

## تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين كفاءة اعداد المنقذين

إعداد

أ.م.د/ باسم سائد عبد العظيم<sup>(\*)</sup>

### المقدمة ومشكلة البحث :

إن التدريب الرياضى عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وفى ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضى من العمليات التربوية التى تخضع فى جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم الميكانيكا)، والعلوم الانسانية (كعلم النفس، وعلم التربية) وغيرها من العلوم. والهدف من هذه العلوم هو اعداد الفرد للوصول الى أعلى مستوى رياضى تسمح به قدراته واستعداداته وامكاناته وذلك فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه والذى يمارسه بمحض ارادته. (٣ : ٣٦)

وتطالعنا الصحف اليومية باختبار الغرقى فى كل انحاء العالم ، وينقل الينا التلفزيون الصور الحية للكوارث البحرية التى يفقد بسببها العشرات حياتهم بالغرق ، كما ان مصر من البلاد التى تحيطها البحار ويتوسطها نهر النيل وتنتشر بها البحيرات من شمالها الى جنوبها ومن شرقها الى غربها ، هذا بخلاف الكم الهائل من حمامات السباحة فى جميع انحاء الجمهورية. ونظرا للاحتياج الشديد للمنقذين للعمل على حماية المسطحات المائية وحمامات السباحة من وقوع اى حادث غرق يقوم الاتحاد المصرى للغوص والانقاذ بعقد دورات تدريبية لاعداد المنقذين ، ولقد لاحظ الباحث بحكم عمله

---

(\*) أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة.

كعضو لجنة الانقاذ بالاتحاد وتدريب الانقاذ بوجود تباين واضح فى مستوى كفاءة المنقذين ، ويرجع الباحث ذلك الى عدم وجود برنامج موحد ينبغى على الشخص اجتيازه بالاضافة لاجتياز الاختبار المهارى النهائى لكى يحصل الفرد على رخصة لمزاولة مهنة الانقاذ .

ويرى الباحث ان تصميم برنامج تدريبي موحد لاعداد المنقذين قد يعمل على تحسين كفاءة المنقذين ويقلل من وجود هذا التباين فى المستوى ، الامر الذى دفع الباحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح لدورات الانقاذ التى يعقدها الاتحاد .

اهداف البحث : يهدف البحث الى

- تصميم برنامج تدريبي مقترح لدورات الانقاذ.
- التعرف على تاثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين كفاءة اعداد المنقذين .

فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى تعلم مهارات الانقاذ فى السباحة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى تعلم مهارات الانقاذ فى السباحة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة احصائيا لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية لمستوى تعلم مهارات الانقاذ فى السباحة لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

البرنامج التدريبي :

هو مجموعة من التمرينات المقتنه من حيث الشدة والحجم والكثافة  
والتي تهدف الى الوصول بالفرد لاعلى مستوى مهارى فى نوع النشاط  
الممارس.(١٠:٥٤)

مهارات الانقاذ :

مجموعة من المهارات التي يجب أن يجيدها الشخص الذي سيقوم  
بعملية الإنقاذ حتي

يتمكن بواسطتها من إنقاذ الشخص الغريق.(٨:٥٥)

المنقذ :

هو الشخص المسئول عن تأمين وحماية الأرواح وسلامة الأشخاص في  
حمامات السباحة والشواطئ .(٨:٥٥)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتان  
إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدى لكل  
مجموعة وذلك لمناسبه لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية-  
جامعة الازهر بالقاهرة للعام الجامعي(٢٠١٧/٢٠١٨) م المتقدمين للحصول  
على دورة انقاذ من الاتحاد المصرى للغوص والانقاذ، والبالغ عددهم(٥٠) طالبا  
وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث تم اختيار(٤٠)  
طالبا ممن لم يسبق لهم ممارسة مهارات الانقاذ، ثم قام الباحث باستبعاد (١٠)  
طلاب لإجراء الدراسة الاستطلاعية وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٤٠)  
طالبا، تم تقسيمهم إلي مجموعتان متساويتان المجموعة الأولى تجريبية  
وعدها (٢٠) طالبا ، تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمهارات الانقاذ

عليهم والمجموعة الثانية ضابطة وبلغ عددها (٢٠) طالبا وتم التدريب لهم بأسلوب التعلم التقليدي المتبع في تدريس مهارات الانقاذ، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١)  
توصيف عينة البحث

م	التوصيف	العينة	النسبة المئوية
١	مجتمع البحث	٥٠	%١٠٠
٢	عينة استطلاعية	١٠	%٢٠
٣	مجموعة ضابطة	٢٠	%٤٠
٤	مجموعة تجريبية	٢٠	%٤٠

- تجانس العينة:

قام الباحث بحساب التجانس لعينة البحث الكلية وذلك بحساب معامل الالتواء في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الدراسة مثل (السن - الطول - الوزن)، وبعض المتغيرات البدنية، مستوى الاداء المهارى لمهارات الانقاذ ، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول(٢).

## جدول (٢)

المتوسط والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في معدلات النمو (السن، الطول، الوزن) والمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث)

ن = ٥٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	عدد	٢١.٤١١	٠.٩٩٦	٢١	١.٢٣٧
٢	الطول	سم	١٧١.٣٥٢	٢.٢٣٧	١٧١	٠.٤٧٢
٣	الوزن	كجم	٧٠.٥٨٨	١.٩١٠	٧٠.٥	٠.١٣٨
٤	قدرة الرجلين	سم	٢٤١.٤٢٦	٣.٨٤٥	٢٤٠	١.١١٢
٥	قدرة الزراعين	عدد	٧.٥٤٤	١.٠٨٤	٨	١.٢٦١-
٦	سرعه	ث	٧.٤١١	١.٢٣٦	٨	١.٤٢٩-
٧	رشاقة	ث	٢٣.٨٣٨	١.٥٣١	٢٤	٠.٣١٧-
٨	مرونة الجذع	سم	٤٤.٧٥	٢.٧٢٢	٤٥.٥	٠.٨٢٦-
٩	مرونة العقبين	سم	١٥.٩٧٠	١.٣٣٧	١٦	٠.٠٦٧-
١٠	التوافق الكلى	عدد	١٤.٣٥٢	٢.٥٠٨	١٤.٥	٠.١٧٧-
١١	الجلد الدورى النفسى	عدد	١٤.٤٨٥	٢.٤٥٨	١٥	٠.٦٢٨-
١٢	سباحة حرة ١٠٠ م	درجة	٥.٥٢	١.٨٤٣	٥	٠.٨٤٦
١٣	جملة مهارات الانفاذ ١٠٠ م	درجة	٢.١٣	١.٧٠٩	٢	٠.٢٢٨
١٤	سحب الدمية ٢١ م	درجة	١.٥٠	٠.٩٨٤	٢	١.٥٢-
١٥	سحب الزميل ٢١ م	درجة	٢.٣٥	١.٨٦٦	٢	٠.٥٦٢
١٦	المجموع الكلى	درجة	١١.٥١	١.١٩٩	١١	١.٢٧٦

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠.٣٨٧، -١.٥١) وبالتالي انحصرت ما بين (٣، -٣) مما يشير إلى اعتدالية وتجانس عينة البحث في المتغيرات السابقة.

## تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لمهارات الانقاذ فى السباحة، وذلك للتأكد من تكافؤ عينة البحث فى تلك المتغيرات، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٤،٣).

### جدول (٣)

#### دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في متغيرات

#### النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 20$$

م	المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	السن	مجموعة ضابطة	٢١.٥٤١	١.٠٢٠٦	٠.٩١٢	غير دال
		مجموعة تجريبية	٢١.٢٥٠	٠.٩٤٤٠		
٢	الطول	مجموعة ضابطة	١٧١.٤٥٨	٢.٥٠١٨	٠.٥٢١	غير دال
		مجموعة تجريبية	١٧١.٢٩١	٢.١٣٦٢		
٣	الوزن	مجموعة ضابطة	٧٠.٧٩١	٢.٢٤٥٣	٠.٢١٤	غير دال
		مجموعة تجريبية	٧٠.٥٨٣	١.٨٦٣٠		
٤	قدرة الرجلين	مجموعة ضابطة	٢٤٢.٠٤١	٣.٦٦٥١	٠.٦٣١	غير دال
		مجموعة تجريبية	٢٤٠.٦٢٥	٣.٨٣١٣		
٥	قدرة الزراعين	مجموعة ضابطة	٧.٤٥٨	١.٠٦٢٣	١.٠٢٥	غير دال
		مجموعة تجريبية	٧.٥٤١	١.١٠٢٥		
٦	السرعة	مجموعة ضابطة	٧.١٢٥	١.٢٦١٩	١.٣٠٢	غير دال
		مجموعة تجريبية	٧.٥٠٠	١.١٧٩٥		
٧	الرشاقة	مجموعة ضابطة	٢٤.٠٠٠	١.٣٥١٣	١.٢٨	غير دال
		مجموعة تجريبية	٢٣.٨٣٣	١.٦٣٢٩		
٨	مرونة الجذع	مجموعة ضابطة	٤٤.٦٦٦	٢.٧١٣٣	١.٠٢٥	غير دال
		مجموعة تجريبية	٤٤.٨٧٥	٢.٨٦٣٧		
٩	مرونة العقبين	مجموعة ضابطة	١٥.٨٣٣	١.٣٠٧٧	٠.٤٢٥	غير دال
		مجموعة تجريبية	١٦.٠٠٠	١.٤١٤٢		
١٠	التوافق الكلى	مجموعة ضابطة	١٤.٨٣	٢.٥	٠.٥٩٤	غير دال
		مجموعة تجريبية	١٤.٤١	٢.٤١		
١١	الجلد الدورى التنفسى	مجموعة ضابطة	١٤.٨٣٣	٢.٥٤٨٠	٠.٥١٢	غير دال
		مجموعة تجريبية	١٤.٤١٦	٢.٤١٢٢		

\* قيمة ت عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠١

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في مستوى الأداء المهاري لمهارات الانقاذ في السباحة قيد البحث

$$٢٠ = ٢ن = ١ن$$

م	المتغيرات مهارية	المجموعات	المتوسط	الانحراف	ت	الدلالة
١	سباحة حرة ١٠٠م	ضابطة	٥.٢٣	٠.٩٦٣٠٩	٠.٥٨١	غير دال
		تجريبية	٥.٣٤	١.٤١٣٥٧		
٢	جملة مهارات الانقاذ ١٠٠م	ضابطة	١.٧٦	١.١٦٧١٨	٠.٦٩١	غير دال
		تجريبية	١.٥٠	١.١٠٣٣٥		
٣	سحب الدمية ٢١م	ضابطة	١.٠٨	٠.٨٢٩٧٠	٠.٥٢١	غير دال
		تجريبية	١.٢٥	٠.٨٤٦٩٩		
٤	سحب الزميل ٢١م	ضابطة	١.٦٢	١.١٧٢٦٠	٠.١٧٥	غير دال
		تجريبية	١.٧٩	١.٠٦٢٣٧		
٥	المجموع الكلي	ضابطة	٩.٦٠	٢.١٠٥٤٦	٠.٩٨١	غير دال
		تجريبية	٩.٨٨	٢.٤٧٨٩٠		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢.٠١

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

ادوات جمع البيانات:

١- تحليل الوثائق:

قام الباحث باستخراج العمر الزمني من واقع السجلات الرسمية بقسم شؤون التعليم والطلاب.

٢- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال السباحة والتدريب الرياضى وكذلك العديد من الدراسات المرتبطة مثل دراسة اشرف زين (١٩٩٩) (١)، ودراسة مجدى رمضان (٢٠٠٥) (٦)، ودراسة طارق محمد صلاح (٢٠٠٧) (٤)، ودراسة عادل السنهورى وعبد الحميد الامير (٢٠٠٨) (٥).

٣- اراء الخبراء: مرفق (١)

تم الاستعانة بعدد (١٠) خبراء متخصصين فى مجال السباحة والانتقاز والتدريب الرياضى مرفق (١) واشترط في الخبير ما يلى:  
- عضو هيئة تدريس.

- خبرة لا تقل عن ١٠ اعوام.

- ارتباطه

بالتخصص

٤- الاختبارات:

أ- الاختبارات البدنية:

لتحديد أهم المتغيرات البدنية قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية (٩)، (١١)، (١٣)، (١٤) المتخصصة في رياضة السباحة والانتقاز والدراسات المرتبطة (١)، (٦)، (٤) لتحديد اهم المتغيرات البدنية وكذلك الاختبارات التي تقيسها وتم عرضها على الخبراء مرفق (١) وقد أسفر ذلك عن تحديد المتغيرات البدنية مرفق (٢) وجدول (٥) يوضح ذلك.

## جدول (٥)

### المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات الانقاذ واختبارات قياسها

م	المتغير	الاختبار
١	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات (سم)
٢	القدرة العضلية للذراعين	الدفع لاعلى من الوقوف على اليدين (عدد)
٣	السرعة	عدو ٢٠ متر (ث)
٤	الرشاقة	الجرى المكوى ٩×٣ متر (ث)
٥	مرونة الجذع	ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف (سم)
٦	مرونة مفصل العقبين	مدى انثناء باطن القدم (سم)
٧	التوافق الكلى	نط الحبل (عدد)
٨	الجلد الدورى التنفسى	اختبار الخطو لهارفارد (عدد)

ب- تقييم مستوى الأداء المهاري:

قام الباحث بقياس مستوى الاداء المهارى لمهارات الانقاذ باستخدام إختبار الاتحاد المصرى للغوص والانقاذ ، وتم عرضه على الخبراء ، وتم تطبيق ذلك عن طريق لجنة مشكلة من ثلاثة أعضاء هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية.

(مرفق ٣ )

٥- الأدوات والأجهزة المستخدمة:

١- جهاز رستاميتير لقياس الطول

٢- ميزان طبي لقياس الوزن

٣ - ساعة إيقاف

٤ - دمي انقاذ

٥- عوامات انقاذ

٦- رسوم توضيحية

٧- ادوات السباحة التعليمية

تخطيط وتصميم البرنامج.

هدف البرنامج

يهدف البرنامج الى تحسين مستوى الكفاءة البدنية والمهارية لدى المنقذين.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح .

- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية.
- الإستمرارية والإنتظام فى ممارسة البرنامج التدريبي حتى يعود بالفائدة المرجوة.
- مراعاة الأسس الفسيولوجية للبرنامج.
- يراعى الفروق الفردية بين الافراد.
- تنوع محتويات البرنامج .
- الإحماء الجيد .
- مراعاة أسس ومبادئ التدريب ( التوقيت الصحيح لتكرار الحمل- الإرتفاع بدرجة حمل التدريب تدريجياً" (التدرج - الاستمرارية فى التنمية).

تخطيط البرنامج :

بناء على تحديد متغيرات البحث واختيار وسائل وأساليب جمع البيانات الملائمة لطبيعة البحث ودراسة بعض البرامج التدريبية الخاصة بالدراسات السابقة والمراجع المتخصصة فى تخطيط التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب السباحة بصفة خاصة وذلك للتعرف على بعض محددات البرنامج التدريبي المقترح التي تتواءم مع أهداف البحث والمرحلة السنية لعينة البحث.

تصميم البرنامج . مرفق ( ٤ )

يتكون البرنامج التدريبي من:

- إجمالي عدد وحدات البرنامج (٧) وحدات تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا . ولمدة (١٤) يوم.
- زمن الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي (٦٠ ق) باجمالى (٤٢٠ ق) بواقع ٧ ساعات لكل مجموعة .

(١٠ق) إحماء : ويتم فيها الجري حول حمام السباحة وأداء تدريبات إحماء عامة لجميع عضلات الجسم.

(٤٥ق) الجزء الرئيسي : ويتم فيه أداء تدريبات مهارات الانقاذ المقترحة قيد البحث.

(٥ق) الجزء الختامي: ويتم فيه أداء تمرينات اهتزازية لتهدئة الجسم والعودة للحالة الطبيعية.

اجراءات تنفيذ البحث.

١ - القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وإيجاد التكافؤ بينهما، وذلك يوم السبت والاحد الموافقين ٢٤ ، ٢٥ / ٢ / ٢٠١٨م.

٢ - تنفيذ تجربة البحث:

قام الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح مع المجموعة التجريبية واستخدام الأسلوب التقليدي مع المجموعة الضابطة، وذلك في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٨/٢/٢٠١٨م وحتى يوم الاربعاء الموافق ١٤/٣/٢٠١٨م.

٣ - القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث، وذلك يوم السبت الموافق ١٧ / ٣ / ٢٠١٨م.

- المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات احصائياً واستعاننا بالأساليب الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار "ت")، وقد ارتضى الباحثان مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في الأداء  
المهارى لمهارات الإنقاذ في السباحة ن = ١٥

قيمة "ت"	التطبيق البعدي		التطبيق القبلي		مهارات الإنقاذ
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٦,٣٣	٠,٦٦	٧,٢٠	٠,٩٦	٥,٢٣	سباحة حرة ١٠٠ م
٩,٢٩	٠,٧٢	٥,٠٨	١,١٧	١,٦٧	جملة مهارات الإنقاذ ١٠٠ م
١٤,٢٠	٠,٦٥	٥,٠٨	٠,٨٣	١,٠٨	سحب الدمية ٢١ م
١١,٠٣	٠,٨٢	٥,٨٣	١,١٧	١,٦٢	سحب الزميل ٢١ م
١٠,١٧	١,٦٤	٢٣,١٩	٢,١١	٩,٦٠	المجموع الكلي

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في الأداء المهارى لمهارات الإنقاذ في السباحة، ولصالح القياس البعدي.

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في الأداء  
المهارى لمهارات الإنقاذ في السباحة ن = ١٥

قيمة "ت"	التطبيق البعدي		التطبيق القبلي		مهارات الإنقاذ
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٧,٧٦	٠,٥١	٨,٤٥	١,٤١	٥,٣٤	سباحة حرة ١٠٠ م
١٣,٧٢	٠,٥٨	٨,٥٦	١,١٠	١,٥٠	جملة مهارات الإنقاذ ١٠٠ م
٢٥,٢٣	٠,٢٨	٧,٣٠	٠,٨٥	١,٢٥	سحب الدمية ٢١ م
١٨,١٣	٠,٧٢	٨,٠٠	١,٠٦	١,٧٩	سحب الزميل ٢١ م
٢٩,٥٧	١,٣٨	٣٢,٣١	٢,٤٨	٩,٨٨	المجموع الكلي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطى القياسين (القبلى والبعدى) للمجموعة التجريبية في الأداء المهارى لمهارات الإنقاذ في السباحة، ولصالح القياس البعدى.

#### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

في الأداء المهارى لمهارات الإنقاذ في السباحة

قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مهارات الإنقاذ
	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
٧,٩٣	٠,٥١	٨,٤٥	٠,٦٦	٧,٢٠	سباحة حرة ١٠٠م
١٩,٩٢	٠,٥٨	٨,٥٦	٠,٧٢	٥,٠٨	جملة مهارات الإنقاذ ١٠٠م
١٦,٦٠	٠,٢٨	٧,٣٠	٠,٦٥	٥,٠٨	سحب الدمية ٢١م
١٠,٥٢	٠,٧٢	٨,٠٠	٠,٨٢	٥,٨٣	سحب الزميل ٢١م
٢٢,٥٢	١,٣٨	٣٢,٣١	١,٦٤	٢٣,١٩	المجموع الكلى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الأداء المهارى لمهارات الإنقاذ في السباحة، ولصالح المجموعة التجريبية.  
ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء فروض البحث وما تم التوصل إليه من نتائج، قام الباحث بمناقشتها وتفسيرها على النحو التالى:

ويتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لمهارات الإنقاذ فى السباحة لصالح القياس البعدى . ويشير الباحث إلى أن هذه النتائج قد ترجع إلى تعود الطلاب على الطريقة التقليدية في التعليم خلال المراحل الدراسية المختلفة

السابقة وكذلك قد يكون تكرار المهارة أكثر من مرة وتصحيح الأخطاء أثناء الأداء له أثره . وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كل من "محمد السيد سلامة" (٢٠٠٨) (٧) ، "باسم سائد عبد العظيم" (٢٠١٠) (٢) حيث أشارت نتائج دراساتهم الى حدوث تقدم لأفراد المجموعة الضابطة والمستخدمة للأسلوب المتبع وذلك في الجانب المهاري وبذلك يتحقق الفرض الاول الذى ينص على . توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى تعلم مهارات الانقاذ فى السباحة لصالح القياس البعدى .

يتضح من جدول(٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة(التجريبية) فى مستوى الاداء المهارى لمهارات الانقاذ فى السباحة لصالح القياس البعدى . ويرجع الباحث هذا التحسن والتقدم إلى ان التعلم باستخدام البرنامج التدريبي المقترح قد زاد من حالة التشويق والاثارة لدى الطلاب لاداء التكرارات المطلوبة واعطى الفرصة لتحدى الذات وفى نفس الوقت تحدى الاخرين مما عمل على وجود حالة من التنافس مع الذات والاخرين هذا بالإضافة الى الارتقاء بمستوى القدرات البدنية اللازمه لفرد الانقاذ واهمها القدرة على تحمل الاداء والتحمل الدورى التنفسى عن طريق تدريبات مقننة الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة بالإضافة إلى التقويم المستمر وتقديم التغذية الراجعة من المدرب أثناء مرحلة التعلم وكذلك اكتشاف الأخطاء وتصحيحها وهذا يؤدي بدوره على التقدم والتحسين فى مستوى اداء المهارات ، ويتفق هذا مع دراسة "طارق محمد صلاح" (٢٠٠٧) (٤) ، ودراسة "مجدى رمضان" (٢٠٠٥) (٦) ، حيث أشارا إلى أن برامج التدريب المقترحة لها تأثير ايجابى على مستوى اللياقة البدنيه والمستوى المهارى للمنقذين .

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص علي توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى تعلم مهارات الانقاذ فى السباحة لصالح القياس البعدى .

يتضح من جدول (١٠) والخاص بدلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية ( قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع ذلك إلي أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تكرارات محددة باحمال مقننة كان أكثر ايجابية من الطريقة التقليدية، وان الفارق الموجود يرجع إلي تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية في البيئة التعليمية من حيث الإمكانيات والفترة الزمنية للتعلم مع اختلاف أسلوب التعلم ومحتوي البرنامج .

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه نتائج "طارق محمد صلاح" (٢٠٠٧) ( ٤ ) ودراسة "مجدى رمضان" (٢٠٠٥) ( ٦ ) والتي أشارت إلى أن برامج التدريب ذات اثر ايجابي اكثر على مستوى اللياقة البدنية والاداء المهارى للمنفذين. ويرى الباحث أن استخدام البرنامج المقترح جعل من الطالب محور للعملية التعليمية ما يزيد دافعيته نحو التعلم، كما يوفر الوقت الكافى للتطبيق اثناء الوحدة التدريبية كما انه يساعد على تدارك و تصحيح الأخطاء فى بداية ظهورها، هذا بالاضافة الى الارتقاء بالقدرات البدنية وخلق حالة من التنافس لتحقيق اهداف كل وحدة على حده

أما فى الأسلوب المتبع فيقوم المعلم بالشرح النظرى للمهارة ثم يقوم هو او احد الطلاب بأداء نموذج للمهارة يتبعه قيام المتعلمين بأداء المهارة ثم يقوم المعلم بتصحيح الاخطاء وهذه الطريقة المتبعة تجعل المتعلم غير مشارك بصورة ايجابية فى العملية التعليمية.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على. توجد فروق دالة احصائيا لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية لمستوى تعلم سباحة الدولفين لصالح المجموعة التجريبية.

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وإجراءاته وما أظهرته المعالجات الإحصائية وكذا مناقشة النتائج تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية : -  
١- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تعلم مهارات الانقاذ في السباحة.

١- يؤثر أسلوب التعلم التقليدي تأثيراً إيجابياً على تعلم مهارات الانقاذ في السباحة.

٢- يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً أكثر إيجابية من الأسلوب التقليدي في تعلم مهارات الانقاذ في السباحة .

ثانياً: التوصيات:

بناءً على النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي : -

١- ضرورة استخدام البرامج التدريبية المقتنة في تعليم مهارات الانقاذ في السباحة.

٢- الاستفادة من علم التدريب الرياضي في تعليم المهارات الرياضية المختلفة .

٣- إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث في الألعاب الرياضية الأخرى .

٤- عقد دورات تدريبية للقائمين على تعليم التربية الرياضية للوقوف والتدريب على كيفية استخدام البرامج التدريبية المقتنة في تعليم المهارات الرياضية.

## المراجع

- ١ - أشرف محمد زين الدين (١٩٩٩م) : "دراسة الارتقاء بالمتطلبات الأساسية الخاصة بفرد الإنقاذ في جمهورية مصر العربية" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الاسكندرية .
- ٢ - باسم سائد عبد العظيم محمد (٢٠١٠م) : "فعالية بعض أساليب التدريس علي تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٣ - خالد صلاح كامل (٢٠٠٦م) : "المبادئ الأساسية في رياضة السباحة" ، دار النور للنشر ، القاهرة .
- ٤ - طارق محمد صلاح (٢٠٠٧م) : "فعالية برنامج مقترح علي بعض معدلات اللياقة البدنية والمهارية والمستوي المعرفي لمنقذي حمامات السباحة" ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ٥٢ ، ديسمبر
- ٥ - عادل حسين النموري ، عبد الحميد بن عبد الله الأمير (٢٠٠٨م) : "تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنقذي أحواض السباحة" ، بحث منشور ، المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، كلية التربية الرياضية بقسم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الكويت من ١-٣ إبريل .
- ٦ - مجدي رمضان أبو عزام (٢٠٠٥م) : "اللياقة البدنية الخاصة وأثرها علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية أداء مهارات منقذي البحر المفتوح وحمام السباحة" ، بحث منشورة ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، العدد العاشر ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، يونيو .

٧- محمد السيد محمود سلامة (٢٠٠٨م) : "أثر استخدام الحاسب الآلي في تعليم مهارات سباحة الإنقاذ" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان .

8-American Red Cross(2005) Life Guarding Today, Washington,DC

9-Bill Auevheilgen, Robb Rogers (2006) Plyometric Program Design, Part1, (2) ,Vol. 16 August ,USA

10-David,K.M.,(2001) Measurement by the Physical Education Why and How,MerCrow Hill Companions,Inc

11-Donald A. (2002)Chu Jumping into plyometrics, 100 Exercises for Power strength , Human Kinetics publishers USA .

12-International Life Saving (2001)Federation International pool certificate approved by ILS board of direct

13-Michel E. (2006)Alter Sports teach , Second Edition , Human Kinetics publishers,USA

14-Philip Whitten The complete Book of Swimming USA (2006)

15-Ruben J. (2008)Guzman Swimming drills for every stroke, Human Kinetics publishers, USA

16-Sport England &Health and Safety(2003) Commission Managing health and safety in swimming pools . 3rd Edition, Sudbury. Suffolk,UK. HSGS No,179

## ملخص

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين كفاءة اعداد المنقذين

ا.م. د/ياسم سائد عبد العظيم

استاذ مساعد بقسم مناهج وطرق تدريس

التربية الرياضية-كلية التربية الرياضية-جامعة الازهر

استهدف البحث التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تعليم مهارات الانقاذ فى السباحة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين (تجريبية وضابطة) وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية-جامعة الازهر للعام الجامعى ٢٠١٧/٢٠١٨ المتقدمين للحصول على دورة انقاذ من الاتحاد المصرى للغوص والانقاذ وقد بلغ اجمالى مجتمع البحث (٥٠) طالبا، وتم استبعاد (١٠) طلاب لاجراء الدراسة الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٤٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية(٢٠) طالب وضابطه(٢٠) طالب ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لكلا المجموعتين ووجود فروق فى القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطه لصالح المجموعه التجريبية. وقد أوصى الباحث باستخدام البرامج التدريبية المقننة لتعليم مهارات الانقاذ فى السباحة مع ضرورة توفير الادوات والامكانات اللازمة لاستخدام لتطبيق تلك البرامج .

## Abstract

The impact of a proposed training program on improving the efficiency of rescuers Egyptian

Dr. Bassem Saed Abdel Azim

Assistant Professor, Department of Curriculum and Teaching Methods Physical Education - Faculty of Physical Education - Al-Azhar University

**The study was designed to identify the effect of a proposed training program on teaching rescue skills in swimming. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research by using tribal and subdivision measurements for two groups (experimental and control). The random sample was chosen from students of the fourth year of the Faculty of Physical Education 2017/2018 Applicants for a rescue course from the Egyptian Federation of Diving and Rescue The total research community (50) students, and excluded 10 students for the survey study and thus became the basic research sample (40) students were divided into two groups drag Endodontic (20) students and third control (20) students and the most important results there are statistically significant differences between the pre and post measurement in favor of the dimensional measurement of both groups and the existence of differences in dimensional measurement between the two groups experimental and control in favor of the experimental group. The researcher recommended the use of training programs to teach the skills of rescue in swimming with the need to provide the tools and the potential to use to implement those programs.**