تأثير استخدام بعض التدريبات البدنية والإدراكات الحس حركية على اكتساب المهارات الأساسية لـمنقذي حمامات السباحة

أ.د/ إيهاب سـيد إسماعيل (*)

أ.م.د/منال جويدة أبو المجد (**)

مقدمة البحث:

إن العلم يتطور تطور مذهلا بمختلف مجالات الرياضة , أخذا في الاعتبار الاستناد إلى نتائج البحث العلمي حيث تطورات البحوث العلمية فى المجال الرياضى هو ما أدى إلى تحسين وتطور طرق التدريب للارتفاع بمستوى مهارات منقذي حمامات السـباحة تتطلـب إظهـار القدرات المختلفة بصورة فعالة ، سواء كانت بدنية أو مهارية لأنها تتميـز عـن غيرهـا مـن المهارات الخاصة بالعمل العضلى لجميع أجزاء الجسم لتنفيذ المهارات المختلفة وسرعة وحسن التصرف والجري للنزول في الماء والقدرة علي السباحة، مما يتطلب من المنقذ قدر كبير مـن الإعداد البدني و الادراكات الحس حركية .

ويشير **أسامة راتب (1995)** أنه لا يكتفي أن يتعرف اللاعب على قدرات الإدراك الحـس حركى فى الأداء ولكن المطلوب منه أن يتعرف على القدرات الأكثر ارتباطاً بالأداء. (1: 327)

ويشير **أنور الشرقاوى (1991)** أن كفاءة الأداء الحركى ما هى إلا مظاهر للضبط الناتج من التغذية الرجعية التى يحتفظ بها الفرد لتوجيه سلوكه وضبط اتجاهاته ، فيدرك أو يحس بالخطأ ويحاول أن يعدله عن طريق الإحساس الداخلى المستمد من أجهزته العصبية الحسية والحركيـة ، فهى عملية تنظيم داخلية تنبع من التكوين الإنساني قادرة على تنظيم السلوك فى كل الأوقـات وأن عملية التكامل بين أجهزة الاستقبال (الحواس) ومكونات الاستجابة المتعـددة الأبعـاد تتحقـق بواسطة عملية التغذية الرجعية الحسية – وتتخصص أنماط الضبط أو التحكم الذاتى فـى ضـوء الخصائص الزمنية والمكانية والعضلية.(2: 283–287)

وفى هذا الصدد يشير محمد حسن علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (1984) أن المستقبل الحسى عبارة عن تركيب خاص تقوم بتحويل طاقة المثير إلى طاقة خاصة على شكل إشـارات عصبية لنقل المعلومات إلى المراكز العصبية ، حيث يؤكد كل مـن **بيتـرج وكـارل فوسـتر**

(*)أستاذ تدريب السباحة بقسم التدريب الرياضى– كلية التربية الرياضية– جامعة طنطا

(**)أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس – كلية التربية الرياضية– جامعة طنطا

Peter J & Carl Foste (1999) علي أنه تنقسم المستقبلات الحسية إلى مستقبلات حسية خارجية ومستقبلات حسية داخلية ومستقبلات حسية حركية .(14: 66)،(20: 182)

ومن هنا تظهر أهمية الإدراك الحس حركى حيث يعتبر عامل هام فى الأداء الحركي العام ، وهو أكثر أهمية فى الأداء الحركي الرياضى ، حيث أن مستقبلات الإدراك الحس حركي هى المسئولة عن تغيير وتكييف وضع الجسم واتجاهه وعلاقته بأجزائه وكذلك علاقة أجزاءه بعضها ببعض ، ومن هنا كان الإدراك الحس حركى يسمح بالتحكم فى توجيه وتصحيح الحركة أثناء تأديتها سواء كان ذلك من حيث الشكل أو المدى أو الاتجاه .

ويذكر **عصام حلمى ، ومحمد بريقع (1997)** فى أن أداء النشاط الحركى يعتمد على المعلومات التى يستقبلها الجهاز العصبى من المستقبلات الحس حركية وأن نجاح التكامل الحركى يتوقف على الأجهزة الحسية التى تستقبل المعلومات وتنقلها ، ثم على التكامل الذى يحدث بين معلومات الإشارات الحسية والتغذية الرجعية . (10: 141–145)

حيث يؤكد **محمد القاضي (1995)** أن الإدراك الحس حركى يمثل أهم الوظائف السيكوحركية التى تسهم فى عملية استيعاب واكتساب وتنمية المهارات الحركية فى كثير من الأنشطة التي تتطلب دقة تطوير العلاقات المكانية والزمنية للحركة حيث أن مستقبلات الإدراك هى المسئولة عن تغيير وتشكيل وتكييف وضع الجسم واتجاهه وعلاقة أجزاءه بعضها ببعض. (15: 20)

مشكلة البحث:

إن الاهتمام بالقدرات البدنية وتطوير الأداء المهارى للمنقذين يعد عصب عملية الإنقاذ ، وقدرة المنقذ علي انجاز مهارات الإنقاذ بشكل دقيق وسريع حيث ان التعرض للغرق لحظة هي اللحظة الفارقة ما بين الحياة والموت فيجب علي المنقذ ان يكون معدا مهاريا بشكل عالي .

لذا تذكر **ثناء عبد الباقي (1992)** انه يجب ان يتصف المنقذ بالسرعة وحسن التصرف والجري للنزول إلي الماء والقدرة علي السباحة والبحث والانتشال وان يكون ملما إلماما كافيا بأدوات الإنقاذ وكيفية استخدامها وان بكون علي دراية كافية بطبيعة عملية الإنقاذ ولدية صبر وقوة إرادته ومتمتعا بسمات الشجاعة والإيمان بالله . (5: 260)

وفي هذا الصدد يذكر **عادل النموري (2007م)** أن هناك مؤسسات تتولي الاهتمام بالمنقذين باعتبارهم الركيزة الأساسية للحد من حوادث الغرق والتقليل منها حيث تؤكد ملابسات هذه الحوادث انه كان يمكن تجنبها لو أن المنقذ يتمتع بمهارة عالية تمكنه من سرعة اكتشاف الحالة والوصول اليها وإنقاذها. (8 : 504)

وتؤكد **ثناء عبدالباقي (1992م)** أن دراسة الإنقاذ تسعي للتعرف علي الأساليب والوسائل التي يجب علي المنقذ ان يتبعها لإنقاذ الآخرين مع توفر عوامل الأمن والسلامة له وللمشرف علي الغرق للمحافظة علي الحياة . (5: 259)

وعلي ذلك فيجب أن يتم انجاز تلك الأعمال في أقل وقت ممكن وبأقصى سرعة ممكنة الأمر الذي يتطلب ومستويات عالية من القدرات البدنية والمهارية والإدراكات الحس حركية للمنقذ وذلك يتطلب خضوع القائمين بعملية الإنقاذ للبرامج الرياضية المعدة جيدا للارتقاء بالمهارات الأساسية لهم .

وقد أكد "عادل النموري" (2008م) أن أغلب القائمين علي الاختبار والتوظيف لا تتعدي خبراتهم عن مجرد النظر إلي طريقة سباحة المختبر أو رمي ثقل أو قطعة معدنية في الماء العميق ويطلب من المختبر العثور عليها وانتشالها. غافلين الاختيار علي أساس علمي للقدرات البدنية التي يجب أن يكون عليها المنقذ واعتمادا علي قصورا ما في آلية متابعة الجهات المعنية بالأشراف والمتابعة الدورية للمنقذين لتحديد قدرتهم علي العمل. (9 : 2)

لذا يرى الباحثان ان تدريب المنقذين هو الضمان الفعلي لسلامة رواد أماكن السباحة ويجب ان يكون التدريب مؤثر وفعال ويشتمل علي كل ما يتطلبه المنقذ لمجابهة موقف الإنقاذ من صفات بدنية ، ومهارية ، فضلا عن مهارات الإسعافات الأولية والتنفس الصناعي ، ومن خلال دراسة **عمرو حسن السكري (1990) ، محمد محمد القاضى(1995)، محمود فتحى الشاذلى(1997) ، سامي محب حافظ (1999) ، دراسة فيليرل Villarreal (2003) ،(23)، دراسة ستون وآخرون Stone et al & MH (2003) (22)، إيهاب إسماعيل ، وليد دغيم (2005)(4) ، عادل حسنين النموري(2007)، عادل حسنين النموري ، عبد الحميد بن عبد الله الأمير(2008)** يتضح أن كان من أهم نتائج تلك الدراسات التأثير الايجابي لاستخدام التدريبات البدنية والإدراكات الحس حركية على القدرات البدنية والمهارات المستخدمة في تلك الدراسات.

ومما سبق يري الباحثان أننا في حاجة ماسة إلى رفع مستوي أداء المنقذين في حمامات السباحة وذلك بتدريب المنقذين العاملين بحمامات السباحة من خلال وضع برنامج لتحسين بعض المهارات الأساسية والادراكات الحس حركية لما لها من أهمية قصوي في عمليا الإنقاذ وانتشال الغرقى في أسرع وقت ممكن ، لذا يجب الاهتمام بإعداد وصقل المنقذين وتعزيز وضعهم المهني والفني لما له من أهمية قصوي في تواجدهم داخل حمامات السباحة للحد من ظاهرة الغرقي التي تحدث بين الحين والأخر ، فاليوم أصبح المنقذ فردا متعلما يلم بمبادئ الإنقاذ

والسلامة المائية وفي الوقت نفسه فانة علي دراية بمبادئ الإسعافات الأولية وأصول السلامة المائية .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي إعداد تدريبات بدنية وإدراكات حس حركية وذلك للتعرف علي تأثير التدريبات البدنية والادراكات الحس الحركية على المهارات الأساسية لمنقذي حمامات السباحة .

فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى – بينى – بعدى) للإدراكات الحس حركية لصالح القياس البعدى .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى – بينى – بعدى) للمهارات الأساسية لصالح القياس البعدى .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

تم إختيار المنهج التجريبى لملائمته لطبيعة البحث بنظام المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلى والبينى والبعدى .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من منقذي حمامات السباحة بنادي طنطا الرياضي واستاد طنطا الرياضي حيث بلغت عينة البحث (14) منقذا وقد تم استبعاد عدد (7) منقذا لعدم انتظامهم فى التدريب .

جدول (1)

توصيف العينة فى متغير معدلات دلالات النمو لبيان اعتدالية البيانات

ن=14

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفلطح	الالتواء
1	العمر الزمنى	سنة	20.22	20.30	1.09	0.51	0.06-
2	الطول	سم	171.07	170.00	3.36	1.08-	0.65
3	الوزن	كجم	74.36	74.50	2.79	0.71-	0.21-
4	سنوات الممارسة	سنة	2.36	2.00	0.84	0.18-	0.07

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفلطح ومعامل الالتواء فى متغير معدلات دلالات النمو قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (±3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (2)

الادراكات الحس حركية ودرجة أهميتها لمنتقذي حمامات السباحة

م	الإدراكات الحس حركية	درجةالأهمية	النسبة ٪
1	**إدراك حسى بالمسافة داخل الماء**	51	٪94.4
2	**إدراك حسى بالمسافة خارج الماء**	35	٪64.8
3	**إدراك حسى بالزمن**	46	٪85.9
4	**إدراك حسى بالاتجاه داخل الماء**	53	٪98.5
5	**إدراك حسى بالاتجاه خارج الماء**	45	٪83.3
6	**إدراك حسى بالمدي الحركي لمفصل الكتف**	44	٪81.4
7	**إدراك حسى بالمدي الحركي لمفصل رسغ القدم**	30	٪55.5
8	**إدراك حسى بدقة التصويب في الماء**	52	٪96.2
9	**إدراك حسى عضلي بقوة الرجلين 75٪**	47	٪87
10	**إدراك حسى عضلي بقوة الرجلين 50٪**	46	٪85.9
11	**إدراك حسى بقوة القبضة 75٪**	48	٪88.8
12	**إدراك حسى بقوة القبضة 50٪**	46	٪85.9
13	**إدراك حسى بدقة التصويب خارج الماء**	42	٪77.7
14	**إدراك حسى بالسرعة داخل الماء 75٪**	50	٪92.5
15	**إدراك حسى بالسرعة داخل الماء 50٪**	49	٪90.7
16	**إدراك حسى بالمكان**	45	٪83.3

الأهمية النسبية = الدرجة÷ المجموع × 100

والإدراكات الحس حركية التي تم اختيارها والتي قد حصلت علي أكثر من 85٪ من درجة الأهمية النسبية وهى (الإدراك الحس حركي بالمسافة ، الإدراك الحس حركي بالزمن ، الإدراك الحس حركي بالاتجاه ، الإدراك الحس حركي بالدقة ، الإدراك الحس حركي بالسرعة 50٪,75٪ ، الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 50٪ ,75٪ ، الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 50٪ ,75٪) .

وبناء علي رأى الخبراء حول أهم الإدراكات الحس حركية تم اختيار الاختبارات الآتية لقياسها: مرفق(2)

1- خطأ الإدراك الحس حركي بالمسافة
2- خطأ الإدراك الحس حركي بالزمن
3- خطأ الإدراك الحس حركي بالاتجاه
4- خطأ الإدراك الحس حركي بالدقة
5- خطأ الإدراك الحس حركي بالسرعة 50٪
6- خطأ الإدراك الحس حركي بالسرعة 75٪
7- خطأ الإدراك الحس حركي بقوة القبضة50٪
8- خطأ الإدراك الحس حركي بقوة القبضة75٪
9- خطأ الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين50٪
10 - خطأ الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين75٪

جدول (3)

توصيف العينة فى المتغير البدنية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=14

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفلطح	الالتواء
1	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	89.54	89.16	5.82	0.15	0.36
2	اختبار قوة عضلات الذراعين بأقصى ثقل يمكن رفعة مرة واحدة	كجم	55.25	55.11	2.81	0.48-	0.15
3	اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	26.83	27.16	3.56	0.87-	0.28-
4	اختبار سباحة 25م زحف	ث	26.82	26.74	1.70	1.32-	0.07
5	اختبار مرونة المنكبين	سم	68.68	69.00	3.14	0.97-	0.28-

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفلطح ومعامل الالتواء فى متغير معدلات دلالات النمو قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (±3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

جدول (4)

توصيف العينة فى متغيرات الادراكات الحس حركية قيد البحث

لبيان اعتدالية البيانات

ن=14

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفلطح	الالتواء
1	خطا الإدراك الحس حركي بالمسافة	متر	3.32	3.30	0.22	0.88-	0.03
2	خطا الإدراك الحس حركي بالزمن	ث	3.81	3.87	0.40	0.92	0.70-
3	خطا الإدراك الحس حركي بالدقة	درجة	0.65	0.62	0.14	0.84-	0.55
4	خطا الإدراك الحس حركي بالاتجاه	سم	1.27	1.29	0.21	0.93-	0.48-
5	خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 75٪	كجم	4.83	4.85	0.37	1.46	1.09-
6	خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 50٪	كجم	4.07	4.20	0.46	0.41-	0.66-
7	خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 75٪	كجم	5.16	5.12	0.20	0.88	1.17
8	خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 50 ٪	كجم	4.82	4.65	0.42	0.12	0.84
9	خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة75٪	ث	4.83	4.69	0.41	0.19	0.91
10	خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة 50 ٪	ث	0.51	0.52	0.06	1.08-	0.20

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفلطح ومعامل الالتواء فى متغير معدلات دلالات النمو قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (±3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

جدول (5)

توصيف العينة فى المتغيرات المهارية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=14

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفلطح	الالتواء
1	مسافة السباحة 10ق متصلة من البدء داخل الحوض	متر	401.44	402.96	16.12	0.33-	0.66-
2	عدد مرات حمل ثقل (4كجم) لمسافة (25م)	زمن	2.51	2.51	0.15	1.37-	0.00
3	مسافة السباحة اسفل سطح الماء من البدء داخل الحوض	متر	18.64	18.28	1.68	1.39-	0.23
4	زمن السباحة(25م)زحف على البطن من البدء خارج الماء	زمن	26.05	26.04	1.05	0.36-	0.05
5	مسافة رمى طوق نجاة (2.5كجم)	متر	12.78	13.06	1.21	1.53-	0.15-
6	عدد مرات دقة رمى طوق نجاة (2.5كجم)لمسافة (10م)	عدد	2.35	2.36	0.20	0.95-	0.26-
7	زمن سباحة الزحف والراس لاعلى لمسافة (15م) من داخل الحوض لسحب وحمل نودلز بسباحة الجانب	زمن	5.02	5.07	0.23	0.49-	0.65-
8	درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع	درجة	4.98	4.97	0.16	0.76-	0.20
9	درجة اتقان(4 × 25م) بسباحة متنوعة	درجة	4.97	4.97	0.27	2.32	1.28-

يوضح جدول (5) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفلطح ومعامل الالتواء فى متغير معدلات دلالات النمو قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (±3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

جدول(6)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

ن1=ن2=6

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	±ع	س	±ع		
1	اختبار قوة عضلات الرجلين	119.20	8.32	85.65	7.63	33.55	6.69
2	اختبار قوة عضلات الذراعين بأقصى ثقل يمكن رفعة مرة واحدة	72.36	5.34	52.65	6.46	19.71	5.25
3	اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	37.28	3.12	25.34	2.86	11.94	6.32
4	اختبار سباحة 25م زحف	18.83	1.76	27.66	2.42	8.83	6.59
5	اختبار مرونة المنكبين	48.25	4.19	70.22	4.38	21.97	8.10

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 =2.22

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك لبيان معامل الصدق (التمايز) .

جدول (7) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=12

م	الاختبارات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	اختبار قوة عضلات الرجلين	102.42	11.62	112.38	10.74	0.86
2	اختبار قوة عضلات الذراعين بأقصى ثقل يمكن رفعة مرة واحدة	62.50	7.58	63.12	6.65	0.88
3	اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	31.31	4.65	31.86	5.13	0.91
4	اختبار سباحة 25م زحف	23.24	3.86	22.89	4.35	0.90
5	اختبار مرونة المنكبين	59.23	6.38	58.46	5.79	0.89

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.57

يوضح جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

جدول(8)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات الادراكات الحس حركية قيد البحث

ن1=ن2=6

م	اختبارات الادراكات الحس حركية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	±ع	س	±ع		
1	خطا الإدراك الحس حركي بالمسافة	1.06	0.24	3.64	0.36	2.58	13.57
2	خطا الإدراك الحس حركي بالزمن	1.26	0.35	3.89	0.41	2.63	10.96
3	خطا الإدراك الحس حركي بالدقة	1.63	0.19	0.55	0.17	1.08	9.82
4	خطا الإدراك الحس حركي بالاتجاه	0.54	0.22	1.37	0.18	0.83	6.92
5	خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 75٪	1.86	0.46	4.95	0.38	3.09	11.88
6	خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 50٪	2.61	0.43	4.22	0.39	1.61	6.44
7	خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 75٪	3.14	0.37	5.11	0.35	1.97	8.56
8	خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 50 ٪	2.43	0.36	4.93	0.44	2.50	10.00
9	خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة75٪	1.82	0.29	4.88	0.36	3.06	14.57
10	خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة 50 ٪	0.29	0.08	0.59	0.07	0.30	6.38

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.22

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات الادراكات الحس حركية قيد البحث وذلك لبيان معامل الصدق (التمايز) .

جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

لاختبارات الادراكات الحس حركية قيد البحث

ن=12

م	اختبارات الادراكات الحس حركية	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	**خطا الإدراك الحس حركي بالمسافة**	**2.35**	**0.48**	**2.29**	**0.52**	**0.89**
2	**خطا الإدراك الحس حركي بالزمن**	**2.58**	**0.64**	**2.48**	**0.67**	**0.87**
3	**خطا الإدراك الحس حركي بالدقة**	**1.09**	**0.32**	**1.12**	**0.29**	**0.91**
4	**خطا الإدراك الحس حركي بالاتجاه**	**0.96**	**0.38**	**0.93**	**0.42**	**0.90**
5	**خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 75٪**	**3.41**	**0.64**	**3.37**	**0.58**	**0.88**
6	**خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 50٪**	**3.42**	**0.68**	**3.38**	**0.73**	**0.87**
7	**خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 75٪**	**4.13**	**0.71**	**4.09**	**0.77**	**0.86**
8	**خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 50 ٪**	**3.68**	**0.57**	**3.63**	**0.62**	**0.89**
9	**خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة75٪**	**3.35**	**0.55**	**3.31**	**0.61**	**0.90**
10	**خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة 50 ٪**	**0.44**	**0.15**	**0.42**	**0.11**	**0.92**

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.57

يوضح جدول (9) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات الادراكات الحس حركية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الـــى ثبات تلك الاختبارات .

جدول(10)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث

ن1=ن2=6

م	للاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	±ع	س	±ع		
1	مسافة السباحة 10ق متصلة من البدء داخل الحوض	687.64	28.24	293.95	24.46	294.69	17.63
2	عدد مرات حمل ثقل (4كجم)لمسافة (25م)	5.13	0.38	2.39	0.42	2.74	10.96
3	مسافة السباحة اسفل سطح الماء من البدء داخل الحوض	39.72	2.51	17.56	1.86	22.16	15.83
4	زمن السباحة (25م) زحف على البطن من البدء خارج الماء	18.16	1.01	26.82	1.12	8.66	12.92
5	مسافة رمى طوق نجاة (2.5كجم)	22.84	1.33	12.31	1.56	10.53	11.44
6	عدد مرات دقة رمى طوق نجاة (2.5كجم) لمسافة (10م)	5.71	0.46	2.19	0.52	3.52	11.35
7	زمن سباحة الزحف والراس لأعلى لمسافة (15م) من داخل الحوض لسحب وحمل نودلز بسباحة الجانب	3.62	0.39	5.37	0.41	1.75	7.00
8	درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع	8.19	0.56	4.51	0.48	3.68	11.15
9	درجة اتقان(4 × 25م) بسباحة متنوعة	8.63	0.65	4.42	0.71	4.21	9.79

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 =2.22

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك لبيان معامل الصدق (التمايز) .

جدول(11)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

لاختبارات الادراكات الحس حركية قيد البحث

ن=12

م	للاختبارات المهارية	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	مسافة السباحة 10ق متصلة من البدء داخل الحوض	490.80	36.48	494.55	29.77	0.85
2	عدد مرات حمل ثقل (4كجم)لمسافة (25م)	3.76	0.67	3.84	0.73	0.90
3	مسافة السباحة اسفل سطح الماء من البدء داخل الحوض	28.64	3.56	29.25	4.12	0.87
4	زمن السباحة(25م)زحف على البطن من البدء خارج الماء	22.49	2.61	22.35	2.56	0.89
5	مسافة رمى طوق نجاة (2.5كجم)	17.58	2.73	17.64	3.27	0.88
6	عدد مرات دقة رمى طوق نجاة (2.5كجم)لمسافة (10م)	3.95	0.78	4.02	0.62	0.89
7	زمن سباحة الزحف والراس لاعلى لمسافة (15م)من داخل الحوض لسحب وحمل نودلز بسباحة الجانب	4.50	0.57	4.46	0.63	0.91
8	درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع	6.35	0.66	3.41	0.59	0.90
9	درجة اتقان(4 × 25م) بسباحة متنوعة	6.53	0.83	6.62	0.74	0.87

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.57

يوضح جدول (11) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

- الاختبارات البدنية :

من خلال المسح المرجعي للأبحاث والدراسات من خلال دراسة عمرو حسن السكري (1990) ، محمد القاضى(1995)، محمود الشاذلى(1997) ، ايهاب اسماعيل ، وليد دغيم (2005)(4) ، عادل النموري(2007)، عادل النموري ، عبد الحميد الامير(2008) تبين للباحثان ان الاختبارات البدنية مرفق (3) التي يمكن استخدامها هي :

- (القوة العضلية للرجلين)اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر .
- (القوة العضلية للذراعين)اختبار قوة عضلات الذراعين باقصي ثقل يمكن رفعة لمرة واحدة.
- (تحمل القوة)اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل .
- (السرعة)اختبار سباحة 25م زحف .
- (المرونة) اختبار مرونة المنكبين .

الأدوات والأجهزة :

- ديناموميتر الرجلين.
- ميزان طبى .
- اطواق نجاة .
- ديناموميتر القبضة .
- نظارات سوداء .
- حبال فواصل الحارات .
- ساعة إيقاف .

- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء للإدراكات الحس حركية المرتبطة لمنقذي حمامات السباحة.

الاختبارات المهارية للمنقذين:

من خلال المسح المرجعي للأبحاث والدراسات ومن خلال دراسة ايهاب اسماعيل ، وليد دغيم (2005)(4) ، عادل النموري(2007)، عادل النموري ، عبد الحميد الامير(2008) تبين للباحثان ان الاختبارات المهارية مرفق (3) التي يمكن استخدامها هي :

1- مسافة سباحة 10 ق متصلة من البدء داخل الحوض .
2- عدد مرات حمل ثقل (4 كجم) لمسافة (25 م) بأحد الذراعين الممتدة عاليا والكتف خارج سطح الماء والعودة لنقطة البداية بسباحة الزحف والراس لأعلي لحمل ثقل اخر في زمن (2 ق) .
3- مسافة السباحة أسفل سطح الماء من البدء داخل الحوض .
4- زمن سباحة (25 م) زحف علي البطن من البدء خارج الماء .

5- مسافة رمي طوق نجاة (2,5 كجم) من الوقوف خارج الماء في منتصف الحوض عند الحافة الداخلية .

6- عدد مرات دقة رمي طوق نجاة (2.5 كجم) لمسافة (10 م) في الحارة رقم (8 ، 7 ، 6 ، 5، 4 ، 3 ، 2 ، 1) علي التوالي من الوقوف خارج الماء في منتصف الحارة (4).

7- زمن سباحة الزحف والراس لأعلي لمسافة (15 م) من داخل الحوض لسحب وحمل نودلز بسباحة الجانب والذراع ممتدة خلفا ووضعة خارج الماء والعودة لحمل نودلز اخر(5 نودلز) .

8- درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع فوق الصدر واسفل ابط المصاب لمسافة (15 م) بسباحة الجانب .

9- درجة اتقان (4 × 25 م) بسباحة متنوعة .

خطة البحث :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (7) منقذا من غير مجتمع البحث الأصلى وذلك فى الفترة بين 1 / 2 / 2012م إلى 3 / 2 / 2012م .

حيث استهدفت الدراسة :

1 – التأكد من صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث .

2 – التأكد من الأجهزة المستخدمة ومدى صلاحيتها .

3 – تحديد الوقت المناسب لبدء القياس .

وتوصلت الدراسة : الى صلاحية الاختبارات والأجهزة المستخدمة والتعرف على الوقت المناسب لبدء القياس .

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة على نفس عينة الدراسة من 15 / 2/ 2012م إلي 2/23/ 2012وتضمنت هذه الدراسة تطبيق وحدتين تدريبيتين من البرنامج التدريبي.

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التأكد من ملائمة محتوى البرنامج التدريبي للمرحلة السنية (عينة البحث)
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج .
- التدرج في الحمل .

وتوصلت الدراسة : ملائمة البرنامج التدريبي لعينة البحث والهدف الذي يسعى إلى تحقيقه وتوافر الإمكانات والأدوات اللازمة بتطبيق البرامج .

القياس القبلى :

تم تطبيق القياس القبلى على عينة البحث الأصلية فى الفترة بين 1 / 3 / 2012م إلى 4 / 3/ 2012م ، وقد اشتملت على القياسات والاختبارات قيد الدراسة.

تصميم البرنامج التدريبى المقترح (أسس وضع البرنامج) :

تم تصميم البرنامج التدريبى بناء على ما أظهرته الاختبارات والقياسات القبلية ، حيث أعتمد الباحث على بناء البرنامج التدريبى (للإدراكات الحس حركية) على المراجع العلمية والدراسات السابقة كدراسة ومن خلال دراسة محمد القاضى(1995)، محمود الشاذلى(1997) ، دراسة فيليرل Villarreal (2003) ،(23)، دراسة ستون وآخرون Stone et al & MH (2003) (22)، إيهاب إسماعيل ، وليد دغيم (2005)(4) ، عادل النموري(2007)، عادل النموري ، عبد الحميد الأمير(2008) ، بهذا النوع من التدريبات ، وقد روعى أن تحتوى فترات التدريب على(إحماء وجزء رئيسي وبعد ذلك فترة تهدئة) حيث يشمل الجزء الرئيسي على. ما يلي :

1- التدريبات البدنية وتدريبات لبعض الادراكات الحس حركية . مرفق (4)
2- بعض التدريبات لتطوير المهارات الأساسية للمنقذين . مرفق (4)

هدف البرنامج :

- تطوير الادراكات الحس حركية الخاصة للمنقذين .
- تطوير المهارات الأساسية الخاصة للمنقذين.

جدول (12)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

م	المحتوى	الزمن
1	عدد الأسابيع	12
2	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	4
3	زمن الوحدة التدريبية	90ق
4	إجمالى الوحدات التدريبية	4×12=48
5	إجمالى زمن الوحدات التدريبية	90×48=4392ق

الدراسة الأساسية (تطبيق البرنامج) : مرفق(5)

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث في وقد استغرقت (12) أسبوعا بواقع(4) وحدات تدريبية في الأسبوع في الفترة بين 2012/3/6 الي 27 /5/ 2012 .

وقد تم تطبيق التدريبات البدنية والإدراكات الحس حركية وتدريبات علي المهارات الأساسية للمنقذين أثناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية .

جدول (13)

التوزيع الزمنى للبرنامج (الوحدة التدريبية)

م	الاجزاء	المحتوي	الزمن
1	الإحماء العام والخاص	لتهيئة العضلات العاملة كالجرى الخفيف وتمرينات الاطالة للذراعين والرجلين. والسباحة بطول الحمام	10ق
2	الجزء الرئيسي (مهاري,خططي)	يشتمل على التدريبات البدنية والإدراكات الحس حركية والتي تعمل علي تطوير المهارات الأساسية للمنقذين	75ق
3	التهدئة والختام	رجوع الجسم للحالة الطبيعية (مرحلة الاستشفاء) وتتميز هذه المرحلة بشدة منخفضة مع سرعة التخلص من حمض اللاكتيك فى الدم. (سباحة طويلة) .	5ق

القياس البينى :

تم تطبيق القياسات البينية للإدراكات الحس حركية وقياس المهارات الاساسية للمنقذين(قيد الدراسة) وذلك بعد مرور(6) أسابيع من بداية البرنامج التدريبي, حيث استهدفت هذه القياسات التعرف علي مدي تأثير البرنامج علي المتغيرات(قيد الدراسة) ومدي تحقيقه لأهدافه الموضوعة.

القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى فى الفترة بين29 /5 / 2012م إلى 30 /5 / 2012م وقد اشتملت على الاختبارات قيد البحث .

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي – الوسيط – الانحراف المعيارى
- معاملات الالتواء
- تحليل التباين
- اختبار (L.S.D) – درجة الأهمية النسبية

عرض النتائج :

جدول (14) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية – البينية –البعدية)

فى متغيرات الادراكات الحس حركية قيد البحث

م	المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
1	خطا الإدراك الحس حركي بالمسافة	بين القياسات	2	47.727	23.864	*36.826
		داخل القياسات	39	25.272	0.648	
		المجموع	41	72.999		
2	خطا الإدراك الحس حركي بالزمن	بين القياسات	2	52.811	26.405	*35.160
		داخل القياسات	39	29.289	0.751	
		المجموع	41	82.100		
3	خطا الإدراك الحس حركي بالدقة	بين القياسات	2	7.617	3.809	*20.366
		داخل القياسات	39	7.293	0.187	
		المجموع	41	14.910		
4	خطا الإدراك الحس حركي بالاتجاه	بين القياسات	2	4.588	2.294	*22.057
		داخل القياسات	39	4.056	0.104	
		المجموع	41	8.644		
5	خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 75٪	بين القياسات	2	64.212	32.106	*38.450
		داخل القياسات	39	32.565	0.835	
		المجموع	41	96.777		
6	خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 50٪	بين القياسات	2	16.889	8.445	*40.412
		داخل القياسات	39	8.150	0.209	
		المجموع	41	25.039		
7	خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 75٪	بين القياسات	2	33.094	16.547	*41.265
		داخل القياسات	39	15.639	0.401	
		المجموع	41	48.733		
8	خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 50 ٪	بين القياسات	2	42.803	21.401	*31.519
		داخل القياسات	39	26.481	0.679	
		المجموع	41	69.284		
9	خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة75٪	بين القياسات	2	65.507	32.754	*37.691
		داخل القياسات	39	33.891	0.869	
		المجموع	41	99.398		
10	خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة 50٪	بين القياسات	2	0.472	0.236	*26.208
		داخل القياسات	39	0.351	0.009	
		المجموع	41	0.823		

*قيمة (ف) الجدولية عند درجتى حرية2 ، 39 ومستوى معنوية 0.05= 3.24

يوضح جدول (14) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثـــة (القبليـــة – البينيـــة – البعدية) فى متغيرات الادراكات الحس حركية لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى أجراء اختبار L.S.D لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

جدول (15)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية – البينية –البعدية)

فى متغيرات الادراكات الحس حركية قيد البحث

م	المتغير	القياسات	المتوسطات	فروق المتوسطات			LSD
				فبلى	بينى	بعدى	
1	خطا الإدراك الحس حركي بالمسافة	قبلي	3.32		↑*1.17	↑*2.61	0.61
		يبنى	2.16			↑*1.44	
		بعدى	0.72				
2	خطا الإدراك الحس حركي بالزمن	قبلي	3.81		↑*0.96	↑*2.71	0.66
		بينى	2.85			↑*1.75	
		بعدى	1.11				
3	خطا الإدراك الحس حركي بالدقة	قبلي	0.65		↑*0.48	↑*1.03	0.33
		بينى	1.13			↑*0.55	
		بعدى	1.68				
4	خطا الإدراك الحس حركي بالاتجاه	قبلي	1.27		↑*0.37	↑*0.81	0.24
		يبنى	0.90			↑*0.44	
		بعدى	0.47				
5	خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 75٪	قبلي	4.83		↑*1.54	↑*3.03	0.69
		يبنى	3.29			↑*1.49	
		بعدى	1.80				
6	خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 50٪	قبلي	4.07		↑*0.67	↑*1.55	0.35
		يبنى	3.40			↑*0.88	
		بعدى	2.52				
7	خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 75٪	قبلي	5.16		↑*0.94	↑*2.17	0.48
		يبنى	4.22			↑*1.23	
		بعدى	2.99				

8	خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 50 ٪	قبلي	4.82		↑*1.11	↑*2.47	0.62
		يبنى	3.71			↑*1.36	
		بعدى	2.35				
9	خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة75٪	قبلي	4.83		↑*1.48	↑*3.06	0.71
		يبنى	3.35			↑*1.58	
		بعدى	1.77				
10	خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة 50 ٪	قبلي	0.51		↑*0.11	↑*0.26	0.07
		يبنى	0.40			↑*0.15	
		بعدى	0.25				

يوضح جدول (15) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربعة (القبلـــي – البيني – البعدي) فى متغيرات الادراكات الحس حركية قيد البحث .

جدول(16)

معدل نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة(القبلية –البينية –البعدية)

فى متغيرات الادراكات الحس حركية قيد البحث

م	المتغير	القياسات	المتوسطات	نسب التحسن ٪		
				فبلى	بينى	بعدى
1	خطا الإدراك الحس حركي بالمسافة	قبلي	3.32		35.11	78.41
		يبنى	2.16			66.72
		بعدى	0.72			
2	خطا الإدراك الحس حركي بالزمن	قبلي	3.81		25.15	71.02
		بينى	2.85			61.29
		بعدى	1.11			
3	خطا الإدراك الحس حركي بالدقة	قبلي	0.65		74.04	158.86
		بينى	1.13			48.74
		بعدى	1.68			
4	خطا الإدراك الحس حركي بالاتجاه	قبلي	1.27		29.00	63.49
		يبنى	0.90			48.58
		بعدى	0.47			
5	خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 75٪	قبلي	4.83		31.86	62.68
		يبنى	3.29			45.23
		بعدى	1.80			

6	خطا الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين 50٪	قبلي	4.07		16.46	38.10
		يبنى	3.40			25.89
		بعدى	2.52			
7	خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 75٪	قبلي	5.16		18.20	42.04
		يبنى	4.22			29.14
		بعدى	2.99			
8	خطا الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 50 ٪	قبلي	4.82		23.02	51.23
		يبنى	3.71			36.65
		بعدى	2.35			
9	خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة75٪	قبلي	4.83		30.61	63.29
		يبنى	3.35			47.09
		بعدى	1.77			
10	خطا الإدراك الحس حركي بالسرعة 50 ٪	قبلي	0.51		21.55	50.99
		يبنى	0.40			37.52
		بعدى	0.25			

يوضح جدول (16) معدل نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية – البينيـــة –البعدية) فى متغيرات الادراكات الحس حركية قيد البحث .

جدول(17)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية – البينية –البعدية)

فى المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
1	مسافة السباحة 10ق متصلة من البدء داخل الحوض	بين القياسات	2	702921.423	351460.711	*117.555
		داخل القياسات	39	116600.435	2989.755	
		المجموع	41	819521.858		
2	عدد مرات حمل ثقل (4كجم) لمسافة (25م)	بين القياسات	2	56.942	28.471	*83.425
		داخل القياسات	39	13.310	0.341	
		المجموع	41	70.251		
3	مسافة السباحة اسفل سطح الماء من البدء داخل الحوض	بين القياسات	2	3505.705	1752.852	*98.404
		داخل القياسات	39	694.701	17.813	
		المجموع	41	4200.405		
4	زمن السباحة(25م) زحف على البطن من البدء خارج الماء	بين القياسات	2	508.178	254.089	*81.967
		داخل القياسات	39	120.896	3.100	
		المجموع	41	629.074		
5	مسافة رمى طوق نجاة (2.5كجم)	بين القياسات	2	834.123	417.061	*93.317
		داخل القياسات	39	174.302	4.469	
		المجموع	41	1008.425		
6	عدد مرات دقة رمى طوق نجاة (2.5كجم) لمسافة (10م)	بين القياسات	2	91.303	45.652	*61.692
		داخل القياسات	39	28.860	0.740	
		المجموع	41	120.163		
7	زمن سباحة الزحف والراس لأعلى لمسافة (15م)من داخل الحوض لسحب وحمل نودلز بسباحة الجانب	بين القياسات	2	17.256	8.628	*105.734
		داخل القياسات	39	3.183	0.082	
		المجموع	41	20.439		
8	درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع	بين القياسات	2	93.310	46.655	*112.605
		داخل القياسات	39	16.159	0.414	
		المجموع	41	109.469		
9	درجة اتقان(4 × 25م) بسباحة متنوعة	بين القياسات	2	109.503	54.752	*70.992
		داخل القياسات	39	30.078	0.771	
		المجموع	41	139.582		

*قيمة (ف) الجدولية عند درجتى حرية2 ، 39 ومستوى معنوية 0.05= 3.24

يوضح جدول (17) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية – البينية – البعدية) فى المتغيرات المهارية لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى إجراء اختبار L.S.D لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

جدول (18)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية – البينية –البعدية)

فى المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغير	القياسات	المتوسطات	فروق المتوسطات			LSD
				فبلى	بينى	بعدى	
1	مسافة السباحة 10ق متصلة من البدء داخل الحوض	قبلي	401.44		↑*174.00	↑*316.36	41.55
		يبنى	575.44			↑*142.36	
		بعدى	717.80				
2	عدد مرات حمل ثقل (4كجم) لمسافة (25م)	قبلي	2.51		↑*1.33	↑*2.85	0.44
		يبنى	3.84			↑*1.52	
		بعدى	5.36				
3	مسافة السباحة اسفل سطح الماء من البدء داخل الحوض	قبلي	18.64		↑*9.32	↑*22.28	3.20
		يبنى	27.96			↑*12.96	
		بعدى	40.92				
4	زمن السباحة(25م) زحف على البطن من البدء خارج الماء	قبلي	26.05		↑*4.76	↑*8.50	1.34
		يبنى	21.29			↑*3.74	
		بعدى	17.55				
5	مسافة رمى طوق نجاة (2.5كجم)	قبلي	12.78		↑*5.77	↑*10.91	1.60
		يبنى	18.55			↑*5.14	
		بعدى	23.69				
6	عدد مرات دقة رمى طوق نجاة (2.5كجم) لمسافة (10م)	قبلي	2.35		↑*1.55	↑*3.60	0.65
		يبنى	3.90			↑*2.05	
		بعدى	5.95				
7	زمن سباحة الزحف والراس لاعلى لمسافة (15م)من داخل الحوض لسحب وحمل نودلز بسباحة الجانب	قبلي	5.02		↑*0.80	↑*1.57	0.22
		يبنى	4.22			↑*0.77	
		بعدى	3.45				

8	درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع	قبلي	4.98		↑*1.90	↑*3.65	0.49
		يبنى	6.88			↑*1.75	
		بعدى	8.63				
9	درجة اتقان(4 × 25م) بسباحة متنوعة	قبلي	4.97		↑*2.15	↑*3.95	0.67
		يبنى	7.12			↑*1.80	
		بعدى	8.92				

يوضح جدول (18) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربعة (القبلـــي – البيني –البعدي) فى المتغيرات المهارية قيد البحث .

جدول(19)

معدل نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية – البينية – البعدية)

فى المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغير	القياسات	المتوسطات	نسب التحسن ٪		
				فبلى	بينى	بعدى
1	مسافة السباحة 10ق متصلة من البدء داخل الحوض	قبلي	401.44		43.34	78.81
		يبنى	575.44			24.74
		بعدى	717.80			
2	عدد مرات حمل ثقل (4كجـــم) لمســـافة (25م)	قبلي	2.51		52.96	113.48
		بينى	3.84			39.57
		بعدى	5.36			
3	مسافة السباحة اسفل سطح الماء مـــن البدء داخل الحوض	قبلي	18.64		50.00	119.52
		بينى	27.96			46.35
		بعدى	40.92			
4	زمن السباحة(25م) زحف على الـــبطن من البدء خارج الماء	قبلي	26.05		18.27	32.63
		يبنى	21.29			17.57
		بعدى	17.55			
5	مسافة رمى طوق نجاة (2.5كجم)	قبلي	12.78		45.16	85.39
		يبنى	18.55			27.71
		بعدى	23.69			

6	عدد مرات دقــة رمـــى طــوق نجــاة (2.5كجم)لمسافة (10م)	قبلي	2.35		65.92	153.10
		يبنى	3.90			52.54
		بعدى	5.95			
7	زمن سباحة الزحف والــراس لاعلــى لمسافة (15م)من داخل الحوض لسحب وحمل نودلز بسباحة الجانب	قبلي	5.02		15.93	31.26
		يبنى	4.22			18.24
		بعدى	3.45			
8	درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع	قبلي	4.98		38.09	73.22
		يبنى	6.88			25.44
		بعدى	8.63			
9	درجة اتقان(4 × 25م) بسباحة متنوعة	قبلي	4.97		43.30	79.56
		يبنى	7.12			25.30
		بعدى	8.92			

يوضح جدول (19) معدل نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية – البينية – البعدية) فى المتغيرات المهارية قيد البحث .

مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج جداول (14)(15) الخاص بتحليل التباين وقيمة (ف) للإدراكات الحس حركية قيد البحث دالة إحصائيا حيث أن :

- الإدراك الحس حركي بالمسافة جاءت قيمتها 36.82 دالة إحصائياً .
- الإدراك الحس حركي بالزمن جاءت قيمتها 35.16دالة إحصائياً .
- الإدراك الحس حركي بالدقة جاءت قيمتها 20.36دالة إحصائياً .
- الإدراك الحس حركي بالاتجاه حيث جاءت قيمتها 22.05 دالة إحصائياً .
- الإدراك الحس حركي بالرجلين75٪ جاءت قيمتها 38.45 دالة إحصائياً .
- الإدراك الحس حركي بالرجلين50٪ جاءت قيمتها 40.41دالة إحصائياً .
- الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 75٪ جاءت قيمتها 41.26 دالة إحصائياً .
- الإدراك الحس حركي بقوة القبضة 50٪ جاءت قيمتها 31.51دالة إحصائياً .
- الإدراك الحس حركي بالسرعة75٪ جاءت قيمتها 37.69دالة إحصائياً .
- الإدراك الحس حركي بالسرعة50٪ جاءت قيمتها 26.20 دالة إحصائياً .

ومن خلال ما سبق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الثلاثة (القبلية – البينية – البعدية) فى الادراكات الحس حركية قيد البحث ، وكانت لصالح القياس البعدى وهذا ما أوضحه جدول (15) والخاص بدلالة معنوية الفروق لأقل فرق معنوى بين القياسات الثلاثة(L . S . D) .

ومن الجداول السابقة يتضح أن هناك فروق دالة إحصائياً فى جميع المتغيرات قيد البحث حيث كانت لصالح القياس البعدى وهذا يرجعه الباحثان إلى تطبيق البرنامج التدريبى والذى يشتمل على التدريبات الخاصة بالإدراكات الحس حركية والتى كان لها دوراً فعال فى تطوير الادراكات قيد البحث والخاصة بمنقذي السباحة، حيث يؤكد كل من **محمود فتحى الشاذلى (1997) ومحمد بسيونى ، باسل فاضل (1994)** أن لتحديد المكان والاتجاه فإن عليه أيضاً إمتلاك القدرة على تحديد المسافات بدقة واتجاه المسار الحركى مما يؤدى إلى تطور فى المهارات الحركية والمهارية. (17) (13)

وهذا ما أشار إليه **عمروحسن السكرى (1990)** على أهمية التطبيق الزمنى والذى يعتمد على عملية الإحساس بالعلاقات الزمنية ويجب على الفرد أن يكون لديه الإحساس العام بالزمن الذى تستغرقه الحركات المتكررة حيث يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركى وأيضاً

تحديد الأساليب المناسبة لكل فترة زمنية وهذا ما أكده كل من **سامى محب حافظ (1999)** ، **وليد محمد دغيم (2004) ، طه إسماعيل وآخرون (1990)** .(12) (6) (19) (7)

كما يتضح من جدول (16) والخاص بمعدلات التحسن بين القياسات (القبلية – البينية – البعدية) للإدراكات الحس حركية قيد البحث باستخدام أقل فرق معنوي (0.05) حيث بلغت معدلات التحسن على النحو التالى :

- الادراك الحس حركى بالمسافة بين القبلى والبينى 35.11٪ وبين القياس البينى والبعدى 66.72٪ وبين القياسين القبلى والبعدى 78.41٪ .
- الادراك الحس حركى بالزمن بين القياس القبلى والبينى 25.15٪ وبين القياس البينى والبعدى 61.29٪ وبين القياس القبلى والبعدى 71.02٪ .
- الادراك الحس حركى بالدقة بين القياس القبلى والبينى 74.04٪ وبين القياس البينى والبعدى 48.74٪ وبين القياس القبلى والبعدى 158.86٪ .
- الادراك الحس حركى بالاتجاه بين القياس القبلى والبينى 29٪ وبين القياس البينى والبعدى 48.58٪ وبين القياس القبلى والبعدى 63.49٪ .
- الادراك الحس حركى بقوة الرجلين 75٪ بين القياس القبلى والبينى 31.86٪ وبين القياس البينى والبعدى 45.23٪ وبين القياس القبلى والبعدى 62.68٪ .
- الادراك الحس حركى بقوة الرجلين 50٪ بين القياس القبلى والبينى 16.46٪ وبين القياس البينى والبعدى 25.89٪ وبين القياس القبلى والبعدى 38.10٪ .
- الادراك الحس حركى بقوة القبضة 75٪ بين القياس القبلى والبينى 18.20٪ وبين القياس البينى والبعدى 29.14٪ وبين القياس القبلى والبعدى 42.04٪.
- الادراك الحس حركى بقوة القبضة 50٪ بين القياس القبلى والبينى 23.02٪ وبين القياس البينى والبعدى 36.65٪ وبين القياس القبلى والبعدى 51.23٪.
- الادراك الحس حركى بالسرعة 75٪ بين القياس القبلى والبينى 30.61٪ وبين القياس البينى والبعدى 47.09٪ وبين القياس القبلى والبعدى 63.29٪.
- الادراك الحس حركى بالسرعة 50٪ بين القياس القبلى والبينى 21.55٪ وبين القياس البينى والبعدى 37.52٪ وبين القياس القبلى والبعدى 50.99٪.

ومن خلال الجداول السابقة يتضح لنا أنه كلما قلت نسبة الخطأ فى الإحساس بالقوة العضلية كلما دل ذلك على إرتفاع فى المستوى المهارى للمنقذ وهذا ما أكدته نتائج البحث الحالي أن نسبة الخطأ كانت تنازلية حيث كانت بين القياسين القبلى والبينى لصالح القياس البينى ، وبين

القياسين البينى والبعدى لصالح القياس البعدى ، وبين القياسين القبلى والبعدى لصالح البعدى ومعنى هذا أنه عند الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن ملحوظ فى الإدراكات الحس حركية قيد البحث ، حيث أن للقوة العضلية والسرعة دوراً هاماً فى تطوير الأداء الحركى والمهارى للمنقذين وهذا ما أكدته دراسة كل من **علاء السيد نبيه (1992)** ، **إيهاب سيد إسماعيل (1997)** ، **إيهاب سيد إسماعيل ووليد محمد دغيم(2005)**، ومن هنا يرى الباحثان أن للإدراكات الحس حركية والقدرات البدنية دوراً كبيراً فى تطوير الأداء المهاري لدى المنقذين مما يتطلب إدراكات حس حركية عالية وذلك من خلال بعض التدريبات التى تعمل على تطوير هذه الادراكات والتي تم تطبيقها من خلال الدراسة الحالية والتى يمكن من خلالها تنفيذ المهارات الأساسية بنجاح ، حيث يؤكد **محمود عنان (1994)** أن الادراك الجيد يعتمد على كل المتغيرات الموضوعية مثل الشدة والتناقص وكذلك على المعلومات الإدراكية للمستويات الوظيفية لإدراك المعلومات (11)،(3)،(4)،(16)

ومن هنا يتم تحقيق الفرض الأول الذي ينص علي" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلى – بينى – بعدى) للإدراكات الحس حركية لصالح القياس البعدى"

كما يتضح من جدول (17) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) في متغير القدرات المهارية قيد البحث لدي مجموعة البحث حيث كانت قيمة الفروق بين القياسات الثلاثة تنحصر ما بين (61.692) فى اختبار عدد مرات دقة رمى طوق نجاة (2.5كجم) لمسافة (10م) ، (117.555) في اختبار مسافة السباحة 10ق متصلة من البدء داخل الحوض.

كما يتضح من نفس الجداول (17)(18) الخاص بتحليل التباين وقيمة (ف) ودلالتها فى المتغيرات المهارية قيد البحث حيث جاءت على النحو التالى:

- مسافة سباحة 10 ق متصلة من البدء داخل الحوض حيث جاءت قيمتها 117.55 دالة إحصائيا.
- عدد مرات حمل ثقل (4 كجم) لمسافة (25م) حيث جاءت قيمتها83.42 دالة إحصائيا.
- مسافة السباحة أسفل سطح الماء من البدء داخل الحوض حيث جاءت قيمتها 98.40 دالة إحصائيا.
- زمن سباحة (25م) زحف علي البطن من البدء خارج الماء حيث جاءت قيمتها 81.96 دالة إحصائيا.
- مسافة رمي طوق نجاة (2.5 كجم) حيث جاءت قيمتها 93.31 دالة إحصائيا.

- عدد مرات دقة رمي طوق نجاة (2.5 كجم) لمسافة (10م) حيث جات قيمتهـا61.69 دالة إحصائيا.
- زمن سباحة الزحف والرأس لأعلي لمسافة (15م) من داخل الحوض لسـحب وحمـل نودلز بسباحة الجانب حيث جاءت قيمتها 105.73 دالة إحصائيا.
- درجة إتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع حيث جات قيمتهـا 112.60 دالة إحصائيا.
- درجة اتقان (4 × 25م) بسباحة متنوع حيث جات قيمتها 70.99 دالة احصائيا.

ويعزي الباحثان ذلك إلي البرنامج التدريبي الذي أحتوي علي مجموعة التدريبات المهاريـة لتطوير مهارات الانقاذ والتي تساعد علي رفع المستوي المهاري لدي الأفراد القائمين بالإنقاذ ، ولذا فإن التدريبات البدنية المهارية لها أهمية قصوي بالنسبة للمنقذ حيث يؤكد "مصطفي كـاظم" (1997م) علي أن المنقذ يفرض علية حمل زائد وهو الغريق مما يزيد من صـعوبة الامسـاك بالغريق بيد واحدة ، ومن أجل هذا فإن حركات الرجلين يجب أن تعمل بأقصي ما في وسـعها وقوتها ، وأن حركات الرجلين الجانبية قد أثبتت أنها أكثر فعالية في السباحة بالنسـبة لمعظـم المنقذين في عملية سحب الغريق. (18: 45 – 46) ولذا فإن التمرينات البدنية المهارية هامـة جدا بالنسبة للمنقذ حتي يستطيع حمل الوزن الزائد وسحبة إلي خارج حوض السباحة.

كمـا يتضـح مـن جـدول (19) والخـاص بمعـدلات التحسـن بـين القياسـات (القبلية – البينية – البعدية) فى المتغيرات المهارية قيـد البحـث قـد تراوحـت مـا بـين (15.93%) فى اختبار زمن سباحة الزحف والراس لاعلى لمسافة (15م)من داخـل الحـوض لسحب وحمل نودلز بسباحة الجانب ،(153.10%) فى اختبار عدد مرات دقة رمى طوق نجـاة (2.5كجم) لمسافة (10م) على النحو التالى :

- مسافة سباحة 10 ق متصلة من البدء داخل الحوض بين القياس القبلى والبينى 43.34٪ والقياس البينى والبعدى 24.74٪ والقياس القبلى والبعدى 78.81٪ .
- عدد مرات حمل ثقل (4 كجم) لمسافة (25م) بين القيـاس القبلـى والبينـى 52.96٪ والقياس البينى والبعدى 39.57٪ والقياس القبلى والبعدى 113.48٪ .
- مسافة السباحة اسفل سطح الماء من البدء داخل الحوض بين القيـاس القبلـى والبينـى 50.00٪ والقياس البينى والبعدى 46.35٪ والقياس القبلى والبعدى 119.52٪ .
- زمن سباحة (25م) زحف علي البطن من البدء خارج الماء بين القياس القبلى والبينى 18.27٪ والقياس البينى والبعدى 17.57٪ والقياس القبلى والبعدى 32.63٪ . -

- مسافة رمي طوق نجاة (2.5كجم) بين القياس القبلى والبينى 45.16٪ والقياس البينى والبعدى 27.71٪ والقياس القبلى والبعدى 85.39٪ .
- عدد مرات دقة رمي طوق نجاة (2.5 كجم) لمسافة (10م) بين القياس القبلى والبينى 65.92٪ و القياس البينى والبعدى 52.54٪ والقياس القبلى والبعدى 153.10٪ .
- زمن سباحة الزحف والراس لأعلي لمسافة (15م) من داخل الحوض لسحب وحمل نودلز بسباحة الجانب بين القياس القبلى والبينى 15.93٪ والقياس البينى والبعدى 18.24٪ والقياس القبلى والبعدى 31.26٪ .
- درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع بين القياس القبلى والبينى 38.09٪ والقياس البينى والبعدى 25.44٪ و القياس القبلى والبعدى 73.22٪ .
- درجة اتقان (4×25م) بسباحة متنوع بين القياس القبلى والبينى 43.30٪ والقياس البينى والبعدى 25.30٪ والقياس القبلى والبعدى 79.56٪ .

يرجع الباحثان هذا التحسن إلي البرنامج التدريبي الذي تم وضعة لأفراد الانقاذ الذين يحتاجون إلي التدريب علي المهارات بشكل غير مباشر من خلال التمرينات البدنية المهارية التي قام الباحثان بوضعها في البرنامج التدريبي ، ويتفق مع ذلك "عادل النموري" (2008م) الذي يشير إلي أن تحسن السرعة داخل الماء إلي تحسن زمن السباحة لنفس الاختبار فضلا عن تحسن زمن 25م زحف علي البطن ، وادي تحسن قوة عضلات الذراعين كنتيجة لتأثير البرنامج البدني داخل وخارج الماء إلي تحسن مسافة رمي طوق النجاة وتحسن السباحة والرأس لأعلي والتي تتطلب قوة دفع بالذراعين للمحافظة علي ثبات الرأس لأعلي مما أدي إلي تحسن زمن كل من اختبار عدد مرات حمل ثقل عند العودة بالسباحة والرأس لأعلي لحمل ثقل آخر وزمن اختبار سباحة الجانب عند العودة لسحب نودل آخر. (9 : 17)

كما أكد كل من **سنجر Singer (1989)** على أن الادراك الحس حركى يؤهل الفرد لأداء المهارات الحركية بدقة وكفاءة وتؤثر علي دقة تقدير الأداء الحركى من خلالها تحكم الجهاز العصبى فى أداء الحركات المكتسبة وإتقانها . (21: 77)

ومن خلال دراسة عمرو حسن السكري (1990) ، محمد محمد القاضى(1995)، محمود فتحى الشاذلى(1997) ، دراسة فيليرل Villarreal (2003) ،(23)، دراسة ستون وآخرون Stone et al & MH (2003) (22)، ايهاب اسماعيل ، وليد دغيم (2005)(4) ، عادل حسنين النموري(2007)، عادل حسنين النموري ، عبد الحميد بن عبد الله الامير(2008) فإن التحسن في الاختبارات المهارية ناتج عن فاعلية البرنامج المحتوي علي التمرينات المهارية

المختارة بدقة وعناية حتي تساعد في تحسين المستوي المهاري للمنقذ الذي يحتاج إلي قدر عالي من المهارة في عملية الانقاذ حيث أنها تحتاج إلي قوة بدنية مهارية في الرجلين وفي الـــذراعين وأيضا مهارة في دقة تصويب طوق النجاة لكي يتمكن من انقاذ الغرقي الذين يـــذهبون ضـــحايا لعدم وجود منقذ ماهر يتمتع بالمهارات العالية ويتفق ذلك مع نتائج الدراســـات التـــي أظهـــرت تحسن مستوي الأداء المهاري كنتيجة لتحسن الصفات البدنية.

ومن هنا يتم تحقيق الفرض الثانى الذي ينص علي" توجد فروق ذات دلالة احصائية بـــين قياسات البحث الثلاثة (قبلى – بينى – بعدى) للمهارات الاساسية لصالح القياس البعدى".

الاستنتاجات :

فى ضوء هدف البحث ونتيجة المعالجات الإحصائية التى أجريت وبعد عــرض ومناقشــة النتائج

توصل الباحثان الى بعض الاستنتاجات الأتية:

1- إن البرنامج التدريبى قد أثر إيجابيا علي الإدراكات الحس حركيــة والمهــارات الاساســية للمنقذين وكان ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية–البينية–البعدية) وكانــت لصــالح القياس البعدي

2- زادت نسبة التحسن بين القياسين(القبلية والبينية) وبين(البينية والبعدية) وبــين (القبليــة والبعدية) في الإدراكات الحس حركية لكل من :

- الإدراك الحس حركي بالزمن(25.15٪ و 61.29٪ و 71.02٪).
- الإدراك الحس حركي بالدقة(74.04٪ و 48.74٪ و 158.86٪)
- الإدراك الحس حركي بالاتجاه (29٪ و 48.58٪ و 63.49٪).
- الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين(75٪و 31.86٪ و 45.23٪ و 62.68٪) .
- الإدراك الحس حركي بقوة الرجلين (50٪و16.46٪ و 25.89٪ و 38.10٪).
- الإدراك الحس حركي بقوة القبضة(75٪و 18.20٪ و 29.14٪ و 42.04٪).
- الإدراك الحس حركي بقوة القبضة (50٪و 23.02٪ و 36.65٪ و 51.23٪) .
- الإدراك الحس حركي بالسرعة (75٪ و 30.61٪ و 47.09٪ و 63.29٪)
- الإدراك الحس حركي بالسرعة (50٪ 21.55٪ و 37.52٪ و 50.99٪)

3- زادت نسبة التحسن بين القياسين(القبلية و البينية) و بين(البينية و البعديــة) وبــين (القبليــة والبعدية) في المتغيرات المهارية الأساسية لكل من :

- مسافة سباحة 10 ق متصلة من البدء داخل الحوض (43.34٪ و 24.74٪ و78.81٪) .
- عدد مرات حمل ثقل (4 كجم) لمسافة (25 م) (52.96٪ و39.57٪ و113.48٪).
- مسافة السباحة اسفل سطح الماء من البدء داخل الحوض(50 ٪ و46.35٪ و119.52٪).
- زمن سباحة (25 م) زحف علي البطن من البدء خارج المــاء (18.27٪ و 17.57٪ و32.63٪) .
- مسافة رمي طوق نجاة (2,5 كجم)(45.16٪ و 27.71٪ و ى 85.39٪).
- عدد مرات دقة رمي طوق نجاة (2,5 كجم) لمســافة (10 م) (65.92٪ و 52.54٪ و153.10٪).

- زمن سباحة الزحف والرأس لأعلي لمسافة (15 م) من داخل الحوض لسحب وحمل نودلز بسباحة الجانب(15.93٪ و 18.24٪ و 31.26٪).
- درجة إتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع (38.09٪ و25.44٪ و73.22٪).
- درجة إتقان (4 × 25م) بسباحة متنوع(43.30٪ و25.30٪ و79.56٪) .

توصيات البحث:

استنادا لما أشارت إليه نتائج البحث وفى حدود عينة البحث يوصى الباحثان بما يلى:

1- إتباع البرنامج التدريبي المقترح عند التدريب لتحسين الكفاءة البدنية والمهارية لدي المنقذين.
2- ضرورة الانتظام في التدريب للمحافظة على الكفاءة واللياقة البدنية والمهارية .
3- إطلاع المنقذين على كل ما هو جديد في مجال الإنقاذ.
4- توفير أدوات الإنقاذ التي تيسر عملية إنقاذ الغرقي .
5- العمل علي تقييم المنقذين للتعرف علي نقاط الضعف ومحاولة التغلب عليها.
6- تقديم دورات تدريبية بصفة مستمرة للمنقذين حاملي شهادات الإنقاذ.
7- متابعة عملية رفع مستوي المنقذين وعدم الاقتصار علي مستوي معين .
8- استخدام اختبارات علمية مقننة لانتقاء المنقذين ذوي القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والمهارية العالية.
9- تقديم دورات تثقيفية للمنقذين لزيادة الإلمام بمبادئ الأمن والسلامة المائية والحد من حوادث ومخاطر الغرق .
10-تقنين اختبارات لانتقاء المنقذين .
11-الاهتمام بدراسة جميع جوانب فرد الإنقاذ سواء بدنية ، والادراكات الحس حركية ومهارية، نفسية .
12-دراسة أسباب الغرق داخل حمامات السباحة وما هو دور المنقذ في الحد من هذه الأسباب .

المراجـــع

أولا- المراجع العربية :

1. **أسامة كامـــل راتـــب** : علم النفس الرياضي ,دار الفكر العربي ,القاهرة ,1995م.

2. **أنـــــور الشـــــرقاوى** : التعلم نظريات وتطبيقات ,مكتبة الأنجلـــو المصـــرية ط2 القاهرة ,1991م.

3. **إيهاب سيد إســـماعيل** : تحليل التمايز لبعض الصفات البدنية والمهارية بين لاعبـــي كرة الماء المميزين وغير المميزين,نظريـــات وتطبيقـــات ,مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية ,، كلية التربية الرياضية ,جامعة الإسكندرية ,1997م.

4. **ايهاب سيد اسماعيل ، وليد محمد محمد دغيم** برنامج تدريبى لبعض الإدراكات الحس حركية وتأثيره علي سرعة التنفيذ الخططي الهجومي للاعبي كرة الماء ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفيـــة ، 2005م

5. **ثنـــاء عبـــد البـــاقي حســـــــــــــنين** : مقدمة في تعليم وتدريب السباحة والإنقاذ ، مطبعـــة التـــوني ، 1992م.

6. **سامي محـــب حـــافظ** : دلالة مساهمة بعض الإدراكات الحس حركية فـــي فاعليـــة الأداء المهاري للاعبي الملاكمة,المؤتمر العلمـــي الثـــاني والأربعين ,كلية التربية الرياضية , جامعة المنيا,1999م.

7. **طة إسماعيل واخرون** : جماعية اللعب فى كرة القدم ، دار الفكـــر العربـــى ، القـــاهرة ,1990م.

8. **عادل حسنين النموري** : بناء اختبارات لقياس القدرات البدنية والمهارية للمنقـــذين فـــي أحواض السباحة ، مجلة نظريات وتطبيقات , العدد 63 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2007م.

9. **عادل حسنين النموري ، عبد الحميد بن عبـــد الله الامير** : تأثير برنامج مقترح لتحســـين بعـــض الصـــفات البدنيـــة والمهارية الخاصة لمنقذي أحـــواض الســـباحة ، المـــؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، المجلـــد

العلمي للبحوث 1، دولة الكويت ، 2008م .

10. **عصام محمد حلمى ، محمد جابر بريقع** : التدريب الرياضي ,أسس ومفاهيم واتجاهات , منشأة المعارف, الإسكندرية 1997م

11. **علاء السيد نبيه** : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي كرة الماء رسالة دكتوراه , غير منشورة ,كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1992م

12. **عمرو حسن السكري** : دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الإدراك الحس-حركي والأداء في رياضة المبارزة ,رسالة دكتوراه , غير منشورة , كلية التربية الرياضية لبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ,1990م.

13. **محمد بسيونى ، باسل فاضل** : الاعداد النفسى للاعبين فى كرة القدم ، دار عالم المعرفة , 1994م.

14. **محمد حسن علاوى ،أبو العلا عبد الفتاح** : فسيولجيا التدريب الرياضي ,دار الفكر العربي ,القاهرة ،1984م .

15. **محمد محمد القاضى** : دلالة مساهمة بعض قدرات الإدراك الحس –حركي في نتائج التعلم لمسابقة دفع الجلة للمبتدئين ,رسالة ماجستير ,غير منشورة ,كلية التربية الرياضية ببور سعيد , جامعة قناة السويس ، 1995م .

16. **محمود عبدالفتاح عنان** : سيكولوجية المنافسات الرياضية ,دار الفكر العربي القاهرة ,1994م.

17. **محمود فتحى الشاذلى** : دراسة العلاقة بين مستوي بعض إدراكات الإحساس بالكرة ومستوي الأداء الحركي المركب للاستلام ثم التمرير لناشئي كرة القدم,رسالة ماجستير , غير منشورة ,كلية التربية الرياضية بالهرم ,جامعة حلوان ، 1997م .

18. **مصطفي كاظم مختار** : المرشد في سباحة الانقاذ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

1997م.

19. **وليد محمد محمد دغيم** : تأثير برنامج تدريبى على تنمية قدرة التفكير الخططى الهجومى لدى لاعبى كرة الماء ، بحث دكتوراه ,غير منشورة , كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2004م

ثانياً - المراجع الأجنبية :

20. Peter J & Carl foster : Physiological assessment of human of fitness , Human Kinetics , U.S.A , 1995.

21. Singer,R.M Motor Learning and Human Performance An Application to Motor Skills and Movement Behaviors,Macmillan Publishing Co.,inc.,New York,1989

22. *Stone et al & MH*: The effect of Kinesthetic perception on performance of dynamic , sports science , United states Olympic committee; 2003.

23. *VillarreaL.., T. M*: The effect of weight and the kinesthetic perception training in improving vertical jump ability in females college athletics players, research quarterly for sports medicine, Vol 62, No 2. 2003

تأثير استخدام بعض التدريبات البدنية والإدراكات الحس حركية على اكتساب المهارات الأساسية لـمنقذي حمامات السباحة

أ.د/ إيهاب سـيد إسماعيل (*)

أ.م.د/منال جويدة أبو المجد (**)

يهدف البحث إلي إعداد تدريبات بدنية وإدراكات حس حركية وذلك للتعرف علي تأثير التدريبات البدنية والادراكات الحس الحركية على المهارات الاساسية لمنقذي حمامات السباحة .

تم إختيار المنهج التجريبى ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمديـة مـن منقـذي حمامات السباحة بنادي طنطا الرياضي واستاد طنطا الرياضي حيث بلغت عينة البحـث (14) منقذا .

وفى ضوء هدف البحث ونتيجة المعالجات الإحصائية التـى أجريـت وبعـد عـرض ومناقشة النتائج توصل الباحثان الى إن البرنامج التدريبى قد أثر إيجابيا علي الإدراكات الحس حركية والمهارات الاساسية للمنقذين وكان ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية–البينيـة– البعدية) وكانت لصالح القياس البعدي

(*) أستاذ تدريب السباحة بقسم التدريب الرياضى– كلية التربية الرياضية– جامعة طنطا

(**) أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس – كلية التربية الرياضية– جامعة طنطا

Summary of research

Effectiveness of using some physical exercises and Perceptions kinesthetic sense On the fundamental skills for swimming pools rescuers .

Prof. Ihab Sayed Ismael

Prof. Manal Guida Abul-Magd

The research aims to prepare physical exercises Perceptions kinesthetic sense to identify the effectiveness of physical exercises Perceptions kinesthetic sense on the fundamental skills for swimming pools rescuers .

The experimental approach and the sample of research were selected on purpose in Tanta sporting club's swimming pools rescuers and the sample was (14) ones.

On the light of research and the statistic treatment outcomes done, the two researchers found that the experimental program positively affected on Perceptions kinesthetic sense and the fundamental skills for rescuers and it had statistic indication among dimensions (before – between – after) and it was the sake for after dimension.