



تأثير استخدام التدريبات النوعية لتحسين بعض المتغيرات البدنية ومهارة

الإنقاذ لطلاب كلية النقل البحري

أ.د / حسين عبدالسلام

د / محي الدين محمد السايح

د / رانيا سعيد محمد

المقدمة ومشكلة البحث

التقدم العلمي والتطور في كافة المجالات العلمية من أهم السمات المميزة للعصر الحديث ، فهو الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الإمكانيات للبحث العلمي والتجريبي عن طريق الدراسة الموضوعية الهادفة واتباع أساليب علمية مقننة ، واستخدام المنهج العلمي للوصول إلى حقائق جديدة أو التوصل إلى صحة ما توصل إليه العلم من حقائق ، فالبحث العلمي لا غنى عنه كوسيلة للوصول إلى الأهداف المرجوة عن طريق التخطيط السليم .

والبحث العلمي لا يؤتى ثماره إلا بأيدي الباحثين المتقهمين لأسس البحث العلمي ولمناهجه ووسائله وأدواته والقادرين على تطبيقها في دراسة المشاكل التي تواجههم وتواجه مجتمعهم في كل ميدان من ميادين الحياة المختلفة .

وضرورة امتلاك طالب كلية النقل البحري للقدرات البدنية و المهارات الحركية للإنقاذ أدى إلى اهتمام المدربين والباحثين بتنمية تلك القدرات وقد أستخدم الباحثون في ذلك الأسلوب العلمي والتقدم التكنولوجي للارتقاء بعملية التدريب الرياضي لطلاب كلية النقل البحري .

تتعلق كلية النقل البحري بتدريب وتأهيل الطلاب للعمل في صناعة النقل البحري، وهي صناعة تتطلب مستوى عاليًا من المهارات والمعرفة لضمان سلامة السفن والأفراد على متنها. من بين المواضيع المهمة التي يجب على طلاب كلية النقل البحري دراستها وفهمها هي مجالات الإنقاذ البحري. يأتي الإنقاذ في سياق النقل البحري بأهمية بالغة، حيث يتطلب تحضير الطلاب لهذا المجال الفهم العميق للتقنيات والإجراءات المتبعة.

الأهمية البيئية والإنسانية: يعتبر الإنقاذ البحري من أهم الجوانب في صناعة النقل البحري، فهو يهدف إلى حماية الأفراد والممتلكات في حالات الطوارئ والكوارث البحرية. يتطلب تدريب الطلاب في هذا المجال الفهم العميق لكيفية التعامل مع حالات الطوارئ، وضمان سلامة



الركاب والطاقم.

المهارات الضرورية: يجب على الطلاب تعلم وتطوير مهارات الإسعافات الأولية، وكيفية استخدام أدوات الإنقاذ، والتعامل مع القوارب النجاة، وكيفية التنسيق مع فرق الإنقاذ البحري. تشمل المهارات الضرورية أيضاً فهم كيفية التعامل مع الأمور البحرية الخطيرة مثل العواصف والاصطدامات.

التكنولوجيا في مجال الإنقاذ: مع تطور التكنولوجيا، أصبح للتقنيات الحديثة دور مهم في مجال الإنقاذ البحري، بدءاً من نظم الاتصالات البحرية إلى استخدام الطائرات بدون طيار لمراقبة وإسعاف المواقف الطارئة.

التشريعات واللوائح: يجب على طلاب كلية النقل البحري أن يكونوا على دراية باللوائح والتشريعات الدولية المتعلقة بالإنقاذ البحري. تلك اللوائح تحدد المعايير والمتطلبات اللازمة للحفاظ على مستوى عالٍ من السلامة في البيئة البحرية.

في الختام، يعد تعلم فنون الإنقاذ في كلية النقل البحري أمراً حيوياً لضمان تأهيل الخريجين للعمل في صناعة النقل البحري وتحقيق أعلى مستويات السلامة والأمان في هذا القطاع الحيوي.

الأهمية العلمية :

تتناول الأهمية العلمية لموضوع الإنقاذ في كلية النقل البحري العديد من الجوانب البحثية والتطبيقية التي تسهم في تطوير المجال البحري. بعض النقاط التي تبرز أهمية هذا البحث من الناحية العلمية:

١. تفهم الطوارئ البحرية:
 - يتيح تعلم مفاهيم الإنقاذ للطلاب فهم الطوارئ البحرية والعوامل التي تؤدي إلى وقوعها. يمكن أن يشمل ذلك دراسة سلوك البحر وظروف الطقس وتأثيرها على سلامة السفن.
٢. تطوير تقنيات الإنقاذ:
 - يشمل التركيز على الأبحاث العلمية تحسين تقنيات الإنقاذ، سواء كان ذلك في استخدام تكنولوجيا المراقبة أو تطوير أدوات الإنقاذ البحرية. يمكن للبحث والتجارب الميدانية أن تسهم في تطوير أساليب أكثر فعالية للتعامل مع حالات الطوارئ.
٣. السلامة البحرية والتشريعات:
 - يوفر فهم الإنقاذ أساساً علمياً لوضع وتطوير التشريعات والمعايير الدولية



المتعلقة بالسلامة البحرية. يمكن للطلاب المساهمة في تحليل هذه التشريعات وتحديثها بما يتناسب مع التقنيات والمعرفة الحديثة.

٤. الأبحاث البيئية:

• يمكن للبحث في مجال الإنقاذ أن يسهم في فهم تأثير حوادث البحر على البيئة البحرية. يتطلب الأمر التفكير العلمي في كيفية التعامل مع حالات التلوث الناجمة عن حوادث السفن.

٥. تطبيق المعرفة الفنية:

• يساعد فهم مبادئ الإنقاذ في توجيه البحث نحو تطبيقات عملية، مثل تحسين نظم الإنذار المبكر وتطوير أساليب فعالة لإخلاء الركاب.

٦. الابتكار والتقنيات الحديثة:

• يشجع تدريس وبحث الإنقاذ في الكلية على التفكير المبتكر في استخدام التقنيات الحديثة، مما يعزز التطور في مجال الإنقاذ البحري وتقديم حلول جديدة.

من خلال التركيز على الجوانب العلمية لموضوع الإنقاذ في كلية النقل البحري، يمكن للطلاب أن يسهموا في تطوير وتحسين مجال النقل البحري وضمان سلامة وأمان السفن والأفراد في البحار.

الأهمية التطبيقية:

الأهمية التطبيقية لموضوع الإنقاذ في كلية النقل البحري تظهر بوضوح في القدرة على تطبيق المعرفة النظرية في مواقف الطوارئ الحقيقية وتحسين سلامة السفن والأفراد.

بعض النقاط التي تبرز الأهمية التطبيقية لهذا البحث:

١. تطبيق الإجراءات الأمنية:

• يسمح تدريب الطلاب على مهارات الإنقاذ بتطبيق الإجراءات الأمنية المحددة لتلبية متطلبات السلامة البحرية. ذلك يشمل عمليات الإنذار والاستجابة الفورية في حالات الطوارئ.

٢. استخدام الأدوات والمعدات:

• يتيح للطلاب فرصة التعرف واستخدام الأدوات والمعدات الخاصة بعمليات الإنقاذ، مثل النجوم البحرية، وأجهزة النجاة، وقوارب الإنقاذ. هذا يعزز القدرة على التعامل مع المعدات بفعالية في ظروف الطوارئ.

٣. تنظيم وتنسيق عمليات الإنقاذ:



- يتعلم الطلاب كيفية تنظيم وتنسيق عمليات الإنقاذ بين أفرقة الإنقاذ المختلفة. هذا يعزز الفهم العملي لكيفية التفاعل مع الفرق الأخرى وضمان سلامة العمليات.
 - 4. تجربة الإنقاذ في ظروف واقعية:
 - يُعتبر التدريب العملي على مواقف الإنقاذ جزءاً أساسياً من تجربة الطلاب، حيث يتعرفون على التحديات التي قد يواجهونها في الواقع. يتم ذلك عادة من خلال المحاكاة والتمارين العملية.
 - 5. تقييم وإدارة المخاطر:
 - يساهم فهم الإنقاذ في تقييم وإدارة المخاطر بشكل فعال، حيث يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لتحليل الوضع واتخاذ القرارات السريعة في سياق الطوارئ.
 - 6. تحسين التواصل والتعاون:
 - تعمل تمارين الإنقاذ على تعزيز التواصل والتعاون بين أفراد الطاقم، حيث يتعين على الطلاب تبادل المعلومات بفعالية والتحدث بلغة مشتركة في سياق الإنقاذ.
 - 7. ضمان الامتثال للقوانين واللوائح:
 - يساهم فهم الجوانب التطبيقية لموضوع الإنقاذ في تأهيل الطلاب لضمان الامتثال للقوانين واللوائح البحرية المعمول بها عند تنفيذ عمليات الإنقاذ.
- بشكل عام، تساعد النواحي التطبيقية لموضوع الإنقاذ في تأهيل الطلاب للعمل في بيئات النقل البحري وتحسين استعدادهم لمواجهة التحديات العملية في هذا القطاع.
- من خلال عمل الباحثين في مجال السباحة و الأكاديمية العربية للعلوم و التكنولوجيا (كلية النقل البحري) كان هناك مشكلة تواجه الطلاب الغير مؤهلين في العمل داخل البحر بسبب عدم الإيجاد التامة للسباحة مما يسبب هروب عدد كبير من الطلاب بعد التخرج للعمل الارضي داخل الموانئ و الهروب من العمل علي السفن كما ان هناك مقرر السباحة في البرنامج الدراسي داخل كلية النقل البحري و إيجاد السباحة بشكل جيد و هو مقرر رسوب و نجاح خلال التعليم الاساسي داخل الكلية مما جعل الباحثين ايجاد لوضع استراتيجية لأساليب التعلم توفيراً للوقت و الجهد للطلاب و كذلك قسم علوم الرياضة بما يحقق في النهاية مخرجات اكثر جودة و اكثر اتقاناً .
- وان طرق التعلم المستخدمة داخل التدريس يعتمد على اسلوب الاوامر وهو الاسلوب الذي يقوم به المعلم باتخاذ جميع القرارات الخاصة بالعملية التعليمية يقوم بالشرح وإعطاء نماذج



للمهارة م يقوم بتصحيح الاخطاء العامة وتكرار ذلك عدة مرات حتى يتعلمها الطالب في اسلوب اوامر غير متوفرة بالقدر الكافي بالإضافة على العبء الزائد علي المعلم نتيجة للزيادة العددية داخل الكلية و الذي لا تمكنه من متابعة و تصحيح جميع الاخطاء

اهداف البحث :

وضع بعض التدريبات النوعية التي تساعد على رفع المستوى البدني والمهارى لطلاب كلية النقل البحري وذلك بهدف التعرف على :

1. تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض النواحي البدنية في اللياقة و مهارات الانقاذ و السباحة وأثرها على مستوى طلاب كلية النقل البحري .
2. تأثير استخدام التدريب التبادلي على بعض النواحي المهارية في مهارة الانقاذ وأثرها على مستوى طلاب كلية النقل البحري.

فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات المعرفية لدي طلاب كلية النقل البحري
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية لدي طلاب كلية النقل البحري.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية لدي طلاب كلية النقل البحري

المصطلحات المستخدمة :

تعريف الانقاذ :

أن الدور الأساسي للمنقذين في كافة انحاء العالم هو انقاذ الاشخاص الذين هم في حالة خطر في البيئة المائية وكذلك القيام بمهام تساعد على الحماية كتثبيت العلامات و ارسال الاشارات و الاعلام و المساعدة على تفادي المشاكل التي قد تؤدي الى الإصابة او الموت (١٥:١)

المنقذ :

هو الشخص المسئول عن حماية الأرواح وسلامة الأشخاص طبقاً لطبيعة العمل . وهو الشخص الذى يجيد طرق الإنقاذ والمسئول عن حماية الأرواح وسلامتهم ولا بد من حصوله على شهادة في الإنقاذ (١٧:١)

مهارات الانقاذ :-



هي مجموعة من المهارات التي يجب أن يجيدها الشخص الذي سيقوم بعملية الإنقاذ حتى يتمكن بواسطتها من إنقاذ الشخص الغريق (٧:١٤)
الدخول للماء :

هناك العديد من طرق الدخول في الماء لرياضة الإنقاذ منها (قفزة الطعن - النزول العمودي - الغوص - قفزة القرفصاء (٣:١٣).
أنواع سباحات الإنقاذ :

(سباحة الكرول - السباحة والرأس خارج الماء " head up -سباحة الباك بريست - سباحة الجانب - السباحة تحت الماء " under water ") (٣:١٢)
عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالإنقاذ :

هي مقاييس لقدرة الجسم علي العمل بكفاءة وفاعليه وفقا للمتطلبات نشاطه المطلوب وتمثل بالنسبة للمتقذ في (قوه ،وسرعه ، ورشاقة ، وتحمل و قوه مميزه بالسرعة (٤:١٥)
السلامة المائية :

هي جميع الإجراءات التي تتخذها الجهات والاتحادات المعنية بتأمين المسطحات المائية والتي من خلالها تضمن السلامة لكل من يتعامل مع المسطحات المائية (٤:٦)
الإضافة العلمية المتوقعة للدراسة:

- تساهم هذه الدراسة في وضع اساس علمي يساعد علي الارتقاء بمستوى الكفاءة البدنية والمهاريه والمهنية لدي طلاب كلية النقل البحري و العمل .

التدريبات النوعية : Specific Training

هي تلك التدريبات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقا للمسار الحركي للمهارات في تدريبات السباحة .

لقد ظهر مصطلح التدريب النوعي حديثا في مجال التدريب ليغطي ذلك الجانب الهام المتمثل في مبدأ الخصوصية في الأداء المهارى ، وتدرجات هذا النوع من التدريب هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى والتي تعتبر عاملا حاسما في نجاح عملية توظيف العمل العصبي والعضلي لهذا الأداء.

أن التدريبات النوعية تعتبر من الوسائل التي تستخدم في التدريب والتعليم وذلك اذا تم اختيارها بعناية على أن تكون متشابهة في تكوينها مع اتجاه العمل لنوع المهارة التي تمارس ، وبذلك



تعطى التدريبات النوعية فرصة افضل لنجاح وتحسين المهارة التدريبات النوعية تستخدم للارتقاء بمستوى الاداء المهارى والوصول للمستويات العالية كما اشار الى ان هذه التدريبات تعمل على تصحيح الاوضاع التي يتخذها الجسم اثناء الاداء المهارى وبذلك فهي تخدم في المقام الاول التكنيك الحركي.

انه لمن الأهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء المهارى باستخدام نفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها ، مما يكون لها أفضل الأثر على تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى حيث يحتاج التدريب إلى تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء

انواع التدريبات النوعية :

تعتبر التمرينات النوعية او تمرينات الاداء المهارى وسيلة من الوسائل تستخدم بغرض الاعداد والتمهيد لتعليم الحركات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة لطلاب كلية النقل البحري

أن التدريبات النوعية هي أحد أنواع التدريبات البدنية حيث أنها تنقسم من حيث أغراضها إلى تمرينات غرضية عامة - تمرينات غرضية خاصة - تمرينات المسابقات ،وتؤكد أن التدريبات النوعية تعتبر عاملاً مساعداً للارتقاء بالمستوى الحركي والمهارى لطلاب كلية النقل البحري .

أن التدريبات النوعية التي تستخدم في التدريب والتي تتشابه مع المهارات التخصصية للنشاط من حيث المسار الحركي والمجموعات العضلية العاملة يمكن تقسيمها إلى :-

١-تدريبات نوعية بدنية: هي التي تستخدم لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس وتشمل تدريبات لتقوية العضلات ومرونة المفاصل وغيرها من الصفات

٢- تدريبات نوعية مهارية: هي التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتدريب المهارات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس وهذه التدريبات تستمد من شكل المهارة وأجزائها بحيث تقسم المهارة ويعطى تدريب نوعى لكل جزء من أجزائها .

ومن أدوات الإنقاذ:

-أنبوبة الإنقاذ: Rescue tubes

وهي من ٤٥-٥٤ بوصة وممتلئة بمادة الفينيل فوم ومرفق بها حبل للسحب وحزام للكشف ، وتستخدم أنبوبة الإنقاذ في حمامات السباحة والحدائق المائية ومعظم الواجهات البحرية الخالية من الأمواج.



شروط استخدامها:

- احتفظ دائماً بأنبوبة الإنقاذ جاهزة للاستخدام الفوري.
- احتفظ بحزام أنبوية الإنقاذ على الكتف والرقبة.
- جمع الحبل الزائد لمنع أنبوية الإنقاذ من التعلق بالكروسي أثناء الحركة لقيامك بالإنقاذ (١٢:١)

٢- عوامة الإنقاذ: Rescue buoys

تعرف أيضاً باسم rescue can أو torpedo buoy و أغلبها يصنع من بلاستيك صلب طافي خفيف الوزن و تتوفر في الطول من ٢٥-٣٤ بوصة ، و غالباً تستخدم كقطعة أساسية من أدوات الإنقاذ المستخدمة في الواجهات البحرية و الشواطئ كثيرة الأمواج و تسمح مقابض اليد الموجودة على جانبي و خلفية العوامة للضحية بالاحتفاظ بقبضة ثابتة على العوامة وتكون طافية بشكل يسمح لدعم أكثر من ضحية (م:٣٠:٢٧).

٣- العوامة الحلقة: Ring Buoy

هي عبارة عن حلقة طافية و بها حبل خفيف الوزن طوله ٤٠-٥٠ قدم ، يتم إلقاءها من قبل المنقذ لشخص يمر بورطة في الماء و يوجد مقبض في نهاية الحبل لمنعه من الانزلاق من قبضة المنقذ (١٧:٥٣)

٤- حبل الرفع : Heaving Line

هو حبل قوى خفيف الوزن يتراوح طوله من ٤٠-٥٠ قدم و يربط في نهايته جسم طافي ثقيل الوزن ليساعد على توجيه الحبل بشكل مباشر إلى الشخص الذي تم إلقاءه إليه في الماء.

٥- عصا الوصول : Reaching pole

هي عصا بطول ١٠-١٥ قدم مصنوعة من الخيزران أو الألمنيوم أو الألياف الزجاجية و تمد في الماء لمساعدة شخص في ورطة.

٦- الخطاف: Shepherd's Crook

هي عصا طويلة خفيفة الوزن ذات خطاف دائري في إحدى نهايتها و تستخدم كعصا وصول أو لتطويق شخص فاقد للوعي في الماء.

٧- خط الحياة : Life Line

عبارة عن خط عائم يميز و يفصل مناطق السباحة و مناطق الغوص و مناطق المياه الضحلة و العميقة.



٨- الأعلام التحذيرية : Warning Flag

عبارة عن أعلام مختلفة الألوان تصف ظروف السلامة في الماء و من أمثلتها:
الأخضر: يعنى أن منطقة السباحة آمنة و مفتوحة للسباحة.
الأصفر : يعنى الحذر، و السباحة محدودة بسبب التيارات أو غيرها من الظروف.
الأحمر : يعنى غير آمن ، و غير مسموح بالسباحة.
الأرجواني : يعنى أن الحياة البحرية خطيرة.

٩- كرسي المنقذ : Lifeguard Chai

هو كرسي طويل يجلس عليه المنقذ ليتابع السباحين و المياه ، و ارتفاع الكرسي يسمح للمنقذ برؤية مفتوحة للمنطقة المسئول عنها من المياه ، و يسمح له أيضاً بمشاهدة السباحين الذين يتعرضون للخطر بعناية ، و عادة يكون للكرسي سلم من جانب واحد يمكن صعوده بسهولة ، و طول الكرسي يساعد الناس على العثور على المنقذ في حالة الطوارئ.

١٠- الجيت سكي : Jet ski

يتم استخدام الجيت سكي بشكل متزايد من قبل رجال الإنقاذ في مختلف البيئات حيث أن تكلفتها و حجمها و سرعتها و قوتها و القدرة على المناورة و السهولة في التعامل ساهم في جعلها وسيلة جذابة للإنقاذ، و قد تشكل خطورة على السائق و الركاب إذا لم يكون السائق مدرب تدريباً مناسباً و تتوفر لديه المعدات الكافية خاصة إذا كان السائق مخصص للدوريات و الإنقاذ في الظروف المائية الصعبة خاصة في المناطق التي تواجه تحديات بيئية أو زيادة حالات الإنقاذ عن المعدل الطبيعي مع ضرورة التدريب في الظروف و البيئة المحلية (م ٣٧ : ٢٣٦).

١١- الأقفنة و الزعانف:

تستخدم الأقفنة و الزعانف في البحث تحت الماء عن الشخص المفقود في الواجهات البحرية، مع مراعاة استخدام المعدات المناسبة لك في الحجم و التي تناسبك بشكل جيد.

الأقفنة :

تصنع الأقفنة من مادة لينة مرنة و زجاج صلب آمن غير ملون و حزام للرأس يمكن تعديله بسهولة ، اختر القناع الذى يسمح لك بالتحكم فى الأنف لمعادلة الضغط ، و بعض الأقفنة لها ميزات إضافية مثل صمامات التطهير ، و بغض النظر عن تصميم القناع من الضروري أن يكون مناسباً لك بشكل جيد و يمنع تسريب الماء، و يجب أن يكون لكل منقذ فى المنشأة القناع الذى يناسب

وجهه (٥:٩٨)



الزعانف :

ينصح المختصون باستعمال الزعانف فى كل حالة إنقاذ تستوجب أن يسبح المنقذ بها لأكثر من ٥٠ م ، و يكون المنقذ نتيجة للبس الزعانف قادر على تطوير قوته الدافعة بشكل أكبر (أكثر بحدود ثلاث مرات) وأيضا سيكون قادر على السباحة نحو الضحية بسرعة أكبر (تقريبا أسرع بمرتين) وبصورة أقل جهداً و توجد حالياً زعانف جرى " بنصف الطول الأصلي حيث يمكن للمنقذ أن يجرى على اليابسة بها(٥:٩٧)

١٢- أقنعة الإنعاش : Resuscitation Masks

هذا القناع عبارة عن وحدة شفافة مرنة توضع بإحكام حول فم و أنف الضحية لتسمح لها بالتنفس الهواء بدون وضع الفم على الفم وكل الأقنعة يجب أن تحتوى على صمام فى اتجاه واحد للتخلص من هواء الزفير، و بعض الأقنعة بها مدخل لتوفير الأكسجين فى حالات الطوارئ ، و توجد الأقنعة فى مقاسات مختلفة مناسبة للبالغين و الأطفال و الصغار.

١٣- الجوانتى : Gloves

قفازات مصنوعة من مواد غير مطاطية مثل النيتريل و يستخدم فى حالات التنفس الصناعي ، و يجب أن تكون خالية من البودرة و تستخدم لمرة واحدة لحماية الموظفين من التعرض للدم أو سوائل الجسم الأخرى.

١٤- صندوق الإسعافات الأولية ولوازمه : First Aid Kit and Supplies

لابد أن يتوافر فى كل المنشآت المائية ويحتوى على أشياء تستخدم لمعالجة النزيف و الجروح و تثبيت إصابات العضلات و العظام و المفاصل و لابد أن يحتوى أيضاً على أكياس الثلج و بطاطين تساعد فى علاج البرودة المرتبطة بحالات الطوارئ .

١٥- لوحة الظهر : back boards

هى قطعة قياسية من الأدوات المستخدمة فى المنشآت المائية بعضها لديه عجلات فى الأسفل لتسمح لها بالانزلاق بسهولة و يجب أن تحتوى على الأقل على ثلاثة أشرطة أو أحزمة لتأمين الضحية فى حالات إصابات الرأس و الرقبة و العمود الفقري بالإضافة إلى جهاز لتثبيت الرأس ، و قد يتطلب الأمر أحزمة إضافية فى بعض الحالات مثل المنحدرات ، و تستخدم لإخراج الضحايا من الماء عندما يكونوا غير قادرين على الخروج من الماء بأنفسهم أو عندما يكون لديهم إصابات فى الرأس أو الرقبة أو العمود الفقري .

١٦- إسطوانة أكسجين مزودة بقناع : Oxygen cylinders and delivery devices



تستخدم لمشكلات التنفس لإمداد الضحية بالأكسجين .

١٧- أدوات الشفط : Suctioning devices

شفاطات يدوية تستخدم لإزالة السوائل و الأجسام الغريبة من مجرى الهواء بالجزء العلوى للجهاز التنفسي للضحية وهى خفيفة الوزن و مضغوطة ويتحكم فيها باليد.

المهارات الأساسية للإنقاذ:

و يشير حاتم حسني وصلاح منسي (٢٠٠٥) (٦) علي ان مهارات الانقاذ هي:

١. تحديد مكان الغريق. - طرق الدخول الي الماء.
٢. الاقتراب والسباحة. - التخلص من القبضات.
٣. سحب الغريق. - عمل الاسعافات الاولية.

ويقسم حاتم حسني وصلاح منسي (٢٠٠٥) (٦) المهارات الاساسية للإنقاذ الي:

• تحديد مكان الغريق

• النزول الي الماء ويتم من خلال عدة قفزات

- قفزة الطعن
- قفزة التكور
- قفزة العنق
- قفزة البداية
- قفزة القدمين

٣- الاقتراب والسباحة

- سباحة الزحف المعدلة
- سباحة علي احد الجانبين
- سباحة الصدر المعدلة
- سباحة الظهر الاولية

٤-مسك الغريق (وسحب الغريق)

- مسك الراس
- مسك اسفل الابط والذراع
- مسك اسفل الذقن
- المسكة الخلفية (٤٦ : ٢٦، ٢٩)

كما يري محمد القط (١٩٩٨) (٢١) ان المهارات الاساسية للإنقاذ تنقسم الي:

١- طرق دخول الماء :

- الجري
- القفز بالرجلين
- الغطس بالقدمين
- الغطسة السطحية
- القفزة العميقة



٢- سباحات الانقاذ:

- سباحة الزحف المعدلة
- سباحة الصدر المعدلة
- سباحة الظهر الأولية
- سباحة الجنب

٣- طرق سحب الغريق :

- سحب الذقن بيد واحدة
- السحب من تحت ابطي الغريق بالذراعين
- السحب من تحت ابطي الغريق مع استخدام سباحة الظهر الاولية
- السحب من تحت ابطي الغريق مع استخدام سباحة الظهر الاولية
- السحب من شعر الغريق مع سباحة الجانب (٦:١١٦)

بينما يري حاتم حسني ، صلاح منسي (٢٠٠٥) الي:

١- التنبيه والاتصال

٢- الدخول الي الماء وينقسم الي:

- القفزة الضيقة
- القفزة الواسعة
- القفزة العميقة
- الدخول بلا امواج

٣- سباحات الانقاذ :-

- الزحف علي البطن والراس خارج الماء
- سباحة الظهر الاولية
- سباحة الصدر
- سباحة الجانب

٣- طرق المسك والسحب:-

- التحرك الامامي واداء الغطسة الامامية
- المعاينة وتطويق الغريق

٤- اخراج الغريق:-

- المسك من اسفل الابط
- المسك من الرسغين
- المسك من الرسغين مع تقاطع الذراعين (٦:١٣٨-١٥٠).
- ويوضح طارق محمد ندا (٢٠٠٤) ان طرق سباحة الانقاذ هي :
سباحة الزحف: (الزحف المعدلة)



• تعتبر هذه الطريقة من اسرع الطرق للوصول للغريق مع ضرورة مراعاة وجود العينان خارج سطح الماء وذلك حتي لا يفقد المنقذ مكان الغريق، وتؤدي حركات الذراعين بالتبادل كذلك حركات الجلين كما في كرة الماء.

سباحة الصدر: (المعدلة)

• وهذه الطريقة تستخدم للاقتراب من الغريق مع بقاء العينان خارج سطح الماء للتركيز علي الغريق

سباحة الظهر الاولية:

• وهي احدي الطرق التي تستخدم في سحب الغريق، وتؤدي حركات الرجلين بطريقة ضفدعية، اما الذراعان فتكونان في وضع ثابت امام الصدر والوجه او بوضع الكفين علي الصدر حيث ان الذراعان سوف تستخدم في سحب الغريق وتكون القوه الاساسية لعملية الدفع والتقدم الي منطقة الامان متمثلة في الرجلين.

سباحة الجانب:

• و يؤكد كلا من " عادل فوزي " و " محمد مكي " طريقة سحب الغريق ويكون وضع الجسم الرقود علي الجانب مع بقاء الراس اعلي من مستوي الرجلين وتؤدي حركة الرجلين المقصية علي الجنب، بينما تكون الذراع السفلي في وضعها الابتدائي الممتد اسفل الراس لمسك الماء ثم الشد حتي الوضع العمودي مع الكتفين اسفل الجسم ، بينما تقوم الذراع الأخرى بعد ذلك بعملية الدفع تجاه القدمين (١٥ : ٣٦).

الدراسات المرتبطة :

اولا : الدراسات العربية :



م	أسم الباحث وسنة النشر	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
١	احمد السيد احمد عبد الرحيم ٢٠٢٢	تأثير برنامج تدريبي بأستخدام التدريب المتقاطع على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية للمنفذين	بناء برنامج تدريبي والتعرف على فاعليته على : تنمية القدرات البدنية للمنفذين . تحسين المستوى المهارى للمنفذين .	سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة	(٣٠) منقذ ، وقام الباحث باختيار ٦ لاجراء الدراسه الاستطلاعية و بالتالي اصبحت عينه البحث الاساسيه ٢٤ منقذ	وجود فروق ذات دلالة احصائية فى المتغيرات قيد البحث للقياسات البعديه بين المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة لصالح المجموعه التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) فى القياس البعدي بين المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة فى الاختبارات المهارية للمنفذين نتيجة أثر تنفيذ البرنامج " التدريبي " المقترح لصالح المجموعه التجريبية
٢	جمال عبد الناصر (٢٠١٩)	تأثير برنامج تدريبي ارضي- مائي لرفع الكفاءة البدنية لمنفذي العرقي بحمامات السباحة محافظة المنيا	اعداد برنامج تدريبي مقترح داخل وخارج الماء لرفع الكفاءة البدنية للقائنين بالانقاذ بحمامات السباحة	واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعه تجريبية واحدة	و عددهم (٢٥) منقذ من العاملين بحمامات السباحة بمحافظة المنيا	توصل الباحث الي الاستنتاجات التالية : - وجود تحسن فى القياسات البعديه للمجموعه التجريبية فى الاختبارات البدنية - وجود تحسن فى القياسات البعديه للمجموعه التجريبية فى الاختبارات المهارية
٣	محمد علي عبدالرحمن محمد ٢٠١٩	تأثير استخدام تدريبات اليليو مترك على تحسين بعض القدرات	تحسين مستوي القدرات البدنية والمهارية لمنقذي احواض السباحة	استخدم الباحث المنهج التجريبي	مجتمع وعينة البحث من منقذي حمامات	وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي فى



م	أسم الباحث وسنة النشر	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
		البدنية والمهارية لمنقذي احواض السباحة		باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة	السباحة بمحافظة المنيا والذي يبلغ عددهم الي (٣٠)	الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (0.29%) (25.79%) .
٤	عبدالرحيم احمد عبد الرحيم (٢٠١٨)	تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية علي تحسين مهارات المنقذين في مهارات السباحة	تحسين المهارات الاساسية للمنقذين تحديد المهارات الاساسية في الانقاذ.	استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة للمجموعتين التجريبية والضابطة	بلغ عدد افراد مجتمع البحث (٤٥) منقذ من منقذي حمام السباحة بمحافظة قنا	توصل الباحث الي الاستنتاجات التالية: وجود تحسن نسبي في القياسات البعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية وجود تحسن نسبي في القياسات البعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية



الدراسات الأجنبية

م	أسم الباحث وسنة النشر	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
١٦	wallis BA وآخرون (٢٠١٥)	بعنوان (غرق الأطفال و المراهقين من السكان الأصليين و سكان جزر مضيق توريس في ولاية كوينز لاند (إستراليا)	وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد بيانات حالات الغرق الأحياء و المتوفين في الأطفال و المراهقين من السكان الأصليين	استخدم الباحث المنهج الوصفي	وتم جمع البيانات لحالات الغرق الأحياء و المتوفين من يناير ٢٠٠٢ - ديسمبر ٢٠٠٨ بين السكان الأصليين و غير الأصليين بولاية كوينز لاند الذين تتراوح أعمارهم بين (١٩-٠) سنة ، على الرغم من ارتفاع معدلات الغرق لم تظهر أى تغييرات كبيرة على مر الزمن بين الذكور و الإناث ، مزيد من التحقيقات حول السلوك و الثقافة و تسليط الضوء على العوامل الوقائية استراتيجيات وقائية محددة ثقافياً و التى تأخذ فى الإعتبار المؤشرات الإجتماعية و الديموغرافية التى تم تحديدها فى هذه الدراسة يجب أن يتم تسليمها إلى مقدمي	لكل حادثة وفاة بالغرق بين أطفال السكان الأصليين فى ولاية كوينز لاند الذين تتراوح أعمارهم بين (١٩-٠) سنة يوجد ٩ حالات أحياء ، هذه النسبة لحوادث الغرق للأحياء (١-٩) لم يتم الوصول إليها سابقاً وهى تمثل عبء على السكان الأصليين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٩-٠) سنة ، على الرغم من ارتفاع معدلات الغرق لم تظهر أى تغييرات كبيرة على مر الزمن بين الذكور و الإناث ، مزيد من التحقيقات حول السلوك و الثقافة و تسليط الضوء على العوامل الوقائية استراتيجيات وقائية محددة ثقافياً و التى تأخذ فى الإعتبار المؤشرات الإجتماعية و الديموغرافية التى تم تحديدها فى هذه الدراسة يجب أن يتم تسليمها إلى مقدمي



م	أسم الباحث وسنة النشر	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
						الرعاية و أقرانهم من الفئات العمرية الضعيفة الذين يترددون على مواقع محددة ، تحسين القدرة على السباحة ، و المراقبة ، و التدخل من أجل الوقاية من الغرق .

التعليق على الدراسات المرتبطة :

إن التحليل العلمي لمجموع هذه الدراسات من خلال العرض السابق يلقي الضوء علي كثير من المعالم والجوانب التي تفيد الباحث كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات بعضها ببعض لذلك كان من الضروري تحليل هذه الدراسات وذلك للتعرف علي كيفية تناول المشكلات البحثية فبذلك تنير الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد خطة البحث والعينة وكذلك الأدوات المستخدمة وأهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات لذلك فهي بمثابة حجر الأساس الذي ترتكز عليه دراسة الباحث في بداية الأمر وأساس التحليل الذي تنتهي به الدراسة .

من حيث تصنيف الدراسات السابقة :

قام الباحث بتصنيف الدراسات السابقة وكان عدد الدراسات (٥) دراسة علي النحو التالي:

- الدراسات العربية وعددها (٤) دراسة .
- الدراسات الأجنبية وعددها (١) دراسة .

مدي استفادة الباحث من الدراسات المرتبطة :

١- تحديد المنهج المستخدم وعينة البحث واختيار أدوات جميع البيانات الملائمة لحل المشكلة .

٢- تحديد وفهم مشكلة البحث وصياغتها بالأسلوب العلمي .

٣- التعرف علي الاساليب وطرق المعالجة الاحصائية المستخدمة في البحث .



- ٤- كيفية اختيار عينة البحث بما يتلاءم مع أهداف البحث وفروضه .
- ٥- التعرف علي كيفية عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها واستخلاص النتائج والتوصيات .
- ٦- إشارة الدراسات السابقة لاهم المراجع التي يمكن الرجوع اليها بعنوان البحث والاعتماد عليها.
- ٧- بناء برنامج تدريبي خاص بالبحث من محاور وعبارات .
- ٨- التعرف علي الاطار النظري الذي تضمنته العديد من البحوث والدراسات السابقة والاستفادة منه في البحث .
- ٩- تعضيد نتائج الدراسات الحالية من خلال الدراسات المرتبطة .

منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي واعتمدت هذه الدراسة على التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات البحث .
مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من (٨٠) طالب من كلية النقل البحري في سن(١٨) سنوات ، وقد اشتملت عينة البحث على (٢٤) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، ويطبق عليهم البرنامج التدريبي قيد البحث طلاب فترة أولي من طلاب كلية النقل البحري بداية الفصل الدراسي الاول لعام ٢٠٢٢م الموافق ١٨/٠٩/٢٠٢٢م .

جدول (١)

التوزيع العددي والنسبة المئوية للعينة للدراسة

البيان	طالب	النسبة المئوية
العينة الاساسية	٦٠	%٧٥
الدراسة الاستطلاعية	١٤	%١٧,٥
المستبعدون	٦	%٧,٥
إجمالي أفراد المجتمع	٨٠	%١٠٠,٠٠

شروط اختيار العينة :

- اختيار الطلاب من طلاب فترة أولي - المرحلة السنوية ١٨ سنوات .
- الانتظام في التدريب .



- جميع أفراد العينة يؤدي سباحة " ٢٠٠ حرة " متر .
 - جميع أفراد العينة يؤدي سباحة ٥٠ متر تحت الماء .
 - اجتياز اختبار ١٠٠ متر عدو سرعة .
 - اجتياز اختبار ٨٠٠ متر عدو .
- استبعاد الطلاب الذين يتغيبون عن التدريب أو لظروف أصابه " ظروف مرضية "
- تجانس عينه البحث :

قامت الباحثين من التأكد من تجانس عينه البحث من خلال حساب الوسيط والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينه البحث في كلا من المتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية والاختبارات المهارية جداول رقم (٢) ، (٣) ، (٤) توضح ذلك :

جدول (٢)

الدالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية لعينة البحث قبل التجربة

ن = ٦٠

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدالات الإحصائية المتغيرات الأساسية
٠.٢٧٥-	18.00	0.74516	18.1500	سنة / شهر	السن
٠.١٤٧	١٧٠.٠٠٠	2.70672	169.8000	سم	الطول
٠.٧٨٤	٦١.٠٠٠	1.68273	40.9000	كجم	الوزن

ياتضح من الجدول ما يلي :

إن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو لعينة البحث تنحصر ما بين (٠.١٤٧ , ٠.٧٨٤) مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ٦٠

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدالات الإحصائية المتغيرات
٠.٨٩	٠.٣٢	١.٢٢	١٤.١٥	ث	١٠٠ عدو
٢.٢٣	٠.٤٦-	٠.١٨	٢٨.٦٢	سم	الوثب العريض من الثبات



0.09	-0.47	1.32	13.58	ث	بوتشر ٣ تكرارات ١٥×
-0.22	0.29	0.62	5.51	ث	الجرى ٣٠ متر على الرمل
2.57	٠.٧٧	7.00	35.00	عدد	انبطاح المائل
4.66	0.51	0.39	2.63	دقيقة	الجرى ٨٠٠ متر على الرمل
-1.39	-0.30	0.46	4.27	ث	الجرى الزجاج بين الاقمام

يتضح من الجدول رقم (٣) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٤٦ إلى ٠.٧٧) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

الدراسة الأساسية :

خطوات بناء البرنامج

أ- الهدف من البرنامج المقترح :

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية على المستوى البدني قيد البحث

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية على المستوى المهارى لمهارة الانقاذ قيد البحث .

ب- خطوات تصميم البرنامج :-

تم أعداد البرنامج التدريبي بأتباع الخطوات التالية:

- قام الباحثين بمسح مرجعي للكتب العربية والأجنبية في حدود وقدرة الباحثين .

- تم إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث والبرامج التي وضعت لطلاب كلية النقل البحري .

- مقابلة الخبراء في مجال رياضة السباحة .

ج- أسس وضع البرنامج التدريبي :

البرنامج التدريبي المستخدم لتحسين المستوى البدني والمهارى لطلاب كلية النقل البحري هو عبارة عن مجموعة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف المراد الوصول إليه .

وفيما يلي تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي والتي تتمثل فى النقاط التالية :-

- تحديد المهارات الأساسية للسباحة .



- تحديد أهم التدريبات النوعية للارتقاء بالمستوى (البدني - المهارى) لطلاب كلية النقل البحري في السباحة وذلك من خلال استمارة وعرضها على الخبراء .
 - تحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية وذلك من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء .
 - إجراء القياسات القبلية لعينة البحث .
 - تطبيق التدريبات النوعية على عينة البحث .
 - إجراء القياسات البعدية لعينة البحث .
 - المعالجة الإحصائية وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعدية .
- ح- تقنين البرنامج التدريبي : -

اعتمدت الباحثين في تخطيط وأعداد البرنامج التدريبي - موضوع البحث - على المسح المرجعي للمراجع والدراسات العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي بوجه عام ، وتدريب السباحة بوجه خاص وذلك بغرض تحديد وتقنين أهم متغيرات البرنامج التدريبي لوضع البرنامج في صورته النهائية والمتمثلة في :

- ١- الفترة التدريبية المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي .
- ١- نوع المرحلة التدريبية .
- ٢- الفترة الزمنية " عدد الأسابيع " المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي .
- ٣- عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية في الأسبوع .
- ٤- عدد فترات التدريب خلال وحدة التدريب اليومية .
- ٥- زمن الوحدة التدريبية اليومية .
- ٦- الأحمال التدريبية المناسبة .
- ٧- طريقة التدريب المستخدمة



جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تقنين متغيرات البرنامج التدريبي

ن = ٦٠

م	متغيرات البرنامج التدريبي	النسبة المئوية لآراء الخبراء	
١	الفترة التدريبية المناسبة للبراعم	الفترة الاعدادية فترة المنافسات الفترة الانتقالية	
	٢	نوع المرحلة التدريبية	مرحلة الأعداد العام مرحلة الأعداد الخاص مرحلة المنافسات
		٣	الفترة الزمنية عدد الأسابيع المناسبة لتطبيق
٤			عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية في الأسبوع
	٥		عدد فترات التدريب
		٦	زمن الوحدة التدريبية اليومية
٧	طريقة التدريب المستخدمة		حمل متوسط حمل أقل من المتوسط
			طريقة التدريب المستمر
٨	طريقة التدريب المستخدمة	طريقة التدريب الفترى منخفض طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة طريقة التدريب التكرارى	

يتضح من جدول (٤) والخاص بالنسبة المئوية لصدق متغيرات البرنامج التدريبي أنه قد تم اختيار المتغيرات التي حصلت على (٥٠ %) فأكثر من آراء السادة الخبراء تطبيق البرنامج المقترح :-

قام الباحثين بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح اليوم الموافق ٢٠٢٢/١٠/٠٢ م



لمدة ٨ أسابيع و حتي ٢٠٢٢/١١/٢٠م حيث أشتمل البرنامج على " ٤٧ " وحدة تقسم إلى " ٣١ " وحدة مهاري بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع في أيام (الأحد ، الأثنين ، الثلاثاء ، الأربعاء) ، " ١٦ " وحدة بدني بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع في أيام (الأحد ، الثلاثاء) حيث تستغرق الوحدة من (٤٥) دقيقة إلى (٩٠) دقيقة قسمت إلى :

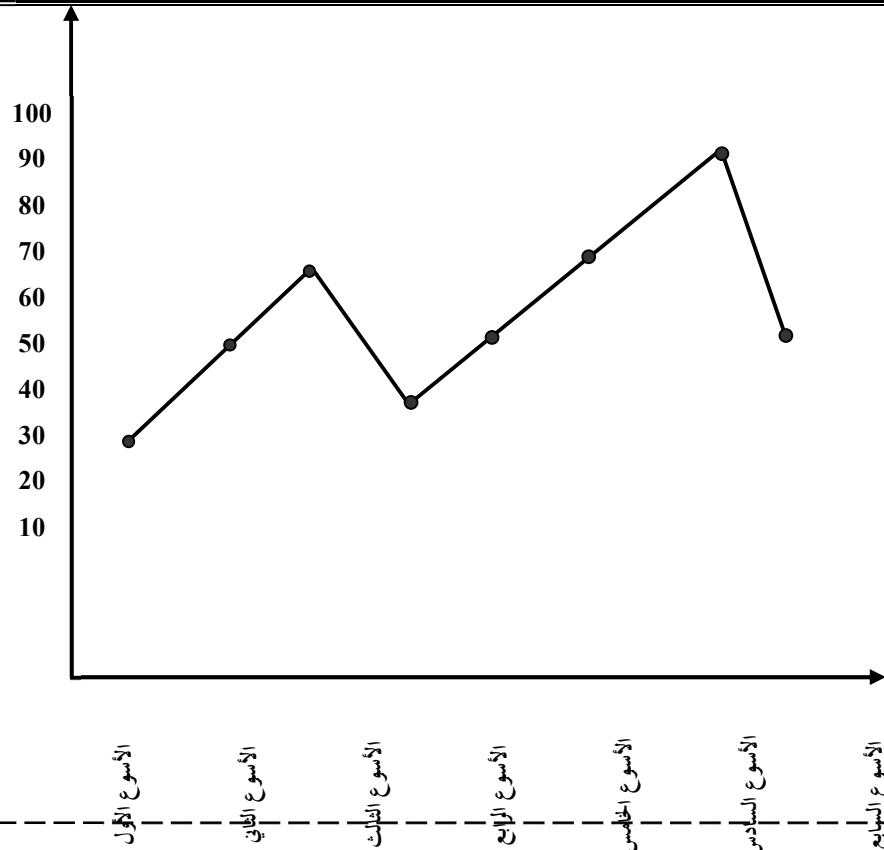
- الجزء الإعدادي ويشمل الأحماء العام والخاص .
- الجزء الرئيسي.
- الجزء الختامي.

وقد تم توزيع الأزمنة التدريبية للوحدات البدنية في البرنامج التدريبي المقترح بنسبة (٣٥٪) بواقع (٥٠٥) دقيقة

جدول (٧)

توزيع الأزمنة التدريبية للوحدات التدريبية البدنية في البرنامج التدريبي المقترح

الأسابيع	الاسبوع الأول	الاسبوع الثاني	الاسبوع الثالث	الاسبوع الرابع	الاسبوع الخامس	الاسبوع السادس	الاسبوع السابع	الاسبوع الثامن	المجموع الكلي
الأزمنة التدريبية	٤٥ق	٦٠ق	٧٠ق	٥٠ق	٦٠ق	٧٠ق	٩٠ق	٦٠ق	٥٠٥ق





رسم توضيحي للأزمة التدريبية في الوحدات التدريبية البدنية للبرنامج
التدريبي المقترح



جدول (٨)

نموذج لوحدة تدريبية :

نموذج لوحدة تدريبية بدنية :

الأسبوع:

الشدة: ٦٥-٧٠٪

زمن الوحدة التدريبية: ٦٠ دقيقة
الهدف البدني: تنمية تحمل القوة

الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب				المحتوي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار	الشدة			عام	خاص
	رفع درجة حرارة الجسم					تمرنات أحماء تساهم في رفع درجة حرارة الجسم بصفة عامة .	٥ ق	عام	الأحماء
						تمرنات أحماء خاصة بالمجموعات العضلية العاملة وتساهم في تنمية العضلات للعمل المقبلة عليه من تدريبات الأعداد البدني .	٥ ق	خاص	
كرة طبية ، كرة سويسرية		٤ ث	٢	١٥	٪٧٠	(إقعاء) مد الركبتين عاليا .	٤٠ ق		الجزء الرئيسي
		٤ ث	٣	١٠	٪٧٠	(رقود الذراعان عاليا) رفع الجذع أماما مع ثني الركبتين على الصدر لجلوس القرفصاء .			
		٤ ث	٣	١٠	٪٧٠	(رقود الذراعان عاليا الكرة بين القدمين) رفع الرجلين عاليا خلفا لوضع الكرة على اليدين ثم ثني الجذع أماما أسفل لوضع الكرة بين القدمين			
		٣ ث	٢	١٥	٪٦٥	(رقود . الظهر مرتكز على الكرة السويسرية) رفع الرجل اليسرى عاليا			
		٤ ث	٣	١٠	٪٧٠	(وقوف فتحة الذراعين خلفا) تقوس الجذع خلفا للمس الكعبين .			
		٤ ث	٣	١٠	٪٧٠	(وقوف الذراعين عاليا تشبيك) ثني الذراع خلفا .			
		٤ ث	٢	١٥	٪٧٠	(جلوس الجثو . الذراعان جانبا) ميل الجذع خلفا مع لمس الأرض خلف .			
		٤ ث	٣	١٠	٪٧٠	(رقود) رفع الجذع أماما ببطء لجلوس الطويل			
		٢ ث	٢	١٠	٪٦٥	(انبطاح تباعد الرجلين ملامسة الساق للخذ) الضغط على المشطين لأسفل			
		٢ ث	٢	١٠	٪٦٥	(جلوس عاليا الساق فوق الفخذ مسك			



						القدم اليميني (دوران مفصل القدم في الاتجاهين .		
	العودة للحالة الطبيعية					تمارينات التهدئة لأراحة اللاعب والعودة به إلى الوضع الطبيعي	١٠ ق	الختام

المعالجات الإحصائية :-

اعتمد الباحث على الأساليب الإحصائية الملائمة لتطبيق البحث وتمت معالجة البيانات عن طريق برنامج Spss وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي :-

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) T. Test .
- نسبة التحسن .

جدول (٥)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة

ن = ٦٠

المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السباحة والراس عاليا ٢٥ م	٢١.٦١	ث	٢.٤٠	٠.٣٦-	١.١٠-
السباحة على الجانب الايمن ٢٥ م	٣٢.٤٧	ث	٤.٠٩	٠.٦٦	٠.٨١
السباحة على الجانب الايسر ٢٥ م	٣٤.٥٣	ث	٣.٠٧	٠.٠٣	٠.٥٢-
السباحة وحمل جسم الزميل ٢٥ م	٤٤.٥٠	ث	٤.٢٥	٠.٦٠-	٤.١٠
السباحة تحت الماء ٢٥ م	٣٣.١٧	ث	٢.٨٩	١.٠٩	٠.٠٦
سباحة الظهر المعدلة ٢٥ م	٣٩.١٠	ث	٥.٤٠	٠.٢٨	١.٢٤-
٥٠ متر سباحة	٤٦.١٣	ث	٦.٠٧	-0.01	١.١٨-

ينتضح من الجدول رقم (٥) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم



بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٦٠ إلى ١٠٠٩) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة

جدول (٦)

التوصيف الإحصائي في متغير التحصيل المعرفي قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ٦٠

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
التحصيل المعرفي	(درجة)	٩.٠٠٠	٢٥.٠٠٠	١٦.٣٥	٣.٤٤	٠.٨٥	٠.٨٩

يتضح من الجدول رقم (٦) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغير التحصيل المعرفي قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنتم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء فيها (٠.٨٥) وهذه القيمة تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة

نتائج البحث :

أولاً: عرض النتائج الخاصة بمتغير التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة.
- عرض النتائج الخاصة بمتغير التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة.

جدول (٧) -

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ٦٠

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±	س	ع±			
التحصيل المعرفي	(درجة)	١٦.٥٥	٣.٥٥	٢٦.٣٠	٢.١٠	٩.٦٨	٤.٣٧	١١.٣٦	0.00	٥٩.٠٤ %

*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (2.05)

يوضح الجدول ما يلي وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١.٣٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (٢.٠٥)، كما بلغت نسبة التحسن (٥٩.٠٤%).



ثانيا: عرض النتائج الخاصة بالبحث البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة.

جدول (٨)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

ن = ٣٠

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	ع±	س		
%٤.٩٩	0.00	*5.٠٣	0.٧٥	0.٦٩	٠.٩٨	13.٥٢	1.٢٩	14.٢٣	ث	١٠٠ عدو
%١٤.٦١	0.62	0.51	0.17	0.02	0.16	٣٣.٥٢	0.19	٢٨.٦٢	سم	الوثب العريض من الثبات
%٦.٠٠	0.00	*8.٣٤	0.٥٥	0.٨٣	1.١٨	12.٧٩	1.٣٤	13.٦٠	ث	بوتشر "٣ تكرارات ١٥×
%5.١٥	0.00	*5.٣٣	0.٣٠	0.٢٩	0.٦٣	5.٢٤	0.٦٣	5.٥٢	ث	الجرى ٣٠ متر على الرمل
%20.38	0.00	*9.38	4.17	7.13	6.80	42.13	7.00	35.00	عدد	انبطاح المائل
%9.٠٩	0.00	*3.٧٣	0.٣٤	0.٢٣	0.٢١	2.٣٨	0.٣٩	2.٦٢	دقيقة	الجرى ٨٠٠ متر
%7.٣٣	0.00	*7.٢٢	0.٢١	0.٢٨	0.٤٤	3.٩٣	0.٤٣	4.٢٤	ث	الجرى الزجراج بين الإقمام

معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (2.05)

يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣.٧٤ ، ٩.٣٨) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٠٥)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٠.٦٩%، ٢٠.٣٨%).



ثالثاً : عرض النتائج الخاصة بمتغيرات البحث المهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة.
عرض النتائج الخاصة بمتغيرات البحث المهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة.

جدول (٩)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث المهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

ن = ٦٠

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	ع±	س		
6.٥١%	0.00	٢.٤٥	١.٢١	١.٢٢	١.٥٠	٢٠.١٠	٢.٣١	٢٠.٨٠	ث	سباحة والراس عاليا ٢٥ م
13.25%	0.00	٨.٠٢	٢.٦٣	٤.١٠	٢.٥٠	٢٨.٣٠	٤.١١	٣٢.٥٠	ث	حفة على الجانب الايمن ٢٥ م
6.٥٢%	0.01	٢.٤٠	٤.١٥	٢.١٠	٤.٩٠	٣٢.١٠	٤.٠١	٣٤.٥٣	ث	حفة على الجانب الايسر ٢٥ م
8.10%	0.00	٧.٨٩	٢.٢٨	٤.٣٤	٤.٠٣	٤١.١٠	٤.٣٠	٤٤.٦٠	ث	حفة وحمل جسم الزميل ٢٥ م
8.68%	0.00	١٠.٠٩	١.٣٧	٢.٥٠	٢.٩١	٣٠.٣٨	٢.٩٠	٣٣.٢١	ث	السباحة تحت الماء
7.55%	0.00	٦.٢١	٢.٢٥	٢.٩٠	٥.١٠	٣٦.٤٠	٥.٢٠	٣٩.٤٦	ث	سباحة الظهر المعدلة ٢٥ م
13.49%	0.00	١٠.٣٠	٣.١٦	٦.١٠	٤.٥٠	٣٩.٩٠	٦.١٢	٤٦.١٠	ث	٥٠ متر سباحة

*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (2.05)

يوضح الجدول ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٤٠ ، ١٠.٣٠) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (٢.٠٥)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٦.٥١٪، ١٣.٤٩٪).

مناقشه النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

ينتضح من الجدول رقم (٧) والشكل البياني رقم (١٠) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير التحصيل المعرفى للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.56) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (٢.٠٥) ووجود نسبه تحسن في الاختبار المعرفي بلغت (٥٩.٠٨٪).

ويغزو الباحث هذا التغيير والتحسن في مستوى المنقذين إلي طبيعة ومكونات البرنامج الذي تم تطبيقه علي المجموعة قيد البحث حيث يري الباحث أن التحسن في المستوى المهاري يعتبر نتيجة



طبيعية للبرنامج المطبق بما يشمله من تمارينات تهدف الي الارتقاء وتنمية مستوي اللياقة البدنية للمنفذين لتكون خليفة للاعداد لتنمية المهارات الخاصة بالانقاذ والذي يستمر علي مدار البرنامج , ولذلك فان التمارينات مهارية يجب ان تؤدي بصورة يومية لكي تساهم في تحسين القدرات البدنية والمستوي المهاري وبالتالي فان النتيجة الطبيعية هي الارتقاء بالمستوي المهاري ولقد اثنتت الابحاث انه بتحسين القدرات البدنية الاساسية للمنفذين ينعكس ذلك بالايجاب علي تحسن المستوي المعرفي والمهاري .

كما ان البرنامج المطبق علي عينة البحث لم يغفل القواعد والأسس العلمية السليمة لتنمية العناصر البدنية (التحمل - السرعة - تحمل السرعة) حيث إحتوي علي تدريبات متنوعة ساعدت علي تنمية وتحسن مستوي منفذين الشواطئ وتتفق تلك النتائج مع ما أشار اليه. (طارق صلاح ٢٠١٢ ص ٢٠) لذا يري الباحث انه يجب الاهتمام باعداد وصقل المنفذين وتعزيز وضعهم المهني والفني لما له من اهمية قصوي في تواجدهم علي الشواطئ للحد من ظاهرة الغرق التي تحدث بين الحين والآخر ، فاليوم اصبح المنقذ فردا متعلما يلم بمبادئ الانقاذ والسلامة المائية وفي الوقت نفسه فانه علي دراية بمبادئ الاسعافات الاولييه واصول السلامة المائية .

وبهذا يتحقق فروض البحث الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة قيد البحث من حيث المتغيرات البدنيه والمهاريه والمعرفيه.

مناقشه نتائج الفرض الثاني

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنيه قيد البحث لدي منفذي الشواطئ بمطروح. يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية (١٠٠ عدو, الوثب العريض من الثبات , بوتشر ٣ تكرارات ١٥× , الجرى ٣٠ متر على الرمل, انبطاح المائل , الجرى ٨٠٠ متر, الجرى الزجراج بين الاقماع) قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي, حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣.٧٤ ، ٩.٣٨) ومن خلال ذلك اتضح ان :-

إن أعلى اختبار استجابة له العينة كان إختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين نسبة (٩.٣٨) قيمة "ت" وهذا يدل علي ان نسبة مرونة العينة اتضحت في ذلك الاختبار . ثم تلي النتيجة السابقة



إختبار بوتشر "٣ تكرارات ١٥× حيث حصل علي نسبة (٨.٣٤) قيمة "ت" وهو الترتيب الثاني له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار الجري الزجراجي حيث حصل علي نسبة (٧.٢٢) قيمة "ت" وهو الترتيب الثالث له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار الجرى ٣٠ متر على الرمل حيث حصل علي نسبة (٥.٣٣) قيمة "ت" وهو الترتيب الرابع له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار ١٠٠ عدو حيث حصل علي نسبة (٥.٠٣) قيمة "ت" وهو الترتيب الخامس له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار الجرى ٨٠٠ متر حيث حصل علي نسبة (٣.٧٣) قيمة "ت" وهو الترتيب السادس له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار الوثب العريض من الثبات حيث حصل علي نسبة (٠.٥١) قيمة "ت" وهو الترتيب السابع له .

كما يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٠.٦٩٪، ٢٠.٣٨٪) .. ومن خلال ذلك اتضح ان :- إن أعلي اختبار استجابة له العينة كان إختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين نسبة تحسن (٢٠.٣٨٪) وهذا يدل علي ان نسبة تحسن العينة واتضحت في ذلك الاختبار ثم تلي النتيجة السابقة الجرى ٨٠٠ متر حيث حصل علي نسبة التحسن (٩.٠٩٪) وهو الترتيب الثاني له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار الجرى الزجراج بين الاقمام حيث حصل علي نسبة التحسن (٧.٣٣٪) وهو الترتيب الثالث له . ثم تلي النتيجة السابقة اختبار بوتشر "٣ تكرارات ١٥× حيث حصل علي نسبة التحسن (٦.٠٠٪) وهو الترتيب الرابع له .. ثم تلي النتيجة السابقة إختبار ١٠٠ عدو حيث حصل علي نسبة التحسن (٤.٩٩٪) وهو الترتيب السادس له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار الوثب العريض من الثبات حيث حصل علي نسبة التحسن (٠.٦٩٪) وهو الترتيب السابع له.

*ويرجع الباحث ذلك الي تاثير البرنامج التدريبي قيد الدراسة

عادل حسنين النموري، عبد الحميد بن عبد الله الامير (٢٠٠٨م) "تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الوصفات البدنية والمهارية لمنقذي أحواض السباحة" . - فاعلية البرنامج في تحسين قياسات كلا من مدي الحركة والقوة العضلية والتحمل والسرعة وتحسين في قياسات مهارات الإنقاذ. وهذا مايتفق مع ما توصل إليه محمد علي عبد المجيد (٢٠١١) الذي توصل من خلال تطبيق البرنامج التدريبي إلى تحسن واضح في مستوى الكفاءة البدنية لدى عينة البحث وأيضاً بالنسبة للمهارات الاساسية الإنقاذ .



مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية (السباحة والراس عاليا ٢٥م والسباحة على الجانب الايمن ٢٥م والسباحة على الجانب الايسر ٢٥م والسباحة وحمل جسم الزميل ٢٥ م والسباحة تحت الماء وسباحة الظهر المعدلة ٢٥ م و ٥٠ متر سباحة) قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٨٠، ١٠.١٩) .

ومن خلال ذلك اتضح ان :-

إن أعلي اختبار استجابة له العينة كان إختبار ٥٠ متر سباحة وحصل علي نسبة (١٠.٣٠) قيمة "ت" وهذا يدل علي ان أعلي نسبة اتضح في ذلك الاختبار . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار السباحة تحت الماء ٢٥ متر حيث حصل علي نسبة (١٠.٠٩) قيمة "ت" وهو الترتيب الثاني له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار السباحة على الجانب الايمن ٢٥م حيث حصل علي نسبة (٨.٠٢) قيمة "ت" وهو الترتيب الثالث له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار السباحة وحمل جسم الزميل ٢٥ م حيث حصل علي نسبة (٧.٨٩) قيمة "ت" وهو الترتيب الرابع له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار سباحة الظهر المعدلة ٢٥م حيث حصل علي نسبة (٦.٢١) قيمة "ت" وهو الترتيب الخامس له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار السباحة والراس عاليا ٢٥م حيث حصل علي نسبة (٢.٤٥) قيمة "ت" وهو الترتيب السادس له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار السباحة على الجانب الايسر ٢٥م حيث حصل علي نسبة (٢.٤٠) قيمة "ت" وهو الترتيب السابع

١- كما يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٦.٥١٪، ١٣.٤٩٪) ومن خلال ذلك اتضح ان :-
إن أعلي اختبار استجابة له العينة كان إختبار ٥٠ متر سباحة وحصل علي نسبة التحسن (١٣.٤٩٪) وهذا يدل علي ان اعلي نسبة تحسن واتضح في ذلك الاختبار . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار ١ السباحة على الجانب الايمن ٢٥م حيث حصل علي نسبة التحسن (١٣.٢٥٪) وهو الترتيب الثاني له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار السباحة تحت الماء 25 م حيث حصل علي نسبة التحسن (٨.٨٦٪) وهو الترتيب الثالث له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار السباحة وحمل جسم الزميل ٢٥ م حيث حصل علي نسبة التحسن (٨.١٠٪) وهو الترتيب الرابع له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار سباحة الظهر المعدلة ٢٥م حيث حصل علي نسبة التحسن (٧.٥٥٪)



وهو الترتيب الخامس له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار السباحة على الجانب الايسر ٢٥م حيث حصل علي نسبة التحسن (٦.٥٢%) وهو الترتيب السادس له . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار السباحة والراس عاليا ٢٥م حيث حصل علي نسبة التحسن (٦.٥١%) وهو الترتيب السابع ويؤكد " اشرف سيد زين الدين " (١٩٩٩م) علي انه يجب الاهتمام بالمنفذين من الناحية البدنية فضلا عن الاختيار فقط حيث ينعكس هذا علي ظهور الحالة المهارية بصورة افضل ويظهر هذا في الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمنفذين وفي هذا الصدد اكد ان عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمنفذين هي (القوة العضلية - السرعة - التحمل - الرشاقة - المدى الحركي) (٨ ، ٩)

وفي نتائج اختبار إختبار ٥٠ متر سباحة حصل علي نسبة التحسن (١٣.٤٩%) وهذا يدل علي ان اعلي نسبة تحسن واتضح في ذلك الاختبار . ثم تلي النتيجة السابقة إختبار السباحة على الجانب الايمن ٢٥م حيث حصل علي نسبة التحسن (١٣.٢٥%) وهذا ما تؤكد دراسة "عادل حسنين النموري" (٢٠٠٨) , "باسم سائد عبد العظيم" (٢٠١٠) , "محمد محرس عباس" (٢٠١٠) , "زكريا انور عبد الغني" (٢٠١١) , "صفاء عادل صدقي" (٢٠١٧) , "جمال عبدالناصر محمدم" (٢٠١٩) حيث اوصت تلك الدراسات بضرورة الاهتمام بتدريب المنفذين بشكل مستمر للمحافظة علي مستوياتهم في سرعة رد الفعل وحسن التصرف واستخدام الادوات المتاحة بشكل مناسب وفقا لكل موقف من مواقف عملية الانقاذ المتعددة . وهذا يتفق مع ما اشار اليه "عادل حسنين النموري" (٢٠٠٨) علي انه يرجع تحسن مستوي القياسات البدنية داخل الماء الي فاعلية كلا من برنامج العداد البدني خارج الماء وتمارين القوة داخل الماء بالاضافة الي البرنامج الطبقي والموجة لتحسين التحمل والسرعة ويرجع تحسن القوة العضلية للرجلين والذراعين كنتيجة لتاثير تمارين الرجلين والذراعين المطبق اثناء التجربة وساهم في تحسين السرعة من خلال تحسين زمن العودة الي نقطة البداية , نما اكد انه من الضروري توافر عناصر التحمل والسرعة والقوة وتوظيفها لتحسين مهارات الانقاذ للمنقذ لتحقيق اقصي اداء للقدرات البدنية والمهارية .



الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة موضوع الدراسة وخصائصها بالاستناد إلى المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية (البدنية - المهارية) له تأثير إيجابي في تحسين المستوى البدني والانقاذ
- ٢- أن التدرج في استخدام البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لمتطلبات المرحلة السنوية وفنيات الأداء (التكنيك) يساهم في رفع المستوى وتجنب الأخطاء.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، وتراوحت نسب التحسن ما بين (٢.٧١٪ إلى ٣٣.١٣٪) وذلك لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس ، وبلغت نسب التحسن (٣٣.١٨٪) وذلك لصالح القياس البعدي في تقييم مستوى الأداء قيد البحث للمجموعة التجريبية البعدي.

التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي تم التوصل إليها توصى الباحثة بالاتي :-
- ١- العمل على استخدام البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة لتحسين المستوى البدني والمهاري لطلاب كلية النقل البحري في مهارات الانقاذ
 - ٢- العمل على توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي المقترح إلى العاملين في مجال النقل البحري
 - ٣- ضرورة الاهتمام بوضع التدريبات النوعية في البرامج التدريبية التي تعد للطلاب .
 - ٤- وضع برنامج تدريبي مقنن للطلاب .
 - ٥- الاستفادة من نتائج الرسالة في تنمية مهارات الانقاذ من خلال وضع برامج التدريب التي تعد من قبل الباحثين في المجالين التطبيقي والعملي .



- ٦- يوصى الباحثين بالاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بمستوي الكفاءة البدنية والمهارية والمعرفية لدي طلاب كلية النقل البحري .
- ٧- ضرورة تعليم مهارات الانقاذ لدي طلاب كلية النقل البحري .
- ٨- ضرورة الاهتمام بإجراء دراسات وبحوث في مجال الانقاذ وخاصة الارتقاء بالطلاب
- ٩- ضرورة التزام العاملين في القطاع البحري في التدريب لعدم فقد مستواهم البدني والمهاري
- ١٠- ضرورة اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار أو تصميم البرنامج التدريبي لمراعاة مناسبتها لخصائص واحتياجات جميع العاملين في القطاع البحري .
- ١١- مراعاة الفروق الفرديه بين العاملين في القطاع البحري والتحكم في درجه الحمل وفق للمستوي البدني او المهاري
- ١٢- تشجيع القائمين علي العملية التدريبية في القطاع البحري إلي إستخدام برامج تدريبية تقوم علي تحسين المستوي البدني والمهاري والمعرفي للعاملين في القطاع البحري



المراجع العربية :

مبادئ الانقاذ والاسعافات الأولية (٢٠١٦)	الاتحاد المصري للغوص والانقاذ	١
تأثير برنامج تدريبي بأستخدام التدريب المتقاطع على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية للمنقذين رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية، ٢٠٢٢م	احمد السيد احمد	٢
دراسة للارتقاء بالمتطلبات الأساسية الخاصة بفرد الانقاذ بجمهورية مصر العربية " (١٩٩٩) .	اشرف محمد زين الدين	٣
فاعلية بعض أساليب التدريس على تعلم مهارات الانقاذ فى السباحة " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الازهر (٢٠١٠) .	باسم سائد فضالى	٤
تأثير برنامج تدريبي ارضي- مائي لرفع الكفاءة البدنية لمنقذي الغرقي بحمامات السباحة محافظة المنيا ، بحث منشور ، (٢٠١٩) م	جمال عبد الناصر	٥
موسوعة الانقاذ المائي " ، شركة دار العلم للتوزيع، حولى ، الكويت . (٢٠٠٥)	حاتم حسنى محمد، صلاح مصطفى منسى	٦
الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة فى تعليم وتدريب السباحة " جامعة صلاح الدين _أربيل، بغداد (٢٠١٦)	دريد مجيد حميد الحمدانى	٧
تأثير استخدام بعض تدريبات الأداء الفني على تحسين المستوى المهارة للبراعم فى السباحة، رسالة منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠١١م	روضة حمدي إبراهيم	٨
تصميم بروفيل للمنقذ علي احواض السباحة فى جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط ٢٠١١م .	زكريا انور عبد الغني	٩



١٠	صفاء عادل صدقي	تأثير برنامج تدريبي متعدد علي فاعلية اداء منقذات حمامات السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٧ م .
١١	طارق محمد صلاح	طارق محمد صلاح : فاعلية برنامج مقترح علي بعض معدلات اللياقة البدنية والمهارية والمستوي المعرفي لمنقذي حمامات السباحة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان (٢٠١٢) ،
١٢	عادل حسنين النمورى	تقويم عوامل السلامة ببعض مسابح المنطقة الشرقية " ، جامعة الملك فهد للبترول والمعادن ، المملكة العربية السعودية (٢٠١٦)م
١٣	عادل حسنين النمورى	بناء اختبارات لقياس القدرات البدنية والمهارية للمنقذين فى احواض السباحة " (٢٠٠٧) .
١٤	عادل حسنين النمورى ، عبد الحميد بن عبد الله الأمير	تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنقذي احواض السباحة " (٢٠٠٨) .
١٥	عادل فوزي جمال عادل محمد مكي	تأثير استخدام التدريب البليومترى على زمن البدء و الدوران في سباحة الصدر، بحث علمي غير منشور، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية و الرياضية، العدد ٣، السنة الثانية، المجلد الثالث. (٢٠٠٣)
١٦	علاء الدين أحمد فهمى	تأثير استخدام نسب مختلفة من التدريبات المهارية والبدنية داخل الماء على مستوى الإنجاز الرقمي للسباحين الناشئين خلال فترتى الأعداد والمنافسات، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٠م
١٧	علي محمد علي	بطارية قياس (جسمي - بدني) لسباحي مرحلة الناشئين بمنطقة وسط الصعيد تحت ١١ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، (٢٠٠٦م) .



فاطمة أبو القاسم عمر	١٨	تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية حس حركية على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٢م
محمد إبراهيم شحاته	١٩	التحليل المهارى في رياضة الجمباز، دار المعارف الإسكندرية، ١٩٩٢م
محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان	٢٠	اختبارات الأداء الحركي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م
محمد على أحمد القبط	٢١	السباحة بين النظرية و التطبيق ، مكتب العيزي للكمبيوتر ، الزقازيق (٢٠٠١)م
محمد علي عبدالرحمن محمد	٢٢	تأثير استخدام تدريبات البليومتر ك على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لمنقذي احواض السباحة ،رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٩م
محمد محروس عباس	٢٣	برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية لدي القائمين بالانقاذ بحمامات السباحة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا، ٢٠١٠م
مصطفى محمود محمد	٢٤	برنامج تدريبات نوعية لتنمية القوة العضلية و المرونة للجذع وتأثيره علي المستوى الرقمي لسباحي الزعانف، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٥م
نبيل محمد الشاذلي	٢٥	الانقاذ والسلامة المائية ، الاتحاد المصري للغوص والانقاذ ، ٢٠١٠م