

Summary of the research

"Specific strength training program for the development of some physical abilities and skill performances prescribed for rescuers according to the tests of the Egyptian Federation for Diving and Rescue in Sohag Governorate"

Dr. Sarah Saad Zaghloul erfan

Lecturer at the Faculty of Physical Education, Sohag University

The current research aims to design a qualitative strength training program to develop the physical capabilities of swimming pool lifeguards and its impact on the skill performances prescribed in some tests by the Egyptian Federation for Diving and Rescue. To pass the union course for the first time, the researcher used the experimental approach in one group design, and the proposed program was applied for a period of ٦ weeks, at ٣ units per week, the time of the training unit is ٦٠ minutes, and the researcher reached satisfactory results confirming the impact of specific exercises on improving physical capabilities Under research, which in turn is reflected in the level of skillful performance, as this was evident through the differences in the improvement rates between the physical variables and the skillful performances under study in the dimensional measurements.

Keywords:

Specific strength exercises - skill performances - tests of the Egyptian Diving and Rescue Federation

مستخلص البحث

**برنامج تدريبات القوة النوعية لتنمية بعض القدرات البدنية و الأداءات
المهارية المقررة للمنقذين وفق اختبارات الاتحاد المصري للغوص والانقاذ
بمحافظة سوهاج**

د/ سارة سعد زغلول عرفان

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبات القوة النوعية لتنمية و تطوير القدرات البدنية لمنقذين احواض السباحة و أثرها علي الأداءات المهارية المقررة في بعض الاختبارات قبل الاتحاد المصري للغوص والانقاذ وقد اختيرت عينة البحث من طالبات تخصص السباحة الاتي يتقن ثلاث سباحات علي الاقل و المؤهلين لاجتياز دورة الاتحاد لاول مرة، و قد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وتم تطبيق البرنامج المقترح لمدة ٦ اسابيع بواقع ٣ وحدات اسبوعيا زمن الوحدة التدريبية ٦٠ دقيقة وقد توصلت الباحثة الي نتائج مرضية تؤكد مدي تأثير التدريبات النوعية علي تحسين القدرات البدنية قيد البحث و التي تنعكس بدورها علي مستوي الاداء المهاري حيث اتضح ذلك من خلال فروق نسب التحسن بين المتغيرات البدنية و الاداءات المهارية قيد البحث في القياسات البعدية

الكلمات الدالة :

تدريبات القوة النوعية - الاداءات المهارية - اختبارات الاتحاد المصري للغوص

والانقاذ

**”برنامج تدريبات القوة النوعية لتنمية بعض القدرات البدنية و الأدوات
المهارية المقررة للمنقذين وفق اختبارات الاتحاد المصري للغوص والانقاذ
بمحافظة سوهاج”**

د/ سارة سعد زغلول عرفان

مقدمة و مشكلة البحث

في ظل التقدم التكنولوجي و سعي البشرية إلى ابتكار احدث الادوات والاجهزة تظل النفس البشرية هي الركيزة الاساسية التي تنال الجانب الأكبر من الاهتمام وتعد حالات الغرق أحد أشكال المخاطر التي تهدد حياة الإنسان و لذلك بدأت معظم الدول في فهم و شتى أشكال الغرق التي تواجهها سواء الغرق في البحار و المحيطات أو الغرق في أحواض السباحة وبدأت في إنشاء مؤسسات خاصة تهتم المنقذين كالاتحاد الدولي للإنقاذ و جمعية الهلال الأحمر وغيرها من مؤسسات اكدت على انه يمكن الحد من حالات الغرق في حال توافر منقذين أكفاء يتمتعون بمهارة عالية تمكنهم من الوصول الي الغريق و انقاذه (١٠ : ٥٠٤)

و بذلك اصبحت رياضة الانقاذ أحد الرياضات المائية التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للإنقاذ والتي هي المنظمة العالمية للألعاب المائية والتي تهدف بدورها إلى الحد من حالات الغرق و في جميع الأوساط المائية صناعية كانت أو طبيعية و يتم ذلك بالتعاون مع الاتحادات الأهلية ،وأصبح مؤخرًا يتم تنظيم سباقات تنافسية بهدف تطوير مستوى المنقذين . وقد أصبح للقائمين علي سباحة الإنقاذ دور ملحوظ في تشجيع المنقذين على تطوير مهاراتهم النفسية و العقلية و البدنية و المهارية اللازمة للحفاظ على حياة الفرد حيث أن الدور الأساسي للمنقذ هو الحفاظ على حياة الأفراد في حال تعرضهم لأي شكل من أشكال الخطر داخل الوسط المائي (٢٧: ٢٨)

ونظرا لأهمية عوامل السلامة والأمان خلال عملية تعليم وممارسة السباحة ومن أجل تقليل وإنهاء حالات الغرق التي يتعرض لها الأشخاص او الاصابات تم تأسيس أول اتحاد دولي لإنقاذ وكانت أول مهمة لهذا الاتحاد قيامه بإصدار قوانين وتعليمات تنظم عمل البطولات والفعاليات المختلفة كما أنه يعقد بين الحين والآخر دورات تأهيلية وورش عمل إعداد وتأهيل الأفراد الذين

يقومون بعمليات الإنقاذ إضافة إلى إدخال وسائل حديثة لإنقاذ كذلك أعد الاتحاد الدولي للإنقاذ لوائح موحدة بجميع الإرشادات والعلامات والرموز التي تستخدم في عمليات الإنقاذ وتنظم كيفية المحافظة على سلامة الأفراد الذين يرتادون أماكن السباحة من أحواض وبحيرات وسواحل وبحار وأنهار (.) (٢٩ : ٥٥) (٣٠ : ٢٤)

و يري كلا من محمد القط ٢٠٠٠م و علي زكي وآخرون ٢٠٠٢ م علي ان لإنقاذ مهارات متعددة تتلخص أهمها في جملة الانقاذ و التي تشمل علي مهارات (الدخول للماء - الاقتراب من الغريق - الغطس _ مسك الغريق و سحبه للخارج) بجانب مهارات إخراج الغريق من الماء و الاسعافات الاولية للغريق و السباحة تحت الماء والقدرة علي الوقوف في الماء (٢١ : ٤٣) (١٥ : ٥٦)

ويضيف " عادل النمورى" (٢٠٠٧م) إننا في حاجة ماسة لرفع مستوى أداء المنقذين لتأكيد سلامة رواد أماكن السباحة وذلك بتدريب المنقذين العاملين بحمامات السباحة من خالل وضع برنامج لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية كأحد الخطوات الهامة فى إعداد جيل من المنقذين الذين يتمتعون بمستوى عالي من الكفاءة حيث أن هذا التوجه له أثره الإيجابي فهو يمثل استثمار بشري من نوع خاص (١٠ : ٣)

كما يشير سيد زين العابدين ١٩٩٩م أن تنمية الصفات البدنية للمنقذين تعد حجر الزاوية عند تدريب المنقذين نظرا لكونها علامة مباشرة علي كفاءته البدنية و التي لا غني عنها عند أداء مهام وظيفته من حيث السباحة و الغوص و سحب الغريق ، كما أن الاتحاد المصري للسباحة يعقد العديد من الدورات التاهيلية للمنقذين و ذلك طبقا للبرامج التي يضعها الاتحاد الدولي للغوص والإنقاذ في كل العالم.(٨-١٥)

ولما كانت عملية التدريب الرياضي تتمثل في إيجاد المواصفات والشروط التي يجب أن تراعى في كل موقف من مواقف التدريب والمنافسة وتقنياتها من أجل تطوير الحالة التدريبية للاعب، يرتبط الأداء المهارى بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً حيث يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القدرة العضلية و التحمل و السرعة والمرونة ، الرشاقة (٢٧ : ٩)

ويؤكد كلا من " عصام عبد الخالق " ٢٠٠٠م و " ابو العلا عبد الفتاح " أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً حيث يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القدرة العضلية ، التحمل ، السرعة، المرونة ، الرشاقة وكثيراً ما يقام مستوى الأداء المهارى عن طريق مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة (١٣ : ١٨٩) (١ : ٥٤)

كما انه قد يتحسن الاداء بصورة أفضل كلما كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة فى هذا النشاط وأن تتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها فى المنافسة.(١٢ : ١٦٥)

وهذا ما تؤكداه كلا من "كين كاشوبرا" ken kashubara (٢٠٠٧م) و "كريستين كونجهاام" Christine cunning ham (٢٠٠٠م) وفابيو كومانا Fabio comana (٢٠٠٤م) " يشير إلى أن الرياضيين والمدربين وعلماء الرياضة يبحثون دائماً عن التمرينات التى تهدف إلى تحسين الأداء، أن أحد هذه الاتجاهات الحديثة فى التدريب أنه فى خلال العشر سنوات الماضية، أصبح التدريب النوعي من المصطلحات شائعة الاستخدام فى المجال الرياضى، وقد تم استخدامه فى مجالات باختلاف مسمياتها، فهو يعنى التدريب من خلال حركات تؤدي كتلك الحركات التى صمم الجسم البشري على أدائها فى الحياة، ولذا علي المدربين الرياضيين الذين يستخدمون التدريبات النوعية مع اللاعبين للاستفادة من التدريب بصورة افضل و اقتصار فى الجهد المبذول والوقت (٣٣ : ٧٦) (٣٢ : ٣) (٣٤ : ٧)

ويضيف "هيثر سومولونج" Heather Sumulong (٢٠٠٨م) إلى أن التدريبات المشابهة للأداء من المكونات الأساسية التي يجب العمل على تنميتها للسباحين وذلك من خلال برامج تدريبية مقننة حيث أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط و يتضمن أهم العضلات العاملة من خلال إعطاء تمرينات تتشابه فى ادائها طبيعة المهارة من حيث الشكل الصحيح ومدى ومسار الحركة ويكون عامل رئيسي لتحسين القدرات البدنية. (٣١ : ٦٨)

فالتدريبات المشابهة هى " التمرينات التى تشابه فى تكوينها الحركي مع المهارات التى يؤديها الفرد من حيث العمل العضلي فى النشاط الممارس باستخدام المجموعات العضلية العاملة

في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي وهذه التمرينات من شأنها رفع مستوى الأداء المهاري للسباحين من خلال إدخالها في برامج التدريب خلال فترات الموسم التدريبي المختلفة وذلك حتى يمكن الوصول بالسباحين إلى أعلى مستوى مهاري ممكن. (٣ : ٢٢)

ومن خلال خبرة الباحثة الميدانية و كونها محاضر ومشرف على التطبيق العملي للمتقدمات الإناث في بعض الدورات المنعقدة بمحافظة سوهاج بأحواض السباحة الخاصة و نوادي سوهاج لاحظت الباحثة افتقار المتقدمات للكثير من القدرات البدنية والمهارات الفنية للإنقاذ ولما كانت ممارسة رياضة السباحة الترويحية مقتصرة على فصل الصيف فقط اي ان هناك فترة توقف عن مهام وظيفة المنفذ لفترة تتراوح لشهور متتالية مما يؤثر بالسلب علي مستواهم البدني وكذلك الاعتماد عند اختيار المنقذين لاحواض السباحة يقتصر على الحاصلات علي شهادة دورة الانقاذ من الاتحاد المصري للغوص والانقاذ بغض النظر عن مستواهم المهاري وكذلك تجديد شهادة الانقاذ يعتمد على سداد رسوم الشهادة بالاتحاد دون مراجعة المادة العلمية لمهارات الانقاذ والاسعافات الاولية و المستحدثات في مجال الانقاذ ومدى كفاءة الاداء المهاري من هنا جاءت فكرة البحث في ضرورة الارتقاء بالمستوى البدني المنقذات المقبلات على اختبار دورة الانقاذ بالاتحاد المصري للغوص والانقاذ ، ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة و المراجع العلمية و البحث علي شبكة المعلومات الدولية تبين للباحثة وجود دراسات تناولت برامج إعداد وتأهيل المنقذين ومنها دراسة كلا من دراسة " مجدي أبو عزام" (٢٠٠٥) ، " محمد.لطفى ، أشرف محمد وعبد العزيز محمد" (٢٠٠٦) ، طارق صلاح (٢٠٠٧) ، " عادل حسنين وعبد الحميد الأمير" (٢٠٠٨) ، واتفقت معظم تلك الدراسات على أهمية برامج إعداد وتدريب المنقذ ، وعلى حد علم الباحثة لم يتطرق أي من الباحثين مع اعداد البرامج التدريبية المهمة بالتدريبات النوعية وفقا لطبيعة الاختبارات المقررة من قبل الاتحاد لرفع الكفاءة البدنية للمنقذات مما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث لمحاولة التغلب على هذه المشكلة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبات نوعية ومعرفة تأثيرها علي:

- ١- تحسين مستوى بعض القدرات البدنية للمتقدمات .

٢- تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الإنقاذ وفق الاستمارة المعتمدة لاختبار الاتحاد المصري للغوص والانقاذ .

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لعينة البحث ولصالح القياس البعدي

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث ولصالح القياس البعدي

إجراءات البحث:

منهج البحث:-

في ضوء الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :-

تتمثل عينة البحث في طالبات تخصص السباحة بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج وبلغ عددهم ١٨ طالبة وقد تم اختيار العينة ووفقا للشروط الآتية:

١. موافقة كلا من الطالبات على المشاركة في إجراءات البحث.

٢. الانتظام في التدريب خلال التطبيق .

٣. اجادة ٣ سباحات علي الاقل.

٤. لم يسبق لهم الاختبار العملي لدورة الانقاذ .

٥. لم يسبق لهم الحصول على شهادة دورة الإنقاذ .

عينة البحث:

بناء عن الشروط السابقة تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددها (١٠) من طالبات تخصص السباحة المقيدتين بالفرقة الثالثة و الرابعة الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م والتي لديهم الرغبة في الالتحاق بدورة الانقاذ المنعقدة بشهر ديسمبر بمحافظة سوهاج بحوض

سباحة نادي رويال الخاص ، كما تم الاستعانة (٨) طالبات كعينة استطلاعية وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .

تجانس العينة :

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية ن = (١٠)

المعاملات الإحصائية لمعدلات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الطول	سم	١٦٥.٩٠	٣.٩٦	٠.٢٦	٠.٦١
الوزن	كجم	٦١.١٠	٢.٤٧	٠.٣١	٠.٥١
العمر الزمني	سنة	٢٠.٤٠	٠.٨٤	٠.٣٩	٠.٣٧

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ١,٣٨ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = ٢,٦٦
يتضح من نتائج جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (٠,٢٦ : ٠,٣٩)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة) كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (٠,٣٧ : ٠,٦١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة ن = (١٠)

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
سرعة انتقالية	ث	٨,٧٣	٠,٨٩	٠,٦٩	٠,٩٠
الجلوس من الرقود	تكرار	١٦,٨٠	١,٦٩	٠,١٣	٠,٨٩
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٢,٢٠	١,١٤	٠,٦٦	٠,٧١
دفع الكرة الطبية (٣كجم)	سم	٣,٥٧	٠,٣٩	٠,٠٤	١,١٣
جملة انقاذ بالتبويب	ث/ق	٢,٢٠	٠,٣٧	١,٧٩	١,٤٨
سباحة ٢٠٠ م	ث/ق	٦,٣٩	٠,٩٥	٠,٠٣	١,٩٩
٥٠ سباحة الرأس عالياً (head up)	ث/ق	٥٨,٤٣	١,٧٣	٠,٣٠	٠,١٢

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ١,٣٦ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = ٢,٦٦
يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في القدرات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٠,٠٤ : ٠,٦٦)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة) كما

تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١,١٣ : ٠,٧١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح ، (حد الدلالة)، وأن قيم معاملات الالتواء في الأداءات المهارية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٠,٠٣ : ٠,٣٠)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الألتواء (حد الدلالة) كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (٠,١٢ : ١,٤٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح ، (حد الدلالة)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات (قيد البحث).

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

بعد الرجوع إلي المراجع العلمية والأبحاث المشابهة وشبكة المعلومات الدولية القياس تم تحديد الأدوات و المقاييس و الاختبارات اللازمة لجمع بيانات البحث وتوصلت إلي :

أولاً: أدوات جمع البيانات :

قامت الباحثة بتصميم استمارة القياسات البدنية ومهارات الإنقاذ وفقاً لاستمارة الاختبار المقررة من الاتحاد و التي تم استخدامها في البرنامج المقترح وذلك بعد تحليل المراجع للتعرف على :

١. اختبارات المتغيرات البدنية المناسبة .
٢. استمارة تقييم دورات الانقاذ المعتمدة من الاتحاد المصري للغوص و الانقاذ

ثانياً: الأدوات المستخدمة

وحده القياس	القياسات	الأجهزة و الأدوات
سم	الاطوال	١ رستاميتير
كجم	وزن الجسم	٢ ميزان طبي
سم	المسافة	٣ شريط قياس
ثانية	الزمن	٤ ساعة إيقاف
		٥ دمىة الانقاذ
		٦ تيوب الانقاذ

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وقد تم قياس المتغيرات البدنية والمهارية للطلبات المؤهلات لدورة الإنقاذ أ- الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء القياسات على عينة مميزة وهم من طالبات التخصص وقوامهم (٨) طالبات وقد سبق لهم اجتياز اختبارات دورة الانقاذ وأهم ما يميزهم مستوى الأداء البدني والمهاري ، والمجموعة غير المميزة وهم من طالبات الفرقة الأولى سباحة وقوامهم (٨) سباحين، وتم إجراء هذا القياس في الفترة من ١٥/١٠/٢٠٢١م إلى ١٦/١٠/٢٠٢١م، وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة للتأكد من صدق المتغيرات قيد البحث ، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للقياسات البدنية. (قيد البحث) ن١ = ٢ ن٢ = (٨)

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	القياسات البدنية
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	٧,٢٦	١,١١	١١,٧٨	٠,٨١	٨,٢٤	ث	سرعة انتقالية
دال	٧,١٩	٠,٨٣	١٣,١٣	٠,٨٣	١٦,١٣	تكرار	الجلوس من الرقود
دال	١٠,١٩	٠,٨٣	١٦,٨٨	٠,٨٣	٢١,١٣	سم	الوثب العمودي من الثبات
دال	٥,٣٤	٠,٥٤	٢,٦٣	٠,٦٠	٤,١٦	سم	دفع الكرة الطبية(٣كجم)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦

ينتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في القدرات البدنية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠,١٩ : ٥,٣٤) مما يشير إلى أن الاختبارات قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للأداءات المهارية . ن = ١ = ٢

(٨) =

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	القياسات المهارية
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	٩,٥٣	٠,٥٦	٤,١٢	٠,٢١	٢,١٠	ث/ق	جملة انقاذ بالتبويب
	٦,٦٠	٠,٧١	٨,١٣	٠,٦٠	٥,٩٦	ث/ق	سباحة ٢٠٠ م
	١٠,٦٥	١,٩٥	٦٢,٧٨	٠,٨٠	٥٧,٨٤	ث/ق	٥٠ م سباحة الراس عاليا (head up)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين

المميزة وغير المميزة في الأداءات المهارية تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦,٦٠) :

(١٠,٦٥) مما يشير إلى أن الاختبارات قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

٢- الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات (قيد البحث) عن طريقة تطبيق الاختبار وإعادة

تطبيقه ((Retest - Test)) على عينة قوامها (٨) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة

البحث الأساسية وهم طلاب تخصص السباحة ويوضح جدول (٥) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للقياسات البدنية (قيد البحث). ن = (٨)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القياسات البدنية
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	**٠,٩٣	٠,٨٢	٧,١٧	٠,٨١	٨,٢٤	ث	السرعة الانتقالية
دال	**٠,٨٣	٠,٧٤	١٧,٣٨	٠,٨٣	١٦,١٣	تكرار	الجلوس من الرقود
دال	**٠,٨٧	١,١٠	٢٢,٦٣	٠,٨٣	٢١,١٣	سم	الوثب العمودي من الثبات
دال	**٠,٨٤	٠,٦٨	٥,٨٣	٠,٦٠	٤,١٦	سم	دفع الكرة الطبية (٣كجم)

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٦٢٢

يتضح من جدول (٧) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في القدرات البدنية تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٨٣ : **٠,٩٣) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات المتغيرات قيد البحث. (قيد البحث)

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للأداءات المهارية (قيد البحث). ن = (٨)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القياسات المهارية
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	**٠,٩٣	٠,٤٧	٢,٦٥	٠,٢١	٢,١٠	ث/ق	جملة انقاذ بالتيوب
	**٠,٨٦	٠,٥١	٧,١٧	٠,٦٠	٥,٩٦	ث/ق	سباحة ٢٠٠م
	**٠,٩٢	٢,٠٣	٥٦,٤٨	٠,٨٠	٥٧,٨٤	ث	٥٠ سباحة الرأس عالياً (head up)

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٦٢٢

يتضح من جدول (٦) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الأداءات المهارية حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٨٦ : **٠,٩٣) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات المتغيرات قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية علي عينة من خارج العينة الأساسية لهم نفس مواصفات العينة الأصلية وذلك من الفترة (٢١ الي ٢٤ أكتوبر / ٢٠٢٢م) بعد حصر المراجع والدراسات في تحديد بعض المتغيرات البدنية و الاختبارات الملائمة.

الدراسة الأساسية :-

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث في جميع المتغيرات في الفترة (٢٦ الي ٢٨ أكتوبر /٢٠٢٢م) ولمدة يومين متتالين وقد شملت القياسات التالية :

- القياسات الأساسية. مرفق رقم (١)
- القياسات المتغيرات البدنية. مرفق رقم (٢)
- قياسات المتغيرات المهارية (استمارة الاتحاد) مرفق رقم (٣)

تطبيق البرنامج التدريبي :

من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة و النتائج التي أسفرت عنها تمكنت الباحثة من تحديد:

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الي:

- تحسين بعض القدرات البدنية لعينة الدراسة
- تحسين المستوى المهاري لعينة الدراسة.

خطوات بناء البرنامج المقترح الآتي:

كما استند الباحثة في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح علي الأسس التالية:

- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (الشدة - والحجم - والراحة) طبقاً لمستويات المشاركين في البرنامج .
- استغلال الإمكانيات المتاحة أثناء تطبيق البرنامج .
- تحديد الأدوات المساعدة أثناء تنفيذ البرنامج المقترح لتحقيق أهدافه.
- الاهتمام بعملية المتابعة في المراحل المختلفة عند تطبيق البرنامج المقترح.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب ومن العام إلى الخاص.
- توافر عوامل الأمن والسلامة للحد من الإصابات.

محتوى البرنامج التدريبي:

التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

أكد كلاً من "عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب" ٢٠٠٠م ان عدد الوحدات التدريبية لتنمية العناصر البدنية تتراوح من ٣:٥ وحدات أسبوعياً لتنمية عناصر القوة والسرعة والتحمل ويمكن أن تصل إلي سبع وحدات تدريبية اسبوعياً لتنمية عناصر المرونة والتوازن والرشاقة. (١٢ : ٩٣)

وبناء علي ما سبق وبعد الاطلاع علي الدراسات المرجعية تم تحديد مدة تطبيق البحث لمدة ٦ اسابيع بواقع ٣ وحدات اسبوعياً زمن الوحدة ٦٠ دقيقة وتم تسكيل دورة الحمل المستخدمة (١:١)

الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج المقترح

الخميس	الثلاثاء	الاحد	
٢٠٢٢/١١/٣ م	٢٠٢٢/١١/١ م	٢٠٢٢ /١٠/ ٣٠ م	الأسبوع الأول
٢٠٢٢/١١/١٠ م	٢٠٢٢/١١/٨ م	٢٠٢٢/١١/٦ م	الأسبوع الثاني
٢٠٢٢/١١/١٧ م	٢٠٢٢/١١/١٥ م	٢٠٢٢/١١/١٣ م	الأسبوع الثالث
٢٠٢٢/١١/٢٤ م	٢٠٢٢/١١/٢٢ م	٢٠٢٢/١١/٢٠ م	الأسبوع الرابع
٢٠٢٢/١٢/١ م	٢٠٢٢/١١/٢٩ م	٢٠٢٢/١١/٢٧ م	الأسبوع الخامس
٢٠٢٢/١٢/٨ م	٢٠٢٢/١٢/٦ م	٢٠٢٢/١٢/٤ م	الأسبوع السادس

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للعينة في الفترة (١١ - ١٢ / ١٢ / ٢٠٢٢ م) لمدة يومين متتالين.

المعالجات الإحصائية:-

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لتحقيق الأهداف و التأكد من صحة الفروض باستخدام الحاسب الالي لإجراء العمليات الإحصائية المناسبة المعاملات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- اختبارات .
- معامل الارتباط (بيرسون)
- معامل التواء
- معامل التفلطح

بعد جمع البيانات و تسجيلها لقياسات الدراسة (القبلية -البعدية) للاختبارات قيد الدراسة اختيرت المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف و التأكد من صحة الفروض باستخدام وقد تم اختيار مستوى العينة عند (٠,٠٥) للتأكد من معنوية النتائج لإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج

في ضوء اهداف البحث والمنهج المستخدم وفي حدود العينة التي تم تطبيقها سوف يتم عرض وتفسير النتائج وفي ضوء فروض البحث
عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص علي : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في الاختبارات البدنية لعينة البحث ولصالح القياس البعدى.

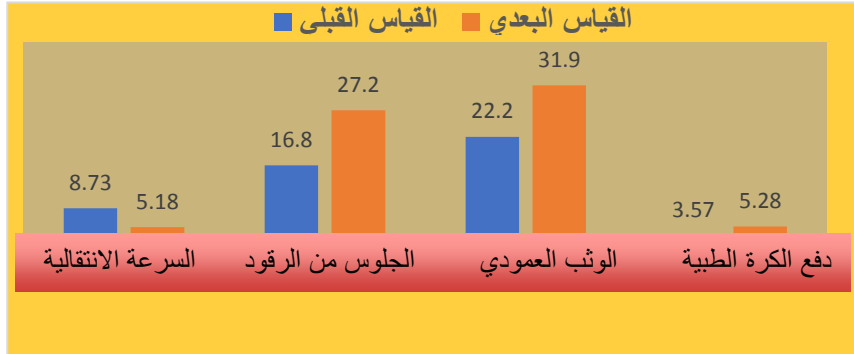
جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية ونسبة التغير بين متوسطات القياس القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية قيد البحث

ن=(١٠)

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	القياسات البدنية
			ع ±	س	ع ±	س		
٤٠,٦٦%	١٥,٦٠	٣,٥٥	٠,٥١	٥,١٨	٠,٨٩	٨,٧٣	ث	السرعة الانتقالية
٦١,٩٠%	١٤,٨١	١٠,٤	١,٥٥	٢٧,٢٠	١,٦٩	١٦,٨٠	تكرار	الجلوس من الرقود
٤٣,٦٩%	١١,٦٨	٩,٧	٢,١٣	٣١,٩٠	١,١٤	٢٢,٢٠	سم	الوثب العمودي من الثبات
٤٧,٩٠%	٧,٠٤	١,٧١	٠,٥٠	٥,٢٨	٠,٣٩	٣,٥٧	سم	دفع الكرة الطبية(٣كجم)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٨٣



شكل (١)

دلالة الفروق الإحصائية في القدرات البدنية لدى المنقذين

يوضح الجدول رقم (٧) والشكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات " البدنية " لعينة البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في السرعة الانتقالية (١٥,٦٠)، ونسبة التحسن (٤٠,٦٦%) و" الجلوس من الرقود " بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٤,٨١) ونسبة التحسن (٦١,٩٠%). و" الوثب العمودي من الثبات" بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٦٨) ونسبة التحسن (٤٣,٦٩%). و" دفع كرة طبية (٣ كجم)" بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٠٤) ونسبة التحسن (٤٧,٩٠%). مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث

عرض نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث ولصالح القياس البعدي.

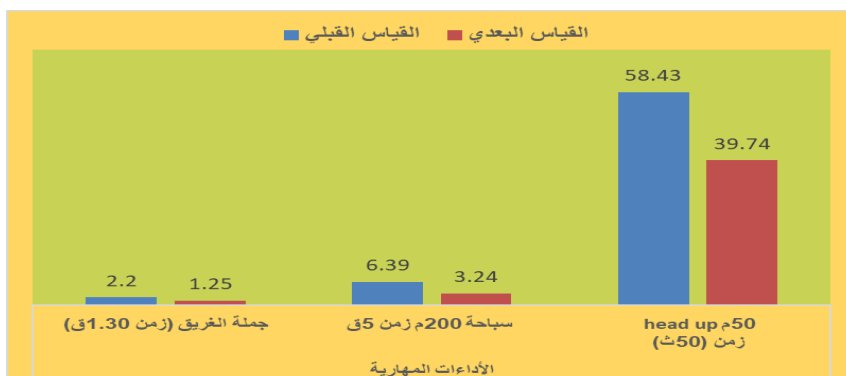
جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات ونسبة التحسن في القياسات القبلية والبعديّة في

المتغيرات المهارية لدى عينة البحث ن = (١٠)

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياسات المهارية
			ع ±	س	ع ±	س		
٤٣,١٨%	٨,١٩	٠,٩٥	٠,٠٣	١,٢٥	٠,٣٧	٢,٢٠	ث	جملة انقاذ بالتبويب
٤٩,٣٠%	١٠,٦٧	٣,١٥	٠,١٤	٣,٢٤	٠,٩٥	٦,٣٩	ث	سباحة ٢٠٠م
٣١,٩٨%	٢٢,٦٦	١٨,٦٩	١,٧٨	٣٩,٧٤	١,٧٣	٥٨,٤٣	ث	٥٠م سباحة الراس عالياً (head up)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٣



شكل (٣)

دلالة الفروق الإحصائية في الأداءات المهارية لدى المنقذين

يتضح من جدول (٨) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات المهارية لعينة البحث وهي كالتالي جملة الغريق (زمن ١,٣٠ ق) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة. (٨,١٩) ونسبة التحسن (٤٣,١٨%) سباحة ٢٠٠م زمن ٥ ق حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة. (١٠,٦٧) ونسبة التحسن (٤٩,٣٠%) وفي ٥٠م head up (٥٠ ث) بلغت قيمة (ت) المحسوبة. (٢٢,٦٦) ونسبة التحسن (٣١,٩٨%) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

مناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث تم تفسير ومناقشة النتائج التالية :

يوضح الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في القدرات البدنية لعينة البحث التي اشتملت على السرعة والقوة والتحمل بعد حصر العديد من المراجع العلمية لما لهم من دور فعال في متطلبات المنقذ نظرا لانه يبذل جهد مضاعف في إنقاذ نفسه وإنقاذ الغريق و يحتاج الي سرعة الأداء و التحمل العضلي الجيد نظرا لحاجته الي السباحة لمسافة طويلة والقوة العضلية نظرا لانه احيانا قد يضطر إلى إنقاذ غريقين معا وعامل السرعة عامل هام و ضروري لإدراك مدى اهمية الوقت في عملية الإنقاذ و من خلال تطبيق برنامج التدريبات النوعية توصلت الباحثة إلى أنه قد بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار" الجلوس من الرقود " المصمم لقياس قياس القوة المميزة بالسرعة التي (١٤,٨١) ونسبة التحسن (٦١,٩٠%). كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في السرعة الانتقالية (١٥,٦٠)، ونسبة التحسن (٤٠,٦٦%) والتي تظهر مدى أهميتها لدي المنقذ حيث انها تعتمد علي مشاركة العضلات العاملة و الضرورية في إتمام كل مرحلة للحركة باستخدام اقل قوة ممكنة مما يؤدي الي الاقتصاد في الجهد المبذول و الطاقة و توزيع العمل و القوة الحركية للعضلات العاملة بالتوافق السليم الذي يعتمد على اسس و مبادئ الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي بطريقه سليمة ومنتظمة أدت الي زيادة القوة والسرعة لعضلات الذراعين والرجلين وتحسين التوافق بين العضلات العاملة والمقابل له لها من خالل القائل من زمن النقباض للالياف العضليه وايضا من خالل الاعتماد علي مجموعه تدريبات النوعية التي تؤدي في نفس اتجاه الحركة وتتفق مع طبيعه الاداء المهاري و كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار " الوثب العمودي من الثبات" المصمم لقياس القدرة العضلية للرجلين الي (١١,٦٨) ونسبة التحسن (٤٣,٦٩%). وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة " دفع كرة طبية (٣ كجم)" المصمم لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والذراع. (٧,٠٤) ونسبة التحسن (٤٧,٩٠) والتي تظهر أهميتها في حمل الغريق و التخلص

من المسكات و السيطرة علي الغريق و علي حالة الهياج العصبي والتشنجات العضليه التي يكون عليها وقت الغرق

تري الباحثة ان التحسن في القدرات البدنية قيد البحث يرجع التدريبات النوعية داخل الماء و خارجه التي تخدم القدرات المراد النهوض بها ويؤكد ذلك بعض الدراسات التي أجريت في المجال الرياضي كدراسة كلا من " عادل حسنين " وعنوانها تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنقذي أحواض ودراسة " محمود رفعت فرغلي بعنوان فاعلية برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية والوسائط المتعددة لرفع المستوى البدني والمعرفي لمنقذين السباحة في المياه المفتوحة، والتي كانت من أهم نتائجها أن التمرينات النوعية بالأدوات لها تأثير إيجابي على بعض الصفات نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبات النوعية المقترح والذي يعتمد علي أسس و مبادئ الارتقاء لمستوى الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة ادت الي زياده القوه والسرعه لعضلات الذراعين والرجلين . وتتفق نتائج هذه الدراسه الحاليه مع ما اشار اليه كل من "ألفت أحمد طعيمة" الي أهمية تنمية عنصر القدرة العضلية بما لها من تاثير ايجابي علي تحسين المستوي الرقمي للسباحين وتظهر أهمية القدرة العضلية في الأنشطة العضلية ذات الطابع الاستمراري و التكرار السريع الذي يتميز بالقوة مع السرعة كما في رياضه السباحه، ولهذا يجب علي السباح ان يتميز بمقدرة عضلية عالية حتي يستطيع إخراج درجة عالية من القوة الدافعة للرجلين وكذلك درجة عالية من السرعة عند أداء المهارة المطلوب (كما تتفق كل من " مصطفى زناتي محبوب محمد " و" ابو العال عبدالفتاح " علي اهمية القدرة العضلية في السباحة ويتفق مع ذلك مع دراسة كلا من "عادل حسنين" و"عبد الحميد عبد الله " والتي توصلت إلى أن منفذي احواض السباحة ينقصهم التدريب المستمر لتحسين مستواهم البدني والى ضرورة توافر عناصر التحمل و السرعة و الرشاقة و توظيفها لتحسين مهارات سباحة الانقاذ وذلك لتادية الاختبارات بشكل افضل واعلي في مستوى اللياقة السباح ،وبهذا يكون قد تحققت صحة الفرضية الأولى الذي ينص علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لعينة البحث ولصالح القياس البعدي.

كما يوضح الجدول (٨) أن نسبة التحسن في المتغيرات المهارية للانقاذ المتمثلة في اختبار (جملة الغريق والسباحة الحرة مسافة ٢٠٠ م و سباحة ٥٠ م head up) بعض

الاختبارات المقرره من قبل الاتحاد المصري للغوص والانقاذ لصالح القياس البعدي وهذا التحسن في الاداء المهاري لاختبارات الاتحاد والتي تم اختيارها بعد المسح المرجعي للدراسات السابقة ووفقا لما لها من اهمية في سرعة الوصول للغريق انقاذه والتي تظهر من خلال قيمة (ت) المحسوبة للسباحة ٥٠ م head up والتي بلغت (٢٢،٦٦) ونسبة التحسن (٣١،٩٨%) وكذلك ظهر انعكاس تأثير تحسين القدرات البدنية و خاصه القوة العضلية للذراعين و الرجلين من خلال جملة انقاذ الغريق حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة. (٨،١٩) ونسبة التحسن (٤٣،١٨%) ، لكل ما بها من مهارات متعددة متداخلة من الاقتراب للغريق و غطسة و الامساك بالغريق وسحبه ومدى حاجته إلى القدرات البدنية من سرعة في الاقتراب للغريق و الرشاقة في تغير وضع الجسم من الأفقي في سباحة الحرة إلى الوضع العمودي أثناء الغطسة ثم الدوران و الامساك بالغريق وذلك بالإضافة الي احتياجه إلى القوة العضلية في جميع المهارات وكذلك زمن سباحة ٢٠٠ م سباحة حرة قيمة (ت) المحسوبة. (١٠،٦٧) ونسبة التحسن (٤٩،٣٠%) وترجع الباحثة هذا التحسن الي انتظام عينة البحث في حضور التدريبات المهارية و البرنامج المتبع الموضوع لهم. حيث ان الهدف العام من العملية التدريبية بصفة عامة هو تحسين مستوى القدرات البدنية العامة و الخاصة وفقا لنوع النشاط الممارس و الاعتماد على تدريب مشابهة للأداء الفعلي للمهارة و العمل علي تقوية العضلات العاملة في جميع مراحل الحركة وفي نفس المسار الحركي للمهارة ذاتها، في التفوق في الأداء الفني هو الوجهة الاخر لوجود قدرات بدنية محددة لدى الفرد يمكن من خلالها ان يحقق الفرد نجاحا و تتطلب توافر العديد من القدرات البدنية كالقوة العضلية و السرعة و التحمل و يؤكد "محمد القط" (٢٠٠٣م) على ان التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين المهارة إلا انه يجب بجانب تنمية المهارة يجب ان تنمي القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها ويتفق مع ذلك كلا من دراسة " علاء علي عامر " ٢٠٢٠م ان التدريبات المهارية حين تؤدي بصورة يومية تساهم في تحسين القدرات البدنية ، كما تشير دراسة ٦ "هيثر سومولونج" (٢٠٠٨م) على أنه يجب العمل على استخدام التدريبات المشابهة من خلال برامج تدريبية مقننة فكلما كان التدريب تخصصي ويتضمن اهم العضلات وفقا لطبيعة الأداء و المسار الحركي ويتفق مع ذلك دراسة كلا من " حسام ممدوح ٢٠١٣م " و "دراسة" محمد عبد الرحمن ٢٠١٠م

ودراسة " محمد خفاجي ٢٠٠٧ م " ان استخدام التدريبات النوعية للعضلات العاملة يساعد علي تطوير وتحسين القدرات البدنية وتحسين المسارات الحركية وسرعة تعلم الاداء الصحيح .كما اتضح انه يتاثر مستوي الاداء المهاري بمدى قدرة الفرد البدنية التي تساهم بشكل كبير في الاداء السليم و الحفاظ علي الاداء الامثل لاطول فترة ممكن واتقان المهارات الحركية ، كما تشير دراسة "اسلام سمير " ٢٠١٦ مودراسة "أحمد عصام الدين وآخرون " ٢٠٢٠ م القدرات البدنية والمستوى المهاري عنصران مترابطان وسبب أساسي في كفاءة المنقذ و عامل أساسي في رفع فاعلية عملية الإنقاذ في الحالات الطارئة ، كما يؤكد "وولر تيببتون" ٢٠٢٠ م و يتفق معه كلا من " رأفت حمزة " ٢٠١٥ م و " ريهام احمد " ٢٠٢٠ م و"اسلام حنفي " ٢٠١٧ م أنه من الضروري خضوع أفراد الإنقاذ إلى برامج منتظمة . وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني الذي ينص علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات

في ضوء أهداف وفروض البحث حدود عينة البحث وخصائصها ومن واقع البيانات و المعلومات علي النتائج التي توصلت إليها الباحثة أمكن استنتاج ما يلي :-

- استخدام التدريبات النوعية في البرامج التدريبية يساعد علي الاقتصاد في الوقت والجهد من خلال التدريب علي الاداء الامثل.
- استخدام تدريبات المشابهة لاداء المجموعات العضلية عاملة وفي نفس المسار الحركي ذو فاعلية و له تأثير في تحسن القدرات البدنية الخاصة و اتقان الاداء المهاري بصورة اسرع
- استخدام تدريبات في نفس المسارالحركي لها تاثير ايجابي في القدرة علي المحافظة علي ديناميكية الاداء السليم تحسين مستوي الاداء المهاري .

التوصيات :

- بناء على النتائج التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :
١. ضرورة الاستعانة ببرامج التدريبات النوعية لرفع مستوى الاداء المهاري لمنقذين طوال العام .
٢. ضرورة صقل المنقذين و اطلاعهم علي كل ما هو جديد في مجال الانقاذ

٣. ضرورة توافر برنامج تقويمي للمنقذين لمعرفة متطلباتهم واحتياجاتهم بصورة مستمرة
٤. الاهتمام بتوفير أدوات الانقاذ و الاجهزة المساعدة بحمامات السباحة
٥. ضرورة اجراء اختبار مهاري مرة أخرى كشرط من شروط تجديد شهادة الانقاذ

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. ابو العلا عبد الفتاح ،محمد نصر الدين :فسيولوجيا اللياقة البدنية،دار الفكر، القاهرة،١٩٩٣م
٢. احمد عصام الدين و اخرون :دراسة مقترحة لتطوير برنامج اعداد المنقذين بالاتحاد المصري للغوص و الانقاذ،بحث منشور،المجلة العلمية للعلوم البدنية و الرياضية،مجلد ٢٦ ، عدد ٥ ،كلسة التربية الرياضية للبنين ،جامعة بنها ،٢٠٢٠م
٣. احمد محمود عبد الحكيم طلب: تأثير استخدام التمرينات النوعية علي نتج تعلم سباحة الظهر. رساله ماجستير ، جامعة المنوفية ٢٠٠١م.
٤. اسلام سمير: تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية و البيولوجية لاجتياز اختبار الاتحاد المصري للغوص و الانقاذ(منقذي احواض السباحة)،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية و الوياضية ،جامعة المنصورة ،عدد ٢٠١٦،٢٧م.
٥. اشرف محمد ،عبد العزيز محمد : الاداء البصري الفاعل في تطوير رؤية منقذ الحياة علي المياه ،بحث منشور،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ،العدد٤٧،٢٠٠٦م.
٦. ألفت أحمد طعيمة:برنامج مقترح باستخدام تدريبات الايروكينتك و تأثيرها علي القوة الانفجارية ومستوي الاداء المهاري للشقلبة الامامية علي حضان القفز،رسالة دكتوراة.كلية التربية الرياضية بنات،جامعة الزقازيق .٢٠١٥م
٧. ريهام احمد: تأثير استخدام التعلم النقال المدعم بالاجهزة اللوحية الذكية علي مستوي اداء بعض مهارات الانقاذ في السباحة ،بحث منشور.جامعو الزقازيق ٢٠٢٠م
٨. سيد زين العابدين : دراسة للارتقاء بالمتطلبات الاساسية الخاصة بفرد الانقاذ بجمهورية مصر العربية ،رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ،١٩٩٩م.
٩. طارق صلاح : فعالية برنامج مقترح علي بعض معدلات اللياقة البدنية و مهارية و المستوي المعرفي لمنقذي حمامات السباحة ،بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ، العدد ٢٠٠٧،٥٢م.
١٠. عادل حسانين :بناء اختبار لقياس القدرات البدنية و مهارية للمنقذين في احواض السباحة. بحث منشور ،مجلة كلية التربية الرياضي بابو قير ، الاسكندرية ،٢٠٠٧م

١١. عادل حساتين ، عبد الحميد الأمير: تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية و المهارية الخاصة لمنقذي احواض السباحة ، بحث منشور ، المؤتمر الدولي الاول للتربية البدنية و الرياضية و الصحة ، دولة الكويت ، ٢٠٠٨ م
١٢. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم الرياضي، القاهرة، مركز القاهرة للنشر، ١٩٩٦ م.
١٣. عصام عبد الخالق:التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات، ط١٠، الإسكندرية، دار المعارف، ٢٠٠٠ م.
١٤. عطيات محمد خطاب : التمرينات للنبات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٠ م.
١٥. علي ذكي و اخرون : السباحة (تكنيك تعليم – تدريب- انقاذ) ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢ م.
١٦. فتحي أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، الفرقة الاولى ، كلية التربية الرياضية . جامعة الإسكندرية.
١٧. ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٩ م.
١٨. مجدي أبو عزام: اللياقة البدنية الخاصة و اثرها علي بعض المتغيرات الفسيولوجية و فاعلية اداء مهارات منقذي البحر المفتوح و حمامات السباحة ، بحث منشور، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس ، العدد ١٠ ، ٢٠٠٥ م.
١٩. محمد أشرف محمد : تأثير برنامج تمرينات بالأدوات في تحسين بعض القدرات التوافقية لدى العبي الكاياك، القاهرة، ٢٠٢٠ م
٢٠. محمد عبد الرحمن محمد مجر :تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية القوة المميزة بالسرعة داخل الماء بعض المتغيرات الكينماتيكية و المستوي الرقمي لسباحي الفراشة، بحث منشور، جامعة المنصورة، ٢٠١٠ م.
٢١. محمد علي القط: السباحة بين النظرية و التطبيق، مكتب العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق ٢٠٠٠ م
٢٢. محمد علي القط:المبادئ العلمية للسباحة ،المركز العربي للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٥ م
٢٣. محمد فتحي الكرداني : الوقاية من الغرق(انقاذ النفس)، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لنديا الطباعة، الإسكندرية.
٢٤. محمد فتحي الكرداني و صالح الدين محمد كمال: انقاذ الغرقى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط٨، الاسكندرية. ٢٠١٥ م.
٢٥. محمد محمد خفاجي : تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي تحسين المستوي الرقمي لسباحي الفراشة. رسالة ماجستير، جامعة المنيا ، ٢٠٠٧ م.
٢٦. محمود رفعت فرغلي : فاعلية برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية والوسائط المتعددة لرفع المستوى البدني والمعرفي لمنقذين السباحة في المياه المفتوحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية – جامعة بنها، ٢٠١٧ م.

٢٧. مفتي ابراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي (تطبيقات عملية)، دار الكتاب الحديث، القاهرة. ٢٠١٠م
٢٨. هارالد فيرفيك : الانقاذ و السلامة المائية، ترجمة نبيل الشاذلي، الاتحاد المصري للوص و الانقاذ، القاهرة، ٢٠٢٠م

ثانيا: المراجع الاجنبية

١. Bourses R: Sports physiology, C BROWN publisher Ohio U.S.A, ١٩٩٢.
٢. Consilman, J.E: The science of swimming, ٨ th, ed Prentice – hall INC, NEW Jersey, ١٩٧٨.
٣. Heather Sumulong: Functional Training for Swimming, NSCA's Performance Training Journal: A free publication of the NSCA, ٢٠٠٨.
٤. Christine Cunningham: The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April, ٢٠٠٠
٥. kenkashubara:Hamamure.A.is,hikwam,itH,Veday takeheharam,muruakare, ٢٠٠٧
٦. Fabio Cumana :function training for sports, Human Kinetics: Champaign IL , England, ٢٠٠٤