعدل (٣) وحدات أسبوعيا .

- بالنسبة لزمان الوحدة خلال التدريبات يتراوح (٨٠-٤٥) دقيقة

- تم تقنين التدريبات الارضية والمائية والادوات المستخدمة بما يتوافق مع مستوى

عينة البحث . (٩٦:١)

### اسس وضع البرنامج

. ان يحقق البرنامج الاهداف التي وضعت من اجله

. ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث

. ان يتمشي البرنامج مع الامكانيات المتاحة

. تحديد وتقييم فترات البرنامج ومدة الاحمال التدريبية لها

مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات

. التدرج في الحمل

. المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الاهداف والاستمرارية والشمولية في تطبيق التدريبات التي تعمل علي تطوير القدرات البدنية والمهاري .

تطبيق البرنامج

قد قامت الباحثة بتطبيق البرنامج في الفترة من يوم الاثنين الموافق ١ / ٣ /

٢٠٢١، بنادي القوات المسلحة حتى يوم الثلاثاء الموافق ١ / ٦ / ٢٠٢١ بواقع ٣

وحدات في الأسبوع أي إجمالي ٣٦ وحدة وزمن الوحدة يتراوح من ٤٥-٨٠ دقيقة

- القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية بنفس الإسلوب الذي تم في القياس القبلي وكان ذلك

يوم الموافق الثلاثاء ١ / ٦ / ٢٠٢١

( البرنامج ) جدول رقم (١)

م	متغيرات البرنامج	الفترة
١	مدة البرنامج	١٢ أسبوع
٢	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	٣ وحدات أسبوعيا
٣	زمن الوحدة التدريبية	٤٥-٨٥ دقيقة
٤	زمن الاحماء في الوحدة التدريبية	١٥ دقيقة
٥	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية	٢٠-٤٠ دقيقة
٦	(زمن تمرينات تاباتا في الجزء الرئيسي )	٢٠ دقيقة
٧	زمن التدريبات المانية في الجزء الرئيسي	٤٠ دقيقة
٨	زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية	١٠ دقائق
٩	عدد الوحدات التدريبية	٣٦ وحدة
١٠	عدد ساعات التدريب بالدقيقة للبرنامج	٢١٠٠ دقيقة

عدد أسابيع الاحمال التدريبية : دورة حمل البرنامج التدريبي ١:٢

- الحمل الأقصى = ٨٥-١٠٠٪

- الحمل العالي = ٧٥-٨٤٪

- الحمل المتوسط = ٥٠-٧٤٪



جدول (٢)

الراحة		الحجم			الشدة
الراحة بين كل مجموعة	الراحة بين كل تكرار	الزمن الكلي للمجموعة	المجموعات	التكرارات	وتحسب الشدة بصعوبة التمرين او زيادة الثقل من اقصى مجهود للاعب
(١) ق	(١٠) ث	(٤) ق	(٥) م	(٨) ت	

### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- الالتواء
- معامل الارتباط.
- إختبار (ت) لدلالة الفروق.
- إختبار ( ولكوكسون ) لدلالة الفروق لمجموعة واحدة.
- القيمة الأقل ، والقيمة الأعلى
- النسبة المئوية للتحسن.

وقد قام الباحثون بإستخدام الحزم الإحصائية SPSS لحساب المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث.

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء  
لفاعلية الاداء

المهاري لدي عينة المنقذين قيد البحث جدول (٤)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٠,٤٣-	٠,٦٠	٢,٦٠	٢,٥٤	الدرجة	(قفزة الطعن)	فاعلية الاداء المهاري
٠,٣١-	٠,٥٢	٥,٤٠	٥,٣٠	درجة	سباحة الـووتر بولو لمسافة ٢٥م	
٠,٣٦	٠,٧٧	١,٠٠	١,٢٨	درجة	السباحة تحت الماء	
١,١٨-	٠,٥٣	٦,٨٠	٦,٦٨	درجة	سباحة الباك برست مع سحب زميل لمسافة ٢٥م	
٠,١٨	٠,٨٣	٥,٩٠	٦,٠٠	درجة	سباحة الجانب يمين وشمال لمسافة ٥٠م	
٠,٧٩-	١,٨٧	٢٢,٠٠	٢١,٨٠	درجة	اجمالي الجملة المهارية	

: اختبارات فاعلية الاداء المهاري للمنقذين .

تم تقييم مستوى الأداء المهاري باستخدام طريقة المحكمين بواسطة (٥) محكمين معتمدين من الاتحاد المصري للغوص والانقاذ و أعضاء هيئة التدريس بكلية تربية رياضية وقد تم إختيارهم بحيث يكون من درجة مدرس على الأقل)، ومرفق رقم ( ٢ ) يوضح أسماء المحكمين الذين قاموا بتقييم مستوى الأداء المهاري، وقام الباحثون بحصر العديد من الاختبارات المهارية التي تقيس القدرات البدنية المرتبطة برياضة الانقاذ، وذلك من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع العلمية كمرجع "الاتحاد الدولي للغوص والانقاذ"(٢٠١٩)(٢٤) ،"محمد محروس" (٢٠١٠)(١٢) ، "عادل النموري" (٢٠٠٨)(٦)

وتم تحديد الدرجة النهائية عن طريق حساب متوسط الدرجات لكل منقذ في كل اختبار

ولجميع المحكمين

" ١٠ درجات"

اختبار ١ : (قفزة الطعن)

" ٢٠ درجة "

اختبار ٢ : (سباحة الـووتر بولو لمسافة ٢٥م )

" ٢٠ درجة "

اختبار ٣ : (السباحة تحت الماء )

" ٢٥ درجة"

اختبار ٤ : (سباحة الباك برست مع سحب زميل لمسافة ٢٥م)

" ٢٥ درجة"

اختبار ٥ : (سباحة الجانب يمين وشمال لمسافة ٥٠م )

الوصف الاحصائي ونسبة التحسن لجملة فاعلية الاداء المهاري للقياسين

ن=١٠

القبلي والبعدي للعينة قيد البحث جدول (٥)

نسبة التحسن %	القياس البعدي				القياس القبلي				وحدة القياس	م
	القيمة الأعلى	القيمة الأقل	الانحراف المعياري	المتوسط	القيمة الأعلى	القيمة الأقل	الانحراف المعياري	المتوسط		
٢٤٠,٩٤	١٠,٠٠	٦,٦٠	١,٣٠	٨,٦٦	٣,٤٠	١,٤٠	٠,٦٠	٢,٥٤	درجة	(قفزة الطعن)
٢٤١,٨٩	١٩,٤٠	١٥,٤٠	١,٢٥	١٨,١٢	٥,٨٠	٤,٦٠	٠,٥٢	٥,٣٠	درجة	سباحة الوتر بولو لمسافة ٢٥ م
١٢١٤,٠٦	٢٠,٠٠	١٣,٢٠	٢,٥١	١٦,٨٢	٢,٤٠	٠,٢٠	٠,٧٧	١,٢٨	درجة	السباحة تحت الماء
٢٣٠,٢٤	٢٤,٠٠	١٩,٨٠	١,٤٦	٢٢,٠٦	٧,٢٠	٥,٦٠	٠,٥٣	٦,٦٨	درجة	سباحة الباك برست مع سحب زميل لمسافة ٢٥ م
٢٥٦,٣٣	٢٢,٦٠	١٧,٦٠	١,٨٠	٢١,٣٨	٧,٢٠	٤,٨٠	٠,٨٣	٦,٠٠	درجة	سباحة الجانب يمين وشمال لمسافة ٥٠ م
٢٩٩,٢٧	٩٥,٤٠	٧٥,٦٠	٧,١٨	٨٧,٠٤	٢٤,٤٠	١٨,٠٠	١,٨٧	٢١,٨٠	درجة	اجمالي الجملة فاعلية الاداء المهاري

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في عناصر الجملة فاعلية الاداء المهاري ولصالح القياس البعدي.

نسبة التحسن = القياس البعدي - القياس القبلي / القياس القبلي × ١٠٠

دلالة الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في

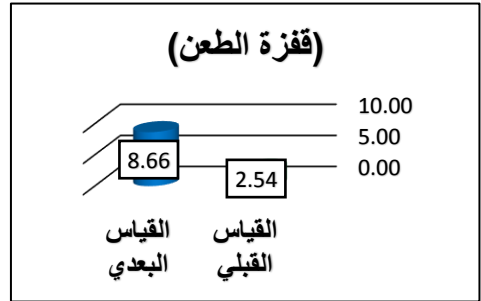
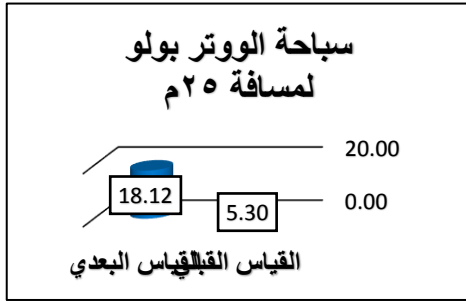
ن=١٠

للجملة فاعلية الاداء المهاري بطريقة ولكوكسون جدول (٦)

احتمالية الخطأ	Z	مجموع القيم الموجبة	مجموع القيم السالبة	متوسط القيم الإيجابية	متوسط القيم السلبية	الاختبار
٠,٠٠٥	٢,٨٠٧-	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٠	٠	(قفزة الطعن)
٠,٠٠٥	٢,٨٠٧-	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٠	٠	سباحة الوتر بولو لمسافة ٢٥ م
٠,٠٠٥	٢,٨٠٣-	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٠	٠	السباحة تحت الماء
٠,٠٠٥	٢,٨١٢-	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٠	٠	سباحة الباك برست مع سحب زميل لمسافة ٢٥ م
٠,٠٠٥	٢,٨٠٣-	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٠	٠	سباحة الجانب يمين وشمال لمسافة ٥٠ م
٠,٠٠٥	٢,٨٠٣-	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٠	٠	اجمالي الجملة فاعلية الاداء المهاري

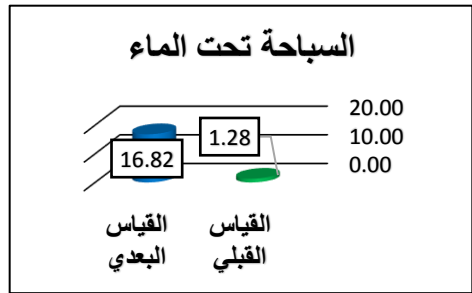
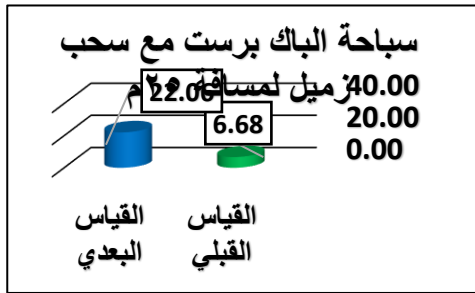
يتضح من الجدول

وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى في فاعلية الاداء المهاري (قفزة الطعن ، سباحة الـووتر بولو لمسافة ٢٥ م ، السباحة تحت الماء ، سباحة الباك برست مع سحب زميل لمسافة ٢٥ م ، سباحة الجانب يمين وشمال لمسافة ٥٠ م) ولصالح القياس البعدى.



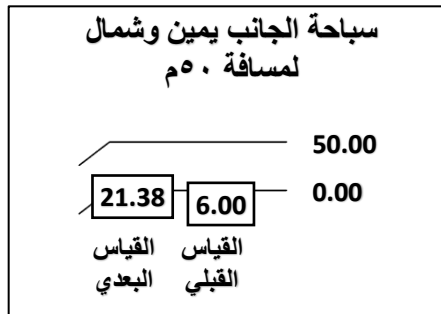
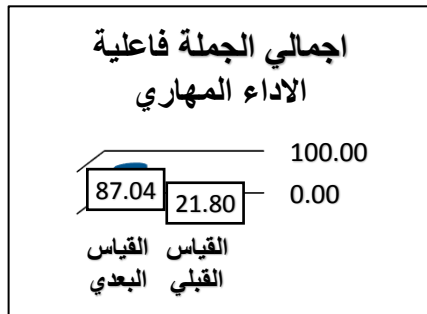
شكل ( ٢ ) رسم بياني للفرق بين القياسين القبلي والبعدى في

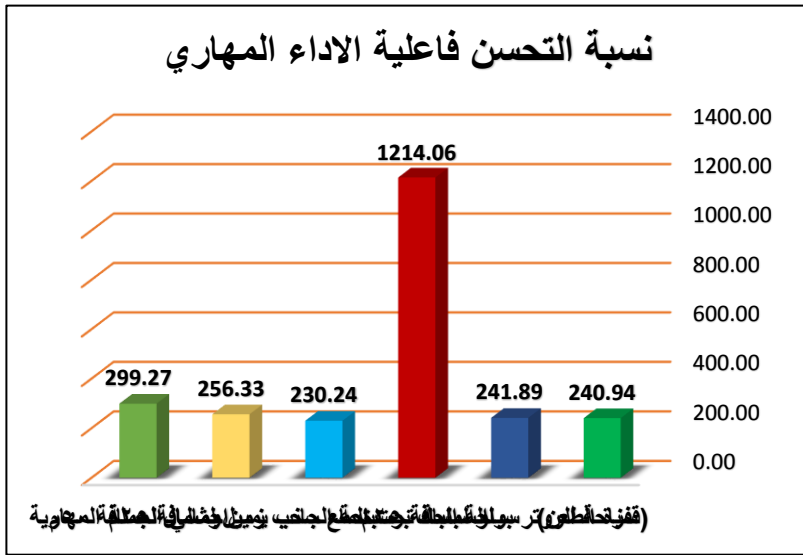
شكل ( ١ ) رسم بياني للفرق بين القياسين القبلي والبعدى في قفزة الطعن  
سباحة الـووتر بولو لمسافة ٢٥ م



شكل ( ٤ ) رسم بياني للفرق بين القياسين القبلي والبعدى في سباحة الباك

شكل ( ٣ ) رسم بياني للفرق بين القياسين القبلي والبعدى في السباحة تحت الماء  
برست مع سحب زميل لمسافة ٢٥ م





ويعزو الباحثون تلك النتيجة الي أن:

ويرجع الباحثين هذا التحسن الذي حدث في متغيرات المستوي المهاري الي انتظام افراد المجموعة التجريبية ، في البرنامج التدريبي الخاص بالمنقذين بالاضافة الي تنفيذ البرنامج الموضوع من قبل الباحثين فيما يخص زمن البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية ، بالاضافة الي كفاءة افراد المجموعة التجريبية حيث الانتظام والاستمرار في الممارسة وبالاضافة الي التنافس المستمر بين المنقذين لتقديم أفضل مستوي مهاري كان له أثر كبير في رفع مستواهم والذي انعكس اثره علي الجملة المهارية ومهارات الانقاذ .

ويرجع الباحثين هذا الي اداء تدريبات تاباتا المائية داخل الماء باستخدام الادوات وبدون واداء التدريبات المشابهة للاداء والتدريبات المتنوعة وروح الحماس بين المنقذين والاحساس بالموقف ، مع تأثير تدريبات تاباتا بشكل مضاعف ، داخل الماء وباستخدام الانتقال مما يؤدي الي تنمية المهارات الاساسية للمنقذين التي تعد اساس عملية الانقاذ حيث يتفق مع ذلك محمد "محروس (٢٠١٠) (١٢) علي ان الكفاءة المهارية للمنقذين تعد عصب عملية الانقاذ ، وتتفق ايضا هذه النتائج مع ما توصل اليه "عادل النموري" (٢٠٠٨) (٦)، من ان البرنامج المقترح اثبت فاعليته في تحسين مهارات الانقاذ ويمكن تحسينها بواسطة البرامج التدريبية التي تعمل علي تحسين الاداء للمنقذين علي احواض السباحة ، ويعزو الباحثين التطور في مستوي المهارات نتيجة الاهتمام بكل مهارة علي حدها فظهور قفزة الطعن والسباحة والراس لاعلي في البداية لانها بمثابة اولي الخطوات المتبعة أثناء انقاذ الغريق فدرجة اتقان هاتان الصفتان بصورة

جيدة له دوره البالغ في نجاح عملية الانقاذ والحد من الغرق ، كذلك ان سباحة الزحف والرأس لاعلي من أسرع الطرق للوصول الي الغريق مع مراعاة وجود العينات خارج سطح الماء ، كما تعتبر سباحة الظهر للانقاذ من السباحات المفضلة لدي معظم السباحين ، لعدم بذل مجهود قوي عند ادائها وتستخدم لسحب الغريق ، كذلك سباحة الجانب التي تستخدم لسحب الغريق ، وتعتبر السباحة تحت الماء من اهم المهارات التي يجب ان تتوفر في المنقذ لان المنقذ غالبا ما يتعامل مع لغريق الغاطس الذي يتطلب لانتشاله والتعامل معه القدرة علي السباحة تحت الماء ، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه "عادل النموري " (٢٠٠٧) (٧) انه يجب تصميم برامج تدريبية لتحسين مهاراتهم وكذلك قياس هذه المهارات لكل من يريد ان يعمل في هذا الحقل لما له من اهمية قصوي للحفاظ علي ارواح رواد حمامات السباحة ، علي ان يكون ذلك التحسن والقياس يؤدي بصورة منتظمة ومستمرة .

### الاستنتاجات والتوصيات :

#### أولاً : الاستنتاجات

في حدود مشكلة البحث وأهميته ، وفي ضوء أهدافه وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها ، أمكن للباحثة التوصل إلي الاستنتاجات الآتية:

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تاباتا أثر إيجابيا علي تطوير المستوي المهاري.
- ٢- أسلوب التدريب باستخدام تدريبات تاباتا يوفر في الوقت والادوات
- ٣- استخدام تدريبات تاباتا "tabata" يعمل علي كسر حاجز الملل الذي قد يظهر عند الارتفاع بحجم التدريب مما أدى الي زيادة الدافعية لدى المنقذين و يجعلهم يؤديوا التدريب علي أكمل وجه .
- ٤- استخدام تنوع التدريبات والأدوات وبالتالي تنوع السرعة تعطي راحة إيجابية داخل مسافة التدريب مما يتيح للمنقذين أداء التدريب بتناغم بين العمل والراحة يتيح له إنهاء الوحدة التدريبية بنفس القوة والدافعية تقترب من بدايتها.
- ٥- استخدام تدريبات تاباتا "tabata" طريقة جيدة للتدريب وتطوير العديد من القدرات للمنقذين .

### ثانياً : التوصيات

إعتماداً على ما ورد من بيانات ومعلومات في سياق هذا البحث ، وإنطلاقاً مما تشير إليه الاستنتاجات المستمدة من التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير النتائج يتقدم الباحثون بالتوصيات التالية:

- ١- ضرورة تخطيط برامج التدريب تخطيطاً سليماً على أن تتضمن استخدام الوسائل التدريبية الحديثة مع مراعاة الشروط والمواصفات اللازمة لاستخدام تلك الأدوات .
- ٢- استخدام تدريبات تاباتا " tabata " في تطوير بعض المتغيرات المهارية والبدنية.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات مستخدمة تدريبات تاباتا " tabata " لأنواع أخرى من الانقاذ وعلي مراحل عمرية مختلفة للاستفادة من استخدامات هذا النوع من التدريبات .
- ٤- إجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة من حيث ( السن ، الجنس ، العدد ) .
- ٥- ضرورة الاهتمام بإعداد المنقذين والعاملين في مجال السباحة عن طريق عقد الدورات التدريبية للارتقاء بمستواهم التدريبي ومواكبة التقدم والتغير في طرق وأساليب التدريب واحداث الاجهزة والادوات المستخدمة وكيفية الاستفادة منها للنهوض باللعبة .





- " تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة علي القدرات البدنية الخاصة كلية التربية الرياضية ،جامعة دمياط ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية .
- (١) احمد جمال عبد المنعم شعير (٢٠١٨م)
- (٢) أحمد محروس عبد المقصود (٢٠١٧)
- (٣) اميرة عبد الرحمن شاهين (٢٠٢٠م)
- " تأثير استخدام تدريب تاباتا علي مستوى الكفاءة الفسيولوجية ومستوي الاداء المهاري في التنس الارضي بحث علمي منشور المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان .
- " تصميم بروفييل للمنقذ في السباحة , دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر الاسكندرية .
- (٤) زكريا انور عبد الغني (٢٠١٤م)
- (٥) سارة محمد كمال ثابت (٢٠١٧م)
- " تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة تاباتا على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه ، رسالة دكتوراة منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- (٦) عادل حسين النمورى (٢٠٠٨م)
- " تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنقذي أحواض السباحة بحث منشورة , المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، كلية التربية الرياضية بقسم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الكويت ، من ٣-١ أبريل الدولي الأول للتربية.
- (٧) ----- (٢٠٠٧م)
- (٨) ماهر احمد عاصم (٢٠١١)
- " بناء اختبار لقياس القدرات البدنية والمهارية للمنقذين احواض السباحة " بحث علمي منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات،كلية التربية الرياضية .
- (٩) محمد حمدي خفاجي (٢٠٢٠)
- (١٠) مصطفى كاظم مختار (٢٠١٦م)

(١١) محمد علي عبد المجيد ( ٢٠١١ م )  
:"الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها دار زهران للنشر  
والتوزيع الطبعة الاولى

(١٢) محمد محروس محمد عباس (٢٠١٠م)  
:" تأثير بعض التدريبات التوافقية الخاصة علي بعض المتغيرات  
البدنية والمهارية والفسولوجية للمنقذين ، المجلة العلمية للتربية  
البدنية وعلوم الرياضة

(١٣) هارالد فيرفايك (٢٠١٩م)  
(١٤) هيثم احمد ابراهيم (٢٠١٩)

العدد ٨٩ الجزء ٤ جامعة حلوان كلية التربية الرياضية بنين  
:" المرشد في سباحة الانقاذ ٢ دار الكتاب الحديث ,دولة الكويت  
الطبعة الثانية

:"تأثير برنامج تدريبي علي الكفاءة البدنية والأداء الفني  
لمنقذي السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة بورسعيد .

:"برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية لدي القائمين  
بالانقاذ علي حمامات رسالة ماجستير ، غير منشوركلية التربية  
الرياضية جامعة طنطا

:"دليل المنقذ الدولي الاكاديمية الافريقية للانقاذ

:" تأثير برنامج باستخدام تدريبات تاباتا علي تطوير مستوي الاداء  
الخططي للدفاع والهجوم المضاد للمصارعين رسالة دكتوراة غير  
منشورة

المراجع الاجنبية

15–Michael rebold,m.j,kobak, m.s &otterstter,r(2013).the influence of a tabata inter  
val training program using an aquatic under water treadmill on various  
performance variables.the journal of strength conditioning research,27,12 .

16– Olson, Michele(2014):tabatait'ahit,acsm's health &fitness  
journal,vol,18,issue5,

17– Roger Hall( 2015)TabataWorkout Handbook Text copyright.

18-Embers, t.m.(2013) relative intensity and energy expenditure of a tabata workout master degree, university of wisconsin ia cross, usa.

19-williams, b.m., & kraemer, r.r. (2015) comparison of cardiorespiratory and metabolic responses in kettlebell high-intensity interval training versus sprint interval.

training versus sprint cycling. the journal of strength & conditioning research

20-MILLER, L.J.D, ACQUISTO, L.J.D, ACQUISTO, D.M, ROMER, K. & FISHER, M.G (2015) CARDIORESPIRATORY RESPONSES TO A 20-MINUTE SHALLOW WATER TABATA-STYLE WORK OUT INTERNATIONAL journal of .

21-atarda brander (2015): surf life guard rescues.

22-woolar a, tipton (2011); occupational fitness standards for beach life guards, phase the physiological demands of beach life guarding.

23- Brandon chapoton (2015) : sprint interval cycling training the effect of tabata protocol on collegiate level distance running , j sports sci med vol , 14 issue 4,

24- international life saving ( 20019) : competition manual edition.

## تأثير تدريبات تاباتا علي مستوى الاداء المهاري للمنقذين

\* أ . د / الشيماء سعد زغول

\*\* د / وجدان سامي

\*\*\* م / اميرة محمود محمد

ملخص البحث باللغة العربية :

هدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات تاباتا علي مستوى الاداء المهاري للمنقذين ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٢٠ ) منقذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وتم تقسيم العينة إلي مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية ( ١٠ ) منقذين ومجموعة ضابطة ( ١٠ ) منقذين ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة البحث ، وقد استغرق تطبيق البرنامج ( ١٢ ) أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية ، وقد اظهرت نتائج الدراسة بأن البرنامج التدريبي باستخدام تاباتا " tabata " أثر إيجابيا علي تطوير مستوى الاداء المهاري للمنقذين ، ويوصي الباحثين الي ضرورة استخدام تدريبات تاباتا " tabata " في تطوير وتحسين مهارات الانقاذ.

### ملخص البحث باللغة الانجليزية

The study aimed to identify the effect of tabata training on the level of skill performance of life guards, the study sample consisted of 20 lifeguards who were selected in a practical way from the research community , the sample was divided into two equal groups , a training group of 10 life guards and control group of 10 life guards, the program is 12 weeks , with 3 units per week , the results of the study showed that experimental program using tabata had appositve impact on developing the level of skill perform ance of life guards the research ers recommend the need to use tabata exercises to develop and improve rescue skills and physical aspects.