

تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعلم الذاتي الموجه المدعم بالحاسب الآلي للمتقدمين لدورات الإنقاذ

أ.د/ عبد العزيز محمد عبد العزيز

استاذ المناهج ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع - جامعة المنيا

أ.م.د/ لبنه عماد الدين

استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

الباحث / محمد صلاح الدين حسين

باحث بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

مقدمة البحث :

تعتبر الاتجاهات الحديثة في التربية على دور المتعلم كونه محور العملية التعليمية، إلا أنه لا يزال سلبياً في العملية التعليمية ويقتصر دوره على الاستماع والتلقي، لذا لابد من العمل على تهيئة الفرص أمام الطلبة لاكتساب الخبرات عن طريق التفكير والعمل الجماعي والتفاعل فيما بينهم، ولابد من الاعتماد على الأساليب الحديثة لتواكب التطور السريع الذي يشهده العقل البشري لتجعل الطالب عنصراً "فاعلاً" في هذه العملية.

حيث تم الاعتماد على طريقة الاستماع والتلقين للمفردات الدراسية، وقد يكسب ذلك الطالب قدراً من المعارف والمعلومات. ولكن ليس بالمستوى المطلوب في إيجاد الحلول الإبداعية لها، كما أن استخدام الأساليب التقليدية في التدريس مثل المحاضرة أدت إلى قلة ارتباط الطلبة ببيئتهم التعليمية لتركيزها على الجوانب المعرفية فقط. (٨: ٥)

و يرى فداء سليم أنه كان من الضروري استخدام الأساليب الحديثة في تنمية التفكير وهذه التنمية لا يمكن إحداثها داخل وحدات دراسية في ظل مناهج وبرامج تعليمية تنفذ بطرائق وأساليب تقليدية، إذ إنها تجعل من المدرس وعاءاً لنقل المعلومات والمهارات، وتطلب من الطالب تذكر واسترجاع تلك المعلومات واسترجاعها دون الاهتمام بتنمية القدرات العقلية ولا سيما التفكير. (١٨: ٦٢)

ويرى بعض المتخصصين في مجال التعليم أن تدريس المحتوى التعليمي يواجه صعوبات متعددة، ولا يحقق الأهداف التربوية المنشودة، وللد من صعوبات تعلم المحتوى التعليمي، ظهرت

اتجاهات عديدة، تدعو إلى مساعدة المتعلم على تلبية احتياجاته، واستكشاف أساليب تعلمه، على اعتبار أن المتعلم هو محور العملية فالطلبة يتعلمون بعمق أكثر عندما يقومون بتوليد المعرفة وتنظيمها، و استنتاج الحلول، وتطبيقها بأنفسهم ولأنفسهم، بشكل يدعم تركيزهم على التأمل، والاستقصاء، واتخاذ القرار من خلال الاستخدام المناسب للتكنولوجيا، مما يؤدي إلى تسهيل عملية استخدامهم لهذه المعرفة ، ويساعدهم أيضا على تحسين تحصيلهم، ودافعيتهم واتجاهاتهم نحو التعلم وحل مسائلها، وتوظيفها في مواقف مختلفة في بيئتهم المادية، ذلك أن الاتجاهات الحديثة في التعليم والتعلم ، أكدت أهمية دور المتعلم في تعليم نفسه بالاعتماد على نفسه، خاصة عندما أصبح ينظر للمعرفة على أنها ليست هدفا في حد ذاتها، ولكنها وسيلة لبلوغ المزيد من المعرفة، فهي معرفة متجددة ومتطورة .

(٧٢:٤)

وان من هذا المنطلق يري كل من **علي منير الحصري و يوسف العنيزي** انه كان لابد من اختيار الطرائق التدريسية الفعالة التي لا يقتصر تأثيرها في تحسين مستوى التحصيل لدى الطلبة في فترة إعدادها، بل يتعدى ذلك إلى أن تصبح تلك الطرائق جزءا " من برنامج الإعداد ولتكون عوناً " لهم لدى ممارستهم لمهنة التعليم مستقبلاً".

لذلك فقد ركز كثير من التربويين على التقنيات والطرائق و الاساليب الحديثة وتطبيقاتها ، التي تحفز تفكير المتعلمين للمشاركة بقدراتهم الذاتية كاملة ، كما واستخدمت هذه الطرائق و الاساليب التفكيرية في حل مشاكل في مواقف تعليمية مختلفة ومجالات متعددة ، أدت إلى اكتشافات جديدة وحلول إبداعية مثل أسلوب التعلم الذاتي الموجه.

(١٦٣:١٥)

يري **رشيد عبدالعزيز و خالد السبر** ان نتيجة للتطورات العلمية في مجال التربية الرياضية بصفة عامة و طرق التدريس بصفة خاصة ظهرت أساليب جديدة للتعلم منها أسلوب التعلم الذاتي الموجه الذي يهدف الي جعل الطالب يتعلم من خلال الاعتماد علي نفسه ، كما انه اسلوب مستحدث في عملية التعليم بالنسبة للمهارة الحركية حيث ان هذا الاسلوب يعمل علي زيادة الوقت المتاح للتطبيق مما يساهم مساهمة ايجابية في عملية التعلم، ويرى "موستون" Mosston أن أسلوب التعلم الذاتي الموجه هو أفضل الاساليب التي تعتمد علي زيادة وقت التطبيق و تقديم المعلومات و تصحيح الاخطاء وهذان العاملان يساعدان بدورهما في تطوير و تنمية قدرات المتعلمين، وتلعب التكنولوجيا دورا مهما في تعلم التربية الرياضية وتطوير طريق تعليمها وتعلمها .

(١٠: ٨)

ويري يعقوب نشوان ان التعلم الذاتي الموجه يساعد في توفير فرص تفريد التعليم، ويراعي الفروق الفردية بين المتعلمين من خلال التحكم في بيئتهم التعليمية، وتحسين طرائق تعليمهم وتعلمهم، وتطويعها حسب إمكانيات المتعلم واستعداداته للتعلم، حيث يستطيع كل منهم التعلم بما يتناسب مع ظروفه وإمكاناته وخصائصه النفسية، وذلك لأن المتعلمين من العمر نفسه، يختلفون في قدراتهم على التعلم، وفي الأساليب الملائمة لتعلم كل منهم، وفي اهتماماتهم، وفي مهارات لمطلوبات السابقة لتعلمهم، وفي الطرق التي يدركون بها عالمهم، وفي مستوى دافعيّتهم واتجاهاتهم نحو تعلم المواضيع الدراسية ومن ضمنها التربية الرياضية، كما أنه يخضع المتعلم للتنافس مع ذاته في عملية التعلم، مما يساعده على تطوير قدراته في مهارات التفكير والاستقصاء والإبداع، معتمداً على نفسه في التقدم نحو تحقيق الأهداف المنشودة . (٣٠ : ١٢٠)

أنماط التعلم الذاتي الموجه:

لقد أكدت جميع نظريات التعلم، أن التعلم مسألة فردية؛ يستخدم فيها المتعلم عناصر طرائقه الخاصة في التفكير والتفسير والتنبؤ، وفقاً لسرعته الذاتية، بتوجيه ذاتي من المتعلم نفسه، داخل المدرسة وخارجها. فاقترن التعلم الذاتي الموجه بالصيغ والاستراتيجيات التي أدخلتها النظم التعليمية الحديثة، في محاولة لتوفير فرص تعليمية تلائم تعلم الفرد، وتوجيه العملية التعليمية نحو المتعلم واحتياجاته وقدراته. (١٦ : ٢٤)

١- المجمعات التعليمية الموجهة

و يرى كل من عمر غباين و محمد الحيلية ان المجمعات التعليمية الموجهة تنبع فلسفة المجمع التعليمي الموجه من حقيقة أن كل طالب فريد في خبرته وسرعته في التعلم، وقدراته، وأنماطه التعليمية، مما يستوجب تطوير ذاته إلى الحد الذي تسمح به قدراته. ويعد فلانجان (Flangan) أول من ابتكر المجمعات التعليمية في النصف الثاني من القرن العشرين . (١٦ : ٥٨) (٢٧ : ٢٣٥)

وقد اتفق كل من تمام محمد و رضا السعيد علي ان أي تنظيم لوحدة تعليمية، يقوم المتعلم بأنشطتها بالاعتماد على نفسه، وتحت إشراف المعلم بغية تحقيق الأهداف، ثم يقوم بالتقويم الذاتي الموجه الذي يظهر درجة بلوغه تلك الأهداف . (٥ : ٣٢) (٩ : ٥٥)

ويمكن تطبيق ذلك على مجالات مختلفة مثل التربية البدنية ومن ضمنها رياضة الانقاذ .

الاستقصاء الموجه :

يعد الاستقصاء من أكثر أساليب التدريس فاعلية في تنمية التفكير العلمي لدى الطلبة، وبالرغم من كثرة الدراسات والأبحاث التربوية التي تناولت الاستقصاء والاستقصاء الموجه في التدريس، إلا أن تعريفاته اتفقت في بعضها، واختلفت في البعض الآخر، فمنهم من رأى أن الاستقصاء والاكتشاف وجهان لعملة واحدة ومنهم من ميز بينهما، حيث عد الاكتشاف خطوة (خطوات) على طريق الاستقصاء ومنهم من عده ممارسة تدريسية متركزة حول المتعلم، يقوم من خلالها بحل مشكلة قائمة علي توليد الفرضيات، و اختبارها في اتجاهات متعددة اعتماد علي نفسه و معرفته السابقة. (٣١: ٧١) (٢٦: ٣٧٣)

ولقد أصبحت البرامج التعليمية باستخدام الحاسب الآلي أكثر رسوخا وانتشارا، مما جعل العالم يشهد نقلة نوعية في مجال التعليم وتعتمد هذه النقلة علي التطور التربوي القائم علي التكنولوجيا الحديثة المتركزة علي الحاسب الآلي والمعلومات الرقمية (١: ١٩)

ويلعب استخدام الحاسب الآلي دورا هاما في مواجهة الفروق الفردية حيث يمكن إعداد برامج تناسب قدرات عقلية مختلفة، فمنها ما يتناسب مع المتعلم سريع الفهم فيكون هناك مستويات أعلى ينتقل إليها دون إضاعة الوقت ووضع مشكلات معينة أمامه للتغلب عليها والتوصل للحلول المناسبة وإعطاء الفرصة للتفكير الإبتكاري والإبداعي، ومنها ما يتناسب مع المتعلم بطئ الفهم وذلك من خلال تبسيط المعلومة المقدمة وتقديمها بصورة واقعية، ومنها ما يتناسب مع المتعلم المتوسط من خلال التأكيد علي المفاهيم وإعطاء التدرجات لتثبيتها.

(٢٨: ٩٥)

ومن خلال ما سبق يتضح أهمية البرامج التعليمية المعتمدة علي الحاسب الآلي في تعلم المهارات الحركية في مختلف الرياضات، فالبرامج التعليمية المستخدمة التقنيات التكنولوجية الحديثة تسهم بشكل فعال في الارتقاء بمستوي الأداء البدني والمهاري لدي كافة المتعلمين، فالمبتدئ ليس لديه الإدراك الكامل عن أداء المهارات وخاصة المهارات الخاصة بالإنقاذ وبالتالي فطبيعة البرامج التفاعلية المعتمدة علي الحاسب الآلي تمهد للمتعلم كيفية الأداء الصحيح للمهارة وتخلق لديه صورة ذهنية متكاملة عن الأداء الصحيح، كما أن الشق التفاعلي والأشكال المختلفة التي تجذب أنظار المتعلمين لها دور حيوي في إيجاد مناخ خصب لتعلم تلك المهارات أفضل من التعلم عن طريق الطرق التقليدية.

يعود تاريخ الأنشطة الدولية المنظمة للإنقاذ إلى عام ١٨٧٨ عندما تم استضافة المؤتمر العالمي الأول في مرسيليا بجنوب فرنسا . وفي العقود التي تلت ذلك ، كان هناك العديد من الإنجازات الوطنية المستقلة البارزة في إنقاذ الحياة. وسرعان ما تم الاعتراف بالحاجة إلى منتدى دولي لتبادل الأفكار . أدى ذلك أولاً إلى إنشاء الاتحاد الدولي للعبة Sauvetege Aquatique (FIS) ثم تشكيل منظمة إنقاذ الحياة العالمية (WLS) لاحقاً . ثم إنشاء كلتا المنظميتين لتعزيز أهداف إنقاذ الحياة في المياه الراكدة وركوب الأمواج في جميع أنحاء العالم . وقد اندمجت FIS و WLS في عام ١٩٩٣ في الاتحاد الدولي لإنقاذ الأرواح . (ILS) عندما تم تشكيل ILS ، وبهدف إنقاذ الحياة في جميع أنحاء العالم . اندمجت FIS و WLS في عام ١٩٩٣ في الاتحاد الدولي لإنقاذ الأرواح . (ILS) عندما و عند تشكيل ILS ، تم تصميم ميثاق بين FIS و WLS و ILS .

و منذ تأسيس الاتحاد الدولي للغوص و الإنقاذ كانت اول مهامه إصدار قوانين ولوائح موحدة لجميع الارشادات والعلامات والرموز التي تستخدم في عمليات الانقاذ وتنظيم كيفية المحافظة على سلامة الافراد الذين يرتادون اماكن السباحة سواء حمامات سباحة وبحيرات وسواحل بحار وانهار و كذلك القوانين المتعلقة بالبطولات والفعاليات المختلفة. (٣٧)

و نظرا لاهمية الإنقاذ تعقد العديد من الفعاليات بين الحين والآخر متمثلة في دورات تأهيلية وورش عمل لاعداد وتدريب وتأهيل الافراد الذين يقومون بعمليات الانقاذ اضافة الى ادخال وسائل حديثة للانقاذ. حيث يعرف الغريق علي انه الشخص الذي يقع داخل الماء ، وبمرور الوقت يفقد الوعي ويدخل الماء للرئتين بدل الاوكسجين . ان اشد حالات الغرق عندما يصاب الفرد بالأرهاب واليأس ويبتلع كميات من المياه ثم ينهار نفسياً وبدنياً ، و من هنا فإن عملية الانقاذ هي مهمة انسانية و واجب اخلاقي بالاضافة الي كونها رياضة مدرجة في الاتحاد الدولي للغوص و الانقاذ وواجب اخلاقي على كل من يجيد السباحة ويصادف امامه غريق يصارع الماء بين الحياة والموت. (٧: ٢٤٨.٢٤٧)

و تجدر الاشارة الي ان اجراءات الانقاذ تبدأ عند سماع اول اشارة استغاثة او مشاهدة علامات توحى بأحتمالية حصول حالة غرق وتتضمن هذه العملية مراحل عدة حسب الظروف المحيطة بالفرد والمكان الذي يحدث به الغرق، وتتأثر ايضاً بمدى اهلية المنقذ.

قد اكد عادل النموري وعبد الحميد ابن عبدالله (٢٠٠٨م) علي دور المنقذ الرئيسي في المحافظة علي ارواح رواد اماكن السباحة حيث اهتمت مؤسسات الدول المتقدمة بإنتقاء المنقذين بعد اختبارات مقننة ومعايير صارمة ، ومنها مؤسسة الصليب الاحمر الامريكي (ARC) وجمعية الشبان المسيحيين (YMCA) والاتحاد الدولي للإنقاذ (ILS) حيث واهتمت هذه المؤسسات ايضا بتدريب وصقل المنقذين وكذلك تنظيم البطولات الخاصة بها في محاولة لزيادة دافعيّتهم علي الاستمرار في التدريب . (١٣ : ١)

و يؤكد محمد عبدالمجيد (٢٠١١) علي الاهتمام بالكفاءة المهارية للقائمين بعملية الإنقاذ بمعناها البسيط حيث تعني قدرة فرد الإنقاذ التوظيف الامثل لمهارات الإنقاذ في انقاذ من يتعرضون للغرق وكذلك الحد من ظاهرة الغرق التي قد تحدث داخل حمامات السباحة . (٢٥ : ١٧)

قد اشار عادل النموري وعبد الحميد ابن عبدالله (٢٠٠٨م) الي ما يحظي به المنقذ في المجتمعات العربية و الدولية بالاهتمام الكبير من قبل المؤسسات المعنية بالامن والسلامة كذلك من قبل الباحثين في مجال التربيّة الرياضيّه من حيث الاختيار والتأهيل والنهوض بمستوياتهم . (١٣ : ١).

لذا تشكلت رؤية للباحث نحو مدي اهمية تصميم برنامج تعليمي لأعداد افراد مؤهلين لمهنة الإنقاذ تهدف الي الإرتقاء بكفاءة المتقدمين لمهنة الإنقاذ البدنية و المهارية و الصحية .

أهمية البحث :

تعتبر سباحة الإنقاذ من الوظائف الهامة كونها من الاعمدة الاساسية في مجال السباحة وخصوصاً الترويحية ، وكما نرى من انتشار حمامات السباحة في الاندية ومراكز الشباب بشكل كبير وخصوصاً في المدن الجديدة ، الأمر الذي أدى الي الاحتياج الي المنقذين بشكل اكثر من اي وقت سبق، وهذا إقتضي بدورة تدريس مقرر الإنقاذ في بعض كليات التربية الرياضية كمقرر منفصل وهذا يؤكد اهمية هذه المهنة . و لذا اهتم الباحث بالمحددات التالية :-

- ١- برامج تعليمي للمتقدمين لمهنة الإنقاذ لرفع الكفاءة المهارية لديهم قبل التقدم لدورات الإنقاذ.
- ٢- التدريبات المساعدة بالادوات لرفع مستوى المتقدمين للتأهيل لدورات الإنقاذ.
- ٣- الوصول بالصفات المهارية و المعرفية الي الحالة المثلي للإشتراك في دورات الإنقاذ .
- ٤- نشر الوعي لدي المتقدمين للتأهيل لدورات الإنقاذ نحو تنمية و تطوير الصفات المهارية .

لذلك فقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي للرسائل والأبحاث والكتب العلمية والبحث على شبكة المعلومات الدولية ومنها دراسات كلا من " أحمد حسنى ، ٢٠١٧م " (٢) ، "ديفيد سيزفيلمان ، واخرون ، ٢٠١٧م (٣٥) ، " أماندو سالفادور ، واخرون ، ٢٠١٤م (٣٢) ، " زكريا انور ، ٢٠١١م (١٠) ، " عادل النمورى ، معتر بالله حسانين ، ٢٠١١م " (١٢) ، " ديفيد شوييل ، واخرون ، ٢٠١٠م (٣٤) ، " عادل النمورى ، ٢٠٠٨م (١٣) ، " محمد سلامة، ٢٠٠٨م (٢١)، "ديفيد شوييل ، جنيفر سيمبسون ، ٢٠٠٧م (٣٣) ، " طارق صلاح ، ٢٠٠٧م (١١) ، " محمد لطفى ، أشرف زين ، عبد العزيز محمد، ٢٠٠٦م (٢٥) ، " مجدى أبو عزام ، ٢٠٠٥م (٢٠) ، وأتضح من خلال ذلك ندرة الابحاث التى تناولت برامج تعليمية للمتقدمين لدورات الانقاذ و الاسعافات الاولية ، مما دفع الباحث لإجراء هذا البحث كمحاولة للتغلب على هذه المشكلة وللمساعدة على رفع مستوى منفذى حمامات السباحة .

هدف البحث

يهدف البحث إلى بناء برنامج تعليمي مقترح باستخدام اسلوب التعلم الذاتي الموجه المدعم بالحاسب الآلي في تعلم مهارات الانقاذ (ملحق ٣) . من خلال

١. تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعلم الذاتي الموجه في تعلم مهارات الانقاذ .
٢. التعرف علي تأثير البرنامج التعليمي المقترح علي تحسين مستوى أداء مهارات الانقاذ .

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى في تعلم مهارات الانقاذ لدي المتقدمين لدورات الإنقاذ لصالح القياس البعدى.
٢. تحقيق نسبة تحسن مقبولة في تعلم مهارات الانقاذ لدي المتقدمين لدورات الإنقاذ .

مصطلحات البحث:

اسلوب التعلم الذاتي الموجه :

هو اسلوب من الاساليب الحديثة يعمل تركيزه على عملية التقويم التي يقوم بها الطالب نفسه بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل (المحك) وبذلك يكتسب الطلاب القدرة على تقويم أنفسهم والاعتماد على أنفسهم.

(٢٩ : ٦)

سباحة الإنقاذ :

هي أحد فروع الرياضات المائية والتي تشتمل علي العديد من المهارات التي يجب علي المنقذ أن يتقنها لإنقاذ الآخرين .

(١٢ : ٧) .

هي مجموعة من المهارات التي يستخدمها المنقذ او من يجيد السباحة للوصول السريع الي الغريق لانقاذ حياته .

(تعريف اجرائي)

مهارة الإنقاذ :

هي المهارة التي تستخدم من قبل المنقذ لانقاذ الغريق بناء علي موقف الغريق . (تعريف اجرائي)

منقذ حمامات السباحة :

هو حارس بيئة مائية حمام سباحة أو شاطئ يتم تأهيله للعمل من خلال برامج خاصة تقوم علي تنفيذها جهات متخصصة تحقق السياسة العامة للاتحاد الدولي للإنقاذ . (٢٣ : ٥)

هو الشخص الذي لديه مهارات الإنقاذ والاسعافات الأولية والمسؤول عن حماية الأرواح وسلامة الأشخاص في حمامات السباحة ولا بد من حصوله على شهادة في الإنقاذ و الاسعافات الأولية.

(تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات الخاصة بالاسلوب:

١. دراسة قام بها " هشام محمد عبد الحليم " (١٩٩٥) (٢٩) بعنوان " أثر استخدام أسلوب التعلم الذاتي الموجه علي بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد بمدينة المنيا ، و استهدفت الدراسة الي أثر استخدام أسلوب التعلم الذاتي الموجه علي تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لناشئ ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي علي عينة قوامها (٣٠) ثلاثين ناشئ من نادي المنيا الرياضي بمدينة المنيا، و تم تقسيم أفراد العينة الي مجموعة تجريبية قوامها (١٥) خمسة عشر ناشئ و مجموعة ضابطة قوامها (١٥) خمسة عشر ناشئ، وكان من أهم الادوات جهاز ريستاميتير و ساعة ايقاف و جهاز وثب و ورقة عمل لاستخدامها في اسلوب التعلم الذاتي الموجه، وكانت من أهم النتائج التي توصل لها الباحث أن استخدام أسلوب التعلم الذاتي الموجه مناسب في تعلم الناشئين من سن ١٤ _ ١٦ سنة المهارات الهجومية و أنه له أثر إيجابي علي عينة البحث حيث ظهر تحسن في قياسات البحث البعدية لصالح المجموعة التجريبية ، وأوصي الباحث الي استخدام أسلوب التعلم الذاتي الموجه علي نفس المرحلة السنية في رياضة كرة اليد في مناطق أخرى في الجمهورية و أن يضع الاتحاد العام لكرة اليد في خطته ضرورة الاهتمام باستخدام أسلوب التعلم الذاتي الموجه في تعليم المهارات لما أتضح من أثر في تعلم الاداء المهاري.

٢. دراسة قام بها " ماهر سيد عبد العزيز " (١٩٩٢) (١٩) بعنوان أثر التعلم الذاتي بدرس التربية الرياضية علي تعديل اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو التربية الرياضية ، وأستهدفت الدراسة تصميم كتيب للتعلم الذاتي بدرس التربية الرياضية و التعرف علي أثر التعلم الذاتي بدرس التربية الرياضية علي تعديل اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو التربية الرياضية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٧٠) سبعين طالب من طلبة الصف الثاني الثانوي من مدرسة ملوي الثانوية التجريبية التابعة لإدارة ملوي التعليمية بمحافظة المنيا ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية ، وتم تقسيم أفراد العينة الي مجموعتين ، مجموعة تجريبية قوامها (٣٥) خمسة و ثلاثون طالب و مجموعة ضابطة قوامها (٣٥) خمسة و ثلاثين طالب ، وكان من أهم الادوات التي أستخدمها الباحث " السجلات المدرسية – دليل المستوي الاجتماعي و الاقتصادي – و مقياس أدجنجتون " ، وقد أشارت أهم النتائج الي ان أسلوب التعلم الذاتي كان له تاثير علي تعديل اتجاهات الطلبة في المرحلة الثانوية

ثانيا :الدراسات الخاصة بالانقاذ:

٣. دراسة قام " طارق صلاح " (٢٠٠٧) (١١) بعنوان " فعالية برنامج مقترح على بعض معدلات اللياقة البدنية والمهارية والمستوى المعرفي لمنقذي حمامات السباحة " بهدف تصميم برنامج مقترح ومعرفة تأثيره على بعض معدلات اللياقة البدنية والمهارية والمستوى المعرفي لمنقذي حمامات السباحة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة متبعا القياسين القبلي والبعدي ، على عينة قوامها (١٥) منقذا ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح اثر ايجابياً في معدلات اللياقة البدنية والمهارية والمستوى المعرفي لمنقذي حمامات السباحة .

٤. دراسة قام بها كل من " عادل النمورى ، عبد الحميد الأمير " (٢٠٠٨) (١٣) بعنوان "تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنقذي أحواض السباحة " و استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنقذي أحواض السباحة ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة ، على عينة قوامها (١٠) منقذين ، وكان من أهم الادوات وكان من أهم نتائجها فاعلية البرنامج المقترح لتحسين الصفات البدنية والمهارية الخاصة قيد البحث لمنقذي أحواض السباحة .

٥. دراسة قام بها " محمد لطفي ، أشرف زين ، عبد العزيز محمد " (٢٠٠٦) (٢٥) بعنوان " الأداء البصري الفاعل في تطوير رؤية منقذ الحياة على المياه " ، وهدفت الدراسة إلي إمكانية استغلال التدريب البصري في زيادة فاعلية رؤية منقذ الحياة على المياه ، ويتطلب ذلك تحقيق الأهداف الفرعية التالية : انخفاض معدل رمش العين في مقابل زيادة مدة دوام فتح العين ، تحسين معدل انتباه المنقذ ، وذلك على عينة بلغت (٣٠) منقذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) منقذاً ، وقد توصل الباحثون إلى أن المهارات البصرية هامة لتحقيق متطلبات الإنقاذ الجيد ، وإن تدريب العين علي المهارات البصرية يزيد من معدل انتباه منقذ الحياة على المياه ، كما أن التدريب البصري على مهارات الرؤية أدى إلى انخفاض معدل الرمش في مقابل زيادة مدة دوام فتح العين خلال رمشه واحدة ، كما أن منقذ الحياة على المياه "الشواطئ" يحتاج إلي " مرونة تركيز بصري لإمكانية رؤية الحدث عن الشاطئ من مسافات متباينة ، عمق إدراك بصري للحكم علي مسافة بعد الحدث عن الشاطئ ، إبصار متحرك لرؤية وتتبع الحدث عن الشاطئ " استغاثة – استمتاع " .

٦. دراسة قام بها " محمد علي " (٢٠١١) (٢٤) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي علي الكفاءة البدنية والأداء الفني لمنقذي السباحة " ، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي علي الكفاءة البدنية والأداء الفني لمنقذي السباحة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها (٢٠) منقذ من المتقدمين للحصول علي دورة إعداد وتأهيل المنقذين بمنطقة بورسعيد للغوص والإنقاذ ، وكانت من أهم النتائج ظهور تحسن واضح في مستوي الكفاءة البدنية ومهارات الإنقاذ للمجموعة التجريبية نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح .

التعقيب علي الدراسات السابقة :

من تحليل الدراسات السابقة من حيث الهدف و العينة و النتائج و الاستخلاصات و التوصيات يتضح الحاجة الماسة لرفع مستوي الاداء المهاري للمنقذين من خلال البرنامج التأهيلية و ذلك حرصا علي سلامة رواد اماكن مزاوله الانشطة المائية سواء في حمامات السباحة أو المياه المفتوحة وذلك عن طريق التأهيل و التدريب لاعداد جيل من المنقذين يتمتعون بمستوي عال من الكفاءة الذي ينعكس اثره الايجابي علي اجراءات الامن و السلامة في اماكن مزاوله الانشطة المائية .

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدى.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية الفرقة الاولى وعددهم (٩٨٩) طالب حيث اختار الباحث (٢٠٠) طالب بالطريقة العشوائية ونظرا لكبر العينة تم اختيار الباحث عينة قوامها (٥٠) طالب بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية الفرقة الاولى ممن يجيدون السباحة و لديهم القدرة والاستعداد للتأهل لدورات الإنقاذ ، حيث تبدر الإشارة انه قد تم استبعاد كل من لم يكمل البرنامج التأهيلي و من كان مستواه المهاري لا يسمح لإكمال البرنامج التأهيلي ، و جدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)
توصيف عينة البحث

م	التوصيف	العينة	النسبة المئوية
١	مجتمع البحث	٥٠	١٠٠%
٢	عينة استطلاعية	١٠	٢٠%
٣	عينة البحث	٢٧	٥٤%
٤	المستبعد	١٣	٢٦%

اعتدالية توزيع عينة البحث:

للتحقق من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث تم اجراء المعاملات الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء وذلك علي ليصل حجم عينة البحث الاساسية الي (٢٧) طالباً بالإضافة الي (١٠) عينة استطلاعية وذلك في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) وكذلك في المتغيرات المهارية قيد البحث ، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية والإختبارات البدنية وبعض مهارات الإنقاذ قيد البحث لمتدربي دورات الإنقاذ (ن = ٣٧)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
المتغيرات الأساسية					
السن	عام	١٨.٩	١٩	١.١٨٨	٠.٢٥٣ -
الطول	سم	١٧٣.٤	١٧٤	٤.٢٨٢	٠.٤٢٠ -
الوزن	كجم	٦٦.٦	٦٥	٦.٨٧٩	٠.٦٩٧ -
١٠٠ م سباحة بدون توقف	درجة	٦.٨٠	٧.٠٠	٠.٧٤٣	٠.٨٠٨ -
٢١ م سباحة تحت الماء	درجة	٦.٧٠	٧.٠٠	٠.٦٢١	١.٤٥٠ -
٢١ م سباحة الظهر بدون ذراعين	درجة	٦.٦٠	٦.٨٠	٠.٥٠٩	١.١٧٩ -
٢١ م سباحة الجانبين	درجة	٦.٥٠	٦.٧٠	٠.٧٤٣	٠.٨٠٧ -
٢١ م سباحة إنقاذ ونزول عمودي	درجة	٦.٤٠	٦.٥٠	١.٠٠٣	٠.٢٩٩ -
إنقاذ الدمية	درجة	٦.١٠	٦.٠٠	٠.٨٠٤	٠.٣٧٣ -
سحب الزميل والتعامل خارج الماء CPR	درجة	٦.٣٠	٦.٥٠	٠.٧٣٣	٠.٨١٩ -
المسكات خارج الماء	درجة	٦.٢٠	٦.٠٠	٠.٥٦٦	١.٠٦٠ -

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن وإختبارات مهارات الإنقاذ قيد البحث والخاصة بمتدربي دورات الإنقاذ (عينة البحث) تراوحت ما بين (-٨١٩، ١٠٤، ١) أي أنها انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

ثالثاً : البرنامج التعليمي

قام الباحث بتصميم البرنامج التعليمي بناء على آراء الخبراء والاطلاع على المراجع العلمية ومنها دراسات كلا من " أحمد حسنى ، ٢٠١٧م " (٢) ، "ديفيد سيزفيلمان ، وآخرون ، ٢٠١٧م (٣٥) ، " أماندو سالفادور ، وآخرون ، ٢٠١٤م (٣٢) ، " زكريا انور ، ٢٠١١م (١٠) ، " عادل النمورى ، معتز بالله حسانين ، ٢٠١١م " (١٢) ، " ديفيد شوييل ، وآخرون ، ٢٠١٠م (٣٤) ، " عادل النمورى ، ٢٠٠٨م (١٣) ، " محمد سلامة ، ٢٠٠٨م (٢١) ، "ديفيد شوييل ، جنيفر سيمبسون ، ٢٠٠٧م " (٣٣) ، " طارق صلاح ، ٢٠٠٧م (١١) ، " محمد لطفى ، أشرف زين ، عبد العزيز محمد ، ٢٠٠٦م (٢٥) ، " مجدى أبو عزام ، ٢٠٠٥م (٢٠) .

الأسس العلمية التي قام عليها البرنامج

١. تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج التعليمي .
٢. التكيف بين الأحمال التأهيلية من حيث الشدة والحجم والكثافة والتكيف للوصول إلى الاداء المهاري الأمثل .
٣. المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف والاستمرارية والشمولية في تطبيق التمرينات التي تعمل على تطوير وتحسين المستوى المهاري .
٤. أن يتناسب البرنامج التعليمي مع الإمكانيات المتوفرة .
٥. وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل .
٦. ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث .

محتوى البرنامج التعليمي:

البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم الذاتي الموجه المدعم بالحاسب الآلي للمتقدمين لدورات الإنقاذ الإنقاذ :

١- تحديد الهدف العام للبرنامج :

- يهدف هذا البرنامج الي إكساب طلاب كلية التربية الرياضية تعلم بعض مهارات الإنقاذ والمتمثلة في (١٠٠م سباحة دون توقف، ١٠٠م مهارات الإنقاذ، ٢١م سباحة تحت الماء، ٢١م سباحة الظهر بدون ذراعين، ٢١م سباحة الجانبين، ٢١م سباحة إنقاذ ، ونزول عمودي ، إنقاذ الدمية ، سحب الزميل ، التعامل خارج الماء CPR ، المسكات خارج الماء) من خلال أسلوب التعلم الذاتي الموجه المدعم بالحاسب الآلي .

٢- صياغة الهدف في صورة إجرائية :

- بعد تحديد الهدف من البرنامج تم ترجمته إلى أهداف تعليمية مباشرة في صياغات إجرائية، وقد سعى البرنامج إلى أن يكون التلميذ قادراً بعد انتهائه من دراسته للبرنامج على:
- أ - فهم وتحديد المراحل الفنية للأداء الحركي للمهارات قيد البحث .
 - ب - أداء مهارة ١٠٠م سباحة بدون توقف طبقاً لشروط الأداء الصحيح .
 - ج - أداء مهارة ١٠٠م مهارات الإنقاذ طبقاً لشروط الأداء الصحيح
 - د - أداء مهارة ٢١م سباحة تحت الماء بطريقة صحيحة طبقاً لشروط الأداء الصحيح .
 - هـ - أداء مهارة ٢١م سباحة الظهر بدون ذراعين بطريقة صحيحة طبقاً لشروط الأداء الصحيح .
 - و- أداء مهارة ٢١م سباحة الجانبين بطريقة صحيحة طبقاً لشروط الأداء الصحيح.
 - ز- أداء مهارة ٢١م سباحة إنقاذ بطريقة صحيحة طبقاً لشروط الأداء الصحيح.

- ح - أداء مهارة النزول عمودي و إنقاذ الدمية بطريقة صحيحة طبقاً لشروط الأداء الصحيح.
- ط - أداء مهارة ، سحب الزميل و التعامل خارج الماء CPR بطريقة صحيحة طبقاً لشروط الأداء الصحيح.
- ظ . أداء مهارة المسكات خارج الماء بطريقة صحيحة طبقاً لشروط الأداء الصحيح.

٣- أسس البرنامج :

قام الباحث بمراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج التعليمي لتعلم بعض مهارات الإنقاذ من خلال استخدام أسلوب التعلم الذاتي الموجه المدعم بالحاسب الآلي للطلاب على اعتبار أن هذه الأسس معايير للبرنامج التعليمي:

- أ- أن تناسب محتويات البرنامج مع الهدف .
- ب- أن يتحدى محتوى البرنامج إمكانيات وقدرات الطلاب مع مراعاة الفروق الفردية .
- ج- مراعاة أن يتدرج محتوى البرنامج من السهل إلى الصعب ومن البسيط للمركب بما يتناسب مع مستوى كل طالب .
- د- مراعاة إشباع حاجات الطلاب من الحركة والنشاط .
- هـ- استثارة دوافع الطلاب للتعلم وذلك بأن تتحدى محتويات البرنامج التعليمي قدراتهم .
- و- مراعاة توفير عامل الأمن والسلامة عند تنفيذ البرنامج .
- ز- أن تكون سمة البرنامج هي البساطة والتنوع والشمول لإشباع رغبات الطلاب الحركية .
- ح- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- ط- أن يتم توفير الفرص لكل الطلاب للممارسة والعمل في وقت واحد والتقدم في تعلمهم لتحقيق الأهداف بأسلوب متتابع .
- ي- أن تحقق محتويات البرنامج تكامل شخصية الطالب من حيث علاقته بذاته والآخرين .
- ك- مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة السنية.
- ل- أن تكون محتويات البرنامج مشوقة وممتعة ومثيرة للطلاب وتستخدم جميع حواسهم .
- م- أن يتمكن المتعلم من التحكم في سرعة تعلمه من خلال البرنامج .
- ن- إعداد وتجهيز بيئة مشوقة للتعليم والتعلم تؤدي إلى تعلم الأداء الأمثل .

٤ - تحديد محتوى البرنامج :

تم تحديد محتوى البرنامج قيد البحث بناءاً علي المراجع العلمية في مجال طرائق و اساليب التدريس و الرياضات المائية ، وقد راعي الباحث أن يكون المحتوى مرتبطاً بالهدف الذي يسعى البرنامج إلى تحقيقه ، صادقاً وله دلالة ، به توازن بين شموله وعمقه ، ملائماً لخبرات المبتدئين وحاجاتهم وقدراتهم ، به صفة التتابع والاستمرارية والتكامل ، مراعيًا للدقة العلمية .

ومن ثم أمكن اختيار المحتوى مكوناً من الموضوعات التالية :

- أ . معلومات عامة عن طرائق و أساليب التدريس
- ب - معلومات عن كيفية استخدام الحاسب الآلي .
- ج - معلومات عن طريقة تشغيل البرنامج .
- د - معلومات عامة عن الرياضات المائية (السباحة والإنقاذ) .
- هـ - معلومات عن (الخطوات التعليمية – طريقة الأداء – تدريبات علي المهارة – التقويم) لكل مهارة من المهارات .
- و- - تدريبات مركبة للربط بين المهارات .

بالإضافة إلى تحديد مقاطع من شرائط الفيديو ، الصور الثابتة ، الصور الفوتوغرافية والتوضيحية والصور المجسمة والمقاطع الموسيقية والصوتيات والنصوص التعليمية والمواد التعليمية الأخرى .

٥- تنظيم محتوى البرنامج :

في ضوء خصائص برامج الحاسب الآلي ، وعملية التفاعل بين المتعلم والبرنامج قام الباحث بتنظيم محتوى البرنامج داخل برمجية الحاسب الآلي في جزئين هما :

الجزء الأول : المقدمة :

وهو الجزء الذي يعرض على الشاشة في تتابع مستمر بدون تدخل من المتعلم أثناء العرض ويتضمن هذا الجزء التقديم ، الإعداد ، الإشراف ، الهدف من البرنامج ، بعض الملاحظات والأمثلة والإرشادات الهامة للمتعلم .

الجزء الثاني : المحتوى التعليمي :

وهو الجزء الذي يعرض على الشاشة بالمسار والتتابع الذي يحدده الباحث والمتعلم معاً ، أي أن المعلم يتحكم في هذا الجزء الذي ينهي حكماً غير كامل حيث أنه يستطيع الانتقال من شريحة إلى آخر في الوقت الزمني الخاص به ولكنه لا يستطيع أن يصل إلى نهاية المهارة بدون السير في نظام البرنامج المصمم من قبل الباحث ويتضمن الصفحة الرئيسية : وتشتمل على ثمانية أجزاء هي بعدد المهارات ، ويتكون المحتوى التعليمي لكل مهارة من الآتي : الخطوات التعليمية ، طريقة أداء المهارة ، تدريبات علي المهارة .

على أن يقوم الباحث بتحديد الجزء التعليمي المراد تعلمه حسب تسلسله بالمنهج ثم يتحكم في السرعة والمسار والتفرع والتتابع حيث يتضمن كل جزء على ما يختص به من معارف ومعلومات تصل بالمتعلم في نهاية تعلمه إلى اكتسابه إطار معرفي ومهاري متكامل حتى يمكن الوصول إلى تحقيق الأهداف التعليمية المتوقعة من خلال التعلم بتقنية تكنولوجيا حديثة .

٦- إعداد سيناريو برمجية الحاسب الآلى وعرضها على المحكمين :

في ضوء الأهداف العامة للبرنامج والأهداف السلوكية المرغوب تحقيقها والمادة العلمية لمهارات الإنقاذ قام الباحث بإعداد الصورة الأولية للسيناريو الخاص بالبرمجية وعرضه على السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية والتربية النوعية قسم تكنولوجيا التعليم وذلك بهدف استطلاع آرائهم حول البرمجية وأجراء التعديلات المطلوبة والذين أشاروا إلى بعض التعديلات اللغوية والتكنولوجية والتي قام الباحث بإجرائها والعرض عليهم مرة أخرى فأفادوا بمناسبة السيناريو المقترح للبرمجية وصلاحياتها داخل البرنامج قيد البحث .

٧- إعداد البرمجية :

بعد استعراض آراء السادة المحكمين وتحليلها قام الباحث بوضع البرمجية في صورتها النهائية وقد اتبع الخطوات التالية :

أ- مرحلة التجهيز :

تمثلت مرحلة تجهيز البرنامج في ثلاث خطوات الأولى إنتاج لقطات الفيديو ، والثانية إنتاج شاشات الكمبيوتر ، والثالثة برمجة لقطات الفيديو على الكمبيوتر ، وفيما يلي تناول لهذه المراحل بشئ من التفصيل :

(١) إنتاج لقطات من الفيديو للمهارات قيد البحث :

بعد الانتهاء من عملية إعداد البرنامج في صورته الأولية قام الباحث بتحديد اللقطات الخاصة بمحتويات البرنامج وعليه قام الباحث بالإطلاع على العديد من شرائط الفيديو التعليمية المرتبطة بمهارات الإنقاذ سواء الموجودة بالاتحاد المصري للغوص والإنقاذ أو غيرها.

(٢) تصوير لقطات الفيديو :

بعد إعداد مستلزمات التصوير جاءت المرحلة التالية وهي تصوير لقطات فيديو للمهارات ، وقد تم التصوير داخل حمام السباحة بالجامعة

- استعان الباحث ببعض لقطات الفيديو والمتمثلة في شرائط تعليمية والموجودة عبر شبكة الانترنت وعلى اسطوانات الـ CD وذلك لاستخدامها في مقدمات البرنامج .

(٣) تنظيم اللقطات :

نظراً لأن اللقطات التي تم تصويرها غير مرتبطة ببعضها البعض فلم تكن هناك حاجة لعمل مونتاج لهذه اللقطات بقصد ترتيبها ، وتسجيل عملية إدخال هذه اللقطات إلى جهاز الكمبيوتر ثم نقلها منفصلة وبالترتيب على شريط آخر بواسطة جهاز ناسخ فيديو ، وأثناء عملية النقل هذه تم عمل بداية ونهاية لكل لقطة بواسطة وحدة المزج mixer .

(٤) إضافة الصوت والنص للقطات الفيديو :

تمت هذه الخطوة على النسخة النهائية المعدة للبرنامج وتم استخدام ميكروفون أحادي الاتجاه عند التسجيل حتى لا يكون هناك ما يؤثر على الصوت المصاحب ، وقد أضيفت الموسيقى كخلفية لصوت المتحدث ، كما تم إضافة النص الخاص بكل جزء تعليمي بما يتماشى مع لقطات الفيديو ، ولم تكن هذه الخطوة سهلة نظراً لأن المطلوب تزامن الصوت والنص مع الحركة المؤداه " اللقطات " وقد تتطلب هذا وفي أحيان كثيرة تسجيل الصوت عدة مرات حتى يتم التزامن الصحيح

(٥) إنتاج شاشات الكمبيوتر :

استلزم لإنتاج شاشات الكمبيوتر إنتاج بعض الرسومات لمحتويات البرنامج ، سواء كانت هذه الرسومات خطية أم مظلمة وبزوايا مختلفة ، كما استلزم أيضاً إنتاج بعض الأصوات ، واستخدام بعض الألحان وفما يلي تفصيل بهذه التجهيزات .

(٦) الصور والرسومات :

استلزم إعداد البرنامج تخزين بعض الصور والرسومات والأشكال الخاصة بموضوع البحث ، وقد استخدم الباحث بعض البرمجيات الخاصة بالكمبيوتر للاستعانة بها في نقل وتخزين الصور والأشكال.

- الأصوات : استخدم الباحث بعض الأصوات المختلفة والتي تم نقلها إلى الكمبيوتر عبر بطاقة الصوت بواسطة ملفات بامتدادات Wav وتمثلت تلك الأصوات فيما يلي :

- التعليق الحوارى : وهو عبارة عن أصوات بشرية طبيعية لشرح ما هو موجود على شاشة الكمبيوتر.

- الموسيقى : وتمثلت في استخدام بعض المقطوعات الموسيقية كخلفية مصاحبة لشرح المعلومات المعرفية والمراحل الفنية الموجودة بمحتويات البرنامج والبعض الآخر كعنصر أساسى فى مقدمة البرنامج .

- المؤثرات الضوئية : وذلك لزيادة فعالية البرنامج وخاصة فى التعزيز .

(٧) برمجة لقطات الفيديو على الكمبيوتر :

بعد الانتهاء من إنتاج لقطات الفيديو ، تم إدخال هذه اللقطات إلى الكمبيوتر لان الفيديو يحتاج إلى مساحة تخزين عالية نظراً للإعداد الهائلة من الأرقام التي تنتج عن التخزين الرقمي للفيديو ، الأمر الذي جعل الباحث يلجأ إلى تخفيض حجم تدفق البيانات الرقمية وذلك بضغط بيانات الصور ، ولم يتم بعمل ضغط للصوت ، وبالتالي أمكن الحصول على نوعية جيدة من الصوت مع فيديو رقمي مضغوط بنسبة عالية ، ثم قام بعد ذلك بتسجيل البرنامج ككل على قرص مضغوط قابل للتسجيل CD - R .

(٨) مرحلة البرمجة :

تشمل مرحلة البرمجة على عمليتين أساسيتين هما :

- تصميم إطارات البرنامج .
- عملية البرمجة .

(٩) تصميم إطارات البرنامج :

يعد تحديد المحتوى العلمي للبرنامج وما تضمنته من أهداف عامة وسلوكية تم تحديد مهام التعلم وتوصيفها في صورة إطارات حيث يمثل الإطار الوحدة الأساسية التي تتكون منها البرنامج وهو ما يعرضه على شاشة الحاسب آلي في لحظة ما ، وهو مقدار المعلومات التي تظهر للطلاب في إطار واحد سواء كان نصاً مكتوباً أو صوتاً أو صور ثابتة أو من هذه العناصر السابقة مجتمعة.

(١٠) صياغة الإطارات :

استخدم الباحث اللغتين اللفظية وغير اللفظية عند صياغة إطارات البرنامج ، فتمثل استخدام اللغة اللفظية المكتوبة في بيان محتوى الإطارات ، بينما تم استخدام اللغة غير اللفظية من رسومات وصور وموسيقى في تقديم بعض التعزيزات مثل حدوث تصفيق وخلافه واستخدام الأصوات كخلفية لكل جزئية في البرنامج وكذلك الرسومات والأشكال التوضيحية التي استخدمها الباحث في بناء الإطارات .

(١١) أنواع الإطارات :

تنوعت الإطارات واختلفت حسب موضوعها في البرنامج وحسب الهدف المطلوب تحقيقه وتمثلت الإطارات في البرنامج فيما يلي : إرشادية ، تمهيدية ، التوجيه ، تكوين المفهوم ، اختباريه ، تنمية المعلومات .

- إطارات إرشادية : وفيها يتم تقديم إرشادات وتوجيهات للطلاب بكيفية استخدام البرنامج وكيفية السير فيه .

- إطارات تمهيدية : وفيها يتم تقديم الترحيب بالطالب .

- **إطارات التوجيه :** وهي التي تعد الطالب لاستقبال معلومات جديدة عن طريق توضيح الهدف من دراسة الموضوع .

- **إطارات تكوين المفهوم :** وفيها يتم توضيح مفهوم عين وتعليمه للطالب .

- **إطارات تنمية المعلومات:** وهي تهدف إلى إمداد الطالب بمعلومات إضافية .

(١٢) مدى الإطارات :

ويقصد به طول أو قصر الإطار ، فيجب أن يحتوي علي معلومات مناسبة ، أي لا يحتوي على عدد كبير من الكلمات فيدفع التلميذ إلى تخطي البعض منه أو قصير جداً فيعوق عملية التعلم ويؤدي إلى الشعور بالملل ، ولذلك راعي الباحث عند بناء إطارات البرنامج أن تكون مناسبة تماماً

٨- الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

طبق البرنامج التعليمي بحمام سباحة جامعة المنيا في الفترة من ٢٠٢١/٢/٢٨ م حتى ٢٠٢١/٤/٢٠ م لمدة (٨) اسابيع تحتوي علي (٢٤) وحدة بواقع (٣) وحدات اسبوعية متوسط الوحدة (٦٠) دقيقة و الملحق رقم (١) يوضح نماذج الوحدات المستخدمة .

خطة البرنامج التعليمي المقترح:-

يحتوي البرنامج التأهيلي علي ٣ مراحل بحجم (١٤٤٠ دقيقة) تمرينات مهارية تتناسب مع خطة البرنامج التعليمي والملحق رقم ٢ يوضح عدد الوحدات اليومية في الأسبوع وكذلك زمن الوحدة اليومية ومكونات البرنامج من تمارين ملحق ١ .

مراحل البرنامج التعليمي :

- مرحلة التعلم الاولي بواقع ٣٦٠ دقيقة موزعة علي اسبوعين بواقع ٦ وحدات
- مرحلة التعلم الاساسي بواقع ٩٠٠ دقيقة موزعة علي ٥ اسابيع بواقع ١٥ وحدة
- مرحلة التعلم الختامي بواقع ١٨٠ دقيقة موزعة علي اسبوع واحد بواقع ٣ وحدات

و الملحق رقم ١ يوضح خطة البرنامج التعليمي وعدد الوحدات اليومية في الأسبوع وكذلك زمن الوحدة اليومية ومكونات البرنامج من تمارين ارضية و مائية ومهارات انقاذ و مدي تناسبها مع اهداف البرنامج من المستوي المهاري و الاختبارات المستخدمة للتقييم خلال التنفيذ للبرنامج .

الخطوات التنفيذية للبحث :

ملء استمارات جمع البيانات (ملحق ٢) :

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للمجموعة التجريبية و الاستطلاعية التي تحتوى على (الاسم - السن - الطول - الوزن) و وكذلك المهارية قيد البحث.

و قد استعان الباحث ببعض الزملاء من الباحثين بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا وقد تم تزويدهم بشرح وافر للاختبارات وتعليماتها وشروط تنفيذها وترتيب أدائها .

٩- أساليب التقويم :

من أجل تقويم مدى فعالية البرنامج التعليمي قيد البحث قام الباحث بما يلي :

- استخدم الباحث أسلوب التقويم الداخلى لمحتوى المقرر التعليمي قيد البحث حيث تم وضع أسئلة تقويمية بعد كل جزء تعليمي ليجيب الطلاب عليها للتأكد من فهمه واستيعابه لهذا الجزء وذلك لتلاميذ المجموعة التجريبية .

- استخدم الباحث لتقويم المتغيرات قيد البحث أدوات التقويم التالية :

- مجموعة من الاختبارات لقياس مستوى أداء الطلاب فى المهارات قيد البحث .

- المجال الزمني و المكاني للبرنامج:

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٠) خارج العينة الاساسية وذلك بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤م حتى ٢٠٢١/٢/١٧م بغرض التعرف على المدة المناسبة للبرنامج ال المقترح تعليمي لعينة البحث ، والتعرف على صحة الأدوات المستخدمة وكذلك لتجربة بعض المهارات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة التمارين لقدرات أفراد العينة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التمرينات المختلفة المستخدمة في البرنامج التعليمي ، كما أكدت على صحة الأدوات المستخدمة وملاءمتها للبحث.

وسائل جمع البيانات

لجمع البيانات استخدمت الباحث ما يلي :

- الأجهزة والأدوات
- الاختبارات
- البرنامج التأهيلي

١- الأجهزة والأدوات:

- ١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام
- ٣- ساعة إيقاف وشريط قياس
- ٤- حمام سباحة
- ٥- أدوات إنقاذ
- ٦- أدوات مساعدة
- ٧- حاسب الي

٢- الاختبارات:

تم الاستعانة بالاختبارات المهارية المعتمدة باستمرار الاتحاد المصري للغوص و الانقاذ المعنية باختبارات المتقدمين لدورات الانقاذ :

١. الاختبارات المهارية: ملحق (2)

- ١٠٠م سباحة دون توقف.
- ١٠٠م مهارات الانقاذ.
- ٢١م سباحة تحت الماء.
- ٢١م سباحة الظهر بدون ذراعين.
- ٢١م سباحة الجانبين.
- ٢١م سباحة إنقاذ ونزول عمودي
- إنقاذ الدمية.
- سحب الزميل والتعامل خارج الماء CPR.
- المسكات خارج الماء

٢. نموذج لوحدة تعليمية :

م	مكونات الوحدة	الزمن(ق)	محتوي الدرس	الأهداف السلوكية	الأدوات
١	أعمال إدارية	٥ق	تغيير الملابس والانتقال إلي حمام السباحة	أن يتعود الطالب علي النظام وتنفيذ كلام المعلم	
٢	مشاهدة الفيلم التعليمي - نواحي معرفية - الجزء التعليمي للمهارة	١٠ق	- مشاهدة الفيلم التعليمي (النواحي المعرفية). - مشاهدة الفيلم التعليمي (سحب الزميل والتعامل خارج الماء CPR).	- أن يستفيد الطالب من مشاهدة النموذج للمهارة التعليمية. - أن يتعرف الطالب علي شكل الأداء للمهارة التعليمية المستخدمة	حاسب ألي CD- ساعة إيقاف
٣	إحماء أرضي ومائي	١٠ق	تمرين ١ - تمرين ٢ تمرين ٣ - تمرين ٤ تمرين ٥ - تمرين ٦	-تهيئة وتدفئة الجسم لتنفيذ البرنامج -أعداد الطلاب بدنيا ومائيا لتقبل تعلم المهارات الخاصة بالبرنامج	ساعة إيقاف - صافرة
٤	الجزء الرئيسي	٣٥ق	تعلم مهارة سحب الزميل والتعامل خارج الماء CPR	-أن يؤدي الطلاب مهارة الإنقاذ بالطريقة الصحيحة	ساعة إيقاف صافرة

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (10) عشرة متدربين على النحو التالي :

أ- الصدق:

لحساب صدق الاختبارات المهارية استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينته الأصلية إحداها مجموعة مميزة والأخرى مجموعة غير مميزة قوام كل منها (٥) خمسة متدربين والجدول (٣) يوضح ذلك.

القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية لمتغيرات البحث في الفترة من الاحد الموافق ٢٠٢١/ ٢/ ٢١م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٢/٢٣م وذلك بمجمع حمام السباحة الخاصة بجامعة المنيا.

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (٨) اسابيع في الفترة من الاحد الموافق ٢٨ /٢/ ٢٠٢١م حتى يوم الخميس الموافق ٢٢ / ٤/ ٢٠٢١م بواقع ٣ وحدات أسبوعيا .

القياس البعدى :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية في يوم الاحد الموافق ٢٥ / ٤/ ٢٠٢١م الي الثلاثاء الموافق ٢٧ / ٤/ ٢٠٢١م للاختبارات (البدنية المهارية) وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث
(ن=١ ن=٢ = ٥)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة المميزة		الغير مميزة		قيمة (ت)
		١٤	١٢	٢٤	٢٢	
١٠٠ م سباحة بدون توقف	درجة	٧.٥٠	٠.١٧٢	٦.٥٠	٠.٢٦٧	٩.٤٥٢
٢١ م سباحة تحت الماء	درجة	٧.٧٠	٠.٢٤١	٦.٥٠	٠.٣٠٢	٧.٧٥١
٢١ م سباحة الظهر بدون ذراعين	درجة	٧.٨٠	٠.٢٦٩	٦.٥٠	٠.٤٦٤	٧.٢٦٢
٢١ م سباحة الجانبيين	درجة	٧.٧٠	٠.٤٩٢	٦.٢٠	٠.٢٧٧	٧.٩٧٩
٢١ م سباحة إنقاذ ونزول عمودي	درجة	٧.٥٠	٠.٣٠٦	٦.٠٠	٠.٢٣٩	١١.٦٢٨
إنقاذ الدمية	درجة	٧.٠٠	٠.٤٩٩	٥.٩٠	٠.١٩١	٦.١٧٩
سحب الزميل والتعامل خارج الماء CPR	درجة	٧.٣٠	٠.١٣١	٦.٠٠	٠.٢٨٣	٦.٥٤٦
المسكات خارج الماء	درجة	٧.١٠	٠.٣٤٧	٦.٠٠	٠.١٣٣	٦.٦٥٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 2.306

يتضح من الجدول السابق (٢) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية ولصالح المجموعة المميزة حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يؤكد صدقها.

ب- الثبات:

تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة متدربين وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (٣) ثلاثة أيام وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول وإعادة كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث

المهارة	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	
١٠٠ م سباحة بدون توقف	درجة	٦.٨٠	٠.٢٣٣	٦.٩٠	٠.٣٣٥	٠.٨٨٧
٢١ م سباحة تحت الماء	درجة	٦.٧٠	٠.٤٥١	٦.٥٠	٠.٥١٠	٠.٨٩١
٢١ م سباحة الظهر بدون ذراعين	درجة	٦.٦٠	٠.٣٦٧	٦.٥٠	٠.٤٨٨	٠.٥٥٩
٢١ م سباحة الجانبين	درجة	٦.٥٠	٠.٢٧٨	٦.٦٠	٠.٣٥٧	٠.٩٩٧
٢١ م سباحة إنقاذ ونزول عمودي	درجة	٦.٤٠	٠.٣٠٦	٦.٥٠	٠.٣٦٥	٠.٩٥٢
إنقاذ الدمية	درجة	٦.١٠	٠.٥٨٣	٥.٩٠	٠.٢٠٩	٠.٥٧١
سحب الزميل والتعامل خارج الماء CPR	درجة	٦.٣٠	٠.٤٩٠	٦.٢٠	٠.٣٧٦	٠.٩٠٨
المسكات خارج الماء	درجة	٦.٢٠	٠.٣٧٢	٦.١٠	٠.٢٧٥	٠.٨٨٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات المهارية قيد البحث بين (٠,٩٩٧, ٠,٥٥٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

سادساً: المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v22 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- معامل الارتباط
- نسبة التحسن.
- ✓ وقد ارتضى الباحث بنسبة دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)
- ✓ وقد ارتضى الباحث بنسبة تحسن مقبولة عند قيمة (٢٠%)

عرض النتائج ومناقشتها:
أولاً: عرض النتائج:

يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

١. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمتدربين أفراد العينة في تعلم مهارات الإنقاذ قيد البحث.
٢. نسب تحسن المتدربين أفراد العينة في مستوى مهارات الإنقاذ قيد البحث.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمتدربين أفراد العينة في مستوى أداء بعض مهارات الإنقاذ (قيد البحث)

(ن = ٢٧)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		١٤	١٣	٢٤	٢٣	
١٠٠ م سباحة بدون توقف	درجة	٦.٩٠	٠.٨١٨	٧.٩٠	٠.٨٠١	٦.٠٠١
٢١ م سباحة تحت الماء	درجة	٦.٦٠	٠.٩٣٤	٧.٧٠	٠.٧٧٥	٦.٥٧٥
٢١ م سباحة الظهر بدون زراعين	درجة	٦.٥٠	٠.٨٤٩	٧.٩٠	٠.٦٦٢	٨.٨٣٢
٢١ م سباحة الجانبين	درجة	٦.٦٠	١.٠١٣	٨.٠٠	٠.٧٠٦	٧.٥٣١
٢١ م سباحة إنقاذ ونزول عمودي	درجة	٦.٢٠	٠.٩٤٩	٨.٠٠	٠.٦٧٩	١٠.٦٠٥
إنقاذ الدمية	درجة	٥.٩٠	٠.٩٠٧	٨.٠٠	٠.٨٣٢	٩.٨٤٧
سحب الزميل والتعامل خارج الماء CPR	درجة	٦.١٠	٠.٩٣٤	٧.٨٠	٠.٩٦٢	٦.٦٨٣
المسكات خارج الماء	درجة	٦.٢٠	٠.٦٩٨	٨.٠٠	٠.٧٣٤	٩.٤٨٤

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٦) في اتجاه واحد ومستوى ٠.٠٥ = ١.٧٠٣

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة من المتدربين في جميع مهارات الإنقاذ قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ .

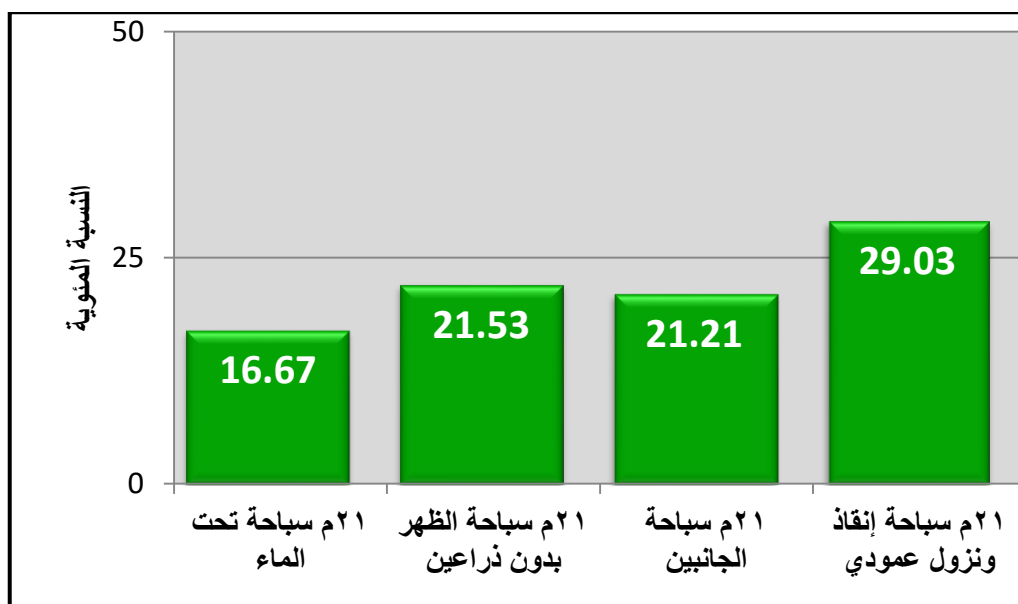
جدول (٦)

نسب تحسن السباحين أفراد العينة في مستوى أداء بعض مهارات الإنقاذ (قيد البحث)

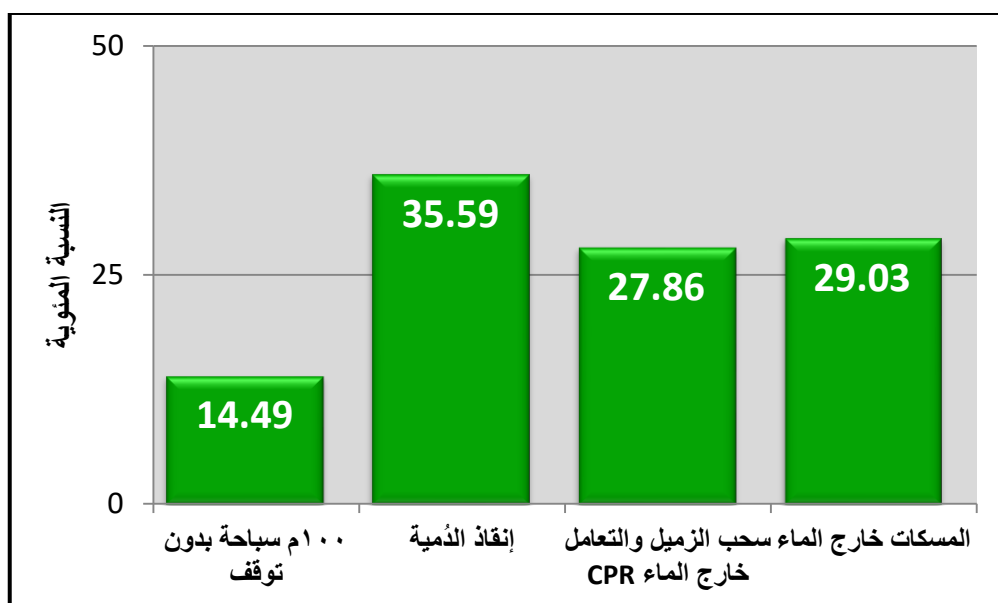
المهارات	وحدة القياس	متوسط الدرجات			نسبة التحسن
		٢م	١م	٢م - ١م	
١٠٠م سباحة بدون توقف	درجة	٧.٩٠	٦.٩٠	١.٠٠	%١٤.٤٩
٢١م سباحة تحت الماء	درجة	٧.٧٠	٦.٦٠	١.١٠	%١٦.٦٧
٢١م سباحة الظهر بدون ذراعين	درجة	٧.٩٠	٦.٥٠	١.٤٠	%٢١.٥٣
٢١م سباحة الجانبين	درجة	٨.٠٠	٦.٦٠	١.٤٠	%٢١.٢١
٢١م سباحة إنقاذ ونزول عمودي	درجة	٨.٠٠	٦.٢٠	١.٨٠	%٢٩.٠٣
إنقاذ الدمية	درجة	٨.٠٠	٥.٩٠	٢.١٠	%٣٥.٥٩
سحب الزميل والتعامل خارج الماء CPR	درجة	٧.٨٠	٦.١٠	١.٧٠	%٢٧.٨٦
المسكات خارج الماء	درجة	٨.٠٠	٦.٢٠	١.٨٠	%٢٩.٠٣

يتضح من جدول رقم (٥) ما يلي:

- تحسنت درجات قياسات المتدربين في مهارات الإنقاذ (قيد البحث) بدرجة جيدة، حيث تراوحت نسب التحسن بين (%١٤,٤٩ ، %٣٥,٥٩).



شكل (١- أ) نسب تحسن بعض مهارات الإنقاذ (١٠٠ م مهارات إنقاذ)



شكل (٢- ب) نسب تحسن بعض مهارات الانقاذ

تفسير و مناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال هدف البحث استطاع الباحث مناقشة النتائج كما يلي :

يتضح من نتائج الجدولين (٥) و (٦) :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة من المتدربين في جميع مهارات الإنقاذ قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، حيث بلغت قيمتي "ت" المحسوبة (٦,٠٠١) و (١٠,٦٠٥) .
- تحسنت درجات قياسات المتدربين في مهارات الإنقاذ (قيد البحث) بدرجة جيدة، حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٤,٤٩% ، ٣٥,٥٩%)

ومن خلال ذلك اتضح ان :-

إن أعلى اختبار استجابة له العينة كان اختبار ٢٥ م سباحة إنقاذ ونزول عمودي سباحة وحصل علي نسبة (١٠,٦٠٥) قيمة "ت" وهذا يدل علي ان نسبة تحسن العينة اتضحت في ذلك الاختبار بنسبة مئوية (٢٩,٣%)، ثم تلي النتيجة السابقة اختبار إنقاذ الدمية حيث حصل علي نسبة (٩,٨٤٧) قيمة "ت" وهو الترتيب الثاني له بنسبة تحسن مئوية (٣٥,٥٩%) . ثم تلي النتيجة السابقة اختبار المسكات خارج الماء حيث حصل علي نسبة (٩,٤٨٤) قيمة "ت" وهو الترتيب الثالث له بنسبة تحسن مئوية (٢٩,٠٣%) . ثم تلي النتيجة السابقة اختبار ٢٥ م سباحة الظهر بدون ذراعين حيث حصل علي نسبة (٨,٨٣٢) قيمة "ت" وهو الترتيب الرابع له بنسبة تحسن مئوية (٢١,٥٣%) . ثم تلي النتيجة السابقة اختبار ٢٥ م سباحة الجانبين حيث حصل علي نسبة (٧,٥٣١) قيمة "ت" وهو الترتيب الخامس له بنسبة تحسن مئوية (٢١,٢١%) . ثم تلي النتيجة السابقة اختبار سحب الزميل والتعامل خارج الماء CPR حيث حصل علي نسبة (٦,٦٨٣) قيمة "ت" وهو الترتيب السادس له بنسبة تحسن مئوية (٢٧,٨٦%) . ثم تلي النتيجة السابقة اختبار ٢٥ م سباحة تحت الماء حيث حصل علي نسبة (٦,٥٧٥) قيمة "ت" وهو الترتيب السابع له بنسبة تحسن مئوية (١٦,٦٧%) . ثم تلي النتيجة السابقة اختبار ١٠٠ م سباحة بدون توقف (شكل سباحة) حيث حصل علي نسبة (٦,٠٠١) قيمة "ت" وهو الترتيب الثامن له بنسبة تحسن مئوية (١٤,٤٩%) .

يري الباحث ان تلك النتيجة ترجع الي محتوى البرنامج بما يشمله من تمارينات تهدف الي تنمية اللياقة البدنية لكي تكون خلفية للاعداد لتنمية المهارات الخاصة بالانقاذ والذي يستمر علي مدار البرنامج لذلك فان التمارينات المهارية يجب ان تؤدي بصورة يومية لكي تساهم في تحسين المتغيرات البدنية والمستوي المهاري لعينة البحث و تتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه **أشرف محمد زين الدين (١٩٩٩) (٣)**.

و يري الباحث ان هذا التقدم يرجع الي البرنامج التأهيلي المستخدم قيد البحث علي القدرات البدنية الخاصة بمنقذي الغرقي وبالتالي يؤثر علي المستوي المهاري حيث ان تطوير مستوي القدرات البدنية يلعب دورا مهما عند اكتساب المهارات الحركية ومن ناحية اخري فان درجة اتقان المهارات الحركية والتي تعبر عن الاساس المركب لمستويات تعمل علي تطوير القدرات البدنية حيث يؤدي التدريب الهادف الي تغير الاشتراطات الخارجية للمهارات والي تحديد كمية ونوعية القدرات البدنية لدي المنقذ وعلي هذا فتشترك القدرات البدنية والمهارات الحركية في تحقيق المستوي المتطور أثناء الممارسة الرياضية وبالتالي تؤدي الي تطوير القدرات الديناميكية للتكنيك مع ضرورة محاكات مسارها الزمني مع أجزاء الحركة المؤداة ، وهذا يتفق مع ما أشار اليه " **محمد علي (٢٠١١)** " كما يؤكد علي ان الاعداد البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بالاعداد المهاري كما يوجد علاقة طردية بينهما . (٢٤)

كما تشير دراسة "**مجدي ابو عزام (٢٠٠٥) (٢٠)**" ان الاهتمام الجيد بالقدرات البدنية و المستوي المهاري له تأثير جيد في تحسين المتغيرات الفسيولوجية و التي بدورها ترفع من فاعلية عملية الانقاذ .

الاستنتاجات والتوصيات

اولا : الاستنتاجات

توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءات هذا البحث ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج أمكن الباحث استنتاج ما يلي :

١. البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التعلم الذاتي الموجه المدعم بالحاسب الي المقترح له تاثير ايجابي علي تعلم بعض مهارات الانقاذ ويظهر ذلك في أعلي استجابة في الفروق بين متوسطات القياس القبلي و القياس البع
٢. يؤثر البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التعلم الذاتي الموجه المدعم بالحاسب الي المقترح تأثيراً إيجابياً على التحصيل المعرفي لمهارات الانقاذ .

ثانيا التوصيات :

في حدود نتائج البحث وانطلاقا من الاستنتاجات التي تم التوصل اليها الباحث فانه يوصي بما يلي :-

- ١- ضرورة الاعداد الجيد و الصقل الصارم للمتدربين خلال دورات الانقاذ .
- ٢- ضرورة وضع برامج تأهيلية نضمن تحقيق مستوي جيد من الاداء المهاري .
- ٣- دعوة القائمين على ادارة حمامات السباحة و الشواطئ للاهتمام بالانتقاء الجيد للمنقذين .
- ٤- أهمية تثقيف وتذكير المنقذين بالتقنيات السلمية لمراقبة حوض السباحة والشواطئ ، والنظر في التغيرات البيئية في حمامات السباحة والشواطئ العامة التي قد تزيد من عنصر السلامة.
- ٥- وضع اختبارات ذهنية و نفسية تقيس سرعة البديهة و حسن التصرف .
- ٦- الاهتمام بتطبيق التمرينات التخصصية المقترحة قيد البحث .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أحمد المهدي (١٩٩٧م) : أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز، دار المعارف ، الإسكندرية.
٢. أحمد حسنى (٢٠١٧): " تأثير برنامج تعليمى مدعم بالحاسب الآلى على تعلم بعض مهارات الإنقاذ بحمام السباحة "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف .
٣. أشرف زين الدين (١٩٩٠): "دراسة للإرتقاء بالمتطلبات الأساسية الخاصة بفرد الإنقاذ فى جمهورية مصر العربية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٤. أمال البكري . عفاف الكسواني (٢٠٠١) : أساليب تعلم العلوم /الرياضيات ،دار الفكر للطباعة للنشر و التوزيع، عمان ، المملكة الاردنية الهاشمية .
٥. تمام محمد (١٩٩٦) : استخدام اسلوب التعلم الفردي بالرمز التعليمية في تدريس المفاهيم العلمية المتضمنة في موضوعات القياس و اثره علي التحصيل المعرفي و المهارات العلمية لدي تلاميذ الصف الاول الاعدادي ، المجلة العلمية لكلية التربية و علم النفس ، المجلد ٩ العدد الرابع ، جامعة المنيا .
٦. حسين عبد الكريم (١٩٩٨) : تاثير برنامج تدريبي للسباحة علي زمن الاداء لافراد وحده الانقاذ النهري بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٧. دريد الحمداني (٢٠١٦): الأسس و المفاهيم الحديثة في تعليم و تدريب السباحة ، دار الكتاب و الوثائق ببغداد .
٨. رشيد عبدالعزيز، خالد السبر(٢٠٠٥) : أساليب التعليم في التربية الرياضية ، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.

٩. رضا السعيد (١٩٩٠) : استخدام الموديلات التعليمية في بناء برنامج لتوعية معلمي الرياضيات

بالمرحلة الثانوية باساسيات الكمبيوتر و استخداماته في التدريس ، مجلة كلية التربية ، العدد السادس
المجلد ٩، جامعة المنوفية .

١٠. زكريا عبد الغنى (٢٠١١): "تصميم بروفایل للمنقذ على أحواض السباحة فى جمهورية مصر

العربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .

١١. طارق صلاح (٢٠٠٧م) : فعالية برنامج مقترح على بعض معدلات اللياقة البدنية والمهارية

والمستوى المعرفي لمنقذي حمامات السباحة ، بحث منشورة ، المجلة العلمية للتربية البدنية
والرياضة ، العدد ٥٢، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

١٢. عادل النموري ، معتر بالله حسانين(٢٠١١): " تقويم عوامل السلامة ببعض مسابح المنطقة

الشرقية"، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ٧١، جامعة
الإسكندرية.

١٣. عادل النموري(٢٠٠٨): بناء اختبار لقياس القدرات البدنية والمهارية للمنقذين في أحواض

السباحة، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٦٥، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
الإسكندرية.

١٤. عادل النموري ، عبد الحميد الأمير(٢٠٠٨) : " تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية

والمهارية الخاصة لمنقذي أحواض السباحة " ، بحث منشور ، المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية
والرياضة والصحة ، كلية التربية الرياضية بقسم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الأساسية ،
جامعة الكويت ، من ١-٣ إبريل .

١٥. علي الحصري ، يوسف العنيزي(٢٠٠٠) : طرائق التدريس العامة ، مكتبة الفلاح، الكويت .

١٦. عمر محمود غباين (٢٠٠١) : التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و

الطباعة ، عمان ، المملكة الاردنية الهاشمية

١٧. عمر غباين (٢٠٠١) : التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ،

عمان ، المملكة الاردنية الهاشمية.

١٨. فداء سليم (٢٠١١) : أثر استخدام العصف الذهني في تحصيل مادة طرائق التدريس وتنمية التفكير

مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثاني المجلد الرابع

١٩. ماهر عبد العزيز (١٩٩٢م): أثر التعلم الذاتي بدرس التربة الرياضية علي تعديل اتجاهات طلبة

المرحلة الثانوية نحو التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية

للبنين ، جامعة المنيا

٢٠. مجدي عزام (٢٠٠٥): "اللياقة البدنية الخاصة وأثرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية

أداء مهارات منفذي البحر المفتوح وحمامات السباحة، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث

والدراسات فى التربية الرياضية ، العدد العاشر ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة

السويس ، يونيو.

٢١. محمد سلامة (٢٠٠٨م): أثر استخدام الحاسب الآلي في تعليم مهارات سباحة الإنقاذ ، رسالة ماجستير

غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٢٢. محمد القط (١٩٩٩م) :المبادئ العلمية للسباحة ، دار القبس للطباعة ، القاهرة.

٢٣. محمد القط (٢٠٠٠):السباحة بين النظرية والتطبيق ،مكتب العزيزي، الزقازيق.

٢٤. محمد عبد المجيد (٢٠١١): تأثير برنامج تدريبي علي الكفاءة البدنية والاداء الفني لمنفذي السباحة

رسالة ماجستير جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد -التدريب الرياضى جامعة

بورسعيد .

٢٥. محمد لطفي ، أشرف زين ، عبد العزيز محمد (٢٠٠٦م) : تطوير رؤية منقذ الحياة على المياه ، بحث

منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،

العدد السابع والأربعون ، مايو ٢٠٠٦ م .

٢٦. محمد الحيلية (١٩٩٩) : التصميم التعليمي / نظريات و ممارسة ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و

الطباعة ، المملكة الاردنية الهاشمية

٢٧. محمد الحيلية (٢٠٠٢) : طرائق التدريس و استراتيجياته ، دار الكتاب الجامعي للنشر ، الامارات

العربية المتحدة .

٢٨. مكارم أبو هرجه ، محمد زغول (٢٠٠١م) : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، مركز

الكتاب للنشر ، القاهرة .

٢٩. هشام عبد الحليم (١٩٩٥): أثر استخدام أسلوب التعلم الذاتي الموجه علي بعض المهارات الهجومية

لناشئ كرة اليد بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير ، منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا .

٣٠. يعقوب نشوان (١٩٩٣): التعلم المفرد بين النظريات و التطبيق ، دار الفرقان للنشر و التوزيع ،

عمان ، الاردن

٣١. يعقوب أبو حلو (١٩٨٨) : استراتيجيات الاستقصاء في تعلمها و تعليمها ، دار المسيرة للنشر و

التوزيع و الطباعة ، عمان ، المملكة الاردنية الهاشمية

32-Amando f Salvador ,and others:- " physiological and metabolic responses to rescue simulation in surf beach life guarding", journal of exercise physiology (online) ,volume 17 number 3, june 2014.

33-David c . schwebel,Jennifer simpson:-'A brief intervention to improve lifeguard surveillance at public swimming pool,journal of pediatric psychology 32(7) pp.862 -868,2007

34-David c . schwebel,Erika Holder, Frances camarnciani:- lifeguard;"A forgotten Aspect of drowning prevention", jinni violenceres.2010 Jan. Journal home page:

35-David szpilman, and others:- " challenges and feasibility Applying reasoning and decision making for lifeguard under taking a rescue", international journal of emergency mental health and human resilience,vol.19,no.4,pp 1-9,2017

36-Saborit JA , Soto Mdel V, Diez VG, Sanclement MA,Hernandez PN ,
Rodriguez JE, Rodriguez LS. (2010) : (Physiological response of beach
lifeguards in arecue simulation With surf).

ثالثا : مراجع شبكة الانترنت

37-<https://www.ilsf.org/about/history>

38- <http://www.jivresearch.org>