

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي

الموضوع :

**دور الكفاءة المهنية والعلمية للمدربين في إعداد الناشئين في
السباحة (09-12 سنة)**

دراسة مسحية على أندية السباحة لولاية تيسمسيلت

إشراف الأستاذ :

صديق حمزة

إعداد الطلبة :

شواف حمزة

دايم الله حكيم

السنة الجامعية

2017/2016



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

**{ يرفع الله الذين آمنوا منكم و الذين أوتوا
العلم درجات } (المجادلة الآية: 11)**

و قال تعالى:

{ و قل ربي زدني علماً } (طه الآية: 114)

صدق الله العظيم

شكر و تقدير

الحمد لله الذي تفضل علينا بنعمة العافية و أشكره تعالى شكرا يليق بجلاله
و كماله، و نصلي و نسلم على نبينا محمد صلى الله عليه و سلم
جاء بالهدى و البيئات، و بعد:
أزف أسمى آيات الشكر و العرفان إلى من لا تستطيع العبارات
و الجمل أن تفي له بالشكر
و تظل عاجزة أمامه لأنه أكبر منها
إلى الأستاذ: "صديق حمزة" المشرف على المذكرة
على جميل اهتمامه و متابعتة الدؤوبة لسير الدراسة، و حرصه
على أن تظهر على أفضل وجه و حال.
كما أتقدم بخالص الشكر و التقدير لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بالموافقة
على مناقشة هذه المذكرة و تنقيحها بإرشاداتهم و توجيهاتهم القيمة.
و لا يفوتني ان أرفع أجمل عبارات الشكر
و كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كافة الذين وفروا لنا
كل الظروف الملائمة لسير دراستنا
فلهم و لكل من قدم أية مساعدة لإنجاز هذه المذكرة كل الشكر و المحبة.
و لله الفضل من قبل و من بعد و هو نعم المولى و نعم النصير

إهداء

إلى من يتدفق في عروقي عشقها إلى من يخفق قلبي ...
بحبها إلى من تربيت في ... أحضانها و امتلاً صدري بعبق
زهورها

يا أغلى درة في جبين الدهر ...
إلى كل من شعرت عندهم بعجزني عن رد فضلهم عليّ
والداي أصل و جودي جزاهم الله عني خير الجزاء
إلى معنى حياتي و عنوان وجودي أبي الحبيب البشير و
أمي الأعلى سنية... و للتي ساندتني في إنجاز بحثي لك كلمة
شكر و عرفان نجية .

إلى رموز عزتي و افتخاري أخوات و إخوتي..
إلى أقاربي ... أصدقائي- الأستاذ ولد عامر ع/ق والأستاذ
مياد نور الدين -محمد -كمال -رشيد- صالح- أمين -حسين-
يوسف- عادل-بوعلام- خالد- سيد احمد-حمزة-الأستاذ زكريا-
الأستاذ بلقراوة مداني

وكل من مد يد المساعدة في إنجاز بحثنا هذا
شكراً...

حمزة

إهداء

إلى من يتدفق في عروقي عشقها إلى من يخفق قلبي ...
بحبها إلى من تربيت في ... أحضانها و امتلاً صدري بعبق

زهورها

يا أغلى درة في جبين الدهر ...

إلى كل من شعرت عندهم بعجزني عن رد فضلهم عليّ
والداي أصل و جودي جزاهم الله عني خير الجزاء
إلى معنى حياتي و عنوان وجودي أبي الحبيب محمد و
أمي فطيمة

إلى رموز عزتي و افتخاري أخوات و إخوتي.. يوسف و
شمس الدين و أختي الغالية أمينة
إلى أقاربي ... أصدقائي.

وكل من مد يد المساعدة في انجاز بحثنا هذا

شكراً...

حكيم

قائمة المحتويات

التشكرات

الاهداءات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة أ/ب

التعريف بالموضوع

1- إشكالية البحث 04

2- الاشكالية العامة 05

3- فرضيات البحث..... 06

4- متغيرات البحث..... 06

5- أسباب اختيار الموضوع..... 07

6- أهمية البحث..... 07

7 - أهداف البحث..... 08

8- التعريف بمصطلحات البحث..... 08

9- الدراسات السابقة و المشاهدة..... 13

10- التعليق على الدراسات السابقة و المشاهدة..... 16

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول : السباحة

19.....	تمهيد.....
20.....	1-1- نبذة تاريخية عن السباحة.....
20.....	1-1-1- السباحة في العالم القديم.....
25.....	1-2-1- تاريخ السباحة في العالم الحديث.....
30.....	1-3-1- تطور السباحة في الجزائر.....
32.....	1-4-1- فوائد السباحة.....
32.....	1-4-1- الفوائد الجسمية.....
33.....	1-4-2- الفوائد الفسيولوجية.....
33.....	1-4-3- الفوائد الترويحية والاجتماعية.....
33.....	1-4-4- الفوائد الصحية.....
34.....	1-4-5- الفوائد النفسية والعقلية.....
34.....	1-4-6- الفوائد العلاجية.....
36.....	1-5- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة.....
36.....	1-5-1- أسس وعوامل الأمن والسلامة.....
39.....	1-5-2- الأسس الميكانيكية.....

- 40.....3-5-1- الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية).....
- 40.....4-5-1- الأسس والعوامل النفسية والتربوية
- 42.....خلاصة.....

الفصل الثاني : المدرب الرياضي والكفاءات المهنية والعلمية في السباحة

- 44.....تمهيد.....
- 45.....1-2- طبيعة عمل المدرب الرياضي.....
- 45.....2-2- صفات مدرب السباحة.....
- 46.....1-2-2- المعرفة والثقافة العلمية.....
- 46.....2-2-2- المهارات التعليمية والتدريسية.....
- 46.....3-2-2- التوجيه التعليمي.....
- 50.....3-2- أهداف مدرب الناشئين وأدواره.....
- 50.....4-2- مسؤوليات مدرب الناشئين في السباحة.....
- 51.....1-4-2- المسؤوليات التعليمية المباشرة.....
- 53.....2-4-2- المسؤوليات التعليمية والتربوية غير المباشرة.....
- 54.....5-2- دوافع المدرب.....
- 55.....6-2- الأسلوب العلمي في الحكم على كفاءة المدربين.....
- 57.....7-2- أساليب النمو والتنمية المهنية للمدرب الرياضي.....
- 59.....8-2- الخصائص والسمات الرئيسية للمدرب الرياضي.....
- 62.....9-2- المدرب الرياضي كشخصية تربوية.....
- 63.....10-2- كفاءات المدرب الرياضي.....

64.....11-2- أحلاقيات المدرب

69.....خلاصة

الفصل الثالث : التدريب الرياضي في السباحة

71تمهيد

72.....1-3- مفهوم التدريب الرياضي

72.....2-3- واجبات التدريب الرياضي

73.....1-2-3- الواجبات التعليمية

732-2-3- الواجبات التربوية

73.....3-3- طرق التدريب في السباحة

76.....4-3- مكونات وأساسيات التدريب في السباحة

78.....5-3- أسس عملية التدريب في السباحة

80.....6-3- أسس التخطيط للتدريب الأساسي في السباحة

83.....خلاصة

الفصل الرابع : خصائص المرحلة العمرية وممارسة السباحة

85.....تمهيد

86.....1-4- التعريف بفئة الناشئين

86.....2-4- تعريف النمو

86.....3-4- خصائص النمو

87.....4-4- خصائص المرحلة العمرية (09- 12) سنة

88.....	1-4-4- النمو الجسمي
89.....	2-4-4- النمو الفسيولوجي
89.....	3-4-4- النمو الحركي
90.....	4-4-4- النمو الحسي
91.....	5-4-4- النمو العقلي
92.....	6-4-4- النمو الانفعالي
92.....	7-4-4- النمو الاجتماعي
93.....	8-4-4- النمو الديني
94.....	9-4-4- النمو الأخلاقي
94.....	5-4- متطلبات النمو في هذه المرحلة
97.....	6-4- المرحلة العمرية (09-12 سنة) والممارسة الرياضية
97.....	7-4- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر
98.....	1-7-4- خصائص المجموعة العمرية (09-10) سنوات
98.....	2-7-4- خصائص المجموعة العمرية (11-12) سنة
99.....	8-4- تقسيم فرق الناشئين بالنادي
100.....	9-4- مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة
100.....	1-9-4- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (ب) 9-10 سنوات
101.....	2-9-4- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (أ) 11-12 سنة
104.....	خلاصة

الفصل الخامس: إعداد وتكوين الناشئين في السباحة

- 106.....تمهيد
- 107.....1-5- أسس تعليم السباحة للناشئين
- 107.....1-1-5- الأسس التعليمية
- 107.....2-1-5- الأسس التربوية
- 108.....2-5- أهداف السباحة للناشئين
- 108.....3-5- تعليم الطرق الأساسية في السباحة للناشئين
- 108.....1-3-5- تعليم سباحة الزحف على البطن
- 110.....2-3-5- تعليم سباحة الزحف على الظهر
- 111.....3-3-5- تعليم سباحة الفراشة
- 113.....4-3-5- تعليم سباحة الصدر
- 115.....5-3-5- تعليم سباحة المتنوع
- 115.....6-3-5- تعليم البدء في سباحة الزحف والفراشة
- 116.....7-3-5- تعليم البدء الخاص بسباحة الزحف على الظهر
- 117.....8-3-5- تعليم الدوران
- 118.....4-5- خصائص حمل التدريب للناشئين
- 120.....5-5- تدريبات تنمية اللياقة البدنية للناشئين في السباحة
- 120.....1-5-5- تدريبات تنمية التحمل
- 121.....2-5-5- تنظيم وتوجيه تدريبات التحمل

122.....	3-5-5- تدريبات تنمية السرعة.
124.....	4-5-5- تدريبات تنمية القوة والقدرة العضلية.
125.....	5-5-5- تدريبات تنمية المرونة.
131.....	خلاصة.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

134.....	تمهيد.
135.....	1- المنهج المتبع.
135.....	2- الدراسة الاستطلاعية.
136.....	3- مجتمع الدراسة.
136.....	4- عينة البحث.
136.....	5- مواصفات العينة.
136.....	6- أدوات البحث.
137.....	7- مجالات البحث.
137.....	8- إجراءات الدراسة.
138.....	9- الوسائل الإحصائية.
139.....	10- صعوبات البحث.
144.....	خلاصة.

- 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين.....146.
- 1-1- المحور الأول: نوعية المؤهلات العلمية للمدرسين وخبراتهم الميدانية..... 147..
- 1-2- المحور الثاني: الكفاءات المهنية والعلمية للمدرسين.....154.
- 1-3- المحور الثالث: كفاءات المدرسين في إعداد وتخطيط البرامج التعليمية والتدريبية.....181.
- 3- مقارنة النتائج بالفرضيات.....182.
- 4- مقارنة النتائج بالفرضية العامة.....185.
- الاستنتاج العام.....186.
- الخاتمة.....187.
- الاقتراحات و التوصيات.....188.

المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	صفحة
01	يمثل المؤهلات العلمية للمدربين بالتكرارات والنسب المئوية للعبارة رقم (01)	142
02	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (02)	144
03	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (03)	146
04	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (04)	148
05	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (05)	150
06	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (06)	152
07	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (07)	154
08	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (08)	156
09	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (09)	158
10	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (10)	160
11	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (11)	162
12	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (12)	164
13	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (13)	166
14	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (14)	168
15	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (15)	170
16	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (16)	172
17	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (17)	174
18	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم χ^2 للعبارة رقم (18)	176
19	يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول الخاص بإجابات المدربين	178
20	يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني الخاص بإجابات المدربين	179
21	الإحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص بإجابات المدربين	180
22	يبين مقارنة النتائج بالفرضية العامة	181

قائمة الأشكال:

صفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
142	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (01)	01
144	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (02)	02
146	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (03)	03
148	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (04)	04
150	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (05)	05
152	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (06)	06
154	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (07)	07
156	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (08)	08
158	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (09)	09
160	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (10)	10
162	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (11)	11
164	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (12)	12
166	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (13)	13
168	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (14)	14
170	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (15)	15
172	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (16)	16
174	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (17)	17
176	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (18)	18

1- إشكالية البحث :

تسابق الخبراء والمتخصصين في المجال الرياضي خاصة في الحقبة الأخيرة كل في مجال تخصصه، في دراسة التأثير الإيجابي للممارسة الرياضية والتدريب الرياضي على مختلف أجهزة الجسم الحيوية والمختلفة، والكل يعمل جاهدا من خلال الأبحاث والدراسات العملية والعلمية والمعملية في إمداد العاملين في الحقل الرياضي بمختلف المعلومات والنظريات التي تساهم في رفع كفاءة الممارسين للوصول بهم إلى مرحلة الإنجاز الأمثل. ومن هنا كانت ضرورة الاهتمام والعناية بكل العوامل التي تساعد في الارتقاء بمستوى الإنجاز الفني والرقمي، حيث أضاف التطور العلمي والتكنولوجي الكثير من الوسائل الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للاعبين الرياضيين، حتى يتم إعداد الفرد بدرجة عالية من الكفاءة تؤهله لمواجهة تحديات العصر.¹

إن رياضة السباحة كباقي النشاطات الرياضية تعتمد في مبادئها على الممارسة المبكرة في الصغر وعلى الإعداد والتحضير والتخطيط الجيد خلال الموسم الرياضي من أجل إكساب الرياضي الناشئ المهارات العالية وإكسابه قدرات ومواصفات بدنية عالية وهذا كله لرفع وتحسين مستوى أداء السباح الناشئ بالتدرج وعبر مراحل يسعى من خلالها المدرب من أجل نجاح عملية التدريب ورفع مستوى أداء الرياضيين والحصول على نتائج جيدة في الحاضر أو في المستقبل. إن الإعداد والتحضير الجيد للسباحين الناشئين هما من أهم عوامل الارتقاء بالمستوى وأداء الرياضي، وهذا يتركز على عدة عوامل مادية وبشرية وفكرية ونفسية، وتوفر الإمكانيات كالمنشآت الرياضية وخبرة وكفاءة المدرب في ميدان التخصص، ونوع المنهج التدريبي المتبع من طرفه في إعداد المواهب الرياضية المستقبلية، فهناك جدل كبير حول إعداد وتدريب سباحي المراحل السنوية- خاصة المراحل الصغيرة- فالاهتمام بالبراعم والتخطيط السليم لعملية إعدادهم يعتبر وبحق ضمان للمستقبل القريب لهؤلاء السباحين الصغار. فيرى البعض ضرورة الضغط على هؤلاء السباحين والتركيز على تدريبات السرعة، والبعض الآخر يرى الاهتمام بالجوانب التكنيكية والتأهيلية. وأظهرت البحوث وتجارب الدول المتقدمة في هذا المجال أن التدريب العنيف لسباحي المراحل

¹ - هدى محمد محمد الحضري: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص7.

السنية يمثل خطورة حقيقية على الجوانب الفسيولوجية والنفسية لهم- مما يجعلهم يتعدون عن السباحة في سن مبكرة.¹

إن نجاح مدرب السباحة في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه العلمي وخبراته ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص بالعمل فيه، فكلما تميز بالتأهيل العلمي التخصصي العالي كلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية والعلمية وطرق تطبيقها، كلما كان قادراً على تطوير وتنمية مستوى الأداء الرياضي للسباح إلى أقصى درجة، فلا بد أن يلم بالأسس النظرية والعلمية المختلفة لعلم التدريب والتطورات الحاصلة في مجال التدريب، وأن يتقن المهارات الحركية في مجال تخصصه، وأن يمتلك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير وتنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية والخصائص البدنية لدى السباح الناشئ وطرق اكتسابها وتطويرها، مع ضرورة إلمامه بالخصائص المميزة والفروق الفردية في مجال تدريب الناشئين ذكور وإناث.

انطلاقاً مما سبق لنا ذكره جاء محور تساؤلنا على النحو التالي:

2- الإشكالية العامة :

ما هو دور الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين الناشئين (09-12) سنة ؟

2-1- الإشكاليات الجزئية :

- هل المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لديهم كفاءة مهنية والمؤهلات العلمية الكافية ؟

- هل نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدربي السباحة له انعكاس على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-

12) سنة ؟

¹ - عصام حلمي: إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص03

- كيف يمكن أن تساهم الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في الإعداد والتكوين الجيد لسباحي المرحلة العمرية (09-12) سنة ؟

3- فرضيات البحث :

3-1- الفرضية العامة :

الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمتزن لسباحي الفئة العمرية (09-12) سنة.

3-2- الفرضيات الجزئية:

▪ نقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة.

▪ المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا تتوفر لديهم كفاءة مهنية والمؤهلات العلمية الكافية واللازمة.

▪ الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة.

4- متغيرات البحث:

4-1- المتغير المستقل:

هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة.

4-2- المتغير التابع:

هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو إعداد وتكوين الناشئين (09-12) سنة في السباحة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز دور الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين البراعم الشبانية المستقبلية.
- نسعى من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى كل باحث .
- نسعى إلى اكتشاف بعض الحقائق في مجال تدريب وإعداد وتكوين البراعم الشبانية في السباحة وعمل المدرب كشخصية تربوية.
- محاولة الوقوف على بعض جوانب القصور في إعداد وتكوين البراعم الشبانية.

6- أهمية البحث:

- تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله في دراستنا وهو دور الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في نجاح عملية إعداد وتكوين الناشئين (09-12 سنة) خلال الموسم الرياضي ومستقبلياً، والتي يجب إعطاؤها أهمية بالغة في إعداد وتحضير البراعم الشبانية والتي تنعكس على المدرب الكفاء والناجح.
- إبراز دور وأهمية الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين البراعم الشبانية.
- إبراز القيمة العلمية والعملية لكفاءة مدربي السباحة.
- الوقوف على بعض الحقائق المهنية والعلمية لعمل مدربي السباحة في إعداد وتكوين البراعم الشبانية.
- إن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى الرصيد الدراسات التي بحثت في مجال عمل مدربي السباحة.

7 - أهداف البحث:

يهدف بحثنا بالأخص إلى ما يلي:

- إبراز دور و أهمية الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في نجاح عملية إعداد وتكوين البراعم الشبانية المستقبلية (09-12) سنة.
- الإحاطة ببعض الجوانب الفنية والعلمية في تدريب وإعداد وتكوين البراعم الشبانية ومدى مطابقتها مع المقاييس العلمية في مجال تعليم وتدريب السباحين الناشئين.
- معرفة الفروق الموجودة في الأساليب التعليمية وطرق التدريب عند مدربي السباحة في إعداد وتكوين البراعم الشبانية، ومدى مطابقتها للمقاييس العلمية والعملية في المجال التربوي والرياضي .
- الوقوف على بعض الجوانب التربوية والفنية لعمل مدربي السباحة وبعض المشاكل والنقائص في ميدان العمل .

8- التعريف بمصطلحات البحث:

8-1- الإعداد :

- أ/ **التعريف الاصطلاحي** : وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية و الوظيفية والنفسية و العقلية و البدنية و المهارية و الخططية كوحدة واحدة متكاملة و يتوقف مستوى الرياضي إلى الكفاءة البدنية والمهارية والخططية و الفكرية و يتحدد الإعداد في أربعة جوانب وهي : الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي ، الإعداد النفسي .
- ب/ **التعريف الإجرائي** : ونقصد بما كل عناصر التحضير البدني و الإلمام بكل هذه الجوانب وهي الجانب البدني العام و الخاص و الجانب المهاري و الجانب الخططي أي تمارين بدنية عامة و خاصة و تمارين خططية و مهارية وهذه الجوانب تعتبر من عناصر الوصول إلى التفوق الرياضي والمستوى العالي .

8-2- الكفاءة:

أ/ لغويا :

في المنجد للغة العربية تدل كلمة كفاءة على المهارة والبراعة والحدق، المقدرة المهنية، أهلية للقيام بعمل في مجال من المجالات " كفاءة : طيب " معرفة متعمق فيها ومعتزف بها، أو قدرة مسلم بها تخول صاحبها الحق بأداء الرأي في بعض الموضوعات أو في مادة ما.¹

ب/ اصطلاحا:

هي مجموعة القدرات والمعارف المنظمة والمجندة بشكل يسمح بالتعرف على إشكالية وحلها من خلال نشاط تظهر فيه أداءات أو مهارات المتعلم في بناء معرفته .

* يعرف لبوتارف (2000) LE BOTERF الكفاءة ويقول: "يمكن أن نعت مفهوم الكفاءة بما نعت به (FOESTER VON HEINZ) المعلومة بأنها مفهوم متقلب مما يدل على تنوع وتعدد دلالاته، ففي المجال التربوي، يقصد بالكفاءة ما يكون قد اكتسبه شخص معين من معرفة وتجربة في مجال من المجالات مما يعطيه ميزة ما يقيم من خلالها فيقال، برهن فلان على كفاءته في كذا أو كذا... أو لفلان كفاءات استثنائية.²

* وتعرف دولا نشير V. Delansheere (1992) الكفاءة على أنه: "مصطلح يدل على القدرة على تنفيذ مهمة معينة بأسلوب مرض". فحسب هذه الباحثة فإن ما ينبغي الاهتمام به عندما نريد تعريف الكفاءة ليس هو السلوك وإنما المهمة التي تعبر عن الأنشطة التي تسمح بإنجاز ما هو متوقع من نتائج إيجابية، أي أن المهمة هي أفعال دقيقة ينتظر من المتعلم القيام بها.³

* أما عبد الرحيم الهاروشي (2003) يرى هذا الطبيب والباحث في العلوم التربوية أن: "لللكفاءة عدة دلالات

فهي في معناها البسيط تدل على امتلاك معرفة SAVOIR أو معرفة مهارية SAVOIR FAIRE

¹ - المنجد في اللغة العربية المعاصرة ، دار المشرق ، ط2 ، بيروت 2001 ، ص 123

² - محمد بوعلاق: مدخل لمقاربة التعليم بالكفاءات، قصر الكتاب، البلدة، 2004، ص23.

³ - محمد بوعلاق، نفس المرجع، ص22.

معترف بها في مجال معين، إن الفرد الكفاء، هو الفرد الذي يكون قادرا على أن يبرهن أدائها على امتلاك لمعرفة تطبيقية لنظرية تجعل منه خبيرا في مجال معين، وتمثل كذلك ما يمكن أن يكون الفرد قادرا على انجازه¹.

* ويعرفها "بيرنو" " Ph. Perrenoud " (1998): هي قدرة عمل فاعلة لمواجهة مجال مشترك من

الوضعيات التي يمكن التحكم فيها بفضل التوفر على المعارف الضرورية والقدرة على توظيفها عن دراية في الوقت المناسب، من أجل التعرف على المشاكل الحقيقية وحلها". ويضيف نفس الباحث قائلا " بأن الكفاءة هي عبارة عن هدف تكويني يستلزم لتحقيقه إدماج وليس تراكم نواتج التعلم السابقة²."

8-3- الكفاءة المهنية:

هي عبارة عن مكتسب شامل يدمج قرارات فكرية ومهارات حركية ومواقف ثقافية واجتماعية.

كما يعد مفهوم الكفاءة **Competency** من المفاهيم الاقتصادية التي شاع استخدامها حديثا

—نسيا — في مجال التربية، يرجع ذلك إلى تزايد النظرة الاقتصادية إلى التعليم باعتباره عملية استثمارية يمكن أن تحقق مردودا بأقل تكلفة وجهد وفي أقصر وقت. ولقد ارتبطت الكثير من المفاهيم المستخدمة في مجالات العمل والإنتاج بمفهوم الكفاءة، بل تستخدم أحيانا كمترادفات بالرغم من وجود فروقات ذات دلالة لغوية واصطلاحية دقيقة تميز كل منها عن الآخر، ومن هذه المفاهيم الإنتاجية **Productivité** ويقصد بها في أبسط تعريفاتها نسبة الوحدة من المخرجات إلى الوحدة المدخلات، وبالرغم من تقارب مفهوم الإنتاجية بمفهوم الكفاءة إلا أن الأولى تهتم بالنتائج النهائية في حين تهتم الكفاءة علاوة على النتائج بالمرحلة أو العمليات التي تصل عن طريقها إلى تحقيق النتائج أي أنها ترتبط عادة بالاستخدام الأمثل للإمكانات المتاحة (المدخلات) من أجل الحصول على النتائج (المخرجات) المستهدفة. ومن المفاهيم التي تستخدم أيضا كمرادف للكفاءة فهي الفعالية

¹ - نايت سليمان، زعتوت عبد الرحمان، قوال فاطمة: مفاهيم بيداغوجية جديدة في التعليم، دار الأمازيغية للنشر والتوزيع، تيزي وزو، 2004، ص30.

² - VINCENT LAMOTTE : lexique de l'enseignement de l' E PS , Paris , édition PUF, 2005, P51.

Effectivement ويعني القدرة على الاستخدام الماهر للكفاية بشكل يؤدي إلى تحقيق الهدف الذي

توظف من أجله .¹

8-4- الكفاءة العلمية :

هي نظام معارف تصورية وأدائية منظمة وفق تصميم عملي علمي محاط بأسس علمية.²

8-5- السباحة:

السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريباً نوعاً ما عليه بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء يختلف كلياً عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات.³

8-6- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي كمصطلح بينت آراء العلماء تعريف مشترك له، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقاً لاتجاهاته فلسفته ومجال التخصص.⁴

من وجهة النظر الفيزيولوجية يعرف التدريب " هو مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز الرياضي . يضيف "هولمان" (1947) إلى ذلك حدوث تغيير مورفولوجي، حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثبرات الحركية (تمرينات) والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي.

¹ - الفتلاوي سهيلة محسن: أثر فاعلية التدريب في أداء الطالب المعلم الكفايات التدريسية، جامعة بغداد، 1995، رسالة دكتورا غير منشورة، ص42.

² - الفتلاوي سهيلة محسن، مرجع سابق، ص42.

³ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص11.

⁴ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص21.

ومن وجهة نظر علم النفس و التربية فإن التدريب الرياضي يبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس، التربية... الخ)، وهنا ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق الدور البيولوجي في عملية التدريب بهدف تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الآخرين. ومن وجهة نظر علم النفس والتربية بأنه "عملية تربوية وخططية ونفسية ومعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس.

كما عرفه الدكتور مفتي إبراهيم حماد انه: العمليات التربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق أعلى المسويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.¹

8-7- الناشئين:

هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (5-13) سنة، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (8-10 سنوات) تقريبا، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12 سنة تقريبا)، وبداية مرحلة المراهقة الأولى.²

8-8- المدرب الرياضي:

وهو الأداة العلمية التدريبية بفعل المعارف والخبرات والمعلومات الرياضية كما أنه شخصية تربوية تتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر مباشرة في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الرياضي. وهو أيضا: الشخصية التي يقع على عاتقها القيم بالتخطيط والقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.³

¹ - مفتي إبراهيم حماد، نفس المرجع، ص 21-22.

² - يحي السيد إسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، مصر، 2004، ص 21.

³ - مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 27.

9- الدراسات السابقة و المشابهة:

9-1- الدراسة الأولى:

الدراسة التي قام بها الباحث فاتح عبدلي (ماجستير) تحت إشراف الأستاذ عبد الناصر بن التومي تحت عنوان " أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية فرق كرة القدم" 2005-2006 . جامعة الجزائر 3 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية سيدي عبد الله دالي براهيم.

الإشكالية:

ما هي أبرز العوامل التي تتحكم في نتائج فرق كرة القدم الجزائرية للقسم الوطني الأول؟ هل يمكن إرجاع طبيعة النتائج إلى نوعية خدمات الإرشاد النفسي المقدمة؟ أم يرجع ذلك إلى مدى توفر مهارات الإرشاد النفسي الرياضي ومدى تحكم المدربين فيها؟

- فرضيات البحث:

كلما كان المدرب ملما بمهارات وخدمات الإرشاد النفسي ينعكس ذلك على مستوى الفريق وبالتالي تكون النتائج الرياضية جيدة.

- الجزئية:

1- هناك فروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة والفرق ذات النتائج الضعيفة في بعض مكونات خدمات الإرشاد

النفسي وهذا من خلال الأبعاد التالية:

- الخصائص الإرشادية.

- فعالية الإرشاد النفسي الرياضي.

- فترات الاتصال من خلال ولغرض الإرشاد النفسي الرياضي.

2- هناك فروق في مهارات الإرشاد النفسي المطبقة بين الفرق ذات النتائج الجيدة والفرق ذات النتائج الضعيفة

وهذا في الأبعاد التالية :

-تقديم المعلومات .

- القيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي .

-تسهيل عملية الاتصال .

-تدعيم استقلالية اللاعب .

-إبراز نموذج لممارسة الإرشاد النفسي الرياضي .

- نتائج البحث :

توصل الباحث من خلال بحثه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة وهذا فيما يتعلق بتوفير خدمات الإرشاد النفسي ومهاراته لدى المدربين والتي كانت في مجملها لصالح الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة.

وكلما توفرت خدمات الإرشاد النفسي ومهاراته ضمن المنظومة التدريبية وبشكل فعال كان لها الأثر الإيجابي على اللاعبين وعلى الفرق ككل، مما يؤدي إلى تحكّم أفراد الفريق في قدراتهم البدنية والانفعالية، وإحساسهم بالتماسك وبناء علاقات قوية بينهم.

9-2- الدراسة الثانية:

الدراسة التي قام بها الطالب الباحث سديرة سعد (ماجستير) تحت إشراف الأستاذ عبد اليمين بوداود بعنوان: "إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-16 سنة". دراسة ميدانية لنادي الرابطة الجهوية لقسنطينة . جامعة قسنطينة 2 عبد الحميد مهري معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية 2004-2005.

-الإشكالية:

هل البرامج التدريبية العلمية لها دور في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد؟

-التساؤلات الجزئية :

1- هل تخطيط البرامج التدريبية، العلمية في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد تحقق الأهداف المرجوة من التكوين والإعداد؟

2 - هل يمتلك المشرفين على تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد مؤهلات علمية لتطبيق البرامج التدريبية؟

3- هل يفتقر المشرفين على تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد إلى دورات الرسكلة وتجديد المعارف؟

-فرضيات البحث:

للبرامج التدريبية العلمية دور هام في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد.

- الفرضيات الجزئية:

1- تخطيط البرامج التدريبية المنهجية في تكوين وإعداد فئة 12-16 سنة لا تؤدي الأهداف المرجوة.

2- غياب المؤهل العلمي للمشرفين على فئة 12-16 سنة يؤدي إلى صعوبة تخطيط وتطبيق البرامج التدريبية العلمية.

3- عدم استفادة المشرفين على تكوين وإعداد فئة 12-16 سنة لكرة اليد إلى الرسكلة وتجديد المعارف يؤدي إلى عدم مسايرة البرامج الحديثة للتدريب .

-نتائج الدراسة:

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- قصور في الإعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يضمن في بناء وإعداد وتخطيط البرامج ذات فعالية وإيجابية التي تسمح بتطوير مختلف قدرات اللاعب الناشئ.

- ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية والإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها.

- قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرنامج، كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد .

10- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

من خلال تطرقنا للدراسات السابقة والمشابهة ، يتضح لنا أن الباحثون إتبعوا المنهج الوصفي في دراستهم و تناولوا الجانب النفسي للمدرب و تأثيره على النتائج كما تناولت الدراسة الثانية موضوع التخطيط و التكوين و لهذا أردنا الربط بين هذه المتغيرات من خلال دور الكفاءة المهنية و العلمية للمدربين في إعداد الناشئين في السباحة.

مقدمة:

حظيت الرياضة منذ فترة طويلة من الزمن باهتمام كبير ولقيت عناية كبيرة عند غالبية المجتمعات في العالم بما تعود به من فوائد على صحة الفرد وقوة وصلابة المجتمع، وما لها من أهمية إستراتيجية وسياسية واقتصادية في بسط وهيمنة بعض الدول في المجال الرياضي، وتأتي رياضة السباحة من ضمن النشاطات التي لقيت الدعم والاهتمام الكبيرين في الدول المطلة على البحار على وجه الخصوص، باعتبارها سلاحا في يد من يجيدها، فهي رياضة كاملة من خصوصيتها و من حيث ممارستها فهي تعود بالصحة على جسم الإنسان، فهي فن أساسي لا نظير له بين سائر الفنون الرياضية، لقد عرفت منذ أن عرف الماء في الأنهار والبحار.

وتعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك، كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الأمراض التي تصيب المفاصل والاسترجاع عند الرياضيين.

إن تعليم السباحة وتدريب السباحين الناشئين تساهم فيها عدة عوامل التي يجب أن تتوفر وهي حوض الماء أو المسبح، الثقة في النفس عند السباح الناشئ، معلم ومدرّب السباحة والأغذية الجيدة، ويعد معلم ومدرّب السباحة هي الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب السباحين الناشئين، ومن أجل الارتقاء بمستوى السباحين الناشئين يجب أن تتوفر لدى مدرّب السباحة لهته الفئة العمرية الصغرى كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه، وصفات المدرّب الناجح والدراية الكافية بالتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي وخصوصية هاته الرياضة، وخصائص ومميزات النمو للفئة العمرية، فالإعداد والتحضير الجيد للسباحين الناشئين يتطلب على أن يكون هذا المدرّب كفؤا ناجحا في عمله.

وستنطرق في دراستنا إلى إبراز دور الكفاءة المهنية والعلمية لمدرّبي السباحة في إعداد وتكوين الناشئين (9-12 سنة)، وذلك من خلال تناولنا بعض المعايير والاتجاهات العلمية في هذا المجال، وإحاطته ببعض الجوانب العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث في السباحة، والمميزات والخصائص والشروط التي يجب أن تتوفر لدى مدرّبي السباحة لنجاح عملية إعداد وتكوين البراعم الشبانية.

ولقد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي، جانب نظري يتضمن في محتواه على خمسة فصول، تطرقنا في الفصل الأول إلى رياضة السباحة: تاريخها وتطورها، فوائدها ، أما الفصل الثاني فقد تطرق فيه الباحث إلى المدرب الرياضي والكفاءات المهنية والعلمية المرتبطة بتدريب السباحة: طبيعة عمله، صفات المدرب الناجح، أهدافه وأدواره، مسؤوليات مدرب الناشئين، دوافعه ، الأسلوب العلمي في الحكم على كفاءة المدرب، الخصائص والسمات الرئيسية للمدرب، المدرب الرياضي كشخصية تربوية، كفاءات وأخلاقيات المدرب الرياضي، وفي الفصل الثالث تطرق الباحث إلى التدريب الرياضي في السباحة: مفهومه وواجباته، طرق التدريب في السباحة، مكونات وأسس عملية التدريب في السباحة، أما الفصل الرابع فقد تطرق فيه الباحث إلى خصائص المرحلة العمرية(09-12 سنة) وممارسة السباحة: متطلبات النمو في هذه المرحلة، مميزات الموهوبين لممارسة السباحة، حاجات ودوافع النشء الرياضي، خصائص تدريب الناشئين، مميزات برامج تدريب الناشئين تبعاً للعمر، التغيرات الفسيولوجية عند ممارسة السباحة، وفي الفصل الخامس تطرق الباحث إلى إعداد وتكوين الناشئين في السباحة: الأسس والعوامل المؤثرة على تعليم السباحة للناشئين، خطوات تعليم المهارات الخاصة بالسباحة، تعليم الطرق الأساسية في السباحة، خصائص حمل التدريب للناشئين، تدريبات تنمية اللياقة البدنية للناشئين في السباحة.

أما الباب الثاني للبحث، فقد تضمن الجانب التطبيقي، الذي يحتوي بدوره على فصلين، الفصل الأول منه تطرق فيه الباحث إلى منهجية البحث وتتضمن كل من: المنهج المتبع، مجتمع الدراسة، عينة البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجالات وإجراءات البحث، صعوبات البحث، الأدوات والوسائل الإحصائية المستعملة، أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض ومناقشة نتائج الاستبيان، مقارنة النتائج بفرضيات البحث، أهم النتائج المتوصل من خلال البحث.

تمهيد:

السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً عن اليابس الذي يعيش فيه¹.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحياناً في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتحديد النشاط أو وسيلة للترويح. لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكاناً طبيعياً يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك .

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دوراً بارزاً للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة².

¹ - وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1997، ص 10-11

² - عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية، 1992، ص 41

1-1- نبذة تاريخية عن السباحة:

لم تكن السباحة بالشكل المتعارف عليه اليوم، بل شهدت تطورات عدة وتغيرات جمة إلا أن وصلت إلى ما هي عليه وسنحاول سرد هذه التغيرات بالشكل التالي:

1-1-1- السباحة في العالم القديم:

إن رياضة السباحة من الفعاليات التي تنفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وبدون تحديد. فالجنين يسبح في رحم أمه والشيخ يمكن أن يقضي وقتاً ممتعاً وينشط جسمه بالسباحة. كذلك الحال بالنسبة للإناث فالسباحة رياضة جميلة وهي رياضة للجميع فهي مفيدة في السلم والحرب بصفتها وسيلة للترويح والمتعة وقت السلم وسلاح وقت الحرب والخطر، وليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقاً لقابليات الفرد.

إن الإمام بما تقدم عن السباحة من آراء واستنتاجات محاولة منا في الانتفاع بالخبرات السابقة لأقصى حد ممكن دفعنا للعودة إلى الماضي، وحيث أننا لا نملك من الحقائق التاريخية عن العصور الأولى للخليفة ما يدلنا على نشأة السباحة لكي نتوصل من خلالها إلى كيف ومتى وأين تعلم الإنسان السباحة؟ لذا لجأنا إلى الاستنتاج المنطقي لضرورة تعلم الإنسان للسباحة لكونها وسيلة من الوسائل الأساسية لحياته في ذلك العصر، فقد كانت حياة الإنسان تتسم بطابع الصراع الدائم والقتال المستمر، صراع مع الطبيعة وكائناتها لغرض المحافظة على حياته ولأجل تأمين حاجاته في الحياة والتي تتطلب منه قوة بدنية وممارسة أنواع من الأنشطة لتساعده في ذلك .

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحار واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته إذا أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق، كما أنه لجأ إلى الماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحياناً¹

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص12.

ونظرة إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية ترينا مدى إهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك، ومن أمم هذه الحضارات وأكثرها عراقية حضارة وادي الرافدين ووادي النيل اللتان حرصتا على ترك آثار تدل على أصالتها وما يملكانه من علوم ثقافية ورياضية¹.

وبالرغم من غياب المصادر عن ماضي الحياة الرياضية في حضارة وادي الرافدين وإن كتبت عنها فهي مؤلفات كتبها منافسو الحضارة العربية وحسادها إلا أنها أشادت بأعجاز العرب مضطرا بحكم الأحداث والوقائع، فمن الأحرى بنا نحن العرب جميعا أن نعي مسؤوليتنا نحو إنجازات أسلافنا وعطاءاتهم الإنسانية.

لقد بدأت الحضارة في وادي الرافدين زراعية حالها حال معظم الحضارات الأولى، ولكنها اختلفت في مظاهرها ومستحدثاتها فكانوا يميلون إلى الحرب والفتوحات، وكان الإعداد الحربي هو الهدف من التربية والتعليم لأبناء الشعب مما ساعد على الإهتمام بالتربية البدنية، فإعداد المحارب يحتاج إلى تدريب جسماني، لذا يمكننا القول بان التدريب الحربي هو البرنامج الوحيد الذي كان رياضيا في هذه البلاد القديمة بالنسبة لأبناء الفقراء، وكان بعض الجنود يمارسون السباحة من أجل قيمتها العملية لا من أجل الترويح واللهو وقد كان للآشوريين الدور الكبير في ممارسة السباحة حيث أدخلوها ضمن برامجهم البدنية لإعداد المحاربين وعدوا تعلمها ضروريا لكنهم لم يهتموا بإقامة المنافسات فيها .

ودليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 و 650 قبل الميلاد . فهناك وثيقتان مصورتان من عهد الآشوريين توضحان مجموعة من الجنود في أثناء سباحتهم، وكان بعضهم مزودا بجلود الحيوانات المنفوخة بالهواء "القربة" الذي يدل على معرفتهم للوسائل المستعملة آنذاك، فإن من المعتقد أنهم كانوا يسبحون بطريقتين هما السباحة الحرة وسباحة الصدر كل حسب تعلمه².

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 13

² - أسامة راتب، تعليم السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 39-40.

كما اشتهر الآشوريين بالحمامات وكانت عندهم أكثر انتظاما من الحمامات الرومانية، فقد وجدت في آثارهم حمامات فخمة بناها العرب في العصور القديمة. وهي مختلفة الإتساع ومغطاة جدرانها بالموزائيك الثمين وفيها طريقة تسمح بتعديل المياه. ويمكننا القول أنه من الطبيعي أن تكون الشعوب التي عاشت في الأرض المحصورة بين نهرين عظيمين كدجلة والفرات، قد مارست السباحة لأغراض متباينة منها العسكرية والاقتصادية ولحماية النفس من فيضانات هذين النهرين... الخ .

ونحن إذا استقينا معلوماتنا في الوقت الحاضر من النقوش والصور التي وجدت، فترية العراق التي كانت ولا تزال خصبة لإخراج هذه الكنوز تجعلنا نأمل في المستقبل أن تصيب أكثر من الحضارة القديمة الغنية¹.

أما عن حضارة وادي النيل فقد زاول المصريون القدماء السباحة في القرى الواقعة على نهر النيل كما ساعد موقعها الجغرافي وطبيعة مناخها على ممارسة المصريين لرياضة السباحة وسيلة للتربية والإعداد، وقد دلت النقوش القديمة التي يرجع تاريخها إلى 4 آلاف سنة قبل الميلاد على أنها أقدم ما يشير إلى اهتمام المصريين بالسباحة، وقد كانت حركات الرجلين عندهم تشبه حركة الرجلين في السباحة الحرة الحالية وهناك آثار أخرى موجودة على جدران معابد بني حسن وأبي سنبل إضافة إلى تمثال من الخشب يمثل فتاة في وضع طفو وفي يدها جلد حيوان منفوخ بالهواء "القربة" ليساعدها على الطفو يرجع تاريخه إلى "3000 ق.م."²

لقد بلغ اهتمام كثير من البلدان إلى إقامة حمامات للسباحة داخل الإقطاعات التي كانوا يمتلكونها، ذلك في العهد الذي كانت تتمتع بأوج عظمتها وقوتها ففي حوالي "2900 ق.م" كان لأحد الملوك الفرعنة حوض سباحة عظيم مقسم إلى قسمين أحدهما للرجال ، والآخر للنساء مما يشير إلى أن المرأة كانت تمارس السباحة أيضا، وهناك في مصر عثر على حجر في قبو "سينو" يرجع تاريخه إلى نهاية الأسرة السادسة "2400 ق.م" نقش عليه إسم أحد الخدم "نيبو" ومعنى نيب بالهيووغليغية سباحة، وقد تكررت هذه التسمية عدة مرات في مصر

¹ - عبد المناف لسيد الطوخي، توفيق سلامة: التربية الرياضية عند الإغريق و علاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث 2 للطباعة والنشر، مصر، 1989، ص13

² - نفس المرجع، ص13-14

القديمة والوسطى ثم اختفت، واهتم النبلاء والملوك بتعليم السباحة لأولادهم حيث كان يشرف على ذلك التعليم مدرسون متخصصون، ويذكر أن السباحة كانت تحتل ركنا أساسيا في البرامج التعليمية والحربية إذ أنها استخدمت في الحروب، فقد وجدت في آثار "رئيس الثاني" في معركة قادش صور لجنود وهم يعبرون أحد الأنهار بطريقة تشبه إلى حد ما يعرف الآن السباحة الأولية على الظهر والسباحة على الجنب والسباحة الحرة، كما تدل نقوش هذه المعركة على الطريقة البدائية الأولى للإنقاذ، فكان قسم منها يوضح أن بعض الجنود قبضوا على مفصل قدم ملكهم وحملوه مقلوبا ورأسه للأسفل رغبة في الإسراع في إرجاعه إلى وعيه، وقسم آخر من الجنود واقفون على الشاطئ يمدون أيديهم لمساعدة البعض الآخر وهذا يعني أنهم عرفوا عمليات الإنقاذ أيضا.

وعند الإغريق احتلت السباحة مكانة بارزة لإعداد المحاربين وخوض غمار البحار سباحا، وهناك دلائل وأساطير كثيرة تروي لنا كثيرا من القصص اليونانية التي ترد فيها حوادث البطولة في السباحة كأسطورة "هيرو-أندر" حيث كان لي - أندر يقطع عرض مضيق الدردنيل البالغ ميلا ونصفا للذهاب إلى هيرو. وكان اليونانيون يمارسون الرياضة على شكل طقوس دينية في الحمامات حيث كانت تقام المعابد قرب شواطئ البحيرات والينابيع .

1

وكانت للإغريق أبنية خاصة لممارسة الألعاب الرياضية تعرف بالجمنازيوم كانوا يفضلون بنائها خارج المدينة بالقرب من الأنهار تحيطها غابة صغيرة من الأشجار تمارس فيها الرياضة بإشراف مسئولين من الدولة، وكذلك كان الحال اسبرطة وأثينا ولا شك أنهم قد عرفوا السباحة في هذه الأبنية "جمنازيوم" وذلك في القرن الخامس قبل الميلاد تقريبا إذ وجدت رسوم على قدر محفوظة بمتحف اللوفر تمثل جماعة من النسوة في حمام السباحة إحداهن تسبح والأخرى تستعد للقفز في الماء.

وتعطينا النقوش التي اكتشفت على الأواني فكرة عن الطقوس التي كانت مستخدمة لدى الإغريق والتي

تشبه السباحة الحرة والظهر، فقد ذكر أفلاطون شيئا عن شخص يسبح على ظهره، أما السباحة على الصدر

¹ - أسامة راتب، مرجع سابق، ص 39-40.

والجانب فكان استخدامها بدرجة أقل ولكنهم عرفوا الطفو والوقوف في الماء كما عرفوا السباحة السريعة واحتلت جانبا مهما من جوانب نشاط المنافسات التي كان ينظمها الإغريق والتي عرفت باسم "Games Hermin. cian Ge"، فقد كتب هوميروس في الإلياذة أن أوليوس كان سباحا ماهرا وإن المنافسات في السباحة بدأت في العصر الهومييري في اليونان. وفي اسبرطة كانت المرأة تتلقى برنامجا رياضيا تضعه الحكومة يتفق مع البرنامج الذي يتلقاه الرجل وكانت تتضمن ممارسة السباحة إحدى هذه النشاطات.

وللسباحة شهرة واسعة في نضضة روما وهناك سجلات عديدة تثبت أن الرومان كانوا يحبون السباحة واعتبروها جزءا مهما من الإعداد العسكري حيث نظر الرومان إلى الحرب على أنها أسمى حرفة، فاحتلت فعاليات الجيش جانبا مهما من برنامج التربية لإعداد الشباب. فروما من أوائل المهتمين بإقامة الحمامات العامة والمغاطس في قصور السادة للأغراض الترويحية والعلاجية، أما عند ظهور الدين المسيحي وسيطرة الكنيسة والدين على أوروبا فقد أهملت السباحة كما أهملت سائر أنواع الرياضة واعتبرت الحمامات الرومانية من أماكن الكفر التي حرمتها المسيحية إلى حد كبير وصل إلى حد تحريم السباحة لذا اعتبرت هذه الفترة مرحلة مظلمة بالنسبة للتربية البدنية عامة مما أدى إلى تدهور الصحة وانتشار الأوبئة والأمراض¹.

أما عرب الحجاز فلا يوجد ما يؤكد كونهم قد مارسوا السباحة ربما لعدم وجود الأنهار والبحار القريبة منهم بعكس عرب الجنوب والشرق، فقد عرفوا السباحة والغطس واشتغلوا بالملاحة والتجارة وصيد اللؤلؤ لقرب مدتهم من السواحل الخليجية².

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائها تربية بدنية عسكرية بسبب ظروف التنافس والتناحر بينهم، لذلك كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل والقتال والسباحة لخلق مقاتلين أشداء. وفي القرن السابع ميلادي وعند ظهور الإسلام ازدادت العناية بالتربية البدنية بما فيها السباحة لحاجة المسلمين إليها في أثناء

¹ - إبراهيم رحومة زايد، إكرام سعد إبراهيم، محمد مفتاح الوسيح: السباحة، منشأة المعارف، سنة 1988، ص 09-10.

² - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 17.

الحروب ونشر الدعوة الإسلامية وحث الإسلام على مزاولتها وتعلمها وقد جاء في الأحاديث الشريفة للرسول صلى الله عليه وسلم : "علموا أبناءكم السباحة والرماية و ركوب الخيل"¹،
ولقد قيل : إن العرب في الجزيرة العربية مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول والأمطار وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيرها في الجزيرة.
واستمر المسلمون الأوائل على سيرة النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان يمارس أنواع النشاط الرياضي ومن ضمنها السباحة، فكانوا يستخدمون البحر دائما في غزواتهم الكثرة، وقد بعثت الرياضة البدنية في أقطار عديدة بعد فتحها من قبل المسلمين الذين أدخلوا معهم تقاليد الفروسية والقنص وكذلك السباحة . أما في العصور اللاحقة فلم يقل اهتمام العرب المسلمين بالسباحة التي كانت تمارس لغرض الترويح، وقد احتوت بعض قصور الخلفاء العباسيين على برك تدل على البهجة وتقدم فيها عروض السباحة.
وقد بنى الخليفة المستكفي حوضا للسباحة في سامراء، تعلم فيه كثير من الشباب السباحة، وكانت تقام في ذلك الوقت سباقات للسباحة في نهر دجلة يحضرها الخليفة العباسي وتخصص جوائز للفائزين تشجيعا لهم.

1- 2- 1- تاريخ السباحة في العالم الحديث :

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1538 عنوانه "محادثة في السباحة" أعده "نيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثالا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر واهتمامهم بها دون غيرها فقد ذكر أنها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من مراحل سباحة الصدر .

¹ - حديث شريف

ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة سباحة الصدر¹.

وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان كل فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن إخترع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهددة جدا ومحدودة الفائدة.

وإزداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1840 أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخلط بين السباحة الحرة والصدر، وذكر بعض النقاد بان الهنود كانوا يسبحون بطريقة خشنة، أما الانجليز الذين كانوا ينافسونهم فقد كانوا يسبحون بطريقة الخاصة التي تطورت بعد ذلك إلى السباحة الحرة. وفي عام 1855 كانت الخطوة الأولى لظهور الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء حيث تغير وضع الجسم إلى السباحة الجانبية وظهور ضربات ذراع واحدة خارج الماء.

وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ تأسس "اتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدر والجانب. وكان لعبور الكابتن "ماثيوديب" المانش عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعها للأمام حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة إذ قطع المسافة بـ 21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر. أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا².

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، نفس المرجع، ص18.

² - نفس المرجع، ص18-20.

وعرفت أمريكا السباحة الحرة وسباقاتها عام 1883 وتأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888، أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بمدة.

وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة 1896 وبثلاث مسافات "100-500-1200" وبطريقة السباحة الحرة بذراعين طاحونة وبدون حركة رجلين.

وفي عام 1904 أقيمت الدورة الاولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل "33.302"، وكانت تؤدي والذقن خارج الماء والذراعان فوق سطح الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل الصدر والرجلان تدفع للخارج في اتساع كبير ثم تضم، وفي حركتها الرجوعية كانا يضمنان على البطن بدرجة كبيرة وبذلك تحدث تموجات كبيرة في الجسم نتيجة اتساع حركة الرجلين والذراعين¹.

وفي عام 1908 تأسس الإتحاد الدولي للسباحة "A.N.I.F" في لندن وبدا تنظيم المسابقات الدولية والأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة والغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200 متر بدلا من 440 ياردة ابتداء من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه.

وتطورت طرق تدريب السباحة مع تطور جوانبها الأخرى. فقد استخدم "جورج كور سان" مدرب جمعية الشبان المسيحية الأمريكية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة، ثم أضاف إلى تدريبه طريقة سباحة الظهر، وأخيرا وضع تدريبا على سباحة الجانب ولكنه لم يمس إطلاقا سباحة الصدر.

وكانت طريقة سباحة الظهر تؤدي كسباحة الصدر وكانت تسمى "بسباحة الصدر المعكوسة"، إلا أن الأداء تطور بعد أن استخدم سباح يدعى "هينر" حركة الذراعين المتبادلة في دورة استوكهولم الأولمبية عام 1912 مما أدى إلى إخراجها من السباق في الوقت الذي كان ينص القانون آنذاك على شرط واحد هو أداء الطريقة من وضع الطفو على الظهر فقط .

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 18-20.

وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة السباحة حرة فقط. فازت فيها السباحة الاسترالية "فاني دوراك" وبذلك أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة، ثم أقيمت دورة أنتفرين الأولمبية "Antwerpen" في هولندا عام 1920، تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم.

واستمرت السباحة الحرة في التطور حتى وصلت إلى الأداء الحالي على يد السباح الأمريكي "جوني ويمر" الذي ظل في مقدمة سباحي الحرة في العالم لمدة طويلة، وقد تميزت طريقته بحركات ذراعين مرتحية للأمام ووضع الجسم المائل قليلا عن وضع الإنبطاح، إضافة إلى أداء الحركة التبادلية القوية للرجلين .

أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد اقتصر على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924 حيث أدخلت سباحة الصدر لمسافة 200م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس .

وأراد السباح الأمريكي "جوني ويسملر" أن يبقى في خدمة رياضته المفضلة فنشر كتابا بعنوان "السباحة على الطريقة الأمريكية" شرح فيه النقاط الأساسية التي تساعد على أداء السباحة الحرة بسرعة وذلك في عام 1930¹ ..

وكما تطورت طريقة السباحة الحرة تطورت الطرق الأخرى للسباحة. فقد تغير أداء سباحة الصدر حتى أصبح دفع الرجلين يركز على الدفع للخارج أكثر من الدفع إلى الخلف مباشرة الذي كانت تتميز به الطريقة القديمة. ثم جاء السباح الألماني "راديماختر" الذي كان يؤدي حركات الذراعين بطريقة أفضل وكانت رجلاه تدفع للجانبين بشكل كبير ثم تضم من الركبتين وبعده جمع السباح الألماني "بنتش" بيم مميزات كل الطرق السابقة وكون طريقة جديدة ما زالت تستخدم حتى الآن وتتميز باتساع الذراعين وسحبها أسفل البطن بطريقة معتدلة .

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، 20-21.

وتعرضت سباحة الصدر عام 1950 إلى خطر عدم ظهورها وعدم إمكانية مشاهدتها من قبل المتفرجين عندما لاحظ السباحون أن بإمكانهم السباحة بسرعة أكبر بطريقة السباحة تحت سطح الماء. كما لوحظ خلال المدة الواقعة بين "1935-1952" في سباقات سباحة الصدر أنه بدلا من أن يلمس السباح خط النهاية بيديه معا تحت سطح الماء، فقد أخرجهما في حركة دائرية أمامية من فوق سطح الماء. ثم استعمل السباح "هوينجر" هذه الطريقة في أثناء سباحته في سباق السباحة على الصدر كان قد تعرض بسببها إلى إلغاء سباقه لولا أن القانون لم ينص آنذاك إلا على حركة تماثلية للذراعين .

وظلت هذه الطريقة تمثل شكلا من طريقة سباحة الصدر إلى أن تغيرت فيها حركة الرجلين الضفدعية إلى حركة الرجلين التموجية العمودية الدولفينية وأصبحت بهذا طريقة مستقلة ومختلفة تماما عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو الدولفينية وذلك بالنسبة لحركات الذراعين أو الرجلين .وقد اعتمدها الإتحاد الدولي للسباحة وفرق بينهما وبين سباحة الصدر عام 1952، وظهرت معالمها في دورة طوكيو الأولمبية عام 1946، وابتعدت أرقامها من أرقام السباحة الحرة، وعليه تعد سباحة الفراشة "الدولفينية" ثاني أسرع طريقة سباحة بعد السباحة الحرة.

وبعد أن فصل الإتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح السباحة تحت الماء مسموحا بها شرط أن يظهر جزء من رأس السباح على الأقل فوق سطح الماء، ويسمح بأداء حركة كاملة تحت الماء بعد البدء والدوران فقط، ويمنع حركة الذراعين فوق سطح الماء . ووفقا للقانون فقد تغير أداء سباحة الصدر السابق، وظهرت معالم الطريقة الجديدة وهي: تقصير سعة حركة الرجلين وزيادة سرعتها، إلى جانب استمرار حركة الذراعين حتى تشكل الساعدان والكفان وضعا عموديا تقريبا¹.

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، 22-23.

باتجاه القاع، وإنعدام فترة الإنسياب تقريبا. كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين¹.

واستمر تطور سباحة الصدر، وأحدث السباح الأمريكي (باسترنسكي) تغيرات في أداؤها بعد دورة روما الأولمبية عام 1960، وتتلخص طريقته في أن عملية السحب بالذراعين تؤدي بسرعة مما يؤدي ذلك إلى خروج القسم العلوي من الجسم خارج الماء، وتؤدي حركة الرجلين باتساع كبير وتضم بسرعة كبيرة.

بعد ذلك تميزت حركات الذراعين والرجلين بالسرعة والقوة وبمجال حركي صغير، ولم يعد هناك مدة انسياب واضحة لغرض الحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال مسافة السباق، وأصبح الشهيق يتم فوق السطح الماء عند نهاية سحب الذراعين والزفير تحت سطح الماء².

1-3-1- تطور السباحة في الجزائر:

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، واستطاعت فئة قليلة من الجزائريين كانوا يسكنون المدن الكبرى أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى في أوروبا. وحسب مقالات (الماضي والحاضر) المعدة من طرف الأستاذ رابع سعد الله فإن وجد نادي السباح في مدينة غيليزان (F.N.C)، أنجب سباحين كبار من بينهم نجد "بن حمو"، "العربي"، "بالعروسي"، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد "بلحاج مصطفى" الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي، في الأربعينيات Alex " janny حيث استطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوروبي في 400م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100م و200م سباحة حرة.

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، 22-23.

² - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، نفس المرجع، 23.

وكذلك نشير إل تألق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح "بسكاره بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 وعدة مرات بطل شمال إفريقيا وعند اندلاع الثورة التحريرية لبا الرياضيين الجزائريين ومن بينهم السباحين إلى نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعونه الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحت لواء فرنسا، والالتحاق بالثورة الجزائرية .

وبعد الاستقلال، في 1962/06/26، أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 1962/10/09. وكانت هي رابطة الجزائر العاصمة. وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة (N.A.F)، وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للسباحة العالمية للاتحادية¹ (F.I.N.A) .

وفي إحصاء قامت به الفيدرالية سنة 1964 أسفر على وجود 973 ممارسا لسباحة داخل 20 جمعية رياضية. أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية، حيث أغلب الممارسين، أي 2701 يقل سنهم عن عشر سنوات، وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الرابطات الرياضية المنتمية للفيدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

إن السباحين جيل الاستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم: "بله عبد الرزاق" الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100م سباحة على الصدر، و "بن شكور سفيان"، و"عطار فارس"، و"مهدي عداوي" البطل الإفريقي في 100م سباحة حرة في وقت قدره 56.49 ثانية في 2001/05//10 بفرنسا. "سليم إيلاس" والذي يعتبر حاليا من أحسن الباحثين الإفريقيين ذو مكانة عالمية لبأس بها، كما هناك

¹ Rabah Saadallah , passé et présent, parus dans le soir d'Alger le 02/10/1999, alger.

عند الإناث: "بله مهدية" و "فويدري سميرة" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ سنة 1985.¹

1-4- فوائدها السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، فأمرض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشيط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي²:

1-4-1- الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة. وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته. فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتقاء مستمرين.

¹ - Rabah Saadallah , IBID.

² - سامية راتب، مرجع سابق، ص37. سامية راتب، مرجع سابق، ص37.

1-4-2- الفوائد الفسيولوجية :

تؤثر السباحة تأثيراً كبيراً على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم . كما أن للسباحة تأثيراً كبيراً على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم¹.

1-4-3- الفوائد الترويحية والاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلاً عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحاً على وجوه السباحين .
وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه.²

1-4-4- الفوائد الصحية:

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة بممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة إيجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل

¹ - قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص24-25.

² - وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص12.

الاستحمام قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

1-4-5- الفوائد النفسية والعقلية :

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.¹

1-4-6- الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة. أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة.²

ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالآتي :

1- الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الانجمازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف".³

2 - تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتتمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.

¹ - وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: دليل رياضة السباحة، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1999، ص15.

² - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص26.

³ - حديث قدسي.

- 3- إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات.
- 4- تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة .
- 5- عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين .
- 6- رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل قيافته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون اقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة .
- 7- تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الالمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.
- 8- دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها .
- 9- تعد السباحة شرطا أساسيا لممارسة بعض المهن مثل الصيد ولممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس وكرة الماء والتجديف والتزلج على الماء والغوص، كما تستخدم وسيلة من وسائل العامة للتدريب وذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية.¹

5-1- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة :

1-5-1- أسس وعوامل الأمن والسلامة :

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق ، ص 26-27.

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحالات الغرق .

*عوامل الأمن الصحية :

1- إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعلم برنامج السباحة وعدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية والجلدية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم.

2- ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائماً للاستعمال.

3- لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحاً أو مصاباً بخدش عميق .

4- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام .

5- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم "قطع الحلوى أو العلك ."

6- أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات

والإرهاق .¹

7- عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعباً والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال.

8- أخذ دوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.

9- تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.

10- تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث

تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص45-46.

11- تنشيف الجسم جيدا بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلا خاصة الوجه والصدر والإبط مع أهمية تبديل الملابس المبللة "المايوه" عقب الانتهاء من السباحة ويمكن للمتعلم تناول شراب دافئ إذا كان الجو باردا عقب الخروج من المسبح.¹

*الآمن والسلامة في حوض السباحة:

- 1- عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة .
- 2- يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة .
- 3- يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة على أساس درجة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق الحوض على الممر الخارجي لحافة الحوض.
- 4- إجراء فحص لحوض السباحة بصورة دورية وصيانتته باستمرار "المكائن
- 5- الخاصة بتجهيز وتصفية وتعقيم مياه الحوض" وكذلك بالنسبة لبلاط الأرضية والجدران والقاع.
- 6- يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات والمعقمات في فترات منتظمة.
- 7- يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتريا والحرارة... الخ.²

*أسس الآمن والسلامة للسباحين:

- 1- تجنب السباحة بمفردك وأسبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة .
- 2- يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.
- 3- إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.¹

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص46.

² - أسامة راتب، مرجع سابق، ص73-74.

- 4- أطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتجنب طلب المساعدة بطريقة غير جديّة ولمجرد التسلية.
- 5- تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة .
- 6- عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.
- 7- عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلاً لمهارة السباحة.
- 8- يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب والإرهاق والشعور بالبرد وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخياً ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائماً الامتداد السريع للعضلات .
- 9- طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره.
- 10- تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلاً عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة وخاصة الطفو المتكرر².

*إنقاذ الغرقى:

- تحدث معظم حالات الغرق الطارئة في الأماكن التي تمتد إليها يد المساعدة السريعة وعندئذ يمكن تقديم المساعدة المناسبة على النحو التالي:
- 1- عندما يكون الشخص المراد مساعدته قريباً من الحافة فيمكن الانبطاح على الحافة ومد إحدى الذراعين للشخص المراد إنقاذه ومسك حافة الحوض باليد الأخرى بقوة ويسحب الغريق من الرسغ والذراع .

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، نفس المرجع، ص 47.

² - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 48.

2- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى ابعده من متناول الذراع فيمكن إنقاذه بالاستعانة بأدوات مساعدة يمكن إيصالها إلى الغريق مثل عصى الإنقاذ... الخ، بحيث يسمح له بمسك احد طرفي الأداة الممتدة نحوه ويسحب ببطء نحو حافة الحوض.

3- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى لا يمكن الوصول إليه بمد الذراع أو أي شيء فيمكن أن تلقى له إحدى أدوات الطفو "أطواق النجاة" متصلة بجبل النجاة يسمح بوصولها للغريق.¹

4- عندما يكون الشخص المراد مساعدته على مسافة بعيدة يصعب إلقاء شيء إليه بمسك به خاصة بالمياه المفتوحة فيمكن الوصول إليه باستخدام القارب ثم مد المجداف نحوه وعندما يمسك به يبدأ بسحبه ببطء بطول القارب حتى يستطيع الإمساك بمؤخرته.²

1-5-2- الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم ارخميدس، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كلياً أو جزئياً وهذا يعني انه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فان الجسم سيطفو كالفلين، ولجسم الإنسان غالباً أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغموراً كلياً وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.³

1-5-3- الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية):

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، لاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقياً مختلفاً عن بقية الألعاب. كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأي نشاط حركي ترتبط في واقعها

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 48.

² - أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 78-79.

³ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 51.

بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات اثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة.

1- الجمع بين الجهاز العصبي والعضلي للضبط العصبي للانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في عمليات السباحة، إذ أن الجهاز العصبي هو مصدر الإثارة الحقيقية لكل أجهزة الجسم لتقوم بالحركات المطلوبة لتظهر الحركة في الجهاز العضلي .

2- زيادة عدد السرعات الحرارية المبذولة في السباحة نظرا لان جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه والماء المحيط به. وعند تحرك الماء الانسيابي يذهب الماء الدافئ ليبدل الماء البارد .

1-5-4- الأسس والعوامل النفسية والتربوية :

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف. وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفسجسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته¹ .

¹ - محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل للمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص127.

خلاصة:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات. وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا. كما أن السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم، فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي أن تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين ونظريات التعلم، ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه. ويعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب

اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والرفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والراحة النفسية. كما أنها تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي.

تمهيد:

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع مدرّب السباحة من حيث أنه الشخصية التربوية والرياضية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل للمتزن لشخصية الفرد الرياضي، وتأسست تربية وتعليم الأفراد الناشئين في السباحة على مقدار ما يتحلّى به المدرّب من خصائص وسمات وقدرات ومعارف وخبرات ومهارات معينة، والتي يشترط توافرها في مدرّب السباحة لفئة الناشئين حتى يكتب لعمله كل نجاح وتوفيق، وعلى ذلك فلا بد أن يكون المدرّب نموذجاً ومثلاً يحتذى به محباً لعمله ومخلصاً له يشعر نحوه بالولاء، ويمتلك درجة عالية من المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات العامة والخاصة، وتكويناً علمياً وعملياً في المستوى، حتى نضمن بذلك قدرته على حسن تشكيل الشخصية الرياضية ومحاولة الوصول بها إلى أعلى مراتب البطولة والمستوى المطلوب.

إن نجاح مدرّب السباحة في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص بالعمل في ميدانه، فكلما تميز بالتأهيل التخصصي العالي كلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى درجة، فلا بد أن يلم الإماماً تاماً بالأسس النظرية والعلمية المختلفة لعلم التدريب، وأن يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب في مجال تخصصه، وأن يمتلك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير وتنمية المهارات الحركية والخصائص البدنية وطرق إكسابها والتقدم بها مع ضرورة إلمامه بالخصائص المميزة لتدريب الناشئين لكلا الجنسين في فرع تخصصه.

2-1- طبيعة عمل المدرّب الرياضي:

يعدّ عمل المدرّب الرياضي أكثر التخصصات المهنية الرياضية اتصافاً بالتحدي وتأكيد الذات، كما أنه أكثر التخصصات تأثيراً في شخصية الأطفال والشباب، الأمر الذي يؤكد على البعد التربوي للمدرّب الرياضي. إن الكثير من مدرّسي التربية البدنية والرياضية يعملون كمدرّبين رياضيين، أو خارج ساعات الدوام الرسمي، وبشكل ناجح في بعض الأحوال، والبعض الآخر يرجع ذلك إلى طبيعة تأهيلهم الأكاديمي في المجال التربوي الرياضي.

والمدرّب الرياضي هو القائد المسؤول عن الفريق الرياضي، فهو يبذل كل ما في وسعه مستعيناً بخبراته وكفائته الشخصية في سبيل أن يفوز فريقه بأكثر عدد ممكن من المباريات، من المنافسات والبطولات التي يخوضها. وللمدرّب الرياضي طبيعة عمل خاصة، فهو يعمل بالتحديد في إطار المنافسات الرياضية كشكل من أشكال النشاط البدني، ودوره يتمثل في أن يطور أسلوبه المهني أولاً، ومن ثم يطور قدرات لاعبيه، والكثير من جوانب التطوير هذه تكمن في طبيعة النشاط الرياضي الذي يتخصص في تدريبيه¹.

إن المدرّب المتخصص هو المدرّب الذي يكون تحت التمرين، والذي يعمل في إطار رياضي تربوي، ويطلب منه أن يقوم بإعداد مجموعة من المبتدئين، وإذا كان المدرّب يعمل في نادي فهو يهتم بالتدريب تربوياً ويتعاون مع المدرّبين المساعدين، حيث أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في عمله ولا ينبغي له تجاهلها مثل جنس وعمر اللاعبين، مستوى درجة المنافسة وأداء الفريق، الخصائص النفسية والاجتماعية للفريق، المستوى الاقتصادي للفريق، إضافة إلى كل هذا عامل أساسي مهم وهو التعرف على المشكلات الاجتماعية والدراسة لأعضاء الفريق.

¹ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص183

ومن خلال دراسة شاملة لهذه العوامل يبدأ عمل المدرّب مع الفريق مزودا بدرجة مناسبة من البيانات والمعلومات التي تتيح له وضوح رؤية ملائمة وشاملة، فضلا عن أنّها تساعد في التخطيط الجيد لأهداف الفريق على المستويين القريب والبعيد.

إذن يجب على المدرّب أن يدرك المفاهيم المتعلقة بالرياضة المتخصص فيها ويعرف كيف يصنعها في أهداف تدريبيّة من خلال تدريبات موجهة ومصاغة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى إليها¹.

2-2- صفات مدرّب السباحة :

تعتمد العملية التربوية التعليمية على جانبين أساسيين هما المدرّب (المربي) والمتعلم ويربطهما المعرفة والمادة العلمية، فهي عملية تعليمية يتوقف نجاحها على اتصال ونقل المعلومات من المعلم للمتعلم، ولذلك يجب أن تتوفر لدى مدرّب (معلم) السباحة مجموعة خاصة تساعد في أداء دوره التربوي والتعليمي وتمكنه من تحقيق رسالته، وهي على النحو التالي:

2-2-1- المعرفة والثقافة العلمية:

إن الثقافة العلمية ضرورية بالنسبة لمدرّب السباحة، وهو باعتباره الوسيط الأول لنقل المعلومات وتفسيرها وشرحها للمتعلمين، يجب أن يلم بطبيعة رياضة السباحة معرفة دقيقة و واعية من حيث محتواها، وما يشمله من حقائق، ومفاهيم وقوانين، وجوانب تعلمها النظرية والتطبيقية.

ونظرا للنمو السريع في الثقافة العلمية المتصلة بمجال رياضة السباحة، لذلك يجب على مدرّب السباحة أن يتميز بالاطلاع والتثقيف الذاتي لكي يكون على دراية بكل جديد في مجال السباحة، ويكون لديه الرغبة في النمو الذاتي علميا ومهنيا.

¹ - ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص25.

2-2-2- المهارات التعليمية والتدريسية:

يجب أن يتميز مدرّب ومعلم السباحة بالمهارة التعليمية والتدريسية في توصيل المادة العلمية للمتعلّمين عن

طريق الاستخدام الأمثل لأنواع مختلفة من السلوك التدريسي والتعليمي من حيث:

1- إدارة الفصل وأخذ الغياب، وتجهيز الأدوات وتنظيم المتعلمين وتحضير البيئة المخصصة للحصة .

2- تقديم المعلومات لفظيا بالشرح، وتقديم نموذج للمهارات المراد تعليمها، واستخدام الوسائل التعليمية وتصحيح الأخطاء.

3- القدرة على الاستخدام الأمثل لزمان الحصة وكيفية تنظيم النشاطات والمهارات الحركية طبقا لزمان الحصة.

4- المهارة التدريسية والتعليمية في توجيه نشاط المتعلمين داخل الفصل وخارجه لتحقيق الأهداف، وتقييم هذا النشاط.

5- الاستفادة من المصادر المختلفة في التحصيل العلمي.

2-2-3- التوجيه التعليمي:

يجب أن يتميز مدرّب ومعلم السباحة بمجموعة من الصفات تجعله قادرا على التعامل مع المتعلمين

وتوجيههم وهي :

أ- التجاوب:

ويتوقف تجاوب المعلم أو المدرّب مع المتعلمين على فهمه التام لطبيعة المتعلمين، وميولهم وقدراتهم ، واستعداداتهم، وحاجاتهم النفسية. فكلما كان مدرّب السباحة قادرا على إشباع حاجات المتعلمين طبقا لقدراتهم، واستعداداتهم كلما انعكس ذلك على حماسهم، وإقدامهم على ممارسة مهارات السباحة المختلفة.

ب- العدل:

أن يكون مدرّب السباحة عادلاً، وغير متحيز لبعض المتعلمين بمعنى أن يكون منصفاً في تقديره لمواهب المتعلمين وقدراتهم ويعمل على نموها¹.

ج- الثبات الانفعالي:

إن الثبات الانفعالي لمدرّب السباحة يتيح له معاملة المتعلمين معاملة تتسم بالثبات غي المواقف التعليمية المختلفة، ويمكنه من اتخاذ القرارات، والقدرة على البت في الأمور.

د- الذكاء:

إن ذكاء مدرّب ومعلم السباحة وما يتميز به من قدرات خاصة يعتبر من العوامل المساعدة على قيادة المتعلمين وتوجيههم، والتأثير عليهم وخاصة عند تعرض المتعلمين لمشكلة².

2-3- أهداف مدرّب الناشئين وأدواره :

إن هناك مدرّبين يميلون بطبيعتهم لتدريب الأصناف الكبرى، وكذلك فإن هناك البعض الآخر يفضل أن يقوم بتدريب الناشئين برغبة منهم في تعليم هؤلاء الناشئين ومساعدتهم على الارتقاء بمستوياتهم من خلال تعليمهم المهارات وإكسابهم الخبرات المتعلقة بالرياضة التخصصية التي يعملون فيها سواء كانت هذه الخبرات تتعلق بالجانب الفني أو المعرفي أو البدني أو النفسي أو الاجتماعي .

هذا الميول للمدرّبين إلى تدريب الناشئين يجعلنا نطرح التساؤل عن ما هي الأهداف الرئيسية التي تجعلهم يتجهون نحو العمل مع الناشئين؟

وللإجابة عن هذا السؤال نلجأ إلى التعريف بالأهداف الرئيسية للمدرّبين والتي تتمحور حول أربعة أهداف هي :

1- تحقيق الإحساس بالراحة والمتعة من خلال العمل مع الناشئين .

2- الرغبة في مساعدة صغار السن والارتقاء بمستواهم من خلال الرياضة التخصصية .

¹ - وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 217-218.

² - وفيقة مصطفى سالم، نفس المرجع ، ص 218.

3- الرغبة في البقاء في مجال الرياضة التخصصية.

4- الرغبة في تحقيق الفوز من خلال العمل مع الناشئين .

لقد وجد أن إحساس مدربي الناشئين بالراحة والمتعة هو الهدف الأقوى والأكثر شيوعاً بينهم، ويرى بعض العلماء أن المدربين الذين يختارون هذه المرحلة السنوية للعمل معها ربما يفضلون ذلك كجانب متمم للنمو الاجتماعي لهم.

إن الكثير من مدربي الناشئين تتغلب عندهم الرغبة في تعليم الناشئين والارتقاء بمستوياتهم من خلال تقديم كل معارفه ومكتسباته كأسس علمية لتكوين شبان موهوبين مستقبلياً. من الطبيعي أن تكون هناك أهداف أخرى لتدريب الناشئين منها التمتع بالحياة، وإظهار القدرات والمعارف الرياضية والظهور في الوسط الاجتماعي والشهرة.¹

إن عملية التدريب السليمة تستلزم على المدرّب فهم دوره وتأديته بكل كفاءة قصد تحقيق أهدافه التعليمية والتربوية، ويمكن ذكر بعض من هذه الأدوار فيما يلي:

- 1- الوعي بالآداب والأخلاق الرياضية والارتقاء بها.
- 2- القدرة على تشخيص جوانب الضعف والقصور.
- 3- تعليم الناشئين خبرات تتعلق بالجانب الفني والبدني والنفسي والمعرفي والاجتماعي كأسس علمية.
- 4- القدرة على التعامل مع الإصابات وتشخيصها، والتعامل معها في ضوء الإسعاف الأولي.
- 5- المقدرة على قيادة الفريق نفسياً قبل وأثناء وبعد المنافسة.
- 6- الإنصاف بالروح الرياضية العالية.
- 7- المقدرة على إجراء اتصالات وخلق علاقات هامة وناجحة بين أفراد الفريق.²

¹ - عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص54

² - عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، مرجع سابق، ص54.

إن الحضور المكثف للمدرّب واتصافه ببعض الصفات المرغوبة يعمل على جذب الرياضيين من خلال تشجيعهم وتذليل الصعاب أمامهم، وذلك من خلال:

أ- **تفهم جسم الإنسان:** العلوم تعرف اليوم عن جسم الإنسان والبحوث المرتبطة بهذا الأخير، فبينما نجد بعض مستعملو هذا الجسم في العملية التدريبية ونقص ذلك المدرّب الذي يجب عليه معرفة الحقائق الطبية الحديثة وكل ما يدور حول جسم الإنسان لتفادي الأضرار.

ب- **القدرة على التحليل والتصحيح:** فالمدرّب الكفء يجب أن تكون لديه مقدرة على تحليل الأداء الذي يقوم به الرياضي، وذلك لمعرفة مدى تطور هذا الأداء إلى أفضل مستوى، وإما يلجأ إلى تصحيح هذا الأداء في حالة ما إذ لم يتحقق هذا الأداء بصورة جيدة .

ج- **الإيمان بقيمة المنافسة:** حيث يمكن للمدرّب تعليم الرياضيين الثقة في النفس والانضباط والتعاون وكذلك تعلم كيفية مصادقة المنافس والخصم.

د- **تفهم ردود الفعل النفسية:** إن المدرّب الجيد يعلم أن جميع الرياضيين لا يتعاملون بنفس الأسلوب، فبينما البعض يستجيب لتوجيهات المدرّب، نرى البعض الآخر يظهر مقاومة لهذه التوجيهات وبينما البعض يتحسن أداؤهم نتيجة المدح، فإن البعض الآخر يتحسن أداؤه نتيجة النقد البناء¹.

هـ- **روح الجماعة:** فالرياضي يحتاج لأن يكون عضوا من الجماعة، فدور المدرّب هو العمل على تنمية روح الجماعة، وذلك يتحقق من خلال وضع أهداف والسعي لتحقيقها، مثل الفوز بمسابقات معينة ومما يساعد أيضا في تحقيق ذلك أن يشارك المدرّب الرياضيين في اتخاذ القرارات، ولا يعني ذلك أن يكون هناك تسبب في عدم الانتظام كما يجب أن تسود الفريق الروح الديمقراطية².

وتتلخص وظيفة مدرّب الناشئين في :

¹ - مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 123.

² - عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، مرجع سابق، ص 55-56.

1- الإشراف على برامج السباحة.

2- البت في المسابقات وتوقيتها ونوعيتها .

3- استشارة الدوافع للممارسة وتنمية الحاجة للإنجاز.

4- مساعدة الأبطال الناشئين في بناء مستويات طموحة تتناسب وقدراتهم.

ويتطلب ذلك قدرات خاصة لمدرّب السباحة تتمثل في :

أولاً: معرفة وقدرة على تقييم ميكانيكية الضربات.

ثانياً: معرفة وقدرة على تفسير عملية التعلم الشرطي لكل من التدريبات الأرضية والمائية .

ثالثاً: معرفة وقدرة على التعامل مع السباحين عامة والأطفال خاصة .

ويضيف كونسلمان ضرورة أن يكون المدرّب أخصائياً نفسياً وذا دور فعال، وهذه السمة الأخيرة تعتبر أهم

السمات الثلاث وربما قدرات المدرّب الثلاثة السابقة.¹

2-4- مسؤوليات مدرّب الناشئين في السباحة:

من خلال تصنيف الصفات الخاصة لمعلم ومدرّب السباحة للناشئين تظهر أهمية الدور الحيوي والفعال له في إعداد

المتعلمين من الناحية العلمية والتربوية .

ويتضح أن مسؤوليات المدرّب ومعلم السباحة متعددة، فبعضها يتصل بعمله التعليمي والتدريبي المباشر، والبعض

الأخر يتعلق بأهمية دوره في نواحي أخرى غير مباشرة في العملية التعليمية.

2-4-1- المسؤوليات التعليمية المباشرة :

1- إمداد المتعلمين بالثقافة العلمية والمعارف العلمية المتصلة برياضة السباحة وذلك:

¹ - وحدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص218-219.

أ/ تنمية قدرات المتعلمين على متابعة الاطلاع والتثقيف الذاتي من جهة، وإمدادهم بالمفاهيم والقوانين العلمية المتصلة برياضة السباحة حتى تتكون لديهم النظرة العلمية الشاملة .

ب/ تنمية التفكير العلمي لدى المتعلمين وتدريبهم على استخدامه في حل المشكلات العلمية التي تواجههم، وذلك عن طريق تدريب المتعلمين على كيفية تحديد المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها، وجمع البيانات المتصلة بها واستخلاص النتائج.

2- وضع البرامج التعليمية والتدريبية لمهارات السباحة والتخطيط لها من حيث تحديد الأهداف التعليمية المبرمجة طبقاً للمجال المعرفي، والنفس حركي، والانفعالي المراد تحقيقها، والتقسيم الزمني لمحتوى البرامج التعليمية خلال الخطة الزمنية المحددة لتنفيذ البرنامج التعليمي. ووضع الخطة والأسلوب المناسبين للتقييم التي تمكنه من قياس مدى تحصيل المتعلمين لمهارات البرنامج التعليمي والتأكد من مدى تحقق الأهداف السابق ذكرها .

3- إعداد الحصص التعليمية والتدريبية وما يتعلق بها من اتخاذ قرارات في إعداد الحصص وتطبيقها وتقييمها، وتمثل مسؤوليات مدرب الناشئين والمبتدئين في :

أ/ القرارات الخاصة بإعداد الحصة :

- تحديد الموضوع المراد تعليمه للمتعلمين .
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها خلال الحصة (المعرفية، النفس حركية، الانفعالية).
- تحديد طرق التعليم التي يمكن استخدامها، ويمكن للمعلم أو المدرّب دمج طريقتين معاً، وهذا يعتمد على الفروق الفردية بين المتعلمين وموضوع الحصة¹.

ب/ القرارات الخاصة بتطبيق الحصة:

* طريقة تسجيل الحصة من حيث :

- النواحي الإدارية المتعلقة بتاريخ تنفيذ الحصة وعدد المتعلمين الفعلي وتسجيل الغياب.

¹ - وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 218-220.

- التقسيم الزمني لأجزاء الحصة "المقدمة، والجزء الرئيسي، والختام" .
- المحتوى الخاص بكل جزء من أجزاء الحصة طبقاً للموضوع المراد تعليمه والأهداف المراد تحقيقها.
- التشكيلات المائية المستخدمة وتحديداتها طبقاً للمهارات المراد تعليمها ومستوى المتعلمين.
- تحديد الأدوات المعنية ومدى مناسبتها للمهارات المتعلمة .
- * تحضير البيئة المخصصة للحصة من حيث:
 - صلاحية مياه حمام السباحة للاستخدام ودرجة نظافتها، ونسب الكلور ودرجة حرارتها .
 - التأكد من استحمام المتعلمين بالماء والصابون قبل وبعد الحصة، واستخدام الأدوات الشخصية وعدم استخدام أدوات الغير .
 - تحديد المكان المخصص لتطبيق المهارات " الجزء الضحل، والعمق من حمام السباحة" وذلك طبقاً للمهارة المتعلمة ومستوى المتعلمين.
 - * ترتيب تطبيق المهارات طبقاً للترتيب السيكلوجي لتعليم المهارات للمتعلمين، والترتيب المنطقي لتعليم المهارات طبقاً لطبيعة المادة .
 - * تحديد الزمن المحدد لتعليم أو مراجعة أو تثبيت كل مهارة، وبدء تطبيق المهارات والانتهاؤها منها مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين .
- ج/ القرارات الخاصة بتقييم الحصة :
- وضع خطة لتقييم مستوى المتعلمين وذلك عن طريق :
 - تحديد أساليب التقييم الموضوعية سواء كانت لقياس المستوى المعرفي أو المهاري أو الانفعالي للمتعلمين.
 - وضع مستويات معيارية لمستوى القدرات الحركية المرتبطة بمهارات وطرق السباحة الأربع للوقوف على مدى تحقيق حصص السباحة لأهدافها.

- وضع مستويات رقمية لطرق السباحة الأربع حتى تكون حافزا للمنافسة بين المتعلمين.
- تسجيل المدرّب الصعوبات التي يتعرض لها خلال عمله سواء من الناحية التنظيمية، أو النواحي الفنية، أو سلوك المتعلمين خلال الحصة¹.

2-4-2- المسؤوليات التعليمية والتربوية غير المباشرة:

- تشتمل مسؤوليات مدرّب السباحة غير المباشرة على النواحي الصحية، والعلاجية، والغذائية بالنسبة للمتعلمين، وكذا النواحي الإدارية المتعلقة بالعملية التعليمية والتربوية وتتلخص مسؤولياته في:
 - إعداد ملفات خاصة بالحالة الصحية للمتعلمين مسجل بها نتائج الكشف الطبي الدوري من حيث: الأمراض الجلدية، والأنف والأذن والعينين، والجهاز التنفسي،... وغيرها من الأمراض التي تظهر على المتعلمين خلال حصص السباحة .
 - متابعة الحالة الصحية للمتعلمين وإعداد بطاقات صحية مسجل بها الحالة المرضية والإصابات التي تعرض لها المتعلم سواء كانت ناتجة من ممارسة السباحة، وإصابات ناتجة من ممارسة ألعاب أخرى .
 - متابعة الحالة العلاجية والتأهيلية للمتعلمين المصابين، وإعداد ملف يحفظ به التقارير الطبية وتنظيمها طبقا لتواريخ العلاج.
 - إعداد ملف خاص بالحالة النفسية للمتعلم مسجل به نتائج الاختبارات الخاصة بالجانب الانفعالي، وكل ما يخص بالحالة النفسية المرضية للمتعلم.
 - متابعة البيئة الصحية الخاصة بمكان ممارسة السباحة.
 - متابعة الأدوات والأجهزة الخاصة بتعليم وتدريب السباحة، وذلك من حيث أسلوب تخزينها، ونظافتها، وصيانتها .
 - إعداد بطاقات خاصة لكل متعلم يسجل بها نتائج الاختبارات المهارية، والقياسات وتشمل :

¹ - وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 220-221.

• الاختبارات المهارية للمرحلة التعليمية الأولى .

• مستوى الأداء لطرق السباحة .

• المستوى الرقمي لطرق السباحة.

• مستوى الأداء للبدء، والدوران لطرق السباحة.

• القياسات الخاصة بالقدرات الحركية المرتبطة بطرق السباحة.

- إمداد المتعلمين بالمعلومات عن أنواع الغذاء، وأسلوب التغذية الصحيح، والمواد الغذائية التي يجب تناولها خلال

ممارسة السباحة والتي تساعد في إنتاج الطاقة¹.

2-5- دوافع المدرّب:

لماذا نختار مهنة التدرب الرياضي وهي تلك المهنة التي تتطلب بذل الجهد والتعب والبحث الدائم والمتابعة العلمية.

لا بد أن هناك أسباباً تدفع الفرد كي يتخذ مهنة التدرب الرياضي مهنة له بجانب عمله الأساسي ومنها:

* **دوافع رياضية:** بعض الرياضيين الذين وصلوا إلى مستويات عالية من الأداء يشعرون عقب اعتزالهم أن من

واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي مارسوها ومحاولة إكساب الناشئين خبراتهم الشخصية .

* **دوافع مهنية:** بعض مدرسي التربية الرياضية يزاولون مهنة التدرب في غير أوقات عملهم الرسمي كنتيجة

لدارساتهم الرياضية وتخصّصهم في مهنة التدرب.

* **تحقيق أو إثبات الذات:** يرى بعض الأفراد أن مهنة التدرب تحقق مثله العليا أو تؤكّد إثبات ذاته.

* **دوافع اجتماعية:** مهنة التدرب تتيح للفرد الاشتراك في المجالات الرياضية والاجتماعية وتكوين علاقات

وصداقات اجتماعية والسعي نحو التقبل الاجتماعي .

* **الحاجة للمركز:** المدرّب الناجح يستطيع أن يعزز مكانته في المجتمع الذي يعيش به عدا عن سعيه لاكتساب

الشهرة بين الجماعة .

¹ - وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 222-224.

*فلسفة خاصة في علم التدريب وطرقها: تتميز بالقدرة على تحقيقها من خلال تجربتها العلمية . وأخيراً يجب على المدرّب الرياضي إضافة إلى ما سبق أن يتعامل مع لاعبيه من منطلق الهدف العام من النشاط الرياضي وهو التربية الشاملة المتزنة وليس فقط تحقيق الأرقام القياسية أو الفوز بالبطولات الرياضية¹.

2-6- الأسلوب العلمي في الحكم على كفاءة المدرّبين :

مما ولا شك أن تأهيل المدرّب أكاديمياً ليس معناه انه ذو كفاءة علمية حيث يمكن أن نجد مدرّب مؤهلاً جامعياً في مجال الرياضة التخصصية ولكنه ليس ذو كفاءة علمية اللازمة للقيام بمهنة التدريب بأسلوب صحيح وفعال .

لذا فالحكم على كفاءة المدرّب وخلال الأسلوب العلمي يتطلب الاستناد إلى مقاييس علمية محددة كما هو متبع في المجال الرياضي في الدول المتقدمة وهو ما أصبح متوفراً وسهلاً الاستخدام ويمكن تقديمه لمن يطلبه سواء كان ذلك للحكم على كفاءة مدرّب يتولى مسؤولية تدريب فريق فعلاً، أو مدرّب مطلوب أن تسند إليه مهمة تدريب فريق . ومن هذه المقاييس التي تعتمد في الحكم على كفاءة المدرّبين عناصر رئيسية منها الصفات الشخصية وكفاءة الإعداد المهني والتدريب والخبرة كلاعب وكمدرب وغيرها.²

وفي هذا الصدد إذا أردت أن تلقي نظرة مبدئية سريعة على ما إذا كان المدرّب يسير في طريق عمله الصحيح، فاسأله عن برنامجه التدريبي واطلع عليه، فإذا كانت لديه خطة عامة سنوية وأخرى فترية وثالثة مرحلية وتفصيلاتها الأسبوعية واليومية محددة الأهداف، وكان هناك نظام تقييمي متكامل لها، إذا ما كان يملك ذلك وكانت هذه الخطة تسير وتنفذ من خلال أداء تدريب علمي فاطمئن أن المدرّب يسير بالفريق في الطريق الصحيح، أما إذا لم يكن يمتلك ذلك فهذا هو الطريق الآخر.

¹ - <http://www.lithedu.gov.sa/forum>.

² - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص74.

لقد أصبح المدرّب مثل الطيّب فإذا كان جيّد التشخيص لمستوى لاعبيه ووضع لهم وسائل العلاج الصحيحة والمتابعة الجيدة ويبدّل الجهد في التخطيط تمهيدا للتنفيذ فإنّ التقدّم سيكون مضمون النتائج.

ومن الجوانب التي راعتها المقاييس العلمية في تقييم المدرّب أن مهنة التدريب تهدف إلى تعديل سلوك الإنسان في الأداء البدني والمهاري والخططي وتعديل حالته الذهنية والنفسية الأمر الذي يتطلب الوقت الكافي المناسب¹.

إنّ تعديل سلوك الإنسان في الأداء البدني والمهاري والخططي وحالته الذهنية والنفسية تبدأ من المراحل السنّية الأولى منذ أن كان ناشئا، لذا لا بد أن يعدّ مدرّبو الناشئين إعدادا مهنيا يتناسب مع مهام التدريب في المراحل السنّية المبكرة، بحيث يجب أن يظهر مدرّبو الناشئين كفاءة عالية في كلّ النواحي، الفنية، المهاريّة، البدنية، الحركية، وتطور وظائف الأعضاء للصغار والمظاهر النفسية المرتبطة بالتعلّم الحركي. إضافة إلى ذلك تخطيط البرامج والتعريف بالقواعد والقوانين دون أن ننسى التغذية والإسعافات الأولية....²

2-7- أساليب النمو والتنمية المهنية للمدرّب الرياضي :

إنّ تنامي مجال الرياضة اتجاها نحو الأخذ بالأساليب العلمية والتكنولوجية فضلا عن اتساع البيئة المعرفية لطرق التدريب وأساليب ودخول العلوم الإنسانية والبيولوجية في تطوير التدريب الرياضي، من الأمور التي أصبحت تتطلب من المدرّب التعرف على المستجدات والجديد في المجال .

إنّ إعداد المدرّب أصبح شاقا وطويلا، ويلزم ألاّ يكتفي بهذا الإعداد قبل الخدمة بل يدرّب ويعاد تدريبه أثناء الخدمة ليساير هذه التطورات التي تحدث في المجتمعات ويؤدي الوظائف المتشعبة التي تتطلب منه القيام بها، ويعني بتحقيق الأهداف الشاملة للتربية المعاصرة.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، نفس المرجع، ص75.

² - عبد القادر المصراحي: المعلم والوسائل التعليمية، ط2، الجماهيرية الليبية، الجامعة المفتوحة، 1997، ص88.

وتلعب الفلسفة دورا هاما في تنمية المدربين معرفيا حيث يفتقد الكثير من المدربين والمربين في مجال التربية البدنية أن الفلسفة لا تدخل ضمن اهتماماتهم المهنية وحجتهم في ذلك أن الطابع الغالب على أنشطتهم إنما هو الطابع البدني الحركي، وهذا الطابع في التفكير يجعلهم دون مستوى التخصص المهني، وبالضرورة أصبح النمو المهني بالتدريب المستمر أثناء الخدمة لازما لتجديد ثقافة المدربين وزيادة فعاليتهم .

لا يصل المدرّب إلى إحداث زيادة وتجديد معارفه إلا بالنمو المهني الصحيح والمبني على قواعد سليمة بالاشتراك في الأنشطة التالية:

- 1- دراسة ما تمت كتابته في مجال التربية البدنية والرياضية .
- 2- الاطلاع على نتائج البحوث والدراسات العلمية .
- 3- الزيارة الميدانية المخططة للأندية والمدارس والكليات.
- 4- الالتحاق بالمدارس العليا المتخصصة.
- 5- المشاركة في حلقات البحث و ورشات العمل التي تنمي الكفايات.
- 6- تبادل الخبرات مع المدربين والمشاركة في بحوث جماعية .
- 7- حضور المؤتمرات والندوات وبخاصة التي تعالج موضوعات التدريب الرياضي والطب الرياضي، علم نفس الرياضة، وعلم الاجتماع الرياضي .
- 8- الاتصال بالاتحادات الرياضية أو اللجان المكونة لها بشكل دوري منتظم .

إن التأهيل والتدريب أثناء الخدمة استمرار طبيعي للإعداد المهني للمدربين قبل الخدمة ويمكن أن تتضمن برنامجا من النشاط المخطط لزيادة الكفاءات المعرفية والمهارات والاتجاهات المطلوبة من الكوادر والإطارات الرسمية والعالية المستوى في أداء مسؤوليتها المحددة¹ .

¹ - عبد القادر المصري، مرجع سابق، ص 89.

إن المدرّب الذي يستطيع أن يستوعب الأداء المهاري المعني أو حتى على الأقل الذي يتعامل مع هذا الأداء بعقل متوجّ، فيحلّل جميع كل ما يمكن من معلومات عنه، سوف يحقق الحد الأدنى من النجاح في مهمته التدريبية. ويستلزم من المدرّب في هذه الحالة مهارة ونموا دائما في النواحي العلمية والمهنية التي يقوم بتدريسها وتحقيق أهدافها على نحو أفضل.

ويرتبط نجاح عمل المدرّب على حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته وفعاليته في اللعبة الرياضية المتخصصة، حيث تعد تلك العناصر من الصفات الأساسية للتدريب الناجح التي يجب أن يتمتع بها المدرّب. إن واجبات المدرّب تتطلب منه توثيق العلاقة والعمل المنظم مع الرياضي، فيجب أن يلم بالجوانب النظرية والتطبيقية المختلفة في علم التدريب، وأن يتقن فن الأداء الحركي وخطط اللعب في مجال تخصصه وأن تكون لديه معلومات ترتبط بقواعد التطوير للصفات الحركية والخصائص البدنية وتنميتها¹.

2-8- الخصائص والسمات الرئيسية للمدرّب الرياضي :

إن الفترة الطويلة لإعداد النشء للمستويات الرياضية العالية، والتطوير الشامل المتزن لقدراتهم وخصائصهم، تتطلب من المدرّب الرياضي بذل الجهد الهادف في عمله وأن يكون محبا ومخلصا له، وأن يتحلّى بالصبر والمثابرة والقدرة على مجابهة الصعاب، كما يتأسس عمله التربوي على الأمانة والصدق والشرف وتحمل المسؤولية. ويتركز توفيق المدرّب في عمله على قدرته في إشعاع روح التفاؤل والمرح والسرور والسعادة بين صفوف الأفراد، وذلك نظرا لما يتطلبه النشاط الرياضي سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية من بذل الجهد العنيف،

¹ - حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص29.

بالإضافة إلى ذلك فإن انعكاس التفاؤل والروح المرحة على سلوك المدرّب الرياضي يسهم بدرجة كبيرة في التغلب على كثير من المواقف التي كثيرا ما تحدث في حالات الهزيمة أو الإصابة أو الصدمات المختلفة وغير ذلك. وكثيرا ما نجد بعض المواقف العصبية في غضون عمليات التدريب والمنافسة الرياضية والتي تتطلب من المدرّب ضبط النفس وكبح جماحها، فعدم القدرة على ضبط النفس وسرعة الانفعال والغضب "النفرة" وسرعة التقلب والحدة...، كل ذلك يعمل على الإضرار البالغ بالعمل التربوي، ويساعد على التأثير السلبي لنفوذ وسلطة المدرّب. بالإضافة إلى ذلك فإن المثال الذي يعطيه المدرّب الرياضي بالابتعاد عن تعاطي المشروبات الكحولية، وأنواع المنبهات والمخدرات المختلفة التي تستنزف قوى الفرد، وتؤثر تأثيرا بالغا ضار على الصحة، يصبح نموذجا ومثالا يحتذى به جميع الأفراد .

كما أن الميل والشعور الصادق للمدرّب اتجاه جميع لاعبيه يضمن له التأثير الإيجابي في عمله التربوي، ويعمل على تشييد صرح نفوذه واحترامه لدى الجميع .

إن عمل المدرّب لا يكتب له النجاح إذا اتسم سلوكه بالتحيز والمحاباة وكذلك بالقسوة والعنف، بل يجب أن تتأسس علاقة المدرّب باللاعبين على الاحترام والعطف والحب والثقة المتبادلة، وان يتخذ من اللاعبين جميعا أصدقاء وإخوة أبناء له يشعر بشعورهم ويحس بأفراحهم وسعادتهم ومشاكلهم الشخصية، وكل ما يلزم بهم من أحداث أو كوارث، وأن تتسم مشاركته الوجدانية لهم بالإيجابية والفاعلية، بالإضافة إلى ذلك يجب على المدرّب أن يعمل جاهدا على تكوين العلاقات العاطفية الوطيدة بينه وبين لاعبيه¹.

ولا يخلو الأمر في بعض الأحيان بالنسبة لطبيعة عمل المدرّب من قيامه بالنقد وتوقيع بعض العقوبات أو حرمان الفرد من بعض المميزات، وفي تلك الحالات يراعي قيام المدرّب بإيضاح وتبيان الأسباب الموضوعية لذلك، والتأكد من فهم الفرد لتلك الأسباب واقتناعه بها، نظرا لان ذلك يعمل على إبقاء العلاقة الوطيدة بين المدرّب واللاعب.

¹ - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط.12، القاهرة، دار المعارف، 1992، ص45، 46.

ويلخص "كلافس" و"إيرنهايم" أهم الصفات الضرورية التي يجب أن يتحلّى بها المدرّب الرياضي التي

تلعب دورا هاما في نجاحه وتوفيقه في عمله كما يلي:

- 1- الصحة الجيدة.
- 2- التمسك بأهداف النظافة والأمانة في اللعب .
- 3- النضج والثبات الانفعالي.
- 4- حسن المظهر.
- 5- القدرة على القيادة .
- 6- القدرة على حسن التصرف ومعالجة المشاكل.
- 7- الإنصاف بروح المرح .
- 8- العطف وتفهم مشاكل الآخرين والمشاركة الإيجابية .
- 9- كفاية المعلومات والثقة في القدرة على تطبيقها .
- 10- أن تكون له فلسفة خاصة في الحياة تتميز بصحتها.¹

وكما يمكن ذكر صفات وخصائص أخرى يتصف بها المدرّب الرياضي على النحو التالي :

- 1- أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنعا بقيمة في تدعيم وتربية وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا .
- 2- أن يتمتع بشخصية متزنة ومحترمة.
- 3- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
- 4- أن يتمتع بالصحة الجسمية والروح المرحة .
- 5- أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
- 6- يجب أن يكون قدوة ومثالا يحتذى به لأنه المثل الأعلى للاعبيه.

¹ - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، نفس المرجع، ص 46، 47.

7- أن يتميز بعين المدرّب الخبيرة في اكتشاف المواهب .

8- أن يكون ذكياً، متمتعاً بمستوى عالٍ من الإمكانيات والقدرات العقلية.

9- أن يكون قادراً على القيادة وحسن التصرف في مجابهة المشاكل .¹

10- أن يبني علاقاته على الحب والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها الجهاز الفني، الإداري،

الطبي، الحكام، الجمهور، وذلك بتنفيذ واحترام القوانين ومراعاة اللعب والتنافس النظيف والشريف .²

و كما يمكن ذكر الدراسة التي قام بها أسامة كامل راتب على عينة من المدرّبين يمثلون العديد من الأنشطة

الرياضية، وأظهرت أن هناك ثلاثة صفات شخصية يتميز بها المدرّبون الناجحون وهي :

***الإنجاز:** ويعني مقدرة الفرد على إنجاز شيء صعب، فضلاً عن التغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع،

كذلك على الذات، إضافة إلى منافسة الآخرين والتفوق عليهم.

***التأمل الذاتي:** ويعني مقدرة الفرد على تحليل دوافعه ومشاعره، كذلك تحليل سلوك الآخرين ودوافعهم .

***السيطرة:** وتعني مقدرة الفرد التأثير في سلوك أو تفكير الآخرين، أو توجيههم بالإيجاب أو الإغراء، أو بالإقناع أو

الأمر .

وفي دراسات موسعة أجريت للتعرف على الصفات الشخصية المرغوبة اجتماعياً، وتساعد على نجاح

المدرّب في عمله، وباستخدام اختبار تقييم الذات من قبل المدرّبين أنفسهم ومكن التوصل إلى مجموعة من

الصفات الإيجابية المرغوبة والصفات السلبية الغير مرغوبة .

فالمدرّب يحتاج إلى صفات أخرى مثال على ذلك صفة الاعتطاف وتعني إدراك وتفهم مشاعر وحاجات

واهتمامات الشخص الأخر، ويجب عدم الخلط بين هذه الصفة وصفة التعاطف التي تعني اتجاهاً انفعالياً يتميز

بمشاعر وجدانية مع شخص آخر يمر بتجربة انفعالية.³

¹ - حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص 30.

² - حسن السيد أبو عبده، نفس المرجع، ص 30.

³ - أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، مرجع سابق، ص 379.

2-9- المدرّب الرياضي كشخصية تربوية :

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرّب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية رياضية، يهدف إلى إمداد الأفراد الذين يتطلعون عقب اعتزالهم اللعب إلى العمل كمدرّبين رياضيين بالمعارف والمعلومات والخصائص والسمات التي ترتبط بشخصية المدرّب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في إمكانهم إعداد أنفسهم لمثل هذا المستقبل.

إن المدرّب الرياضي كشخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي .

وتأسس تربية وتعليم الفرد الرياضي على مقدار ما يتحلّى به المدرّب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة، والتي يشترط توافرها في المدرّب الرياضي حتى يكتب لعمله كل نجاح وتوفيق . وعلى ذلك فلا بد أن يكون المدرّب نموذجاً ومثالاً يحتذى به، محباً لعمله ومخلصاً له يشعر نحوه بالولاء، ويمتلك درجة عالية من المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات العامة والخاصة، مقتنعاً تمام الاقتناع بالنظم والمفاهيم والقيم الاشتراكية للدولة، حتى يضمن بذلك قدرته على حسن تشكيل الشخصية الرياضية ومحاوله الوصول بها إلى أعلى مراتب البطولة.¹

2-10- كفاءات المدرّب الرياضي :

ظهرت حركة التربية القائمة على الكفايات في إعداد المدرّب كرد فعل للاتجاه التقليدي الذي يقوم برنامج إعداد المدرّب على اكتساب الطالب المدرّب للمعلومات والمعارف النظرية اللازمة له دون التركيز على الكفايات التي يجب أن يتقنها المدرّب، والمرتبطة بدوره في الموقف التعليمي، وعدم قدرة البرنامج التقليدي على إحداث تغيير كبير في أداء الخريجين، وضعف الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي .

وقد حدد المختصون الكفايات التدريبية الواجب توافرها في المدرّب بسبعة مجالات رئيسية وهي كالآتي:

¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 43

*-الكفايات الأكاديمية والنمو المهني: وتشمل إتقان مادة التخصص واكتساب حصيلة معرفية متنوعة - .

*كفايات التخطيط: وتظم صياغة الأهداف وتصنيفها في عدة مجالات.

*-كفايات التنفيذ: وفيها إثارة اهتمام اللاعبين بهدف التدريب وربط موضوع الحصص بالبيئة .

*-كفايات ضبط الصف: وتعني جذب انتباه اللاعبين وتنمية الشعور بروح المسؤولية والتعامل بحكمة مع

المشكلات التي تنشأ أثناء الحصة .

*-كفايات التقويم: فيها إعداد الاختبارات مع استخدام التقويم الدوري، ثم تحليل وتفسير النتائج .

*-كفاية إدارية: تضم التعاون مع الإدارة والمشاركة في تسيير الاختبارات، وتقديم الآراء والمقترحات التي يمكن أن

تسهم في تطوير العمل .

*-كفايات التواصل الإنساني: فيها تكوين علاقات حسنة مع اللاعبين، مع الرؤساء، ومع الآباء .ويرى بعض

المتخصصين أن تطوير الحالة النفسية للاعب في إطار التكوين الرياضي مهم جدا للسماح بمواجهة مقتضيات

المنافسة، أن تحضير الفريق على المخطط النفسي يرجع إلى المدرّب وكفاءته، هذا التحضير يتم من خلال وجهين

أو طريقتين (طويل المدى، وقصير المدى¹) .

لذا يجب على أي مدرّب يخوض تجربة في مجال التدريب أن يضع في ذهنه مخطط مبني على الأسس

العلمية، ويكون هذا المخطط ذو بعدين، بعد يكون في مخطط قصير المدى وذو أهداف خاصة، وبعد آخر يكون

في مخطط طويل المدى وكذلك ذو أهداف خاصة به .

إن هناك من المدرّبين من يميلون بطبيعتهم لتدريب فرق الناشئين، وكذلك فإن هناك البعض الآخر يفضل

أن يقوم بتدريب الفرق الأعلى سنا.²

¹-BAYER.C, HAND-BALL,La formation du joueur , ED 3 , VIGOT, 1993, P324.

²- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص63.

لابد أن يعدّ مدرّبو الناشئين إعداداً مهنيًا يتناسب مع مهام التدريب في المراحل السنية المبكرة، بحيث يجب أن يظهروا كفاءة عالية في كل النواحي (الفنية، المهاريّة، البدنية، الحركية) وتطور وظائف الأعضاء للصغار والمظاهر النفسية المرتبطة بالتعلم الحركي، إضافة إلى تخطيط البرامج والتعريف بالقواعد والقوانين دون أن ننسى التغذية والإسعافات الأولية¹.

2-11- أخلاقيات المدرّب:

إن أخلاقيات التدريب تحتلّ المقام الأول في أساس العلاقات الاجتماعية القائمة بين المدرّب والسباح: ويضع قانون ويسبتر **WEISPETEUR** عدة تعريفات كاملة للتطبيق: نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ .

1- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.

2- الخلق يعني: التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.

3- السلوك الطيب.

4- القابلية لأن يكون حكماً طيباً أو شريراً².

5- التكيف للمعيار الجيد أو الصحيح.

6- الأفعال المقدرة على الامتناع الداخلي.

7- الاتصال بالعملاء المقبولين.

8- إقناع المجتمع .

وعليه يترتب على المدرّب مجموعة من الاعتبارات الأخلاقية التي يمكننا تحديدها فيما يلي:

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، نفس المرجع، ص 64.

² - أسامة راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 95.

- 1- أن يحترم كل رياضي كشخصية منفردة.
- 2- يجب أن يكون مثال للرياضي في احترام الآخرين والمنافسين.
- 3- يجب أن يكون مثال يحتذى به في الشكل والشخصية وأسلوب الكلام .
- 4- يجب أن يحترم رأي الحكام ولا يعترض على آرائهم.
- 5- يجب أن ينمي في رياضيه احترام إظهار مواطن الضعف فيهم .
- 6- يحاول خلف الرفاهية للمتدربين عن طريق:
 - تنقية مادة التدريب .
 - إعداد وسائل تعلم آمنة .
 - ملاعب آمنة¹ .
 - المحافظة على سلامة الرياضيين من التعب والاكتئاب النفسي .
 - إعداد وسائل طبية ملائمة.
- 7-تعليم لاعبيه أن يلعبوا بروح اللعبة وأن يحترموا قواعدها.
- 8-يجب خلق روح التفاهم بين لاعبيه وحبهم للعبة وتشجيع روح التعاون وفن القيادة.
- 9-استخدام التساوي والميزان العادل في الحكم بين المتدربين .
- 10-التعامل مع المتدربين باحترام ومساواة ولطف .
- 11-الانتقاد البناء المباشر للمتدربين في الهدف السلوكي الموجب.
- 12-مدح المتدربين لأمانتهم وتجنب استغلالهم لتمجيد الذات.
- 13-التأكيد على العلاقات الرياضية والنموذجية واللعب النظيف في كل المواقف التنافسية.
- 14-تعليم المتدربين كيفية الالتصاق بقواعد الأمانة وحضور الدروس وقواعد الذوق العامة.

¹ - عبد المقصود السيد: نظرية التدريب الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1989 ، ص101.

- 15- أن يكون معروفا في مجال الرياضة أنه مؤهل لأن يحقق مستوى ملائما لتقدم المتدربين.
- 16- حريص على تطوير وتحديث مستواه العلمي والمهني.
- 17- حريص على الاشتراك في المنظمات والهيئات التي تنهض بالرياضة.
- 18- أن يتعامل بسياسة وتعقل مع المواقف المحرجة والمتأزمة¹.
- 19- أن يعمل على تحضير اللاعب جيدا بحيث يكسبه ثقة في المباريات الرياضية.
- 20- أن يطلب العناية الطبية للاعبين قبل بداية الموسم الرياضي .
- 21- أن يتعاون مع الآخرين في التحضير للمواسم الرياضية .
- 22- يكون حريصا على الحضور في جميع المواسم الرياضية.
- 23- يساهم بالاقتراحات البناءة للإتحاد المختص لتنمية وتنظيم الخبرات الرياضية التنافسية.
- 24- إظهار الاحترام والتقدير لأخصائي الدورات ومساعدتهم في الوقت المناسب .
- 25- حرصه على إتاحة الوقت لمقابلة احتياجات اللاعبين والتعرف على احتياجاتهم.
- 26- تشجيع المشاهدين لإظهار السلوك المحترم وكرم الضيافة نحو خصومهم إذ يتوجب عليه أن يعمل على امتصاص رد فعل الجماهير.²

¹ - عبد المقصود السيد، مرجع سابق، ص101.

² - عبد المقصود السيد، مرجع سابق، ص102.

خلاصة :

في ضوء ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يتبين لنا أن نجاح المدرّب الرياضي في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في ميدانه، فكلما تميز المدرّب بالتأهيل التخصصي العالي وكلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي لدى السباحين إلى أقصى درجة، حيث يجب أن يتعرف معلمي ومدرّبي السباحة على النواحي الفنية الخاصة بعملية التعليم مع التصور الكامل عن الأداء الفني لطرق السباحة المختلفة والبدايات والدورات الخاصة بكل منها، هذا إلى جانب العديد من المعلومات المتعلقة بالعملية التدريبيّة بشقيها الرئيسيّة (خارج وداخل الماء) من طرق وأساليب التدريب والموضوعات المتعلقة بالارتقاء بنظم إنتاج الطاقة، فلا بد أن يلم إماما تاما بالأسس النظرية والعلمية المختلفة لعلم التدريب، وان يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب في مجال تخصصه، وأن يمتلك

المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير وتنمية المهارات الحركية والخصائص البدنية وطرق إكسابها والتقدم بها مع ضرورة إلمامه بالخصائص المميزة للسباحين الناشئين لكلى الجنسين و مراعاة الفروق الفردية، وكثيرا ما يتطلب عمل المدرّب قيامه بإجراء نموذج لبعض المهارات الحركية عند تدريب فئة السباحين الناشئين والاشتراك العملي معهم أثناء التدريب.

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضية، حيث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى، وهو في نفس الوقت يستخدم عددا كبيرا من العلوم المساهمة فيه مثل البيولوجيا والفسولوجيا والميكانيكا الحيوية والتغذية وعلم النفس... الخ. كما أن التدريب الرياضي ليس عملا عشوائيا بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به، حيث له أخصائين مؤهلين ومتمرسين في أسراره ودروبه وخباياه. فالتدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الرياضي الذي تم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم، وكذلك هو حجر الزاوية في الممارسة الرياضية من أجل رفع مستوى اللياقة البدنية للممارسين لغرض تحسين الصحة وزيادة الإنتاج وحسن استغلال وقت الفراغ. إن تقنين التدريب الرياضي يعتبر أمرا هاما وضروريا، وهذا يتطلب استخدام طرق التدريب المختلفة والتنوع فيها وأساليب تقنين الحمل (الحجم، الشدة، الكثافة)، والتخطيط للتدريب في ضوء محددات ومستويات ترتبط بقدرات واستعدادات الممارسين. والتمرينات هي أداة المدرب لإحداث الأثر التدريبي لرفع مستويات اللياقة البدنية للممارسين وفقا للجنس والسن والمستوى. لذلك فإن توفر نماذج ثرية من هذه التمرينات يعتبر ضروريا لإنجاح عملية التدريب الرياضي.¹

¹ - محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 07.

3-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يرى البعض أن كلمة التدريب " **Training** " مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية " Trahere " وتعني "يسحب" أو "يجذب". وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما "سحب أو جذب الجواد من مربي الجياد لإعداده للاشتراك في السباقات". وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح "التدريب" في المجال الرياضي واعتري مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهذيب .

وفي لغتنا العربية يقال: "درب" فلانا بالشيء، وعليه، وفيه. عوده ومرنه. وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم وما يؤمنون به من اتجاهات ومذاهب وفلسفات. وهكذا اختلف مفهوم التدريب الرياضي لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم له. وسنكتفي بتقديم التعريف التالي الذي يتميز -من وجهة نظرنا- بقدر كبير من الصلاحية " :التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف -أساسا- إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية."

وفي ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، علم وظائف الأعضاء "الفيسيولوجيا"، علم الميكانيكا... الخ)، وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته¹ .

3-2- واجبات التدريب الرياضي :

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة، وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي:

¹ - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 35-36.

أ- الواجبات التعليمية.

ب- الواجبات التربوية.

ويجب علينا مراعاة أن الواجبات التعليمية والواجبات التربوية يرتبطان معا ارتباطا وثيقا ويكونان وحدة واحدة.

3-2-1- الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف

الفرد الرياضي، وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي مايلي¹:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل... الخ، والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.

- تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي، وعن النواحي الخططية، وعن طرق التدريب المختلفة، والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي، وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية... الخ .

3-2-2- الواجبات التربوية :

تتضمن كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف

الخصائص والملامح الأخرى للشخصية، وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.

¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص40.

- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن، وذلك عن

طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال .

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن، والخلق الرياضي والروح الرياضية... الخ.

- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة الهادفة وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة

وسمة التصميم... الخ .

وفي ضوء ما تقدم ذكره يمكن لنا ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى أربع عمليات محددة

تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين، وهذه العمليات هي:

- الإعداد البدني.

- الإعداد المهاري والخططية.

- الإعداد المعرفي (النظري).

- الإعداد التربوي

- النفسي¹

3-3- طرق التدريب في السباحة :

تطورت طرق تدريب السباحة في معظمها اعتمادا على تطور طرق التدريب في ألعاب القوى وخاصة طرق تدريب

العدو والجري، وعادة فإن طرق التدريب الأساسية تقوم على أساس تكرار مسافات معينة بحيث تكون هناك

فترات راحة بينية بين هذه المسافات التكرارية، وهذه الطريقة هي ما يطلق عليها طريقة التدريب الفترتي أو تدريب

المراحل، حيث تكون هناك فترات راحة بينية بين المسافات المتكررة، كما أن الحجم الكلي للمسافة يؤدي على

مراحل، تشمل مراحل للأداء أو السباحة ومراحل الراحة، وقد تنوعت أساليب طريقة تدريب المراحل ما بين:

- التدريب الفترتي السريع.

¹ - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 40-41.

-التدريب الفكري البطيء .

كما قد تختلف أساليب تطبيق التدريب الفكري من حيث التغيير في طول زمن الراحة مع كل تكرار أو التغيير في المسافات وأزمنة الراحة وغيرها .

غير أن تطبيق طريقة التدريب الفكري لتطوير نظم إنتاج الطاقة وهو الاتجاه الحديث الذي قاده "ماجلاشو Maglisho" (1982) يتطلب ذلك التحديد الدقيق لمكونات التدريب الفكري التالية :

-ما هي أفضل مسافة تكرارية؟

-ما هي السرعة المثلى؟

-ما هو العدد الأمثل للتكرارات؟

-ما هو الزمن الأمثل للراحة بين التكرارات؟

وتختلف الإجابة على هذه الأسئلة تبعاً لما يأتي:

-نظام الطاقة الذي يهدف إلى تنميته.

-الفروق الفردية بين السباحين.

وفي ضوء ما سبق توجد محددات عامة لطرق التدريب المستخدمة لتطوير نظم إنتاج الطاقة بما يضمن لها تحقيق

الهدف المرجو منها، وفي نفس الوقت فإنه يختلف المستوى الذي يحدد لكل سباح تبعاً لمستوى حالته التدريبية¹ .

ويتم خلال هذه الطرق تطبيق القوانين والمبادئ العلمية التي تضمن التأثير على نظم إنتاج الطاقة المنفردة والمجمعة

بما يضمن التطوير الملائم للصفات البدنية والحيوية والسيكولوجية المختلفة، والحقيقة أنه توجد بعض الاختلافات

بين المتخصصين في المجال الرياضي عندما يتطلب الأمر تحديد المفاهيم المختلفة لطرق التدريب² .

حيث يرى محمد حسن علاوي أن أهم طرق التدريب تتمثل في:

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 119، 120.

² - محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، مرجع سابق، ص 139.

- التدريب باستخدام الحمل الثابت.
- التدريب باستخدام الحمل المتغير(المتباين أو المتنوع) .
- التدريب باستخدام مركب من الحمل الثابت والمتغير.
- التدريب الفتري .
- التدريب الدائري.
- التدريب باستخدام المنافسات .

بينما يرى سيد عبد المقصود أن تقسيم طرق التدريب حسب رأي شولش Scholich إلى :

- طريقة الحمل المستمر .
- طريقة الحمل الفتري منخفض الشدة .
- طريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة.
- طريقة الحمل التكراري .
- طريقة حمل المنافسات والمراقبة(المتابعة).

بالنظر إلى الرأيين السابقين فإن الاختلاف الأكثر وضوحا يتمثل في وضع التدريب الدائري كطريقة من طرق التدريب، هذا في الوقت الذي يعتبره بعض المتخصصين في مجال التدريب الرياضي مثل أزولين أنه نظام لأداء بعض أجزاء التدريب المختلفة، أي أنه أسلوب تطبيقي لأداء العمل خلال التدريب.

عموما في مجال السباحة فإن تقسيم طرق التدريب المختلفة يتمثل في وجود (6) طرق للتدريب هي كالآتي:

- التدريب المستمر أو التدريب فوق المسافة.
- التدريب المتغير(اللعب بالسرعة) أو الفارتلك.
- التدريب الفتري البطيء.
- التدريب الفتري السريع.

-التدريب التكراري.

-تدريب السرعات¹

حيث كل طريقة من هذه الطرق لها محدداتها الخاصة بالنسبة للاعتبارات الأساسية التي تميز بصفة أساسية مستويات الجهد البدني وهي:

1/القوة التي تؤدي بها المسافة.

2/طول المسافة المؤداة في السباحة.

3/عدد مرات تكرار المسافة.

4/فترات الراحة البينية بين مسافة وأخرى .

والحقيقة أن كل من هذه الاعتبارات الأساسية التي يجب أن تحدد بدقة خلال تطبيق طرق التدريب المختلفة متداخلة ولها علاقات واضحة بين بعضها البعض .

حيث قوة أداء التمرين(شدة الأداء) تتناسب عكسيا مع طول المسافة المؤداة فإنه كلما كانت قوة الأداء عالية كلما استطاع السباح أن يسبح مسافة أقل، كما أن الراحة البينية بين مسافة وأخرى يمكن أن تستمر لفترة أطول، ويقل في نفس الوقت تكرار الأداء .

أما كلما كانت شدة الأداء منخفضة فإن استمرار الأداء يزداد وتقل استمرارية فترات الراحة البينية نسبيا.²

3-4- مكونات وأساسيات التدريب في السباحة:

تعتبر عملية التمثيل الغذائي خلال التدريب أولى هذه المكونات ،وكذلك القدرة الهوائية والقدرة اللاهوائية والتحمل العضلي الهوائي اللاهوائي ،وجميعها يجب الاهتمام بها والتركيز عليها عند بناء كل ماكرو سيكل (مرحلة) لكل موسم خلال العام التدريبي ويعادها في الأهمية تحسين ميكانيكية أداء السباحات المختلفة حتى يصبح الأداء

¹ - محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، مرجع سابق،ص 140-141.

² - محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، نفس المرجع،ص 141-142.

الجيد لها أوتوماتيكيا وخاصة في الفترة المبكرة من كل موسم حتى يمكن للسباحين استغلالها والاستفادة منها في المنافسات ، كما يجب على السباحين أيضا أداء تمارين الأداء المرتبطة بأفضل نموذج للدمج بين معدل تردد الضربات وطول الضربة ، وذلك في كل السباقات بأنواعها ، وبعد أن يصل السباح إلى أفضل مستوى لميكانيكية أداء طرق السباحة المختلفة ، فإنه من الواجب على السباحين الاستمرار في التدريبات حتى يصلوا للدرجة التي يستطيعون معها إحداث التأثير المناسب على الرغم من التعب والألم الذي يظهر في نهاية سباقاتهم .

كما يجب أن تشمل خطة التدريب الموسمية أيضا التدريب على القوة و القدرة والمرونة على الأرض أي خارج الماء ، وكذلك تدريب القدرة داخل الماء ، والبدء والدوران يجب أن ينالا أيضا قدرا من الاهتمام ، لأنها جميعا تلعب دورا هاما في الأداء وتحقيق التقدم في المستويات الرقمية ، ويجب أن يتعلم السباحون السرعة وإستراتيجية السباق ، هذا بالإضافة إلى تدريب أنفسهم وإعدادها سيكولوجيا وعقليا للسباحة بدافعية الانجاز والرغبة والتركيز في تحقيق الفوز ، وأخيرا يجب أن يعلم السباحون الكثير عن التغذية المناسبة لهم وكذلك كيفية تدبير الوقت وتنظيمه .

وبعد تحديد مكونات التدريب ، فإن الخطوة التالية في خطة الموسم هي تقسيم هذا الموسم إلى أجزاء ، ثم تقسم كل مرحلة إلى وحدات صغيرة ، يطبق فيها مبدأ التقدم التدريجي بالحمل الزائد من وحدة إلى أخرى ، وتسمى هذه العملية بدورة التدريب .

ويمكننا إيجاز محتويات (المكونات) القابلة للتدريب والتي يجب أن نتم بها داخل خطة كل موسم فيما يلي :

1-القدرة الهوائية .

2-القدرة اللاهوائية.

3-التحمل الهوائي اللاهوائي .

4-ميكانيكية أداء طرق السباحة المختلفة .

5-أفضل معدل لتردد الضربات وطول كل ضربة.

- 6- التدريب الأرضي للقوة والقدرة¹.
 - 7- تدريب المرونة.
 - 8- تدريب القدرة داخل الماء.
 - 9- التدريب على البدء والدوران.
 - 10- السرعة وإستراتيجية السباق.
 - 11- التغذية.
 - 12- تنظيم الوقت المخصص للتدريب .
 - 13- الإعداد النفسي والعقلي².
- 3-5- أسس عملية التدريب في السباحة:

يعتقد بعض المدربين والسباحين أن قيمة برامج التدريب تتحدد وترتبط بعدد الكيلومترات التي يقطعها السباح في الماء، أو عدد الكيلوجرامات التي يؤدي بها تدريبات الجيم والإعداد خارج الماء. ويعتقد آخرون أن التدريب ليس بعدد الكيلومترات أو الأمتار- كما أن إنقاص هذه الكيلومترات- لا يقلل من التحمل طالما أن سباحة المقطوعات التدريبية يؤدي بسرعة عالية، ويثار الجدل حول العلاقة بين النوعية والكمية في التدريب. فالبرنامج الجيد يجب أن يتصف بالتوازن بين الكمية والنوعية، بين البطء والسرعة، والسرعة القصوى. فالتوازن بين كمية الكيلومترات والسباحة السريعة تحدد اتجاه التدريب وتأثيراته. وتتضمن أبعاد التدريب ومحتوياته وبرامجه ما يلي:³

- فترة استمرار التدريب (دوام التدريب).

- حجم التدريب الأمثل.

¹ محمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الثاني، المركز العربي للنشر، 2005، ص12-13.

² محمد علي القط، إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، ج2، مرجع سابق، ص13.

³ عصام حلمي: إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص33.

-توازن التدريب.

-الإجراءات الخاصة لتدريبات التخصصات (فراشة، صدر، ظهر) والتنوع.

-نوعية الحركات وشدتها .

- كثافة التدريب .

-تكرار التدريب في اليوم والأسبوع.

-شدة أو سرعة التدريب .

-حجم وكثافة الحمل في الوحدة التدريبية .

-حجم الحمل الكلي.

-استمرار الحمل¹

وخلال التدريب متعدد السنوات فإن العملية التدريبية لا بد وأن تسير وفقا لقواعد معينة، وعدم مراعاة هذه

القواعد أو بعض منها سوف يؤدي إلى قصور في عملية التدريب، وبقدر اتباع المدرب لهذه القواعد بقدر ما

يتمكن من وضع برامج ومخطط التدريب بالشكل السليم، وتتلخص هذه المبادئ في²:

-سهولة المنال (القدرة على استيعاب ما يعطى من تمارين).

-التدرج والنزعة نحو تحقيق الأحمال القصوى.

-التوجيه الديناميكي للأحمال التدريبية.

-وحدة الإعداد العام والخاص .

-عدم الفصل بين مراحل التدريب المختلفة.

-مع الاتجاه نحو المستويات العالية يتم التعميق التخصصي.

¹ - عصام حلمي، نفس المرجع، ص 40.

² - محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، مرجع سابق، ص 103.

-المعاودة الدورية.

-الانفرادية.

-التركيز على الارتقاء بالصفات البدنية خلال طفرات النمو الطبيعية¹

3-6- أسس التخطيط للتدريب الأساسي في السباحة :

تبدأ العملية الشمولية للتدريب من مرحلة التدريب الأساسي حتى يصل السباح إلى أفضل النتائج ولا يتحقق هذا إلا بالطرق المنظمة والمنهجية الهادفة، والتخطيط التدريبي للبرنامج التدريبي. ويعتبر التخطيط طويل المدى بصفة خاصة هاما في هذا الصدد، فهو نقطة البداية والمرشد في كل أنواع التخطيط التدريبي، وهو العامل الحاسم في تحديد الأساس للتنمية الهادفة، ولتدريب القدرات والمهارات لدى السباح .

وفيما يلي نوضح المبادئ الأساسية للتخطيط التدريبي الفردي ويمكن استخدامها عند التدريب الجماعي :

-التعرف على استعدادات السباح من حيث العمر التدريبي والحالة التدريبية والاستعدادات النفسية والبدنية .

-بناء الأهداف ويتضمن بناء أو تحديد أهداف مرحلية وأهداف نهائية، وكذلك مكونات أهداف التدريب الفردي " تحمل القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وطرق أداء المهارة " والأهداف التربوية.

-بناء وتحديد الواجبات الفردية على أساس الهدف النهائي المراد تحقيقه، هذا من ناحية، وعلى أساس الاستعدادات من ناحية أخرى.

-اختيار الوسائل والطرق المناسبة للواجبات التي تعتمد على طبيعة الواجبات المراد تحقيقها .

-التوافق وجدولة مكونات التدريب وتقسيم الجوانب الرئيسية للتخطيط التدريبي إلى فترات -مراحل - دورات - أيام

أو وحدات تدريبية. وذلك يتضمن أيضا معدل التدريب المائي والتدريب الأرضي، والوقت الذي يخصص لتدريب القوة أو تدريب التحمل أو تحسين الأداء، وتنظيم حجم وشدة التدريب.

¹ - محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، مرجع سابق، ص103.

-تنظيم التدريب ويتضمن التسهيلات التدريبية العامة ومنها: الحمامات المغلقة، الحمامات المفتوحة، طول الحمام، التدريب الأرضي في صالات مغلقة أو مفتوحة... الخ، وأشكال التنظيم، كل ذلك يوضع في الاعتبار عند بناء الخطة التدريبية.

ومن الأهمية معرفة أن العامل الذي يحدد العوامل السابقة للخطة التدريبية يعتمد أولاً وأخيراً على طول الفترة التي تتضمنها الخطة التدريبية. ومحتوى وشكل الخطة يجب أن يتضمن ما يلي:

1/التخطيط طويل المدى.

2/خطة التدريب السنوي.

3/خطط تدريب مفصلة وتشمل (فترات، مراحل، أجزاء، دورات، أيام، وحدات تدريبية) .¹

خلاصة:

في ضوء ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يتبين لنا أن التدريب الرياضي في السباحة يختلف عن غيره من التخصصات الرياضية من حيث إجراءاته الميدانية، فهو يتفرع إلى قسمين: التدريب الأرضي والذي يشمل بالدرجة الأولى الإعداد البدني العام والخاص، وتدرّيات المرونة وتنميتها، وتدرّيات القوة العضلية وتنميتها، أما القسم الثاني يشمل التدريب المائي والذي يأخذ الحجم الزمني الأكبر من التدرّيات، ويضم في محتواه تدرّيات التحمل وطرق تنميته، وتدرّيات السرعة والرشاقة وطرق تنميتها، كما يتم التركيز في هذا القسم من التدرّيات على تدرّيات التكنيك لطرق السباحة والخطط في السباقات والمنافسات.

كما تطرقنا في هذا الفصل إلى الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي، ومشتملات وطرق التدريب المتنوعة في السباحة، كذلك مكونات وأساسيات هذه العملية التي تتطلب دراية علمية ومعرفية واسعة لأصحاب التخصص، ضف إلى ذلك تناولنا المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي في السباحة، وأسس التخطيط

¹ - وحدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص173-174.

العلمية للتدريب الأساسي في السباحة، فعملية التدريب الرياضي في السباحة مبنية على قواعد وأسس علمية وفيزيائية وكيميائية من حيث وضعية الجسم في الماء وتحركاته، وأيضا عملية التنفس وطرق إنتاج الطاقة ومصادرها بالنسبة للسباح وفي تحسين لياقته وكفاءته البدنية.

تمهيد :

تدخل هذه الفترة العمرية بين مرحلتين من المراحل المتصفة علميا وهي مرحلة الطفولة الوسطى ومرحلة المراهقة، وهي من أهم فترات تكوين الشخصية وثراء المعلومات وتطوير المستوى الرياضي، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة السنية، ومن المعروف إن القدرة البدنية مرتبطة مع خصائص كل مرحلة من المراحل العمرية فلهذا من الضروري جدا معرفة هذه القدرات حتى نستطيع استخدامها بكفاية جيدة، حيث نمو الناشئين بشكل متزايد يختلف من فرد لأخر وهذا راجع للتغذية والنشاط والحالة الصحية.

ولذا يتبين لنا أهمية هذه المرحلة العمرية، حيث أن الناشئ يتعلم خلالها مختلف المهارات والقدرات وبالتالي فهي فترة مناسبة لبناء وتكوين الشخصية، حيث تتجلى قدرة الناشئ القصوى على أن يؤدي أي مسابقة رياضية مرتبطة ومحددة بخصائصه البدنية والمهارية، وهناك أيضا خصائص نفسية ووراثية أبعد من هذه الحدود، وهي عادة تلعب دورا حاسما وهذا ما اتجه إليه المفكرين والمدربين في الوصول إلى قمة الأداء، عن طريق الانتقاء المبكر والتحضير المنتظم والتدريب المتواصل ضمن أسس ومعايير علمية حديثة.

ويمكن القول أن معدل النمو في هذه المرحلة السنية يختلف من صغير إلى آخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم، كما أن الاختلاف بين الصغار لا يكون في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض والذي يمكن أن يؤثر في القدرة على الأداء.

ولذلك كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي والنفسي لهذه الفئة العمرية، وأنه من المهم معرفة الطبيعة الإنسانية وفهمها فهما أفضل، ويساعد على دراسة النمو ومعرفة العلاقة بين الإنسان والبيئة، وتفيد دراسة النمو أيضا في تحديد معايير النمو في كافة مظاهره، وكل مرحلة من هذه المراحل لها تأثير خاص على الفرد، ومرحلة الطفولة الثالثة تتميز هي الأخرى بخصائص تميزها عن المراحل الأخرى.

4-1- التعريف بفترة الناشئين:

الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (6-12) سنة، وتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (8-10 سنوات تقريبا)، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12 سنة تقريبا)، مرحلة المراهقة الأولى بداية 17 سنة.

4-2- تعريف النمو:

يقول عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن النمو هو: "سلسلة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائيا، بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة¹".

كما عرفه محمد حسن علاوي: أنه يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التمويينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملحقة وتستمر باستمرار حياة الفرد.

4-3- خصائص النمو:

حتى يسهل علينا فهم النمو والسير الحسن له سنحاول بطريقة مختصرة تحديد خصائص النمو حيث يساعد فهم هذه القوانين والمبادئ للوالدين والمربين حيث يسهل عليهم التعاون مع الاتجاه الطبيعي بدلا من أن يجاهدوا في اتجاه مضاد.

أ- النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه.

ب- النمو الوظيفي: ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق

بيئته.

¹ - عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، مرجع سابق، ص 91.

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن لكل مرحلة تأثيرها الخاص، ومرحلة الطفولة المتأخرة تتميز هي

الأخرى بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن باقي المراحل¹.

4-4- خصائص المرحلة العمرية (09-12) سنة:

قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن

باقي المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد سلام زهران تتميز هذه المرحلة ب :

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة .

-زيادة التمايز بشكل واضح.

- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل

المسؤولية وضبط الانفعالات.

- اعتبار هذه المرحلة انسب المراحل لعملية التطبيع الاجتماعي².

وحسب الدكتور " كمال الدسوقي " فإن هذه المرحلة تتميز ب :

-لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس.

- حب استطلاع المسائل الجنسية.

- فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة.

- اتجاه الميول خارج المنزل.

- الاندماج بالجماعة³.

أما بول اوسترايث **Paul ostrieth** يرى:

¹ - محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص3.

² - حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، سنة 1995، 264.

³ - كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص61.

أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، وهذا في مختلف الفروع، وخاصة السباحة حيث أن جل البحوث التي انصبت حول هذا الموضوع اعتبرت هذه المرحلة الأساسية في مرحلة الانتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين للممارسة الرياضة، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، وتعتمد هذه المرحلة على تطور منتظم وهادئ لجسم الرياضي الناشئ حيث يقول كل من: "لاديسلاف هورسكي" و"لاديسلاف كساني": "إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة"¹.

كما يقول "كورت مانيل": "انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة"².

ويؤكد كلا من "ناهد محمود" و"سعد نبلي" و"رمزي فهيم" هذه المرحلة توصف بأنها: "أفضل مرحلة للتعليم"³. ونلاحظ أن النمو في الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في مرحلة المراهقة، وإن كان أسرع في المرحلة السابقة، وتبدأ العضلات الصغيرة في النمو فتزداد المهارة باستخدام اليدين ويتحسن التوافق العضلي العصبي بين العين واليد.

وتنمو العضلات بسرعة، ويقترّب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي عند البلوغ، وينمو التوافق الحركي بسرعة، والنشاط في هذه المرحلة كبير ولازم لاستمرار عملية النشاط، ويميل الأطفال في هذه المرحلة إلى الألعاب ذات الطابع العنيف.

4-4-1- النمو الجسمي:

¹ -Ladislav Kaçani -Ladislav horsky,Entraînement de football , 1994, p35.

² - كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1980، ص104.

³ - ناهد محمود، سعد نبلي، رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1989.

يقول "سعد جلال": "إن الأطفال يميلون إلى تفريغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة¹."

وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة

بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث يقول محمد حسن علاوي: "تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة"².

كما أن نمو الأعضاء الداخلية تقترب من حجمها الطبيعي كالقلب والرئتين ويظهر لنا وجود فروق فردية بين أفراد

نفس السن، ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما، حيث نجد أن النشء

يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وهذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة

من الجذع إلى الذراعين إلى القدمين.³

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي

للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي

قبل ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة 5% في السنة، ويشهد الوزن زيادة 10% في

السنة، وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساساً ضرورياً لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي.⁴

وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسماني يتسم بالبطء في الطول والوزن مع نمو سريع للعضلات

الصغيرة وكذلك يجب أن نلاحظ النمو الجسمي من بين الأشياء التي تظهر بحيث أن هذه المرحلة تتعدل فيها

النسب الجسمية، وتصبح قريبة الشبه بما عند الراشد وتستطيل الأطراف، ويزداد النمو العضلي، وتكون العظام

أقوى من ذي قبل، ويشهد الطول زيادة 5% في السنة، وفي نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول ويشهد الوزن

10% في السنة، ويقاوم الطفل المرض بدرجة كبيرة، ويتحمل التعب ويكون أكثر مثابرة.⁵

¹- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، مركز الكتاب للنشر، ط2، 1989، ص217.

²- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص134.

³- عبد الله الصوفي: موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت، 1980، ص96.

⁴- حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص265.

⁵- حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص266.

ويؤكد بسطويسي احمد: " تأخذ نسب الجسم شكلا ثابتا ومميزا في تلك المرحلة، فالعظام أقوى واصلب عن المرحلة السابقة والأطراف أطول والقوة العضلية مميزة، واكتمال نمو الرئتين والقلب تقريبا مما يسمح بالنشاط الرياضي الجيد في هذه المرحلة.

4-4-2- النمو الفسيولوجي:

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، وخاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، وفي سن 10 سنوات يصل وزن المخ إلى 95% من وزنه النهائي عند الراشد، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حين تنضج مع بداية مرحلة المراهقة، وقد يبدأ الحيض لدى بعض البنات في نهاية هذه المرحلة، ويقل عدد ساعات النوم حتى يصل إلى عشر ساعات في المتوسط في هذه المرحلة. ويضيف بسطويسي: " كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد المجهود القصوى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة. " ¹

4-4-3- النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول محمد حسن علاوي: "ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الموازنة الحركية لمختلف الظروف". ²

¹ - بسطويسي أحمد بسطويسي: أسس نظريات الحركة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص164.

² - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص135.

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح، وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، وكثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة¹.

ويقول أيضا **Jürgen Weinker** : "عند بداية هذه المرحلة نستطيع عمل وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جدا في الصعوبة²."

ويمكننا القول بأن النمو البدني يؤثر بصورة واضحة على النمو الحركي، بعد حدوث التغيير الأول لشكل الجسم واستكمال النمو من حيث الطول والوزن والتناسب الجيد لتركيب الجسم وزيادة نمو قوة العضلات . كما يؤكد الدكتور محمد حسن علاوي: "على أنه في هذه المرحلة نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها، وتصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة، والظاهرة التي تميز النمو الحركي في هذه الفترة هي ظاهرة التعلم لأول وهلة، وتعلم الطفل للمهارات الحركية في وقت قصير جدا ودون قيادة تربوية في كثير من الأحيان، والأطفال في هذه المرحلة لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية، بل نجدهم يقومون باستيعاب مجرى المهارة الحركية ككل ويقومون مباشرة بتنفيذها . وتسمى هذه المرحلة بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل، فهذه المرحلة من أحسن المراحل السنوية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة سنوية أخرى³."

4-4-4- النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام

¹ - محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم: التلميذ في التعليم الأساسي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1982، ص8

² - Jürgen Weinker, la biologie du sport , édition vigot, 1998, p56.

³ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص136.

الموسيقية بدقة، ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عملاً يدوي) بدقة أكثر ولمدة أطول، وتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى السن الثانية عشر، وهذا عامل هام من عوامل المهارة اليدوية. ويقول فؤاد البهي السيد: "لهذا نلزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه وإلا نعرض عليه إطار آخر غير غيره حتى لا نسلك به مسلكاً ووجهاً لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية."¹

4-4-5- النمو العقلي:

يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، ويدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل، حيث يطرد نمو الذكاء حتى السن الثانية عشر وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات ذكائه، وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء والقدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن الإناث في الذكاء في التاسعة والعاشر، كذلك تتميز القدرات الخاصة عن الذكاء والقدرات العقلية، وتنمو مهارة القراءة عند الطفل وتتضح تدريجياً قدرته على الابتكار، كما يزداد الانتباه ومدته وحدته، وتزداد القدرة على التركيز بانتظام، وتنمو الذاكرة ويتضح التخيل الواقعي الإبداعي وتزداد القدرة على التعلم ونمو المفاهيم.²

كما يقول محمد حسن علاوي: "في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ

ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة."³

لذا يجب على الوالدين أو المربي مراعاة وتوفير كل ما يلزم الطفل في هذه المرحلة كتوفير التعليم الذي يضمن نمو قدرات الطفل إلى أقصى حد ممكن، كذلك الاهتمام بالإرشاد التربوي في نهاية المرحلة، وتدريب الأطفال على سلوك النقد والنقد الذاتي عن طريق تقديم نماذج سلوكية حية، كذلك العمل على توسيع

¹ - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص85

² - ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984، ص42.

³ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص138.

الاهتمامات العقلية وتنمية حب الاستطلاع واستغلال استعدادات الطفل لاستكشاف البيئة المحيطة به، هذا حتى نضمن نمو الطفل من جميع النواحي¹.

4-4-6- النمو الانفعالي:

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة، حيث يلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات، فمثلاً إذا غضب الطفل فإنه لن يعتدي على مثير الغضب اعتداءً مادياً بل يكون عداؤه لفظي أو في شكل مقاطعة أو في شكل تمتمة أو تبدل لون الوجه كتعبير منه عن الغضب، ويتضح الميل للمرح ويفهم الطفل النكتة ويضطرب لها، كما تقل مخاوف الطفل ويستغرق في أحلام اليقظة، ويتجه ميول الطفل إلى التخصيص وتصبح أكثر موضوعية.

إذن فيجب مساعدة الطفل في السيطرة على انفعالاته وضبطها والتحكم في نفسه، كذلك الحاجيات النفسية خاصة الحاجة إلى الحب والشعور بالأمن والتقدير والنجاح، بالإضافة إلى مساعدته على تحقيق التوافق الانفعالي وحل صراعاته بنفسه وإتاحة الفرصة أمام الطفل لاستكشاف ميوله حتى يمكن توجيهها توجيهاً صحيحاً.²

4-4-7- النمو الاجتماعي:

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية، والضمير ومعاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعدها تكون عندهم لوحدهم، وهو في هذه المرحلة يكون خاضع إلى هذه القوانين، ولا يستمع إلا لتوجيهات الذين في هذا السن.

¹ - ميشيل دبانة، نبيل محفوظ، مرجع سابق، ص 42.

² - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط 05، عالم الكتب، 2001، ص 275.

حيث يزداد تأثير جماعة الرفاق ويكون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده، يسوده التعاون والتنافس والولاء والتماسك، ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها نجده يساير معابرها ويطيع قائدها.¹

ويضيف محمد حسن علاوي: "أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما."²

إن هذه المرحلة تعتبر مفتاح الميل إلى تكوين الجماعات والانضمام إلى الفرق الرياضية في شتى الألعاب التي تحتاج إلى عدد كبير من الممارسين، فيجب استغلالها أحسن استغلال والاهتمام والإمام بكل حيثياتها حتى نضمن النمو السليم للطفل وبالتالي يمكن أن ننشئ رياضي المستقبل الذي يتمتع بكل الخصائص والسمات المطلوبة.

4-4-8- النمو الديني:

مع تقدم الطفل في العمر ومع ارتفاع مستواه العقلي، يتجه الشعور الديني نحو البساطة والوحدة، ويبعد عن الانفعالات، ويقترّب من المنطق والعقل، حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها، فإن كانت بيئة متدينة نشأ على ما تربع عليه وتطبع بذلك، ويأخذ السلوك الديني وأداء الفرائض شكلا اجتماعيا، ويصبح الدين بذلك وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، هذا مصداقا لقوله عليه الصلاة والسلام: "كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه" فهنا يلعب التلقين دورا هاما في تكوين أفكار الطفل الدينية التي تصبح أفكاره الشخصية يدافع عنها ويغار عليها وتحدد سلوكه، والوالدين والمربون مسؤولون مسؤولية كاملة عن النمو الديني للطفل.

¹ - حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص276.

² - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص137.

فهو بذلك يسعى إلى فهم بعض الحقائق حول ما يحيط به وحول الكون الذي يعيش فيه، ويحاول أيضا

ضبط بعض المفاهيم نذكر منها:

- معرفة الله بصفة عامة بواسطة التفكير المنطقي .
- معرفة أن الله موجود في كل مكان، وهو خالق هذا الكون ومدبر شؤونه .
- معرفة أن الجنة هي جزاء الحسن وأصحاب الخير، والنار هي عقاب لأصحاب الشر .

4-4-9- النمو الأخلاقي:

في هذه المرحلة تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته ومدرسته وبيئته الاجتماعية، وهو يكتسبها ويتعلمها من الكبار ويتعلم ما هو حلال وما هو حرام، وما هو صح وما هو خطأ، وما هو مرغوب فيه وما هو ممنوع، ومع النمو يقترب السلوك الأخلاقي للطفل الناشئ من السلوك الأخلاقي للراشدين الذين يعيش بينهم.

كما نلاحظ أن الطفل يدرك بعض المفاهيم الأخلاقية مثل الأمانة والصدق والعدالة ويمارسها كمفاهيم تختلف عن التطبيق الأعمى للقواعد والمعايير، وفي نهاية مرحلة الطفولة يكون الطفل قد حقق توازنا بين أنانيته وبين السلوك الأخلاقي.¹

4-5- متطلبات النمو في هذه المرحلة:

إن لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل حتى سن الرشد والشيوخوخة مطالب لا بد من تحقيقها وإشباعها، وأن كل خلل أو عدم إشباع لمطالب النمو في مرحلة معينة يكون له تأثير سلبي على تحقيق مطالب النمو اللاحقة.

وتفيدنا معرفة مطالب النمو في إعداد البرامج التدريسية وإعطاء الجرعات المناسبة وفق قدرات ومتطلبات الطفل، كذلك تقنين حمل التدريب تحت شدة مناسبة لخصائص الطفل الناشئ، إذ أنه لكل مرحلة من

¹ - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط05، مرجع سابق، ص286.

مراحل النمو مطالب ينبغي تحقيقها، وتظهر هذه المطالب نتيجة لبلوغ الطفل درجة معينة من النمو، وبهذا فإن مطالب النمو تختلف باختلاف المراحل، فمطالب الطفولة المتوسطة مثلا ليست نفسها مطالب الطفولة المتأخرة وهكذا دواليه، حيث يقول **فؤاد البهي السيد**: "يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تناسبه من مراحل نمو الفرد، وتحقيق المطلب يؤدي إلى سعادة الفرد".¹

وكوننا نهتم بمرحلة الطفولة المتأخرة دون سواها حسب موضوع الدراسة والفئة العمرية المقصودة،

سنحاول تحديد أهم مطالب هذه الفترة كما حددها جل الباحثين:

حيث حددها **فؤاد البهي السيد** كما يلي:

- تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب الرياضية المختلفة.

- يكون الفرد اتجاهها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.

- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه .

- يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة.

- يتعلم الفرد المهارات الرئيسية للقراءة والكتابة والحساب.

- تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية .

-تكوين الضمير والقيم الخلقية.²

أما **محمد حسن علاوي** فقد حددها بطريقته الخاصة وجاءت كما يلي :

-يتعلم معاملة الزملاء والانسجام معهم.

- يتعلم الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية مع الزملاء ويتعلم كيف يكون الصداقة ويلم بالسلوك

الاجتماعي.³

¹ - فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص 88.

² - فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص 90.

³ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 106.

- تعلم الدور المناسب له، إذ يتعلم الولد دوره كولد وتتعلم البنت دورها كبنت .
- تعلم المهارات الأساسية كالكتابة والقراءة .
- تكوين المفاهيم اللازمة للحياة اليومية، إذ يكون حصيلة المفاهيم للتفكير السليم عن الأمور المهنية والمدنية والاجتماعية.
- تكوين حاسة الأخلاقيات والضمير والقيم .
- يتكون لديه الضبط الداخلي واحترام القواعد الخلقية .
- التوصل للاستقلال الذاتي.
- تكوين الاتجاهات نحو الجماعات والنظم السائدة .¹
- وحددها فاخر عاقل كما يلي :
- تعلم المهارات الجسدية اللازمة للألعاب العادية.
- بناء موافق صحيحة اتجاه الذات بوصفها عضوية نامية .
- تعلم التعايش مع الرفاق.
- تعلم اتخاذ موقف ذكري أو أنثوي اجتماعي مناسب.
- تنمية المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
- تنمية الضمير الأخلاقي وتنمية معايير القيم.التوصل للاستقلال الشخصي.²

فكل هذه المطالب من واجب الأسرة من جهة والمربي من جهة أخرى توفيرها والعمل على تأمينها

لهذا الطفل حتى يحضاً بنمو كامل من جميع الجوانب.

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص106.

² - فاخر عاقل: علم النفس التربوي، ط09، دار العلم للملايين، بيروت، 1982، ص97.

4-6- المرحلة العمرية (09-12 سنة) والممارسة الرياضية:

إن الناشئ ابتداء من السن التاسعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل.

حيث يقول قاسم المندللاوي وآخرون: " إن الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة . " ¹

ويمكن أن ندرّب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول بريكسي: " أن القدرات البدنية والنفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص. " ²

وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل وانسبها، لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب وهذا ما زكاه أكراموف حيث يقول: " انه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة تخصص للناشئ. " ³

ويرى كذلك jurge Weinker انه: " عند بداية السن المتأخرة يستطيع الناشئ تعلم الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى في الصعوبة.

4-7- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر:

بشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدراً للاستمتاع بالنسبة للناشئ، لذلك فإنه يجب عدم المبالغة في الوقت أو حجم التدريب بحيث يفقد التدريب أحد مميزاته الهامة كمصدر للاستمتاع .

4-7-1- خصائص المجموعة العمرية (09-10) سنوات:

¹ - قاسم المندللاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ص20.

² -Brikci, croissance de l'enfant pratique sportive, p31.

³ - ACRAMOV, sélection préparation des jeunes footballeur, (traduit par A.R.TADJ) ?P64.

يحقق الأطفال في هذه الفترة العمرية تقدماً مقبولاً عندما يتدربون من (03-04) مرات في الأسبوع بواقع (45-60) دقيقة في كل جرعة تدريب، وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء والتهدئة، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظراً لأن لديهم المقدرة على التكرار الأسرع في التمرين، أحد الفروق الهامة هو تخصيص جرعة أو جرعتين في الأسبوع تتميز بالتحدي وتشجيع الناشئ على استكمال التدريب.

إن التركيز الأساسي للتدريب يجب أن يوجه نحو الاستمتاع والتمكن من الأداء الصحيح لطرق السباحة، لذلك فإن تشكيل جرعة التدريب تشمل التنوع من حيث تحسين طرق أداء السباحات، الاستمتاع، الألعاب والمسابقات وتدعيم روح الانتماء بين جماعة الأصدقاء، ويتضمن التدريب الأرضي درجة معتدلة من تدريبات المطاطية، وأحياناً تدريبات المقاومة باستخدام حبال المطاط.

يمكن أن يتدرب الأطفال في هذه الفترة العمرية على مدار السنة كلها (11-12) شهراً، ولكن يجب أن يشعروا بعدم الإكراه على ضرورة الحضور والمشاركة، ويمكن التوقف عن التمرين عندما يرغبون في ذلك ليوم أو عدة أسابيع، وتعد منافسات كل عدة أسابيع مع مراعاة أن تكون المنافسات لفترة قصيرة لا تستغرق أكثر من عدة ساعات.

4-7-2- خصائص المجموعة العمرية (11-12) سنة:

يصبح التدريب أكثر حجماً وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمر، ويجب أن تصل الممارسة إلى (05) أيام في الأسبوع بواقع (90-120) دقيقة في جرعة التدريب، ويجب أن يكون الناشئ في هذه المجموعة العمرية أكثر التزاماً لحضور أغلب جرعات التدريب وليس كلها، ويشبه نظام تدريب السباحين الكبار، ومع ذلك يكون أقصر ويتضمن مسافة أقل، المزيد من التركيز يجب أن يوجه نحو الناشئ للكفاح من أجل أن يصبح سباحاً أفضل، ومن الأهمية أن تقترح واجبات التدريب بحيث تتميز بالصعوبة ولكن يمكن أن يحققها، كما يجب أن

تخصص بعض الجرعات في الأسبوع لتحقيق الاستمتاع والألعاب المائية، ويوجه التركيز نحو الكفاح من أجل النجاح وتحقيق أهداف الأداء أكثر من التركيز على النتائج والفوز بالمنافسة¹.

يجب أن نشجع الناشئين في هذا العمر التدريب على مدار السنة، ومع ذلك يمكن إعطاء أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة، ويمكن زيادة الاشتراك في المنافسات أثناء فصل الصيف بحيث تؤدي صباحاً أو مساءً، كما يمكن بداية تطبيق برنامج التدريب الأرضي الرسمي الذي يتضمن تدريبات المقاومة أو استمرار استخدام حبال المطاط، تمرينات المقعد السويدي.

4-8- تقسيم فرق الناشئين بالنادي :

يمكن تصنيف فرق السباحة للناشئين بالنادي على أساس عامل السن أو عامل المستوى، ويعتبر عامل السن أكثر أهمية للأعمار الصغيرة، ولكن بعد عمر **13** سنة يمكن أن يكون التقسيم على أساس المستوى.

وربما أمكن في ضوء الاعتبارين (السن والمستوى) اقتراح التصنيف التالي:

- فريق البراعم (التعليم الأساسي) 6-8 سنوات .
- فريق التدريب الأساسي (ب) 9-10 سنوات .
- فريق التدريب الأساسي (أ) 11-12 سنة.
- فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14 سنة.
- فريق التدريب المتقدم (أ) أكثر من 14 سنة .²

ومما هو جدير بالذكر أن تقسيم الفرق تبعاً لأنواع السباحات لا يعول عليه أهمية كبيرة بالنسبة لمستوى التدريب المتقدم، ولكن من المناسب تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وفقاً لمسافة المسابقة بحيث تكون مجموعة لسباحي السرعة **sprint** ، ومجموعة لسباحي المسافات الطويلة **distance middle**، ومجموعة

¹- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 173.

²- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، نفس المرجع، 173-174.

لسباحي المسافة **distance**، كما أنه جدير بالاهتمام الإشارة إلى ضرورة عدم تعجل المدرب في ترقية السباحين الصغار (البراعم) إلى المجموعات السنوية الأكبر أو المستوى الأفضل قبل التأكد من اكتمال النضج البدني والبيولوجي والنمو المهاري الذي يؤهلهم للعمل مع المجموعة التي ينتقلون إليها، وعادة يحدث عند انتقال السباح الصغير من فريق البراعم إلى فريق التدريب الأساسي مرحلة ثبوت للمستوى وهو ما يطلق عليها (الهضبة **plateau**)، كما أنه من الأهمية في كل الأحوال أن يتأكد المدرب الناجح من أن التدريب يتحدى قدرات السباحين على اختلاف مستوياتهم دون أن يكون صعبا فوق مستواهم أو سهلا لا يتحدى قدراتهم، كما يجب أن يعطي المدرب اهتماما خاصا ومركزا للسباح حديث الانتقال إلى المجموعة الأفضل وقوفا على مدى تقدمه ومدى تكيفه مع البرنامج الجديد¹

4-9- مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة :

4-9-1- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (ب) 9-10 سنوات:

بعد تعليم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة (تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق، تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس) بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربع والبدء والدوران، وكيف يسبح بطريقة سليمة ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين، والاهتمام بتدريبات التحمل، يركز المدرب على:

- تطوير وصقل الأداء للسباحات الأربعة .
- تطوير وصقل الأداء لأنواع الدوران والبدء .
- التركيز على الجانب الترويحي للبرنامج.
- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (تحمل، قوة، مرونة).
- الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح لمتابعة مدى التحسن لمستواه الرقمي .

¹ - أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، نفس المرجع، ص 175.

- تزداد تدريجياً المسافة المخصصة لجرعة التدريب بين 1500 إلى 3500 متراً .
- يزداد عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع بحيث تتراوح بين 3-5 مرات ومدة الجرعة التدريبية ساعة.¹
- يجب إتاحة الفرصة للسباح للاشتراك في بعض المسابقات التنافسية(عدد قليل من المسابقات) وعند اشتراكه في أي منافسة فإن البرنامج التدريبي لا يتضمن أي نوع من التهدة باستثناء التدريب على البدء والدوران.
- يجب أن تنظم جرعات التدريب على نحو يبعث الاستثارة والشغف لدى السباحين مما يزيد من حماسهم وحبهم لعملية التدريب والتي عادة تكون شاقة .

4-9-2- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (أ) 11-12 سنة :

- يزداد حجم الجرعة التدريبية لتتراوح بين 2000 - 5000 متر .
- يزداد عدد الجرعات التدريبية ليصل إلى (5-8) جرعات أسبوعياً .
- تزداد مدة الجرعة التدريبية لتصل إلى (5.1 - 5.2) ساعة .
- يفضل عدم التدريب جرعتين يومياً إلا في نطاق محدود.
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المتخصصة .
- التركيز يكون على استخدام طرق التدريب الفتري، والتدريب مع زيادة المسافة ولكن يجب الاهتمام أيضاً ببعض تدريبات السرعة خلال جرعات التدريب الأسبوعية، وكذلك في المرحلة النهائية للموسم التدريبي.
- يجب أن يخصص فترة راحة تتراوح بين 3 - 5 أسابيع بعد انتهاء الموسم الرياضي .

¹- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع السابق، ص176-177.

خلاصة:

نستنتج مما سبق ذكره في هذا الفصل أن مرحلة الطفولة المتأخرة هي مرحلة إعداد للمراهقة بالنسبة للطفل، وفي هذه المرحلة يصبح سلوك الطفل بصفة عامة أكثر جدية من ذي قبل، كما تتميز هذه المرحلة العمرية ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة، كما يحدث التمايز بين الجنسين بشكل واضح في هذه المرحلة، كما نلاحظ في هذه المرحلة ازدياد تعلم الطفل للمهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والتعلق بجماعة الأقران، والميل أكثر إلى اللعب الجماعي وضبط الانفعالات، كما يزداد حب الطفل في هذه المرحلة إلى ممارسة الرياضة وتطوير قدراته الحركية والمهارية وجذب اهتمام الآخرين.

إن الطفل في هذه المرحلة العمرية يظهر قدرة ممتازة لتعلم وإتقان المهارات الحركية، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة، حيث أن القدرات البدنية والنفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص، ويمكن أن ندرّب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية وتطويرها، وبشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدرا للاستمتاع بالنسبة للطفل في هذه المرحلة العمرية، لذلك فإنه يجب عدم المبالغة في الوقت أو حجم التدريب فذلك ينعكس سلبا على نمو أعضائه الفسيولوجية وله تأثير سلبي على الجوانب البدنية والنفسية.

تمهيد:

إن إعداد وتكوين الناشئين في السباحة يتم بالنسبة لكل من النواحي البدنية المهارية والخططية والنفسية، وكذا الارتقاء هرموني (التوافق بينهم) إلى جانب الإعداد النظري.

وعند الإعداد في هذه النواحي فإنه تستخدم كل من وسائل وطرق وأساليب التدريب المختلفة والمناسبة للزمان والنشاط والسن والجنس... إلخ، حيث يتم من خلال ذلك تشكيل الجرعة التدريبية المناسبة بما يحقق الأهداف وأحسن النتائج. عند ذلك فإن الجرعة تتكون من تمرينات وراحات حيث بناء على الثقل النسبي لكل من التمرينات والراحات يمكن أن يتضح كل من اتجاه ومستوى الأحمال التدريبية داخل الجرعة بما يتناسب مع متطلبات الفئة العمرية.¹

فهناك جدل كبير حول إعداد وتدريب سباحي المراحل السنية- خاصة المراحل الصغيرة -فلاهتمام بالبراعم والتخطيط السليم لعملية إعدادهم يعتبر وبحق ضمان للمستقبل القريب لهؤلاء السباحين الصغار. فيرى البعض ضرورة الضغط على هؤلاء السباحين والتركيز على تدريبات السرعة، والبعض الآخر يرى الاهتمام بالجوانب التكنيكية والتأهيلية.

وأظهرت البحوث وتجارب الدول المتقدمة في هذا المجال أن التدريب العنيف لسباحي المراحل السنية يمثل خطورة حقيقية على الجوانب الفسيولوجية والنفسية لهم - مما يجعلهم يتعدون عن السباحة في سن مبكرة.²

5-1- أسس تعليم السباحة للناشئين:

¹ - محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، مرجع سابق، 99.

² - عصام حلمي، مرجع سابق، ص 03.

لضمان الوصول بالمتعلم إلى أحسن مستوى للأداء، هناك أسس يجب أن تحققها عملية التدرج في

التعليم وهي:

5-1-1- الأسس التعليمية:

تتضمن الأسس التعليمية جميع العمليات التي تهدف للتأثير على قدرات ومهارات ومعارف المتعلم

وتشمل على :

1- التنمية الشاملة المتزنة للصفات التي تستهدف القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية، والعمل على الارتفاع بالحالة الصحية للمتعلم.

2- التعلم والإجادة للمهارات الحركية الأساسية مثل ضربات الرجلين والذراعين وحركة الرأس والتنفس، والتوافق لطرق السباحة المختلفة.

3- التنمية الخاصة للصفات البدنية الهامة والخاصة بالسباحة مثل تمارين القوة والمرونة والتحمل .

4- العمل على اكتساب المتعلم للمعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي للسباحة، وعن القوانين واللوائح .

5-1-2- الأسس التربوية:

وهي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية مثل:

1- تدريب المتعلم على حب السباحة، والعمل على أن تكون من الحاجات الأساسية لديه.

2- تنمية الدوافع والحاجات والميول والارتقاء بها بصورة تستهدف مصلحة الوطن، وذلك عن طريق الدور الإيجابي للمستوى الرياضي للمتعلم.

3- تربية السمات الحميدة والخلق الرياضي مما يعزز حب الوطن، من خلال الممارسات والسلوكيات .

4- تربية الصفات الاجتماعية عند المتعلم من خلال ممارسة السباحة مثل الشجاعة، وذلك عند الوثب من على

لوح الغطس، والتصميم من خلال قطع مسافة معينة، وعدم اليأس... الخ.¹

5-2- أهداف السباحة للناشئين:

إن الهدف هو الغاية التي توفر اتجاهها إيجابيا للنشاط ودافعا للسلوك وسباحة المنافسات من خلال

مراحل تدريب الناشئين تعمل على :

- إتاحة الفرصة للنمو الانفعالي والاجتماعي .
 - تقديم منفذ صحي وترويجي هام من خلال النشاط البدني للسباحة .
 - إتاحة الفرصة لتعليم الروح الرياضية والوعي والتعاون الجماعي .
 - تهيئة الفرص التربوية .
 - تهيئة الفرصة للسباحين لتعلم العادات الصحية السليمة .
 - تهيئة فرص التدريب والمنافسة لجميع السباحين الراغبين .
- ويمكن تحقيق هذه الأهداف عن طريق :
- البرامج المقننة الطموحة التي تهدف إلى تنمية العمليات الجماعية .
 - إتاحة الفرصة للتنافس الإيجابي المتدرج .
 - مناسبة البرامج للمراحل السنوية والمهارة والفروق الفردية .
 - المدربين المتخصصين ذوي المعارف والمعلومات والمهارات المتخصصة .
 - الاستفادة من المواد العملية والنظرية في تطبيق الأسس العلمية للتدريب .

¹ - وحدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 46-47.

- المنافسات المتدرجة والتي تبدأ بطريقة السباحة وتنتهي بالمستويات الرقمية¹

5-3- تعليم الطرق الأساسية في السباحة للناشئين:

5-3-1- تعليم سباحة الزحف على البطن:

تعليم حركة الرجلين:

عند تعليم المتعلم أداء حركة الرجلين يجب إعطاؤه نموذجاً لأداء الحركة على الأرض لفترة قصيرة، وذلك لمساعدته في تكوين تصور أفضل لنموذج حركة الرجلين، وتمارس كل التمرينات الأخرى في الماء، وعندما يكون الماء في عمق الركبة، يستطيع المتعلم أداء حركة الرجلين من وضع الانزلاق، وفي هذه الحالة يمكن أن يبدأ في حركة الذراعين التبادلية تحت الماء (السباحة الكلابي)، وعندما تؤدي حركة الرجلين والمتعلم ممسك بحافة الحمام، فيجب عليه أن يمسك الحافة بيد واحدة بينما اليد الأخرى تقوم بدور السند، وذلك بالضغط على الحائط 30-40 سنتيمتراً أسفل سطح الماء، وتشير الأصابع إلى قاع الحمام، ويجب المحافظة على أن تكون اليدين ممتدتين لتحافظا على الجسم في وضع الانبطاح، وفي البداية فإن المتعلم يرفع رأسه ليكون قادراً على التنفس بحرية وسهولة، وبعد ذلك يمكن أن يخفض الرأس ليخرج الزفير داخل الماء، ويأخذ الشهيق من الجانب، كما يجب تبديل المتعلم لوضع الذراعين، أي اليد التي تقوم بالسند، تمسك حافة الحمام، بينما اليد الأخرى تقوم بالسند... وهكذا².

وعند أداء حركة الرجلين يجب أن تؤدي والرجل ممتدة ومفرودة تقريبا وعند مساعدة الزميل، عليه أن يقف أمام السباح، ومن وضع الطفو على البطن للمتعلم يقوم الزميل بمسك اليدين والمشي للخلف، وذلك وفقاً لدفع حركات الرجلين للمتعلم، ويجب ألا يقوم بجذبه أو شده، كما يجب عدم الاستمرار لفترة طويلة في تعليم المهارات سواء خارج الحمام أو داخله أو بمساعدة الزميل، ولكن يجب الانتقال لأداء المهارة التالية حينما يستطيع السباح أخذ الإحساس بالحركة، ومن الممكن أن يستخدم المتعلم أداة الطفو، حتى يكون قادراً على التركيز الكامل

¹ - وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، نفس المرجع، ص 213.

² - Manuel de natation, fédération internationale de natation amateur, 0908, p108.

على حركة الرجلين، ويبدأ المتعلم أداء حركة الرجلين بعد دفع الحائط والانزلاق، ويجب الحرص على أن يكون الجسم مستقيماً، كما يجب أن ترفع الرأس بالقدر الذي يسمح للقدم فقط أن يكون خارج الماء لأخذ التنفس، وعندما يستطيع المتعلم سباحة مسافة (25 متراً) باستخدام حركة الرجلين يجب أن يتدرب على أخذ التنفس من الجانب مع أدائه لحركة الرجلين، كما يجب الإحتفاظ بالوجه في الماء حتى مستوى مفرق الشعر

.ويستخدم المتعلم أربع ضربات للرجلين مع التنفس، أو ضربتين للرجلين ثم يضع الوجه في الماء لإخراج الزفير، كما يجب تعلم أخذ التنفس من الجانبين وإدارة الرأس.¹

تعليم حركة الذراعين:

يقدم للمتعم نمودج لأداء حركة الذراعين مع إتاحة الفرصة له لتجربتها لفترة قصيرة خارج الماء ثم في الماء، وذلك من وضع الوقوف ثني الجذع وامتداد الذراعين أمام، مع ملاحظة أن يكون عمق الماء في مستوى الصدر، ومن المهم أن يحتفظ المتعلم بوضع الجذع والكتفين على سطح الماء كما في السباحة، ويبدأ المتعلم بأداء مرجحة تبادلية للذراعين للأمام، وذلك وفقاً للأداء الحركي الذي شرح له. ولا يعطى الاهتمام في هذه المرحلة للتنفس، ولكن عندما يستطيع المتعلم أداء الحركة في صورتها الأولية يجب ربطها بالتنفس، كما يجب ممارسة أخذ الشهيق من أي جانب، ويؤدى بعد ذلك نفس التمرين مع حركات الذراعين من وضع الطفو على البطن، وبمساعدة الزميل الذي يقف بين رجلي المتعلم، ويمسك رجله من أعلى الركبة، كذلك يمكن مساعدة الزميل للمتعم، وذلك بالوقوف خلفه ومسك الكتفين، ويجب على المتعلم عدم رفع الرجلين للخارج، لأن ذلك سوف يؤثر على وضع الجسم المستقيم، ويمكن أن يستخدم المتعلم بعض الأدوات المساعدة لسند الرجلين في هذه الفترة، وأياما كان الأمر فيجب أن تؤدى حركات الذراعين أولاً بدون ربط ذلك بالتنفس، ثم بعد ذلك يدمج توقيت الحركة مع التنفس، وأثناء المرحلة التالية للممارسة تطور المهارة فإن المتعلم يؤدي حركة الذراع دون مساعدة، وأفضل طريقة لأداء ذلك تكون بواسطة دفع حائط الحمام والانزلاق وأداء حركات الذراعين، ويجب المحافظة على

¹ - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 150.

اتزان الجسم بواسطة أداء حركات الرجلين لأعلى و لأسفل بانتظام مع عدم العنف في الحركة، وعندما يستطيع المتعلم أداء حركات الذراعين بشكل مقبول، وتكون كمية الدفع للماء واضحة، يجب البدء في ربط الرجلين والذراعين في حركة متكاملة¹.

تعليم التوافق:

لا يجد أغلب المتعلمين صعوبة في توافق حركات الذراعين والرجلين، ويبدأ العديد منهم ربط حركات الذراعين بطريقة إيقاعية بحركات الرجلين، ولكن بالنسبة لبعض المتعلمين تكون ممارسة بعض التمرينات التالية ضرورية لتوافق حركات الذراعين مع حركات الرجلين وهي :

1- الدفع والانزلاق، ثم يتبع ذلك حركة الرجلين وتبقى الذراعان ممتدتين أمام الرأس، والرأس تكون مرتفعة قليلا بين الذراعين.

2- ربط حركة الذراعين بحركة الرجلين لمسافة من 4-5 أمتار بعد الدفع، وأداء ست ضربات رجلين يجب أداء دورة كاملة بالذراعين مشتملة على مرحلة الدفع والمرحلة الرجوعية.

3- التوافق الإيقاعي السليم لحركة الذراعين وضربات الرجلين، يمكن تعليمه باستخدام إشارات صوتية، أو أن يحتفظ المتعلم بتصوّر عقلي لضربات الرجلين، ومن الممكن تعليم التوافق باستخدام ذراع واحدة مع ضربات الرجلين حتى يتاح للمتعملم ممارسة أفضل لتركيز الانتباه على توافق حركة الذراع والأرجل، وفي هذه الحالة تبقى الذراع الأخرى مفرودة للأمام ، ويمكن استخدام أداة طفو صغيرة، كما يتعلم المتعلم التنفس وربطه حركات الذراعين والرجلين، وعندئذ فإن الرأس تتجه إلى ناحية الذراع التي تقوم بالأداء عند أخذ الشهيق².

¹ - عصام حلمي، مرجع سابق، ص 216.

² - Frank waterman, le guide marabout de la natation, the english universities press, landes, 1970, p38.

كما هو ملاحظ فإن طريقة أداء التنفس تتحقق وتدعم عند أداء السباحة كاملة، وذلك يوضح أهمية الربط بين الذراعين والرجلين، كما يجب على المتعلم بعد الدفع وبعد البدء التركيز على ذراع التنفس، ويجب أن يسبح مسافة قصيرة مستخدماً الحركة المركبة المكونة من الذراعين والرجلين والزفير والشهيق.

5-3-2- تعليم سباحة الزحف على الظهر:

تعليم حركات الرجلين:

يقف المتعلمون في دائرة بحيث تكون الأيدي متشابكة، تمتد الذراعان للخارج، ويرقد المتعلمون على ظهورهم، والقدمان تشيران إلى مركز الدائرة، وفي ذلك الوضع يطلب من المتعلم أداء حركات الرجلين تبادلياً محتفظاً بالقدمين ممتدتين، وتؤدي حركات الرجلين مع ملاحظة أن يكون التركيز على أن تخترق أصابع القدم سطح الماء، وبعد تكرار الأداء عدة مرات يطلب من المتعلم تدوير القدمين للداخل أثناء الحركة إلى أعلى. بعد ذلك يبدأ التركيز على حركات الرجلين بعد الدفع أو الانزلاق.¹

وفيما يلي بعض التمرينات التي تساعد على تحقيق نتائج متقدمة لتعليم حركات الرجلين في سباحة الزحف على الظهر وهي:

- 1- الدفع والانزلاق بمساعدة حركات الرجلين، وعمل حركات تبادلية بالذراعين تساعد على الطفو في الماء.
- 2- الدفع والانزلاق بمساعدة حركات الرجلين، مع الاحتفاظ بالذراعين بجانب الجسم وعدم تحريكها .
- 3- التمرين السابق، مع تثبيت إحدى الذراعين أعلى الرأس في الماء، والثانية توضع بجانب الفخذ ثم يتبادل الذراعان... وهكذا.

تعليم حركات الذراعين:

- 1- يبدأ المتعلم في أخذ إحساس الأداء الحركي على الأرض بأداء حركة مروحية بالذراعين .

¹ - فيصل رشيد عياش: رياضة السباحة وألعاب الماء، مطبعة العمال المركزية، بغداد، 1985، ص41.

2- يقف المتعلم وظهره للحائط، أو يرقد على الظهر، ثم تؤدي الحركة المروحية بالذراعين مع تعديل شكل الأداء بحيث تتحرك الذراعان جانبا بطول الجسم، وتؤدي الحركات بدون توقف، ويمكن أن يؤدي نفس التمرين بفاعلية في الماء الضحل عمق (15-20 سنتيمتر) وأشكال التمارين الخاصة بالذراعين يمكن أن تنبثق من تمارين الذراعين في سباحة الزحف على البطن¹.

* تعليم التوافق:

تطبق نفس التمارين الخاصة بسباحة الزحف على البطن والتي سبق شرحها، وإن كان الربط هنا أسهل - نتيجة تواجد الفم والأنف خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس نسبيا، ويفضل ربط التنفس بحركة ذراع واحدة، ويكون الشهيق أثناء مرحلة الرجوعية، بينما الزفير يكون أثناء مرحلة الدفع.²

5-3-3- تعليم سباحة الفراشة:

تعليم حركات الرجلين:

يجب أن يمتلك المتعلم السيطرة الكاملة على أداء ضربات الرجلين لسباحتي الزحف على البطن والظهر، قبل أن يبدأ في تعلم حركات الرجلين في سباحة الفراشة. كما يجب معرفة أن براعة حركة الظهر، أي (عضلات الظهر السفلى) هامة لأداء حركة الفراشة، وتلك البراعة يمكن تنميتها من خلال تصميم بعض التمارين الخاصة، وكذلك خلال تمارين المرجحة على (الحلق، العقلة) كذلك فإن التمارين الأولية في الماء يجب عند اختيارها مراعاة ذلك لتنمية براعة الحركة حول منطقة أسفل الظهر للعمود الفقري، وليكون المعلم واعيا مدركا لعملية انسياب الحركة من الظهر إلى الرجلين.

ويبدأ المتعلم في تعلم سباحة الفراشة من خلال أداء وثبات تموجية قوية في ماء عمق الصدر والفخذ، حيث يؤدي المتعلم حركة الوثب مع مرجحة الذراعين والغوص في الماء بالذراعين أولا ثم يعقبها بالرأس، وأثناء

¹ - أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، مرجع سابق، ص 69.

² - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، السباحة من البداية إلى البطولة، مرجع سابق، ص 36.

الغوص يكون الجسم مفرودا على سطح الماء، وبعد ذلك يحدث تجوف بسيط في الظهر، ثم تدوير "لف" للرجلين لتصل القدمان إلى قاع الحمام استعدادا لوثبة الدوفين التالية:

وعلى السباح أن يلمس قاع الحمام بيديه لتجنب اصطدام رأسه بالقاع عند ممارسة ذلك التمرين في ماء ضحل وعليه أن يدفع القاع بأطراف الأصابع.¹

ويساعد هذا التمرين في اكتساب المتعلم لضربات الرجلين، كما يجب تمديد مرجحة الذراعين للأمام عند أداء الوثبات.

يعتبر إعطاء النموذج لأداء الحركة هاما جدا لمساعدة المتعلم اكتساب المهارات الأخرى المطلوبة لحركة الدوفين، فالنموذج يساعد المتعلم في التعرف على كيفية بدء الحركة من أسفل الظهر، وكيف تنساب لأسفل الفخذين والساق والقدمين، ورؤية المتعلم لذلك يمنحه الفرصة للتعرف على البناء الحركي، وتذكر طبيعة الأداء.²

تعليم حركات الذراعين:

يستخدم المنهج المتبع في تعليم الذراعين لسباحة الزحف على البطن.

- نقاط فنية لتعليم حركات الذراعين:

- 1- يجب زيادة القوة التدريجية أثناء مرحلة الدفع، وأقصى جهد يؤدي في الثلث الأخير لتلك المرحلة .
- 2- عند نهاية مرحلة الدفع، يدفع المتعلم يديه جانبا بالنسبة للجسم، كما يجب إنهاء مرحلة الدفع قبل وصول اليدين إلى الفخذين ويثني المرفقين قليلا عندما يبدأ في الحركة الرجوعية خارج الماء.
- 3- يبدأ في أخذ الشهيق أثناء الثلث الأخير لمرحلة الدفع.
- 4- يجب الاحتفاظ بالذراعين مسترخيتين أثناء المرحلة الرجوعية .

¹ - محمد علي القط، المبادئ العلمية للسباحة، مرجع سابق، ص193.

² - محمد علي القط، المبادئ العلمية للسباحة، نفس المرجع، ص193.

5- يجب تعليم السباح مرحة الذراعين للأمام بسرعة، والاحتفاظ بالمرفقين عالياً، والرأس والكتفان على سطح الماء، حتى تتم المرحة، أما أثناء الحركة الرجوعية بدون لمس الماء.¹

5-3-4- تعليم سباحة الصدر:

بعد اكتساب المتعلم لثلاث سباحات (الزحف على البطن- الزحف على الظهر- الفراشة) يصبح من السهل تعلم سباحة الصدر، ويمكن الاستفادة من أشكال التمرينات المستخدمة في السباحة السابقة.

* تعليم حركات الرجلين:

فيما يلي بعض النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها وهي :

- 1- أن يكون الجسم ممتدا في وضع مستقيم أثناء حركة الرجلين، بينما تكون الرأس ثابتة.
- 2- يجب أن تستمر حركة الرجلين بطريقة انسيابية سلسة، وليست بطريقة تتميز بإخراج القوة المفاجئة كما يجب الاحتفاظ بالكعبين متلاصقين وكذلك الركبتان عند بداية الحركة، وتحرك الساقان نحو الإليتين أثناء المرحلة الرجوعية لحركة الرجلين، بينما يجب عدم تحريك الإليتين، عندئذ، وعند نهاية مرحلة الحركة الرجوعية فإن الركبتين قد يتباعدان قليلاً بينما يجب أن يثني القدمان.
- 3- يجب التأكد من الانتقال الانسيابي بين المرحلة الأولية والمرحلة الرئيسية لحركة الرجلين، وذلك لتحقيق الإيقاع السليم وتنظيم الجهد.

4- عندما يصعب على المتعلم تعلم حركات الرجلين لسباحة الصدر أو أداء حركة الرجلين بطريقة خاطئة(مثل الحركة الرجوعية غير المتساوية للرجلين) عندئذ يمكن أداء الآتي :

- 3- ينطح المتعلم على مقعد سويدي بحيث تكون نهاية المقعد عند منتصف الفخذ، وتثنى الركبتان وتسحب الرجلان حتى يلمس الكعبين الإليتين، ثم يرجعا للوضع الابتدائي².

¹ - أبو العلا عبد الفتاح، السباحة من البداية إلى البطولة، مرجع سابق، ص 39-40.

² - أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 75.

- 4- يحتفظ المتعلم بالركبتين والكعبين قريبا أحدهما من الآخر ، وتثنى القدمان نحو الذقن، بحيث تشير أصابعهما للخارج، يقوم زميل بمسك باطن القدم ليعطيه الإحساس بالضغط عند امتداد الرجلين.
- 5- يستخدم التمرين السابق في الماء حتى يشعر المتعلم بضغط الماء على باطن القدم نتيجة الدفع.
- 6- يستخدم التمرين أولا في الماء الضحل، وتستخدم اليدان للمشي أماما، ويمكن أداء التمرين أيضا بمساعدة الزميل.
- 7- عندما يكتسب المتعلم القدرة على التحرك لمسافة قصيرة للأمام بهذه الطريقة يجب أن يمارس التمرين على الأرض مرة أخرى، ويتبع الحركة السابق شرحها تباعد بسيط بين الكعبين بعد سحب الرجلين.
- 8- ويفضل لضمان تركيز المتعلم على الأداء الصحيح وضع حزام مطاط حول الرجلين وأعلى الركبتين، ويجب أن يتأكد المتعلم بضم الكعبين أثناء الحركة الرجوعية للرجلين، وأن القدمين تثنيان نحو الذقن¹.

تعليم حركات الذراعين:

هناك بعض النقاط الفنية التي يجب معرفتها عند تعليم حركة الذراعين وهي:

- 1- يجب التدريب على حركة الذراعين في الماء الضحل من وضع الجلوس، ومن وضع الوقوف، أمام، أحد القدمين أما الأخرى.
- 2- يجب أن يقدم المعلم المساعدة للمتعلم لتنظيم الديناميكي والإيقاعي للحركة، وفي سبيل ذلك يمكن أن يستخدم الإشارات الصوتية كما سبق شرح ذلك في حركات الرجلين.
- 3- يجب أن تكون الذراعان ممتدتين كاملا بعد كل دورة ذراع.
- 4- يجب الاهتمام بطريقة التنفس لأنها تستكمل الأداء الفني لحركة الذراعين والرجلين، ويتعلم المتعلم التنفس في المرحلة الأولى من تمرين الذراعين.²

¹ - محمد علي القط، المبادئ العلمية للسباحة، مرجع سابق، ص199.

² - أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، 165.

تعليم التوافق:

فيما يلي بعض النقاط الفنية :

- 1- يبدأ الربط بين حركات الرجلين والذراعين وهما على كامل امتدادهما، ثم يقوم المتعلم بالاستجابة لنداء المعلم (الذراعان والرجلان ممتدة، الشد، الدفع...الخ).¹
- 2- بعد اعتياد المتعلم على الإشارات الصوتية، فإن إيقاع الحركة يتغير لتكيف ويتوافق مع نموذج الأداء الفني السليم للحركة (بعد أداء الدفع والانزلاق يبدأ المتعلم بحركة الذراع، وعند نهاية حركة الذراع تبدأ حركة الرجلين) .
- 3- عندما يصل المتعلم إلى نهاية حركة الرجلين والذراعين، يجب أن يبقى الجسم ممتدا للحظة قصيرة(مرحلة الانزلاق) حتى يتسنى للمتعم التركيز الكامل على الحركة التالية، وبعد ذلك تنقص تدريجيا وبانتظام مرحلة الانزلاق مع تحسن كفاءة المتعلم حتى تختفي كلية.
- 4- يجب الاحتفاظ بالرأس ثابتة وعدم دورانها أو ميلها على أحد الجانبين حتى يمكن الاحتفاظ بوضع الجسم مستقرا² .

5-3-5- تعليم سباحة المتنوع:

تبدو أهمية أداء سباحة المتنوع في الدور الذي تلعبه لتحسين التوافق وتكيف المتعلم، كما أنها ضمن المسابقات الأولمبية، كما يجب أن يمارس المتعلم أنواع السباحات الأربع، وإن كانت الخبرة العملية قد أوضحت أن ليس من الملائم البدء بها جميعا، وإنما يجب البدء بنوعين فقط من السباحة والدوران المتضمن لهما، ثم إضافة تعلم السباحة الثالثة ثم الرابعة وذلك خلال البرنامج التدريبي.³

5-3-6- تعليم البدء في سباحة الزحف والفراشة:

¹ - وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 277.

² - وفيقة مصطفى سالم، نفس المرجع، ص 277

³ - عصام حلمي، مرجع سابق، ص 214.

يجب أن يتعلم المتعلم أداء البدء العادي الممثل في أشكال الوثب الشائعة في الماء قبل تعلم البدء بالغوص بالرأس في الماء، ويجب أن يبدأ تعلم البدء بالغوص السهل بالرأس في الماء الضحل، ثم من أداء الدحرجة، وكذلك الوقوف على اليدين بمساعدة المعلم أو الزميل، فتلك تعتبر تمارين تمهيدية لأداء أول وثبة بالرأس في الماء، ويمكن أداء نموذج عن زيادة عدد المتعلمين، ويطلب من الأطفال التقليد بدون شرح النواحي الفنية. كذلك يجب التركيز على مسافة الانزلاق التي يقطعها السباح وذلك بعد أخذ قوة الدفع وعلى أن يسأل الأطفال:

- من يستطيع قطع مسافة أطول؟.

- من يستطيع قطع مسافة معينة في وقت محدد؟.

حيث إن ذلك يساعد على الإحساس بمرحلة الطيران والدخول في الماء وبعد ذلك يطلب من المتعلم أداء بدء السباق الفعلي.¹

- نقاط فنية عند تعليم البدء :

1- التدريب على البدء من وضعيات مختلفة (حافة الحمام- مكان البدء) والماء على عمق كاف .

2- لكي يتحقق الارتفاع الجيد، يجب أن يعد المتعلم لذلك بمرححة الذراعين مع الرجلين عدة مرات.

3- عند أداء كل أنواع البدء يجب التأكد من أن جسم السباح على كامل امتداده.

4- يمكن تصحيح نقطة الدخول للمتعلم، وذلك بجعله يؤدي الارتفاع من ارتفاع معين. يجب التدريب على

الانتقال من فترة الانزلاق إلى الربط بين الرجلين والذراعين، بغرض تنمية إحساس المتعلم باللحظة الصحيحة لبدء السباحة بالرجلين والذراعين .

5-3-7- تعليم البدء الخاص بسباحة الزحف على الظهر:

يجد المبتدئ عادة صعوبة في أداء ثني رأسه للخلف، ويمكن التغلب على تلك الصعوبة بالتركيز على

أهمية وضع الرأس أثناء مرحلة الطيران، والدخول، ثم أثناء الانزلاق، ويمكن شرح ذلك من خلال النموذج، ويتعلم

¹ - أبو العلا عبد الفتاح، السباحة من البداية إلى البطولة، مرجع سابق، ص47.

المتعلم أولاً تطوير طوفان جسمه أعلى سطح الماء، بعد أداء ارتقاء عالٍ وتقوس عميق للظهر، ويجب أن يعتاد المتعلم على التثبيت الجيد للقدمين بالحائط، وذلك للحصول على الدفع الجيد، وإذا لم يستطع ذلك، فيجب وضع القدمين في ماسورة الحمام، لمنع انزلاقهما، حيث إن ذلك يساعد على التحوف المطلوب لمنطقة الظهر .

- نقاط فنية لتعليم البدء الخاص بسباحة الظهر :

- 1- لتحقيق الدفع القوي، يجب التمهيد بقليل وفتح زوايا الجسم، عدة مرات.
- 2- يجب التمرين على ربط الانتقال من الارتقاء، والدفع إلى أداء السباحة الكاملة، وتعتبر ممارسة حركة الوثب لسباحة الدولفن على الظهر مفيدة لتحقيق هذا الغرض.
- 3- ممارسة بدء سباحة الظهر كما في ظروف المنافسة.¹

5-3-8- تعليم الدوران:

تعتمد مقدرة المتعلم على الدوران بكفاءة وبسرعة على سرعة رد الفعل وسرعة الانطلاق (الدفع)، والمقدرة على الربط والتوجيه، لهذا الغرض يجب ممارسة كل أشكال التمرينات الأرضية التي تساعد على تحقيق ذلك، كما يجب شرح وإعطاء نموذج للمتعلمين لأداء النواحي الفنية للدوران الحديث، ومن المفيد في ذلك عرض التحليل الفني للأداء من خلال وسائل إيضاح (أفلام سينمائية وسلسلة من الصور... الخ²).

يتعلم السباح بعد ذلك الدوران واللف من وضع السباحة في الماء بدون لمس حائط الحمام، ويؤدي المتعلم الدورانات واللفات حول محاور الجسم المختلفة كما سبق شرحه، وتؤدي الدورانات المستخدمة مع السباحات المختلفة، لكن التركيز في هذه المرحلة التعليمية يركز على الدوران في الماء بدون لمس حائط الحمام، والهدف من تلك التمرينات هو إكساب المتعلم لفات ودوران الجسم المختلفة مع الطرق الفنية المختلفة للدوران.

¹ - وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 384-385.

² - أبو العلا عبد الفتاح، السباحة من البداية إلى البطولة، مرجع سابق، ص 47.

يمكن أن يقف السباح على مسافة 1.5-2 متر من حائط الحمام في ماء عمق الفخذ، مع انثناء الجذع نحو الحائط، وتمتد اليد أو اليدين معا نحو الحائط على أساس نوع الدوران الذي يؤدي، ثم يدفع السباح نفسه بقوة الرجلين من قاع الحمام، وينزلق نحو الحائط، ويمارس الدوران ونوع السباحة التي يريد ممارستها.

في المرحلة التالية من التعلم يقترب السباح من الحائط على مسافات مختلفة ويمارس دورانات مختلفة، أو حركات اللف في أي اتجاه يتضمن مختلف الدورانات.

عند أداء الدوران بالنسبة لسباحة الظهر، يرقد السباح على ظهره على الأرض بحيث تلمس إحدى اليدين الحائط خلف الرأس، ويقوم بثني الرجلين في الاتجاه الذي تلمس فيه اليد الحائط، وفي نفس الوقت يدفع نفسه بعيدا عن الحائط باليد التي تلمس الحائط، ويلف حوالي 180°، ويضع القدمين ويفرد الذراعين عاليا خلف الرأس، ويدفع الحائط، ويمكن أن يؤدي هذا التمرين في ماء ضحل (15-20 سنتيمترا).

- نقاط فنية لتعليم الدوران :

- 1- يجب أن يتعلم السباح الشعور بأداء مختلف حركات اللف و الدوران في الدورانات المختلفة .
- 2- يجب أن تكون سرعة اقتراب عند أداء الدوران في القمة.
- 3- يجب أن تكون اليد في الوضع الصحيح عند أداء الدوران، لأن ذلك أحد العوامل الحاسمة في تحديد سرعة الدوران وسرعة المرحلة الأولى منه.
- 4- يمكن تحقيق أفضل دفع عندما تلمس قدما السباح الحائط على مسافة قوس (30-40 سنتيمترا) تحت سطح الماء.
- 5- يجرب التمرين بكثرة على حركة الانتقال من الدوران لنوع السباحة الممارسة، كما هو الحال في التمرين لحركة الانتقال في البدء.¹

5-4- خصائص حمل التدريب للناشئين:

¹ - أبو العلا عبد الفتاح، السباحة من البداية إلى البطولة، مرجع سابق، ص 47-48.

إن أهم ما يجب الاهتمام به للسباحين الناشئين هو تنمية التحمل والأداء الفني، كما يجب مراعاة عدم التخصص عند بداية تدريبهم، ولكن يفضل التدريب على أداء 1500 متر و400 متر فردي متنوع، وهذا يستغرق سنوات، ويكون ذلك بهدف تنمية التحمل والقدرة على أداء الأربع سباحات. ويعتبر سباق 100 متر، و200 متر لأنواع السباحات وكذلك 200 متر متنوع من أنسب الاختبارات لانتقاء السباحين الناشئين لإخضاعهم للبرنامج التدريبي، ثم يبدؤون التدريب على سباحة 400، 1500 متر ثم يوجه السباح الناشئ إلى السباقات المناسبة له.

ويعتبر الأداء الجيد للسباحات الأربعة والسرعة والتحمل من الأهداف لإعداد السباح الناشئ، كذلك فإن تعليم الإيقاع السليم والاقتصاد في المجهود والسباحة لمسافات طويلة بسرعة منتظمة والتقدم ببرامج المسافة من الأسس الهامة لتنمية الثقة وروح المنافسة لدى الناشئ. وهناك عاملان هامين لتنمية التحمل هما: تحسين قدرة الناشئ على السباحة لمسافة وزيادة السرعة للمسافة المحددة. ويشترك هذان العاملان معا في مساعدة السباح على أن يصبح مسافة ويعطي رقما أفضل، وعندما يستطيع السباح تدريجيا أن يتقدم لأداء تدريب المسافة، فإن الهدف يصبح سباحة مسافة بزيادة طولها بالتدرج، وهذا يعتبر المفهوم الأساسي لتنمية التحمل.... وهنا يبرز السؤال الهام وهو: لماذا يفضل برنامج المسافة عن برنامج السرعة بالنسبة للسباحين الناشئين؟

إن برامج سباحة المسافة يساعد على تعليم الأداء الفني السليم للسباحات المختلفة والاهتمام بفن الأداء، وهذا قد لا يتحقق في البرامج التي تتميز بالسرعة، كذلك فإن برامج المسافة بالأداء الصحيح من خلال التكرار الذي يتميز بالاتساق للحركات بسرعات بطيئة، بينما برامج السرعة قد تسبب أخطاء كبيرة، حيث إنه نتيجة للسرعة يصبح تحكم السباح الناشئ للحركات تحكما محدودا كذلك فإن الأخطاء قد لا تكون واضحة أثناء

سباحة السرعة، ولكن تكون أكثر وضوحاً عند السباحة بسرعة بطيئة، ومن ناحية أخرى فإن سباحة المسافة تتيح للسباح الناشئ تركيزاً أكثر للتفكير في جانب واحد وهو الأداء الحركي السليم¹.

5-5-5- تدرّيات تنمية اللياقة البدنية للناشئين في السباحة :

5-5-1- تدرّيات تنمية التحمل:

يمكن للطفل التدرّيب بأحجام وبشدة عالية- شأنه شأن البالغين- مع مراعاة إمكاناته البدنية والفسيولوجية، ويستطيع كذلك أن يظهر تحسناً وبراعة إذا امتلك إيقاع الأداء الذي يتناسب مع قدراته². ويرى العلماء أن سباحة التحمل المبكرة تجعل السباحين أكثر قدرة على التحمل في مرحلة النضج، أي أن السباح الناشئ يكون لديه القدرة على التكيف أكثر.

وحيث أن سباحة السرعة تتطلب قوة ومقدرة كبيرة للعضلة، فإننا نجد أن السباحين الناشئين بصفة عامة ليس لديهم حجم الجسم أو العضلة لاستيعاب العمل المرتفع الشدة، وأن عامل القوة يمكن أن يتطور بواسطة الزيادة التدريجية لشدة العمل، ومما لا شك فيه أن تدرّيب التحمل المبكر للناشئين سوف يحسن بدوره من سرعة الزمن في المنافسة بدون استخدام أشكال السرعة المعروفة³ وأظهرت البحوث:

1- يستطيع الطفل أثناء التدرّيب- قريبا من سرعته القصوى- دون ظهور التعب عليه .

2- يستطيع الأطفال إمداد أجسامهم بمزيد من الأوكسوجين مثل البالغين.

ولعل السلبية الوحيدة في تدرّيب التحمل لسباحي المراحل السنوية هو عدم اقتصادية الأداء الحركي

مثلاً هو الحال عند البالغين، وعلى ذلك يبدو عليهم علامات التعب مبكراً. ونستطيع القول أن الأطفال يمكنهم

سباحة التكرارات بسرعة تصل إلى 85 بالمائة من سرعتهم.

¹ - أسامة راتب، على محمد زكي، مرجع سابق، ص 179-180.

² - عصام حلمي، مرجع سابق، ص 17.

³ - أسامة راتب، على محمد زكي، مرجع سابق، ص 180.

ويمكن للأطفال من أداء مجموعات التكرار التي تستخدم مع من هم أكبر منهم سنا من السباحين، ولا نوصي بهذا الإجراء مع السباحين المبتدئين والجدد. ولا بد وان يكون حجم التكرارات وتركيبها وشدتها تناسب إمكانيات المرحلة السنية التي تطبق عليها مجموعات التكرار. ويعتبر مدى تدريبات التحمل الأساسي والعبء كبير في المراحل السنية الصغيرة لأهميته القصوى في هذه السن الحرجة.

فيقوم السباحون في مرحلة 9-10 سنوات بزيادة عدد ساعات التدريب في الأسبوع، فيجب أن يقوم السباح بتكملة مجموعتين أو ثلاثة من تدريب تحمل العبء أسبوعيا تعطى كل واحدة من 1000 إلى 1500 متر، ويزداد حجم تدريب التحمل الأساسي حتى يمكن أن يحتويه التدريب يوميا.¹

ويبدأ التدريب في جديته عندما يصل عمر البراعم 11-12 سنة، وفي هذا العمر يمكنهم التدريب من 7-10 مرات أسبوعيا، ويصل حجم تدريبهم من 6-8 كم أسبوعيا، مقسمة على تدريبات التحمل الأساسي (4-6 كم أسبوعيا) وتدريبات تحمل العبء. ويرى البعض أن يقوم سباح هذه المرحلة بقطع من مجموعة إلى ثلاثة من تدريبات تحمل العبء أسبوعيا (1000-2000 متر) وفي شكل يسمح بالسباحة لمدة 30 إلى 60 دقيقة.

كما يتضمن الأسبوع التدريبي مجموعة أو مجموعتين من تدريب التحمل فوق الطاقة، ويجب الاهتمام بالمسافة بين 1000-1500 متر في برامج هذه المرحلة. ونوصي الاتحادات الأهلية بالاهتمام بهذه المسافات في المسابقات المحلية.²

5-5-2- تنظيم وتوجيه تدريبات التحمل:

إن مفهوم التدريب مرتبط بالعبء اللاهوائية- يعد منظورا صادقا وحديث بالنسبة لتدريب الأطفال والبالغين على حد سواء، فالتدريب في الأساس وسيلة لتطوير نظم الطاقة خلال العمل¹

¹ - عصام حلمي، مرجع سابق، ص 17-18.

² - عصام حلمي، نفس المرجع، ص 19.

ويطلب تحرير مصادر الطاقة التعرض لضغوط مقننة يتعرض لها السباح. ولعل ما توصل إليه هيك وHeck ومعاونوه (1987) يفسر سر الاهتمام بربط مفهوم وفلسفة التدريب بالعتبة اللاهوائية. حيث وجدوا أنه ليس هناك فروق حقيقية بين البالغين والأطفال فيما يتعلق بتركيز حمض اللاكتيك عند أداء مقطوعات تمثل العتبة اللاهوائية، حيث كان التركيز يتراوح بين (2.5-5) ملليمول/لتر، مع ملاحظة بطء سرعة سباحي المراحل مقارنة بالبالغين.

وتعد اختبارات الدم ذات أهمية للبالغين كمؤشر لتوجيه التدريب، كما لا يجب استخدام هذه المؤشرات لتنظيم وتوجيه عمليات التدريب في المراحل السنوية، ويمكن للمدربين استخدام طرق أخرى لتحقيق هذا الهدف مثل: ت30 (T30)، والتنبؤ بخطو العتبة من خلال مجموعات التكرار، اختبار الخطوة في السباحة، معيار بورج، مجموعات إنقاص الزمن، بروفيال النبض، اختبار كونكوي....

ويعتبر اختبار T30 أكثر الاختبارات موضوعية وصدقا، بالرغم من أن المسافة المطلوبة للمعايرة تبدأ من 3000 متر وتتناقص إلى المسافة التي يتطلب قطعها خلال 30 دقيقة لكل مرحلة سنوية معينة.²

5-5-3- تدريبات تنمية السرعة:

استكمالا لما سبق ذكره حول قابلية الطفل لتدريب التحمل، فإن القدرة (السعة) اللاهوائية للطفل قابلة للتدريب أيضا.

فأداء الطفل المدرب يفوق غير المدرب بنسبة تصل من 5-10 بالمائة خاصة في الاختبارات اللاهوائية، حتى في الحالات التي تتطلب فيها مثل هذه الاختبارات مستوى معين من المهارات، وهذا لا ينفي أن القدرة اللاهوائية تزداد مع النمو. بمعنى أن التدريب يعزز ويدعم تطور القدرة اللاهوائية الناتج عن النمو.

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، تدريب السباحة للمستويات العليا، مرجع سابق، ص133.

² - عصام حلمي، مرجع سابق، ص20-21.

واستنادا على الحقائق السابق سردها حول القدرة اللاهوائية وتطورها، لا يجب أن نأخذ ذلك كوسيلة للضغط على سباحو المراحل السنية المبكرة باستخدام التدريب لذا يجب استخدام تدريب التكيف اللاكتيكي، وتدريب إنتاج اللاكتيك بحدز خاصة في المراحل السنية المبكرة حتى لا تظهر علامات التدريب الزائد.

وجدير بالذكر أن بعض المدربين يستخدمون أحيانا التدريب اللاهوائي بعنف وكثرة من أجل تدريب نظام الطاقة الخاص بهذا النظام، وخاصة أن هذا الأسلوب يؤدي إلى إحراز نتائج جيدة وسريعة. ولكن هذه الطريقة لا تفيد السباح على المدى الطويل، ونرى ضرورة التماشي مع التدرج الحادث في نمو الطفل من كل الأوجه خاصة الجانب البدني - الهيكلي، والجانب النفسي (تحمل الضغوط) .

ويؤيد ذلك رؤية كبار المتخصصين في كل مدارس التدريب، فالطفل خاصة في المراحل السنية الصغيرة يحتاج إلى قاعدة جيدة من المهارة والتحمل من أجل إدراك النجاح والتفوق مستقبلا. أما عن حجم الكيلومترات فيجب على السباحين تكملة مجموعات السرعة من 3-5 مرات أسبوعيا، وتخصص مرتين إلى ثلاثة لمجموعات إنتاج اللاكتيك.

ويعتبر 25×4 أو 50×4 مجموعة مناسبة لتدريب إنتاج اللاكتيك في أي سن، أما عن فترات الراحة البينية بين التكرارات، فإنها تتراوح بين دقيقة وثلاث دقائق مثلما تم التوصية باستخدامها لدى السباحين الكبار. كما تعتبر مجموعة أو مجموعتين من تدريب التكيف اللاكتيكي أمر كاف جدا لتطوير قدرة سائل التخفيف. وتعتبر المسافة من 50-100 متر مناسبة وكافية في هذا المستوى من التدريب، ونوصي بالإقلال من مجموعات التكيف اللاكتيكي إذا كانت هناك مسابقة خلال هذا الأسبوع¹.

أما عن تدريبات القدرة لسباحي السرعة فيجب أداؤها من 3-5 مرات أسبوعيا لفترة قصيرة من الزمن، ونعتبر مسافة 25 متر أو عرض الحمام شكل مناسب لتدريبات القدرة في أي سن بما فيها سنوات الطفولة. وتعتبر التدريبات الترفيهية أو التتابعات أمر مناسب جدا للمحافظة على اهتمام السباحين وإعدادهم

¹ - عصام حلمي، مرجع سابق، ص 22-23.

نفسياً، بالإضافة إلى تحقيق هدف تدريبات القدرة، ويجب أن يحتوي تدريب سباحو المراحل السنوية تدريبات السرعة بالمساعدة، والسرعة بالمقارنة - حيث تتسم بالمرح والسعادة، بالإضافة إلى كونها مؤثرة في تحسين القدرة العضلية.¹

ونوصي دائماً أن يتضمن برنامج سباحو المراحل السنوية الاهتمام بعدد الضربات ومعدلها، وطول الضربة، وسرعة الجسم، وسرعة الحركة (الإيقاع)، كما نؤكد بضرورة إكساب سباح المراحل العادات التنافسية خلال التدريب خاصة البداية والنهاية، وطرق اللمس وإستراتيجية قطع المسافة، والخطوة المستخدمة².

5-4-5- تدريب تنمية القوة والقدرة العضلية:

يعتبر تدريب القوة لسباحي مراحل السن الصغيرة خرافة شائعة- بل أسطورة يتجادل حولها كثير من المتخصصين، فالأطفال عاجزون عن تحسين القوة العضلية حتى البلوغ، وهناك شواهد وبراهين وفيرة تشير إلى أن تطوير القوة العضلية للأطفال بجانب الزيادة السنوية في الحجم العضلي والقوة المصاحبة للنمو الطبيعي أمر ممكن، فالتحسن في القوة بعد تدريب المقاومات يؤدي إلى تحسن يبلغ 100 بالمائة وفقاً لدراسة بلمبكي وآخرون (1988)، بل بلغت 400 بالمائة لدراسة سيول وميشيلي (1984) ويراعى في تلك النقطة المحافظة على الجوانب الحسية المرتبطة بالأداء العضلي والحركي وعدم التأثير على شكل عظام الطفل التي لم تتكلس بعد . بالإضافة إلى ضرورة إتاحة الفرصة للطفل لكي يحس ويشعر بنموه الطبيعي وما يضيفه على الأداء الحركي بشكل عام والأداء في السباحة بشكل خاص. وبشكل عام لا يستفيد الأطفال من تدريبات المقاومة - كما هو الحال في البالغين - وذلك لانخفاض مستوى هرمون الأنابوليك تستوستيرون في أجسامهم.

¹ - عصام حلمي، مرجع سابق، ص 24.

² - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، تدريب السباحة للمستويات العليا، مرجع سابق، ص 264.

ولكون القوة والتضخم العضلي مرتبطان، فإننا نتعجب كيف يمكن تحسين قوة الطفل في مهده فماذا نحن فاعلون به في المستقبل؟

نوصي في هذا الصدد استخدام الأستك المطاط، الأجهزة المشابهة لأسلوب السباحة، لأن تحسن القوة يرجع في المقام الأول لتحسن نمط الحركة.¹

وفي ضوء ما سبق نستطيع قبول الفكرة القائلة بأن القدرة العضلية لدى الأطفال قابلة للتدريب، لكن التعجل في تدريبها في الصغر يؤدي إلى عواقب قد تكون وخيمة.

وحول إمكانية تدريب الأطفال بالأنثقال حدث جدل كبير حول هذا الموضوع، وانحصرت وجهة نظر المعارضين في إمكانية حدوث إصابات، إلا أنه تبين أن إصابات الأطفال ليست أكثر مما يحدث لدى الكبار، وعند توفر عامل الأمان تكون نسبة الإصابات في أديانها، ويضيف المعارضين أن صفائح النمو في العظام تتأثر وقد يصيبها الأذى من جراء تدريب الأنثقال. إلا أنه اتضح العكس فهي تقوى وتصبح أكثر مقاومة للإصابة قبل سن البلوغ.

وعلى ذلك يمكن اشتراك الأطفال في برامج الأنثقال لكن بحرص شديد من أجل زيادة القوة، مع مراعاة عدم التأثير على مورفولوجية الجسم والأطراف والتأثيرات السلبية لمدى الحركة في المفاصل.²

5-5-5- تدريبات تنمية المرونة:

إن تنمية المرونة في سن الطفولة أسرع وأسهل منها في حالة الشباب، ويرى رون كارنامج (1998) أن المرونة يمكن تنميتها في أي سن، ومع ذلك فإن معدل التنمية ليست هي نفسها عند كل الأعمار للرياضيين، وعموما فعند الأطفال الصغار إلى حد ما تكون تنميتها سريعة، والمرونة تقل حتى قبل البلوغ، ثم تزيد خلال

¹ - عصام حلمي، مرجع سابق، ص 24-25.

² - عصام حلمي، نفس المرجع، ص 25-26.

المراهقة. ويضيف: "على الرغم من ذلك فإن النقص يكون عند أدنى معدل له إذا حافظنا على نشاطنا وعلى تدريبات المرونة يوميا، ومن المهم المحافظة ثم الارتقاء بأعلى درجات المرونة وخاصة أثناء تدريبات القوة والقدرة.

ولتنمية المرونة يرى **محمد عاطف الأبحر، محمد سعد عبد الله** مراعاة ما يلي :

- 1- الاهتمام بتمارين الإحماء.
- 2- وصول الأداء في كل تمرين إلى أقصى مدى يمكن طبقا لطبيعة المفصل .
- 3- التدرج في زيادة مدى الحركة للمفصل ومراعاة عدم الضغط المفاجئ .
- 4- التوقف عن الأداء للتمرين في حالة الإحساس بالألم.
- 5- مراعاة التوازن بين تمارين القوة والمرونة تبعا لنوع النشاط الممارس والفترة التدريبية.
- 6- مراعاة عامل التنوع والتغير سواء في شكل التمارين الخاصة أو المفاصل العاملة¹ .

ويضيف **محمد حسن علاوي (1993)** ما يلي :

- 1- يحسن تكرار كل تمرين لعدد كاف من المرات.
- 2- مراعاة -بقدر الإمكان- أن تتخذ تمارين المرونة الخاصة الطابع والشكل المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي .
- 3- مراعاة تناسبها مع درجة المستوى الذي وصل إليه الفرد.

ويشير **ماجيشو (1993)** أن العلاقة بين المرونة والنجاح في السباحة لم يحصل على

الاهتمام الكافي من الدراسة على الرغم من أنها تلعب دورا هاما جدا في ذلك، والأسباب التي توضح لماذا أن زيادة مدى الحركة في مفصل معين يساهم في تحسين زمن السرعة وهي :

- 1- إنها تعطي قوة دفعة للأداء لفترة زمنية أطول .

¹ - محمد علي القط، مرجع سابق، ص183-184.

2- إنها تسهل الحركات الرجوعية للذراع والضربات للرجلين .

3- إنها تقلل الطاقة المفقودة، وتزيد من سرعة السباحة عن طريق تقليل المقاومة داخل العضلة للحركة¹.

ولتنمية المرونة، يشير محمد علي القط (2000) أن هناك أسلوبين يستخدمان في تنمية المرونة هما:

أ- أداء تدريبات الإطالة الأستاتيكية (الثبات المستمر في وضع الإطالة) .

ب- الإطالة الديناميكية.

وتعتبر الإطالة الأستاتيكية أفضل من الديناميكية للأسباب التالية:

1- فرصة الإصابة أقل.

2- تسبب الإطالة الأستاتيكية نشاطا أقل في استطالة العضلة عند مقارنتها بالإطالة الديناميكية.

3- فرصة الألم العضلي أقل.

وقد أظهرت الدراسات والبحوث أن أداء تمارين الإطالة الأستاتيكية لمدة (30 دقيقة) مرتين أسبوعيا

سوف يحسن من مستوى المرونة خلال 5 أسابيع.

وتوصي إحدى الدراسات أن تكون فترة الثبات في وضع الإطالة (10 ثواني) في بداية برنامج تدريبات

المرونة مع زيادتها تدريجيا حتى تصل إلى (60 ثانية) في نهاية برنامج التدريبات، على أن تكون الفترات التدريبية

من 3-5 مرات مع الزيادة التدريجية في عدد التكرارات حتى تصل إلى (10 تكرارات²) .

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، تدريب السباحة للمستويات العليا، مرجع سابق، ص288.

² - محمد علي القط، إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، ج2، مرجع سابق، ص185.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى إعداد وتكوين الناشئين في السباحة، وأهم المراحل التي تمر بها هذه العملية، حيث تناولنا فيه أسس تعليم السباحة للناشئين والعوامل المؤثرة في عملية التعلم لأطفال هذه الفئة العمرية، وخطوات تعليم المهارات الحركية الخاصة بالسباحة، كما أشرنا في هذا الفصل إلى تعليم الطرق الأساسية في السباحة للناشئين وطرق تحسينها والتمرينات الأساسية المساعدة والمتبعة في ذلك، كما قمنا بذكر خصائص حمل التدريب للناشئين حيث أن أهم ما يجب الاهتمام به للسباحين الناشئين هو تنمية التحمل والأداء الفني، كما يجب مراعاة عدم التخصص عند بداية تدريبهم فهذا يستغرق سنوات من العمل، ويعتبر الأداء الجيد للسباحات الأربعة والسرعة والتحمل من الأهداف لإعداد السباح الناشئ، كذلك فإن تعليم الإيقاع السليم والاقتصاد في المجهود والسباحة لمسافات طويلة بسرعة منتظمة والتقدم ببرامج المسافة من الأسس الهامة لتنمية الثقة

وروح المنافسة لدى الناشئ، ولقد تطرقنا إلى ذكر التدريبات التي تعمل على تنمية اللياقة البدنية للناشئين في السباحة وكفاءتهم البدنية من خلال التمرينات الأساسية المساعدة في ذلك ضمن البرنامج التعليمي والتدريبي.

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه يتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية، تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقديم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه. فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم¹ ... الخ.

حيث يعتبر اختيار وتحديد منهج الدراسة مرحلة هامة في البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا: " دور الكفاءة المهنية و العلمية للمدرسين في اعداد الناشئين في السباحة (09-12) سنة ". حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية والاجتماعية ماهي عليه في الحاضر وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع واستجابة لطبيعة الدراسة، اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه :

"هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية²... الخ.

وقد عرفه (هويتي) في تصنيفه للمناهج: "بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة³... الخ.

" الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو لتحقيق من صحة حقائق قديمة، وأثارها، والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها... " ⁴ الخ.

¹ - العيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996، ص7.

² - وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991، ص219.

³ - أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979، ص224.

⁴ - محمد شفيق ركي: البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، مصر، 1985، ص84.

عرفه (بشير صالح الرشيدى) بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً

على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً للاستخلاص دلالتها والوصول إلى

نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث"⁵... الخ.

ولقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي والذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالاً في البحوث

العلمية والموثوق بنتائجها، والاقتصاد في الجهد والوقت، وملائمته لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه، ويمكن

من خلاله وبواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق والموضوعية وقابلة للتعميم. ولهذا الغرض

انتهج الباحث دراسة مسحية مست جميع مدربي السباحة للفئة العمرية 09-12 سنة على مستوى أندية المسبح

النصف الاولي لولاية تيسمسيلت.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض

المتغيرات المتعلقة بالدراسة، والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي

ستجرى عليه الدراسة.

نظراً لأهمية موضوع بحثنا ودقته والجوانب المراد دراستها، والتي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد مقنن حسب

الإمكانات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث، جاءت الدراسة الاستطلاعية على

النحو الآتي:

قمنا في بداية الأمر وبعد اختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات والعينة التي سنجرى

عليها الدراسة، بدراسة مسحية استطلاعية على المسبح النصف الاولي لولاية تيسمسيلت للاطلاع على عمل

بعض المدربين، وكانت لنا لقاءات مع بعض المدربين وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص الإعداد والتكوين

الرياضي في السباحة وخصوصاً مع الفئات العمرية الصغرى، والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة

⁵ - بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000، ص59.

بموضوع الدراسة. ثم بعد ذلك تلتها زيارات إلى مقر رابطة ولاية تيسمسيلت للسباحة وكان لنا نقاش مع رئيس الرابطة الذي أمدنا ببعض المعلومات والإحصاءات المتعلقة بتوزيع وتقسيم النوادي على مستوى مسبح الولاية، وعدد الأندية والمدربين القائمين على إعداد الفئات الصغرى، وكان لنا لقاء مع بعض رؤساء والمدراء الفنيين لبعض الأندية وأجرينا معهم مقابلات شخصية وطرحنا عليهم بعض الأسئلة التي تقرنا نوعا ما من فهم مشكلة البحث. قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان لغرض تفصي الحقائق والاطلاع على واقع إعداد الناشئين وتكوينهم، وعمل المدربين وطبيعة هذه العلاقة. هذا الاستبيان تم عرضه على الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المتخصصين، والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة ومفهومة وتحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث.

وبعد مراجعة الأسئلة والتصحيح وتغيير البعض منها حسب ملاحظات الأساتذة، قمنا بتوزيع البعض منها على 06 مدربين و قمنا باسترجاعها، ثم بعدها بأيام وزعنا الاستبيان على عينة البحث كمرحلة نهائية، واستنتجنا أن الإجابة على الأسئلة كانت بصدق وجدية من طرف عناصر عينة البحث.

3-مجتمع الدراسة:

إن مجتمع البحث يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما، فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها.

1

إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المتبع والمناسب لهذه

الدراسة، فكان المجتمع الأصلي للبحث مدربي السباحة القائمين على إعداد وتكوين السباحين على مستوى

الأندية التابعة لرابطة ولاية تيسمسيلت للسباحة. والذين كان عددهم (30) مدرب، موزعين على (03) أندية

رياضية. ومنه المجتمع الأصلي لدراستنا هو (36) مدرب رياضي.

¹ - ذوقات عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق: البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه، ط7، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2001، ص99.

4- عينة البحث:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث، إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها، هل سيأخذها عينة واسعة وممثلة أم عينة محددة؟ هل سيطبق دراسته على كل الأفراد أم يختار قسما منهم فقط؟¹

لقد تم اختيارنا للعينة بطريقة عشوائية، عينة من المدربين: والمتمثلة في جميع مدربي السباحة للفئات العمرية (09-12) سنة للأندية الرياضية التابعة لرابطة ولاية تيسمسيلت للسباحة وعددهم (30) مدرب، موزعين على (03) أندية رياضية، حيث يمارسون نشاطهم الرياضي على مستوى المسبح النصف الأولي لولاية تيسمسيلت.

5- مواصفات العينة:

انطلاقاً من إشكالية البحث وفروضه، فإن هذه الدراسة تستلزم علينا احترام الشروط المنهجية للبحث العلمي من أجل الحصول على نتائج ذات دلالة وصدق وموضوعية، وعليه فإننا احترمتنا المعايير العلمية عند اختيار العينة التي سنجري عليها الدراسة، والمتمثلة كالآتي:

- عينة المدربين:

- مدربي الفئات العمرية (09-12) سنة لا غير .

-تضم كل مدربي الفئات العمرية (09-12) بدون استثناء.

6- أدوات البحث:

قصد إيجاد حلول لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات، لزم علينا إتباع طرق علمية للدراسة، واستخدام مجموعة من الأدوات لجمع المعلومات التي تخدم موضوع البحث، ومجموعة من الوسائل الإحصائية لتحليل المعطيات والنتائج التي سنتحصل عليها، حيث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

¹ - ذوقات عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، نفس المرجع، ص99.

6-1- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها بـ "البليوغرافية" أو المادة الخبرية، حيث تم الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، في جمع المعلومات التي لها صلة وعلاقة بموضوع الدراسة.

6-2- المقابلة الشخصية:

تعتبر المقابلة من بين الأدوات الرئيسية في جمع البيانات والمعلومات، عند دراسة الأفراد والجماعات الإنسانية وهي حوار يتم بين القائم بالمقابلة وبين شخص أو مجموعة أشخاص بهدف الحصول على معلومات متعلقة بموضوع الدراسة التي يقوم بها الباحث.¹

ولقد كانت لنا مقابلات شخصية مع رئيس رابطة ولاية تيسمسيلت للسباحة، مقابلات مع بعض المدراء الفنيين الرياضيين للأندية الرياضية، وكان موضوع هذه المقابلات مجموعة من الأسئلة تتمحور حول عمل المدربين القائمين على إعداد وتكوين الفئات الصغرى وأريهم حول النتائج المحصل عليها في مجال الإعداد والتكوين، والمستوى العلمي والمهني للمدربين والأسلوب المهني ونوعية البرامج التدريبية المنتهجة ومدى تحقيقها للأهداف المسطرة .

6-3- الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم، ودوافعهم أو معتقداتهم، وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات من أنه اقتصادي في الجهد والوقت. كما يعرف الاستبيان على أنه أداة علمية عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات.²

تحتوي استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين على مجموعة من الأسئلة، تمت صياغتها لإيجاد حلول لمشكلة البحث تبعا للمنهج العلمي الذي اتبعناه في هذه الدراسة، وقد تم تصميم هذا الاستبيان وصياغة الأسئلة

¹ - ذوقات عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، مرجع سابق، ص121.

² - سامي عريفج وآخرون: مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط2، دار مجدلاوي للنشر، عمان، سنة 1999، ص67-68.

والعبارات وكتابتها استنادا إلى آراء وتوجيهات الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المختصين في المجال التربوي والرياضي بما يتماشى مع موضوع وإشكالية البحث وفروضة. ولقد احتوى الاستبيان في مضمونه على عبارات في شكل أسئلة عددها 18 سؤال.

7- مجالات البحث :

7-1- المجال الزمني:

انطلقنا في بحثنا هذا عند تلقينا الموافقة من طرف الأستاذ المشرف في شهر أكتوبر، بدأنا بجمع المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري للبحث، وهذا بعد تلقينا الموافقة النهائية على إجراء البحث من مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، وذلك يوم 15 جانفي 2017. تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة في الفترة الممتدة ما بين 2017-03-22 إلى 2017-03-29، وتم استرجاعه بعد 05 أيام، أما فيما يخص المقابلة فقد تم إجراؤها مع بعض المدربين على مستوى الأندية في فيفري 2017، كما كانت لنا مقابلة مع رئيس رابطة ولاية تيسمسيلت للسباحة في مارس 2017.

7-2- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية، على مستوى المسبح النصف الأولي لولاية تيسمسيلت التي تتدرب فيه الأندية والجمعيات الرياضية. أما فيما يخص المقابلات التي أجريناها مع رؤساء الأندية والجمعيات الرياضية، فقد تمت على مستوى المسبح المذكور أعلاه.

8- إجراءات الدراسة:

قبل الشروع في الدراسة التطبيقية قمنا بإجراء دراسة استطلاعية، تمثلت في تسليم الاستمارات إلى عينة صغيرة ضمت (06) مدربين ، وهذا من أجل التأكد من أن الأسئلة التي يتضمنها الاستبيان واضحة ومفهومة من جهة، وإن كانت إجابات أفراد العينة على الأسئلة صادقة ومتطابقة عند التوزيع النهائي للاستبيان على كل أفراد العينة.

*الاستبيان خاص بالمدرسين: قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان على (30) مدرب يشرفون على تدريب سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة. وبعد مرور 15 يوم قمنا باسترجاع الاستمارات من جميع المدرسين.

9- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها، سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة¹... الخ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

أ/ النسب المئوية:

استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها، ومثال ذلك الإجابة على السؤال التالي: عند توظيفك بالنادي الرياضي هل يتم اختبار قدراتك من طرف المسؤولين والمسيرين؟

فكانت الإجابة ب نعم= 05، والإجابة ب لا= 25

بعد تطبيق قانون حساب النسب المئوية "الطريقة الثلاثية"، تكون النتيجة كما يلي:

$$\text{الإجابة ب: نعم} = \frac{\text{مجموع عدد الإجابات ب: نعم} \times 100}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ن"}}$$

$$16.66\% = \frac{100 \times 05}{30}$$

$$\text{الإجابة ب: لا} = \frac{\text{مجموع عدد الإجابات ب: لا} \times 100}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ن"}}$$

$$83.33\% = \frac{100 \times 25}{30}$$

¹ - محمد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص74.

ب/ إختبار كاف تربيع كا²:

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، وقانون كاف تربيع

كا² هو كما يلي:

$$كا^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار المشاهد - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

التكرار المتوقع

حيث:

* كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

* التكرار المشاهد: عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة).

* التكرار المتوقع: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

- درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$.

- درجة الحرية $n = h - 1$ ، حيث "هـ" تمثل عدد الفئات.

10- صعوبات البحث:

إن القيام بعمل أو بحث ما مهمة تتطلب اتخاذ عدة اجراءات لتجنب أو للتخفيف من الصعوبات التي تعرقل الباحث، وإذا كانت مسؤولية هذه البحوث والدراسات أن تقرر بالصعوبات التي لقيتها في الميدان، فإن القول ينطبق على هذا البحث.

ومن الصعوبات التي لقيناها في الميدان هي قلة المراجع التي تتناول مواضيع السباحة وتدريبها، خاصة عند الفئات الناشئة. وصعوبة عند توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة، وعند استرجاعها أيضا، ضف إلى هذا تحرب بعض المدربين لإجراء المقابلة الشخصية معهم، ضف إلى هذا صعوبة تبسيط مفهوم العبارات الواردة في الاستبيان لبعض من أجل الإجابة عليها بكل بساطة ووضوح.

خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع وإجراءاته في هذا الفصل، فطرحنا من خلال هذا كله المراحل والعناصر التي اعتمدنا عليها واتبعناها في دراستنا، معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تمييزها بدراسة استطلاعية لاستكشاف حقائق مرتبطة بمشكلة البحث. ووظفنا في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل وأدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث، معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض، حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، وقد

تم تحليل ومعالجة النتائج المتحصل عليها عن طريق دراسة إحصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، بالإضافة إلى هذا فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الصعوبات التي وجدها في الميدان.

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين :

1-1- المحور الأول: نوعية المؤهلات العلمية للمدرسين وخبراتهم الميدانية

العبرة رقم (01) : ما هو مؤهلك العلمي المتحصل عليه في المجال الرياضي؟

الغرض منها: معرفة ما إذا كانت الشهادات العلمية التخصصية لدى المدرسين ذات درجة علمية لبأس بها.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
6.66%	2	مستشار رياضي
10%	3	تقني سامي رياضي
16.66%	5	ليسانس
3.33%	1	ديبلوم تدريب رياضي درجة ثالثة
6.66%	2	ديبلوم رياضي درجة ثانية
43.33%	13	ديبلوم رياضي درجة أولى
16.66%	5	متربص
100%	30	المجموع

الجدول رقم (01) : يمثل المؤهلات العلمية للمدرسين بالتكرارات والنسب المئوية.



الشكل رقم (01): التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (01).

تحليل والمناقشة النتائج :

نقرأ من خلال معطيات الجدول رقم(01) أن نسبة 6.66% من المدربين وعددهم(02) متحصلون على شهادة مستشار رياضي، ونسبة 10% من المدربين وعددهم(03) متحصلون على شهادة تقني سامي رياضي، ونسبة 16.66% من المدربين وعددهم(05) متحصلون على شهادة الليسانس، ومدرب واحد فقط متحصل على شهادة تدريب رياضي درجة ثالثة، ومدربين إثنين متحصلان على شهادة تدريب رياضي درجة ثانية، ونسبة 43.33% من المدربين وعددهم(13) متحصلون على شهادة تدريب رياضي درجة أولى، ونسبة 16.66% من المدربين وعددهم(05) متربصون بدون شهادة مهنية. يتضح لنا من الجدول رقم(04) أن أغلبية المدربين والمقدرة نسبتهم 33.53% من المتربصين وذوي شهادات التدريب الرياضي الدرجة الأولى، وهذا غير كافي ولا يتماشى مع متطلبات إعداد سباحي هذه الفئة العمرية، أما المدربون ذوي الشهادات العلمية المؤهلة لإعداد سباحي هذه الفئة العمرية فنسبتهم قليلة، هذا يدل على نقص المستوى في إعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية مقارنة بالمستوى العلمي والتأهيل المهني لأغلبية المدربين.

الاستنتاج:

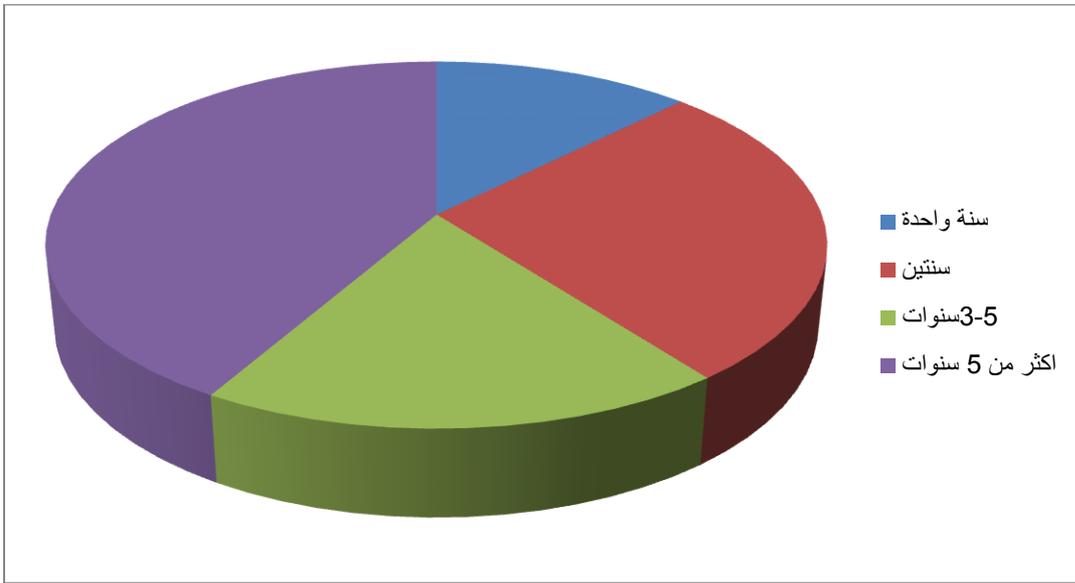
نستنتج مما سبق أن الشهادات العلمية للمدربين لا تؤهلهم مهنيا للإشراف على إعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية، وأن هناك مدربين ليس لديهم أصلا مؤهلات علمية مهنية في ميدان تدريب السباحة.

العبرة رقم (02): ما هي عدد سنوات العمل كمدرّب رياضي في السباحة؟

الغرض منها: معرفة إذا كانت لدى المدربين الخبرة الكافية في ميدان التدريب الرياضي التخصصي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
سنة واحدة	06	20	8.66	07.81	0.05	3	دال إحصائياً
سنتين	13	43.33					
3-5 سنوات	09	30					
أكثر من 5 سنوات	02	66.63					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (02): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للعبارة رقم (02)



الشكل رقم (02): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (02).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (02) عدد المدربين الذين لهم سنة خبرة هو (06) بنسبة تقدر ب20%، و(13) مدرب لهم سنتين خبرة بنسبة تقدر ب43.33%، و(9) مدربين تتراوح خبرتهم بين 03 و05 سنوات في مهنة التدريب بنسبة تقدر ب30%، و(02) مدربين خبرتهم في مهنة التدريب أكثر من 05 سنوات بنسبة تقدر ب06.66%. من خلال هذه النتائج نرى أن نسبة 93.33% من مدربي الفئة العمرية (09-12) سنة خبرتهم في ميدان تدريب السباحة لا تزيد عن 05 سنوات وهي نسبة كبيرة تدل على نقص الخبرة لدى مدربي سباحي هذه الفئة العمرية، أما المدربين الذين تزيد خبرتهم عن 05 سنوات فهي قليلة جدا والمقدرة ب06.66%، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة 2 إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03، حيث أن χ^2 المحسوبة (08.66) أكبر من χ^2 الجدولة (07.81).

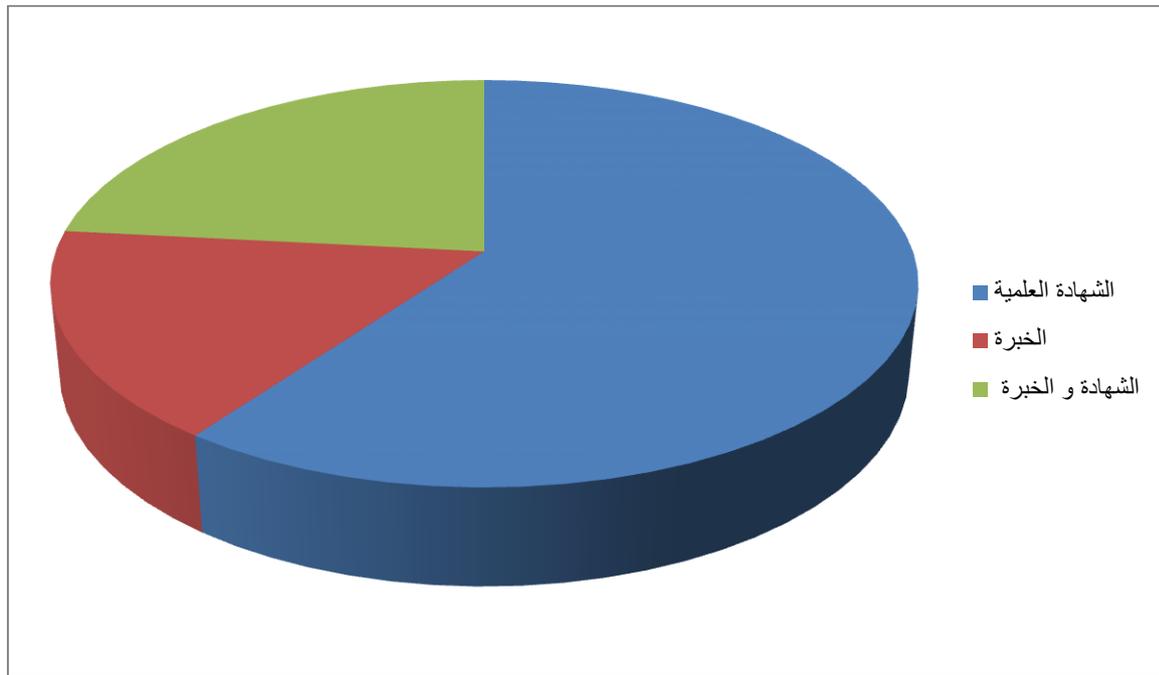
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ذكره أن أغلبية مدربي سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة تنقصهم الخبرة الكافية في ميدان تدريب السباحة، وهذا ما يؤثر على مستوى الإعداد الجيد للنواحي المعرفية والبدنية والمهاري لسباحي الفئات الصغرى.

العبارة رقم (03): ماذا يشترط منك المديرون لكي توظف كمدرّب أساسي بالنادي الرياضي؟
الغرض منها: معرفة إن كانت هناك شروط وخصائص يضعها مديرو الأندية ضمن المطالب الأساسية لتوظيف المدربين بالنادي الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الشهادة العلمية	18	60	09.8	05.99	0.05	2	دال إحصائياً
الخبرة	5	16.66					
الشهادة و الخبرة	7	23.33					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (03): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (03).



الشكل رقم (03): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (03).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (03) أن نسبة 60 % من المدربين وعددهم (18) تم توظيفهم على أساس الشهادة العلمية، ونسبة 16.66 % من المدربين وعددهم (05) تم توظيفهم على أساس الشهادة العلمية والخبرة المهنية، ونسبة 23.33 % من المدربين وعددهم (07) تم توظيفهم على أساس الخبرة الميدانية، يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (03) أنه هناك تباين في الشروط التي يتم على أساسها توظيف مدربي سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة، فنسبة كبيرة من المدربين يوظفون على أساس الشهادة العلمية والمقدرة ب60 %، دون اشتراط الخبرة المهنية أو اختبار القدرات المعرفية، ومدربون آخرون تم توظيفهم وهم لا يحملون شهادات علمية تخصصية. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، حيث أن χ^2 المحسوبة = (09.8) أكبر من χ^2 الجدولة = (05.99).

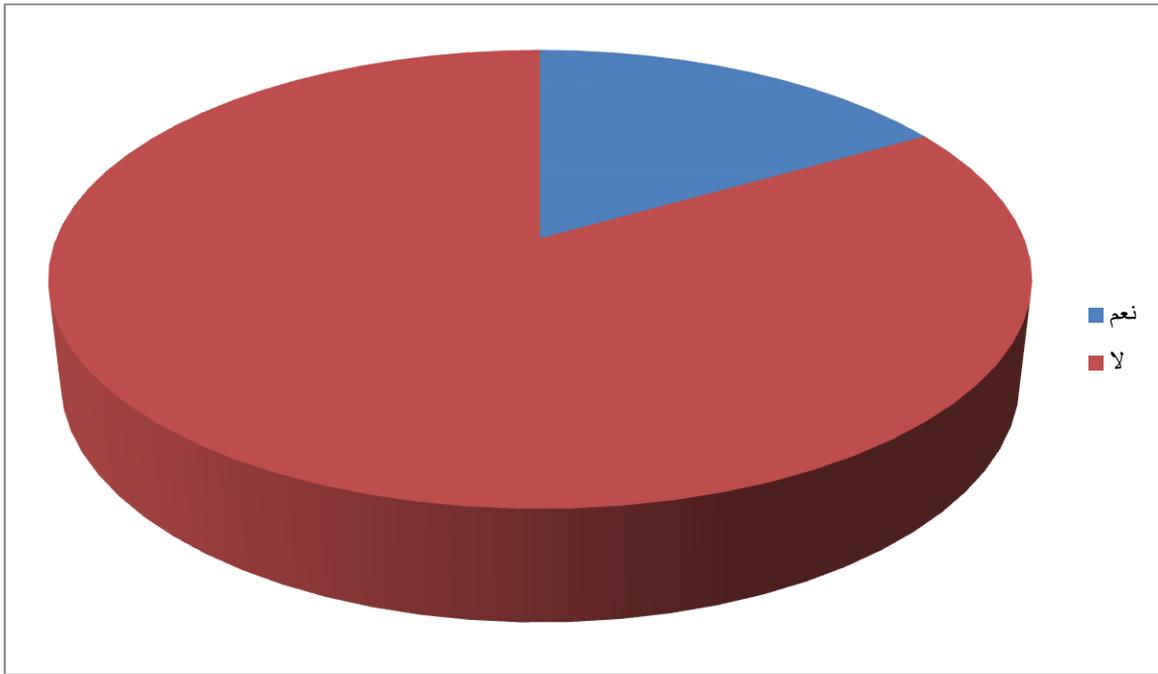
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ذكره أن تعيين وتوظيف مدربي سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا يستند إلى شروط تستوجب توفر الشهادة العلمية المؤهلة والخبرة المهنية و اختبار القدرات المعرفية والمهنية للمدرب الذي يشرف على إعداد وتكوين البراعم الشبانية المستقبلية ضمن المتطلبات العلمية والفنية.

العبارة رقم (04): عند توظيفك بالنادي الرياضي هل يتم اختبار قدراتك من طرف المسؤولين والمسيرين؟
الغرض منها: معرفة إن كانت هناك اختبارات للقدرات والمعارف يجريها المدربون قبل توظيفهم بالنادي الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	05	16.66	13.33	03.84	0.05	01	دال إحصائيا
لا	25	83.33					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (04) : يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (04).



الشكل رقم (04) : التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (04).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (04) أن نسبة 16.66% من المدربين وعددهم (05) كانت إجابتهم بنعم أي يتم اختبار قدراتهم عند توظيفهم بالنادي الرياضي كمدربين لسباحي الفئة العمرية (09-12) سنة، ونسبة 83.33% من المدربين وعددهم (25) كانت إجابتهم بلا أي أنه لا يتم اختبار قدراتهم عند توظيفهم وتعيينهم كمدربين لسباحي هذه الفئة العمرية.

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (04) أن الأغلبية الساحقة من المدربين لا يتم اختبارهم عند توظيفهم بالأندية الرياضية كمدربين لسباحي الفئات العمرية الصغرى، وهذا ما يعكس الصورة في الميدان من خلال أداء بعض المدربين والمستوى المحقق ميدانيا والنتائج المحصل عليها من حيث الإعداد والتراجع في مستوى التكوين لبعض الأندية للسباحين الموهوبين الذين لا يلقون العناية والمتابعة الجيدة من طرف المدربين. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ، حيث أن χ^2 المحسوبة (13.33) أكبر من χ^2 الجدولة (03.84).

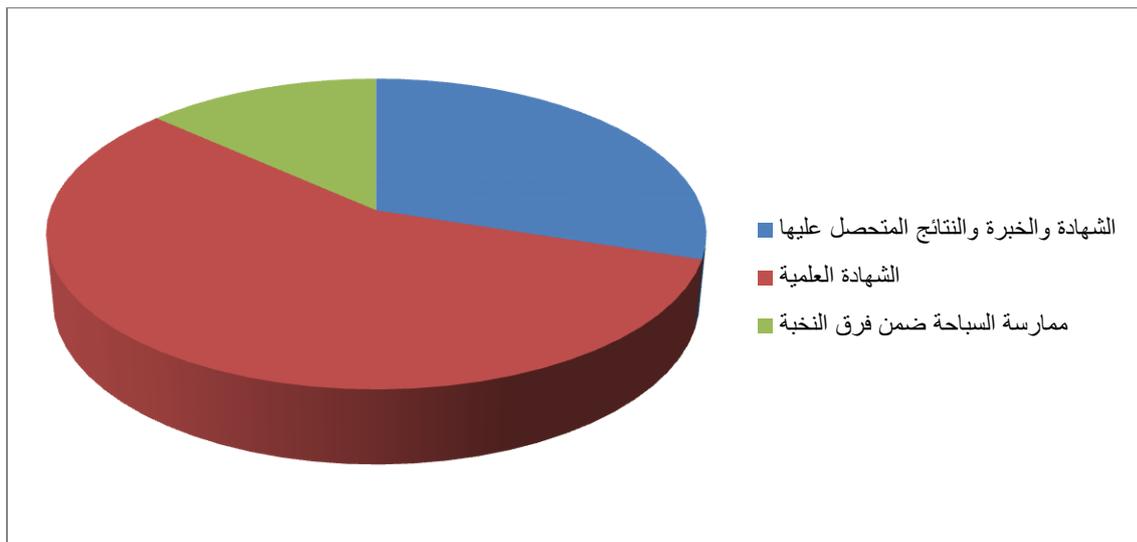
الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المحصل عليها أن مدربي سباحي هذه الفئات العمرية يتم توظيفهم دون اختبار لقدراتهم المعرفية والمهنية والمهارية هذا ما يعكس لنا مستوى التكوين المتدني لبعض الأندية والتوظيف العشوائي للمدربين من طرف بعض المسيرين والمسؤولين. فكيف نجد مدرب يعمل بدون مؤهل علمي أو تكوين بيداغوجي يشرف على إعداد فئة حساسة من السباحين.

العبارة رقم (05): على أي أساس تم توظيفك للإشراف على إعداد وتكوين فئة الناشئين (09-12) سنة؟
الغرض منها: معرفة ما هي المعايير والشروط التي على أساسها يتم توظيف وتعيين مدرب فئة الناشئين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الشهادة والخبرة والنتائج المتحصل عليها	09	30	08.60	05.99	0.05	02	دال إحصائياً
الشهادة العلمية	17	56.66					
ممارسة السباحة ضمن فرق النخبة	04	13.33					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (05) : يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (05).



الشكل رقم (05) : التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (05).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (05) أن نسبة 30% من المدربين وعددهم (09) تم توظيفهم للإشراف على إعداد السباحين الناشئين (09-12) سنة على أساس الشهادة والخبرة والنتائج المتحصل عليها، ونسبة 56.66% من المدربين وعددهم (17) تم توظيفهم وتعيينهم للإشراف على إعداد سباحي هذه الفئة العمرية على أساس المؤهلات العلمية المحصل عليها، أما نسبة 13.33% من المدربين وعددهم (04) تم توظيفهم للإشراف على إعداد سباحي هذه الفئة العمرية على أساس أنهم مارسو أو يمارسون السباحة ضمن فرق النخبة. يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (05) أن الأغلبية من المدربين والمقدرة نسبتهم 56.66% يتم توظيفهم بالأندية الرياضية كمدربين لسباحي هذه الفئات العمرية على أساس المؤهلات العلمية دون إعطاء الأهمية للخبرة المهنية والنتائج الميدانية المتحصل عليها، بالإضافة إلى هذا نجد مدربين ونسبتهم 13.33% يشرفون على إعداد سباحي هذه الفئة العمرية على أساس أنهم سباحون ضمن فرق النخبة. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، حيث أن χ^2 المحسوبة (8.60) أكبر من χ^2 الجدولة (05.99) .

الاستنتاج:

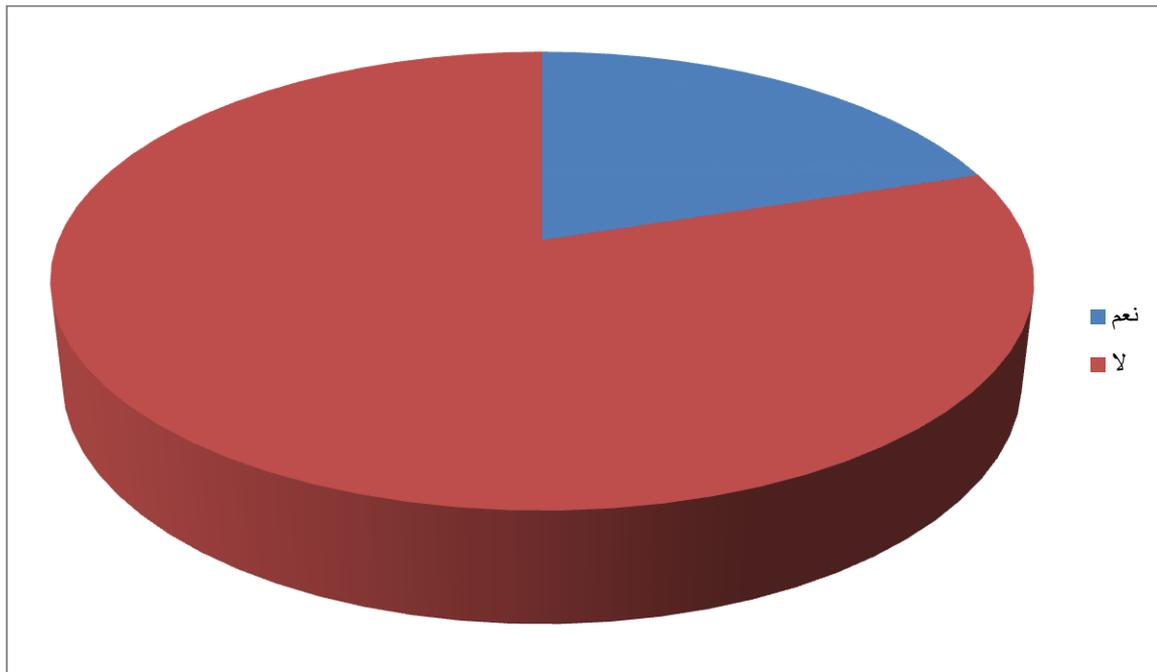
نستنتج مما سبق أن الأغلبية الساحقة من المدربين لا تتوفر فيهم الشروط العلمية والمهنية التي تؤهلهم للإشراف على إعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية ضمن المتطلبات التربوية والبدنية والتعليمية.

العبارة رقم (06): هل لديك إطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين؟

الغرض منها: معرفة إن كان مدربو الفئات الصغرى على اطلاع بالدراسات الحديثة في ميدان السباحة والجديد في طرق تعليم وتدريب السباحة للناشئين حسب المقاييس والمعايير العلمية والتربوية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	06	20	10.08	03.84	0.05	01	دال إحصائياً
لا	24	80					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (06): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للعبارة رقم (06).



الشكل رقم (06): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (06).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (06) أن نسبة 20% من المدربين وعددهم (06) كانت إجابتهم بنعم أي لديهم إطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين، أما نسبة 80 % من المدربين وعددهم (24) كانت إجابتهم بلا أي أنهم ليس على اطلاع بالدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة لفئة الناشئين.

من خلال هذه النتائج يتضح لنا أن أغلبية مدربي هذه الفئة العمرية والمقدر عددهم (24) مدرب بنسبة 80% ليس لديهم اطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين، هذا يعود إلى عدة أسباب مختلفة من مدرب لأخر، وهذا ما يؤثر على تطوير قدراتهم المعرفية والمهنية، وفي إعداد البرامج وبناء الأهداف التعليمية واختيار التمارين المناسبة من أجل التقدم بمستوى السباحين، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ، حيث أن χ^2 المحسوبة (10.08) أكبر من χ^2 الجدولة (03.84).

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين ليس لديهم اطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة لفئة الناشئين، فهم لا يتبعون التطور الحاصل في ميدان السباحة، وهذا يؤثر على مستواهم المعرفي والمهني، وتراجع مستوى التكوين وأداء سباحي هذه المرحلة العمرية على مستوى الأندية، هذا يعكس الصورة الحقيقية لمدرّب هذه الفئة. هذا ما يؤكده **وفيقة مصطفى سالم** حيث يقول: " نظرا للنمو السريع في الثقافة العلمية المتصلة بمجال رياضة السباحة، لذلك يجب على مدرّب السباحة أن يتميز بالاطلاع والثقيف الذاتي لكي يكون على دراية بكل جديد في مجال السباحة، ويكون لديه الرغبة في النمو الذاتي علميا ومهنيا."¹

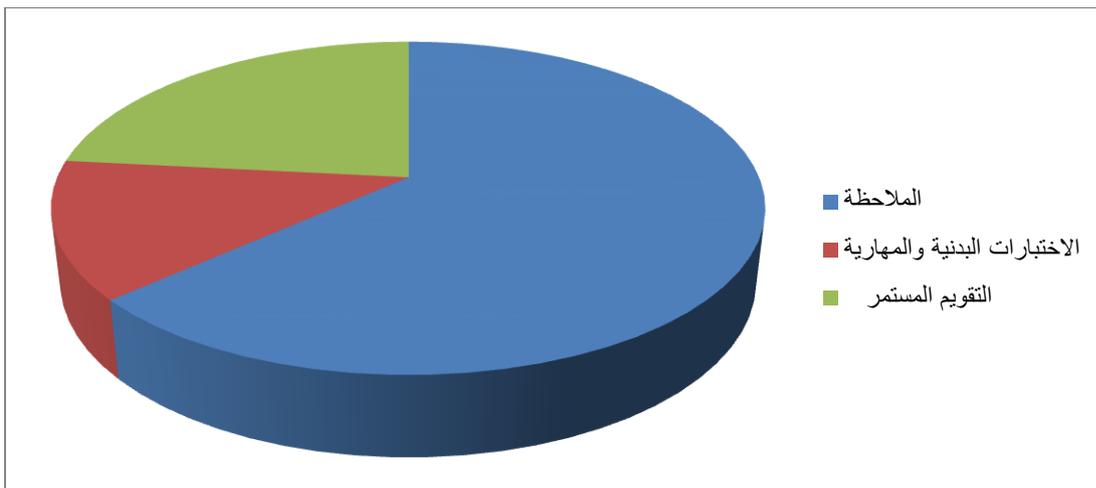
¹ - وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 215.

1-2- المحور الثاني: الكفاءات المهنية والعلمية للمدرسين.

العبارة رقم (07) : لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي تقوم على إعدادها، على ماذا تعتمد؟
الغرض منها: معرفة إن كانت الطرق التي يعتمد عليها مدرب هذه الفئة العمرية لمعرفة مستواهم تتماشى مع الأساليب العلمية المعتمدة في ذلك.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الملاحظة	19	63.33	12.06	05.99	0.05	02	دال إحصائياً
الاختبارات البدنية والمهارية	04	13.33					
التقويم المستمر	07	23.33					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (07): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (07).



الشكل رقم (07): التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (07).

تحليل والمناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (07) المبين أعلاه يتضح أن نسبة تقدر بـ 63.33% من المدربين يعتمدون على الملاحظة لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي يقومون على إعدادها، أما نسبة تقدر بـ 13.33% من المدربين يعتمدون على الاختبارات البدنية والمهارية لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي يقومون على إعدادها، أما نسبة تقدر بـ 23.33% من المدربين يعتمدون على التقويم المستمر لمعرفة المستوى الذي وصل إليه السباحين، من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول السابق يظهر لنا جليا أن هناك اختلاف كبير في إجابات المدربين حول الطريقة والأسلوب المعتمد لمعرفة مستوى السباحين، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (12.06) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي بلغت 05.99 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) ومعنى هذا أن نسبة كبيرة من المدربين لا يتبعون الطريقة العلمية المقننة وهي الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة للكشف ومعرفة مستوى السباحين، فهناك من يعتمد على الملاحظة فقط وهذا غير كافي لمعرفة المستوى، هذا ما يبرهن على أن مستوى المدربين محدود تجاه المعرفة العلمية وكفاءاتهم المهنية نظرا لانتهاجهم للطرق الكلاسيكية القديمة التي لا تتماشى مع التطور العلمي، ولمعرفة القياسات والاختبارات الواجب إتباعها أثناء القيام بعملية كشف مستوى السباحين المتعلمين.

الاستنتاج:

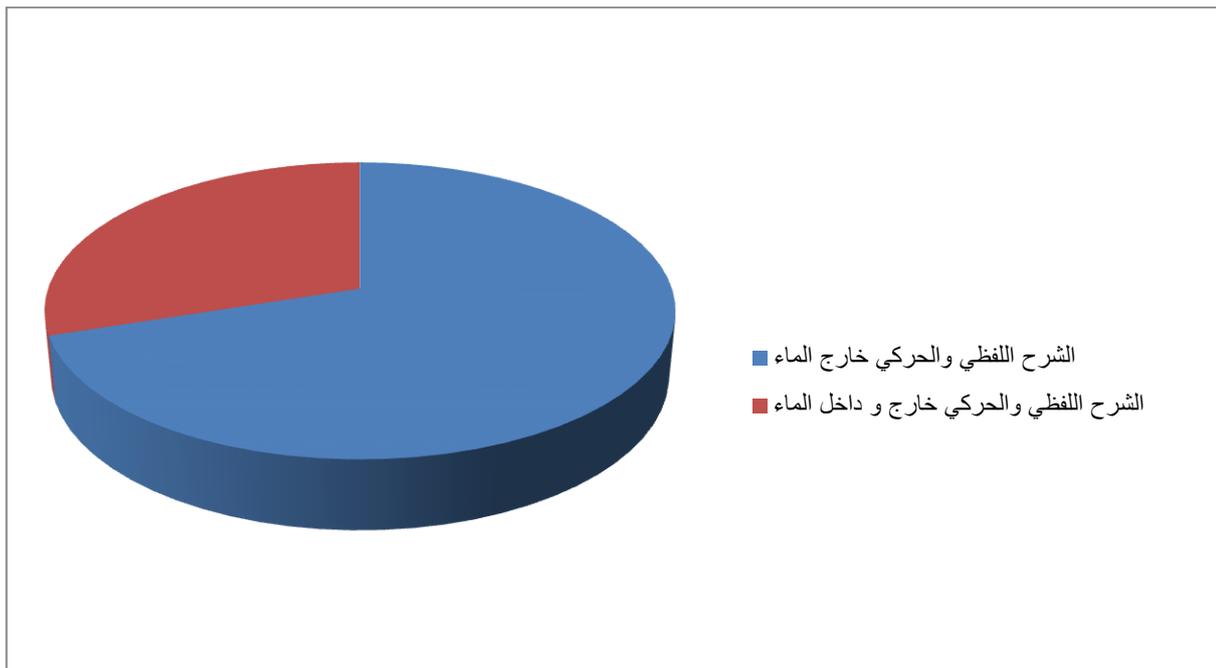
من خلال ما سبق يتبين لنا أن جل المدربين لا يتبعون الأسس العلمية في عملية كشف مستوى السباحين ومدى تحقق أهداف البرنامج، هذا يدل على نقص في تكوينهم العلمي وكفاءاتهم المهنية في مجال تخصصهم المهني.

العبارة رقم (08) : عند شرحك وتوضيحك كيفية أداء المهارة الحركية للمتعلمين، ما هي الطريقة التي تتبعها في ذلك؟

الغرض منها: معرفة ما هو الأسلوب والطريقة المتبعين من طرف المدرب أثناء شرح طريقة وكيفية أداء المهارات الحركية للمتعلمين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الشرح اللفظي والحركي خارج الماء	21	70	04.08	03.84	0.05	01	دال إحصائيا
الشرح اللفظي والحركي خارج و داخل الماء	09	30					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (08) : يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (08).



الشكل رقم (08) : التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (08).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم(08) أن نسبة 70% من المدربين وعددهم(21) يتبعون الأسلوب اللفظي والحركي خارج حوض السباحة عند شرح وتوضيح طريقة وكيفية أداء المهارة الحركية للمتعلمين، أما نسبة 30% من المدربين وعددهم(09) يتبعون في ذلك الأسلوب اللفظي والحركي خارج وداخل حوض السباحة. يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول رقم(08) أن أغلبية المدربين يتبعون الشرح اللفظي والتحليل الحركي خارج حوض السباحة لكيفية أداء المهارات الحركية للمتعلمين، وهذا يدل على وجود نقص من الناحية المهنية وتوظيف الخبرات الجديدة المتعلقة بطرق تعليم وإكساب المهارات الحركية بالطرق العملية والعلمية الحديثة للمتعلمين الناشئين، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن χ^2 المحسوبة = (04.08) أكبر من χ^2 الجدولة = (03.84).

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين لديهم نقص من ناحية المهارات التعليمية وطريقة توضيح كيفية أداء المهارات الفنية في السباحة للمتعلمين الناشئين نظريا وتطبيقيا، حيث يؤكد **وفيقة مصطفى سالم** بقوله: "يجب أن يتميز مدرب ومعلم السباحة بالمهارة التعليمية والتدريسية في توصيل المادة العلمية للمتعلمين عن طريق الاستخدام الأمثل لأنواع مختلفة من السلوك التدريسي والتعليمي من حيث: "تقديم المعلومات لفظيا بالشرح، وتقديم نموذج للمهارات المراد تعليمها، واستخدام الوسائل التعليمية وتصحيح الأخطاء....."

1

ويضيف **أسامة كامل راتب**: "كثيرا ما يتطلب عمل المدرب قيامه بإجراء نموذج لبعض المهارات الحركية والاشتراك العملي مع اللاعبين أثناء التدريبات، كما يستلزم الأمر في بعض الأحيان القيام بتجربة بعض التمرينات للإحساس بوطأتها ودرجة ثقلها على كاهل الأفراد، كل ذلك يتطلب من المدرب العمل على تنمية قدراته ومهاراته العملية بجانب إلمامه بالأسس النظرية....."²

¹ - وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 217.

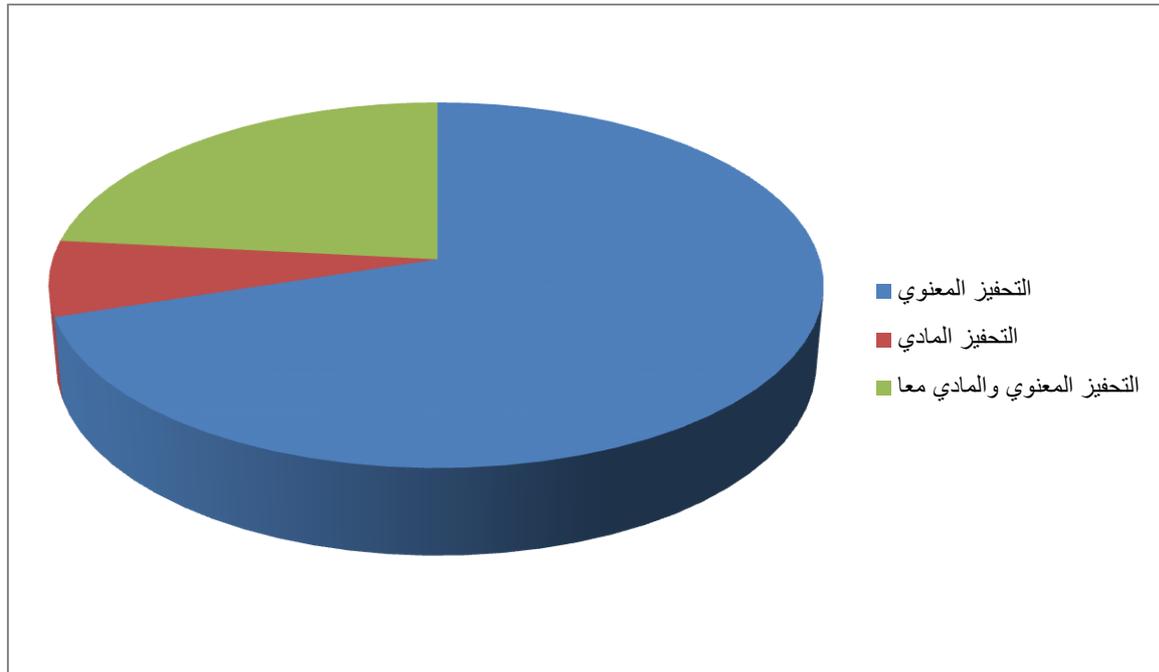
² - أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 259.

العبارة رقم (09) : ما هو الأسلوب الذي تعتمد عليه هذه الفئة العمرية لتنمية ورفع دافعيتهم نحو تحقيق الأهداف والاستمرارية في الممارسة؟

الغرض منها: معرفة إن كانت لدى المدرب كفاءات وخبرات تسمح وتعمل على تنمية ورفع دافعية السباح الناشئ نحو انجاز الأهداف والاستمرارية في ممارسة السباحة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التحفيز المعنوي	21	70	19.04	05.99	0.05	02	دال إحصائياً
التحفيز المادي	02	06.66					
التحفيز المعنوي والمادي معا	07	23.33					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (09) : يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (09).



الشكل رقم (09) : التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (09).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم(09) أن نسبة 70% من المدربين وعددهم(21) أنهم يعتمدون على التحفيز المعنوي لتنمية وزيادة دافعية سباحي هذه المرحلة العمرية نحو تحقيق الأهداف والاستمرارية في الممارسة، أما نسبة 6.66% من المدربين وعددهم(02) يعتمدون على التحفيز المادي لتنمية وزيادة دافعية سباحي هذه المرحلة العمرية نحو تحقيق الأهداف والاستمرارية في الممارسة، أما نسبة 23.33% من المدربين وعددهم(07) يعتمدون على التحفيز المادي والمعنوي لتحقيق ما سبق ذكره.

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول رقم(09) أن أغلبية المدربين يعتمدون التحفيز المعنوي لتنمية دافعية السباحين نحو تحقيق الأهداف والاستمرارية في الممارسة ومتابعة التدريبات، وهم يتخلون عن الدعم المادي ومكافأهم في ذلك، وما له أهمية بالغة لتنمية دافعية السباح الناشئ وتحفيزه وتشجيعه على تطوير قدراته المختلفة، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، حيث أن χ^2 المحسوبة = (19.04) أكبر من χ^2 الجدولة = (05.99).

الاستنتاج:

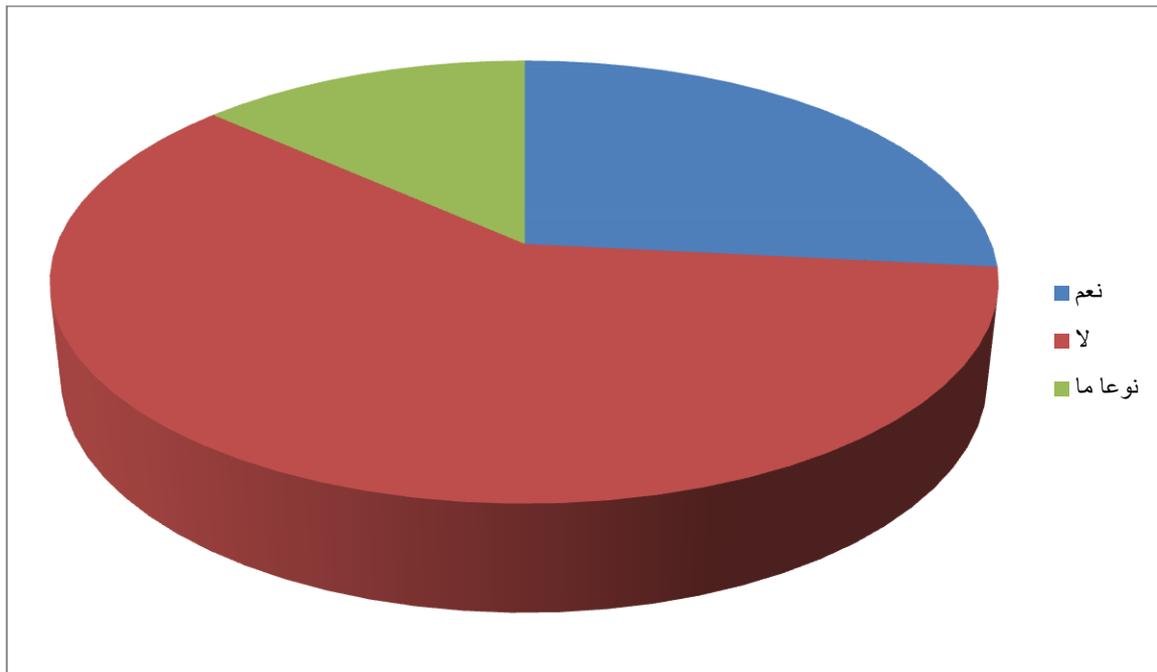
نستنتج أن الأساليب المتبعة من طرف المدربين لتنمية دافعية السباحين نحو تحقيق الأهداف و الاستمرارية في الممارسة ومتابعة التدريبات تختلف من مدرب لأخر، فأغلبهم يتبع أسلوب التحفيز المعنوي وهذا لا يكفي لذلك، وهذا ما يفسر نفور بعض السباحين الصغار في فترات قصيرة من التكوين والإعداد، فخبرة وكفاءة المدرب العلمية والمهنية تلعب دورها في ذلك .

العبارة رقم (10) : هل لديك دراية ومعارف بخصائص ومميزات النمو للمرحلة العمرية (09-12) سنة، ومتطلباتها التربوية والممارسة الرياضية؟

الغرض منها: معرفة ما إذا كان مدرب هذه الفئة العمرية له دراية بخصائص ومميزات النمو لهذه المرحلة العمرية والمتطلبات التربوية والممارسة الرياضية بمعايير ومقاييس علمية وتربوية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	08	26.66	10.04	05.99	0.05	02	دال إحصائياً
لا	18	60					
نوعاً ما	04	13.33					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (10) : يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للعبارة رقم (10).



الشكل رقم (10) : التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (10).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم(10) أن نسبة 26.66% من المدربين وعددهم(08) كانت إجابتهم بنعم أي لديهم دراية ومعارف بخصائص ومميزات النمو للمرحلة العمرية(09-12)سنة، ومتطلباتها التربوية والممارسة الرياضية، أما نسبة60% من المدربين وعددهم(18) كانت إجابته ب لا أي ليس لديهم دراية ومعارف بخصائص ومميزات النمو لسباحي هذه المرحلة العمرية والمتطلبات التربوية، أما نسبة 13.33% من المدربين وعددهم(04) كانت إجابتهم بمحدودية الدراية والمعارف والمعلومات حول خصائص ومميزات النمو لسباحي هذه المرحلة العمرية ومتطلباتها التربوية وممارسة السباحة.

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين أنه يوجد نقص في التكوين العلمي عند أغلبية المدربين بالجانب المعرفي والمعلومات المتصلة والمرتبطة بخصائص ومميزات النمو لسباحي هذه المرحلة العمرية ومتطلباتها التربوية والتعليمية لممارسة السباحة لتطوير الجوانب الفنية والبدنية والمهارية والنفسية. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، حيث أن χ^2 المحسوبة = (10.04) أكبر من χ^2 الجدولة = (05.99).

الاستنتاج:

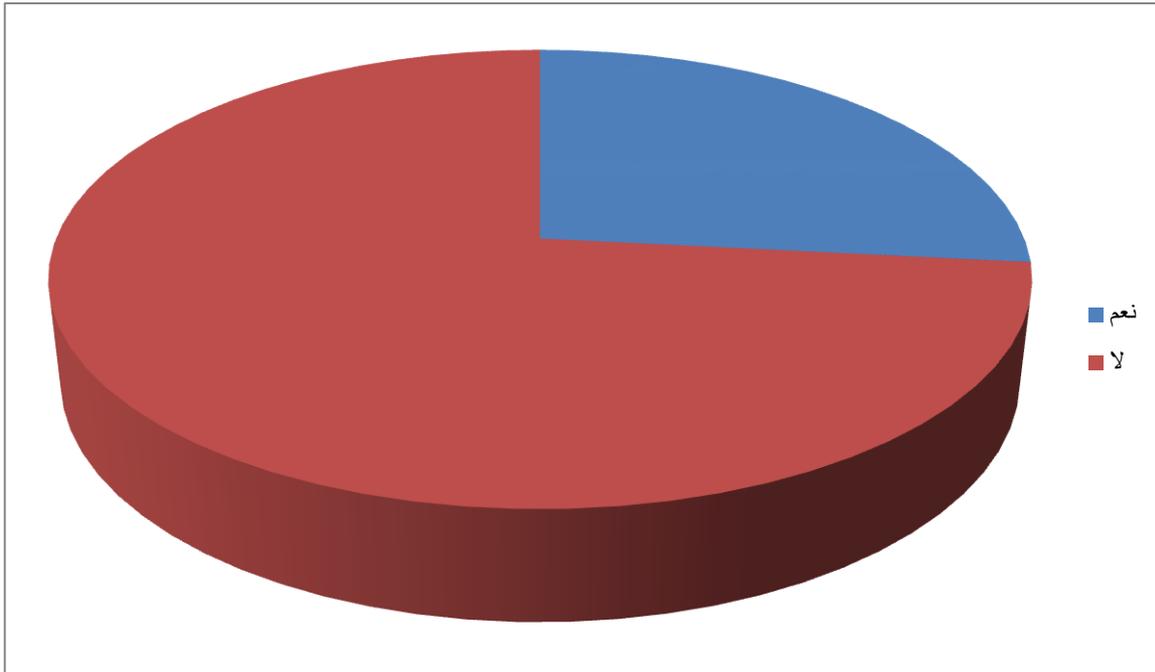
نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم نقص من الناحية العلمية والتكوين العلمي والمعرفي فيما يتعلق بالدراية المعرفية والعلمية بخصائص ومميزات النمو للفئة العمرية التي يتعاملون معها من أجل الإعداد الجيد وتطوير وتنمية النواحي المعرفية والبدنية والفنية والنفسية، حيث يقول **عبد القادر المصراطي**: "لابد أن يعد مدربو الناشئين إعداداً مهنيًا يتناسب مع مهام التدريب في المراحل السنوية المبكرة، بحيث يجب أن يظهر مدربو الناشئين كفاءة عالية في كل النواحي، الفنية، المهارية، البدنية، الحركية، وتطور وظائف الأعضاء للصغار والمظاهر النفسية المرتبطة بالتعلم الحركي. إضافة إلى ذلك تخطيط البرامج والتعريف بالقواعد والقوانين دون أن ننسى التغذية والإسعافات الأولية...."¹

¹ - عبد القادر المصراطي: المعلم والوسائل التعليمية، ط2، الجماهيرية الليبية، الجامعة المفتوحة، 1997، ص88.

العبارة رقم (11) : هل تأخذون غيابات وتأخرات السباحين بعين الاعتبار والأهمية؟
 الغرض منها: معرفة إذا كان المدربون يعطون الأهمية للانضباط والحضور الدائم للمتعلمين والاستمرارية من أجل التقدم الجماعي في تعلم وتحسين المهارات الرياضية والتقدم في تحقيق أهداف البرنامج.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	08	26.66	6.53	03.84	0.05	01	دال إحصائياً
لا	22	73.33					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (11) : يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (11).



الشكل رقم (11) : التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (11).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم(11) أن نسبة 26.66% من المدربين وعددهم(08) كانت إجابتهم بنعم أي أنهم يأخذون غيابات وتأخرات السباحين بعين الاعتبار والأهمية، أما نسبة 73.33% من المدربين وعددهم(22) كانت إجابتهم بلا أي أنهم لا يأخذون ذلك بعين الاعتبار والأهمية. يتضح لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(11) أن أغلبية المدربين لا يأخذون غيابات وتأخرات السباحين عن الحصة التدريبية بعين الاعتبار والأهمية، هذا يدل على عدم مبالاة المدربين ومتابعتهم للسباحين بهدف النجاح والتقدم في المستوى التعليمي واكتساب المهارات وتحسينها، وفي فرض الانضباط الداخلي للفريق على المتعلمين والتوعية والمسؤوليات الملقاة على المدربين في تحقيق المستوى وأهداف البرنامج. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن χ^2 المحسوبة = (6.53) أكبر من χ^2 الجدولة = (03.84).

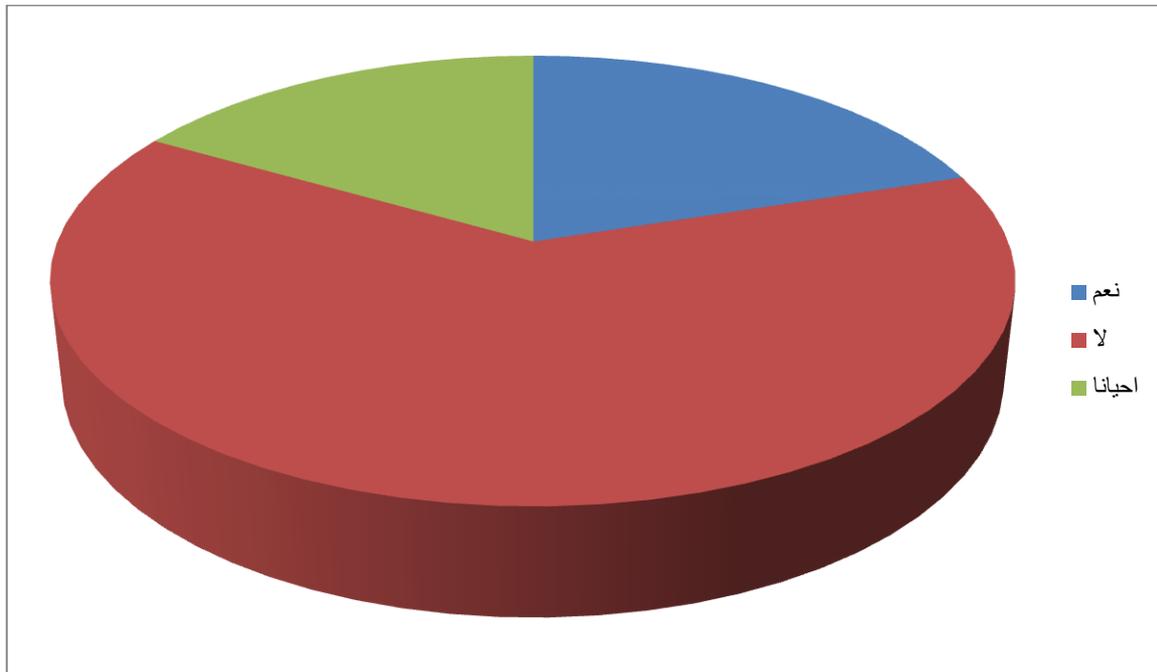
الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين لا يشددون على المتعلمين في حالات التغيب والتأخر ولا يولون أهمية لذلك ضمن متطلبات وشروط الحضور المستمر للحصص التدريبية وهي الأساس في التقدم بمستوى المتعلم الناشئ، وتعلم واكتساب مهارات جديدة وتحسينها من خلال المداومة المستمرة للحصص.

العبارة رقم (12) : هل تجرون فحوصات ومتابعات طبية دورية لسباحي الفئات العمرية (09-12) سنة؟
الغرض منها: معرفة إذا كان المدربون يعطون أهمية للجانب الصحي والاحتياطات الوقائية للسباحين الناشئين والمتابعات الطبية الدورية الضرورية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	06	20	12.02	05.99	0.05	02	دال إحصائياً
لا	19	63.33					
أحياناً	05	16.66					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (12) : يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (12).



الشكل رقم (12) : التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (12).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم(12) أن نسبة 20% من المدربين وعددهم(06) كانت إجابتهم بنعم أي أنهم يجرون الفحوصات والمتابعات الطبية على سباحيهم، أما نسبة 63.33% من المدربين وعددهم (19) كانت إجابتهم ب لا أي أنهم لا يجرون الفحوصات والمتابعات الطبية الدورية على السباحين، أما نسبة 16.66% من المدربين وعددهم(05) كانت إجابتهم بأحيانا.

يتضح لنا من الإجابات المسجلة في الجدول رقم(12) أن نسبة 63.33% من المدربين لا يجرون الفحوصات الطبية على سباحي هذه الفئة العمرية ومتابعتهم صحيا، هذا لأنهم لا يعطون أهمية لهذه العملية الضرورية والأساسية في ميدان التدريب الرياضي، ونقص الوعي المهني والثقافة المهنية للمدربين لهذه النقطة الهامة، فيرجعون سبب ذلك إلى أن كل سباح لديه شهادة طبية المرفقة مع الملف الذي تم التسجيل به في بداية الموسم، وهذا من الناحية التنظيمية واحتياطات المدرب الوقائية لا يكفي، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، حيث أن χ^2 المحسوبة = (12.02) أكبر من χ^2 الجدولة = (05.99).

الاستنتاج:

نستنتج أن هناك تقصير وعدم اهتمام أغلبية المدربين في اتخاذ الإجراءات الوقائية الصحية ، وعدم إعطائهم الأهمية واطلاعهم على الجانب الصحي للمتعلمين من خلال الفحوصات والمتابعات الطبية الدورية، وفي هذا الجانب يقول **وفيقة مصطفى سالم**: "تتضمن مسؤوليات مدرب السباحة غير المباشرة على النواحي الصحية، والعلاجية، والغذائية بالنسبة للمتعلمين، من حيث: "إعداد ملفات خاصة بالحالة الصحية للمتعلمين مسجل بها نتائج الكشف الطبي الدوري من حيث: الأمراض الجلدية، والأنف والأذن والعينين، والجهاز التنفسي،..... وغيرها من الأمراض التي تظهر على المتعلمين خلال حصص السباحة. متابعة الحالة الصحية للمتعلمين وإعداد بطاقات صحية مسجل بها الحالة المرضية والإصابات التي تعرض لها المتعلم سواء كانت ناتجة من ممارسة السباحة، وإصابات ناتجة من ممارسة ألعاب أخرى.¹

¹ - وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص223.

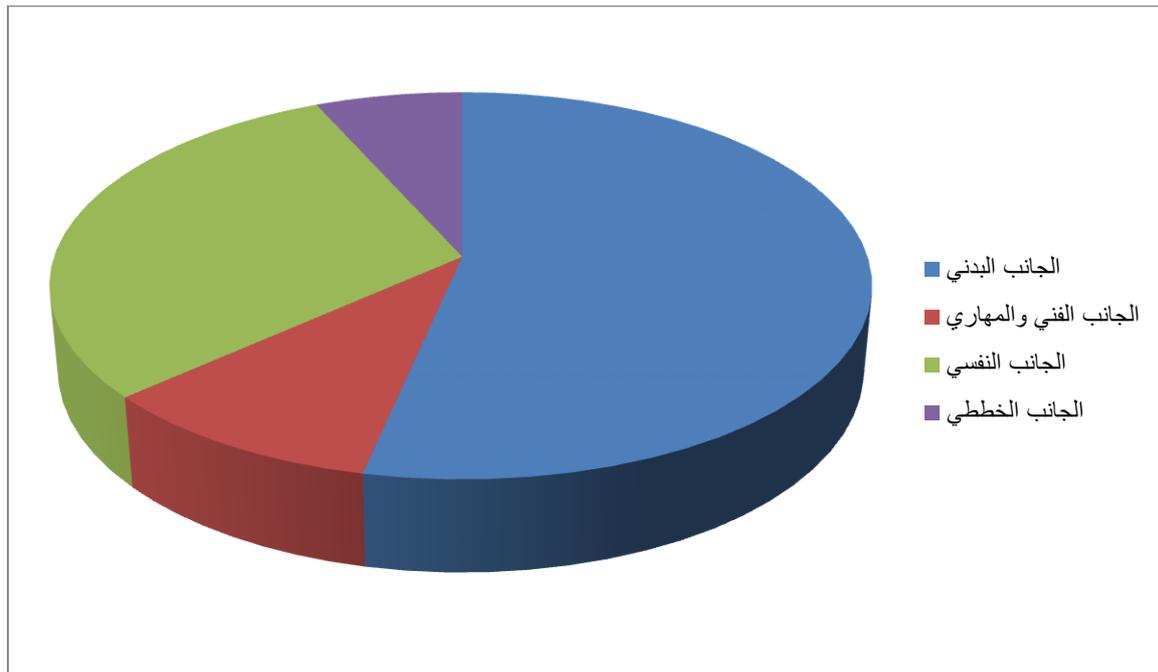
1-3- المحور الثالث: كفاءات المدربين في إعداد وتخطيط البرامج التعليمية والتدريبية .

العبارة رقم (13) : ما هو الجانب الأساسي الذي تهتمون وتركزون على تنميته لسباحي هذه الفئة العمرية؟

الغرض منها: معرفة الجانب الأساسي الذي يهتم ويركز المدرب على تنميته لسباحي هذه الفئة العمرية وهل هو من الأساسيات والضروريات لمتطلبات المرحلة العمرية .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الجانب البدني	16	53.33	14.53	07.81	0.05	3	دال إحصائياً
الجانب الفني والمهاري	03	10					
الجانب النفسي	09	30					
الجانب الخططي	02	6.66					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (13) : يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (13).



الشكل رقم (13) : التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (13).

تحليل والمناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم(13) المبين أعلاه يتضح أن نسبة تقدر ب53.33% من المدربين يهتمون ويركزون على تنمية الجانب البدني لسباحي هذه المرحلة العمرية، أما نسبة تقدر ب10% من المدربين يهتمون ويركزون على تنمية الجانب الفني والمهاري للسباحين، أما نسبة تقدر ب30% من المدربين يهتمون ويركزون على تنمية الجانب النفسي للسباحين، بينما نسبة تقدر ب6.66% من المدربين يهتمون ويركزون على تنمية الجانب الخططي للسباحين.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول السابق يظهر لنا جليا أن هناك اختلاف كبير في إجابات المدربين حول الجانب الأساسي الذي يهتمون به ويركزون على تنميته لسباحي هذه المرحلة العمرية، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (14.53) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي بلغت (07.81) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03)، ومعنى هذا أن نسبة كبيرة من المدربين ليس لهم دراية علمية بالجانب الأساسي الذي يجب التركيز على تنميته لسباحي هذه المرحلة العمرية وإعطائه الأهمية اللازمة في ذلك، حيث نجد نسبة كبيرة من المدربين يهتمون ويركزون على الجانب البدني، والجانب الخططي، هذا ما يبرهن على أن مستوى المدربين محدود تجاه المعرفة العلمية وكفاءاتهم المهنية نظرا لاهتمامهم وتركيزهم على جوانب لا تتماشى وتتوافق مع خصائص النمو ومتطلبات سباحي هذه المرحلة العمرية.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق يتبين لنا أن جل المدربين ليس لديهم معرفة ودراية علمية بأهم الجوانب التي يجب الاهتمام بها والتركيز على تنميتها لسباحي هذه المرحلة العمرية، فهم يهتمون بجوانب لا تتماشى ولا تتناسب مع قدرات وخصائص نمو السباحين ومتطلباتهم، هذا يدل على نقص في تكوينهم العلمي وكفاءاتهم المهنية في مجال تخصصهم المهني مع الفئات الناشئة.

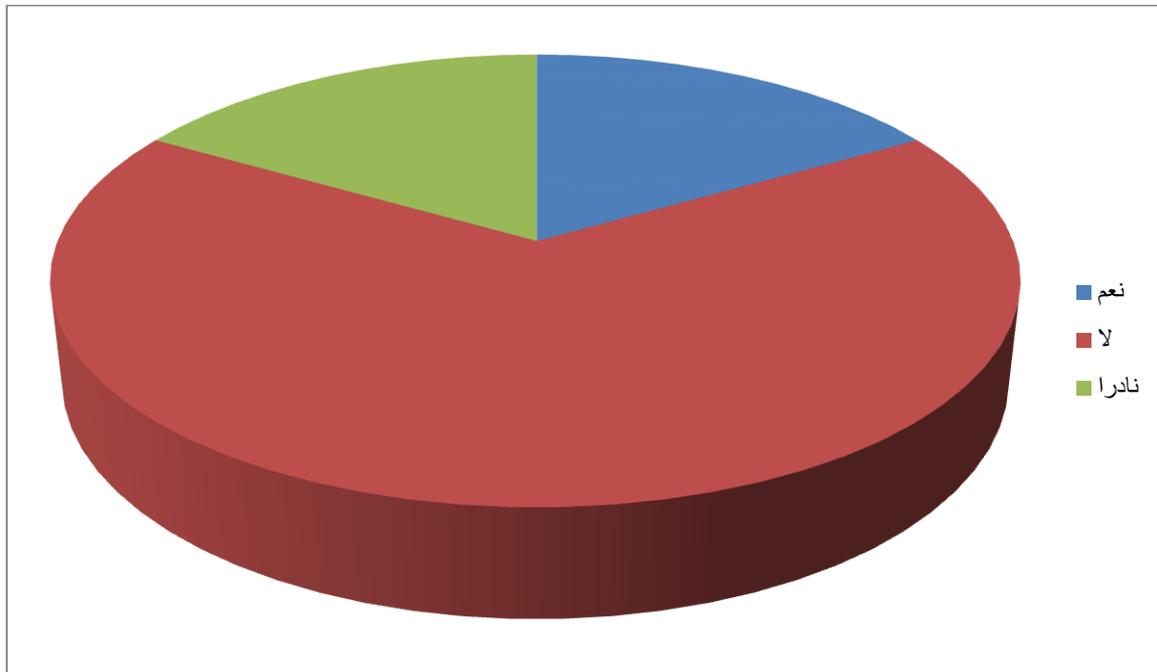
العبارة رقم(14) : هل تبرمجون الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصة التعليمية والتدريبية للفئة العمرية

(12-09) سنة؟

الغرض منها: معرفة إذا كان مدرب هذه الفئة العمرية يعطي الأهمية البالغة للجانب الترويحي والراحة النفسية من خلال الألعاب الترويحية الجماعية أو الفردية للتخفيف من ضغط التدريبات.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	05	16.66	15	05.99	0.05	02	دال إحصائياً
لا	20	66.66					
نادرًا	05	16.66					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (14): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للعبارة رقم (14).



الشكل رقم (14): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (14).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم(14) أن نسبة 16.66% من المدربين وعددهم(05) كانت إجاباتهم بنعم أي أنهم يبرمجون الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصص التعليمية والتدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية ، أما نسبة 66.66% من المدربين وعددهم(20) كانت إجاباتهم بلا أي أنهم لا يبرمجون الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصص التعليمية والتدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية، أما نسبة 16.66% من المدربين وعددهم(05) كانت إجاباتهم بأنهم نادرا ما يبرمجونها أثناء الحصص.

يتضح لنا من النتائج المسجلة في الجدول رقم(14) أنه توجد اختلافات بين المدربين من ناحية برمجة واستعمال الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصص، فأغلبية المدربين لا يستعملونها ولا يخصصون وقتا لها أثناء الحصص، ولا يعون بالأهمية البالغة لهذه الألعاب وتأثيرها على الجانب النفسي للسباح الناشئ، وفي إكسابه بعض المهارات المرتبطة بتعلم السباحة. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، حيث أن χ^2 المحسوبة=(15) أكبر من χ^2 الجدولة =(05.99).

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية مدربي هذه الفئة العمرية لديهم نقص في الجانب المعرفي والعلمي، بحيث أنهم لا يعطون الأهمية للجانب الترويحي والنفسي من حيث الإعداد للحصص التعليمية والتدريبية، فهو من المتطلبات الأساسية لسباحي هذه المرحلة العمرية من أجل الاستمرارية في الممارسة والتمتع بهذه الرياضة. حيث يؤكد المختصين في هذا المجال أنه يجب أن تخصص بعض الجرعات في الأسبوع لتحقيق الاستمتاع والألعاب المائية، ويوجه التركيز نحو الكفاح من أجل النجاح وتحقيق أهداف الأداء أكثر من التركيز على النتائج والفوز بالمنافسة.¹

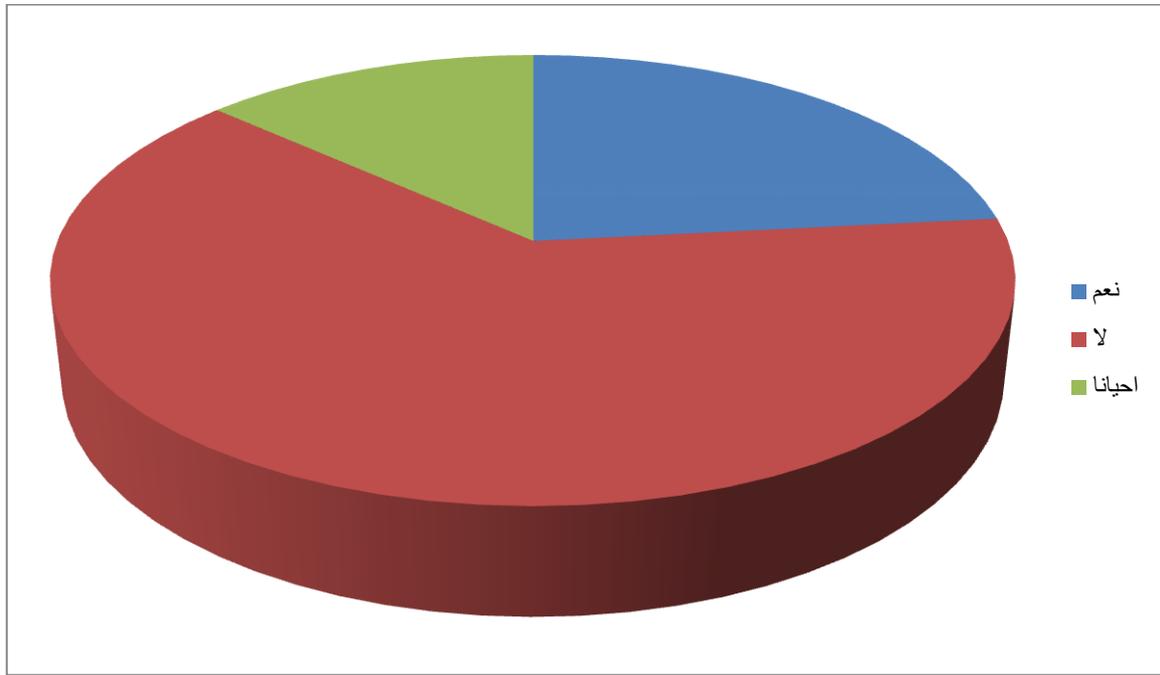
العبارة رقم(15): هل تخصص جزء من وقت الحصة لتمرينات المرونة للفئة العمرية (09-12) سنة؟

¹ - أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 173 .

الغرض منها: معرفة إن كان المدرب يخصص جزء من الحصة لتمارين المرونة مع هذه الفئة العمرية لتسهيل تعلم وتحسين أداء المهارات الرياضية وطرق السباحة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	07	23.33	12.06	05.99	0.05	02	دال إحصائيا
لا	19	63.33					
أحيانا	04	13.33					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (15): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (15).



الشكل رقم (15): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (15).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (15) أن نسبة 23.33% من المدربين وعددهم (07) كانت إجاباتهم بنعم أي أنهم يخصصون جزء من وقت الحصة لتمارين المرونة، أما نسبة 63.33% من المدربين وعددهم (19) كانت إجاباتهم بلا أي أنهم لا يخصصون جزء من وقت الحصة لتمارين المرونة، أما نسبة 13.33% من المدربين وعددهم (04) كانت إجاباتهم بأنهم أحيانا ما يخصصون جزء من وقت الحصة لتمارين المرونة.

يتضح لنا من النتائج المسجلة في الجدول رقم (15) أن هناك اختلاف في إجابات المدربين من ناحية تخصيص وقت من الحصة لتمارين المرونة، حيث أن نسبة كبيرة من المدربين لا يعطون أهمية لعنصر المرونة في أداء وتعلم مهارات السباحة وتحسين الأداء الفني لطرق السباحة، وفي تنمية التوافق في الأداء. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، حيث أن K^2 المحسوبة = (12.06) أكبر من K^2 الجدولة = (05.99).

الاستنتاج:

نستنتج أن هناك نسبة كبيرة من المدربين لا يهتمون بتنمية عنصر المرونة لسباحي هذه المرحلة العمرية، هذا يدل على نقص كفاءتهم العلمية والمهنية من حيث البرمجة وفي انتقاء التمرينات المساعدة على إكساب المتعلمين مهارات السباحة وتنمية الكفاءة البدنية وتحسين التوافق في أداء طرق السباحة، حيث يؤكد أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "يؤدي عدم كفاية المرونة للمفاصل إلى إعاقه مدى الحركة، وبالتالي تنخفض كفاءة الأداء الفني لطرق السباحة وتقل القدرة على استخدام إمكانات السباح من ناحية القوة والسرعة والتوافق وهذا يؤدي إلى انخفاض الاقتصاد في الجهد كما يكون سببا لإصابة المفاصل والأربطة¹".

العبارة رقم (16) : عند إعدادك للبرنامج التعليمي والتدريبي للفئة العمرية (09-12) سنة هل تأخذ بعين

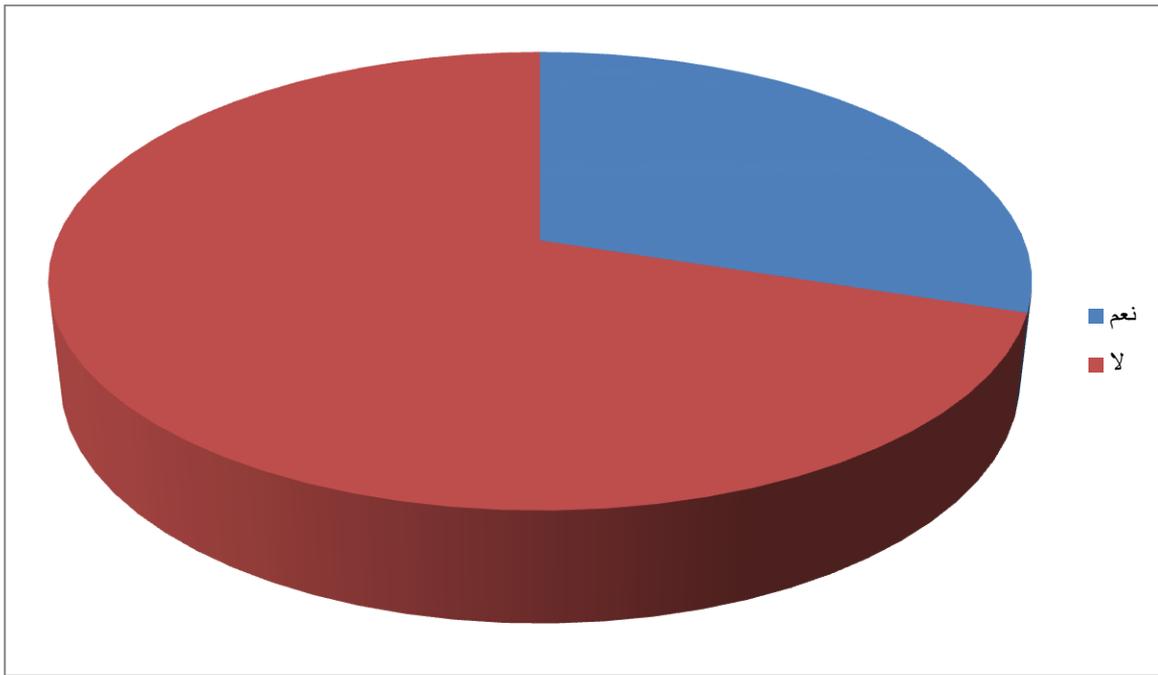
الاعتبار الخصائص والمتطلبات وحاجيات هذه المرحلة؟

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 287 .

الغرض منها: معرفة إذا كانت البرامج التعليمية والتدريبية المعتمدة من طرف المدربين تراعي خصائص ومتطلبات والحاجيات التعليمية والتربوية لهذه المرحلة العمرية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	09	30	04.08	03.84	0.05	01	دال إحصائيا
لا	21	70					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (16): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (16).



الشكل رقم (16): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (16).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم(16) أن نسبة 30% من المدربين وعددهم(09) كانت إجابتهم بنعم أي أنهم عند إعدادهم للبرنامج التعليمي والتدريبي للفئة العمرية(09-12) يأخذون بعين الاعتبار الخصائص والمتطلبات وحاجيات هذه المرحلة العمرية، أما نسبة 70% من المدربين وعددهم(21) كانت إجابتهم بلا أي أنهم لا يأخذون بعين الاعتبار الخصائص والمتطلبات وحاجيات هذه الفئة العمرية عند إعداد برامجهم التعليمية والتدريبية.

يتضح لنا من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم(16) أن أغلبية المدربين لا يضعون في عين الاعتبار خصائص ومتطلبات وحاجيات هذه الفئة العمرية عند إعداد وتخطيط برامجهم التعليمية والتدريبية، هذا راجع لنقص كفاءتهم العلمية وثقافتهم المهنية، ومحدودية جانبهم المعرفي المرتبط بفهم حقائق وخصائص النمو لهذه الفئة العمرية، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن χ^2 المحسوبة=(04.08) أكبر من χ^2 الجدولة=(03.84).

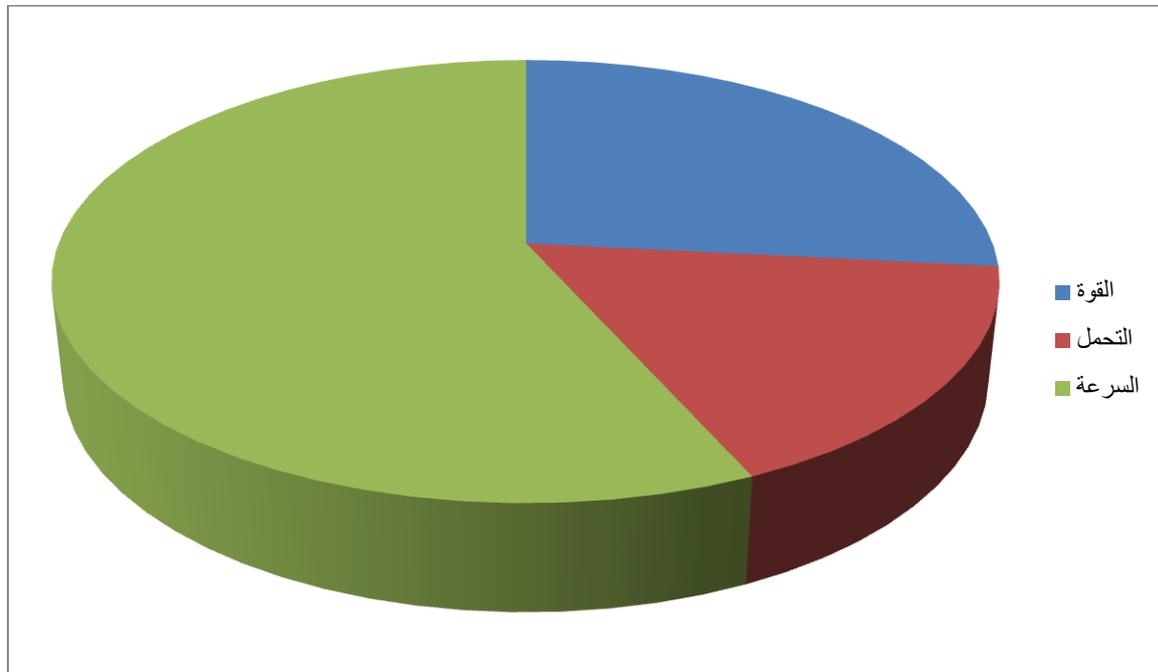
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين لا يراعون خصائص ومتطلبات والحاجيات التعليمية والتربوية لهذه المرحلة العمرية عند إعداد البرامج التعليمية والتدريبية، هذا يدل على نقص خبرتهم المهنية وكفاءتهم العلمية المرتبطة بمهنة تعليم وتدريب السباحة لفئة الناشئين.

العبارة رقم (17): في رأيك، محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر؟
الغرض منها: معرفة ما هو العنصر الأساسي من عناصر اللياقة البدنية الذي يريد تنميته المدرب لسباحي هذه الفئة العمرية من خلال محتويات البرنامج المطبق .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
القوة	08	26.66	07.08	05.99	0.05	02	دال إحصائياً
التحمل	05	16.66					
السرعة	17	56.66					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (17): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (17).



الشكل رقم (17): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (17).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم(17) أن نسبة 26.66% من المدربين وعددهم(08) كانت إجابتهم بأن محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر القوة، أما نسبة 16.66% من المدربين وعددهم(05) كانت إجابتهم بأن محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر التحمل، أما نسبة 56.66% من المدربين وعددهم(17) كانت إجابتهم بأن محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر السرعة.

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين المسجلة في الجدول رقم(17) وجود اختلاف واضح في الإجابات، حيث أن أغلبيتهم يرون أن محتويات برامج سباحي هذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر السرعة والقوة، أما نسبة قليلة جدا ترى أن محتويات هذه البرامج تعمل على تنمية عنصر التحمل. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، حيث أن χ^2 المحسوبة = (07.08) أكبر من χ^2 الجدولة = (05.99).

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يركزون على تنمية عنصر السرعة والقوة لسباحي هذه المرحلة العمرية من خلال محتويات البرنامج ونوع التمرينات المطبقة وأهدافها، وهذا لا يتماشى أساسا مع قدرات الناشئين، وتأثيراته السلبية على الأجهزة الوظيفية الفسيولوجية والعضلية لجسم السباح الناشئ. بحيث يرى أسامة كامل راتب وعلي أحمد زكي أن أهم ما يجب الاهتمام به للسباحين الناشئين هو تنمية التحمل والأداء الفني، كما يجب مراعاة عدم التخصص عند بداية تدريبهم، ولكن يفضل التدريب على أداء 1500 متر و 400 متر فردي متنوع، وهذا يستغرق سنوات، ويكون ذلك بهدف تنمية التحمل والقدرة على أداء الأربع سباحات.¹

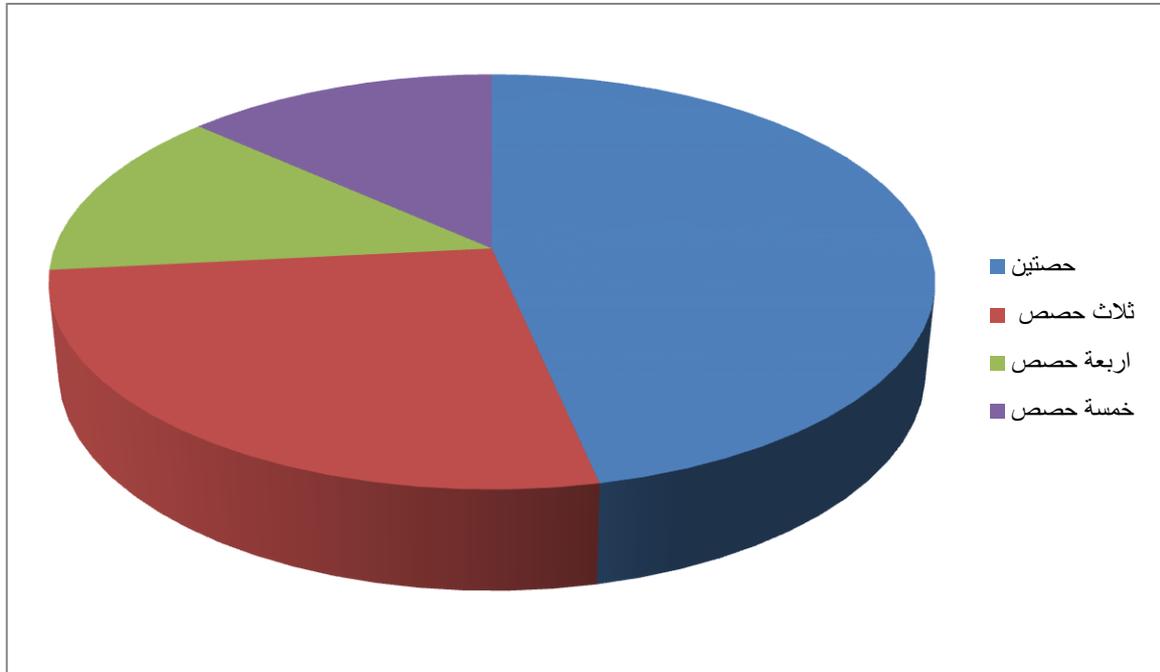
¹ - أسامة راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 179

العبارة رقم (18): في رأيك، ما هو عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية؟

الغرض منها: معرفة إن كان مدربو هذه الفئة العمرية لهم علم ودراية بعدد الحصص اللازمة في الأسبوع لسباحي هذه الفئة العمرية التي يمكن أن يحقق من خلالها الأهداف التعليمية والتربوية، وتحقق التكيف والارتقاء في الأداء الوظيفي لأعضاء الجسم، وتطوير القدرات البدنية وتحسين المستوى .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
حصتين	14	46.66	08.92	07.81	0.05	3	دال إحصائياً
ثلاث حصص	08	26.66					
اربعة حصص	04	13.33					
خمسة حصص	04	13.33					
المجموع	30	100					

الجدول رقم (18): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم ك² للعبارة رقم (18).



الشكل رقم (18): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (18).

تحليل والمناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (18) أن نسبة 46.66% من المدربين وعدددهم (14) كانت إجابتهم بأن عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية هو حصتين، أما نسبة 26.66% من المدربين وعدددهم (08) كانت إجابتهم بأن عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية هو ثلاث حصص، أما نسبة 13.33% من المدربين وعدددهم (04) كانت إجابتهم بأن عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية هو أربعة حصص، أما نسبة 13.33% من المدربين وعدددهم (04) كانت إجابتهم بأن عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية هو خمسة حصص.

ومما سبق يتضح لنا أن هناك اختلاف في إجابات المدربين، وهذا يدل على أن هناك اختلاف بين المدربين من ناحية برمجة الحصص التدريبية وفي تخطيط البرامج التعليمية والتدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية، حيث أن أغلبية المدربين يبرمجون حصتين إلى ثلاث في الأسبوع، وهذا من الناحية التطبيقية العلمية لا يكفي لتطوير الصفات البدنية والنواحي الفنية والمهارية. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03، حيث أن χ^2 المحسوبة = (08.92) أكبر من χ^2 الجدولة = (07.81).

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم نقص في الكفاءة العلمية والمهنية، لأنهم ليس على علم ودراية بعدد الجرعات المناسبة واللازمة التي يجب أن يحتويها برنامج التدريب الأساسي لسباحي هذه الفئة العمرية.

3- مقارنة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى:

تفسير نتائج المحور الأول الخاص بالفرضية الأولى من خلال إجابات المدربين على عبارات المحور الأول من الاستبيان.

جدول رقم (19): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول الخاص بإجابات المدربين.

نتائج المحور الأول الخاص بإجابات المدربين

العبارات	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
العبارة رقم 01	/	/	دالة
العبارة رقم 02	08.66	07.81	دالة
العبارة رقم 03	09.80	05.99	دالة
العبارة رقم 04	03.84	03.84	دالة
العبارة رقم 05	08.60	05.99	دالة
العبارة رقم 06	10.80	03.84	دالة

تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن المدربين القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا تتوفر لديهم كفاءة مهنية والمؤهلات العلمية الكافية واللازمة، فانطلاقاً من مختلف هذه القراءات واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19) السابقة الذكر والمؤكدة بطرق إحصائية علمية، فإنها تفيد أن تراجع مستوى الإعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية يعود بالدرجة الأولى إلى نقص كفاءة المدربين المهنية، ونوعية ودرجة مؤهلاتهم العلمية التي لا تتماشى ولا تتناسب مع متطلبات إعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية، حيث تأتي هذه النتيجة مطابقة لتوقعات الباحث، وهذا ما تؤكدته الدراسة السابقة لي (سديرة سعد) حيث توصل إلى قصور في الإعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يضمن في بناء وإعداد وتخطيط البرامج ذات فعالية وإيجابية التي تسمح بتطوير مختلف قدرات اللاعب الناشئ، وبهذا نستطيع أن نحكم بأن الفرضية الأولى قد تحققت من خلال النتائج المحصل عليها.

الفرضية الثانية:

تفسير نتائج المحور الثاني الخاص بالفرضية الثانية من خلال إجابات المدربين على عبارات المحور الثاني من الاستبيان.

جدول رقم(20) : الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني الخاص بإجابات المدربين.

العبارات	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
العبارة رقم 07	12.60	05.99	دالة
العبارة رقم 08	04.80	03.84	دالة
العبارة رقم 09	19.04	05.99	دالة
العبارة رقم 10	10.04	05.99	دالة
العبارة رقم 11	6.53	03.84	دالة
العبارة رقم 12	12.02	05.99	دالة

بنيت الفرضية الجزئية الثانية على أساس اعتقاد مفاده أن نقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة، فمن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثاني والمؤكدة بطريقة إحصائية، والمبينة في الجدول رقم(20)، فإنها جاءت مؤكدة لصحة فرضية الباحث، حيث أن نقص خبرة المدربين وتكوينهم العلمي والمهني يؤثر سلباً على إعداد وتكوين السباحين الناشئين في النواحي الفنية والبدنية وال نفسية، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا ما تؤكدته الدراسة السابقة لي (سديرة سعد) حيث توصل ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية والإمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها ، وعليه نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت من خلال النتائج المحصل عليها.

الفرضية الثالثة:

تفسير نتائج المحور الثالث الخاص بالفرضية الثالثة من خلال إجابات المدربين على عبارات المحور الثالث من الاستبيان.

جدول رقم (21): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص بإجابات المدربين.

العبارات	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
العبارة رقم 13	14.53	07.81	دالة
العبارة رقم 14	15	05.99	دالة
العبارة رقم 15	12.06	05.99	دالة
العبارة رقم 16	04.08	03.84	دالة
العبارة رقم 17	07.08	05.99	دالة
العبارة رقم 18	08.92	07.81	دالة

بنيت الفرضية الجزئية الثالثة على اعتقاد مفاده أن الكفاءة المهنية والعلمية لمدرربي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة، فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثالث من الاستبيان والمؤكددة بطريقة إحصائية، والمبينة في الجدول رقم (21)، نرى أن البرامج المطبقة والمنتهجة من طرف المدربين لا تتماشى ولا تطابق البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة في السباحة مع الفئات الناشئة، هذا راجع لنقص كفاءاتهم المهنية والعلمية، وعدم تطلعهم على الدراسات الحديثة في مجال تعليم وتدريب السباحة للفئات الناشئة، وقد جاء هذا مطابقاً لتوقعات الباحث، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا ما تؤكدته الدراسة السابقة لي (سديرة سعد) حيث توصل، وعليه نستنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت من خلال النتائج المحصل عليها.

4- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

الجدول رقم (22): مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	نقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (9-12) سنة.	الفرضية الجزئية الاولى
تحققت	المدرّبون القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (9-12) سنة لا تتوفر لديهم كفاءة مهنية والمؤهلات العلمية الكافية واللازمة.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمتزن لسباحي الفئة العمرية (9-12) سنة.	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم (22) يبين أن الفرضيات الثلاثة التي اقترحها الباحث كحلول لمشكلة البحث قد تحققت، وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدرّبين ، والمبينة في الجداول رقم (19) (20) (21) ، ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي مفادها أن الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمتزن لسباحي الفئة العمرية (9-12) سنة.

الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال الفرضيات المطروحة نستنتج أن نجاح عملية إعداد وتكوين السباحين الناشئين خاصة الفئة العمرية (09-12) تعود أساسا وبالدرجة الأولى على كفاءة المدرب المهنية والعلمية، والاختيار الجيد للمدربين الذين تتوفر فيهم الشروط العلمية والمهنية اللازمة، ومستوى تأهيلهم العلمي والمهني في ميدان تدريب السباحة للفئات الناشئة.

فمن خلال ما توصلنا إليه من نتائج في هذه الدراسة، أن أغلبية المدربين لا تتوفر فيهم الكفاءة العلمية والمهنية اللازمة، وهذا من خلال المؤهلات العلمية والخبرة المكتسبة في الميدان المهني التخصصي، ونقص تكوينهم وتأهيلهم المهني في تعليم وتدريب السباحة للفئات الناشئة، فهم لا يهتمون بمتابعة ومزاولة الدورات التكوينية، وعدم حضورهم المنتقيات والمجالس العلمية في مجال تخصصهم، ضف إلى ذلك أغلبيتهم ليس لديهم دراية بالدراسات الحديثة المتعلقة بتعليم وتدريب السباحة للناشئين وإعداد وتخطيط برامجهم التعليمية والتدريبية، هذا كله يدل على نقص في مستوى تكوين وإعداد السباحين الناشئين، فنقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين، وهذا ما أثبتته نتائج المحور الأول والثاني من الاستبيان. ونستنتج أيضا من خلال نتائج المحور الثالث من الاستبيان أن الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة التي تتماشى مع متطلبات النمو وخصائص السباحين، فهناك ممارسة عشوائية وسوء التسيير، وهذا كله لا يخدم تطوير وتحسين المستوى الرياضي للسباحة الجزائرية.

الخاتمة:

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين أهمية كفاءة المدرب المهنية والعلمية في إعداد وتكوين السباحين الناشئين، فالفترة الطويلة لإعداد الناشء للمستويات الرياضية العالية والتطوير الشامل المتزن لقدراتهم وخصائصهم يتطلب من المدرب أن يكون ملماً بالأسس النظرية والعملية المختلفة لعلم التدريب، وأن يتقن المهارات الحركية في السباحة، وضرورة إلمامه بالخصائص المميزة لتدريب السباحين الناشئين، كما يجب أن يلم بالمعارف والمعلومات الأساسية في الفروع والميادين العلمية التي ترتبط بعملية التدريب الرياضي، وعدم الاكتفاء بما وصل إليه من درجة التأهيل العلمي والمهني، بل العمل على الاستزادة والاطلاع الدائم على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة، ومسايرة التطور والتقدم العلمي في المجال الرياضي. ومن هنا تطرح فكرة إدراك دور كفاءة المدرب المهنية والعلمية في نجاح عملية إعداد وتكوين السباحين الناشئين.

ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المرتبطة بالبحث، وانطلاقاً من مشكلة مطروحة معاشة ميدانياً، وبعد عرض النتائج و تحليلها بخصوص دور الكفاءة المهنية والعلمية للمدربين في إعداد الناشئين في السباحة (09-12) سنة، فهذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير، فكان الهدف الذي يرمي إليه الباحث هو الكشف عن دور وأهمية كفاءة المدرب في إعداد وتخطيط البرامج التعليمية والتدريبية بالأسس العلمية والحديثة في ميدان السباحة، التي من خلالها يمكن تطوير وتنمية قدرات السباح الناشئ التي تراعي خصائص ومتطلبات نموه، وهذا كله يتحدد بكفاءة وقدرات المدرب في مجال تخصصه. ومن خلال النتائج العامة المتحصل عليها نجد:

- قصور في الإعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يضمن في بناء وإعداد وتخطيط البرامج ذات فعالية وإيجابية التي تسمح بتطوير مختلف قدرات السباح الناشئ.

- ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية، وعدم إلمامهم بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة به كان له أثر على ضعف مستوى التكوين الرياضي للناشئين على مستوى الأندية .

- قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم و محددة للبرامج، كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير وتنمية قدرات السباحين الناشئين.

الإقتراحات و التوصيات :

- الاخذ بعين الاعتبار مستوى المؤهل العلمي لمدربي السباحة.
- يجب الاخذ بعين الاعتبار سنوات الخبرة في العمل كمدرّب رياضي في السباحة.
- يجب اختبار قدرات المدربين عند توظيفهم.
- الإهتمام بجانب الخبرة و سنوات العمل كمدرّب للفئة العمرية (09-12) سنة.
- إجراء ملتقيات و ندوات للإطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم السباحة للناشئين.
- الإهتمام بالناحية التحفيزية ماديا و معنويا لرفع معنويات و دافعية هذه الفئة العمرية على الاستمرارية في ممارسة السباحة.
- يجب على المدرّب أن يكون على دراية بخصائص و مميزات النمو للمرحلة العمرية (09-12) سنة و ذلك ليسهل عليه عملية التواصل و إيصال المعلومات و الافكار .
- يجب على المدرّب أن يأخذ بعين الاعتبار غيابا و تاخرات السباحين و يقوم بتسجيل الضور و إحصاء الغيابات .
- ضرورة إجراء الفحوصات و المتابعة الطبية للسباحي الفئة العمرية (09-12) سنة و ذلك ليكون المدرّب على إطلاع حول الحالات الصحية للسباحين و لتجنب أي مخاطر أو مضاعفات .
- يجب أن تخصص بعض الجرعات في الاسبوع لخلق جو من التسلية و الاستمتاع من خلال الالعب المائية التنافسية و الترويحية .
- الاهتمام بخصائص و متطلبات و حاجيات هذه المرحلة العمرية.
- الاهتمام بشؤون التدريب بمختلف جوانبه و العمل على إرتقائه و إزدهاره .
- توسيع قاعدة التعاون بين المدربين .

- مناقشة القضايا المعاصرة لمهنة التدريب من خلال عقد لقاءات و ندوات.
- تنظيم تربصات صيفية أو خلال العطل و حلقات البحث في الهيئات الرياضية و العمل على تطويرها للاستمرار من خلال تزويدها بالاصدارات الحديثة من الكتب و المراجع.

مقدمة

الجانب التمهيدي

التعريف بالبحث

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

السباحة

الفصل الثاني

المدرّب الرياضي

و الكفاءات المهنية

والعلمية في السباحة

الفصل الثالث

التدريب الرياضي في

السباحة

الفصل الرابع

خصائص المرحلة

العمرية وممارسة السباحة

الفصل الخامس

إعداد و تكوين الناشئين

في السباحة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهج البحث

والإجراءات الميدانية

الفصل الثاني

عرض و تحليل

و مناقشة النتائج

قائمة المصادر

والمراجع

الملاحق

جامعة ابن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد العلوم والنشاطات البدنية والرياضية

إستبيان خاص بالمدرسين

تحية طيبة وبعد :

في إطار انجاز بحثنا هذا تحت عنوان :

" دور الكفاءة المهنية والعلمية للمدرسين في إعداد الناهئين في السباحة "

دراسة مسحية على أندية السباحة لولاية تيسمسيلت (09-12) سنة

نرجوا منكم الإجابة على الأسئلة الموجودة في الإستمارة .

الرجاء ملء الاستمارة بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي،
ولكم جزيل الشكر والتقدير مسبقا.

ملاحظة :

ضع علامة (X) في مكان الإجابة.

إشراف الأستاذ :

صديق حمزة

الطلبة الباحثون :

✓ شواف حمزة.

✓ دايمة الله حكيم.

"ولكم منا فائق التقدير و الاحترام."

المحور الأول: نوعية المؤهلات العلمية للمدربين وخبراتهم الميدانية.

السؤال (01) - ما هو مؤهلك العلمي المتحصل عليه في المجال الرياضي؟

- مستشار رياضي

- تقني سامي رياضي

- ليسانس

- دبلوم تدريب رياضي درجة

- متربص

السؤال (02) ما هي عدد سنوات العمل كمدرّب رياضي في السباحة؟

- سنة واحدة

- سنتين

- سنوات 3-5

- أكثر من 5 سنوات

السؤال (03) ماذا يشترط منك المديرون لكي توظف كمدرّب أساسي بالنادي الرياضي؟

- الشهادة العلمية

- الخبرة

- الشهادة والخبرة الميدانية

السؤال (04) عند توظيفك بالنادي الرياضي هل يتم اختبار قدراتك من طرف المسؤولين والمديرين؟

لا

نعم

السؤال (05) على أي أساس تم توظيفك للإشراف على إعداد وتكوين فئة الناشئين (09-12) سنة؟

- الشهادة والخبرة والنتائج المتحصل عليها

- الشهادة العلمية

- ممارسة السباحة ضمن فرق النخبة

السؤال (06) هل لديك إطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين؟

لا

نعم

المحور الثاني: الكفاءات المهنية والعلمية للمدربين.

السؤال (07) لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي تقوم على إعدادها، على ماذا تعتمد؟

- الملاحظة

- الاختبارات البدنية والمهارية

- التقويم المستمر

السؤال (08) عند شرحك وتوضيحك كيفية أداء المهارة الحركية للمتعلمين، ما هي الطريقة التي تتبعها في ذلك؟

- الشرح اللفظي والحركي خارج الماء

- الشرح اللفظي والحركي خارج و داخل الماء

السؤال (09) ما هو الأسلوب الذي تعتمد مع هذه الفئة العمرية لتنمية ورفع دافعيتهم نحو تحقيق الأهداف

والاستمرارية في الممارسة؟

- التحفيز المعنوي

- التحفيز المادي

- التحفيز المعنوي والمادي معا

السؤال (10) هل لديك دراية ومعارف بخصائص ومميزات النمو للمرحلة العمرية (09-12) سنة، ومتطلباتها التربوية والممارسة الرياضية؟

نعم لا نوعا ما

السؤال (11) هل تأخذون غيابات وتأخرات السباحين بعين الاعتبار والأهمية؟

نعم لا

السؤال (12) هل تجرون فحوصات ومتابعات طبية دورية لسباحي الفئات العمرية (09-12) سنة؟

نعم لا أحيانا

المحور الثالث: كفاءات المدربين في إعداد وتخطيط البرامج التعليمية والتدريبية.

السؤال (13) ما هو الجانب الأساسي الذي تهتمون وتركزون على تنميته لسباحي هذه الفئة العمرية؟

- الجانب البدني

- الجانب الفني والمهاري

- الجانب النفسي

- الجانب الخططي

السؤال (14) هل تبرمجون الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصة التعليمية والتدريبية للفئة العمرية (09-12) سنة؟

نعم لا نادرا

السؤال (15) هل تخصص جزء من وقت الحصة لتمرينات المرونة للفئة العمرية (09-12) سنة؟

نعم لا احيانا

السؤال (16) عند إعدادك للبرنامج التعليمي والتدريبي للفئة العمرية (09-12) سنة هل تأخذ بعين الاعتبار

الخصائص والمتطلبات وحاجيات هذه المرحلة؟

لا

نعم

السؤال (17) في رأيك، محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر؟

- القوة

- التحمل

- السرعة

السؤال (18) في رأيك، ما هو عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية؟

- حصتين

- ثلاث حصص

- أربعة حصص

- خمسة حصص

قائمة المراجع:

أ/ قائمة المراجع باللغة العربية :

- قال رسول صلى الله عليه وسلم : "علموا أبناءكم السباحة والرمية"
- 01- المنجد في اللغة العربية المعاصرة ، دار المشرق ، ط2 ، بيروت 2001.
 - 02- العيسوي عبد الرحمن: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996.
 - 03 - الفتلاوي سهيلة محسن: أثر فاعلية التدريب في أداء الطالب المعلم الكفايات التدريسية، جامعة بغداد، 1995 ،رسالة دكتورا غير منشورة .
 - 04 - أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979.
 - 05 - أسامة راتب: تعليم السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .
 - 06 - أسامة كامل راتب، على محمد زكي: الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
 - 07 - أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
 - 08 - أسامة راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
 - 09- أسامة كامل راتب: التدريب في المهارات العقلية- تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
 - 10 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
 - 11 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .
 - 12 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح : السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - 13 - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
 - 14 - إبراهيم رحومة زايد، إكرام سعد إبراهيم، محمد مفتاح الوسيح: السباحة، منشأة المعارف، سنة 1988 .
 - 15 - بسطويسي أحمد بسطويسي: أسس نظريات الحركة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
 - 16 - بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000 .
 - 17 - حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1995 .
 - 18 - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط05، عالم الكتب، 2001.

- 19 - حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001 .
- 20 - زكي محمد حسن: المدرب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997 .
- 21- سامي عريفج وآخرون: مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط2، دار مجدلاوي للنشر، عمان، سنة 1999 .
- 22 - سعد جلال: الطفولة والمراهقة، مركز الكتاب للنشر، ط2، 1989.
- 23 - سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط07، دار المعارف، القاهرة، 1982 .
- 24 - سعيد حسني العزة: تربية الموهوبين والمتفوقين، دار الثقافة للنشر، 2000.
- 25 - عبد الله الصوفي: موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت، 1980 .
- 26 - عبد المناف السيد الطوخي، توفيق سلامة: التربية الرياضية عند الإغريق و علاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث للطباعة والنشر، مصر، 1989 .
- 27- عبد المقصود السيد: نظرية التدريب الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1989.
- 28 - عبد القادر المصري: المعلم والوسائل التعليمية، ط2، الجماهيرية الليبية، الجامعة المفتوحة، 1997 .
- 29 - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1992 .
- 30 - عصام حلمي: إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998 .
- 31 - عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية، 1992 .
- 32 - عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989 .
- 33 - علي البيك، عصام حلمي: اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف، الظهر)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995 .
- 34 - عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997 .
- 35 - فاخر عاقل: علم النفس التربوي، ط09، دار العلم للملايين، بيروت، 1982.
- 36- فؤاد نصحي: دراسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم، 1980 .
- 37 - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 38 - فيصل رشيد عياش: رياضة السباحة وألعاب الماء، مطبعة العمال المركزية، بغداد، 1985 .

- 39 - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000 .
- 40- قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية .
- 41- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .
- 42- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970 .
- 43- كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1980 .
- 44- محمد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970 .
- 45- محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم: التلميذ في التعليم الأساسي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1982 .
- 46- محمد بوعلاق: مدخل لمقاربة التعليم بالكفاءات، قصر الكتاب، البليدة، 2004 .
- 47- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط.12، القاهرة، دار المعارف، 1992 .
- 48- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .
- 49- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998 .
- 50- محمد شفيق زكي: البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، مصر، 1985 .
- 51- محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .
- 52- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995 .
- 53- محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980 .
- 54- محمد علي القط: المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، 2004 .

- 55- محمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005 .
- 56- محمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الثاني، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005 .
- 57- محمد علي القط: فيسولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، 2002 .
- 58- محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997 .
- 59- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .
- 60- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة 1998 .
- 61- موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، - 62. 1970 ميشيل دبابة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984 .
- 63 - ذوقات عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق: البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه، ط7، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2001 .
- 64- ناهد محمود، سعد نيلي، رمزي فهمي: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1989 .
- 65- نايت سليمان، زعتوت عبد الرحمان، قوال فاطمة: مفاهيم بيداغوجية جديدة في التعليم، دار الأمازيغية للنشر والتوزيع، تيزي وزو، 2004 .
- 66- هدى محمد محمد الخضري: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004 .
- 67- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991 .
- 68 - وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: دليل رياضة السباحة، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1999 .
- 69- وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997 .
- 70- ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997 .

71- يحي السيد إسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، مصر، 2004.

ب/ قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

72- Akramov:sélection préparation des jeunes footballeur,(traduit parA.R.TADJ).

73- Bayer.C: Hand-ball,La formation du joueur , ED 3 , VIGOT, 1993.

74- Brikci, croissance de l'enfant pratique sportive.

75- Jürgen Weinker,la biologie du sport ,édition vigot,1998.

76- Rabah Saadallah:passé et présent, parus dans le soir d'Alger le 02/10/1999, alger.

77- R. Taeman et JP Hauzeur :entraînement du jeune footballeur , paris édition amphora.s.a ,1987.

78- Frank waterman, le guide marabout de la natation, the english universities press, landes, 1970.

79- Ladislav Kaçani -Ladislav horsky,Entraînement de football , 1994.

80- Manuel de natation, fédération internationale de natation amateur, 0908.

81-Vincent Lamotte: lexique de l'enseignement de l'EPS, Paris, édition PUF,

مواقع الأنترنت :

82- <http://www.lithedu.gov.sa/forum>.

83- <http://www.alyaseer.net>.