

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحمل الفكري المنخفض الشدة لتنمية بعض الصفات المهارية لدى المنقذين العاملين بحمامات السباحة بدولة الكويت

أ / حسين فاضل عمر

### المقدمة ومشكلة البحث :

تولي هذه المؤسسات الإهتمام الأكبر بالمنقذين العاملين على تلك الشواطئ والأحواض باعتبارها الركيزة الأساسية للحد من حوادث الغرق ، والإقلال منها حيث تؤكد ملابسات هذه الحوادث ووقائعها الحية أنه كان يمكن تجنبها لو أن المنقذ يتمتع بمهارة عالية تمكنه من سرعة اكتشاف الحالة والوصول إليها وإنقاذها . (١٣:٥٠٤)

ويستدعي التطور السريع في مجالات السباحة الترويحية بالمنطقة العربية في الوقت الراهن كنتيجة لزيادة عدد أماكن السباحة بالأندية والجامعات والمنتجعات السياحية والفنادق ومما استتبعها من زيادة عدد المنتفعين بها إلى ضرورة النظر في توفير الإجراءات، واتخاذ الاحتياطات اللازمة لتوفير الأمن والسلامة للاستمتاع بأوجه الأنشطة المائية دون الوقوع في مخاطرها من حوادث كالتعرض للغرق . (١٣:٥٠٤)

وبالتالي فإن مهمة المنقذ الأساسية هي المحافظة على الأرواح ، وتوفير الأمن ، والسلامة للرواد على أحواض السباحة ، ولذلك يجب الإهتمام بالمنقذ ، ووضع مواصفات خاصة له يتم من خلالها اختياره لممارسة مهنة الإنقاذ على أحواض السباحة ، لما لذلك من أهمية كبيرة تنعكس على سلامة أرواح رواد أحواض السباحة كباراً وصغاراً أو من مختلف الجنسين ، ولقد إهتمت المؤسسات والهيئات على مختلف المستويات بدراسة الأمن والسلامة المائية بسبب ما يتعرض له الجميع صغاراً وكباراً من الجنسين لأخطار وحوادث ، ومن ثم وضعت ووجهت أبحاثها ودراساتها لتطوير الأمن والسلامة والإنقاذ لتقليل حوادث الغرق. (١٩ : ٩-١٠)

واقترعا بدور المنقذ الرئيسي في المحافظة على أرواح رواد أماكن السباحة فقد اهتمت مؤسسات الدول المتقدمة باختيار المنقذين وفق اختبارات مقننة ومعايير محددة ، ومن أشهر المؤسسات الصليب الأحمر الأمريكي ، والاتحاد الدولي للإنقاذ ، وجمعية الشبان المسيحية ، واهتمت هذه المؤسسات أيضا بتدريب وصقل المنقذين وكذلك البطولات الخاصة بهم . (٣٤)

والاختيار الصحيح للمنقذ والمبنى على أسس علمية يقلل من حوادث الغرق التي ازدادت في السنوات الأخيرة ، حيث أصدر مجلس السلامة الأمريكي إحصائية بحالات الوفاة المختلفة منذ عام (١٩٩٨م) وحتى (٢٠٠١م) ، ووجد أن سبب حالات الوفاة من (١-٢٤) سنة يحتل الغرق المرتبة الثانية ومن (٢٥-٣٤) سنة كان الغرق السبب الثالث ومن (٤٥-٥٤) سنة كان الغرق السبب الخامس للوفاة . (٩ : ١٠)

لذلك كان من الضروري أنه يجب الإشارة إلى أهمية تأهيل المنقذين والنهوض بمستواهم وفي هذا الإطار يشير (رون أوستريتش ، و كاون إيلي) **Ron Oestrich & kree Ely** على أن تدريب المنقذين هو الضمان الفعلي لسلامة رواد مكان السباحة ، ويجب أن يكون التدريب مؤثراً وفعالاً ويشتمل على كل ما يتطلبه المنقذ لمجابهة مواقف الإنقاذ من صفات بدنية ، ومهارية ، فضلاً عن مهارات الإسعافات الأولية والتنفس الصناعي CPR . (١٩)

ويشير " عادل حسنين النموري " (٢٠٠٧م) على ضرورة توافر عناصر التحمل والسرعة والقوة وتوظيفها لتحسين

مهارات سباحة الإنقاذ ، من سباحة الجانب وسباحة الزحف والرأس لأعلى وقفزات وغطسات الإنقاذ ، ومهارات الرمي ومسك وحمل المصاب ، واستثارة الصفات الإرادية للمنقذ لتحقيق أقصى أداء للقدرات البدنية والمهارية . (١٣ : ١٥-١٦)

ويرى " عادل حسنين النموري ، عبدالحميد بن عبدالله الأمير " (٢٠٠٨م) أننا في حاجة ماسة إلى رفع مستوى أداء المنقذين لتأكيد سلامة رواد أماكن السباحة ، وذلك بتدريب المنقذين العاملين بحمامات السباحة من خلال وضع برنامج لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية كأحد الخطوات الهامة في إعداد جيل من المنقذين الذين يتمتعون بمستوى عالي من الكفاءة ، حيث أن التوجيه له أثره الإيجابي فهو يمثل استثماراً بشرياً من نوع خاص . (١٤ : ٣)

ومن خلال عمل الباحث كمنقذ بحمام السباحة بنادي الجهراء الرياضي ، لاحظ افتقار كثير من المنقذين للصفات البدنية الواجب توافرها في المنقذين وذلك نتيجة أن اختيار المنقذين مبني على حصول المنقذ على دورة في الإنقاذ ، وقد يكون تم الحصول عليها منذ سنوات ، أو الحصول على بكالوريوس التربية الرياضية تخصص سباحة من أحد الجامعات المصرية ، وبما أن النشاط الرياضي في حمامات السباحة يكون في فصل الصيف فقط ، فإن جميع العاملين في مجال الإنقاذ لا يمارسون عملهم كمنقذين لمدة لا تقل عن سبعة شهور متصلة ، مما يؤثر على مستوى اللياقة البدنية والذهنية المطلوبة للمنقذ ، كما لاحظ الباحث - وإلى حد علمه - ندرة الأبحاث التي تناولت تنمية الصفات البدنية والمهارية للمنقذين باستخدام الحمل الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة ، ومن هنا وقع اختيار الباحث على هذا الموضوع نظراً لأهميته المجتمعية الماسة والضرورية .

#### هدف البحث :

- يهدف البحث الحالي الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحمل الفترتي المنخفض الشدة لتنمية بعض الصفات المهارية لدى المنقذين العاملين بحمامات السباحة بمحافظة الجهراء بدولة الكويت .

#### فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى المنقذين العاملين بحمامات السباحة لصالح القياسات البعديّة ، وذلك للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحمل الفترتي المنخفض الشدة .

#### بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

**المنقذ Lifeguard**

سباح خبير يعمل في الشواطئ أو حمامات السباحة لحماية رواد هذه الأماكن من الغرق أو الحوادث الأخرى . (١٧)

#### مهارات الإنقاذ Rescue skills

مجموعة من المهارات التي يجب أن يجيدها الشخص الذي سيقوم بعملية الإنقاذ حتى يتمكن بواسطتها من إنقاذ

الشخص الغريق . (٥ : ١٠)

ثانياً : الدراسات السابقة :

جدول رقم ( ١ )  
الدراسات السابقة العربية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	عينة البحث	منهج البحث	أهم النتائج
٤	وليد محمد محمد (٢٠٠٩)	تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين القدرات التوافقية الخاصة للمتنقلين بأحواض السباحة "	التعرف على تأثير استخدام التدريبات على تحسين القدرات التوافقية الخاصة لمنقذي غرقى أحواض السباحة من تحقيق الأهداف الفرعية	منقذ (٢٠)	المنهج التجريبي	أسفرت نتائج الدراسة عن: تحسن كبير في القدرات التوافقية للمتنقلين
٥	محمد محروس د عباس (٢٠١٠)	برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية لدى المتنقلين بحمامات السباحة"	معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في رفع الكفاءة البدنية والمهارية لدى القائمين بالإيقاظ بحمامات السباحة	(٤١) منقذ من حمام السباحة بإستاد طنطا الرياضي	المنهج التجريبي	التحسن في الكفاءة البدنية والمهارية لدي المتنقلين عينة البحث
٦	زكريا أنور عبد (٢٠١١)	تصميم بروفيل للمتنقل على أحواض السباحة في جمهورية مصر العربية "	تصميم بروفيل يوضح أهم الموصفات المورفولوجية والبدنية والمهارية للمتنقلين بحمامات السباحة	(٢٢٠) منقذ من العاملين في بعض قرى الساحل الشمالي بالإسكندرية ومطروح	المنهج التجريبي	أهم القياسات المورفولوجية للمتنقلين بحمامات السباحة هي(وزن الجسم - الطول الكلي - طول الكف - طول الساعد - طول القدم - محيط الصدر - طول الطرف السفلي - عرض الكف - عرض الصدر - عرض الكتفين - طول الذراع طول الطرف العلوي )

جدول (٢)  
الدراسات السابقة الانجليزية

أهم النتائج	منهج البحث	عينة البحث	هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث	م
توصل الباحثان إلى أن الدليل ينقسم ثلاثة أقسام القسم الأول وهو خاص بالمنقذين ويقترح أن تكون من أهم شروط الإنقاذ الصحة الشخصية ، واللياقة البدنية ، وفهم مبادئ الإنقاذ و فئات الأولوية	المنهج الوصفي	٢٠	وضع دليل لتطوير وإدارة نظم الإنقاذ	"Lifeguard training" الشواطيء	هيل رولاند ، هاوس Hill Roland, Howes Gordon (١٩٩٣)	١
توصل الباحثان إلى أنه يجب أن يتم تدريب المنقذين من النواحي البدنية ، والحركية ، والنفسية ، وكذلك التدريب على الإسعافات الأولية ، من الإصابات الناتجة من الغرق	المنهج الوصفي	٤٠	التعرف على المعايير التي يجب أن تتوفر في المنقذ الجيد	"Swimming Pool Lifeguard" حمامات السباحة وأفراد	أندريس ، فريدريك Andres , Frederic (١٩٩٩)	٢
من أهم النتائج التي تم التوصل إليها وضع جداول تضم السباقات و المتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في هذه السباقات بالنسبة للنساء	المنهج الوصفي	٢٠	المتغيرات الفسيولوجية التي تحدث للمتنقذين أثناء أداء السباحة لمسافات ٣٠٠٠م ، ٤٠٠٠م ، و ٣٠٠٠م معدل النبض ، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	"Occupation fitness standards for lifeguards" الشواطيء	ريلي وآخرون (١٩٩٥)Reilly et al	٣

### ١- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي .

### - مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من ٤٨ منقذ من منقذي حمامات السباحة بمحافظة الجبراء .

### - عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، وعددهم ٢٠ منقذ تم تقسيمهم إلى مجموعة واحدة، الأولى استخدمت التدريب الفكري منخفض الشدة .

### ٣- شروط اختيار العينة :

- ١- التواجد بشكل مستمر على حمام السباحة .
  - ٢- لديه الاستعداد والجدية للمشاركة بالبرنامج .
  - ٣- عدم ممارسته لأي نشاط رياضي آخر ، حتى لا تتأثر النتائج بالنشاط الأخر .
- التوصيف الإحصائي للعينة في المتغيرات قيد البحث:

### جدول ( ٣ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين وقيمة (ف) المحسوبة للمتغيرات الأساسية للمنقذين (ن=٢٠)

م	المتغيرات الأساسية	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
1	المتغيرات الأساسية	السن		٢٣.٠٠	٣.٤٦	١٢.٠٠
2		الوزن		١٧٥.٢٠	٢.٥٧	٦.٦٢
3		الطول		٧٤.٦٠	٥.١٩	٢٦.٩٣
4		العمر التدريبي		٢.٥٠	٢.٣٢	٥.٣٩

\* قيمة "ف" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٩٧

يتضح من جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين مرتفعة الشدة ومنخفضة الشدة في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٠.٤٤ : ١.٨٠) ، وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى "٠.٠٥" مما يدل على تجانس المجموعتين مرتفعة الشدة ومنخفضة الشدة في جميع متغيرات البحث .

### ١- أدوات جمع البيانات :

### الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ١- ميزان طبي .
- ٢- شريط قياس مترج بالسنتيمترات .
- ٣- نودلز .
- ٤- كرات بلياردو .
- ٥- صفارة .
- ٦- ساعة إيقاف .
- ٧- أطواق نجاة .
- ٨- أثقال .
- ٩- أعلام .
- ١٠- إستييك مطاط .
- ١١- حبال .
- ١٢- كرات طبية .

كما استعان الباحث في جمع البيانات بالآتي :

- ١- المقابلة الشخصية .

- ٢- تحليل المراجع العلمية المتخصصة في مجال الرياضات المائية .  
 ٣- استمارات استطلاع الرأي للخبراء الخاصة بتحديد كل من :-  
 ب- الصفات المهارية الخاصة للمنقذين على حمامات السباحة .  
 د- المدة الزمنية اللازمة لكل برنامج تدريبي على حدة .  
 ٤- الاختبارات المستخدمة لقياس القدرات المهارية الخاصة بالمنقذين على حمامات السباحة :  
 بعد استطلاع رأي الخبراء تم التوصل لاختيار هذه الاختبارات :  
 - الغوص من جوار الحافة : الغوص تحت الماء لأطول مسافة .  
 - كرات البلياردو : جمع ٣ كرات بلياردو من قاع الحمام واحدة بعد الأخرى .  
 - رمي الطوق من خارج الحمام : رمي الطوق ٢.٥ ك لأبعد مسافة .  
 - قفزة الطعن من وضع الحركة : قفزة الطعن لأبعد مسافة .

جدول ( ٤ )

الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث والنسبة المئوية لموافقة الخبراء عليها (ف=١٠)

م	اسم الاختبار	وصف الاختبار	طريقة التسجيل	النسبة المئوية
١	الغوص	من جوار الحافة الغوص تحت الماء لأطول مسافة	حساب المسافة	١٠٠%
٢	جمع كرات البلياردو (٣كرات)	جمع ٣ كرات بلياردو من قاع الحمام واحدة بعد الأخرى	حساب الزمن	١٠٠%
٣	رمي الطوق	من خارج الحمام رمي الطوق ٢.٥ ك لأبعد مسافة	حساب المسافة	٨٠%

تابع جدول رقم ( ٥ )

الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث والنسبة المئوية لموافقة الخبراء عليها

م	اسم الاختبار	وصف الاختبار	طريقة التسجيل	النسبة المئوية
٤	قفزة الطعن	من وضع الحركة قفزة الطعن لأبعد مسافة	حساب المسافة	٩٠%
٥	مسك وسحب الغريق من ١٥ متر	من بعد ١٥ م مسك وسحب الغريق	حساب الزمن	١٠٠%

يوضح الجدول رقم ( ٥ ) أن السادة الخبراء اتفقت آرائهم على تناسب الاختبارات مع طبيعة الصفات المهارية المراد قياسها .

٦- الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (٦) منقذين من المجتمع الأصلي للعينة ومن خارج عينة البحث الأساسية

التطبيق الأول كان يوم الثلاثاء الموافق ١٥ أغسطس ٢٠١٨ م

التطبيق الثاني كان يوم الخميس الموافق ٣٠ أغسطس ٢٠١٨ م

٧ - المعاملات العلمية :

المعاملات العلمية للاختبارات البحث :

قام الباحث بتطبيق الاختبار مرتين بفواصل زمني (١٥) يوم بين التطبيقين ، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاختبارات ، مع مراعاة عدم تغير العينة في التطبيقين ، واستخدم الباحث معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين ، وكذلك استخدم الباحث الصدق الذاتي لإيجاد صدق الاختبارات.

أ - المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

ب - المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

جدول رقم ( ٦ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط والصدق الذاتي للاختبارات المهارية لعينة البحث الاستطلاعية الخاصة بالمنفذين على حمامات السباحة ( ن = ٦ )

الاختبار	طريقة التسجيل	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الصدق الذاتي
		س	ع±	س	ع±		
الغوص تحت الماء	المتر	٢٠.٣	١.٨٣	٢٠.٥	١.٧٤	٠.٩٤	٠.٩٧
جمع كرات البلياردو	الثانية	٣٩.٢	٣.٥١	٣٨	١.٨٢	٠.٩٦	٠.٩٨
رمي الطوق	المتر	٩.٧٧	٠.٧	١٠.٣	٠.٥٧	٠.٩٦	٠.٩٨
قفزة الطعن	المتر	٢.٥١	٠.٥١	٢.٥٨	٠.٣٩	٠.٩٣	٠.٩٦
مسك وسحب الغريق	الثانية	٢٥.٥	١.٤٦	٢٤.٨	١.٣	٠.٩	٠.٩٥

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الصدق لاختبار الاختبارات المهارية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يدل على صدق وثبات الاختبارات المهارية للعينة الاستطلاعية ، وأعلى قيمة لمعامل الارتباط بلغت (٠.٩٦) ، وأقل قيمة (٠.٩٠) والصدق الذاتي يتراوح بين (٠.٩٥) و(٠.٩٨) مما يدل على ارتفاع صدق وثبات الاختبارات المهارية للمنفذين في الدراسة الاستطلاعية .

٧ - البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتنفيذ عدد ٢ دراسة استطلاعية ، ثم القيام بالقياس القبلي للاختبارات المهارية والبدنية ، ثم قام الباحث برنامج باستخدام الحمل الفترتي المنخفض الشدة ، على أن يتم تقسيم كل برنامج تدريبي إلى ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً تدريباً أيام الأحد والثلاثاء والخميس ، وتشتمل الوحدات على تدريبات داخل الماء وخارج الماء ، وبعد الانتهاء من تنفيذ البرامج التدريبية قام الباحث بالقياسات البعدية .

خطوات تصميم البرنامج :

١- الهدف من البرنامج :

محاولة الارتقاء ببعض الصفات البدنية والمهارية للمنفذين العاملين بحمامات السباحة وتتمثل هذه الصفات المهارية فتمثلت في (الغوص تحت الماء لأبعد مسافة ممكنة - جمع كرات البلياردو من قاع الحمام - رمي الطوق لأبعد مسافة ممكنة - قفزة الطعن لأبعد مسافة ممكنة - مسك وسحب الغريق ) .

٢- أسس وضع البرنامج :

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية كانت ثلاث وحدات تدريبية .
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية كان ٢٤ وحدة تدريبية ، بالإضافة لقياسات القبليّة والبعدية .
- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (شدة الحمل - زمن الأداء - فترات الراحة البينية - التكرار) .

خطوات إجراء البحث :

أولاً : القياسات :

١- القياس القبلي :

تم تنفيذ القياس القبلي لعينة البحث والبالغ عددهم (١٠) منفذين بحمام سباحة يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٩/٢ م

تطبيق البرنامج :

وفي خلال شهرين تم تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام الحمل الفترتي المنخفض الشدة خلال الفترة من الثلاثاء ٢٠١٨/٩/٤ م حتى الأحد ٢٠١٨/١٠/٢٨ م بواقع ثلاث وحدات تدريب أسبوعية .

القياس البعدي :

تم تنفيذ القياس البعدي لعينة البحث والبالغ عددهم (١٠) منقذين بحمام سباحة في يوم الخميس ١١/١١/٢٠١٨ م .

#### ٨ - المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- دلالة الفروق بين المتوسطات .
- التباين .
- (ف) المحسوبة .
- النسبة المئوية للتحسن .

#### أولاً : عرض النتائج :

في ضوء أهداف وعينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية سوف يقوم الباحث بالإجابة على فروض البحث .

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسبة التحسن للمنقذين في المتغيرات المهارية (ن=١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة ت محسوبة	نسبة التحسن %
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	الغوص تحت الماء	المتر	١٨.١١	٢.٦١	٢١.٦٥	٢.٧٤	-١٠.٥٣	١٦.٤١
٢	جمع كرات البلياردو	الثانية	٤٠.٥٤	٢.٢٣	٣٥.٩٣	٢.٦٨	٦.٤١	١١.٣٣
٣	رمي الطوق	المتر	١٠.٢٦	٠.٩٢	١٢.٢٦	١.٠٣	-١٧.٧٠	١٦.٣٧
٤	قفزة الطعن	المتر	٢.٧٤	٠.٣٤	٣.١٩	٠.٣٩	-٥.٧٢	١٣.٧١
٥	مسك وسحب الغريق	الثانية	٢٥.١٦	٢.٣٢	٢١.٧٢	١.٨١	٩.٥٥	١٣.٥٣

\*ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

يتضح من جدول (٧) ما يلي : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة للمتغيرات المهارية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (-٥.٧٢ : ١٧.٧٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية كما جاءت نسبة التحسن لكل منها على التوالي (١٦.٤١% - ١١.٣٣% - ١٦.٣٧% - ١٣.٧١% - ١٣.٥٣%) .

وفيما يلي توضيح للقياسات البعديّة ونسبة التحسن باستخدام كلا من أسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة في الصفات البدنية والمهارية :

#### جدول (٨) القياسات البعديّة والنسبة المئوية للتحسن للصفات المهارية

م	الاختبارات	القياسات البعديّة		النسبة المئوية للتحسن %	
		مرتفع الشدة	منخفض الشدة	مرتفع الشدة	منخفض الشدة
١	الغوص تحت الماء	١٧.٥٧	٢١.٦٥	١٤.٠٥	١٦.٤١
٢	جمع كرات البلياردو	٣٥.٢٢	٣٥.٩٣	١٣.٠٨	١١.٣٣
٣	رمي الطوق	١١.٦٦	١٢.٢٦	١٦.٧١	١٦.٣٧
٤	قفزة الطعن	٣.١٧	٣.١٩	١٤.٩٧	١٣.٧١
٥	مسك وسحب الغريق	١٧.٥٧	٢١.٧٢	٢٩.٢٤	١٣.٥٣

يتضح من الجدول (٨) حدوث تحسن في القياسات البعديّة للصفات المهارية حيث تراوحت نسبة التحسن في البرنامج التدريبي المرتفع الشدة من ١٣.٠٨% إلى ٢٩.٢٤% بينما تراوحت نسبة التحسن في البرنامج التدريبي المنخفض الشدة من ١١.٣٣% إلى ١٦.٤١% .

#### ثانياً : مناقشة النتائج :

بناءً على المعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحث وفي ضوء أهداف البحث تمت الإجابة على فروض البحث كالآتي :

مناقشة نتائج الفرض للبحث: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات المهارية لدى المنقذين العاملين بحمامات السباحة لصالح القياسات البعديّة " .

حيث يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي في الصفات البدنية )



القوة - التحمل - سرعة رد الفعل - السرعة الانتقالية ) للمنفذين عينة البحث لصالح القياس البعدي ، ويعزي الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح المخطط والمقنن .

ويتضح من الجدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي في الصفات مهارية لصالح القياس البعدي ( الغوص تحت الماء - جمع كرات البلياردو - رمي الطوق - قفزة الطعن - مسك وسحب الغريق ) للمنفذين عينة البحث لصالح القياس البعدي ، ويعزي الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح المخطط والمقنن للمجموعة .

ويرى الباحث أن التحسن لدى المنفذين بسبب فاعلية البرنامج التدريبي وتنوع التمرينات داخل وخارج الماء واحتواء البرنامج على تمرينات تخدم الصفات البدنية المراد النهوض بها ، والتي اشتملت على القوة ، والتحمل ، وسرعة رد الفعل ، والسرعة الانتقالية ، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه " عادل التموري " و "عبد الحميد الأمير " (٢٠٠٨) (١٤) حيث أنهما توصلا إلى أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنفذي أحواض السباحة بالمملكة العربية السعودية ، وهذا يدل على أن المنفذين على أحواض السباحة ينقصهم التدريب المستمر لتحسين مستوياتهم البدنية والمهارية وكذلك إطلاعهم على كل ما هو جديد في مجال الإنقاذ وغيره مما هو مفيد في إنقاذ الغرقى ، كما تتفق مع ما توصل إليه محمد محروس محمد عباس (٢٠١٠ م) (٢٤) الذي توصل إلى أنه هناك تحسن في الكفاءة البدنية والمهارية لدى المنفذين نتيجة لتطبيق برنامجه التدريبي المقترح .

فالتحسن في عدد مرات أداء اختبار العقلة يرجع إلى التحسن في القوة العضلية للذراعين نتيجة تأثرها بالتمرينات المطبقة في البرنامج ، كما ساهم البرنامج في تنمية التحمل ، وهو ما ظهر من خلال نتائج اختبار سباحة ٣ دقائق متصلة ، ويؤكد فاعلية الأحمال التدريبية داخل الماء والتي تعرضت لها عينة البحث ، وكذلك يتضح من خلال التحسن في نتائج اختبار نزع الملابس ، والجري ، والقفز داخل الماء بطريقة الطعن أنه هناك تحسن في صفة سرعة رد الفعل بسبب تكرار التمرين داخل الوحدة بأشكال مختلفة ومتنوعة ، وكذلك يتضح من خلال اختبار سباحة ٢٥ م زحف على البطن والرأس لأعلى التحسن في صفة السرعة الانتقالية .

ويرى الباحث أن التحسن في الصفات مهارية لدى المنفذين إلى فاعلية البرنامج التدريبي بشقيه البدني والمهاري ، فعند التحسن البدني لدى المنفذ يكون لديه القدرة في التحسن في مهارات الإنقاذ كما هو بالنسبة للتحسن في مهارة رمي الطوق ، و مهارة قفزة الطعن لأبعد مسافة ممكنة ، فبالرغم من أنها تتبع الصفات مهارية للمنقذ ولكنها تأثرت بالبرنامج البدني .

ويرى الباحث أن التحسن بالنسبة للصفات مهارية ومن خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الصفات مهارية الخاصة بالمنفذين العاملين على حمامات السباحة تم التوصل لهذه الصفات وهي :-

" الغوص تحت الماء ، رمي الطوق ، قفزة الطعن ، مسك وسحب الغريق "

وبناء على نتائج هذه الاستمارة تم وضع برنامج يخدم هذه الصفات ، وبمقارنة نسبة التحسن بين أسلوب الحمل الفترتي المرتفع الشدة والحمل الفترتي المنخفض الشدة نجد ما يلي:-

في نتائج اختبار السباحة تحت الماء كانت نسبة التحسن باستخدام الحمل الفترتي المرتفع الشدة هي ١٤.٠٥% ، بينما كانت نسبة التحسن هي ١٦.٤١% ، وفي نتائج اختبار الغوص وجمع كرات البلياردو كانت نسبة التحسن هي ١١.٣٣% ، أما في نتائج اختبار رمي الطوق لأبعد مسافة كانت نسبة التحسن باستخدام الحمل الفترتي المنخفض الشدة هي ١٦.٣٧% ، ، بينما كانت نسبة التحسن باستخدام الحمل الفترتي المنخفض الشدة هي ١٣.٧١% ، وأخيرا في نتائج اختبار مسك وسحب الغريق كانت نسبة التحسن هي ١٣.٥٣% .

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه " حسين التوني " (١٩٩٨ م) (١٠) حيث توصل إلى أن برنامج تدريب السباحة قد أدى إلى تحسن في زمن الأداء للأفراد بوحدة الإنقاذ النهري بالمانيا ، وهذا ما يؤكد على أن الأفراد المعنيين بالإنقاذ سواء على شواطئ البحار أو الأنهار أو في حمامات السباحة يجب الإهتمام بحالتهم البدنية و المهارية وذلك من خلال إدماجهم في برامج تدريبية بدنية ومهارية وكذلك إجراء مسابقات لهم وذلك بصفة دورية ، وتتفق مع ما توصل إليه **مجدي رمضان أبو عرام (٢٠٠٥ م)** حيث أه توصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية أداء مهارات منقذي البحر المفتوح وحمامات السباحة .

ويرى الباحث أن التحسن في القياسات مهارية يرجع إلى توافق التمرينات مهارية مع الأهداف المطلوبة ، وكذلك ساعد التحسن في

المستوى البدني للمنقذين إلى التحسن المهاري ، وهي سمة سائدة عند أغلب الرياضيين حيث كلما كان المستوى البدني مرتفعا تمكن الرياضي من الإبداع المهاري .

#### أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ، وفي حدود العينة ، وأدوات ووسائل جمع البيانات ، والنتائج المستخلصة ، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :-

١- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحمل الفترتي المرتفع الشدة الأهداف المتوقعة لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية للمنقذين العاملين بحمامات السباحة .

٢- حدوث تحسن في الصفات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة حيث كان التحسن في صفة القوة بنسبة ٢٠.٨٧ % بينما كان التحسن في صفة التحمل بنسبة ٣.٨٥ % والتحسن في صفة سرعة رد الفعل بنسبة ٢٠.٥٧ % أما التحسن في صفة السرعة الانتقالية فكان بنسبة ١٠.٦٨ % .

٤- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحمل الفترتي المنخفض الشدة الأهداف المتوقعة لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية للمنقذين العاملين بحمامات السباحة .

٥- حدوث تحسن في الصفات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التدريب الفترتي المنخفض الشدة حيث كان التحسن في صفة القوة بنسبة ١٨.٠٣ % بينما كان التحسن في صفة التحمل بنسبة ٢.٤٥١ % والتحسن في صفة سرعة رد الفعل بنسبة ١٩.٢٣ % أما التحسن في صفة السرعة الانتقالية فكان بنسبة ١٢.٩٩ % .

٦- حدوث تحسن في الصفات المهارية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التدريب الفترتي المنخفض الشدة حيث كان التحسن في مهارة الغوص تحت الماء بنسبة ١٦.٤١ % وكان التحسن في مهارة جمع كرات البلياردو ١١.٣٣ % بينما كان التحسن في مهارة رمي الطوق ١٦.٣٧ % والتحسن في مهارة قفزة الطعن كان ١٣.٧١ % بينما كان التحسن في مهارة مسك وسحب الغريق ١٣.٥٣ % .

#### ثانياً : التوصيات :

١- ضرورة الاهتمام بالتدريب للمنقذين وتقديم دورات لهم للمحافظة على مستواهم البدني والمهاري .

٢- إجراء اختبارات بصفة مستمرة للمنقذين للوقوف على مستوياتهم .

٣- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح عند تدريب المنقذين لرفع مستواهم البدني والمهاري .

#### أولاً : المراجع العربية

١- السيد عبد المقصود : تدريب وفسولوجيا التحمل ، مركز الكتاب ، القاهرة ( ١٩٩٢ ) .

٢- باسم سائد عبد العظيم محمد : " فاعلية بعض أساليب التدريب على تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة " ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠ م

٣ - حاتم حسنى محمد ، صلاح مصطفى منسي : " موسوعة الإنقاذ المائي " ، شركة دار العلم للتوزيع ، حولي ، الكويت ، ٢٠٠٥ م

٤- حسين عبد الكريم توني : تأثير برنامج تدريبي للسباحة على زمن الأداء للفرد بوحدة الإنقاذ النهري بمدينة المنيا " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٨ م .

٥- زكريا أنور عبد الغني : تصميم بروفيل للمنقذ على أحواض السباحة في جمهورية مصر العربية " جامعة أسيوط ، ٢٠١١ م .

٦- طارق محمد ندا : " المنهاج في السباحة " المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .

٧- عادل حسنين النموري : " بناء اختبار لقياس القدرات البدنية والمهارية للمنقذين في

أحواض السباحة " ، بحث علمي منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد (٦٥) ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .

٨- عادل حسنين النموري ، عبد الحميد بن عبد الله الأمير : " تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة

لمنقذي أحواض السباحة " بحث علمي منشور ، المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، الكويت ، المجلد العلمي ، ٢٠٠٨ م .

٩- مجدي محمود شكري : " تطبيقات حديثة في السباحة " ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

- ١٠- محمد السيد محمود سلامة: أثر استخدام الحاسب الآلي في تعليم مهارات سباحة الإنقاذ ، رسالة ماجستير، جامعة حلوان ، ٢٠٠٨
  - ١١- محمد فتحي الكر داني ، صلاح الدين محمد كمال : " إنقاذ الغرقى " ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩
  - ١٢- محمد محروس محمد عباس : " برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية لدى القائمين بالإنقاذ بحمامات السباحة " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٠ م .
  - ١٣- " نبيل محمد الشانلي " : " مذكرة الإنقاذ الحديث " الاتحاد المصري للغوص والإنقاذ ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م .
  - ١٤- " نبيلة أحمد عبد الرحمن ، سلوى عز الدين فكري " : " منظومة التدريب الرياضي ( فلسفة - تعليمية - بيوميكانيكية - إدارية ) " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
  - ١٥- " وليد محمد محمد دغيم " : تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين القدرات التوافقية الخاصة للمنقذين العاملين بأحواض السباحة ، بحث منشور المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٩ م .
- ثانيا : المراجع الأجنبية :

16- **American Red Cross** : Lifeguarding Today , Washington , DC (1995) .

17-**Gamble, Paul**. "Metabolic Conditioning for Team Sports" Strength and Conditioning for Team Sports : Sport-Specific Physical Preparation for High Performance . New York: Routledge / Taylor & Francis. pp. 67-

18- **Heyward , Vivian H.** [1984]. "Designing Cardiorespiratory Exercise Programs" Advanced Fitness Assessment And Exercise Prescription (5th ed Illinois: Human Kinetics. pp. 106-107 (2006) .

ثالثا : المراجع من شبكة المعلومات الدولية :

19- [www.chacha.com](http://www.chacha.com)