

تأثير استخدام بعض التدريبات البدنية الخاصة في تحسين مهاره مسك وحمل الغريق لمسافه
١٥ م بسباحه الجانب في الانقاذ

أ.د/ محمد اشرف عبد الستار (*)

أ.م.د/ وليد محمد دغيم (**)

د/ محمد فاروق غازى (***)

كريم السيد السيد سعد (****)

يهدف البحث الى اعداد برنامج تدريبي مقترح وذلك للتعرف على تأثير استخدام بعض التدريبات البدنيه الخاصه في تحسين مهاره مسك وحمل الغريق لمسافه ١٥ م بسباحه الجانب في الانقاذ واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعه تجريبية واحدة باسلوب القياسات (القبلى - البعدى) على عينة قوامها (٣٣) منقذ من سباحى الفرقة الرابعة بنين مواليد (١٩٩٩)م بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا والحاصلين على دورات انقاذ من الاتحاد المصرى للسباحة والانقاذ، ووكانت من اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات بدنية ومهارية داخل وخارج الماء لها اثر ايجابى على الافراد المنقذين للمجموعة التجريبية بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة احصائية فى تطوير مسك وحمل الغريق لمسافه ١٥ م وزيادة التحمل الدورى التنفسي والرشاقة ودقة التصويب لصالح المجموعه التجريبية.

Effects of use some of special physical training in improve for skill of catch and hold drower for 15m side swimming in rescue

The research aims to identify the impact of the use of a training program to improve efficiency of physical rescue those who have en-suite swimming, and to identify the impact of the use of a training program to improve efficiency have skill based rescue swimming baths.

The researcher used the experimental design experimental group and one-way measurement of tribal and intra-and post. The sample was selected from one major way intentional swimming enrolled third year course and obtaining the rescue of the Egyptian Federation for swimming and rescue 2020/2021 in in the age years old and the 13 students, was chosen as the experimental group and the 20 students.

The most important results: Training program to raise the efficiency of physical and skill based rescue swimming baths had a positive impact on the research sample, showing improvement in the measurements by comparing measurements of acne search tribalism

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر السباحة احدى انواع الرياضات المائية الهامة والتي تستغل الوسط المائى كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية ولكن من كافة النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية ومن الظواهر التي تستدعى الانتباه فى مجال السباحة استخدام بعض التدريبات البدنية الخاصة لتحسين مهارة مسك وحمل الغريق لمسافة ١٥ م لسباحة الجانب فى الانقاذ وما هى مسببات هذا التحسن هل من الناحية البدنية او الناحية المهارية وهذا ما اكده اشرف محمد زين الدين (١٩٩٩) للحفاظ على سلامة الممارسين المنقذين وقد اعتمد فى دراسته على الانتقاء بالمتطلبات الاساسية الخاصة بفرد الانقاذ حيث اظهرت الدراسة تقدم تدريجى لجميع السباحين المنقذين بدرجة كبيرة لانهم يخضعون لنفس البرامج والاحمال التدريبية والمهارية مما يوجب اجراء المزيد من الدراسات على هذه الناحية باستخدام اساليب البحث العلمى.

(٦ :٤)

كما اتفق عادل حسنين النمورى، عبدالحميد بن عبد الله الامير (٢٠٠٨) ان اغلب القائمين على الاختبار والتوظيف لاتتعدى خبراتهم عن مجرد النظر الى طريقة سباحة المختبر او رمى ثقل او قطعة معدنية فى الماء العميق ويطلب من المختبر العثور عليها وانتشالها. فالاختبار مهم للقدرات البدنية التى يجب ان يكون عليها المنقذ واعتماداً على قصور فى اليه ومتابعة الجهات المعنية بالاشراف والمتابعة الدورية للمنقذين لتحديد قدراتهم على العمل وان تدريب المنقذين هو الضمان الفعلى لسلامة رواد اماكن السباحة فيجب ان يكون التدريب مؤثر وفعال ويشتمل على كل ما يتطلبه المنقذ لمجابهة مواقف الانقاذ من صفات بدنية ومهارية ومهارات الاسعافات الاولية والتنفس الصناعى لرفع مستوى اداء المنقذين فى حمامات السباحة من خلال وضع برنامج لتحسين بعض التدريبات البدنية الخاصة لما لها من اهمية قصوى فى عملية الانقاذ وانتشال الغرقى فى اسرع وقت ممكن.

(١٥ :١٧)

ويوضح عبد العزيز النمر (٢٠١٢) ان الفرد الرياضى الذى يتمتع بقدر عالى من الكفاءة المهارية يستطيع ان يصل الى الهدف المطلوب فى اقل وقت ممكن باكفا اداء وهو ما نسمية بالالية والوصول بالرياضى للالية ويجب ان يسعى لتطوير كفاءة الاداء المهارى وهو تحضير المنقذين للوصول لاعلى درجة من الدقة والتى تسمح بها قدراتهم خلال المنافسات الرياضية لتحقيق افضل النتائج مع الجهد لتعليم المهارات الحركية.

(٢١٠:١٧)

يوضح على البيك (٢٠١٥) انها تعتمد على الناحية التشريحية لجسم اللاعب والصفات البدنية والفروق الفردية والقدرات الحركية المتنوعة والاداء الجيد خاصة بالنسبة للانقاذ للتعامل مع

جميع انواع الغرق وخاصة فى حالة امسك الغريق بالمنقذ او انقاذ اكثر من فرد لذلك لابد من تحسين مهارة مسك وحمل الغريق. (٢١٠:٢١١)

الامر الذى دفع الباحث الى محاولة التعرف على الاسباب البدنية المؤدية لتحسين مهارة مسك وحمل الغريق لان هذا النشاط يتصف بسلاح ذو حدين اساسين اولهما المتعة والسرور والبهجة الذى يضيف هذا النشاط على ممارسة اما الحد الثانى للسباحة هو المخاطر والحوادث التى يتعرض لها الممارسين اثناء تواجدهم بحمام السباحة والمتمثلة فى حالات الغرق والاصابات التى يتعرض لها تلك الممارسين حيث مع ازدياد الاعداد فى حمام السباحة تزداد ظهور حالات الاصابة بالغرق بشكل كبير لذا يوجب على الافراد الذين يقومون بعملية الانقاذ الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية لفرد الانقاذ لانه فرد اساسى فى داخل المؤسسات الترويحية فضلا عن اهمية تواجده للحد من مخاطر الغرق التى يتعرض لها اعداد كبيرة من المترددين على حمامات السباحة وغيرها من المؤسسات الترويحية.

(٢١٠)

لذا تظهر مشكلة البحث وهى قلة البرامج التى تهتم بالقائمين على عملية الانقاذ بالرغم من اهميتها القصوى للمحافظة على الحياة والحد من مخاطر الاصابة بالغرق لذا كان على الباحث وضع برنامج يساعد القائمين بعملية الانقاذ على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارية لمنقذى السباحة لتخدم عملية الانقاذ داخل حمام السباحة.

أهمية البحث:

يولى هذا البحث اهتماما كبيرا بمشكلة اختيار فرد الانقاذ سعيا وراء فعالية عمليات الاختيار لما يترتب على ذلك رفع مستواه وتعزيز وضعه المهني والفني للحد من حالات الغرق والباحث وضع بهذا العمل لبنه بينى فوقها غيره من الباحثين فى هذا الاتجاه للعلوم الطبيعية الانسانية للارتقاء بعملية الانقاذ السليمة، وترى ليلى السيد فرحات (٢٠١٢) ان المهارات الاساسية لفرد الانقاذ هو الاساس العلمى الذى نستند عليه عند اختيار فرد الانقاذ للتوصل الى طرق تدريب فعالة داخل الماء وخارجة فى غضون عمليات النقل والتدريب والتنافس المستمر لسنوات طويلة ويهتم البحث الحالى بالعناصر الرئيسية ببعض التدريبات البدنية والمهارية للمنقذ ووضع اساس علمى لبرنامج الانقاذ يعتمد على المدربين فى تدريبهم للانقاذ لاجتياز الدورة الخاصة بعملية الانقاذ، وتظهر الاهمية التطبيقية للبحث باعداد جيل من الكوادر فى مجال الانقاذ قادرين على مكافحة الغرق ومخاطرة وكذلك وضع افضل التدريبات البدنية المستخدمة فى تدريب المنقذين وكذلك وضع افضل التدريبات المهارية المستخدمة فى تدريب المنقذين وهى تحسين مهارة مسك وحمل الغريق لمسافة ١٥ م بسباحة الجانب فى الانقاذ وكذلك رفع مستوى

الكفاءة البدنية لدى القائمين بعملية الانقاذ ورفع مستوى الكفاءة مهارية لدى القائمين بعملية الانقاذ لذا تظهر الاهمية العملية للبحث.

اهداف البحث:

يهدف البحث الى تأثير استخدام بعض التدريبات البدنية الخاصة في تحسين مسك وحمل الغريق لمسافة ١٥م بسباحة الجانب في الانقاذ.

اجراءات البحث:

المنهج المستخدم: استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي.

عينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ٣٣ منقذ بكلية التربية الرياضية الفرقة الرابعة بنين والحاصلين على دورة الانقاذ من الاتحاد المصري للسباحة والانقاذ ٢٠١٩/٢٠٢٠ في المرحلة السنوية ٢١: ٢٢) سنة وقام الباحث باختيارهم بالطريقة العمدية قام الباحث باختيار عينه المجموعه التجريبيه بالطريقه العشوائيه وعددهم (١٣) منقذ وبلغ حجم العينه الاستطلاعيه (٢٠) منقذ وتم تقسيمهم الي مجموعتين (١٠) مميزين و(١٠) غير مميزين.

جدول (١)

الدلالات الاحصائية لتوصيف العينة ككل في المتغيرات الاولية قيد البحث لبيان اعتدالية

التوزيع الاحتمالي للبيانات باستخدام كلومجروف - سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov

ن=١٣

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اختبار Kolmogorov-Siminrov
١	الطول	السنتمتر	١٧٣.٤٦	١٧٥.٠٠	٥.٠٢	٠.٥٠٣-	٠.٠٦
٢	الوزن	كيلو جرام	٧٥.٠٠	٧٥.٠٠	٤.٧٧	٠.٣٧٤	٠.٢٠
٣	السن	السنة	٢١.٠٠	٢١.٠٠	١.٠٠٠	٠.٥٩١-	٠.٢٠

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار كلومجروف - سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا ام لا في المتغيرات الاساسية قيد البحث، ويتضح ان البيانات تتبع التوزيع الطبيعي حيث ان $sig > 0.05$ وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(+3)$.

جدول (٢)

الدلالات الاحصائية لتوصيف المتغيرات البدنية قيد البحث لبيان اعتدالية التوزيع الاحتمالي

للبيانات باستخدام كلومجروف - سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov ن=١٣

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اختبار Kolmogorov-Siminrov
١	القوة اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٢٢.٨٥	٢٣.٠٠	١.٦٢	٠.٥٣٥-	٠.٢٠
٢	التحمل اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	١٢.٣٨	١٣.٠٠	١.٩٣	٠.٣٢١-	٠.٢٠
٣	السرعة اختبار سباحة ٢٥م	ث	٥٤.٦٩	٥٥.٠٠	٢.٧٨	٠.٧٦١	
٤	المرونة اختبار جلوس طويل ثنى الجذع اماما	سم	٣٥.٨٥	٣٦.٠٠	٢.٦٠	٠.٧٠٠-	٠.٢٠
٥	تحمل دورى تنفسي اختبار كوبر جري ومشى ١٢ق	متر	١٦٣٠.٧	١٦٠٠.٠	٣٠٣.٨٢	٠.١٣٦-	٠.٠٦
٦	الرشاقة الجرى الزججى بين الحواجز	ث	٤٦.٧٧	٤٧.٠٠	٢.٤٨	٠.٠٤٢	٠.٢٠
٧	الدقة التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	درجة	١.٢٣	١.٠٠	٠.٧٢٥	٠.٣٩٥-	٠.٠٨

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار كلومجروف - سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا ام لا في المتغيرات البدنية قيد البحث، ويتضح ان البيانات تتبع التوزيع الطبيعي حيث ان $sig > 0.05$ وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(+3)$.

جدول (٣)

الدلالات الاحصائية لتوصيف المتغيرات المهارية قيد البحث لبيان اعتدالية التوزيع الاحتمالي للبيانات باستخدام كلومجروف - سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov ن=١٣

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اختبار Kolmogorov-Siminrov
١	درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع فوق الصدر واسفل ابط المصاب لمسافة ١٥ م بسباحة الجانب	درجة	٢.٥٦	٣.٠٠	٢.٥٦٦	٠.٠٤٢	٠.١١

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار كلومجروف - سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا ام لا في المتغيرات المهارية قيد البحث، ويتضح ان البيانات تتبع التوزيع الطبيعي حيث ان $sig > 0.05$ وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(+3)$ المجال الزمني:

- تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الاولى في الفترة من يوم ٢٠٢١/٢/١ الى يوم ٢٠٢١/٢/٤
- والهدف من الدرسة الاستطلاعيه الاولى هو:
- التأكد من صلاحيات الادوات المستخدمه في القياس والاختبارات وفق الشروط الموضوعه.
- ترتيب سير الاختبارات وادائها وتقنين فترات الراحة.
- التحقق من مناسبه استماره تسجيل البيانات الخاصه بتجميع النتائج الاختبارات البدنيه والمهاريه.
- مدي ملائمه الاختبارات قيد البحث لعينه البحث.
- تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من يوم ٢٠٢١/٢/١٤ الى يوم ٢٠٢١/٢/٢١.

الهدف من دراسه الاستطلاعيه الثانيه هو :

- التاكّد من المعاملات العلميه للاختبارات البدنيه والمهاريه قيد البحث.
- تم اجراء القياس القبلى لعينه البحث فى الفترة من يوم ٢٠٢١/٢/٢٧ الى يوم ٢٠٢١/٢/٢٩.
- تم تطبيق تجربه البحث من يوم ٢٠٢١/٣/١ الى يوم ٢٠٢١/٤/١٠.
- تم اجراء القياس البعدى لعينه البحث فى الفترة من يوم ٢٠٢١/٤/٣ الى يوم ٢٠٢١/٤/٤.

المعاملات العلميه للاختبارات قيد الدراسة:

أولاً: الثبات

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار، اذ طبق الاختبار على (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينه البحث، وبعد سبعة ايام اعيد الاختبار على المجموعة نفسها وتحت نفس الظروف نفسها، ومن خلال معالجة البيانات التى حصل عليها من الاختبارات تم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين، وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عالي ومعنوى.

جدول (٤) يوضح احصاءات معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى للمتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٠

Sing p.value (.٠٠٥)	الدلالة	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية		م
		ع	س	ع	س				
.٠٠٠٠	.٠٩٥٢	١.٧٦	٢٠.٣٠	٢.٠١٤	١٨.٥٠	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين	القوة	١
.٠٠٠٠	.٠٩٦٠	١.٤٩	١٠.٠٠	١.٤٧	٨.٢٠	عدد	اختبار ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	التحمل	٢
.٠٠٠١	.٠٨٩٠	٦.٦٠٠	٧٦.٠٠	٥.٩٤	٨٠.٨٠	ث	اختبار سباحة ٢٥م	السرعة	٣
.٠٠٠٠	.٠٩٨٣	٢.٤٤	٢٨.٠٠	٢.٥٨	٢٥.٧٠	سم	اختبار جلوس طويل ثنى الجذع اماما	المرونة	٤
.٠٠٠٠	.٠٩١٢	١٦٧.٠	.١٣٨٠	١٩٨.٣٢	.١١١٠	متر	اختبار كوبر جرى ومشى ١٢ق	تحمل دورى تنفسى	٥
.٠٠٠٠	.٠٩٨٨	٦.٩٩	٦٠.٦٠	٧.٥٩	٦٤.٥٠	ث	الجرى الزجزاجى بين الحواجز	الرشاقة	٦
.٠٠٠٠	.٠٦١٥	.٠٥١٦	١.٤٠	.٠٥١٦	.٠٤٠	درجة	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	الدقة	٧

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط عال ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ كما ان $\text{sig} > ٠.٠٥$ قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

جدول (٥)

يوضح احصاءات معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى للمتغيرات المهارية قيد البحث ن

١٠ =

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		الدلالة	Sing p.value (٠.٠٠٥)
			ع	س	ع	س		
١	درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع فوق الصدر واسفل ابط المصاب لمسافة ١٥ م بسباحة الجانب	درجة	١.٥٥	٠.٥٥٠٣	٢.٦٠٠	٠.٦١٤	٠.٧٢٣	٠.٠١٨

ينتضح من جدول (٥) وجود ارتباط عال ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ كما ان $\text{sig} > ٠.٠٥$ قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

ثانيا : الصدق

جدول (٦) معاملات صدق التمايز للمتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٠

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		قيمة ت	معامل الصدق
			ع	س	ع	س		
١	القوة	كجم	١٨.٥٠	٢.٠١	١٥.١٠	٢.٥٥	٣.٣٠٢	٠.٧٨
٢	التحمل	عدد	٨.٢٠	١.٤٧	٦.٥٠	١.٢٦	٢.٧٦٢	٠.٧٣٨
٣	السرعة	ث	٨٠.٨٠	٥.٩٤	٨٨.٤٠	٤.٦٤	٣.١٨٦*	٠.٤٤٥
٤	المرونة	سم	٢٥.٧٠	٢.٥٨	٢٢.٤٠	٢.٧٩	٢.٧٤١	٠.٧٣٦
٥	تحمل دورى تنفسى	متر	٠.١١١٠	١٩٨.٣	٧٦٥.٠	١١٧.٩٦	٤.٧٢٨	٠.٦٦٢
٦	الرشاقة	ث	٦٤.٥٠	٧.٥٩	٨٠.٢٠	٩.٥٦	٤.٠٦٦-	٠.٨٣١
٧	الدقة	درجة	٠.٤٠	٠.٥١٦	٠.١٠	٠.٣١٦	٢.٥٦٧	٠.٧٣٨

جدول (٧)

معاملات صدق التمايز للمتغيرات المهارية قيد البحث ن ١ = ن ٢ = ١٠

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت	معامل ايتا	معامل الصدق
			س	ع	س	ع			
١	درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع فوق الصدر واسفل ابط المصاب لمسافة ١٥م بساحة الجانب	درجة	١.٥٥	٠.٥٥٠٣	٠.٥٥٠	٠.٥٩٨	٣.٨٨	٠.٦٧٦	٠.٨٢

المجال المكاني

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية والاختبارات البدنية والمهارية وتجربة البحث على حمام السباحة بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا.

ادوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية عادل حسنين النمورى (٢٠٠٨) (١٥) اشرف زين الدين (١٩٩٩) (٤) محمد فتحى الكرادنى (١٩٩٦) (٣٣) ثناء عبد الباقي حسنين (١٩٩٢) (٨) طارق محمد ندا (٢٠٠٤) (١٤) عبد الله محمد ربايعه (٢٠١٣) (١٩) ليلي السيد فرحات (٢٠١٢)(٢٤) حمدى احمد على (٢٠١٦)(٩) عويس احمد الجبالى (٢٠٠٥) (٢٣) ابو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦) (١) مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٨)(٣٥) محمد حسن علاوى (٢٠٠٠)(٢٧) وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٦)(٣٧) خيريه ابراهيم السكرى (٢٠١٥)(١٠) عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠١٥) (١٦) محمد جابر بريقع (٢٠١٤)(٢٥) على فهمى البيك (٢٠١٥) (٢١) ايهاب سيد اسماعيل، منال جويده ابو المجد (٢٠١٧)(٦).

للتوصل الى انسب المتغيرات البدنية والمهارية المؤثرة فى البحث وذلك لتحسين بعض المهارات الاساسية فى الانقاذ.

ادوات البحث

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية ومهارة الانقاذ مرفق رقم (١)

الاختبارات المستخدمة

بالرجوع الى المراجع العلمية والدراسات السابقة اعتمد الباحث فى اختيار هذه الاختبارات على المسح المرجعى للابحاث والدراسات المرتبطة والمشابهه فى مجال الانقاذ مثل ابو العلا عبد الفتاح، احمد

نصر الدين رضوان (٢٠٠٣) (٢) احمد محمد خاطر، على فهى البيك(١٩٩٦)(٣) اشرف محمد سيد زين الدين (١٩٩٩)(٤) امال احمد الحلبي ، السيد السيد سعد (١٩٩٦)(٥) بيتر تومسون (١٩٩٦)(٧) خضرة عيد ابراهيم (١٩٩٨)(١١) ضحى فتحى محمد (٢٠١١)(١٣) عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب(٢٠١٥)(١٦) عبد النبى الجمال (١٩٩١)(٢٠) امكن حصر عدة اختبارات بدنية و مهارية تم اخضاعها الى المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى والالتواء ومتوسط الفروق وقيمة (ت) للوصول الى مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية يمكن من خلالها تقويم بعض التدريبات البدنية الخاصة لتحسين مهارة مسك وحمل الغريق مرفق (١).

المعالجات الاحصائية:

تم التحليل الاحصائي باستخدام برنامج spss

١-المتوسط الحسابي

٢- الوسيط

٣- الانحراف المعياري

٤- الالتواء

٥- اختبار T

٦- معامل الارتباط

٧-معامل ايتا ٢

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات فى المتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى	
			ع	س	ع	س
١	القوة	كجم	٢٢.٨٥	١.٦٢	٤١.٣١	٤.٣٢
٢	التحمل	عدد	١٢.٣٨	١.٩٣	٤٢.٢٣	٥.٧٦
٣	السرعة	ث	٥٤.٦٩	٢.٧٨	٣١.٩٢	٢.٦٩
٤	المرونة	سم	٣٥.٨٥	٢.٦٠	٦٦.٠٠	١٠.٥٥
٥	تحمل دورى تنفسى	متر	١٦٣٠.٧	٣٠٣.٨٢	٢٧٦٩.٢	٣٠٣.٨
٦	الرشاقة	ث	٤٦.٧٧	٢.٤٨	٢٨.١٥	١.٥٧
٧	الدقة	درجة	١.٢٣	٠.٧٢٥	٤.٥٤	٠.٩٦٧

يوضح جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات (قبلى - بعدى) فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات فى المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى	
			ع	س	ع	س
١	درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع فوق الصدر واسفل ابط المصاب لمسافة ١٥ م بسباحة الجانب	درجة	٢.٥٦٥	٢.٥٦٦	٥.٢٧	٣.٦٩

يوضح جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات (قبلى - بعدى) فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (١٠)

يوضح احصاءات (ت) ودلالة الفروق بين متوسطى درجات العينة للقياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية ن = ١٣

م	المتغيرات البدنية	القياس القبلى		القياس البعدى		متوس الفروق	قيمة ت	Sing p.value (٠.٠٥)
		ع	س	ع	س			
١	القوة اختبار قوة عضلات الرجلين	١.٦	٢٢.٨٥	٤.٣	٤١.٣١	١٨.٤٦-	١٧.٧٢٥-	٠.٠٠٠
٢	التحمل اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	١.٩٣	١٢.٣٨	٥.٧٦	٤٢.٢٣	٢٩.٨٤-	٢٠.٨٤-	٠.٠٠٠
٣	السرعة اختبار سباحة ٢٥ م	٢.٧٨	٥٤.٦٩	٢.٦٩	٣١.٩٢	٢٢.٧٦	١٩.٤٢	٠.٠٠٠
٤	المرونة اختبار جلوس طويل ثنى الجذع اماما	٢.٦٠	٣٥.٨٥	١٠.٥٥	٦٦.٠٠	٣٠.١٥-	١٠.٩١-	٠.٠٠٠
٥	تحمل دورى تنفسى اختبار كوبر جرى ومشى ١٢ ق	٣.٠٣.٨	١٦٣٠.٧	٣.٠٣.٨	٢٧٦٩.٢	١١٣٨.٤-	٨.٩٧-	٠.٠٠٠
٦	الرشاقة الجرى الزجراجى بين الحواجز	٢.٤٨٨	٤٦.٧	١.٥٧	٢٨.١٥	١٨.٦١	١٩.٤٣	٠.٠٠٠
٧	الدقة التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	٠.٧٢٥	١.٢٣	٤.٥٤	٠.٩٦٧	٣.٣٠٨-	١٢.٥٨-	٠.٠٠٠

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٧

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى حيث نجد ان قيمة (ت المحسوبة) مع مستوى الدلالة sig P. Value > ٠.٠٥

جدول (١١)

يوضح احصاءات (ت) ودلالة الفروق بين متوسطى درجات العينة للقياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى مهارة مسك الغريق لمسافة ١٥ متر بسباحة الجانب ن = ١٣

Sing p.value (٠.٠٥)	قيمة ت	متوس الفروق	بعدي		قبلى		المتغيرات المهارية	م
			ع	س	ع	س		
٠.٠٠٠	٢٠.٦٦-	٢.٩٥٦-	٠.٦٠٧٥	٧.٥٠٠	٠.٩١٢٠	٤.٥٤٣	درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع فوق الصدر واسفل ابط المصاب لمسافة ١٥م بسباحة الجانب	١

قيمة ت الجدولية عند $٠.٠٥ = ٢.١٧$

يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى فى متغير درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع فوق الصدر واسفل ابط المصاب لمسافة ١٥م بسباحة الجانب لصالح القياس البعدى حيث ان قيمة (ت المحسوبة) مع مستوى الدلالة sig P. Value $٠.٠٥ >$

يوضح من خلال جدول (٨) الخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات فى المتغيرات البدنية قيد البحث فى متغير اختبار قوة عضلات الرجلين للقياس القبلى والبعدى و جدول (١٠) الخاص باحصاءات (ت) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات العينة للقياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية ن=١٣ حيث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية حيث ان قيمة (ت) المحسوبة (-١٧.٧٢٥) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٧) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ومن خلال النتائج ايضا ان هذه الفروق كانت بين القياس القبلى والبعدى لصالح البعدى وان البرنامج التدريبي

حسن من مستوى قوة عضلات الرجلين فى القياس البعدى واكد ذلك امال احمد حسن والسيد السيد سعد (١٩٩٦) عن كونسلمان Counsilman ان الحالة البدنية المطلوبة للاداء الجيد للسباح تتكون من ثلاث مكونات رئيسية وهى القوة والمرونة والتحمل. (٥):

(٦٥ - ٨٨)

ويؤكد عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٧) ان القوة العضلية ضرورية لاغلب

الانشطة الرياضية فالرياضى الاقوى والاكبر حجما له اليد الاطول فى حالة تقارب المستوى الفنى الى جانب القوة تزيد السرعة والقدرة والرشاقة بالاضافة على انها تلعب دوراً هاماً فى التقدم فى الكثير من المهارات. (١٨: ٥٣-٥٧)

يوضح من خلال جدول (٨) الخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات فى المتغيرات البدنية قيد البحث فى متغير اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل للقياس القبلى والبعدى وجدول (١٠) الخاص باحصاءات (ت) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات العينة للقياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية ن=١٣ حيث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية حيث ان قيمة (ت) المحسوبة (-٢٠.٨٤) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٧) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ومن خلال النتائج ايضا ان هذه الفروق كانت بين القياس القبلى والبعدى لصالح البعدي وحيث ان البرنامج التدريبي حسن من مستوى ثنى الذراعين من الانبطاح المائل.

واكد ذلك اشرف محمد زين الدين (١٩٩٩) ان اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل يرتبط بالتحمل البدنى وذلك يعنى انه مهم للمنقذ بدرجة تتجاوز ١٠٠% وهذا ما يتفق مع ما اكده عصام امين حلمى ومحمد جابر بريقع (٢٠٠٢) (٤: ٦) فى تحديد الاهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية والانشطة المختلفة وان التحمل العضلى لثنى الذراعين هو احد المتطلبات الهامة للسباحين المنقذين ويؤدى التحمل البدنى تحت ظروف صعبة وتصبح هذه الصفة مطلوبة ومستخدمة عندما تسود ظروف جوية سيئة او عند تعرض اكثر من شخص للغرق. (٢٢): (٣٥٥-٣٥٨)

يوضح من خلال جدول (٨) الخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات فى المتغيرات البدنية قيد البحث فى متغير اختبار سباحة ٢٥م للقياس القبلى والبعدى وجدول (١٠) الخاص باحصاءات (ت) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات العينة للقياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية ن=١٣ حيث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية حيث ان قيمة (ت) المحسوبة (١٩.٤٢) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٧) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ومن خلال النتائج ايضا ان هذه الفروق كانت بين القياس القبلى والبعدى لصالح البعدي وحيث ان البرنامج التدريبي رفع من مستوى سباحة ٢٥م واكد ذلك يحيى مصطفى ابراهيم (٢٠٠٠) ان احتياجات المنقذ من القوة والسرعة المبذولة لقطع مسافة ٢٥م تعتمد على المدى الحركى لمفصل الفخذين وسلامة الحواس وتحديد الهدف للوصول الى الغريق. (٣٨): (١٩٣)

واكدت ناجية احمد الديب (٢٠٠٤) ان سباحة ٢٥م حرة ثم الغوص تحت الماء لسحب الغريق والرجوع به مرة ثانية الى حائط الحمام يحتاج الى صفات بدنية مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل وقدرة التركيز والاتزان الحركى والسعة الحيوية للعمل اللاهوائى فهى مدخلات هامة لتحقيق نتائج جيدة فى هذا الاختبار. (٣٦: ٢١٠)

كما اشار محمد صبرى عمر (١٩٨٥) الى ضرورة الربط بين قوة عضلات الذراعين والرجلين فعدم امتلاك المنقذ لهذه القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة يؤدي الى ضعف المنقذ فى الاداء. (٣١: ٧٣)

يوضح من جدول (٨) الخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات فى المتغيرات البدنية قيد البحث فى متغير اختبار جلوس طويل ثنى الجذع اماما للقياس القبلى والبعدى وجدول (١٠) الخاص باحصاءات (ت) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات العينة للقياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية ن=١٣ وان هناك فروق ذات دلالة احصائية حيث ان قيمة (ت) المحسوبة (-١٠.٩١) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٧) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ومن خلال النتائج ايضا ان هذه الفروق كانت بين القياس القبلى والبعدى لصالح البعدي وحيث ان البرنامج التدريبي طور من مستوى اختبار جلوس طويل ثنى الجذع اماماً فى القياس البعدي و اشار محمد صبحى حسنين (٢٠٠٩) ومحمد حسن علاوى (٢٠٠٠) واحمد محمد خاطر و على البيك (١٩٩٦) على ان تطوير وتنمية مرونة الجذع هى جزء من الاعداد البدنى التى تؤثر بصورة مباشرة على الحركة وعلى مستوى الاداء وعلى المهارة المطلوبة كما ان عدم كفاية المرونة تؤثر سلبيا على الاداء وان المرونة الخاصة تسهم فى تحسين وتعديل التكنيك الرياضى. (٣٠: ٨٧) (٢٧: ٩٥) (٣: ١٠٥)

يوضح من خلال جدول (٨) الخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات فى المتغيرات البدنية قيد البحث فى متغير اختبار كوبر جري ومشى ١٢ق للقياس القبلى والبعدى وجدول (١٠) الخاص باحصاءات (ت) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات العينة للقياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية ن=١٣ .

وحيث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية حيث ان قيمة (ت) المحسوبة (-٨.٩٧) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٧) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ومن خلال النتائج ايضا ان هذه الفروق كانت بين القياس القبلى والبعدى لصالح البعدي وحيث ان البرنامج التدريبي رفع من مستوى اختبار كوبر جري ومشى ١٢ق فى القياس البعدي.

واشار محمد شوقى كشك ومعتز بالله حسنين (٢٠٠١) من تحسن الصفات البدنية وبصفة خاصة القوة الانفجارية والسرعة والتحمل الهوائى وتحمل السرعة كنتيجة لتكرار الاداء المهارى فى اختبار كوبر جري ومشى ١٢ق. (٢٩: ٣٦٦)

يوضح من خلال جدول (٨) الخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات فى المتغيرات البدنية قيد البحث فى متغير الجرى الزجراجى بين الحواجز للقياس القبلى والبعدى وجدول (١٠) الخاص باحصاءات (ت) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات العينة للقياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية ن=١٣ وحيث ان هناك فروق ذات دلالة

احصائية حيث ان قيمة (ت) المحسوبة (١٩.٤٣) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٧) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ومن خلال النتائج اتضح ان هذه الفروق كانت بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي وان البرنامج التدريبي طور من مستوى الجري الزجراجي بين الحواجز فى القياس البعدي ويرى محمد على القط (٢٠٠٥) ان مصدر القوة المحركة للسباحين المنقذين هى ضربات الذراعين فهى اكبر اعتمادا بدرجة كبيرة عن ضربات الرجلين فنجد ان ضربات الرجلين لا بد ان تكون قوية لمفصل القدم والركبة وهو شرط اساسى لانقاذ الغرقى والتدريب المائى ينمى جميع مكونات اللياقة البدنية وهذا راجع للبرنامج التدريبي لتحسين اداء مهارة للمنقذ (٣٢: ٢٠٧)

ويوضح من خلال جدول (٨) الخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات فى المتغيرات البدنية قيد البحث فى متغير اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة للقياس القبلي والبعدي وجدول (١٠) الخاص باحصاءات (ت) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات العينة للقياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية ن=١٣ وحيث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية حيث ان قيمة (ت) المحسوبة (-١٢.٥٨) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (-٢.١٧) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ومن خلال النتائج اتضح ان هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي وان البرنامج التدريبي حسن من مستوى التصويب باليد على الدوائر المتداخلة فى القياس البعدي واكد ذلك محمد حسن علاوى (٢٠١٨) الى اهمية التدريب فى تقوية العضلات الذراعين فى اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة مما يؤدي الى تحسين وتطوير عضلات الذراعين ورفع مستوى الاداء الحركى. (٢٦: ٨٦)

يوضح من خلال جدول (٩) من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات فى المتغيرات المهارية قيد البحث فى متغير درجة اتقان مسك وحمل الغريق بطريقة الذراع المتقاطع فوق الصدر واسفل الابط المصاب لمسافة ١٥ م بسباحة الجانب وجدول (١١) يوضح احصاءات (ت) ولالة الفروق بين متوسطى درجات العينة للقياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث فى مهارة مسك وحمل الغريق لمسافة ١٥ متر بسباحة الجانب ن=١٣ وان هناك فروق ذات دلالة احصائية وحيث ان قيمة (ت) المحسوبة (-٢٠.٦٦) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٧) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ واتضح ان هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي والبرنامج التدريبي طور من مستوى مهارة مسك وحمل الغريق لمسافة ١٥ م بسباحة الجانب ويرجع الباحث هذا التحسن الى استخدام بعض التدريبات البدنية

الخاصة فى تحسين مهارة مسك وحمل الغريق لمسافة ١٥ م بسباحة الجانب فى الانقاذ وذلك من خلال البرنامج التدريبي الذى تم وضعه على عينة البحث (المنقذين) الذين يحتاجون الى تدريب على المهارات بشكل غير مباشر من خلال التدريبات البدنية والمهارية التى قام الباحث بوضعها فى البرنامج التدريبي.

واكد على ذلك عادل النمورى (٢٠٠٨) ومحسن الوديان (٢٠٠٠) وزياد امين (٢٠٠٠) ومحمد كشك وامر الله (٢٠٠٢) بتحسين القدرة الانفجارية للرجلين لمساهمتهما فى تحسين قفزة الطعن فى اختبار زمن خلع الملابس للمنقذين والجري والقفز للسباحة للمنقذين وان البرنامج ساهم فى تحسن السرعة داخل الماء وبالتالي تحسنت قوة عضلات الذراعين نتيجة تاثير البرنامج التدريبى داخل وخارج الماء وتحسن مسافة رمى طوق النجاة للغريق والسباحة والراس عاليا والمحافظة على ثبات الراس لاعلى للنظر للغريق مما ادى الى تحسن زمن اختبار عدد مرات حمل النقل ثم العودة والراس عاليا لمسك وحمل الغريق وكذلك السباحة على الجانب لحمل الغريق.

(١٥ : ١٧)

المهارى يحتاج الى دقة وعناية فائقة لتحسين المستوى المهارى للمنقذ لانه يحتاج الى قدر عالى من المهارة فى الانقاذ ويحتاج المنقذ الى قوة بدنية ومهارية فى الذراعين والرجلين وذلك لانقاذ الغرقى الذين يذهبون ضحايا لعدم وجود منقذ عالى الجودة ويتمتع بالمهارات العالية. (٣٤ : ٢٧٩) (١٢ : ١٢٤) (٢٨ : ١٩٠) (١٨ : ٢٢٢)

الاستنتاجات

فى ضوء الاهداف والفروض الخاصة بالبحث واستنادا على الاجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل اليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الاحصائية، قد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات بدنية ومهارية داخل الماء وخارج الماء لما لها من اثر ايجابى على افرادالمجموعة التجريبية المنقذين بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة احصائية فى تطوير قوة عضلات الرجلين والذراعين.
- ٢- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات بدنية ومهارية داخل وخارج الماء لما لها من اثر ايجابى على افراد المجموعة التجريبية للمنقذين بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة احصائية فى تطوير سرعة ٢٥ م سباحة حرة وبالتالي لما لها دور اساسى فى التحمل الدورى التنفسى والرشاقة ودقة التصويب.
- ٣- هناك فروق فنسبة التحسن بين المجموعة التجريبية وافراد الانقاذ المميزين والغير مميزين والتي انتظمت فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات داخل الماء وتدريبات خارج الماء لصالح المجموعة التجريبية الذى اعطى نسبة تحسن اعلى للمجموعة التجريبية.
- ٤- البرنامج التدريبى اظهر تحسن فى بعض التدريبات البدنية الخاصة فى مهارة مسك وحمل الغريق لمسافة ١٥ م بسباحة الجانب فى الانقاذ.

التوصيات:

بناء على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يقدم الباحث التوصيات التالية:

- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات داخل وخارج الوسط المائي داخل البرامج الرياضية لما له من اثر ايجابي على القدرات البدنية والمهارية لدى السباحين المنقذين.
- ٢- توجيه النتائج المستخلصة الى العاملين في مجال السباحة والانتقاذ للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية وخاصة فيما يتعلق بتطبيق القوة العضلية للرجلين والذراعين ومرونة الجذع والتحمل الدورى التنفسى.
- ٣- ضرورة تحسين التدريبات البدنية والمهارية لدى المنقذين وذلك للوصول لدرجة واتقان مسك وحمل الغريق.
- ٤- لا بد من معرفة المنقذين كل ما هو حديث فى مجال الانتقاذ.
- ٥- توفير الادوات والاجهزة الحديثة لانتقاذ الغرقى.
- ٦- عمل دورات تدريبية بصفة مستمرة للمنقذين للحصول على شهادات الانتقاذ.
- ٧- التعرف على نقاط القوة والضعف للمنقذين ومحاولة التغلب عليها.
- ٨- تطوير الاختبارات البدنية والمهارية بأسلوب علمي حديث مع توفير عامل الامن والسلامة للتقليل من حالات الغرق.
- ٩- عمل اختبارات ومقاييس لتقويم وتقييم المنقذين.
- ١٠- اجراء ابحاث مشابهه على انواع اخرى من سباحة الانتقاذ والغرقى

المراجع :

- ١ أبو العلا عبد الفتاح : طرق تدريب السباحة (تدريب السرعة القصوى) لمركز الكتاب الحديث للنشر، الطبعة الاولى، ٢٠١٦م
- ٢ أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين: : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربى، ط٢، القاهرة، ٢٠٠٣م
- ٣ احمد محمد خاطر، على : القياس فى المجال الرياضى، دار الكتاب الحديث، الاسكندرية ١٩٩٦م فهمى البيك:
- ٤ اشرف محمد سيد زين : دراسة الانتقاء بالمتطلبات الاساسية الخاصة بفرد الانتقاذ فى الدين ج.م.ع رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، ١٩٩٩م
- ٥ امال احمد الحلبي، السيد السيد سعد : تحليل التمايز بين السباحين والسباحات فى القياسات البدنية، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، العدد ٤، ١٩٩٦م، ص ٦٥-٨٥.
- ٦ ايهاب سيد اسماعيل، منال جويدة ابو المجد : اثر استخدام بعض التدريبات البدنية والادراكات الحس الحركية على المهارات الاساسية لمنقذى حمام السباحة، المؤتمر العلمى الاول، كلية التربية الرياضية بالهرم بطلون، ٢٠١٧م
- ٧ بيتر تومسون : المدخل الى نظريات التدريب، المدخل الاقليمي، ١٩٩٦م
- ٨ ثناء عبد الباقي حسنين : مقدمة فى تعليم وتدريب السباحة والانتقاذ، مطبعة التونى، ١٩٩٢م

- ٩ **حمدى احمد على** : التدريب الرياضى افضل مدرب (اسس - نظريات - اداء - افكار) منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠١٦م
- ١٠ **خيرية ابراهيم السكرى، محمد فتحى هدى** : ادارة تدريب الجهاز الحركى لجسم الانسان، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠١٥
- ١١ **خضرة عيد ابراهيم** : تاثير برنامج حركى مقترح لانقاص الوزن على الكفاءة البدنية وبعض القياسات الجسمية ودهنيات الدم لدى السيدات قبل وبعد سن الياس، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ١٩٩٨م.
- ١٢ **زياد محمد امين** : تاثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين على مستوى الاداء فى سباحة الصدر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٣ **ضحى فتحى محمد** : تاثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين مسافة البدء، المستوى الرقى فى سباحة الزحف على البطن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م
- ١٤ **طارق محمد ندا** : المنهاج فى السباحة، المركز العربى للنشر، ٢٠٠٤م.
- ١٥ **عادل حسنين النمورى، عبد الحميد بن عبد الله الامير** : تاثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنقذى احواض السباحة، المؤتمر الدولى الاول للتربية البدنية والرياضية والصحة، المجلد العلمى للبحوث ١، دولة الكويت، ٢٠٠٨م.

- ١٦ **عبدالعزیز النمر،** : تقویم الكفاءة البدنية والوظيفية والمورفولوجية لدى ناشئ
ناریمان الخطیب السباحة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد السابع، كلية التربية
الرياضية للبنين بالاسكندرية، ٢٠١٥م.
- ١٧ _____ : تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي/ الاساتذة للكتاب
الرياضي، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ١٨ _____ : تقييم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الاساتذة للكتاب
الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ١٩ **عبد الله محمد ربيعه** : المفاهيم الاساسية فى السباحة، مكتبة المجتمع بالاسكندرية
للنشر والتوزيع، ٢٠١٣م.
- ٢٠ **عبدالنبي الجمال** : تاير برنامج تدريبي مقترح على الكفاءة البدنية والوظيفية
للاعبى التنس، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد السابع، كلية
التربية الرياضية للبنين بابى قير، الاسكندرية، ١٩٩١م.
- ٢١ **على فهمى البيك** : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تدريب)، دار الفكر
العربى، ط١، ٢٠١٥م.
- ٢٢ **عصام امين حلمى،** : التدريب الرياضى، اسس - مفاهيم - اتجاهات علمية. منشأة
محمد جابر بريقع المعارف بالاسكندرية، ٢٠٠٢م
- ٢٣ **عويس احمد الجبالى** : التدريب الرياضى "النظرية والتطبيق" خطة النشر، القاهرة،
٢٠٠٥م

- ٢٤ ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٢م
- ٢٥ محمد جابر بريقع : التدريب الرياضى - اسس - مفاهيم - اتجاهات، منشأة المعارف بالاسكندرية ٢٠١٤م
- ٢٦ محمد حسن علاوى : دراسة العلاقة بين متغيرات القوة العضلية داخل وخارج الماء واستراتيجية زمن سباحة ٢٠٠ متر حرة، بحث منشور، المجلة العلمية للعلوم وفنون الرياضة، م ك ٥١، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، ٢٠١٨م
- ٢٧ _____ : علم النفس الرياضى، دار المعارف القاهرة، ٢٠٠٠م
- ٢٨ محمد شوقى كشك، امر : دراسة تأثير التدريبات البليومترية فى الاتجاه الأفقى والرأسى على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض الرياضيين، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٤٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٢م
- ٢٩ محمد شوقى كشك، معتر بالله حسنين : تنمية الاداء المهارى الخاص بالاتجاه اللاهوائى واثرة على الجوانب البدنية والوظيفية للاعب كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١م
- ٣٠ محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية، درار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٩م
- ٣١ محمد صبرى عمر : العلاقة بين بعض المقاييس الجسمية للمجدافين وبعض النواحي الميكانيكية للمجدفة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ١٩٨٥م
- ٣٢ محمد على القط : استراتيجية التدريب الرياضى فى السباحة، ج٢، المركز العربى للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م
- ٣٣ محمد فتحى الكردانى : الامن والسلامة والانقاذ فى الرياضات المائية، دار المعارف، ١٩٩٦م
- ٣٤ محسن محمود الوديان : اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوى العضلية على سباحة ١٠٠ متر بطريقة الزحف على الصدر، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٣٧، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٠م

- ٣٥ مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث، تخطيط تطبيق القيادة، داره الفكر العربى ط١، ١٩٩٨م
- ٣٦ ناجية احمد الديب : دراسة مقارنة لمدى اسهام القياسات الجسميه للمنقذين ومستوى الانجاز فى السباحة، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضيه للبنين، جامعة الاسكندرية، العدد الرابع، ٢٠٠٤م
- ٣٧ وفيقة مصطفى سالم : الرياضات المائية، مطابع جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٦م
- ٣٨ يحيى مصطفى ابراهيم : دراسة معدلات النمو بعض الدلالات المورفولوجيه للسباحين (المنقذين)، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضيه للبنين، جامعة الاسكندرية، العدد الاول، ٢٠٠٠م