

## " تأثير برنامج تدريبي مقترح لإجتياز إختبارات الإتحاد الدولي للإنقاذ "

\*\* أ.م.د / محمد عبدالحميد طه

\*\*\*\* د / هشام ربيع زكي

\*\*\*\*\*/ علاء على عامر

**هدف البحث:** يهدف البحث الى اعداد برنامج تدريبي لتأهيل المنقذين المحليين لمنقذين دوليين والتعرف علي تاثير البرنامج التدريبي المقترح لتأهيل المنقذين المحليين لمنقذين دوليين وذلك من خلال التعرف على تأثير البرنامج على المستوى المهاري للمنقذين

**المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

**عينة البحث:** أشتمل مجتمع البحث على ( ٨٣ ) منقذ وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة عشوائية من مجتمع البحث من منقذي السباحة بمحافظة المنوفية ليكون عدد أفراد العينة الاساسية هو (٣٠) منقذ

**أهم الاستنتاجات:**

١. هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لاجتياز اختبارات الاتحاد الدولي للإنقاذ
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلية - المتتبعية - البعدية) في اختبارات الاتحاد الدولي للإنقاذ لمستوى الاداء المهاري لدي منقذي السباحة بمحافظة المنوفية.

**التوصيات :**

١. تأكيد الاعتماد على البرنامج التدريبي المعد لما له من أثر فعال في مستوى المنقذين
٢. ضرورة الاهتمام بتقديم دورات تدريبية للمنقذين لرفع مستواهم البدني والمهاري

## The impact of a Suggested training program to pass the tests of the International Life Saving Federation

Prof. Dr. Mohamed Abdel-Hamid Taha  
Dr. / Hisham Rabie Zaki  
Alaa Ali Amer

**Research objective:** The research aims to prepare a training program to qualify local rescuers for international rescuers and to identify the impact of the proposed training program to qualify local rescuers for international rescuers by identifying the impact of the program on the skill level of rescuers.

**The used method:** The researcher used the experimental method in order to suit the nature of this study.

**Research sample:** The research population included (83) rescuers, and the basic research sample was randomly selected from the research community from the swimming lifeguards in Menoufia Governorate, so that the number of individuals in the main sample is (30) rescuers.

### The most important conclusions:

1. There is a positive impact of the proposed training program to pass the International Rescue Federation exams
2. There are statistically significant differences between the measurements (tribal – consecutive – dimensional) in the International Rescue Union's tests of the skill level of swimming rescuers in Menoufia Governorate

### • Recommendations:

1. Confirm rely on the curriculum prepared because of its effective impact in the pool learning to crawl on the abdomen and back for the Blind
2. Provide tools and devices for the blind and that encourage the practice of sports activities

## " تأثير برنامج تدريبي مقترح لإجتياز إختبارات الإتحاد الدولي للإنقاذ "

\*\* أ.م.د / محمد عبدالحميد طه

\*\*\*\* د / هشام ربيع زكى

\*\*\*\*\*/ علاء على عامر

### - المقدمة:

نجد أن الماء ليس بالموطن الطبيعي للإنسان ، لكن هناك الكثير قادر على الطفو فيه. وبينما تتم مواجهة هذه الظاهرة ، ستؤدي الإجراءات واكتساب المهارات المناسبة للأطراف إلى الحركة المعروفة باسم السباحة. هذا النشاط المبهج للجميع ، من الصغار إلى الأكبر سنا ، من الضعفاء إلى الأقوياء ، من المعاقين جسديا إلى الأسوياء . وفي جميع أنحاء العالم حث يوجد عدد كبير من الناس يمارسون السباحة وهناك العديد من الأسباب الجيدة التي تجعل الجميع يتعلمون مهارات السباحة .

هناك أخطار دائمة تحدث بالقرب من أى مسطح مائى : البحار ، الأنهار ، البحيرات ، القنوات والحفر المهجورة. وتحدث الوفيات كل عام بسبب الغرق ، حيث يقع العديد منها على بعد أمتار قليلة من الشواطئ . لذلك من المهم أن يكون الجميع قادرين على السباحة ، من أجل إنقاذ أنفسهم في حالات الطوارئ . وتوفر المسطحات المائيه نفسها فرصا لمجموعة واسعة من الأنشطة مثل الإبحار وركوب الأمواج والتجديف والتزلج ، والتي يعتبر السباحة شرطا أساسيا لها. ان اهتمام المؤسسات الانسانيه على مختلف المستويات بدراسة الأمن والسلامة المائيه بسبب ما يتعرض له الصغار والكبار من أخطار وحوادث ووضعت ابحاثها ودراساتها كأساس لتطوير برامج الأمن والسلامة والإنقاذ ولم تعد عملية الإنقاذ مقتصره على فريق من مراقبي الشواطئ وحمات السباحة المتخصصين بل جزء من البرامج التعليميه للسباحه ولوائح وقوانين استعمال المياه فى الرياضات المائيه

يعتمد الأمن فى الماء وحولة على العديد من العوامل ومن البديهي أن كل شخص يمارس أى رياضة لها صلة بالماء يجب عليه أن يكون سباحا ماهرا ولكن على الرغم من تزايد عدد الأفراد اللذين يمارسون بعض الأنشطة المختلفه التى تتصل بالماء مثل التجديف والشرع والإنزلاق على الماء إلا أن النسبة الكبيرة منهم لا يجيدون السباحه وهناك أيضا الكثير من المبتدئين اللذين لا يجيدون السباحه يمارسون بعض الأنشطة المائيه

ومن الطبيعي أن بعضا من هؤلاء المبتدئين يكون نصيبهم الغرق وتشير بعض الإحصائيات التي أجريت عن الغرق المزدوج ( والذي يعرف بأنه غرق الغريق وكذلك غرق من يحاول إنقاذه ) فكثيرا من الأباء اللذين لا يعرفون السباحة قد يغرقوا أثناء محاولتهم إنقاذ أبنائهم وأن كثيرا من الشباب الصغير قد بالغوا في تقييم قدراتهم على مساعدة صديق يغرق . ( ١١ : ٣ )

نظرا لأهمية السلامة والأمان خلال عملية تعليم وممارسة السباحة ومن أجل تقليل وانتهاء حالات الغرق التي يتعرض لها الأشخاص للإصابة او الأذى تم القيام بتأسيس أول اتحاد دولي للإنقاذ وكانت أول مهمه لهذا الاتحاد قيادة بإصدار قوانين وتعليمات تنظم عمل البطولات والفعاليات المختلفة وتعقد بين الحين والآخر دورات تأهليه وورش عمل لإعداد وتأهيل الأفراد اللذين يقومون بعمليات الإنقاذ إضافة إلى إدخال وسائل حديثة للإنقاذ كذلك أعد الاتحاد الدولي للإنقاذ لوائح موحدة بجميع الإرشادات والعلامات والرموز التي تستخدم في عمليات الإنقاذ وتنظم كيفية المحافظة على سلامة الأفراد اللذين يرتادون أماكن السباحة من أحواض وبحيرات وسواحل وبحار وأنهار .

#### - مشكلة البحث :

يرى عادل النمورى ( ٢٠٠٨ ) اننا فى حاجة ماسة لرفع 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 فى إعداد جيل من المنقذين اللذين يتمتعون بمستوى عالى من الكفاءه حيث ان هذا التوجه له أثره الايجابى فهو يمثل استثمارا بشريا من نوع خاص . ( ٨ : ٣٣ )

وتولى المؤسسات المختصة الاهتمام الأكبر للمنقذين العاملين على تلك الشواطئ والاحواض باعتبارهم الركيزه الأساسية للحد من حوادث الغرق والاقبال منها حيث تؤكد ملابسات حوادث الغرق ووقائعها أنه كان يمكن تجنبها لو أن المنقذ يتمتع بمهاره عالية تمكنه من سرعة اكتشاف الحالة والوصول اليها واقتناعا بدور المنقذ الرئيسى فى المحافظه على ارواح رواد السباحة لذا فقد اهتمت مؤسسات الدول المتقدمه باختيار المنقذين وفق لاختبارات مقننه ومعايير محدده ومن أشهر هذه المؤسسات الاتحاد الدولى للإنقاذ واهتمت هذه المؤسسات ايضا بتدريب وصقل المنقذين ووكذلك تنظيم البطولات الخاصه بهم .

ومن خلال ما سبق ومن خلال خبرة الباحث كمنقذ ومدرّب انقاذ محلى ودولى حاول الباحث وضع برنامج تدريبي للارتقاء بمستوى المنقذين المحليين وتأهيلهم للحصول على اجتياز اختبارات الاتحاد الدولى للإنقاذ .

#### - هدف البحث:

يهدف البحث الى اعداد برنامج تدريبي لتأهيل المنقذين المحليين لمنقذين دوليين من خلال التعرف علي تأثيرالبرنامج التدريبي المقترح على النواحي البدنية للمنقذين وكذلك على المستوى المهاري للمنقذين.

#### - فروض البحث :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلية - التتبعية - البعدية) في اختبارات الاتحاد الدولي للإنقاذ لمستوى الأداء المهاري لدي منقذي السباحة بمحافظة المنوفية.

#### بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:

##### المنقذ :

هو حارس بيئة مائية " حمامات سباحه أو شاطئ " يتم تأهيله للعمل من خلال برامج خاصة تقوم على تنفيذها جهات متخصصة تحقق السياسة العامة للإتحاد الدولي للإنقاذ. ( ٦ : ٥ )  
هو شخص مسئول عن حماية الأرواح وسلامة الأفراد في حمامات السباحة . ( ١٥ : ٣ )

##### الوحدة التدريبية :

هو مجموعة من الأنشطة الحركية التي تحقق من خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معا نتيجة أداء عدد من التمرينات المنظمه بشكل متوافق وتعرف الوحدة التدريبه بعدة مسميات أخرى منها " وحدة التدريب اليومية , الدرس التدريبي " .  
الدراسات المرتبطة السابقة:

- عادل النمورى ، عبدالحميد الأمير (٢٠٠٨) (٨)، بعنوان " تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهاريه الخاصة لمنقذي أحواض السباحة " . واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهاريه الخاصة لمنقذي أحواض السباحة وكانت اهم النتائج تحسين قياسات مدى الحركة المتمثلة فى كل من ثنى الكتفين وثنى الجذع - تحسن قياسات القوة العضلية المتمثلة فى كلا من القدرة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة لكلا من المجموعات العضلية المثنية للذراعين والمثنية للجذع والمادة للجذع- تحسين زمن سباحة الجانب وبفروق ذات دلالة معنوية- تحسين قياسات السرعة المتمثلة فى زمن ٢٥م سباحة زحف على البطن

- دراسة " مجدى محمد (٢٠١٦) (١٣) ، بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية والبيولوجية لإجتياز اختبارات الاتحاد المصرى للغوص والانقاذ " منقذى حمامات سباحة "" واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان هدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والبيولوجية لاجتياز اختبارات الاتحاد المصرى للغوص والانقاذ وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة بين القياس القبلى والبعدي فى المتغيرات البدنية والبيولوجية لصالح القياس البعدي واوصى بضرورة الاهتمام بالمنقذين وتقديم دورات لهم للمحافظة على مستواهم البدني والبيولوجي
- دراسة" رأفت حمزة (٢٠١٥) (٥) بعنوان " فاعلية بعض التدريبات المهارية للإنقاذ في الظروف الخاصة للإرتقاء بمستوى أداء المنقذين " واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ٣٠ فرد انقاذ ببعض شواطئ الاسكندرية. واستهدفت الدراسة إلى التعرف على المهارات الضرورية خلال الظروف الخاصة للإنقاذ ، وكان من أهم النتائج التعرف على بعض الظروف الخاصة فى الإنقاذ - التعرف على التدريبات المهارية الضرورية للمنقذين لحالات الإنقاذ خلال الظروف الخاصة.

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية باستخدام التصميم ذو القياسات الثلاثة (القبلي والتبعي والبعدي) وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

- مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث في هذه الدراسة عينة من منقذى السباحة بمحافظة المنوفية المعتمدين من الاتحاد المصرى للغوص والإنقاذ والعاملين بمحافظة المنوفية والبالغ عددهم (٨٣) منقذ ، والجدول (١) يوضح توصيف مجتمع البحث

جدول ( ١ )

توصيف مجتمع الدراسة من منقذى السباحة بمحافظة المنوفية

الاجمالي	العدد	%
نادي ميت خاقان	١٥	١٨,٠٧
حمام سباحة جامعة المنوفية	٢٠	٢٤,١٠
حمام سباحة استاد شيبين الكوم	٢٠	٢٤,١٠
نادي الجمهورية	١١	١٣,٢٥
مركز شباب الباجور	٩	١٠,٨٤
نادي النجوم بالسادات	٨	٩,٦٤
الاجمالي	٨٣	١٠٠,٠٠

عينة البحث:

### العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للدراسة بحيث تكون نسبة العينة الاستطلاعية من منقذي كل حمام سباحة بما يمثل ( ١٢.٠٥ % ) طبقاً لتعداد المنقذين لكل حمام علي حدا، وذلك لتقنين أدوات البحث، وبذلك يكون عدد أفراد العينة الاستطلاعية ( ١٠ ) منقذ من منقذي السباحة بمحافظة المنوفية، وذلك ما يوضحه جدول (٢).

### العينة الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة عشوائية من مجتمع البحث من منقذي السباحة بمحافظة المنوفية علي الا يكون قد شارك في التجربة الاستطلاعية، بحيث تكون نسبة العينة الأساسية من منقذي كل حمام سباحة بما يمثل ( ٣٦.١٤ %) طبقاً لتعداد المنقذين لكل حمام علي حدا، وبذلك يكون عدد أفراد العينة الأساسية هو ( ٣٠ ) منقذ، وذلك ما يوضحه جدول (٢).

والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث (الاستطلاعية والاساسية) من مجتمع البحث.

### جدول (٢)

#### توصيف عينة الدراسة من منقذي السباحة بمحافظة المنوفية

مجموع	العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		العدد	حمامات السباحة بالمنوفية	
	العدد	%	العدد	%			
٨٨.٨٩	٨	١٣.٣٣	٢	٤٠.٠٠	٦	١٥	نادي ميت خاقان
٥٠.٠٠	٩	١٠.٠٠	٢	٣٥.٠٠	٧	٢٠	حمام سباحة جامعة المنوفية
٥٠.٠٠	٩	١٠.٠٠	٢	٣٥.٠٠	٧	٢٠	حمام سباحة استاد شبين الكوم
١٦٥.٢٩	٦	١٨.١٨	٢	٣٦.٣٦	٤	١١	نادي الجمهورية
١٢٣.٤٦	٤	١١.١١	١	٣٣.٣٣	٣	٩	مركز شباب الباجور
١٥٦.٢٥	٤	١٢.٥٠	١	٣٧.٥٠	٣	٨	نادي النجوم بالسادات
١٤.٥٢	٤٠	١٢.٠٥	١٠	٣٦.١٤	٣٠	٨٣	الاجمالي

تجانس عينة البحث:



وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٤٠) منقذ وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك ما يوضحه جدول (٣) .

### جدول (٣)

#### تجانس عينه البحث في متغيرات النمو

ن = ٤٠

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف	الحد الاقصى	الحد الادني	الوسيط	المتوسط	
0.054	1.644737	0.912	21	18	19	19.5	السن
1.951	0.686441	2.36	174	165	170	170.54	الطول
0.451	2.375	1.2	76	63	73	73.95	الوزن

يتضح من جدول ( ٣ ) ان معامل الالتواء ينحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن مما يدل تجانس عينه البحث

### جدول ( ٤ )

#### تجانس عينه البحث في المتغيرات المهاريه

ن = ٤٠

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الحد الاقصى	الحد الادني	الوسيط	المتوسط	المتغيرات
-0.902	-0.107	6.514	71.22	47.61	60.51	60.26	سباحة حرة ٥٠ م في اقل من ٥٥ ث
-0.250	0.013	36.317	424.00	265.47	343.08	343.81	سباحة امامية ٢٠٠ م في اقل من ٥ د
-0.631	0.424	34.794	413.00	282.00	336.50	342.13	سباحة ٣٠٠ م بالزعانف في اقل من ٥ د
-0.838	-0.224	4.590	48.07	31.19	40.88	40.61	القفز من جانب الحمام وسباحة ٢٥ م تحت الماء
-0.325	-1.126	3.465	113.54	102.12	111.11	109.38	الانقاذ باستخدام انبوب الانقاذ خلال دقيقة ونصف
-0.353	0.132	13.911	80	25	50	52.75	أداء لطرق الإنقاذ متتابع
-1.044	0.740	20.628	95	40	50	57.875	أداء لطرق إنقاذ مختلفة ومتتابعة وفي أقل من دقيقتين
0.305	0.843	5.871	40	20	25	25.875	أداء طرق التخلص من مسكات الغريق على الأرض
-0.759	0.470	6.869	40	20	30	27	أداء طرق حمل الغريق وطرق سحب الغريق على الأرض
-1.007	-0.048	9.819	70	40	55	54	أداء للإستجابة في حالة إسعافات أولية
-0.114	0.483	23.702	140	60	100	93.5	( لشخص بالغ CPR أداء الإنعاش القلبي الرئوي )
-0.640	-0.142	13.585	80	30	60	52.75	( لطفل ورضيع CPR أداء الإنعاش القلبي الرئوي )
-0.838	-0.224	4.383	45.91	29.79	39.04	38.78	أداء لكيفية استخدام أدوات الأوكسجين للإنعاش





يتضح من جدول ( ٤ ) ان معامل الالتواء ينحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث في المتغيرات المهاريه مما يدل تجانس عينه البحث  
أدوات البحث:

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية :  
دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة وذلك بهدف :

- تحديد وحصر الاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع المتغيرات قيد الدراسة.
  - تحديد وحصر محتويات البرنامج .
  - إعداد "البرنامج التدريبي المقترح لإجتياز إختبارات الإتحاد الدولي للإنقاذ " موضوع الدراسة.
- المقابلة الشخصية :
- قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء في رياضة الانقاذ وذلك لأستطلاع رأيهم في :
- محتوى البرنامج التدريبي المقترح لإجتياز إختبارات الإتحاد الدولي للإنقاذ قيد البحث
  - أدوات القياس ومدى مناسبتها لأهداف البحث
- الاستمارات :

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالمنقذين عينة البحث .
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في مدى مناسبة أدوات القياس .
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي المقترح لإجتياز إختبارات الإتحاد الدولي للإنقاذ قيد البحث .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :  
الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعة إيقاف .
  - شريط قياس معايير لأقرب ٠.٥ سنتيمتر
- الأدوات المستخدمة في البحث :

- عدد (١٠) طوق نجاه
- عدد (٣٠) زعانف .
- عدد (٥) كرة طبية .
- عدد (٥) انبوب انقاذ
- صفارة .
- عدد(٥) دمىة انقاذ

### اختبارات الإتحاد الدولي للإنقاذ:

قام الباحث باقتراح استخدام اختبارات الإتحاد الدولي للإنقاذ وهي مجموعة اختبارات تتكون من (١٣) اختبار قام الباحث بوضعها في استمارة روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير ، وتم عرضها علي عدد (٩) خبراء في مجال رياضة السباحة وذلك لتحديد مدي مناسبة الاختبارات مع اهداف البحث ، والجدول ( ٥ ) التالي يوضح آراء الخبراء .

### جدول (٥)

آراء الخبراء حول انسب الاختبارات المهاريه والتي تتناسب مع المهارة قيد البحث

ن=٩

النسبة المئوية	تكرار الموافقة	وحدة القياس	الاختبارات الإتحاد الدولي للإنقاذ
٪١٠٠	٩	ثانية	سباحة حرة ٥٠ م في أقل من ٥٠ ث
٪١٠٠	٩	ثانية	سباحة امامية ٢٠٠ م في أقل من ٥ د
٪١٠٠	٩	ثانية	سباحة ٣٠٠ م بالزعانف في أقل من ٥ د
٪١٠٠	٩	ثانية	القفز من جانب الحمام وسباحة ٢٥ م تحت الماء
٪١٠٠	٩	ثانية	الإنقاذ باستخدام انبوب الإنقاذ
٪١٠٠	٩	درجة	الإنقاذ المتتابع
٪١٠٠	٩	درجة	أداء لطرق إنقاذ مختلفة ومتابعة وفي أقل من دقيقتين
٪١٠٠	٩	درجة	أداء طرق التخلص من مسكات الغريق على الأرض
٪١٠٠	٩	درجة	أداء طرق حمل الغريق وطرق سحب الغريق على الأرض
٪١٠٠	٩	درجة	أداء للإستجابة في حالة إسعافات أولية
٪١٠٠	٩	درجة	( لشخص بالغ CPR أداء الإنعاش القلبي الرئوي )
٪١٠٠	٩	درجة	( لطفل ورضيع CPR أداء الإنعاش القلبي الرئوي )
٪١٠٠	٩	ثانية	أداء لكيفية إستخدام أدوات الأوكسجين للإنعاش

وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد مدي مناسبة الاختبارات واهداف البحث علي السادة الخبراء في مجال رياضة السباحة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ، جاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء (١٠٠٪) وقد ارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠٪) من اتفاق آراء السادة الخبراء .

### - الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بدراسة استطلاعية كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأدوات القياس ، حيث قام الباحث بتطبيق أدوات القياس علي العينة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) منقذ حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة..



- المعاملات العلمية لاختبارات البحث :

- صدق الاختبارات البدنية و المهارية :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيقها علي مجموعتين ، تمثل المجموعة الأولي (المجموعة المميزة) منقذين محافظة المنصورة الذين سبق لهم اجتياز اختبارات الاتحاد الدولي للإنقاذ وقوامها (١٠) منقذ ، بينما تمثل المجموعة الثانية (المجموعة الغير مميزة) منقذي السباحة بمحافظة المنوفية وقوامها (١٠) منقذ "العينة الاستطلاعية" من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية ، وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٩/٢٢ م ، والجدول ( ٦ ) يوضح معاملات صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

### جدول ( ٦ )

#### صدق الاختبارات والمهارية قيد الدراسة

$$n+1 = 2n = 10$$

قيمته ت	المجموعه المميزه		المجموعه الغير مميزه		المتغيرات
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٢,٩٧١	5.817	62.297	6.770	60.147	سباحة حرة ٥٠ م في أقل من ٥٠
٣,٦٥	35.620	350.295	36.573	343.705	سباحة امامية ٢٠٠ م في أقل من ٥ د
٤,٦٥١	34.097	350.995	35.050	342.015	سباحة ٣٠٠ م بالزعانف في أقل من ٥ د
٥,٣٦٢	3.893	43.057	4.846	40.497	القفز من جانب الحمام وسباحة ٢٥ م تحت الماء
٦,٥٦٢	2.768	118.521	3.721	109.271	الإنقاذ باستخدام انبوب الإنقاذ خلال دقيقة ونصف
٥,٦٧٤	13.214	47.040	14.167	52.640	أداء لطرق الإنقاذ متتابع
٤,٦٥	19.931	61.715	20.884	57.765	أداء لطرق إنقاذ مختلفة ومتتابعة وفي أقل من دقيقتين
٤,٩٦	5.174	21.815	6.127	25.765	أداء طرق التخلص من مسكات الغريق على الأرض
٦,٦٤١	6.172	22.790	7.125	26.890	أداء طرق حمل الغريق وطرق سحب الغريق على الأرض
٢,٩٨	9.122	51.530	10.075	53.890	أداء للإستجابة في حالة إسعافات أولية
٢,٦٨	23.005	90.740	23.958	93.390	أداء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) لشخص بالغ
٣,٩٥	12.888	46.240	13.841	52.640	أداء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) لطفل ورضيع
٢,٩٨	3.686	34.510	4.639	38.670	أداء لكيفية استخدام أدوات الأوكسجين للإنعاش

قيمته ت الجدوليه عند مستوي معنويه  $0.05 = 1.86$  يتضح من جدول ( ٦ ) ان قيمته ت

المحسوبه اكبر من قيمته ت الجدوليه مما يدل علي صدق الاختبارات وقدرتها علي التمييز بين المجموعات المميزه والغير مميزه

### ثبات الاختبارات البدنية والمهارية :

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - Retest) علي عينة بلغ قوامها (١٠) منقذ من منقذ السباحة بمحافظة المنوفية "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (المجموعة الغير مميزة) ، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق لـ (المجموعة غير المميزة) بمثابة التطبيق الأول ، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأحد الموافق ٢٩/٩/٢٠١٩م ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

### جدول ( ٧ )

#### ثبات الاختبارات المهارية قيد الدراسة

ن = ١٠

قيمه ر	التطبيق الاول		التطبيق الاول		
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.856	6.52	62.18	6.29	61.22	سباحة حرة ٥٠ م في اقل من ٥٥ ث
0.812	36.33	347.95	36.10	347.00	سباحة امامية ٢٠٠ م في اقل من ٥ د
0.756	34.80	347.46	34.57	346.51	سباحة ٣٠٠ م بالزعانف في اقل من ٥ د
0.765	4.60	42.73	4.37	41.78	القفز من جانب الحمام وسباحة ٢٥ م تحت الماء
0.951	3.47	114.85	3.24	113.90	الانقاذ باستخدام انبوب الانقاذ خلال دقيقة ونصف
0.732	13.92	50.79	13.69	49.84	أداء لطرق الإنقاذ متتابع
0.745	20.64	60.69	20.41	59.74	أداء لطرق إنقاذ مختلفة ومتتابعة وفي أقل من دقيقتين
0.647	5.88	24.74	5.65	23.79	أداء طرق التخلص من مسكات الغريق على الأرض
0.756	6.88	25.79	6.65	24.84	أداء طرق حمل الغريق وطرق سحب الغريق على الأرض
0.765	9.83	53.66	9.60	52.71	أداء للإستجابة في حالة إسعافات أولية
0.798	23.71	93.02	23.48	92.07	أداء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) لشخص بالغ
0.742	13.59	50.39	13.36	49.44	أداء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) لطفل ورضيع
0.742	4.39	37.54	4.16	36.59	أداء لكيفية استخدام أدوات الأوكسجين للإنعاش

قيمه ر الجدوليه عند مستوي معنويه  $0.05 = 0.076$  يتضح من جدول ( ٧ ) ان يوجد ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنويه  $0.05$  بين القياس التطبيق الاول التطبيق الثاني مما يدل علي ثبات الاختبارات البدنيه قيد الدراسة .

### خطوات تطبيق البحث :

#### القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي مجتمع البحث المكون من (٣٠) منقذ سباحة وذلك يوم الجمعة والسبت الموافق ( ٥،٤ / ١٠ / ٢٠١٩ م ) .

#### تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح لإجتياز إختبارات الإتحاد الدولي للإنقاذ علي المنقذين العينة الاساسية وقوامها (٣٠) منقذ وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية ، وذلك في الفترة من ( ٦ / ١٠ / ٢٠١٩ م ) إلي ( ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٩ م ) أيام الأحد ، الثلاثاء ، الخميس .

#### - القياس التتبعي :

قام الباحث بإجراء القياس التتبعي علي العينة الاساسية وقوامها (٣٠) منقذ وذلك يوم الجمعة والسبت الموافق ٢٠١٩ / ١١ / ٢٠١٩ م وذلك بعد أنقضاء نصف البرنامج التدريبي المقترح ، وقد روعي عند إجراء القياس التتبعي أن يكون تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياس القبلي .

#### - القياسات البعديّة :

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المنقذين ، وذلك يوم الجمعة والسبت الموافق ٢٠١٩ / ١١ / ٣٠،٢٩ م ، وقد روعي عند إجراء القياس البعدي أن يكون تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياس القبلي .

#### - المُعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي ( SPSS ) لمُعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي **Arithmetic Mean** .
- الانحراف المعياري **Standard Deviation** .
- اختبار "ت" لدلالة الفروق **"T" test** .
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون **Simple correlation ( person ) coefficient** .
- اختبار تحليل التباين **one-way ANOVA** .
- اختبار اقل فرق معنوي **L.S.D** .

#### - مناقشة النتائج

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبليّة - التتبعية - البعديّة) في إختبارات الإتحاد الدولي للإنقاذ لدي منقذي السباحة بمحافظة المنوفية "



للتحقق من صحة هذا الفرض وجب علي الباحث القيام بحساب دلالة الفروق بين متوسط القياسات (القبليية - التتبعية - البعدية) لأفراد عينة البحث في اختبارات الاتحاد الدولي للإنقاذ وذلك بإستخدام تحليل التباين "ف" وحساب إتجاه دلالة الفروق بإستخدام إختبار أقل فرق معنوي (L . S . D) في حالة وجود قيمة "ف" دالة بين القياسات الثلاث .

جدول (٨)

تحليل التباين بين القياسات الثلاثة ( القبلي - البيني - البعدي ) للقياسات المهاري

ن=٣٠

المتغيرات	مجموع المربعات	درجه الحريه	متوسط المربعات	قيمه ف	الداله
بين المجموعات سباحة حرة ٥٠ م في اقل من ٥٠ ث	3498.969	2	1749.484	72.743	.000
	2092.364	87	24.050		
	5591.332	89			
بين المجموعات سباحة امامية ٢٠٠ م في اقل من ٥ د	96510.834	2	48255.417	60.628	.000
	69245.698	87	795.928		
	165756.532	89			
بين المجموعات سباحة ٣٠٠ م بالزعانف في اقل من ٥ د	38509.867	2	19254.933	17.393	.000
	96313.033	87	1107.046		
	134822.900	89			
بين المجموعات القفز من جانب الحمام وسباحة ٢٥ م تحت الماء	1591.739	2	795.869	64.526	.000
	1073.071	87	12.334		
	2664.809	89			
بين المجموعات الانقاذ باستخدام انبوب الانقاذ خلال دقيقة ونصف	17807.082	2	8903.541	11713.933	.000
	66.127	87	.760		
	17873.209	89			
بين المجموعات أداء لطرق الإنقاذ متتابع	21662.222	2	10831.111	84.645	.000
	11132.500	87	127.960		
	32794.722	89			
بين المجموعات أداء لطرق إنقاذ مختلفة ومتتابعة وفي أقل من دقيقتين	21470.556	2	10735.278	40.534	.000
	23041.667	87	264.847		
	44512.222	89			



تابع جدول ( ٨ )  
تحليل التباين بين القياسات الثلاثة ( القبلي - البيني - البعدي ) للقياسات المهارية

المتغيرات	مجموع المربعات	درجه الحريه	متوسط المربعات	قيمه ف	الدلاله
أداء طرق التخلص من مسكات الغريق على الأرض	5131.667	2	2565.833	72.693	.000
	3070.833	87	35.297		
	8202.500	89			
أداء طرق حمل الغريق وطرق سحب الغريق على الأرض	7708.889	2	3854.444	158.677	.000
	2113.333	87	24.291		
	9822.222	89			
أداء للإستجابة فى حالة إسعافات أولية	12682.222	2	6341.111	89.461	.000
	6166.667	87	70.881		
	18848.889	89			
أداء الإنعاش القلبي ( لشخص CPR الرئوى ) بالغ	101502.222	2	50751.111	122.558	.000
	36026.667	87	414.100		
	137528.889	89			
أداء الإنعاش القلبي ( لطفل CPR الرئوى ) ورضيع	22640.000	2	11320.000	94.243	.000
	10450.000	87	120.115		
	33090.000	89			
أداء لكيفية إستخدام أدوات الأوكسجين للإنعاش	1451.408	2	725.704	64.501	.000
	978.835	87	11.251		
	2430.244	89			

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه  $0.05 = 3.11$  يتضح من جدول ( ٨ ) ان قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه  $0.05$  مما يدل علي انه توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه  $0.05$  بين القياسات الثلاثة القبلي والبيني والبعدي





جدول ( ٩ )

اختبار L.S.d فروق المتوسطات بين القياسات الثلاثة القبلي والبيني والبعدي في القياسات البدنية

المتغيرات	القياسات	المتوسط	الانحراف	بيني	الدلالة	بعدي	الدلالة
سباحة حرة ٥٠ م في اقل من ٥٠ ث	قبلي	61.8123	5.85203	-5.87800	.000	-	.000
	بيني	55.9343	5.64053		.000	15.1470	
	بعدي	46.6653	2.46753			9.26900	
سباحة امامية ٢٠٠ م في اقل من ٥ د	قبلي	351.3900	31.09035	35.00000	.000	-80.004	.000
	بيني	316.3900	31.09035		.000	-45.003	
	بعدي	271.3857	21.32050				
سباحة ٣٠٠ م بالزعانف في اقل من ٥ د	قبلي	347.1667	33.48091	24.93333	.005	50.6666	.000
	بيني	322.2333	33.47329		.004	-	
	بعدي	296.5000	32.85889			25.7333	
القفز من جانب الحمام وسباحة ٢٥ م تحت الماء	قبلي	41.7010	4.14863	-3.96500	.000	-10.216	.000
	بيني	37.7360	3.97985		.000	-6.2513	
	بعدي	31.4847	1.98799				
الانقاذ باستخدام انبوب الانقاذ خلال دقيقة ونصف	قبلي	111.2837	.85546	-8.03300	.000	-	.000
	بيني	103.2507	.87990		.000	33.0330	
	بعدي	78.2507	.87990			-25.000	
أداء لطرق الإنقاذ متتابع	قبلي	48.1667	10.86622	18.66667	.000	38.0000	.000
	بيني	66.8333	11.77983		.000	19.3333	
	بعدي	86.1667	11.27121				
أداء لطرق إنقاذ مختلفة ومتتابعة وفي أقل من دقيقتين	قبلي	52.5000	17.15799	19.00000	.000	37.8333	.000
	بيني	71.5000	20.97412		.000	18.8333	
	بعدي	90.3333	7.76079				
أداء طرق التخلص من مسكات الغريق على الأرض	قبلي	24.6667	4.34172	4.66667	.003	17.8333	.000
	بيني	29.3333	7.03848		.000	13.1666	
	بعدي	42.5000	6.12372				
أداء طرق حمل الغريق وطرق سحب الغريق على الأرض	قبلي	24.3333	5.04007	11.00000	.000	22.6666	.000
	بيني	35.3333	5.07416		.000	11.6666	
	بعدي	47.0000	4.66092				
أداء للإستجابة في حالة إسعافات أولية	قبلي	51.0000	8.44863	12.66667	.000	29.0000	.000
	بيني	63.6667	7.64890		.000	16.3333	
	بعدي	80.0000	9.09718				
أداء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) لشخص بالغ	قبلي	86.0000	16.73320	30.00000	.000	81.3333	.000
	بيني	116.0000	23.72253		.000	51.3333	
	بعدي	167.3333	19.98850				





تابع جدول ( ٩ )  
اختبار L.S.d فروق المتوسطات بين القياسات الثلاثة القبلي والبيني والبعدي في القياسات  
البدنية

المتغيرات	القياسات	المتوسط	الانحراف	بيني	الدلالة	بعدي	الدلالة
أداء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) لطفل ورضيع	قبلي	49.6667	11.88547	12.00000	.000	38.0000	.000
	بيني	61.6667	12.05829		.000	26.0000	
	بعدي	87.6667	8.58360				
أداء لكيفية استخدام أدوات الأوكسجين للإنعاش	قبلي	39.8243	3.96227	-3.78667	.000	-9.75567	.000
	بيني	36.0377	3.80102		.000	-5.96900	
	بعدي	30.0687	1.89884				

يتضح من جدول (٩) إتجاه فرق الدالة الإحصائية بين متوسط القياسات (القبليّة - التتبعية - البعديّة) لأفراد عينة البحث في اختبارات الاتحاد الدولي للإنقاذ والتي كانت قيمة "ف" تحليل التباين لها ذات دلالة إحصائية، وقد جاء اتجاه تلك الفروق علي النحو التالي لجميع اختبارات الاتحاد الدولي للإنقاذ:-

- بين متوسطي القياسين (القبلي ، التتبعي) ولصالح القياس (التتبعي).
- بين متوسطي القياسين (القبلي ، البعدي) ولصالح القياس (البعدي).
- بين متوسطي القياسين (التتبعي ، البعدي) ولصالح القياس (البعدي).

يتضح من العرض السابق للجداول (٨ ، ٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسات (القبلي والتتبعي والبعدي) لعينة الدراسة في القدرات البدنية للمنقذين ولصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحث هذا التغير والتحسّن لطبيعة مكونات البرنامج المقترح الذي تم تطبيقه على المجموعه قيد البحث حيث يرى الباحث ان التحسن في المستوى المهارى يعتبر نتيجة طبيعية للبرنامج المطبق الذى ادى الى تحسن وتنمية بعض المتغيرات البدنية وبالتالي فان النتيجة الطبيعية هو حدوث تحسن في المستوى المهارى ولقد اثبتت الابحاث انه بتحسّن القدرات البدنيه للاعبين يتحسن مستواهم المهارى فارتقاع مستوى القدرات والكفاءة البدنيه ينعكس بالايجاب على المستوى المهارى وهذا ما يتفق مع دراسة كل من طارق صلاح (٢٠٠٧) ايهاب سيد ومنال

جويده (٢٠١٣)



ان الهدف الاساسى من المهارات التى يكتسبها المنفذ والتى اهتم البرنامج التدريبى المقترح بتنميتها والتدريب عليها هو سرعة الوصول الى الغريق فى اقل زمن ممكن مع تركيز النظر على الغيق وكذلك كيفية التعامل مع المواقف المختلفة واختيار انسب الطرق للتعامل مع الموقف وما تعكسه من حسن التصرف وسرعة رد الفعل وهذا ما تؤكدته دراسات كل من "عادل النمورى" ( ٢٠٠٨ ) و "باسم سائد" ( ٢٠١٠ ) و "زكريا انور" ( ٢٠١١ ) حيث اوصت تلك الدراسات بضرورة الاهتمام بتدريب المنفذين بشكل مستمر للمحافظة على مستواهم فى سرعة رد الفعل وحسن التصرف واستخدام الادوات المتاحة بشكل مناسب ووفقا لكل موقف من مواقف عملية الانقاذ

كما يعزو الباحث تلك النتائج الى محتوى البرنامج بما يشمله من تدريبات مقننه تهدف الى تنمية وصقل المهارات الخاصه بالانقاذ والذى يستمر على مدار البرنامج لذلك فان التدريبات المهارية يجب ان تؤدى بصورة يومية لكى تساهم فى تحسين المستوى المهارى للمنفذ والذى يحتاج الى قدر عالى من مهاره فى عملية الانقاذ حتى يتمكن من انقاذ الغرقى الذين يذهبون ضحايا لعدم وجود منقذ ماهر يتمتع بالمهارات العاليه حيث ان درجة اتقان المهارات الحركيه تعمل على تطوير القدرات البدنيه حيث يؤدى التدريب الهادف الى تحديد القدرات الدنيه لدى المنفذ وهذا يتفق مع ما اشار اليه "عصام الدين عبدالخالق" ( ٢٠٠٥ ) فى ان القدرات البدنيه والمهارات الحركية تشترك فى تحقيق المستوى المتطور أثناء الممارسه الرياضيه وبالتالى تؤدى الى تطوير القدرات الديناميكية للتكنيك وع ضرورة محاكاة مسارها الزمنى مع اجزاء الحركة المؤداة اتضح للباحث من خلال البرنامج التدريبى ضرورة التدريب المستمر على استخدام ادوات الانقاذ المناسبه والمستخدمه فى عملية الانقاذ حيث تتيح تلك الادوات وتساعد على تقليل وقت الانقاذ وتساعد فى سرعة الوصول الى الضحيه ووفير الجهد والوقت وهذا يتفق مع ما أشارت اليه دراسة حسام فوزى (٢٠١٨) عن اهمية ادوات الانقاذ

وجد الباحث ان اهتمام البرنامج المقترح اهتم بمهارات الانعاش القلبي الرئوى حيث ان ضحية الغرق تتعرض بشكل كبير لحاله طوارئ فى التنفس حيث يمكن ان يصبح تنفس الشخص ضعيفا لدرجة تهدد الحياه فالهدف من تعلم الانعاش القلبي الرئوى بعد توقف وظيفة القلب والرئتين عن وظيفتهما فجأه و المحافظه على وظائف الجسم الحيويه حتى يصل الفريق الطبى وهما ما يتفق مع كل من "حسام فوزى" ( ٢٠١٨ ) و "هارلد فيرفاك" ( ٢٠٠٦ ) ان التدريب المستمر على اجراءات استخدام الاجهزه والادوات الطبيه تزيد من فرص بقاء الضحيه ولا بد من المنفذين المتخصصين ان يكون لديهم الوقت على نحو كاف لممارسه استخدام كل التقنيات



وبهذه النتيجة تحقق ما جاء في الفرض الأول والذي ينص علي أنه:  
" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلية - التتبعية - البعدية) في اختبارات الاتحاد الدولي للإنقاذ لدي منقذي السباحة بمحافظة المنوفية ".  
أهم الاستنتاجات:

- ❖ هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لاجتياز اختبارات الاتحاد الدولي للإنقاذ
- ❖ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلية - التتبعية - البعدية) في الاختبارات البدنية لدي منقذي السباحة بمحافظة المنوفية
- ❖ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلية - التتبعية - البعدية) في اختبارات الاتحاد الدولي للإنقاذ لمستوى الاداء المهارى لدي منقذي السباحة بمحافظة المنوفية

#### أهم التوصيات

- ❖ الاعتماد على البرنامج التدريبي المعد لما له من أثر فعال في مستوى المنقذين
- ❖ ضرورة الاهتمام بتقديم دورات تدريبية للمنقذين لرفع مستواهم البدنى والمهارى
- ❖ استخدام الأدوات المساعدة فى عملية الانقاذ ووالتدريب المستمر عليها

- قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- الاتحاد المصري للغوص والانقاذ (٢٠١٦) : مبادئ الانقاذ والاسعافات الأولية .
- ٢- ايهاب سيد اسماعيل، منال جويده ابوالمجد (٢٠١٣) : تأثير استخدام بعض التدريبات البدنية والادراكات الحس حركية على اكتساب المهارات الأساسية لمنقذى حمامات السباحة .المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٣- باسم سائد عبدالعظيم (٢٠١٠) : فاعلية بعض أساليب التدريس على تعلم مهارات الإنقاذ فى السباحة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٤- حسام فوزى عبدالله (٢٠١٨) : تقويم عوامل السلامة بشواطئ الاسكندرية وعلاقتها بحوادث الغرق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ٥- رأفت محمد توفيق (٢٠١٥) : فاعلية بعض التدريبات المهارية للانقاذ فى الظروف الخاصة للارتقاء بمستوى أداء المنقذين ، المؤتمر الدولى لعلوم الرياضة والصحة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٦- زكريا أنور عبدالغنى (٢٠١١) : تصميم بروفائل للمنقذ على أحواض السباحة فى جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٧- طارق محمد صلاح (٢٠٠٧م) : فاعلية برنامج مقترح على بعض معدلات اللياقة البدنية والمهارية والمستوى المعرفى لمنقذى حمامات السباحه، بحث منشور ، المجله العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ( ٥٢ ) .
- ٨- عادل حسنين النمورى ، عبدالحميد بن عبدالله الأمير(٢٠٠٨ م ) : تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنقذى أحواض السباحة ، المؤتمر الدولى الاول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، المجلد العلمى للبحوث ، دولة الكويت .
- ٩- عبدالرحيم أحمد عبدالرحيم (٢٠١٨م) : تأثير برنامج تدريبى للقوة العضلية على تحسين المهارات الأساسية للمنقذين فى رياضة السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .



- ١٠- عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥ م) : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، منشأة المعارف، الاسكندرية .
- ١١- على محمد ذكى ، طارق محمد ندا (٢٠٠٢) : السباحه ( تكتيك . تعليم . تدريب . انقاذ ) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٢- على محمد على : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسينولوجيه والمستوى الرقمى لسباحى المسافات القصيره ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٥ م .
- ١٣- مجدى محمد ابراهيم (٢٠١٦ م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والبيولوجية لإجتياز اختبارات الاتحاد المصرى للغوص والإنقاذ " منقذى حمامات السباحه " . المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية . كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ١٤- مصطفى حميد الكروى ، ماهر عاصي صالح (٢٠١٠) : الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان .
- ١٥- نبيل محمد الشاذلى (٢٠٠٩ م) : مذكرة الإنقاذ الحديث ، الإتحاد المصرى للغوص والإنقاذ ، القاهرة .
- ١٦- هارولد فيرفاك ، نبيل محمد الشاذلى(٢٠٠٦ م) : الانقاذ والسلامة المائية ، الاتحاد المصرى للغوص والانقاذ .
- ثانيا : المراجع الأجنبية :
- ١٧ Morgan D , Ozanne-Smith J : Surf lifeguard rescues . 2013