



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلالية بونعامية - خميس مليانة -

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية *



قسم التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني رياضي

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

مذكرة تحت عنوان:

علاقة الكفاءة العلمية بأداء مدرب السباحة في عملية

اعداد الناشئين (09-12) سنة

دراسة متمحورة حول أندية ولاية المدية الناشطة بالرابطة الجهوية.

تحت إشراف الدكتور:

* ملوك كمال

إعداد الطالب:

* زواق محمود

اللجنة المناقشة:

- الدكتور(ة):..... مشرفا

- الأستاذ(ة):..... مناقشا

- الأستاذ(ة):..... رئيسا

العام الدراسي:

2018-2017

كلمة شكر

عملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

أشكر الله تعالى على توفيقه لي لإنجاز هذا البحث.

وأقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في إنجاز بحثي هذا، من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور: "ملوك كمال"،

الذي لم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه لي، وكذا تقديم آرائه واقتراحاته الصائبة لي

حتى آخر نقطة في إنجاز هذا البحث.

كما أتقدم بالشكر الجزيل للسيد رئيس رابطة ولاية المدية ومدير مسبح إمام الياس

وكذا رئيس مصلحة النشاطات الرياضية بمديرية الشباب والرياضة بالمدية

والى كل الطاقم الفني والإداري.

" والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه"

زواق مسعود

إهداء

أهدي ثمرة جهدي وتلاح عملي

إلى من حملتني ثقلا ووضعتني حرما، التي لو بقيت أحد فخانلما
لما أحسبتهما وأعبر بجميع العبارات لما أوفيتهما، إلى التي زرعتني في
حب الحياة وعزمها، إليك أمي نور حياتي.

إلى أبي الذي تعب وشقني على تربيته وتعليمي وإمدادي ودعمه لي بما استطاع
عليه، ومنحني الحماية والإراحة والقوة والعزيمة....

إلى زوجتي الغالية وتلاح رأسي وفترة عيني وأم أولادي وسندي في الحياة
وإلى أولادي الكناكيب "إستبرق" و "معاذ" و "عدي" حفظهم الله لي جميعا..

إلى جميع إخوتي وأخواتي صغيرا وصغيرا

إلى روح الفقيد * توفيق علوهي * رحمه الله تعالى وأسكنه فسيح جناته

إلى كل الأساتذة في العمل والطاقم الإداري

إلى أخي وصديق العمر بلعزوقي إبراهيم

إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل من أحبب محمود من قريب أو من بعيد

إلى كل إخوتي في الله

زواق محمود

قائمة المحتوى

الصفحة	المحتوى
أ	_ كلمة شكر.
ب	_ الإهداء.
ت	_ قائمة المحتوى.
هـ	_ قائمة الجداول.
و	_ قائمة الأشكال.
ص	ملخص المذكرة.
	_ مقدمة.
الفصل التمهيدي	
03	_ إشكالية البحث.
05	_ فرضيات البحث.
05	_ متغيرات البحث.
05	_ الدراسات المشابهة.
09	_ الغرض من البحث.
09	_ أسباب اختيار الموضوع.
10	_ أهمية البحث.
10	_ أهداف البحث.
11	_ التعريف بمصطلحات البحث.
الباب الأول: الجانب النظري.	
الفصل الأول: السباحة نشأتها وفوائدها وأسسها	
17	_ تمهيد.
18	1_ نبذة تاريخية عن السباحة.
18	1_1_ السباحة في العالم القديم.
22	1_2_ تاريخ السباحة في العالم الحديث.

26	3_1 تطور السباحة في الجزائر.
28	2_ فوائد السباحة.
28	1_2 الفوائد الجسمية.
29	2_2 الفوائد الفسيولوجية.
30	3_2 الفوائد الترويحية والاجتماعية.
30	4_2 الفوائد الصحية.
30	5_2 الفوائد النفسية والعقلية.
30	6_2 الفوائد العلاجية.
32	3_ مجالات السباحة.
32	1_3 السباحة التنافسية.
32	2_3 السباحة التعليمية.
33	3_3 السباحة العلاجية.
34	4_3 السباحة الترويحية.
35	4_ الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:
35	1_4 أسس وعوامل الأمن والسلامة.
37	2_4 الأسس الميكانيكية.
37	5_ التحليل الفني لطرق السباحة.
37	1_5 سباحة الزحف.
37	2_5 سباحة الصدر.
38	3_5 سباحة الفراشة.
38	4_5 سباحة الظهر.
39	6_ المواصفات القانونية لحمامات السباحة.
42	- خلاصة.
الفصل الثاني: المدرب الرياضي والكفاءات العلمية في السباحة.	
44	- تمهيد.
45	1-2- طبيعة عمل المدرب الرياضي.

46	2-2- صفات مدرب السباحة.
46	2-2-1- المعرفة والثقافة العلمية.
46	2-2-2- الإيمان بوحدة المعرفة وتكاملها.
47	2-2-3- الإلمام بمادة تخصصه.
47	2-2-4- المهارات التعليمية والتدريسية.
48	2-2-5- التوجيه العلمي.
49	2-3- أهداف مدرب الناشئين وأدواره.
52	2-4- دور المدرب في تنمية إلتزام الرياضي نحو تحقيق الأهداف.
54	2-5- صفات المدرب الناجح.
55	2-5-1- واقعية المستوى
55	2-5-2- المرونة.
55	5-3- الإبداع.
55	2-5-4- التنظيم.
55	2-5-5- المثابرة.
56	2-5-6- موضع الثقة.
56	2-5-7- تحمل المسؤولية.
56	2-5-8- القدرة على النقد.
56	2-5-9- القدرة على إصدار الأحكام.
56	2-5-10- الثقة بالنفس.
57	2-5-11- الثبات الانفعالي.
58	2-6- مسؤوليات مدرب الناشئين في السباحة.
58	2-6-1- المسؤوليات التعليمية المباشرة.
61	2-6-2- المسؤوليات التعليمية والتربوية غير المباشرة.
62	2-7- دوافع المدرب.
62	2-8- تأهيل المدرب الرياضي.
63	2-9- الأسلوب العلمي في الحكم على كفاءة المدربين.
64	2-10- الخصائص و السمات الرئيسية للمدرب الرياضي.
66	2-11- المعارف والمعلومات والمهارات الخاصة والعامة للمدرب الرياضي.

67	12-2- المدرب الرياضي كشخصية تربية.
67	13-2- كفاءات المدرب الرياضي.
68	14-2- أخلاقيات المدرب.
70	- خلاصة.
الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (09-12 سنة) وإعداد الناشئين في السباحة	
72	- تمهيد.
73	1-3- التعريف بفئة الناشئين.
73	2-3- تعريف النمو.
73	3-3- خصائص النمو.
74	4-3- خصائص المرحلة العمرية (09-12) سنة.
76	1-4-3- النمو الجسمي.
77	2-4-3- النمو الفسيولوجي.
77	3-4-3- النمو الحركي.
78	4-4-3- النمو الحسي.
79	5-4-3- النمو العقلي.
79	6-4-3- النمو الديني.
80	5-3- المرحلة العمرية (09-12) سنة والممارسة الرياضية
81	6-3- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر.
81	1-6-3- خصائص المجموعة العمرية (09-10) سنوات.
82	2-6-3- خصائص المجموعة العمرية (11-12) سنة.
82	7-3- تقسيم فرق الناشئين بالنادي.
83	8-3- مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة.
83	1-8-3- مميزات برامج فريق التدريب الأساسي (ب) (09-10) سنوات
83	2-8-3- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (ب) (09-10) سنوات.
83	2-8-3- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (أ) (11-12) سنة.
84	9-3- التغيرات الفسيولوجية عند التدريب والنمو والنضج للناشئين
85	10-3- أسس تعليم السباحة للناشئين.
86	1-10-3- الأسس التعليمية

86	3-10-2- الأسس التربوية.
87	3-11- العوامل المؤثرة على عملية تعليم السباحة.
87	3-11-1- العوامل النفسية.
88	3-11-2- العوامل الفسيولوجية.
88	3-11-3- العوامل الفيزيائية.
89	3-12- أهداف السباحة للناشئين.
90	3-13- ملاحظات هامة حول تعليم وتدريب الناشئين.
91	3-14- التدريبات المساعدة لتحسين تكنيك طرق السباحة.
91	3-14-1- تدريبات تحسين تكنيك سباحة الزحف.
93	3-14-2- تدريبات تحسين تكنيك سباحة الظهر.
94	3-14-3- تدريبات تحسين تكنيك سباحة الصدر.
95	3-14-4- تدريبات تحسين تكنيك سباحة الفراشة.
98	3-15- خصائص حمل التدريب للناشئين
99	3-16- تدريبات تنمية اللياقة البدنية للناشئين في السباحة.
99	3-16-1- تدريبات تنمية التحمل.
101	3-16-2- تدريبات تنمية السرعة.
102	3-16-3- تدريبات تنمية القوة والقدرة العضلية.
103	3-16-4- تدريبات تنمية المرونة.
105	- خلاصة.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي.

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

107	- تمهيد
108	1- المنهج المتبع.
109	2- الدراسة الاستطلاعية.
110	3- مجتمع الدراسة.
110	4- عينة البحث.
111	5- مواصفات العينة.
111	6- أدوات البحث
111	6-1- الدراسة النظرية.
111	6-2- المقابلة الشخصية.
112	6-3- الاستبيان.
113	7- مجالات البحث:
113	7-1- المجال الزمني.
113	7-2- المجال المكاني.
113	8- إجراءات الدراسة.
114	9- الوسائل الإحصائية.
115	10- صعوبات البحث.
116	11- خلاصة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
118	1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين.
118	1-1- المحور الأول: نوعية المؤهلات العلمية للمدرسين وخبراتهم الميدانية.
132	1-2- المحور الثاني: الكفاءات العلمية للمدرسين.
146	1-3- المحور الثالث: كفاءات المدرسين في إعداد وتخطيط البرامج التعليمية والتدريبية.
156	2- مقارنة النتائج بالفرضيات.
159	3- مقارنة النتائج بالفرضية العامة.
161	- الاستنتاج العام.
164	- الخاتمة.
	- الببليوغرافيا.
	- الملاحق.

قائمة الجداول

الورقة	العنوان	الرقم
الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (09-12 سنة) وإعداد الناشئين في السباحة		
84	- يبين التغيرات الفسيولوجية عند التدريب والنمو والنضج للناشئين.	01
85	- يبين الخصائص الفسيولوجية للأطفال الممارسين للنشاط الرياضي.	02
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
118	- يمثل المؤهلات العلمية للمدربين وخبراتهم الميدانية بالنسب المئوية	03
120	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (02).	04
122	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (03).	05
124	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (04).	06
126	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (05).	07
128	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (06).	08
130	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (07).	09
132	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (08).	10
134	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (09).	11
136	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (10).	12
138	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (11).	13
140	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (12).	14
142	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (13).	15
144	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (14).	16
146	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (15).	17
148	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (16).	18
150	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (17).	19
152	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (18).	20
154	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (19).	21

156	- الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.	22
157	- الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.	23
158	- الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.	24
159	- مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	25

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	الرقم
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
118	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (01).	01
120	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (02).	02
122	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (03).	03
124	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (04).	04
126	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (05).	05
128	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (06).	06
130	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (07).	07
132	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (08).	08
134	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (09).	09
136	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (10).	10
138	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (11).	11
140	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (12).	12
142	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (13).	13
144	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (14).	14
146	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (15).	15
148	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (16).	16
150	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (17).	17
152	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (18).	18
154	- التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (19).	19

- اشكالية الدراسة:

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 والعملية طرق تطبيقها، كلما كان قادراً على تطوير وتنمية مستوى الأداء الرياضي للسباح إلى أقصى درجة، فلا بد أن يلم بالأسس النظرية والعملية المختلفة لعلم التدريب والتطورات الحاصلة في مجال التدريب.

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

* ما هو دور الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين الناشئين (9-12) سنة

_ الفرض العام:

** الكفاءة العلمية لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمتزن لسباحي الفئة العمرية (9-12) سنة.

_ أهمية البحث:

_ إبراز أهمية ومكانة الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين البراعم .

_ إبراز القيمة العلمية لكفاءة مدربي السباحة.

_ الوقوف على بعض الحقائق العلمية لعمل مدربي السباحة في إعداد وتكوين البراعم الشبانية.

_ المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم...الخ¹. 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: " أهمية الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في إعداد الناشئين في السباحة 9-12 سنة"

¹ العيسوي عبد الرحمن: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996، ص76.

- مجتمع الدراسة:

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 المدية للسباحة. والذين كان عددهم (41) مدرب موزعين على (14) نادي وجمعية رياضية، ومنه المجتمع الأصلي لدراستنا هو (41) مدرب.

- عينة البحث:

لقد تم اختيارنا للعينة بطريقة قصديه (عينة مقصودة) عينة من المدربين: والمتمثلة في جميع مدربي السباحة للفئات العمرية (09-12) سنة للأندية الرياضية التابعة لرابطة ولاية المدية للسباحة وعددهم (21) مدرب ومدربة موزعين على (09) نادي وجمعية رياضية.

- 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 السليمة...الخ.¹

استعمل الباحث في البحث نظام **SPSS** الإحصائي: حيث استخدم الباحث هذا البرنامج إصدار رقم: (22):
(version 22).

¹ محمد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص74.

ملخص المذكرة

- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (25): مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	_ المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا تتوفر لديهم الخبرة والمؤهلات العلمية الكافية واللازمة.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	_ نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	_ الكفاءة العلمية والخبرة 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 العلمية والخبرة لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمرتز لسباحي الفئة العمرية (09-12) سنة.	الفرضية العامة

ملخص المذكرة

من خلال الجدول رقم (26) يبين أن الفرضيات الثلاثة التي اقترحها الباحث كحلول لمشكلة البحث قد تحققت وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدراء الفنيين الرياضيين والمبينة في الجداول رقم (22) (23) (24) ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والتي مفادها أن الكفاءة العلمية والخبرة لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمتزن لسباحي الفئة العمرية (09-12) 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 العلمية والخبرة والعناية والأهمية التي يجب أن يوليها مسيرو ومسؤولو الأندية الرياضية لسباحي هذه المرحلة من خلال توفير الدعم والإمكانيات المادية 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 والخبرة الميدانية 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 والرسكلة وعدم حضورهم الملتقيات والمجالس العلمية في مجال تخصصهم ضف إلى ذلك أغليبتهم 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 العلمية والخبرة 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.

الفصل الثاني:

المدرّب الرياضي

والكفاءات العلمية في



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 ومن 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 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 ومدرب السباحة والأغذية الجيدة، وبعد معلم ومدرب السباحة هو الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب السباحين الناشئين ومن أجل الارتقاء بمستوى السباحين الناشئين يجب أن تتوفر لدى مدرب السباحة لهته الفئة العمرية الصغرى كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه وصفات المدرب الناجح والدراية الكافية بالتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي وخصوصية هذه الرياضة وخصائص ومميزات النمو للفئة العمرية فالإعداد والتحضير الجيد للسباحين الناشئين يتطلب على أن يكون هذا المدرب كفؤا ناجحا في عمله.¹

وستتطرق في دراستنا إلى إبراز أهمية الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي 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 مدربي السباحة لنجاح عملية إعداد وتكوين البراعم الشبانية.

1 محمد علي القط: المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، 2004، ص12.

ولقد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي جانب نظري يتضمن في محتواه على ثلاثة فصول تطرقنا في الفصل الأول إلى رياضة السباحة: تاريخها وتطورها فوائدها ومجالاتها مبادئ التحليل الفني للسباحة التحليل الفني لطرق السباحة المواصفات القانونية لحمامات السباحة أما الفصل الثاني فقد تطرق فيه الباحث إلى المدرب الرياضي والكفاءات العلمية المرتبطة بتدريب السباحة: طبيعة عمله صفات المدرب الناجح أهدافه وأدواره مسؤوليات مدرب الناشئين ودوافعه وتأهيله العلمي والمهني 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 خصائص المرحلة العمرية (09-12 سنة) وممارسة السباحة وكذا إعداد الناشئين في رياضة السباحة حيث تطرق الباحث إلى: 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، 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 إليها من خلال البحث.

- إشكالية البحث:

تسابق الخبراء والمتخصصين في المجال الرياضي خاصة في الحقبة الأخيرة كل في مجال تخصصه، في دراسة التأثير الايجابي 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 تسهم في رفع كفاءة الممارسين للوصول بهم إلى مرحلة الانجاز الأمثل. ومن هنا كانت ضرورة الاهتمام والعناية بكل العوامل التي تساعد في الارتقاء بمستوى الانجاز الفني والرقمي، حيث أضاف التطور العلمي والتكنولوجي الكثير من السائل الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للاعبين الرياضيين.¹

إن رياضة السباحة كباقي النشاطات الرياضية تعتمد في مبدئها 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 من أجل إكساب الرياضي الناشئ المهارات العالية وإكسابه قدرات ومواصفات بدنية عالية وهذا كله لرفع وتحسين مستوى أداء السباح الناشئ بالتدرج.

إن الإعداد والتحضير الجيد للسباحين الناشئين هما من أهم عوامل الارتقاء بالمستوى وأداء الرياضي، وهذا يركز 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 السنية - 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 التقنية 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

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

2 عصام حلمي: إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص03.

الفصل التمهيدي

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 والعملية وطرق تطبيقها، كلما كان قادراً على تطوير وتنمية مستوى الأداء الرياضي للسباح إلى أقصى درجة، فلا بد أن يلم بالأسس النظرية والعملية 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:

* ما هو دور الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين الناشئين (9-12) سنة ؟

الإشكاليات الجزئية:

1 * هل المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (9-12) سنة لديهم الكفاءة والمؤهلات العلمية الكافية ؟

2 * هل نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدربي السباحة له انعكاس على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (9-12) سنة ؟

3 * كيف يمكن أن تساهم الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في الإعداد والتكوين الجيد لسباحي المرحلة العمرية (9-12) سنة ؟

_ فرضيات البحث:

** الكفاءة العلمية لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمنتزن لسباحي الفئة العمرية (9-12) سنة.

الفرضيات الجزئية:

* 1 المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (9-12) سنة لا تتوفر لديهم الخبرة الميدانية والمؤهلات العلمية الكافية واللازمة.

* 2 نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين.

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

_ متغيرات البحث:

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

_ المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو: إعداد وتكوين الناشئين (9-12) سنة في السباحة.

_ الدراسات المشابهة:

• 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.

- 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.

الفرضيات 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 تحكم أفراد الفريق في قدراتهم البدنية والانفعالية وإحساسهم بالتماسك وبناء علاقات قوية بينهم.

* 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.

- 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 .
- 4- هل يولي المسيرين القائمين على النوادي الرياضية أهمية للتكوين التدريبي العلمي لفئة 12 16 -سنة لكرة اليد.

_ 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.
- 4_ عدم اهتمام المسيرين لسياسة التكوين لفئة 12-16 سنة يؤدي إلى إهمال ونقص عملية التكوين والإعداد .

_ 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.
- _ عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد والنقص الفادح في الإمكانيات المادية والإمكانيات والوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية التدريبية المسطرة.

الغرض من البحث:

يتضمن البحث غرضين أساسيين هما:

أ* غرض أكاديمي:

نود من خلال بحثنا دراسة أهمية الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في عملية إعداد البراعم الشبانية المستقبلية وفق مناهج وطرق علمية وعملية سليمة.

ب* غرض تطبيقي:

ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التعليمية والتدريبية لهته الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة واختيار المدربين الناجحين حسب كفاءتهم العلمية من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن للبراعم الشبانية، حسب الخصائص ومتطلبات النمو والتكيفات الفيزيولوجية لأعضاء الجسم لهته المرحلة العمرية.

-أسباب اختيار الموضوع:

-نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.

- نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين البراعم الشبانية المستقبلية.

- السعي إلى تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى كل باحث.

- السعي إلى اكتشاف بعض الحقائق في مجال تدريب وإعداد البراعم الشبانية في السباحة وعمل المدرب كشخصية تربية .

- محاولة الوقوف على بعض جوانب القصور في إعداد وتكوين البراعم الشبانية.

الفصل التمهيدي

_ أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي أتناوله في هذه الدراسة وهو أهمية الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في نجاح عملية إعداد وتكوين الناشئين (9-12 سنة) خلال الموسم الرياضي ومستقبلاً، والتي يجب إعطاؤها أهمية بالغة في إعداد وتحضير البرامج الشبانية والتي تنعكس على المدرب الكفاء والناجح.

_ إبراز أهمية ومكانة الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين البرامج .

_ إبراز القيمة العلمية لكفاءة مدربي السباحة.

_ الوقوف على بعض الحقائق العلمية لعمل مدربي السباحة في إعداد وتكوين البرامج الشبانية.

_ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يلي :

_ إبراز أهمية الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في نجاح عملية إعداد وتكوين البرامج الشبانية المستقبلية (9-12 سنة).

_ الإحاطة ببعض الجوانب الفنية والعلمية في تدريب وإعداد وتكوين البرامج 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 البرامج الشبانية ومدى مطابقتها للمقاييس العلمية في المجال التربوي والرياضي.

_ الوقوف على بعض الجوانب التربوية والفنية لعمل مدربي السباحة وبعض المشاكل والنقائص في ميدان العمل.

_ معرفة إن كان هناك تكوين فعلي للناشئين في السباحة من طرف المدربين والمسؤولين المسيرين للأندية يمس جميع الجوانب .

التعريف بمصطلحات البحث:

1/ الكفاءة:

التعريف اللغوي:

في المنجد للغة العربية تعني كلمة الكفاءة على المهارة والبراعة والحدق، المقدرة المهنية، أهلية للقيام بعمل في مجال من المجالات وهي معرفة متعمق فيها ومعتزف بها، أو قدرة مسلم بها.¹

ب/ مفهوم الكفاءة اصطلاحا:

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

*/ يعرف لبوتارف LE BOTERF (2000) الكفاءة و يقول : يمكن أن نعت مفهوم الكفاءة بما نعت به "HEINZ VON FOESTER" المعلومة بأنها مفهوم متقلب مما يدل على تنوع و تعدد 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 " 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

¹ المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرق، ط2، بيروت 2001، ص123.
² محمد بو علاق: مدخل لمقاربة التعليم بالكفاءات، قصر الكتاب، البلديّة، 2004، ص23.
³ محمد بو علاق، نفس المرجع، ص22.

الفصل التمهيدي

*أما عبد الرحيم الهاروشي (2003) يرى هذا الطبيب والباحث في العلوم التربوية أن: "الكفاءة عدة دلالات فهي في معناها البسيط تدل على امتلاك معرفة "SAVOIR" أو معرفة مهارية " FAIRE SAVOIR " معترف بها في مجال معين إن الفرد الكفاء هو الفرد الذي يكون قادرا على أن يبرهن أدائيا على امتلاك لمعرفة تطبيقية لنظرية تجعل منه خبيرا في مجال معين وتمثل كذلك ما يمكن أن يكون الفرد قادرا على انجازه.¹

2/ الكفاءة العلمية :

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

3/الإعداد :

يعرف الإعداد بأنه رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته.

_ ويعرف أيضا بأنه إكساب الفرد الرياضي باللياقة البدنية .

_ والإعداد في المجال الرياضي هو أربعة أشكال : إعداد بدني، إعداد مهاري، إعداد خططي، إعداد نفسي.³

4/ السباحة:

السباحة هي 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 إلى كثير من الانفعالات.⁴

¹ نايت سليمان، زعتوت عبد الرحمان، قوال فاطمة: مفاهيم بيداغوجية جديدة في التعليم، دار الأمازيغية للنشر والتوزيع، تيزي وزو، 2004، ص30.
² الفتلاوي سهيلة محسن: أثر فاعلية التدريب في أداء الطالب المعلم للكفاءات التدريسية، جامعة بغداد، 1995، رسالة دكتوراه غير منشورة، ص42.

³ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة 1998، ص101.

⁴ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص11.

5/ التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي كمصطلح بينت آراء العلماء تعريف مشترك له، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهات فلسفته ومجال تخصصه.

ومن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب بأنه : مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي.¹

يضيف * هولمان * (1947) إلى ذلك حدوث تغيير مورفولوجي ، حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثيرات الحركية (تمرينات) و التي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي.

ومن وجهة نظر علم النفس والتربية فإن التدريب الرياضي يبنى 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 تربية وخطية ونفسية ومعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس.²

6/ 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 القيام بالتخطيط والقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.³

¹ مفتي ابراهيم حماد، نفس المرجع، ص21.

² مفتي ابراهيم حماد، نفس المرجع، ص22.

³ مفتي ابراهيم حماد، نفس المرجع، ص23.

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.¹

¹ يحيى السيد اسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية والابداع الحركي، المركز العربي للنشر، مصر، 2004، ص21.

الباب الأول:

الباب النظري

الفصل الأول:

السباحة نشأتها وفوائدها

وأسسها

- 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، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً عن اليابس الذي يعيش فيه.¹

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف للذين يظهران أحياناً في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح.

لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكاناً طبيعياً يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صحة 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 القاعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دوراً بارزاً للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة.²

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

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

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_ 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 بصفقتها وسيلة للترويح والمتعة وقت السلم وسلاح وقت الحرب والخطر، وليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكييفها 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 للخليقة 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 الدائر والقتال المستمر.

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحار واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته إذ أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق.

ونظراً إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية ترىنا مدى اهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وان تباينت الأهداف من وراء ذلك، ومن أهم هذه الحضارات وأكثرها عراقية هما حضارة وادي الرافدين ونهر النيل اللتان حرصتا على ترك آثار تدل على أصالتها وما يملكانه من علوم ثقافية ورياضية.¹

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

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 الاهتمام بالتربية البدنية، فإعداد المحارب يحتاج إلى تدريب جسماني، لذا يمكننا القول بأن التدريب الحربي هو البرنامج الوحيد الذي كان رياضيا في هذه البلاد القديمة بالنسبة لأبناء الفقراء، وكان بعض الجنود يمارسون السباحة من أجل قيمتها العلمية 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 و650 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، فان من المعتقد أنهم كانوا يسبحون بطريقتين هما السباحة الحرة وسباحة الصدر كل حسب تعلمه.

كما اشتهر الآشوريين بالحمامات وكانت عندهم أكثر انتظاما من الحمامات الرومانية، فقد وجدت في آثارهم حمامات فخمة بناها العرب في العصور القديمة. وهي مختلفة الاتساع ومغطاة جدرانها بالموزايك الثمين وفيها طريقة تسمح بتعديل المياه.

ويمكننا القول أنه من الطبيعي أن تكون الشعوب التي عاشت في الأرض المحصورة بين نهريين عظيمين كدجلة والفرات، قد مارست السباحة لأغراض متباينة منها العسكرية والاقتصادية ولحماية النفس من فيضانات هذين النهريين... الخ، ونحن إذ استقينا معلوماتنا في الوقت الحاضر من النقوش والصور التي وجدت¹.

¹ أسامة راتب، تعليم السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص39-40.

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 كوسيلة 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 و هناك آثار أخرى موجودة على جدران معابد بني حسن و أبي سنبل إضافة إلى تمثال من الخشب يمثل فتاة في وضع طفو و في يدها جلد حيوان منفوخ بالهواء "القربة" ليساعدها على الطفو يرجع تاريخه إلى "3000 ق.م".¹

لقد بلغ اهتمام كثير من البلدان إلى إقامة حمامات للسباحة داخل الإقطاعيات 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 أيضا في قبو "سينو" يرجع تاريخه إلى نهاية الأسرة السادسة "2400 ق.م" نقش عليه اسم الخدم "تیبو" ومعنى نيب بالهيريوغليفية هو: سباحة، وقد تكررت هذه التسمية عدة مرات في مصر 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 "رمسيس 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 إلى إرجاعه إلى وعيه، وقسم آخر من الجنود واقفون على الشاطئ يمدون أيديهم لمساعدة البعض الآخر وهذا يعني أنهم عرفوا عمليات الإنقاذ أيضا.²

¹ عبد المناف السيد الطوخي، توفيق سلامة، مرجع سابق، ص 13-14.

² أسامة راتب، مرجع سابق، ص 39-40.

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 الحروب ونشر الدعوة الإسلامية وحث الإسلام على مزاولتها وتعلمها.¹

وقد جاء في الأحاديث النبوية الشريفة للرسول صلى الله عليه وسلم : " علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل"، " حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة"، " كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال: مشي الرجل بين القرصين وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله وتعليمه السباحة"، ولقد قيل: أن 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 الكثيرة، 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 تقدم فيها عروض السباحة.

وقد بني 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.²

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 17-18.

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 17-18.

1_2_ تاريخ السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتني بالسباحة عام 1538م عنوانه "محادثة في السباحة" أعده "تيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدع 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.

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

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 اخترع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهدة جدا ومحدودة الفائدة.¹

وإزداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركة سباحة الصدر بالتغير والتطور وعندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1840 أقيم أول سباق عام 1844م في حوض طوله 130 قدم اشترك فيه بعض هنود أميركا الشمالية وبرز منهم السباح " فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخط بين السباحة الحرة والصدر.

وذكر بعض النقاد بأن الهنود كانوا يسبحون بطريقة خشنة، أما الانجليز الذين كانوا ينافسونهم فقد كانوا يسبحون بطريقتهم الخاصة التي تطورت بعد ذلك إلى السباحة الحرة.

وفي عام 1869م بدأت السباحة الحقيقية في انجلترا إذ تأسس "اتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقيمت في نفس السنة مسابقة لمسافة نيل في نهر التايمز بطريقة سباحة الصدر والجانب.²

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

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص19.

وكان لعبور الكابتن "ماثيو ديب" المانش عام 1875م 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 و45 دقيقة سباحة صدر. أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887م في إنجلترا.

وعرفت أميركا السباحة الحرة وسباقاتها عام 1883م، وتأسس الاتحاد الأميركي للسباحة عام 1888م، أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله لمدة.

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

وفي عام 1904م أقيمت الدورة الأولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل "302.33 متر"، وكانت تؤدي والذقن خارج الماء والذراعين فوق سطح الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل الصدر والرجلان تدفع للخارج في اتساع كبير ثم تضم، وفي حركتها الرجوعية كانا يضمن على البطن بدرجة كبيرة وبذلك تحدث تموجات كبيرة في الجسم نتيجة اتساع حركة الرجلين والذراعين.

وفي عام 1908 تأسس الاتحاد الدولي للسباحة "F.I.N.A" في لندن وبدأ تنظيم المسابقات الدولية والأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة والغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200متر 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 الأميركية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة، ثم أضاف إلى تدريبيه 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 ستوكهولم 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

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 19-20.

وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة **100** ياردة سباحة حرة فقط، فازت فيها السباحة الأسترالية "فاني دوراك" وبذلك أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة، ثم أقيمت دورة أنتويرن 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 الأميركي "جونني ويمر" الذي ضل في مقدمة سباحي الحرة في العالم لمدة طويلة، وقد تميزت طريقته بحركات ذراعين مرتخية للأمام ووضع الجسم المائل قليلا عن وضع الانبطاح، إضافة إلى أداء الحركة التبادلية القوية للرجلين.

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

وأراد السباح الأميركي "جونني ويسمير" أن يبقى في خدمة رياضته المفضلة فنشر كتابا بعنوان "السباحة على الطريقة الأميركية" شرح فيه النقاط الأساسية التي تساعد على أداء السباحة الحرة بسرعة وذلك في عام **1930**¹.

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 الماء.²

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

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، نفس المرجع، ص 21.

كما لوحظ خلال الفترة الممتدة بين " 1935-1952" في سباقات سباحة الصدر أنه بدلا من أن يلمس السباح خط النهاية بيديه معا تحت سطح الماء، فقد أخرجهما في حركة أمامية دائرية 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 مختلفة ومستقلة تماما عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو الدولفينية وذلك بالنسبة لحركات الذراعين أو الرجلين.

وقد اعتمدها الاتحاد الدولي للسباحة وفرق بينهما وبين سباحة الصدر عام 1952، وظهرت معالمها في دورة طوكيو الاولمبية عام 1946، واقتربت أرقامها من أرقام السباحة الحرة، وعليه تعد سباحة الفراشة "الدولفينية" ثاني أسرع طريقة سباحة بعد السباحة الحرة.

وبعد أن فصل الاتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص لسباحة الصدر وأصبحت 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 تقريبا باتجاه القاع، وانعدام فترة الانسياب تقريبا، كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين.¹

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

1_3_ 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 رايح سعد الله فان وجود نادي السباحة في مدينة غليزان (C.N.R)، 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.

وكذلك نشير إلى أن تألق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح "بسكارة بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 وعدة مرات بطل شمال إفريقيا.

وعند اندلاع الثورة التحريرية لبي الرياضيون الجزائريون 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 09/10/1962، أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشأت أول رابطة في 09/10/1962. وكانت هي رابطة الجزائر العاصمة. وبعدها في نفس الشهر أنشأت الفدرالية الجزائرية للسباحة (F.A.N)، وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A).¹

وفي إحصاء قامت به الفدرالية سنة 1964 أسفر على وجود 973 ممارسا للسباحة 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 10 سنوات، وفي عام 2001 فان عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يضم 2065 رياضي، أما عدد الرابطات الرياضية المنتمية للفدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

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

إن سباحي جيل الاستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم: "بلة 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 زمن قدره 49.56 ثانية في 2001/05/10 بفرنسا. "سليم ايلاس" والذي يعتبر من أحسن السباحين الإفريقيين ذو مكانة عالمية. لابس بها، كما هناك عند الإناث : "بلة مهدية" و " قويدري سميرة" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ سنة 1985.¹

1 Rabah saadallah, IBID

2_ فوائد 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 فهو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد 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 وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوص عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كآلاتي:¹

2_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.²

² أسامة راتب، مرجع سابق، ص 37.

² قاسم حسن حسين، افتخار محمد، مرجع سابق، ص 24-25.

2_2_ الفوائد الفسيولوجية :

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا 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 تأثيرا كبيرا على زيادة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيرها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.¹

¹ قاسم حسن حسين, افتخار أحمد, مرجع سابق, ص 24-25.

2_3_ الفوائد الترويحية والاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقيّة أفراد الأسرة عند الاشتراط 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 فضلا عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا 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 على ممارسيه.¹

2_4_ الفوائد الصحية:

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

2_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 تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.²

2_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 وأحيانا في أحواض خاصة.³

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص12.

² وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: دليل رياضة السباحة، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1999، ص15

³ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 26.

ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالآتي :

- 1_ الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الانجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث النبوي الشريف " المؤمن القوي خير وأحب من الله من المؤمن الضعيف".
- 2_ تحقيق النمو البدني السليم وخاصة عند 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.
- 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 صفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.
- 5_ عدم اقتصار ممارسة الرياضة 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 عتاده العسكري وسلاحه وبذلك يكون أقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة.
- 7_ تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيله في مختلف المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الاولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.¹
- 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 الوسائل العامة للتدريب وذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية.²

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 26-27.

3_ مجالات السباحة :**3_1_ السباحة التنافسية:**

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعرفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة.

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي :

1_ مسابقات السباحة الحرة (50م-100م-200م-400م-1500م للرجال و 800م للنساء).

2_ مسابقات سباحة الظهر 100م- 200م.

3_ مسابقات سباحة الصدر 100م - 200م.

4- مسابقات سباحة الفراشة 100م-200م.

5_ مسابقات الفردي المتنوع 200م - 400م.

6_ مسابقات التتابع الحرة (4 × 100م رجال ونساء) (4×200م رجال ونساء).

7_ مسابقات التتابع المتنوع (4×100م رجال و نساء)¹.

3_2- السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي. بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسحاب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويج وتحقيق الأمن والسلامة.²

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص28.

² وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص21.

3_3_ السباحة العلاجية :

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات وعلاجها. فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات التعوق والتشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لأن للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من وزنه يساوي وزن السائل المزاح، لذا فهو يبذل جهداً أقل للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذي يعاني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة أقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه. ويعد تعليم المرضى للسباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميزة ويتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وإرشادات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلائم الشخص وكمية الجهد المطلوب منه.¹

ولاستثمار ما تقدم في هذا الباب من أهمية السباحة وتحقيق الفائدة من مجالاتها المتعددة نضع بين يدي القارئ بعض التمارين العلاجية التي تعمل على تطوير القابليات البدنية للجهاز الدوري التنفسي، إذ أن عمليات الشهيق والزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخل إلى الرئتين. ويمكن تصنيف هذه التمارين كلاً حسب فائدته، فالمجموعة الأولى تكون حركاتها بطيئة مع استخدام قوة كبيرة وتنفس عميق، وفائدتها هنا تحفيز أنسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء أثناء عملية الشهيق. أما تمارين المجموعة الثانية، فإن التنفس يكون أسهل لأن الرأس خارج الماء عندئذ لا نحتاج إلى جهد كبير لتنظيم عملية التنفس، أما تمارين المجموعة الثالثة التي تؤدي من وضع الوقوف، فإن توقف التنفس لدورتين أو ثلاث ضروري لتقوية عضلات الصدر إلا أنه لا ينصح باستخدام هذه التمارين للمصابين بأمراض القلب، لأن توقف التنفس يزيد من ضغط القلب، أما المجموعة الرابعة فتؤدي من الوضع المختلط، ويمكن أن تؤدي هذه التمارين لمعالجة تشوهات القوائم وأمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح، وأخيراً لبناء القوة.²

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 29-31.

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 29-31.

3_4_ السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وإشغال وقت الفراغ ولأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج, فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية.

وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية, تترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من ضحك وسعادة ومرح باعتبار أنها نشاط طوعي يميل إليه و يستمتع به.¹

¹ أسامة راتب, مرجع سابق, ص 22-23.

4_ الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة :**4_1_ أسس وعوامل الأمن والسلامة:**

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثيرا 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 دائما للاستعمال.
- 3_ لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحا أو مصابا بجرح عميق.
- 4_ عدو السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.
- 5_ عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم .
- 6_ أخذ الاحماء الكافي قبل الدخول إلى الماء وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات.
- 7_ أخذ دوش و الذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.
- 8_ تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.¹

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

*** الأمن والسلامة في حوض السباحة:**

- 1_ عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.
- 2_ يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.¹
- 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 وصيانته باستمرار.
- 5_ يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتيريا... الخ.²

*** أسس الأمن والسلامة للسباحين:**

- 1_ تجنب السباحة بمفردك وإسبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- 2_ يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالإنقاذ.
- 3_ إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء عن طريق السلم .
- 4_ أطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة.
- 5_ تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام.
- 6_ عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.³

¹ أسامة راتب، مرجع سابق، ص 73-74.

² أسامة راتب، مرجع سابق، ص 73-74.

³ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، نفس المرجع، ص 47.

4_2_ الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقاً لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم أرخميدس، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كلياً أو جزئياً وهذا يعني أنه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فإن 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 الماء المغمور نفسه.¹

5_ التحليل الفني لطرق السباحة:**5_1_ سباحة الزحف:**

يكون وضع الجسم مائلاً إلى أسفل بدرجة تسمح بالرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فأما أن يكون وضع الجسم عالياً على سطح الماء أو يكون غاطساً تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، يرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.²

5_2_ سباحة الصدر:

يكون الجسم أفقياً مائلاً إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقياً كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون أكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفاعلية داخل الماء.

كما تعتبر سباحة الصدر أبطأ طرق السباحة من حيث ترتيب السرعة، غير أنها تطورت في الفترة الأخيرة.³

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 51.

² وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 263.

³ وفيقة مصطفى سالم، نفس المرجع، ص 273.

5_3_ سباحة الفراشة:

يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف بشكل كبير، وفي سباحة الفراشة تكون هناك حركة من الجذع ولحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى وإلى أسفل، وكذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء وإلى أسفل في الماء، وبالنسبة إلى حركة الرأس يفضل ألا ترتفع كثيرا، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء.¹

5_4_ سباحة الظهر :

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا بدرجة قليلة لأسفل، ويختلف وضع الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف، فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة والرجلين داخل الماء، ويكون الرأس في الماء حتى الأذنين والوجه فقط خارج الماء.²

¹ وفيقة مصطفى سالم، نفس المرجع، ص 276.

² وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 269.

6_ المواصفات القانونية لحمامات السباحة :

يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وكذلك شكله وحجمه ومقاساته ودرجة الميل فيه والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز.

1_ الأبعاد: 50 متر، العرض 21 متر بحد أدنى، العمق 1.80 متر بحد أدنى.

2_ عدد الحارات :

توجد بحمام السباحة 8 حارات، عرضها 2.5 متر على الأقل، وتترك 50 سم خارج كل من الحارتين 1 و 8 .

3_ منصات الابتداء:

_ ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.5 متر إلى 0.75 متر.

_ مساحة السطح 0.5x0.5 متر بحد أدنى.

_ انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.

_ مقابض اليد لسباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0.3 إلى 0.6 متر فوق سطح الماء أفقياً وعمودياً، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

4_ الترقيم :

يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام، والرقم (01) يجب أن يكون على الجاني الأيمن عند مواجهة الحمام.¹

¹ محمد علي القط، المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، 2004، ص 143.

5_ الحوائط:

أ_ يجب أن تكون متوازية وعمودية, ويجب أن تصنع زوايا منع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق, وممتدة لمسافة 0.8 متر من تحت سطح الماء حتى يتمكن المتسابق من اللمس والدفع أثناء الدوران بدون مخاطر.

ب_ لوحات اللمس الالكترونية يجب ألا تزيد عن 0.01 متر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة, وتمتد 0.3 متر فوق, و0.8 متر تحت سطح الماء.

ج_ يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1.2 متر ويعرض 0.1 إلى 0.15 متر.

د_ يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة, وإذا أنشأت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.3 متر فوق سطح الماء, كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

6_ حبال الحارات:

يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية, ويتكون كل حبل من حوامات متلاصقة من 5 سم إلى 10 سم, ويجب أن تكون العوامات مدهونة وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

7_ حبل إلغاء البدء:

يكون مدلى عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 متر من منصة البدء, ويجب أن يتصل مع القوائم بآلة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.¹

¹ محمد علي القط, المبادئ العلمية للسباحة, المركز العربي للنشر, 2004, ص144.

8_ علامات تنبيه لسباحة الظهر:

عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 1.8 متر من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية.¹

9 _ الماء:

يجب أن تكون درجة حرارة الماء +24 درجة مئوية على الأقل, كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أية حركة.

10_ الإضاءة:

يجب أن تكون عند منصات الابداء ونهايات الدوران 100 شمعة على القدم المربع.

11_ رايات الحارة:

يجب أن تكون بلون قاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.2 إلى 0.3 متر بحد أقصى وبطول 46 متر.²

¹ محمد علي القطر, مرجع سابق, ص 143-145.

² محمد علي القطر, مرجع سابق, ص 146.

_ خلاصة:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعذب غريباً نوعاً ما عليه بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه وهي (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كلياً عنه بالأرض 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 أيضاً.

كما أن السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم، فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي أن تعلم طبقاً للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين ونظريات التعلم، ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه.

ويعتبر الماء مدلكاً طبيعياً 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 والزفير 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 حافزاً خاصاً يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل إيجابي 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.¹

¹ محمد علي القط، مرجع سابق، ص 22.

_ 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 المتمرن 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 و توفيق، 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 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 الماماً 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:

يعد عمل المدرّب الرياضي أكثر التخصصات المهنية اتصافا بالتحدي وتأكيد الذات، كما أنه أكثر التخصصات تأثيرا في شخصية الأطفال والشباب، الأمر الذي يؤكد على البعد التربوي للمدرّب الرياضي. إن الكثير من مدرسي 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.

وللمدرّب الرياضي طبيعة عمل خاصة، فهو يعمل بالتحديد في إطار المنافسات الرياضية كشكل من أشكال النشاط البدني، ودوره يتمثل في أن يطور أسلوبه المهني أولا، ومن ثم يطور قدرات لاعبيه، والكثير من جوانب التطوير هذه تكمن في طبيعة النشاط الرياضي الذي يتخصص في تدريبيه.¹

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 تربويا 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 والدراسية لأعضاء الفريق.

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 أنها تساعد في التخطيط الجيد لأهداف الفريق على المستويين القريب والبعيد.

إن يجب على المدرّب أن يدرك المفاهيم المتعلقة بالرياضة المتخصص فيها ويعرف كيف يصنعها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة ومضاعفة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى إليها.²

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

² ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص25.

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 وواعية من حيث محتواها، وما يشمله حقائق ومفاهيم وقوانين، وجوانب تعلمها النظرية والتطبيقية.

ونظراً للنمو السريع في الثقافة العلمية المتصلة بمجال رياضة السباحة، لذلك يجب على مدرّب السباحة أن يتميز بالاطلاع والتنقيف الذاتي لكي يكون على دراية بكل جديد في مجال السباحة، ويكون لديه الرغبة في النمو الذاتي علمياً ومهنياً.

2_2_2_ الإيمان بوحدة المعرفة وتكاملها:

إن لكل فرع من فروع المعرفة طبيعته الخاصة به، والتي تميزه عن غيره من فروع المعرفة، والتي تحدد تركيبه المعرفي وأهدافه ومجالاته، إلا أن مبدأ فصل وتجزئة المعرفة العلمية مهما كانت مبرراته يعتبر أسلوباً غير تربوي ولا يتفق وأساسيات التعلم الفعال.

وبناء على ذلك يجب أن يتميز مدرّب السباحة بالقدرة على إيجاد علاقات بين المواد التعليمية المختلفة، ورياضة السباحة بما تشمله من حقائق ومفاهيم وقوانين تعتبر من أكثر المواد تداخلاً وتفاعلاً مع غيرها من المواد الأخرى مثل علم الميكانيكا الحيوية، وعلم الحركة، التشريخ، الفيسيولوجيا، والعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية.¹

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي،

2_2_3_ الإلمام بمادة تخصصه:

بمعنى معرفة دقيقة وواعية بمادة تخصصه، والإلمام بها الماما كافيًا من حيث حقائقها ومفاهيمها وقوانينها، على أن تعتمد هذه المعرفة على قدرة المدرّب من فهم الترابط بين جزئياتها حتى يستطيع أن يقوم بتوصيل المادة العلمية للمتعلّمين، ويحقّق واجبه التعليمي على الوجه الأكمل، كما يجب أن يتصف بالرغبة للنمو الذاتي علميًا ومهنيًا.¹

2_2_4_ المهارات التعليمية والتدريسية:

يجب أن يتميّز 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 المتعلّمين وتحضير البيئة المخصصة للحصة.
- 2_ تقديم المعلومات لفظيًا بالشرح، وتقديم نموذج للمهارات المراد تعليمها، واستخدام الوسائل التعليمية وتصحيح الأخطاء.
- 3_ القدرة على الاستخدام الأمثل لزمن الحصة وكيفية تنظيم النشاطات والمهارات الحركية طبقًا لزمن الحصة.
- 4_ المهارة التدريسية والتعليمية في توجيه نشاط المتعلّمين داخل الفصل وخارجه لتحقيق الأهداف، وتقويم هذا النشاط.
- 5_ الاستفادة من المصادر المختلفة في التحصيل العلمي.²

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 217.

² وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 217-218.

2_2_5_ 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 عادلا، متحيزا لبعض المتعلمين بمعنى أن يكون منصفا في تقديره لمواهب المتعلمين وقدراتهم ويعمل على نموها.

ج_ الثبات الانفعالي: إن الثبات الانفعالي لمدرّب السباحة يتيح له معاملة المتعلمين معاملة تتسم بالثبات في المواقف التعليمية المختلفة، ويمكنه من اتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم 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 لمشكلة.¹

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 218.

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 على هذا السؤال نلجأ إلى التعريف بالأهداف الرئيسية للمدرّبين والتي تتمحور حول أربعة أهداف وهي:¹

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

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

3- الرغبة في البقاء في مجال الرياضة التخصصية.

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

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

إن الكثير من مدرّبي الناشئين تتغلب عندهم الرغبة في تعليم الناشئين والارتقاء بمستوياتهم من خلال تقديم كل معارفه ومكتسباته بأسس علمية لتكوين شبان موهوبين مستقبلاً.

من الطبيعي أن تكون هناك أهداف أخرى لتدريب الناشئين منها التمتع بالحياة، وإظهار القدرات والمعارف الرياضية والظهور في الوسط الاجتماعي والشهرة.

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

1- الوعي بالآداب والأخلاق الرياضية والارتقاء بها.

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

2- القدرة على تشخيص جوانب الضعف والقصور.

3- تعليم الناشئين خبرات تتعلق بالجانب الفني والبدني والنفسي والمعرفي والاجتماعي بأسس علمية.

4- القدرة على التعامل مع الإصابات وتشخيصها، والتعامل معها في ضوء التشخيص الأولي.

5- المقدرة على قيادة الفريق نفسياً قبل وأثناء وبعد المنافسة.

6- الاتصاف بالروح الرياضية العالية.¹

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 مستعملي هذا الجسم في العملية التدريبية ونقصد بذلك المدرّب الذي يجب عليه معرفة الحقائق الطبية الحديثة وكل ما يدور حول جسم الإنسان لتفادي الأضرار.

ب_ القدرة على التحليل والتصحيح: فالمدرّب الكفاء يجب أن تكون لديه مقدرة على تحليل الأداء الذي يقوم به الرياضي، وذلك لمعرفة مدي تطور هذا الأداء إلى أفضل مستوى، وإما يلجأ إلى تصحيح هذا الأداء في حالة ما إذا لم يتحقق هذا الأداء بصورة جيدة.

ج_ الإيمان بقيمة المنافسة : حيث يمكن للمدرّب تعليم الرياضيين الثقة في النفس والانضباط والتعاون وذلك 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 الآخر يتحسن أداؤهم نتيجة المدح، فإن البعض الآخر يتحسن أداؤه نتيجة النقد البناء.

هـ_ روح الجماعة: فالرياضي يحتاج لأن يكون عضواً في الجماعة، فدور المدرّب هو العمل على تنمية روح الجماعة، وذلك يتحقق من خلال وضع أهداف والسعي لتحقيقها، مثل الفوز بمسابقات معينة ومما يساعد أيضاً 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 الديمقراطية.²

¹ عمرو أبو المجد، جمال اسماعيل النمكي، مرجع سابق، ص 54.

² مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 123.

وتتلخص وظيفة مدرّب الناشئين في:

- 1- الإشراف على برامج السباحة.
- 2- الاهتمام بالمسابقات وتوقيتها ونوعيتها.
- 3- استثارة الدوافع للممارسة وتنمية الحاجة للإنجاز.
- 4- مساعدة الأبطال الناشئين في بناء مستويات طموحة تتناسب وقدراتهم.

ويتطلب ذلك قدرات خاصة لمدرّب السباحة تتمثل في:

أولاً: المعرفة والقدرة على تقييم ميكانيكية الضربات.¹

ثانياً: المعرفة والقدرة على تفسير عملية التعلم الشرطي لكل من التدريبات الأرضية والمائية.

ثالثاً: المعرفة والقدرة على التعامل مع السباحين عامة والأطفال خاصة.

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

السمات الثلاث وربما قدرات المدرّب الثلاثة السابقة.²

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 218-219.

² وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 219.

2_4_ دور المدرّب في تنمية التزام الرياضي نحو تحقيق الأهداف:

إن نتائج الدراسات التي هدفت إلى معرفة مكونات التفوق لدى الموهوبين رياضياً أظهرت عدم الاتفاق حول الصفات البدنية الضرورية لكل نشاط رياضي، مقابل الاتفاق على الصفات النفسية، وقد أجمع المهتمون بالدراسات النفسية للرياضيين والمدربين على أن التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف يأتي في مقدمة هذه الخصائص النفسية والتي تلعب دوراً هاماً في تعبئة الطاقة.

إن الالتزام من قبل الرياضي نحو تحقيق الهدف يمثل نقطة البداية للإعداد الجيد. فالإعداد الرياضي للاعب يتضمن التدريب البدني (القوة، التحمل، الدور النفسي... الخ)، تعلم المهارات الأساسية، اللعب والنواحي الخطئية، الإعداد الذهني لتحقيق درجة الاستثارة والتركيز المثلي، وأخيراً تطوير أسلوب الحياة بحيث يوائم هذا النمط السلوكي.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا النمط السلوكي لا يتحقق من خلال القوانين أو القواعد أو حتى الإشراف المباشر من قبل المدربين، لكن يتحقق من خلال مسؤولية ذاتية من قبل اللاعب.

ويمكن التعرف على درجة التزام الرياضي نحو الهدف من خلال محكين أساسيين هما:

* **كمية الوقت:** أي الوقت الذي يخصصه الرياضي لتحقيق الهدف.

* **درجة الجهد:** أي الجهد الذي يبذله الرياضي أثناء المنافسة أو الممارسة لتحقيق الهدف.

وفيما يلي بعض النقاط الهامة التي يمكن أن يسترشد منها المدرّب لزيادة التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف:

1/ قدم للرياضيين شرحاً لفوائد الأهداف وتابعهم بشكل منتظم، كذلك وضّح لهم مبادئ بناء الأهداف بطريقة يسهل فهمها، وأخيراً ساعدهم على فهم طبيعة الأهداف التي وضعت.

2/ تجنب استخدام التهديد أو التخويف في حق الرياضيين على وضع أهداف ذات مستوى معين.

3/ احرص على أن تكون معاوناً فاعلاً للرياضيين، إن عملية تحديد الأهداف النوعية، واختيار المعايير أو المستويات المطلوب تحقيقها يجب أن يؤدي على نحو يحترم قيمة الذات الرياضي.¹

¹ أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، مرجع سابق، ص 253-254.

4/ قدم المكافآت للرياضيين عندما يحققون تقدماً وبنجزون الأهداف، وفي هذا السياق فان استخدام المديح، التقدير، الإطراء، والجوائز المادية، يمكن أن تساعد جميعها في زيادة درجة التزام الرياضي وخاصة عندما يحسن استخدامها.

5/ يجب أن تتاح الفرصة للرياضي لمعرفة أدائه ومدى تقدمه، حيث إن ذلك يمثل شيئاً هاماً للالتزام وانجاز الهدف.

6/ عندما يرى الرياضيون أن المدرّب يساعدهم بخطة تنفيذية تطور المهارات والمعرفة التي يحتاجون إليها لتحقيق أهدافهم، يكون لديهم درجة أكبر من الالتزام.¹

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 253-254.

2_5_ صفات المدرّب الناجح:

يتحدّد وصول السباح إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرّب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطاً مباشراً بمدى قدرات المدرّب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم عملية التدريب الرياضي وعلى قدرات المدرّب على إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وعلى قدراته في رعاية وتوجيه وإرشاد السباح قبل وأثناء وبعد المنافسة.¹

وتتلخّص صفات المدرّب الناجح فيما يلي:

- الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثّل الجيد.
- القدرة على القيادة وحسن التصرف ومجاهاة المشاكل.
- الاتصاف بروح المدح والعطف وتفهم مشاكل اللاعبين والمشاركة الايجابية في حلها.
- الاقتناع التام بدوره التربوي.
- الثقة بالنفس والاقتناع التام بالعمل الذي يؤديه.
- مجموعة المعارف والمعلومات العامة والخاصة.²

¹ محمد علي القطر، استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005، ص13.

² موسى فهمي ابراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1970، ص36.

2_5-1- واقعية المستوى:

إن المدرّب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية ونتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه وتوجيههم لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

2-5-2- المرونة:

تتمثل في القدرة على التكيف على المواقف المتغيرة ولا سيما تحت نطاق الأحوال الصعبة كما هو الحال في المنافسات الرياضية.

2-5-3- الإبداع:

إن القدرة على ابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرّب على الإبداع.

2-5-4- التنظيم:

إن القدرة على التنسيق والتدريب المنظم للجهود الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة تعد من السمات الهامة للمدرّب الناجح.

2-5-5- المثابرة:

تتمثل في الصبر والتحمل على شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني وعدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي.¹

¹ <http://www.lithedu.gov.sa/forum>.

2-5-6- موضع الثقة:

إن إحساس اللاعب بجهود المدرّب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرّب ثقة اللاعب، الأمر الذي يسهم بصورة ايجابية على مدى التعاون بينهما.

2-5-7- تحمل المسؤولية:

المدرّب الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الإخفاق ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين.

2-5-8- القدرة على النقد:

المدرّب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب إذ أن طبيعة عمل المدرّب تتطلب ضرورة ممارسته النقد في الحالات الضرورية أو تتطلب إيقاع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات. في تلك الحالات يراعى توضيح بيان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب.

2-5-9- القدرة على إصدار الأحكام:

يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة تتويج أو تغيير التطورات الخطئية بالإضافة إلى القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد مكن الأخطاء.

2-5-10- الثقة بالنفس:

الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرّب مركزاً قوياً لدى اللاعبين كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرّب بصورة واضحة وحازمة دون أن يكسبها طابع العنف والعدوانية تجبر اللاعبين على احترامها والالتزام بها.¹

¹ عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1992، ص 41.

2-5-11- الثبات الانفعالي:

إن التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرّب الناجح حتى يستطيع نشر الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يتمكن من إعطاء تعليماته ونصائحه للاعبين بصورة صحيحة وواضحة وبنبرات هادئة وخاصة في موقف المنافسات ذات الطابع المهم. إذ أن سرعة التأثر والغضب والتغلب من العوامل التي تسهم في الإضرار البالغ بالعمل التربوي للمدرّب وتأثر سلبي على نفوذ وسلطة المدرّب.¹

2_6_ مسؤليات 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 مسؤليات المدرّب ومعلم السباحة متعددة، فبعضها يتصل بعمله التعليمي والتدريبي المباشر، والبعض الآخر يتعلق بأهمية دوره في نواحي أخرى غير مباشرة في العملية التعليمية.

2_6_1_ المسؤليات التعليمية المباشرة:

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

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.¹

3_ إعداد الحصص التعليمية والتدريبية وما يتعلق بها من اتخاذ قرارات في إعداد الحصص وتطبيقها وتقييمها، وتمثّل مسؤليات مدرّب الناشئين والمبتدئين في:

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

أ/ القرارات الخاصة بإعداد الحصة:

- تحديد الموضوع المراد تعليمه للمتعلّمين.
- 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 المتعلّمين وموضوع الحصة.

ب/ القرارات الخاصة بتطبيق الحصة:

- * طريقة تسجيل الحصة من حيث:
 - النواحي الادارية المتعلقة بتاريخ تنفيذ الحصة وعدد المتعلّمين الفعلي وتسجيل الغياب.
 - 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 وتحديدها طبقاً للمهارات المراد تعليمها ومستوى المتعلّمين.
- * تحضير البيئة المخصصة للحصة من حيث:
 - التأكّد من استحمام المتعلّمين بالماء والصابون قبل وبعد الحصة، واستخدام الأدوات الشخصية وعدم استخدام أدوات الغير.
 - تحديد المكان المخصص لتطبيق المهارات " الجزء الضحل، والعميق من حمام السباحة" وذلك طبقاً للمهارة المتعلّمة ومستوى المتعلّمين.¹
- * ترتيب تطبيق المهارات طبقاً للترتيب السيكولوجي لتعليم المهارات للمتعلّمين، 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 المتعلّمين.

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص220.

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.
- 4- تسجيل المدرّب الصعوبات التي يتعرض لها خلال عمله سواء من الناحية التنظيمية، أو النواحي الفنية، أو سلوك المتعلمين خلال الحصة.¹

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 221

2-6-2- المسؤوليّات التعلّيمية والتربوية غير المباشرة:

تشتمل مسؤوليات مدرّب السباحة غير المباشرة على النواحي الصحية، والعلاجية، والغذائية، بالنسبة للمتعلّمين، وكذا النواحي الإداريّة المتعلّقة بالعملية التعلّيمية والتربوية وتتألّف مسؤولياته في:

1- إعداد ملفات خاصة بالحالة الصحيّة للمتعلّمين مسجل بها نتائج الكشف الطبي الدوري من حيث: الأمراض الجلديّة، والأنف والأذن والعينيّين، والجهاز التنفسي،.... وغيرها من الأمراض التي تظهر على المتعلّمين خلال حصص السباحة.

2- متابعة الحالة الصحيّة للمتعلّمين وإعداد بطاقات صحيّة مسجل بها الحالة المرضية والإصابات التي تعرّض لها المتعلّم سواء كانت ناتجة من ممارسة السباحة، وإصابات ناتجة عن ممارسة ألعاب أخرى.

3- متابعة الحالة العلاجية والتأهيلية للمتعلّمين المصابين، وإعداد ملف يحفظ به التقارير الطبيّة وتنظيمها طبقاً لتواريخ العلاج.

4- إعداد ملف خاص بالحالة النفسيّة للمتعلّم مسجل به نتائج الاختبارات الخاصة بالجانب الانفعالي، وكل ما يخص بالحالة النفسيّة المرضية للمتعلّم.¹

5- متابعة البيئة الصحيّة الخاصة بمكان ممارسة السباحة.

6- إعداد بطاقات خاصة لكل متعلّم يسجل بها نتائج الاختبارات المهارية، والقياسات وتشمل:

* الاختبارات المهارية للمرحلة التعلّيمية الأولى.

* مستوى الأداء لطرق السباحة.

* مستوى الأداء للبدء، والدوران لطرق السباحة.

* القياسات الخاصة بالقدرات الحركية المرتبطة بطرق السباحة.

8- إمداد المتعلّمين بالمعلومات عن أنواع الغذاء، وأسلوب التغذية الصحيّ، والمواد الغذائيّة التي يجب تناولها خلال ممارسة السباحة والتي تساعد في إنتاج الطاقة.²

¹ وفيقة مصطفى سالم، نفس المرجع، ص 222-223.

² وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 224.

2_7_ دوافع المدرّب:

لماذا نختار مهنة التدرّب الرياضي وهي تلك المهنة التي تتطلب بذل الجهد والتعب والبحث الدائم والمتابعة العلمية. لا بد أن هناك أسبابا تدفع الفرد كي يتخذ منه التدرّب 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 التدرّب في غير أوقات عملهم الرسمي كنتيجة لدراساتهم الرياضية وتخصّصهم في مهنة التدرّب.

* **تحقيق أو إثبات الذات:** يرى بعض الأفراد أن مهنة التدرّب تحقق مثله الأعلى أو تؤكد إثبات ذاته.

* **دوافع اجتماعية:** مهنة التدرّب تتيح للفرد الاشتراك في المجالات الرياضية والاجتماعية وتكوين علاقات وصدقات اجتماعية والسعي نحو التقبل الاجتماعي.

* **الحاجة للمركز:** المدرّب الناجح يستطيع أن يعزز مكانته في المجتمع الذي يعيش فيه عدا عن سعيه لاكتساب الشهرة بين الجماعة.

* **فلسفة خاصة في علم التدرّب وطرقها:** تتميز بالقدرة على تحقيقها من خلال تجربتها العلمية.

وأخيرا 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 الرياضية.¹

¹ <http://www.lithedu.gov.sa/forum>.

2_8_ تأهيل المدرّب الرياضي:

ينقسم تأهيل المدرّبين الرياضيين إلى من هم مؤهلين أكاديميين في جامعات ومعاهد ومدارس الرياضة تخصص التدريب الرياضي، وآخرون هم غير مؤهلين أكاديميا بل يحملون شهادات من الهيئات الأهلية غير الأكاديمية والتي تعتبر الحد الأدنى لأسس التدريب الرياضي التخصصي.

يتم إعداد المدرّب عمليا في المعاهد المتخصصة وكذا الأقسام والكليات المختلفة للتربية البدنية، أيضا معاهد إعداد القادة الرياضيين وجمعيات المدرّبين أو في الأكاديميات الرياضية، أو من خلال الدورات التي تنظمها الاتحادات الدولية للعبة، ويتم تدريبه عمليا في مراكز تدريب الناشئين بالأندية وغيرها من المؤسسات الرياضية.

وفي معظم الدول المتقدمة نجد إجماعا على أن تكون الدرجة العلمية التي يحملها المدرّب هي الدكتوراه وأعلى شهادة في مجال التدريب عالميا معتمدة من الاتحاد الدولي للعبة ومعتمد ضمن مدرّبي الاتحاد العام المشهورين، فمثلا وان كان في بعض الأحيان يكتفي بدرجة الماجستير على أن تكون أقل درجة يسمح بها لمزاولة عمل التدريب هي درجة البكالوريوس مع دورة أو دورتين تدريبيتين تقدم من أحد الاتحادات دوليا للعبة في مجال التخصص.¹

2_9_ الأسلوب العلمي في الحكم على كفاءة المدرّبين:

مما ولا شك أن تأهيل المدرّب أكاديميا ليس معناه أنه ذو كفاءة علمية حيث يمكن أن نجد مدرّبا مؤهلا جامعا 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 متوفرا وسهل الاستخدام ويمكن تقديمه لمن يطلبه سواء كان ذلك للحكم على كفاءة مدرّب يتولى مسؤولية تدريب فريق فعلا، أو مدرّب مطلوب أن تسند إليه مهمة تدريب فريق.²

¹ زكي محمد حسن: المدرّب الرياضي الاسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص224.

² مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص74.

2_10_ الخصائص و السمات الرئيسية للمدرّب الرياضي:

إن الفترة الطويلة لإعدادالنشء 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 تحمل المسؤولية.

ويتركز توفيق المدرّب في عمله على قدرته في إشباع روح التفاؤل والمرح والسرور والسعادة بين صفوف الأفراد، وذلك نظرا لما يتطلبه النشاط الرياضي سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية من بذل الجهد العنيف، بالإضافة إلى ذلك فإن انعكاس التفاؤل والروح المرحة على سلوك المدرّب الرياضي يسهم بدرجة كبيرة في التغلب على الكثير من المواقف التي كثيرا ما تحدث في حالات الهزيمة أو الإصابة أو الصدمات المختلفة وغير ذلك.

وكثير ما نجد بعض المواقف العصبية في غضون عمليات التدريب والمنافسة الرياضية والتي تتطلب من المدرّب ضبط النفس وكبح جماحها.

بالإضافة إلى ذلك فإن المثال الذي يعطيه المدرّب الرياضي بالابتعاد عن المخدرات والمشروبات الكحولية، وأنواع المنبهات المختلفة التي تستنزف قوى الفرد، وتؤثر تأثيرا بالغا ضارا على الصحة، يصبح نموذجا ومثالا يحتدي به جميع الأفراد.

كما أن الميل والشعور الصادق للمدرّب اتجاه جميع لاعبيه يضمن له التأثير الايجابي 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 العطف والاحترام والحب والثقة المتبادلة، وأن يتخذ من اللاعبين جميعا أصدقاء وإخوة ويشعر بما يشعرونه من حزن وفرح وألم وكل مايلم بهم من أحداث.

ويلخص "كلافس" و"ايرنهائم" أهم الصفات الضرورية التي يجب أن يتحلّى بها المدرّب الرياضي التي تلعب دورا هاما في نجاحه وتوفيقه في عمله كما يلي:¹

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

- 1- الصحة الجيدة.
- 2- التمسك بأهداف النظافة والأمانة في اللعب.
- 3- النضج والثبات الانفعالي.
- 4- حسن المظهر.
- 5- القدرة على قيادة الفوج.
- 6- القدرة على حسن التصرف ومجابهة المشاكل.
- 7- الاتصاف بروح المرح.
- 8- العطف وتفهم مشاكل الآخرين والمشاركة الايجابية.
- 9- كفاية المعلومات والثقة في القدرة على تطبيقها.

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

- 1- أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنعا بقيمه في تدعيم و تربية و تدريب 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 المرحّة.
- 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.
- 7- أن يتميز بعين المدرّب الخبيرة في اكتشاف المواهب.
- 8- أن يكون ذكيا، متمتعا بمستوى عالي من الإمكانيات والقدرات العقلية.
- 9- أن يكون قادرا على القيادة وحسن التصرف في مجابهة المشاكل.¹

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص46.

2_11_ المعارف والمعلومات والمهارات الخاصة والعامة للمدرّب الرياضي:

إن نجاح المدرّب في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص بالعمل في ميدانه.

فكلما تميز المدرّب بالتأهيل التخصصي العالي، وكلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد لأقصى درجة، فلا بد أن يلم المدرّب الماما تاما بالأسس النظرية والعملية 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.¹

وكثيرا ما يتطلب عمل المدرّب 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 الفرد، كل ذلك يتطلب من المدرّب العمل على تنمية قدراته ومهاراته العملية بجانب إلمامه الأسس النظرية والعمل على احتفاظه بلياقته البدنية والاهتمام بمختلف النواحي الصحية التي تتعلق بذاته.²

وينبغي على المدرّب أن يلم بالمعارف والمعلومات الأساسية في الفروع والميادين العلمية التي ترتبط بعملية التدريب الرياضي، كالتربية وعلم النفس الرياضي، وعلم وظائف الأعضاء للنشاط الحركي والتشريح الوظيفي.

وكذا علم الحركة والميكانيكا الحيوية وغير ذلك من مختلف العلوم التي ترتبط بعلم الرياضة، وذلك لضمان قدرة المدرّب الرياضي على النجاح في الارتقاء بالمستوى الرياضي للأفراد إلى أعلى الدرجات والمراتب.

وعلى المدرّب عدم الاكتفاء بما وصل إليه من درجة التأهيل المهني، بل يعمل جاهدا على الاستزادة والاطلاع الدائم على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة، بالإضافة إلى ذلك فإن قيادة وتشكيل عملية التدريب الرياضي تتطلب من المدرّب المعرفة التامة بمختلف النواحي التنظيمية.³

¹ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 47.

² أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، مرجع سابق، ص 259.

³ محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص 48.

12_2- المدرّب الرياضي كشخصية تربوية:

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرّب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية رياضية، يهدف إلى إلماد الأفراد الذين يتطلعون عقب اعتزالهم للعب إلى العمل كمدرّبين رياضيين بالمعارف والمعلومات والخصائص والسمات التي ترتبط بشخصية المدرّب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في إمكانهم إعداد أنفسهم لمثل هذا في 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 ومثلاً 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 ومحاولة الوصول بها إلى أعلى مراتب البطولة.¹

13_2- كفاءات المدرّب الرياضي:

ظهرت حركة التربية القائمة على الكفاءات في إعداد المدرّب كرد فعل للاتجاه التقليدي الذي يقوم برنامج إعداد المدرّب على اكتساب المدرّب للمعلومات والمعارف النظرية اللازمة له دون التركيز على الكفاءات 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.²

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 43.

² مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 63.

2-14- 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: التعلّق بالمبادئ واعتبارات الصواب و لتأثير الخاطئ أو الطيب.
- 3- السلوك الطيب.
- 4- القابلية لأن يكون حكما طيبا أو شريرا.¹
- 5- التكيف للمعيار الجيد أو الصحيح.
- 6- الأفعال المقدرّة على الامتناع الداخلي.
- 7- الاتصال بالعملاء المقبولين.
- 8- إقناع المجتمع.

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

- 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- يحاول خلق الرفاهية للمتدربين عن طريق:
 - تنقية مادة التدريب.
 - إعداد وسائل تعلم آمنة.
 - ملاعب آمنة.
- 6- تعليم لاعبيه أن يلعبوا بروح اللعبة وأن يحترموا قواعدها.
- 7- يجب خلق روح التفاهم بين لاعبيه وحبهم للعبة وتشجيع روح التعاون وفن القيادة.²
- 8- استخدام التساوي والميزان العادل في الحكم بين المتدربين.
- 9- التعامل مع المتدربين لأمانتهم وتجنب استغلالهم لتمجيد الذات.

¹ أسامة راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 95.

² عبد المقصود السيد: نظرية التدريب الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1989، ص 101.

- 10_ الانتقاد البناء المباشر للمتدربين في الهدف السلوكي الموجب.
- 11_ مدح المتدربين لأمانتهم وتجنب استغلالهم لتمجيد الذات.
- 12_ التأكيد على العلاقات الرياضية والنموذجية واللعب النظيف في كل المواقف التنافسية.
- 13_ تعليم المتدربين كيفية الالتصاق بقواعد الأمانة وحضور الدروس.
- 14_ أن يكون معروفًا في مجال الرياضة وأن يكون مؤهل لأن يحقق مستوى ملائم لتقدم المتدربين.
- 15_ حريصًا على تطوير وتحديث مستواه العلمي.
- 16_ حريصًا على الاشتراك في المنظمات والهيئات التي تنهض بالرياضة.
- 17_ أن يتعامل بسياسة وتعقل مع المواقف الحرجة والمتأزمة.
- 18_ أن يتعلم على تحضير اللاعب جيدًا بحيث يكسب ثقته في المباراة الرياضية.
- 19_ أن يطلب العناية الطبية للاعبين قبل بداية الموسم الرياضي.
- 20_ أن يتعاون مع الآخرين في التحضير للمواسم الرياضية.
- 21_ يساهم بالاقتراعات البناءة للاتحاد المختص لتنمية وتنظيم الخبرات الرياضية التنافسية.
- 22_ إظهار الاحترام والتقدير لأخصائي الدورات ومساعدتهم في الوقت المناسب.¹

¹ عبد المقصود السيد، مرجع سابق، ص 101-102.

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 ومدربي السباحة على النواحي الفنية الخاصة بعملية التعليم مع التصور الكامل عن الأداء الفني لطرق السباحة المختلفة والبدائيات والدورات الخاصة لكل منها، هذا إلى جانب العديد من المعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية بشقيها الرئيسية (خارج و داخل الماء) من طرق وأساليب التدريب والموضوعات المتعلقة بالارتقاء بنظم إنتاج الطاقة، فلا بد أن يلم المأما تاما 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 للسباحين الناشئين لكلا الجنسين ومراعاة الفروق الفردية، وكثيرا ما يتطلب عمل المدرّب قيامه بإجراء نموذج لبعض المهارات الحركية عند تدريب فئة السباحين الناشئين والاشتراك العلمي معهم أثناء التدريب.

الفصل الثالث:

خصائص المرحلة العمرية

وإعداد الناشئين في

السباحة

- تمهيد:

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

ولذا يتبين لنا أهمية هذه المراحل العمرية، حيث أن الناشئ يتعلم خلالها مختلف المهارات والقدرات وبالتالي فهي فترة مناسبة لبناء وتكوين الشخصية، حيث تتجلى قدرة الناشئ القصى 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 والمدرسين 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.¹

¹ محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص09

3_1_ التعريف بفئة الناشئين:

الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح 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.

3_2_ تعريف النمو:

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

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

3_3_ خصائص النمو:

حتى يسهل علينا فهم النمو والسير الحسن له سنحاول بطريقة مختصرة تحديد خصائص النمو حيث يساعد فهم هذه القوانين والمبادئ للوالدين والمدربين 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، 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.

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن لكل مرحلة تأثيرها الخاص، ومرحلة الطفولة المتأخرة تتميز هي الأخرى بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن باقي المراحل.¹

¹ محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص03.

3_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 السلام زهران** تتميز هذه المرحلة بـ:
- 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 أنسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي.¹
 - وحسب الدكتور " **كمال الدسوقي** " فان هذه المرحلة تتميز بـ:
 - لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس.
 - حب استطلاع المسائل الجنسية.
 - فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة.
 - الاندماج بالجماعة.²

¹ حامد عبد السلام زهران: علم نفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، سنة 1995، ص264.

² كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص61.

أما "بول اوسترايث Paul ostrieth" يرى:

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 هي المرحلة الأساسية في الانتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين للممارسة الرياضية، 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 كل من " ناهد محمود" و "سعد نيلي" و" رمزي فهيم" هذه المرحلة توصف بأنها: " أفضل مرحلة للتعلم".

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.³

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 نيلي، رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1989.

3_4-1- النمو الجسمي:

يقول "سعد جلال": "إن الأطفال يميلون إلى تفريغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة".¹

وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة مقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث يقول محمد حسن علاوي: تنمو العضلات الصغيرة بدرجة أكبر.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 ثم القدمين.³

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء مقارنة 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%، وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساساً ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي.⁴

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.

3_4-2- النمو الفسيولوجي:

يستمر النمو الفيزيولوجي 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 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 10 ساعات في المتوسط في هذه المرحلة.

وبضيف 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 الأقصى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة.¹

3-4-3- 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 الموائمة الحركية لمختلف الظروف".²

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 والممارسة.³

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

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

³ محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم: التلميذ في التعليم الأساسي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1982، ص8.

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 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 السنية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة سنية أخرى.¹

3-4-4- 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 الموسيقية بدقة، ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر ولمدة أطول، وتتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى سن الثانية عشر.

ويقول فؤاد البهي السيد: " لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه وإلا نعرض عليه إطار آخر غير غير حتى لا نسلك به مسلكا معوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية.²

¹ محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص 136.

² فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية من النمو الى الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 85.

3-4-5- النمو العقلي:

يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، وبدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل، حيث يزيد 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.¹

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.²

3-4-6- 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 متديّنة ينشأ على ما تربى عليه وتطبع بذلك.

ويأخذ السلوك الديني وأداء الفرائض شكلاً اجتماعياً، ويصبح الدين بذلك وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، هذا مصداقاً لقوله عليه الصلاة والسلام، " كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه" فهنا يلعب التلقين دوراً هاماً في تكوين أفكار الطفل الدينية التي تصبح أفكاره الشخصية يدافع عنها ويغار عليها وتحدد سلوكه، والوالدين والمربون مسؤولون مسؤولية كاملة عن النمو الديني للطفل.³

¹ ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984، ص42.

² محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص138.

³ حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط05، مرجع سابق، ص286.

3-5- المرحلة العمرية (09-12 سنة) والممارسة الرياضية:

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

حيث يقول قاسم المندلاوي 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 و النفسية 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 وأنسبها, لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب وهذا ما زكاه أكراموف حيث يقول: "أنه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة تخصص للناشئ".

ويرى كذلك jurge Weinker أنه: " عند بداية السن المتأخرة يستطيع الناشئ تعلم الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى في الصعوبة".³

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

² Briki , croissance de l'enfant pratique sportive, p31.

³ACRAMOV , sélsction preparation des jeunes footbaleur,(traduit par A.R.TADJ), p64.

3-6- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر:

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

3-6-1- خصائص المجموعة العمرية (09-10) سنوات:

يحقق الأطفال في هذه الفترة العمرية تقدماً مقبولاً عندما يتدربون من (03-04) مرات في الأسبوع بواقع (45-60) دقيقة في كل جرة تدريب، وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء والتهدئة، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظراً لأن لديهم المقدرة على التكرار الأسرع في التمرين.

إن التركيز الأساسي للتدريب يجب أن يوجه نحو الاستمتاع والتمكن من الأداء الصحيح لطرق السباحة، لذلك فإن تشكيل جرة 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.¹

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

3-6-2- خصائص المجموعة العمرية (11-12) سنة:

يصبح التدريب أكثر حجماً وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمر، ويجب أن تصل الممارسة إلى (5) أيام في الأسبوع بواقع (90-120) دقيقة في جرة 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.

3-7- 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 الاعتباريين (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.

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 **middle distance**، ومجموعة 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.¹

¹ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 174-175.

3-8- مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:**3-8-1- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي(ب) (09-10) 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، وكذا الأداء لأنواع الدوران والبدء.
- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (تحمل، قوة، مرونة)، وكذا الجانب الترويحي للبرنامج.
- الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح لمتابعة مدى التحسن لمستواه الرقمي.
- 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.

3-8-2- 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، ويفضل التدريب جرعة يومياً.
- تزداد مدة الجرعة التدريبية لتصل إلى (1.5-2.5) ساعة.
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية التي تنظمها الهيئات المتخصصة.
- يجب أن يخصص فترة راحة تتراوح بين 3-5 أسابيع بعد انتهاء الموسم الرياضي.¹

¹ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص176.

3-9- التغيرات الفسيولوجية عند التدريب والنمو والنضج للناشئين:

جدول رقم (1) يبين التغيرات الفسيولوجية عند التدريب والنمو والنضج للناشئين:¹

التغيرات	الخصائص
يقل	معدل النبض في الراحة والمجهود الأقل من الأقصى
يزيد	أقصى ضغط للنبض الشرياني
يقل	التهوئة الرئوية في الدقيقة عند المجهود الأقل من الأقصى
يزيد	التهوئة الرئوية في الدقيقة عند المجهود الأقصى
تقل	عدد مرات التنفس في حالة المجهود الأقصى والأقل من الأقصى
يقل	استهلاك الأكسجين عند المجهود الأقل من الأقصى لكل كيلوجرام من وزن الجسم.
يزيد	استهلاك الأكسجين عند المجهود الأقصى (لتر/دقيقة)
يزيد	أقل معدل لحمض اللاكتيك بالعضلات الهيكلية
يقل	التعادل الحمضي القلوي للدم (P H)
تزيد	القوة العضلية
تزيد	القدرة اللاهوائية (وات/كيلو غرام من وزن الجسم)
تزيد	التحمل العضلي (وات/كيلو غرام من وزن الجسم)

¹ محمد علي القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، مرجع سابق، ص 133.

جدول رقم (2): يبين الخصائص الفسيولوجية للأطفال الممارسين للنشاط الرياضي.¹

ملاحظات	المقارنة مع البالغين	الخصائص
<p>- يمكنهم أداء تدريبات التحمل بشكل أفضل.</p> <p>- قدرتهم على أداء التدريبات ذات العمل اللاهوائي التي تستمر من 10 إلى 90 ثانية تكون أكثر انخفاضاً بالمقارنة بالبالغين.</p>	<p>- أقل وفقاً لحجم الجسم.</p> <p>- متشابهان.</p> <p>- تركيز أقل ومعدل استخدامه في العضلة أقل.</p> <p>- تكون حدود الجلوكوز أقل بسبب انخفاض مستوى هذا الإنزيم.</p> <p>- أكثر انخفاضاً.</p> <p>- متشابهان في التخزين وعملية التكسير.</p> <p>- يصلون للحالة الطبيعية بشكل أسرع من البالغين.</p>	<p>1_ تمثيل الطاقة: * هوائي: - أقصى استهلاك للأوكسجين المطلق (لتر/ق). - أقصى استهلاك للأوكسجين النسبي (مللتر/كجم). * لاهوائي: - مصادر الجلايكوجين. - نشاط إنزيم فوسفو فركتو كينيز -PFK. - أقصى مستوى لحمض اللاكتيك. - تخزين الفوسفوجين ATP-PC - الأوكسجين. 2- الجهاز الدوري التنفسي. - أقصى دفع للقلب في الضربة الواحدة. - أقصى نبض القلب. - أقصى دفع للقلب عند الحد الأقل من الأقصى.</p>
	<p>- أكثر انخفاضاً لاختلاف حجم الجسم.</p> <p>- أكثر انخفاضاً لاختلاف حجم الجسم و القلب.</p> <p>- أكبر لدى الأطفال.</p>	

¹ محمد علي القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، مرجع سابق، ص 134.

3-10- أسس تعليم السباحة للناشئين:

لضمان الوصول بالمتعلم إلى أحسن مستوى للأداء, هناك أسس يجب أن تحققها عملية التدرج في التعليم وهي:

3-10-1- الأسس التعليمية:

تتضمن الأسس التعليمية جميع العمليات التي تهدف للتأثير على قدرات 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_ العمل على إكساب المتعلم للمعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي للسباحة, وعن القوانين واللوائح.

3-10-2- 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.
- 3_ 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.
- 4_ تربية السمات الحميدة والخلق الرياضي مما يعزز حب الوطن, من خلال الممارسات والسلوكيات.¹

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

3-11-11- العوامل المؤثرة على عملية تعليم السباحة:**3-11-1- العوامل النفسية:**

وهي تلك العوامل التي تكمن في عقلية المتعلم وتشتمل على:

* **الخوف:** وهو حالة نفسية تظهر على المبتدئ بسبب جهله للسباحة أو رؤية حادث غرق لأحد الأشخاص، إضافة إلى القصص والخرافات التي يتحدث عنها الآباء للأبناء سابقا هادفين من وراء ذلك تخويف أبنائهم وإبعادهم عن ممارسة السباحة في الأنهار والسدود لعدم توفر شروط الأمان فيها.

* **عدم الرغبة:** وهي حالة نفسية تظهر لدى الأطفال لأسباب كثيرة منها:

- الخجل من إظهار جسمه أمام الآخرين.

- العاهات الجسمية.

* **الحالة الاقتصادية:** وتكمن في عدم مقدرة الفرد شراء تجهيزات السباحة أو الاشتراك فيها.

* **العامل الروحي:** وخاصة بالنسبة للمسلمين حيث تعودوا على عدم إظهار مفاتن الجسم أمام الغير.¹

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 44.

3-11-2- العوامل الفسيولوجية:

- * نمط الجسم (نحيف , عضلي , سمين). * الأذنان (السمع). * العينان (النظر).
- * الأجهزة الحيوية (القلب, الدورة الدموية, الجهاز العصبي, الجهاز الحركي ...الخ).

3-11-3- العوامل الفيزيائية: وتشمل ما يلي:

- * القصور الذاتي: أن الجسم في حالة الحركة أو السكون يبقى في حالته حتى يتعرض لمؤثر خارجي.
- * قانون زيادة السرعة: يمكن الحصول على سرعة أكبر كلما كانت الذراع سريعة وبصورة منتظمة.
- * قانون رد الفعل: لكل فعل رد فعل مساوي له في القوة ومعاكس له في الاتجاه.
- * قانون الطفو: قاعدة أرخميدس.
- * المقاومة: حيث تقع على مقدمات الجسم وعلى السطوح المتكونة نتيجة الانثناءات التي تحصل في بعض أجزاء الجسم.

وتقسم حالة الوزن النوعي إلى ثلاث حالات هي:

- 1/ **الوضع الأفقي:** عندما يكون الوزن النوعي للجسم أقل من الوزن النوعي للماء يؤدي ذلك إلى طفو الجسم وسهولة حركته داخل الماء.
- 2/ **الوضع الوسطي:** عندما يكون الوزن النوعي للجسم أقل من الوزن النوعي للماء يؤدي ذلك إلى تعلق الجسم في الماء, وتكون حركة الانسياب في هذه الحالة أقل من الحالة الأولى.
- 3/ **الوضع العمودي:** عندما يكون الوزن النوعي للجسم أكثر من الوزن النوعي للماء تؤدي هذه الحالة إلى اتخاذ الجسم وضعا عموديا على قاع الحوض, وتعتبر هذه الحالة من أصعب حالات التعليم في السباحة.¹

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 43-44.

3-12- أهداف السباحة للناشئين:

إن الهدف هو الغاية التي توفر اتجاهها ايجابيا للنشاط ودفاعا للسلوك وسباحة المنافسات من خلال مراحل تدريب الناشئين تعمل على:

- 1- إتاحة الفرصة للنمو الانفعالي والاجتماعي.
- 2- تقديم منفذ صحي وترويجي هام من خلال النشاط البدني للسباحة.
- 3- إتاحة الفرصة لتعليم الروح الرياضية والوعي والتعاون الجماعي.
- 4- تهيئة الفرص التربوية.
- 5- تهيئة الفرص للسباحين لتعلم العادات الصحية السليمة.
- 6- تهيئة فرص التدريب والمنافسة لجميع السباحين الراغبين.¹

ويمكن تحقيق هذه الأهداف عن طريق:

- 1/ البرامج المقننة الطموحة التي تهدف إلى تنمية العمليات الجماعية.
- 2/ إتاحة الفرصة للتنافس الإيجابي المتدرج.
- 3/ مناسبة البرامج للمراحل السنية والمهارة والفروق الفردية.
- 4/ المدربين المتخصصين ذوي المعارف والمعلومات والمهارات المتخصصة.
- 5/ الاستفادة من المواد العملية والنظرية في تطبيق الأسس العلمية للتدريب.
- 6/ المنافسات المتدرجة والتي تبدأ بطريقة السباحة وتنتهي بالمستويات الرقمية.²

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، نفس المرجع، ص213.

² وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص214.

3-13- ملاحظات هامة حول تعليم وتدريب الناشئين:

- 1_ الفحص الطبي ضروري لالتحاق الأطفال الذين أنهوا مراحل تعليمهم في مدارس السباحة والفصول التجهيزية تمهيدا لاندماجهم في برامج تدريب متقدمة بعض الشيء ولإمكان تحمل العبء الواقع على القلب والرئتين.
 - 2- التدريب في هذه المرحلة هو التقدم بالمهارة فنيا وبداية متدرجة للاهتمام بمكونات الكفاءة البدنية واللياقة الخاصة، ونوصي بعدم إشراك الناشئين في سباقات تفوق قدراتهم والتي قد تسبب آثارا عكسية لعدم اكتمال النواحي الفنية بعد.
 - 3- يجب الاهتمام بأنواع السباحة المختلفة والتدريب على البداية والدوران والإحساس بنهايات المسافة المقطوعة. وبعد اكتمال النواحي المهارية والفنية يمكن تخصيص السباح لنوع معين أو أكثر.¹
 - 4- يمكن إشراك الناشئين في مسابقات داخلية أو دورية ترويحية ما بين الأندية والمناطق.
 - 5- يجب استخدام الوسائل السمعية والبصرية التي تهدف إلى تحويل ميول الناشئين من مجرد اللهو في الماء إلى الانتظام في التدريب وروح الفريق وتحقيق مستويات الأهداف.
 - 6_ في الفترة الانتقالية من موسم لآخر يجب مزاوله الرياضات الأخرى المحببة لنفوس الأطفال الناشئين مثل ركوب الدراجات والجري وألعاب الكرة.
 - 7_ يجب استثارة دوافع الناشئ وبناء برامج الحوافز عن طريق الشارات المميزة والبادجات والزي الموحد لكل سن وفريق ولوحات الشرف وكلمات التقدير واستخدام الحافز الفوري.
- ولضمان اكتساب المهارة للمتعلم الناشئ يجب مراعاة ما يلي:
- *- استخدام أساليب التدعيم المختلفة التي تساعد على سرعة التعليم.
 - *- توفر الاستعداد والرغبة لدى المتعلم وكذلك الشعور بالحاجة إلى التعليم.
 - *- التكرار والممارسة الموجهة حيث يعملان على سرعة نقل التعليم.²

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، نفس المرجع، ص219.² وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص372.

3-14-14- التدرّيبات المساعدة لتحسين تكتيك طرق السباحة:**3-14-1- تدرّيبات تحسين تكتيك سباحة الزحف:****1/ تدرّيبات تنمية الإحساس بالماء:**

يهدف هذا النوع من التدرّيب تعليم السباح كيف يدخل اليدين الماء قبل بدء السباحة، ويؤدى هذا التدرّيب بأن يدفع السباح الحائط ويكون الجسم على كامل امتداده والذراعان مفرودتان وراحتا اليدين متجهتان للخارج، بينما تلامس الظهر اليد الأخرى.

يشعر السباح بالإحساس بالتقدم في الماء من خلال ضغط الماء على راحتي اليدين وأسفل الساعدين وأعلى العضدين، ويمكن زيادة هذا الإحساس عندما يؤدي ضربات رجلين دولفين، أو استخدام الزعانف.

ومن التدرّيبات المفيدة للإحساس بالماء وخاصة الإحساس بمسك الماء أن يطلب من السباح تحريك كل أصبع أثناء السباحة، حيث إن ذلك يساعد السباح بالإحساس كيف أن حركة كل إصبع تؤثر في فعالية مسك أو شد الماء.

2/ تدرّيبات ضربات الرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين:

- تمسك اللوحة باليدين فقط وعدم التحميل على المرفقين.

- الاهتمام بإيقاع التنفس.

- يمكن أداء هذا التدرّيب في شكل مجموعات السباحة مع تنوع المسافة والسرعة.

3/ تدرّيبات ضربات الرجلين تحت سطح الماء:

- الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيابي.

- امتداد ومطاطية جميع عضلات الجسم.¹

¹ أسامة راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 267-268

4/ تدريبات السباحة بذراع واحدة:

- يفيد هذا التدريب في تعويد السباح على أداء المسار الصحيح لحركة الشد بالذراعين, كما يساعد على زيادة امتداد (مطاطية) عضلات الجسم, والإحساس بالحركة المحورية للجسم.
- يؤخذ التنفس من جانب الذراع العاملة التي تقوم بالشد.
- يمكن أداء نفس التمرين من تثبيت الذراع بجانب الجسم بدلا من امتدادها أعلى الرأس, وفي هذه الحالة ضرورة أخذ التنفس من الجهة المقابلة للذراع العاملة.
- تبادل الذراعين بحيث تؤدي (6 أو 8 أو 12) ضربات رجلين بين كل ذراع والأخرى.

5/ تدريبات السباحة والرأس خارج الماء (سباحة كرة الماء):

- يفيد في ارتفاع المرفق أثناء الشد داخل الماء.
- يفيد في ارتفاع المرفق أثناء الحركة الرجوعية.
- نتيجة زيادة المقاومة التي تتعرض لها الرجلان يؤدي إلى بذل مقدار أكبر من القوة, ومن ثم يؤدي إلى تحسين القوة والسرعة للرجلين.

6/ تدريبات السباحة مع قبض اليد:

- يفيد في زيادة الإحساس بالمقاومة الواقعة على عضلات الساعد والعضد.
- يساعد على ارتفاع المرفق أثناء حركتي الشد والدفع.
- يؤدي التمرين على نحو تبادلي (طول الحمام قبض اليد- وطول الحمام فتح اليد).¹

¹ أسامة راتب، محمد علي زكي، نفس المرجع، ص 269

3-14-2- تدرّيبات تحسين تكنيك سباحة الظهر:**1/ تدرّيبات ضربات الرجلين مع ثبات الذراعين أعلى الرأس:**

- يساعد على ارتفاع المقعدة مما يؤدي إلى احتفاظ الجسم بالمستوى الأفقي.

- يؤدي إلى سهولة وفاعلية ضربات الرجلين.

- التأكد من أن جميع ضربات الرجلين على الظهر تؤدي بدون استخدام لوحة ضربات الرجلين.

2/ تدرّيبات ضربات الرجلين واليدين بجانب الجسم:

يؤدي هذا التمرين بهبوط الظهر والقدمين في عمق أكثر تحت الماء، ومن ثم يسمح للكتفين بأداء حركة

التدوير من جانب إلى آخر.¹

3/ تدرّيبات السباحة مع تثبيت الرأس بوضع أداة على الجبهة:

- يفيد في السباحة دون تحريك الرأس ومن ثم الاحتفاظ بتوازن الجسم، والسباحة في خط مستقيم.

4/ تدرّيبات الحركة الرجوعية للذراعين معا:

- يفيد هذا التدريب في أداء الذراع الرجوعية أعلى الكتف مباشرة.

- يفيد في إكساب السباح الإحساس بتزايد السرعة في نهاية الشد.

- يؤخذ على هذا التمرين على أنه يمنع أداء الحركة الصحيحة لدوران الجسم، لذلك يجب استخدامه لتطوير

الإحساس بتزايد السرعة فقط.²

¹ أسامة راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 270-271.

² وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 75-76.

3-14-3- تدرّيبات تحسين تكنيك سباحة الصدر:**1/ تدرّيبات ضربات الرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين:**

- يمسك السباح اللوحة كما في السباحة الحرة، بينما يؤدي ضربات الرجلين لسباحة الصدر، وعندما يشعر السباح أن اللوحة تعوق تقدمه يكون التركيز نحو ميكانيكية الأداء لضربات الرجلين.

2/ تدرّيبات ضربات الرجلين - اليدين بجوار الفخذ:

- يضع السباح اليدين قريباً من المقعدة.

- يؤدي السباح ضربات الرجلين محاولاً رفع الكعبين ولمي أصابع اليدين.

- يساعد هذا التمرين على أداء الحركة الرجوعية للرجلين لأقصى درجة قبل أداء الدفع.

3/ تدرّيبات ضربات الرجلين - الذراعان عالياً:

- يؤدي التمرين من وضع تشبيك اليدين أمام الجسم، وأداء ضربات الرجلين.

- هذا يعتبر أفضل تمرين للرجلين لتحسين ارتفاع المقعدة، كما أن هذا التمرين مشابه إلى درجة كبيرة لضربات الرجلين التي تستخدم في السباحة الفعلية.¹

4/ تدرّيبات ضربتا رجلين ثم الشد بالذراعين:

يستخدم هذا التمرين بغرض تحسين الإيقاع الحركي وتقوية الرجلين، فالإيقاع رجلين-رجلين - انزلاق ثم الشد عندما يؤدي على النحو الصحيح يساعد على إكساب السباح مهارة أداء الرجلين قبل بداية الشد.

¹ أسامة راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 276.

5/ تدريبات دفع الجسم خارج الماء عند نهاية الشد بالذراعين:

- يعتمد هذا التمرين على زيادة سرعة اليد أثناء الشد ثم عصر المرفق أسفل الصدر وارتفاع الجسم لأعلى.
- يكرر التمرين عدة مرات مع محاولة زيادة الارتفاع في كل مرة.

6/ تدريبات سباحة الصدر مع استخدام الزعانف:

- يفيد السباحين الذين لديهم مشكلات تتعلق بالإيقاع الحركي.¹

3-14-4- تدريبات تحسين تكنيك سباحة الفراشة:

1/ تدريبات ضربات الرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين:

- يجب التركيز على دفع مقدمة اللوحة أسفل مع ضربة الرجلين, ويحدث نتيجة ذلك ارتفاع المقعدة.

2/ تدريبات ضربات الرجلين على الجانب:

- امتداد اليد السفلى تحت الماء, ومن ثم يصبح هناك ضغط على جانبي الرجلين.
- يعتبر هذا التمرين مفيدا لزيادة الإحساس بالماء على القدمين.²

¹ أسامة راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 278.

² وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 78.

3/ تدريبات ضربات الرجلين مع تشبيك اليدين خلف الظهر:

- يؤدي إلى المبالغة في زيادة مدى حركة الرجلين.
- يسمح بزيادة المشاركة لكل من عضلات الرجلين والمقعدة.

4/ تدريبات ضربات الرجلين تحت الماء:

- القفز في الماء ثم أداء الحركة الرجوعية للذراعين.
- يتبع ذلك أداء 3-4 ضربات رجلين تحت الماء أثناء امتداد اليدين للأمام.¹

5/ تدريبات السباحة بذراع واحدة:

- تتم السباحة بذراع واحدة، بينما الذراع الأخرى تكون ممتدة أماماً أو تظل جانباً.
- أهمية التركيز على التوقيت الخاص بارتفاع المقعدة لأعلى عند دخول اليد للماء.
- يمكن أداء هذا التمرين لمسافات طويلة لصقل التوقيت والإيقاع الخاص بالسباحة.²

6/ تدريبات ثلاث ضربات رجلين مع كل دورة ذراع:

- يؤدي السباح ثلاث ضربات رجلين مع كل دورة ذراع.
- يسمح هذا التمرين بالمزيد من الراحة للذراعين.
- يفيد السباح المبتدئ في اكتساب إيقاع السباحة.

7/ تدريبات امتداد الذراعين للأمام قبل بداية الشد:

- تلامس أصبع الإبهام لليدين عند دخول الماء.
- امتداد الذراعين للأمام قبل بداية الشد.
- يحسن من مرونة ومطاطية الجسم أثناء السباحة.³

¹ أسامة راتب، علي محمد زكي، نفس المرجع، ص 278-279.

² وفيفة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 403.

³ أسامة راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 280.

8/ تدريبات تنوع الإيقاع الحركي للحركة الرجوعية للذراع:

- يأخذ تنوع الإيقاع الحركي للذراع الرجوعية شكلين:
- أ- حركة الذراع للأمام مع اشتراك إرادي لعضلات الجسم.
- ب- حركة الذراع للأمام استفادة من انطلاق الجسم (القصور الذاتي).
- يؤدي هذا التدريب أثناء أداء سباحة الفراشة بذراع واحدة.

9/ تدريبات سباحة ذراعين حرة و رجلين فراشة:

- يؤدي هذا التدريب مع تنوع السرعة مثل 4 دورات سريعة و 4 دورات بطيئة.
- تحسين التوافق الحركي.¹

¹ أسامة راتب، علي محمد زكي، نفس المرجع، ص 281-282.

3-15- خصائص حمل التدريب للناشئين:

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 و 400 متر فردي متنوع، وهذا يستغرق سنوات، ويكون ذلك بهدف تنمية التحمل والقدرة على أداء الأربع سباحات.

ويعتبر سباق 100متر، 200 متر لأنواع السباحات وكذلك 200 متر متنوع أنسب الاختبارات لانتقاء السباحين لإخضاعهم للبرنامج التدريبي، ثم يبدؤون التدريب على سباحة 400 ، و 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 التدريب المسافة من الأسس الهامة لتنمية التحمل هما: تحسين قدرة الناشئ على السباحة لمسافة وزيادة السرعة للمسافة المحددة.

ويشترك هذان العاملان معا في مساعدة السباح على أن يسبح مسافة ويعطي رقم أفضل، وعندما يستطيع السباح تدريجيا أن يتقدم لأداء تدريب المسافة، فإن الهدف يصبح سباحة مسافة بزيادة طولها بالتدريج، 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 وضوحا عند السباحة بسرعة بطيئة، ومن ناحية أخرى فإن سباحة المسافة تتيح للسباح الناشئ تركيزا أكثر للتفكير في جانب واحد وهو الأداء الحركي السليم.¹

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

3-16-16- تدرّيات تنمية اللياقة البدنية للناشئين في السباحة:**3-16-1- تدرّيات تنمية التحمل:**

يمكن للطفل التدرّيب بأحجام وبشدة عالية- شأنه شأن البالغين- مع مراعاة إمكانياته البدنية والفسولوجية, ويستطيع كذلك أن يظهر تحسن وبراعة إذا امتلك إيقاع الأداء الذي يتناسب مع قدراته.¹

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 المعروفة.

وأظهرت البحوث:

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

2_ يستطيع الأطفال إمداد أجسامهم بمزيد من الأكسجين مثل البالغين.

ولعل السلبية الوحيدة الوحيدة في تدرّيب التحمل لسباحي المراحل السنية هو عدم اقتصادية الأداء الحركي مثلما هو الحال عند البالغين, وعلى ذلك يبدو عليهم علامات التعب مبكرا. ونستطيع القول أن الأطفال يمكنهم سباحة التكرارات بسرعة تصل إلى 85 بالمائة من سرعتهم.

حيث يقوم السباحون في مرحلة 9-10 سنوات بزيادة عدد ساعات التدرّيب في الأسبوع, فيجب أن يقوم السباح بتكملة مجموعتين أو ثلاثة من تدرّيب تحمل العتبة أسبوعيا تعطى كل واحدة من 1000 إلى 1500 متر, ويزداد حجم تدرّيب التحمل الأساسي حتى يمكن أن يحتويه التدرّيب يوميا.²

¹ عصام حلمي، مرجع سابق، ص17.

² أسامة راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص180.

ويبدأ التدريب في جديته عندما يصل عمر البارع **11-12 سنة**، وفي هذا العمر يمكنهم التدريب من **7-10 مرات أسبوعياً**، ويصل حجم تدريبهم من **6-8 كم أسبوعياً**، مقسمة على تدريبات التحمل الأساسي (**4-6 كم أسبوعياً**) وتدريبات تحمل العتبة. ويرى البعض أن يقوم سباح هذه المرحلة بقطع من مجموعة الى ثلاثة من تدريبات تحمل العتبة أسبوعياً (**1000-2000 متر**) وفي شكل يسمح بالسباحة لمدة **30 إلى 60 دقيقة**.¹

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.

وتعد اختبارات الدم ذات أهمية للبالغين كمؤشر لتوجيه التدريب، كما لا يجب استخدام هذه المؤشرات لتنظيم وتوجيه عمليات التدريب في المراحل السنية، ويمكن للمدربين استخدام طرق أخرى لتحقيق هذا الهدف مثل: **30 (T30)**، والتنبؤ بخطو العتبة من خلال مجموعات التكرار، اختبار الخطوة في السباحة، معيار **بورج**، مجموعات إنقاص الزمن، بروفيال النبض، اختبار **كونكوني** ...

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

¹ عصام حلمي، نفس المرجع، ص 17-18.

² عصام حلمي، مرجع سابق، ص 19.

3-16-2- تدريبات تنمية السرعة:

إن أداء 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.

واستناداً على الحقائق السابق سردها حول القدرة اللاهوائية وتطويرها، لا يجب أن نأخذ ذلك كوسيلة للضغط على سباحي المراحل السنوية المبكرة باستخدام التدريب لذا يجب استخدام تدريب التكيف اللاكتيكي، وتدريب إنتاج اللاكتيك بحذر خاصة في المراحل السنوية المبكرة حتى لا تظهر علامات التدريب الزائد.

وجدير بالذكر أن أغلب المدربين يستخدمون أحياناً التدريب اللاهوائي بعنف من أجل تنمية تدريب نظام الطاقة الخاص بهذا النظام، وخاصة أن هذا الأسلوب يؤدي إلى إحرار 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).

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 جداً لتطوير قدرة سائل التخفيف. وتعتبر المسافة من 50-100 متر مناسبة وكافية في هذا المستوى من التدريب.¹

ونوصي دائماً أن يتضمن برنامج سباحي 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 المستخدمة.²

¹ عصام حلمي، مرجع سابق، ص 22-23.

² عصام حلمي، مرجع سابق، ص 24.

3-16-3- تدريبات 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 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.

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 بالأثقال 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 الأثقال. إلا أنه اتضح العكس فهي تقوى وتصبح أكثر مقاومة للإصابة قبل سن البلوغ.

وعلى ذلك يمكن اشتراك الأطفال في برامج الأثقال لكن بحرص شديد من أجل زيادة القوة, مع مراعاة عدم التأثير على مورفولوجية الجسم والأطراف والتأثيرات السلبية لمدى الحركة في المفاصل.¹

¹ عصام حلمي، نفس المرجع، ص24-25.

3-16-4- تدرّيبات 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 المراهقة. ويضيف: "على الرغم من ذلك فإن النقص يكون عند أدنى معدل له إذا حافظنا على نشاطنا وعلى تدرّيبات المرونة يوميا ومن المهم المحافظة ثم الارتقاء بأعلى درجات المرونة وخاصة أثناء تدرّيبات القوة والقدرة.

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

- 1_ الاهتمام بتمرينات 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 تمرينات القوة والمرونة تبعا لنوع النشاط الممارس والفترة التدريبية .
- 6_ مراعاة عامل التنوع والتغير سواء في شكل التمرينات الخاصة أو المفاصل العاملة.

ويضيف محمد حسن علاوي (1993) ما يلي:

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

¹ محمد علي القط، مرجع سابق، ص 183-184.

ويشير ماجشلو (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 وهي¹:

- 1- إنها تعطي قوة دفعة للأداء لفترة زمنية أطول.
- 2- إنها تسهل الحركات الرجوعية للذراع والضربات للرجلين.
- 3- إنها تقلل الطاقة المفقودة وتزيد من سرعة السباحة عن طريق تقليل المقاومة داخل العضلة للحركة².

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 استئالة 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 تكرارات)³.

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

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص289.

³ محمد علي القط، استراتيجية 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.

المرحلة الثانية:

المرحلة التطبيقية

الفصل الرابع:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

- 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 فيما 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 تقدم البحث العلمي بصفة عامة.¹

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.

¹وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991، ص15.

1_ المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم...الخ¹. 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: " أهمية الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في إعداد الناشئين في السباحة 9-12 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 مستقبلية"²...الخ.

وقد عرفه (هويتي) في تصنيفه للمناهج: "بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة"³...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.

عرفه (بشير صالح الرشيدى) بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث"⁵...الخ.

¹ العيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996، ص76.

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 زكي: البحث العلمي الخطوات والمنهج لاعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، مصر، 1985، ص84.

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

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 المسابح لكل أندية ولاية المدية.

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 الإمكانيات 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 ميدانية استطلاعية على بعض المسابح بولاية المدية (مسبح مركب إمام الياس ومسبح الشهيد الزويير باشن) للإطلاع 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 بموضوع الدراسة.

ثم بعد ذلك تلتها زيارات ميدانية إلى مقر رابطة ولاية المدية للسباحة وكان لنا نقاش مع رئيس الرابطة الذي أمدنا ببعض المعلومات والإحصاءات المتعلقة بتوزيع وتقسيم النوادي على مستوى مسابح 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 نوعاً ما من فهم مشكلة البحث.

قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان لغرض تقصي 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 **05 مدربين** وقمنا 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 الباحث 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 المدية للسباحة. والذين كان عددهم (41) مدرب موزعين على (14) نادي وجمعية رياضية، ومنه المجتمع الأصلي لدراستنا هو (41) مدرب.

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؟²

لقد تم اختيارنا للعينة بطريقة قصديه (عينة مقصودة) عينة من المدربين: والمتمثلة في جميع مدربي السباحة للفئات العمرية (09-12) سنة للأندية الرياضية التابعة لرابطة ولاية المدية للسباحة وعددهم (21) مدرب ومدربة موزعين على (09) نادي وجمعية رياضية حيث يمارسون نشاطهم الرياضي على مستوى مسبحين فقط بولاية المدية، مع العلم أن المسبح الشبه أولمبي بالبرواقية كان مغلق لأجل الصيانة وهذا من العام الفارط، حيث تنشط فيه (05) نوادي رياضية يؤطرها (20) مدرب وكما ذكرنا سابقا أنهم لم ينشطوا لمدة عام كامل وهذا ما جعلنا نأخذ مدربي المسبحين الموجودين في عاصمة ولاية المدية وجعلناهم المجتمع الأصلي للبحث مع والذي عددهم (21) مدرب ومدربة.

¹نوقات عبيدات، عبد الرحمان عدس: البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأدواته وأساليبه، ط7، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2001، ص99
²نوقات عبيدات، عبد الرحمان عدس، نفس المرجع، ص100.

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 احترماً المعايير العلمية عند اختيار العينة التي سنجري عليها الدراسة والتمثلة كالآتي:

أ- عينة المدربين:

_ تضم الجنسين ومختلف الأعمار.

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

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

6- أدوات البحث:

قصد إيجاد حلول لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة الفرضيات، 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:

6-1- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب" البليوغرافية" أو المادة الخيرية 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

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

ولقد كانت لنا مقابلات شخصية مع رئيس رابطة ولاية المدينة 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 وأربهم 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 المعلومات¹.

تحتوي استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين على مجموعة من الأسئلة تمت صياغتها لإيجاد حلول لمشكلة البحث تبعاً للمنهج العلمي الذي اتبعناه في هذه الدراسة وقد تم تصميم هذا الاستبيان وصياغة الأسئلة والعبارات وكتابتها استناداً إلى آراء وتوجيهات الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المختصين في المجال التربوي والرياضي بما يتماشى مع موضوع وإشكالية البحث وفروضه. ولقد احتوى الاستبيان في مضمونه على عبارات في شكل أسئلة عددها (19) سؤالاً منها (08) أسئلة مغلقة، و(11) سؤالاً من النوع نصف مغلقة.

¹ سامي عريفج وآخرون: مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط2، دار مجدلاوي للنشر، عمان، سنة 1999، ص67-68.

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. تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة في الفترة الممتدة ما بين 2018-04-22 إلى 2018-04-29 وتم استرجاعه بعد (07) أيام أما فيما يخص المقابلة فقد تم إجراؤها مع بعض رؤساء الأندية والمدراء الفنيين الرياضيين المسؤولين على مستوى الأندية في مارس 2018، كما كانت لنا مقابلة مع رئيس رابطة ولاية المدية للسباحة في مارس 2018 وكذا مدير مسبح إمام الياص ومسبح الزوويرباشن بالمدية في أبريل 2018، حيث قدم لنا بعض الشروحات فيما يخص المدربين.

7-2- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى المسابح التي تتدرب فيها الأندية والجمعيات الرياضية التابعة لولاية المدية وهي كالتالي: (مسبح مركب إمام الياص، مسبح الشهيد الزبير باشن)، كما وجدت مسبح البرواقية الشبه أولمبي مغلق من أجل الصيانة).

أما فيما يخص المقابلات التي أجريتها مع رؤساء الأندية والجمعيات الرياضية والمدراء الفنيين الرياضيين، فقد تمت على مستوى المسابح المذكورة أعلاه، وكذا على مستوى رابطة ولاية المدية للسباحة.

8- إجراءات الدراسة:

قبل الشروع في الدراسة التطبيقية قمنا بإجراء دراسة استطلاعية تمثلت في تسليم الاستمارات إلى عينة صغيرة ضمت (05) مدربيين وهذا من أجل التأكد من أن الأسئلة التي يتضمنها الاستبيان واضحة ومفهومة من جهة وأن كانت إجابات أفراد العينة على الأسئلة صادقة ومتطابقة عند التوزيع النهائي للاستبيان على كل أفراد العينة.

*استبيان خاص بالمدربين: قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان على (21) مدرب ومدربة يشرفون على تدريب سباحي الفئة العمرية (09-12 سنة) وبعد مرور 7 أيام قمنا باسترجاع الاستمارات حيث تم استرجاع (20) استمارة واستمارة واحدة لم ترجع حيث تم الإجابة عليها وعلى أسئلتها بوضوح تام.

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 السليمة... الخ.¹

استعمل الباحث في البحث نظام SPSS الإحصائي: حيث استخدم الباحث هذا البرنامج إصدار رقم: (22):
(version22).

حيث يقوم الكثير من الباحثين بإجراء التحليلات الإحصائية لبياناتهم المختلفة بهدف إيجاد مقاييس النزعة المركزية مثل: الوسط الحسابي لمجموعة من البيانات، وحساب مقاييس التشتت، وحساب معاملات الارتباط، وغير ذلك من التحليلات الإحصائية بالطرق اليدوية، ولكن الأمر لا يكون سهلاً إذا كان حجم البيانات كبيراً. ومن هنا كان ظهور هذا البرنامج «SPSS» حل هذه المشكلة وغيرها من المشكلات في الإحصائي، ومن أهم مزاياه أنه يناسب الباحث المبتدئ والباحث الخبير على حد سواء.

وهذا البرنامج هو اختصار للأحرف الأولى من الكلمات الآتية:

« Statistical package for social sciences » أي "الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية"، وهو عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها ويستخدم هذا البرنامج عادة في جميع البحوث العلمية التي تشمل على العديد من البيانات الرقمية.

وقد أنشئ خصيصاً لتحليل بيانات البحوث الاجتماعية لكنه لا يقتصر عليها فقط، بل يشتمل على معظم الاختبارات الإحصائية تقريباً، وله قدرة فائقة على معالجة البيانات، كما أنه يتوافق مع معظم البرمجيات المشهورة، ولهذا يرى الباحثون أنه أداة فاعلة لتحليل شتى أنواع البحوث العلمية.

كما يقوم بقراءة البيانات من معظم أنواع الملفات ثم يستخدمها لاستخراج النتائج على هيئة تقارير إحصائية أو أشكال.²

حيث سنقوم من خلاله بحساب النسب المئوية وهذا لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها. وكذلك يسمح لنا بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وحساب كا²، ثم مقارنتها ب كا² الجدولية.

¹محمد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص74.

²www.myportail.com/actualites-news

10- صعوبات البحث:

إن القيام بعمل أو بحث ما مهمة تتطلب اتخاذ إجراءات لتجنب أو التخفيف 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 واجهتها في الميدان هي قلة المراجع التي تتناول مواضيع السباحة وتدريبها، خاصة عند الفئات الناشئة. وصعوبة التنقل من مسبح لآخر فهي متباعدة فيما بينها عند توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة، وعند استرجاعها أيضا، ضف إلى هذا تهرب بعض المدراء الفنيين الرياضيين لإجراء المقابلة الشخصية معهم، ضف إلى هذا صعوبة تبسيط مفهوم العبارات الواردة في الاستبيان لبعض المدربين 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 تثمينها 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، كما استعملنا في بحثنا هذا طريقة إحصائية حديثة وهو نظام "SPSS" الذي يسهل علينا كثيرا الجانب الإحصائي وهذا من خلال حساب النسب المئوية وكذا حساب χ^2 والأشكال المختلفة من دوائر نسبية وأعمدة بيانية، بالإضافة إلى هذا فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الصعوبات التي واجهناها في الميدان.

الفصل الخامس:

معرض وتحليل ومناقشة

النتائج

1 / عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

1-1 - المحور الأول: نوعية المؤهلات العلمية للمدربين وخبراتهم الميدانية.

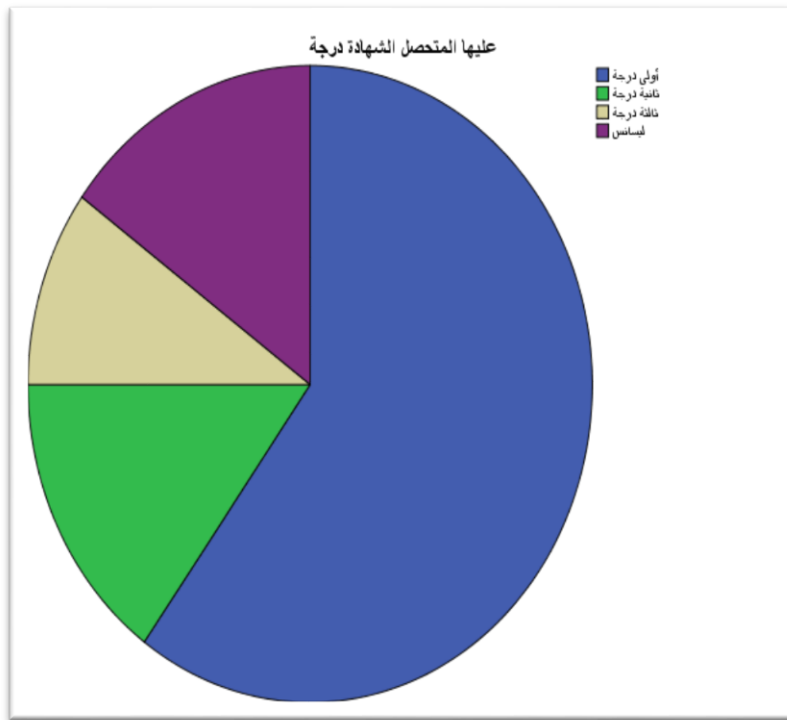
_ العبارة رقم (01): ما هو مؤهلك العلمي المتحصل عليه في المجال الرياضي؟.

_ الغرض منها: معرفة ما إذا كانت الشهادات العلمية التخصصية لدى المدربين ذات درجة علمية لابس بها.

_ الجدول رقم (03): يمثل المؤهلات العلمية للمدربين بالتكرارات والنسب المئوية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
60.0%	12	درجة أولى
15.0%	3	درجة ثانية
10.0%	2	درجة ثالثة
15.0%	3	ليسانس
100.0%	20	المجموع

الشكل رقم (01): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (01):



_ التحليل والمناقشة:

نقرأ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة 60% من المدربين وعددهم (12) مدرب متحصلون على شهادة تدريب درجة أولى، ونسبة 15% من المدربين وعددهم (03) مدربين متحصلون على شهادة تدريب درجة ثانية، ونسبة 10% من المدربين وعددهم (02) أي مدربين اثنين متحصلون على شهادة تدريب درجة ثالثة، ونسبة 15% من المدربين وعددهم (03) متحصلون على شهادة الليسانس.

يتضح لنا من الجدول رقم (03) أن أغلبية المدربين والمقدرة نسبتهم 60% من ذوي شهادات التدريب الرياضي الدرجة الأولى، وهذا غير كافي ولا يتماشى مع متطلبات إعداد سباحي هذه الفئة العمرية، أما المدربون ذووا 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 والخبرة لأغلبية المدربين.

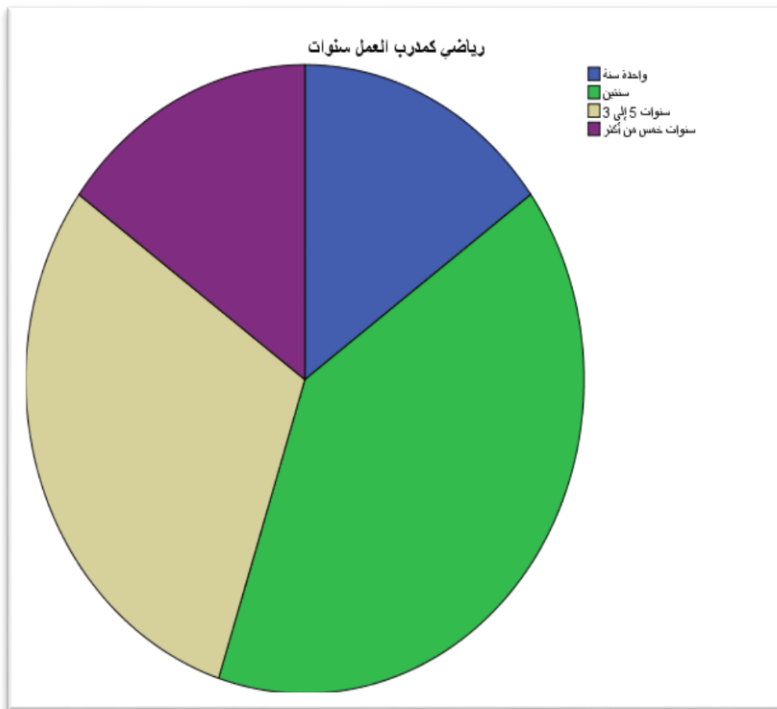
_ الاستنتاج:

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.

- العبارة رقم (02): ماهي عدد سنوات العمل كمدرّب رياضي في السباحة؟.
- الغرض منها: معرفة إذا كانت لدى المدربين الخبرة الكافية في ميدان التدريب الرياضي التخصصي.
- الجدول رقم (04): يبين عدد سنوات العمل كمدرّب والتكرارات والنسب المئوية وكا² المحسوبة.

العبارة	الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
سنة واحدة	3	3	15.0%
سنتين	8	8	40.0%
إلى 5 سنوات 3	6	6	30.0%
أكثر من 05 سنوات	3	3	15.0%
المجموع	20	20	100.0%
كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
3.900 ^a	3.84	0.05	01

- الشكل رقم (02): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (02).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (05) عدد المدربين الذين لهم سنة واحدة خبرة هم (03) بنسبة تقدر بـ 15%، و (08) مدربين لهم سنتين خبرة بنسبة تقدر بـ 40%، و (06) مدربين تتراوح خبرتهم بين 03 و 05 سنوات في مهنة التدريب بنسبة تقدر بـ 30%، و (03) مدربين خبرتهم في مهنة التدريب أكثر من 05 سنوات بنسبة تقدر بـ 15%.

من خلال هذه النتائج نرى أن نسبة 85% 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 بـ 15%، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن كاء المحسوبة (3.9) أكبر من كاء الجدولة (3.84).

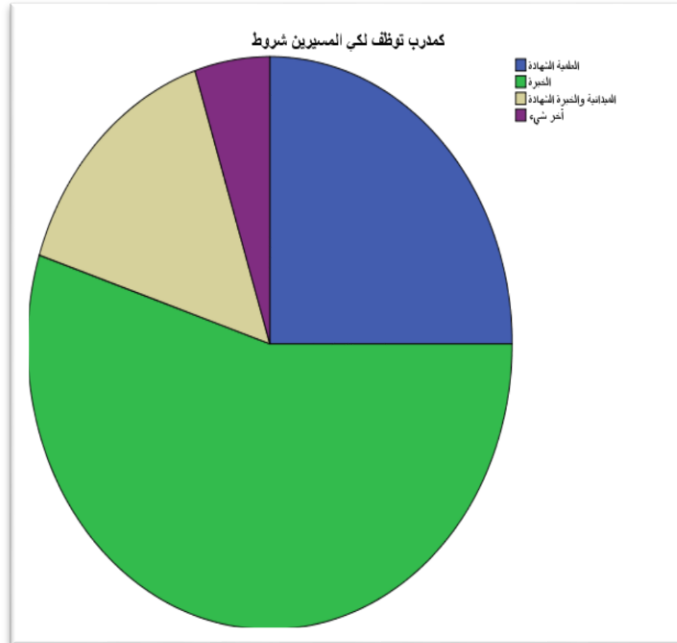
- الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ذكره أن أغلبية مدربي سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة تتقصم الخبرة الكافية في ميدان تدريب السباحة، وهذا ما يؤثر على مستوى الإعداد الجيد للنواحي المعرفية والبدنية والمهارية لسباحي الفئات الصغرى.

- العبارة رقم (03): ماذا يشترط منك المسيريون لكي توظف كمدرّب أساسي بالنادي الرياضي؟
 - الغرض منه: معرفة إن كانت هناك شروط وخصائص يضعها مسيرو الأندية ضمن المطالب الأساسية لتوظيف المدربين بالنادي الرياضي.
 - الجدول رقم (05): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² لعبارة رقم (03).

النسبة المئوية	التكرارات		
25.0%	5	الشهادة العلمية	
55.0%	11	الخبرة	
15.0%	3	الشهادة والخبرة الميدانية	
5.0%	1	شيء آخر	
100.0%	20	المجموع	
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
03	0.05	7.81	11.200 ^a

- الشكل رقم (03): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (03).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (05) أن نسبة 25% من المدربين وعددهم (05) تم توظيفهم على أساس الشهادة العلمية، ونسبة 55% من المدربين وعددهم (11) تم توظيفهم على أساس الخبرة، ونسبة 15% من المدربين وعددهم (03) تم توظيفهم على أساس الشهادة والخبرة الميدانية، ونسبة 5% من المدربين وعددهم (01) مدرب تم توظيفه على أساس أنه يمارس السباحة ضمن فرق النوادي والفرق الولائية.

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (05) أنه هناك تباين في الشروط التي يتم على أساسها توظيف مدربي سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة، فنسبة كبيرة من المدربين يوظفون على أساس الخبرة والمقدرة بـ 55%، دون اشتراط الشهادة العلمية واختبار القدرات المعرفية والبدنية، ومدربون آخرون تم توظيفهم وخم لا يحملون شهادات علمية تخصصية. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03، حيث كانت χ^2 المحسوبة = (11.2) أكبر من χ^2 الجدولة = (7.81).

- الاستنتاج:

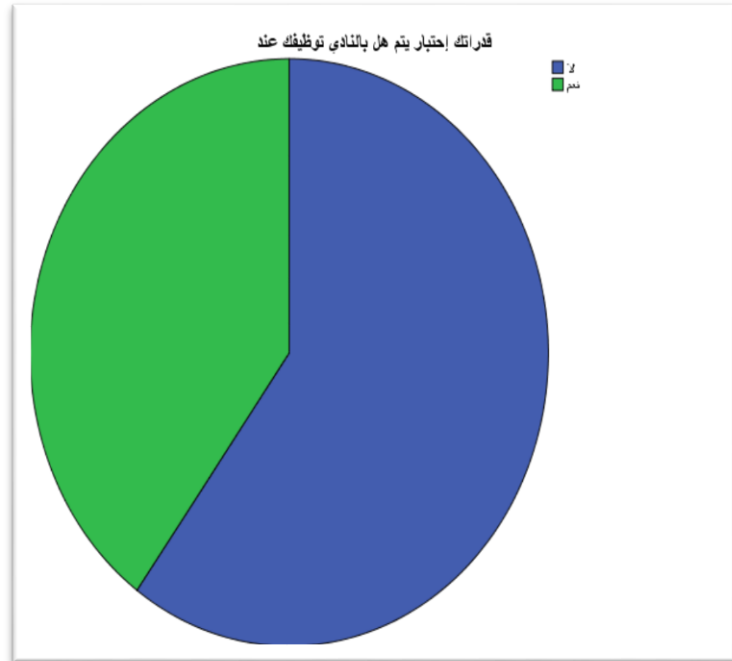
نستنتج مما سبق ذكره أن تعيين وتوظيف مدربي سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا يستند إلى شروط تستوجب توفر الشهادة العلمية المؤهلة واختبار القدرات المعرفية للمدرب الذي يشرف على إعداد وتكوين البراعم الشبانية المستقبلية ضمن المتطلبات العلمية والفنية.

- 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.

- الجدول رقم (06): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (04).

النسبة المئوية	التكرارات		
%60.0	12	لا	
%40.0	8	نعم	
%100.0	20	المجموع	
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	6.800 ^a

- الشكل رقم (04): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (04).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (06) أن نسبة 60% من المدربين وعددهم (12) كانت إجاباتهم بلا أي لا يتم اختبار قدراتهم عند توظيفهم بالنادي الرياضي كمدربين لسباحي الفئة العمرية (09-12) سنة، ونسبة 40% كانت إجاباتهم بنعم أي يتم اختبار قدراتهم عند توظيفهم وتعيينهم كمدربين لسباحي هذه الفئة العمرية.

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (06) أن أغلبية 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 ميدانياً 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 (6.800) أكبر من χ^2 الجدولة (3.84).

نستنتج من النتائج المحصل عليها أن مدربي سباحي هذه الفئات العمرية يتم توظيفهم دون اختبار لقدراتهم المعرفية 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 الذين بدورهم يحتاجون إلى مدربين أكفاء من جميع النواحي وهذا من أجل الأخذ بهم وتدعيمهم من الجانب المهاري والنفسي والخططي والأخلاقي للوصول بهم لأعلى الدرجات مستقبلاً.

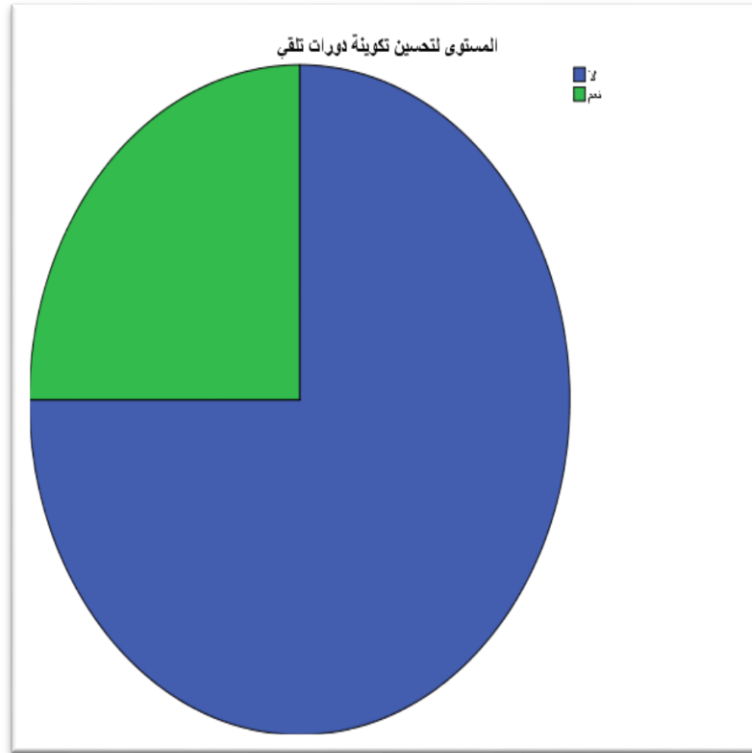
- العبارة رقم (05): هل تتلقى دورات تكوينية والرسكلة لتحسين ورفع المستوى في مجال التدريب الرياضي لفئة الناشئين؟.

- الغرض منها: معرفة إذا كانت هناك دورات تكوينية والرسكلة خاصة بمدربي الفئات الصغرى ومدى استجابات المدربين لهذه الدورات واهتماماتهم لتحسين مستواهم المعرفي.

- الجدول رقم (07): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (05).

النسبة المئوية	التكرارات	العبارات	
75.0%	15	لا	
25.0%	5	نعم	
100.0%	20	المجموع	
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
01	0.005	3.84	5.000 ^a

- الشكل رقم (05): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (06).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (07) أن نسبة 75% من المدربين وعددهم (15) كانت إجاباتهم بلا أي لا يتلقون ويتابعون الدورات التكوينية للرسكلة وتحسين مستواهم المعرفي والعملي في مجال التدريب الرياضي للناشئين في السباحة، أما نسبة 25% من المدربين وعددهم (05) كانت إجاباتهم بنعم أي يتلقون ويتابعون الدورات التكوينية للرسكلة وتحسين مستواهم المعرفي و العملي في مجال تخصصهم المهني. من خلال هذه النتائج يتضح لنا أن الأغلبية الساحقة من المدربين وعددهم (15) بنسبة تقدر بـ 75% لا يتلقون ولا يعطون أهمية للدورات التكوينية من أجل تحسين مستواهم وتطوير قدراتهم المعرفية والعملية في مجال تخصصهم. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن χ^2 المحسوبة (5.0) أكبر من χ^2 الجدولة (3.84).

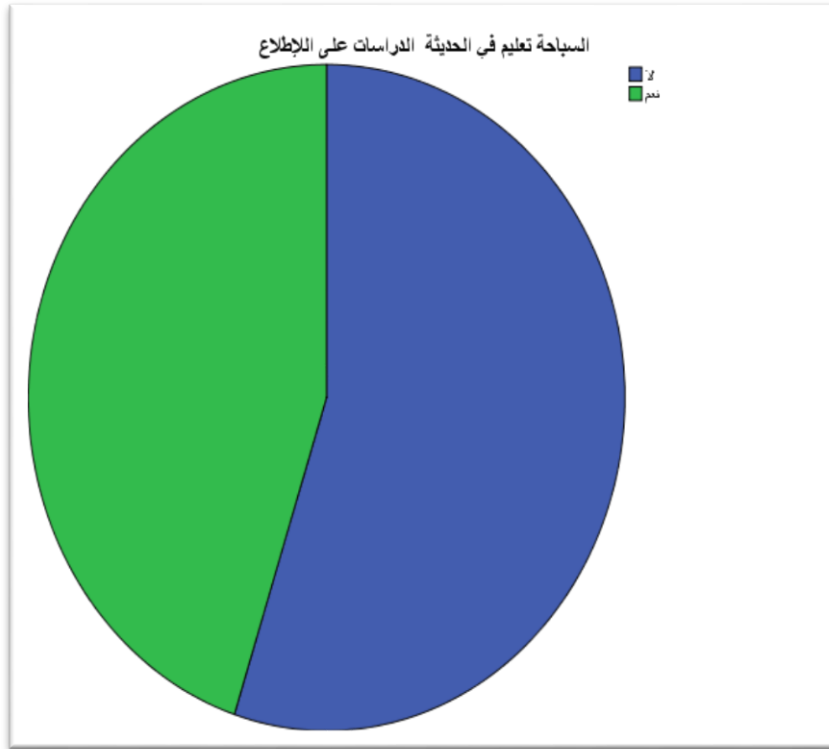
- الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن مدربي هذه الفئة العمرية لديهم نقص في التكوين ولا يهتمون بالدورات التكوينية في مجال تخصصهم لتحسين مستواهم المعرفي، وتطوير قدراتهم العلمية والعملية واكتساب المعلومات الجديدة المتعلقة بميدان التدريب الرياضي في السباحة، وهذا راجع إلى نقص أو انعدام تنظيم مثل هذه الدورات التكوينية من طرف الجهات المعنية والمتخصصة للمدربين والمتربصين في هذا المجال وهذا ما يؤثر سلبا على الإعداد الجيد لسباحي هذه الفئة العمرية، وتحسين وتطوير مستواهم التعليمي والأداء الرياضي حسب خصائص ومتطلبات النمو لهذه المرحلة العمرية.

- العبارة رقم (06): هل لديك إطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين؟
- الغرض منها: معرفة إن كان مدربي الفئات الصغرى على إطلاع بالدراسات الحديثة في ميدان السباحة والجديد في طرق تعليم وتدريب السباحة للناشئين حسب المقاييس والمعايير العلمية والتربوية.
- الجدول رقم (08): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (06).

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية
لا	11	%55.0
نعم	9	%45.0
المجموع	20	%100.0
كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
4.200 ^a	3.84	0.05
		درجة الحرية
		01

الشكل رقم (06): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (06).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (08) أن نسبة 55% من المدربين وعددهم (11) كانت إجابتهم بلا أي ليس لديهم إطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين، أما نسبة 45% من المدربين وعددهم (09) كانت إجابتهم بنعم أي أنهم على اطلاع بالدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة لفئة الناشئين.

من خلال هذه النتائج يتضح لنا أن أغلبية مدربي هذه الفئة العمرية والمقدر عددهم بـ (11) مدرب بنسبة 55% ليس لديهم اطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين، هذا يعود إلى عدة أسباب مختلفة من مدرب لآخر، وهذا ما يؤثر على تطوير قدراتهم المعرفية و العملية، 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 أم χ^2 المحسوبة (4.2) أكبر من χ^2 الجدولة (3.84).

_ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين ليس لديهم اطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، فهم لا يتبعون التطور الحاصل في ميدان السباحة وعدم مسايرتهم لطرق التدريب الحديثة والاطلاع على المستجدات التي تخصهم وتخص فئة الناشئين، وهذا يؤثر على مستواهم المعرفي والمهني، وتراجع مستوى التكوين وأداء سباحي هذه المرحلة العمرية على مستوى الأندية، هذا يعكس الصورة الحقيقية لمدرّب هذه الفئة، وهذا ما تؤكدّه وفيفة مصطفى سالم حيث تقول: * نظرا للنمو السريع في الثقافة العلمية المتصلة بمجال رياضة السباحة، لذا 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

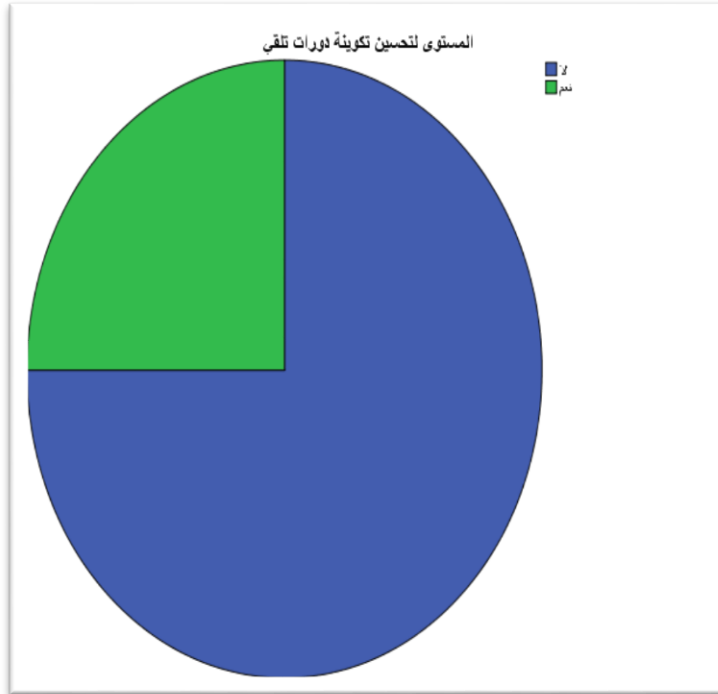
¹ وفيفة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 226

العبارة رقم (07): هل سبق لك الحضور والاشتراك في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية المتمحورة حول الإعداد والتكوين الرياضي للفئات الناشئة؟

- الغرض منها: معرفة ما إذا كان المدربون يهتمون بالحضور والمشاركة في الملتقيات الخاصة لإعداد والتكوين الرياضي للناشئين، وما هي الانشغالات والأسباب التي تمنعهم لحضورها والاستفادة منها.
- الجدول رقم (09): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (07).

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	15	% 75
نعم	05	%15
المجموع	20	% 100
χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
5.000 ^a	0.05	01

- الشكل رقم (07): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (07).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (10) أن نسبة 75% من المدربين وعددهم (15) كانت إجابتهم بلا أي لم يسبق لهم الحضور والمشاركة في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية التي تهتم بدراسة مواضيع الإعداد والتكوين الرياضي لفئة الناشئين، أما نسبة 15% من المدربين وعددهم (05) كانت إجابتهم بنعم أي سبق لهم الحضور والمشاركة في هذه الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية.

من خلال نتائج الجدول رقم (11) يتضح لنا أن نسبة 75% من المدربين والمقدر عددهم (15) مدرب لم يسبق لهم الحضور والمشاركة في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية التي عالجت مواضيع الإعداد والتكوين الرياضي لفئة الناشئين، وهذا لا يسمح لهم بالاحتكاك مع أصحاب الخبرة والاستفادة من محتوى هذه الملتقيات والندوات وصقل المعارف واكتساب الخبرات، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن χ^2 المحسوبة (5.0) أكبر من χ^2 المجدولة (3.84).

- الاستنتاج:

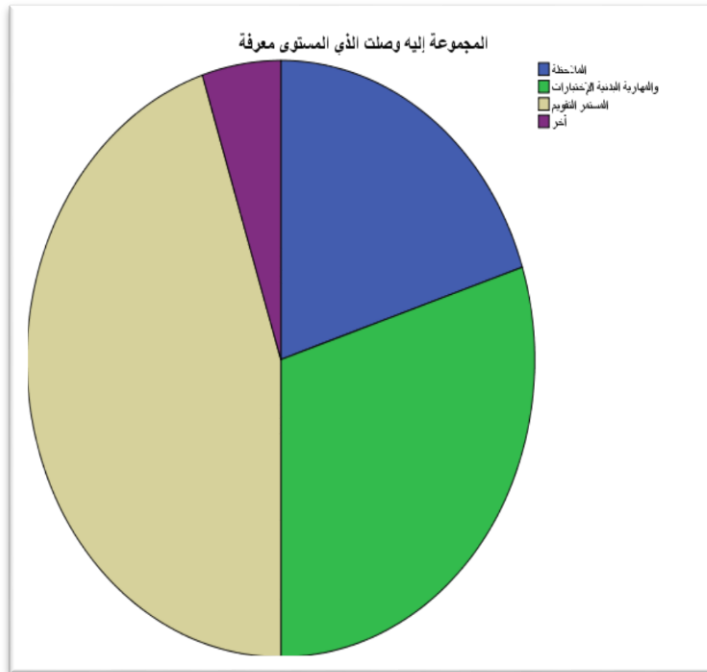
نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين لم يسبق لهم الحضور والمشاركة في الملتقيات والندوات الوطنية والجهوية التي تتناول مواضيع حول الإعداد والتكوين الرياضي لفئة الناشئين، وهذا سببه راجع إلى نقص مثل هذه الدورات سواء جهويا أو وطنيا وهذا حسب المقابلات التي أجريتها مع القائمين على هذا المجال من مدربين وإداريين، وهذا النقص بدوره يؤثر بالسلب على مستواهم المعرفي والمهني، وفي اكتساب خبرات جديدة في ميدان التدريب الرياضي لفئة الناشئين في السباحة.

1-2- المحور الثاني: الكفاءات العلمية وخبرة المدربين:

- العبارة رقم (08): لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي تقوم بإعدادها، 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.
- الجدول رقم (10): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للعبارة رقم (08).

العبارة / الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
الملاحظة	04	20%
الاختبارات البدنية والمهارية	06	30%
التقويم المستمر	09	45%
شيء آخر	01	5%
المجموع	20	100%
ك ² المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
6.800 ^a	0.05	02
ك ² الجدولية		
5.99		

- الشكل رقم (08): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (08)



- التحليل والمناقشة:

من خلال رقم (10) المبين أعلاه يتضح أن نسبة تقدر بـ 20% من المدربين يعتمدون على الملاحظة لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي يقومون على إعدادها، أما نسبة تقدر بـ 30% من المدربين يعتمدون على الاختبارات البدنية والمهارية لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة، أما نسبة تقدر بـ 45% من المدربين يعتمدون على التقويم المستمر لمعرفة المستوى الذي وصل إليه السباحين، بينما نسبة تقدر بـ 5% من المدربين يعتمدون على أساليب أخرى لمعرفة المستوى الذي وصل إليه السباحون.

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 وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى، حيث بلغت قيمة كاسي المحسوبة (6.8) وهي أكبر من كاسي الجدولة التي بلغت (5.99) 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 عن معرفة مستوى السباحين، فهناك من يعتمد على التقويم المستمر والملاحظة 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.

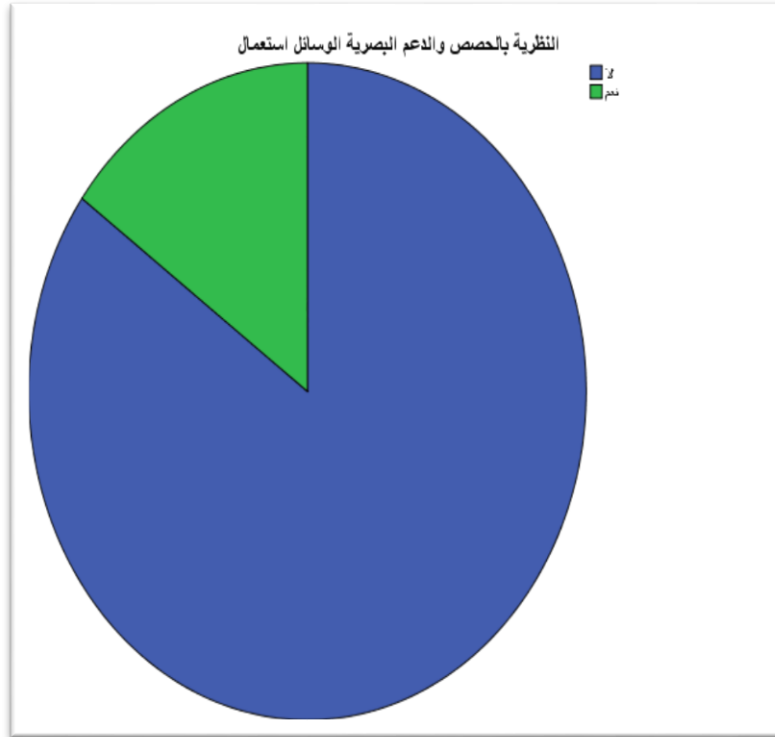
- الاستنتاج:

من خلال ما سبق ذكره يتبين لنا أن جل المدربين لا يتبعون الأسس العلمية في عملية كشف مستوى السباحين ومدى تحقق أهداف البرنامج، هذا ما يدل على نقص في تكوينهم العلمي وكفاءاتهم المهنية في مجال تخصصهم المهني.

- العبارة رقم (09): هل تستعمل الوسائل البصرية والدعم بالحصص النظرية في شرح وتوضيح طريقة أداء المهارات الحركية للفئة العمرية (09-12) سنة؟
- الغرض منها: معرفة إذا كان المدربون يوظفون ويستثمرون الوسائل البصرية في تقريب المهارة إلى ذهن الناشئ وتسهيل عملية تعلم مهارات السباحة وتحسينها بالطرق الصحيحة ودعمها بالحصص النظرية.
- الجدول رقم (11): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كاي² للعبارة رقم (09).

العبارة / الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	17	85%
نعم	03	15%
المجموع	20	100%
كاي ² المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
9.800 ^a	0.05	03

- الشكل رقم (09): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (09).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (11) أن نسبة 85% من المدربين وعددهم (17) مدرب كانت إجابتهم بلا أي أنهم لا يستعملون ويوظفون الوسائل البصرية والدعم بالحصص النظرية في شرح وتوضيح طريقة أداء المهارات الحركية لسباحي هذه الفئة العمرية، أما نسبة 15% من المدربين وعددهم (03) كانت إجابتهم بنعم أي أنهم يستعملون ويوظفون الوسائل البصرية والدعم بالحصص النظرية في شرح وتوضيح طريقة أداء المهارات الحركية.

يتضح لنا من خلال الإجابات المدونة في الجدول رقم (11) أن أغلبية المدربين لا يستعملون الوسائل البصرية والدعم بالحصص النظرية في شرحهم وتوضيحهم لطريقة الأداء المفضلة للمهارات الحركية لسباحي هذه الفئة العمرية، هذا يدل على أنه يوجد اختلاف بين المدربين من حيث الأسلوب المتبع في كيفية وطريقة تعليم مهارات السباحة، ومن حيث مستوى الأداء المهني، وسوء استغلال الوسائل والإمكانيات المادية والبيداغوجية في إعداد وتعليم سباحي هذه المرحلة العمرية، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03)، حيث أن χ^2 المحسوبة (9.8) أكبر من χ^2 الجدولة = (7.81).

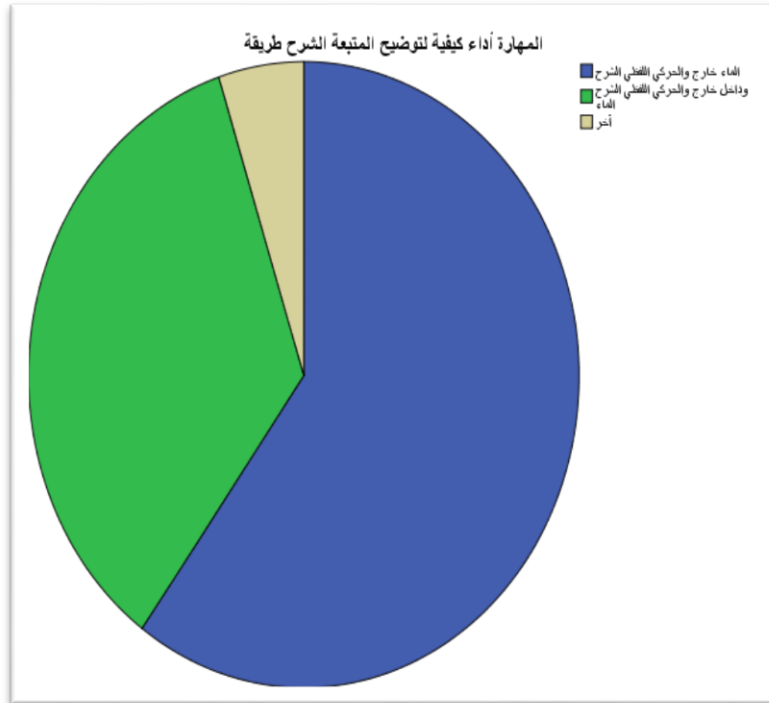
- الاستنتاج:

نستنتج أن مدربي هذه الفئة العمرية لا يحسنون استغلال وتوظيف التقنيات الحديثة والإمكانيات المادية والبيداغوجية واستثمارها في ميدانهم المهني عند تعليم المهارات الحركية وطرق أداء تكتيك السباحة لسباحي هذه المرحلة العمرية، فالتحليل الفني للمهارات الحركية بالوسائل البصرية والدعم النظري يساعد على الاستيعاب الجيد والتصور العقلي في تعلم وأداء مهارات السباحة للمتعلمين.

- العبارة رقم (10): 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.
- الجدول رقم (12): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (10).

العبارة	الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
الشرح اللفظي والحركي خارج الماء	12	60%	
الشرح اللفظي والحركي خارج وداخل الماء	07	35%	
شيء آخر	01	05%	
المجموع	20	100%	
كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
9.100 ^a	7.81	0.05	03

- الشكل رقم (10): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (10).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (12) أن نسبة 60% من المدربين وعددهم (12) يتبعون الأسلوب اللفظي والحركي خارج حوض السباحة عند شرح وتوضيح طريقة وكيفية أداء المهارة الحركية للمتعلمين، أما نسبة 35% من المدربين وعددهم (07) يتبعون في ذلك الأسلوب اللفظي والحركي خارج وداخل حوض السباحة، ونسبة 05% من المدربين وعددهم (01) مدرب يعتمد في ذلك أسلوب آخر في شرح وتوضيح طريقة أداء المهارة الحركية للمتعلمين.

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (12) أن أغلبية المدربين يتبعون الشرح اللفظي والتحليل الحركي خارج حوض السباحة لكيفية أداء المهارات الحركية للمتعلمين، وهذا يدل على وجود نقص من ناحية الخبرة وتوظيف الخبرات الجديدة المتعلقة بطرق تعليم وإكساب المهارات الحركية بالطرق العلمية والعملية الحديثة للمتعلمين الناشئين، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) حيث أن χ^2 المحسوبة = (9.1) أكبر من χ^2 الجدولة = (7.81).

- الاستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين لديهم نقص من ناحية المهارات التعليمية وطريقة توضيح كيفية أداء المهارات الفنية في السباحة للمتعلمين الناشئين نظريا وتطبيقيا، حيث تؤكد **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 العلمي 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 العلمية بجانب إلمامه بالأسس النظرية...."²

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 217.

² أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 259.

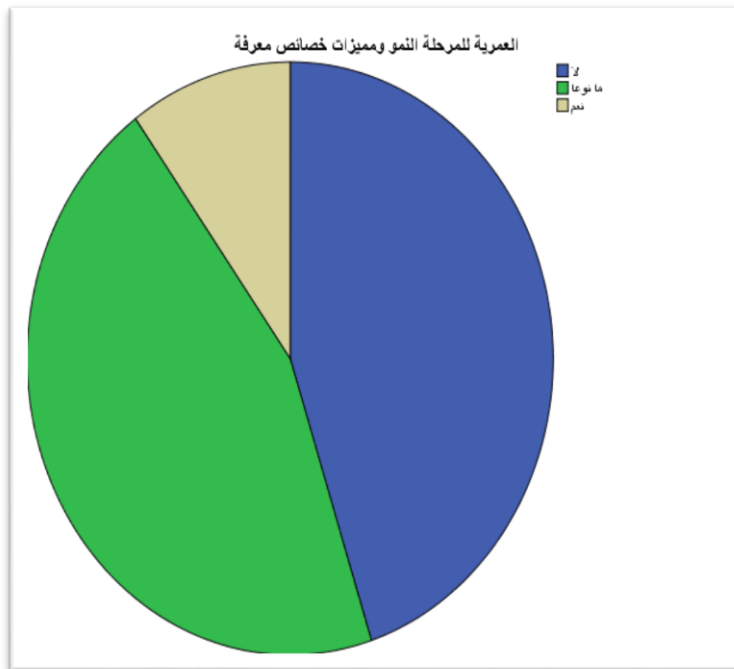
- العبارة رقم (11): هل لديك دراية ومعارف بخصائص ومميزات المرحلة العمرية (09-12) سنة، ومتطلباتها التربوية والممارسة الرياضية؟

- 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.

- الجدول رقم (13): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للعبارة رقم (11).

العبارة	الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
	لا	09	45%
	نوعا ما	09	45%
	نعم	02	10%
	المجموع	20	100%
ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
4.900 ^a	3.84	0.05	01

- الشكل رقم (11): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (11).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (13) أعلا أن نسبة 45% من المدربين وعددهم (09) كانت إجابتهم بلا أي ليست لديهم دراية ومعارف بخصائص ومميزات النمو للمرحلة العمرية (09-12) سنة، ومتطلباتها التربوية والممارسة الرياضية، ونسبة 45% أيضا من المدربين وعددهم (09) أيضا كانت إجابتهم بمحدودية الدراية والمعارف والمعلومات حول خصائص ومميزات النمو للسباحين، أما نسبة 10% من المدربين وعددهم (02) كانت إجابتهم بنعم أي لديهم دراية بخصائص ومميزات النمو للمرحلة العمرية (09-12) سنة ومتطلباتها التربوية وممارسة السباحة.

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين أنه يوجد نقص حاد 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 وال نفسية. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث أن χ^2 المحسوبة = (4.9) أكبر من χ^2 المجدولة = (3.84).

- الاستنتاج:

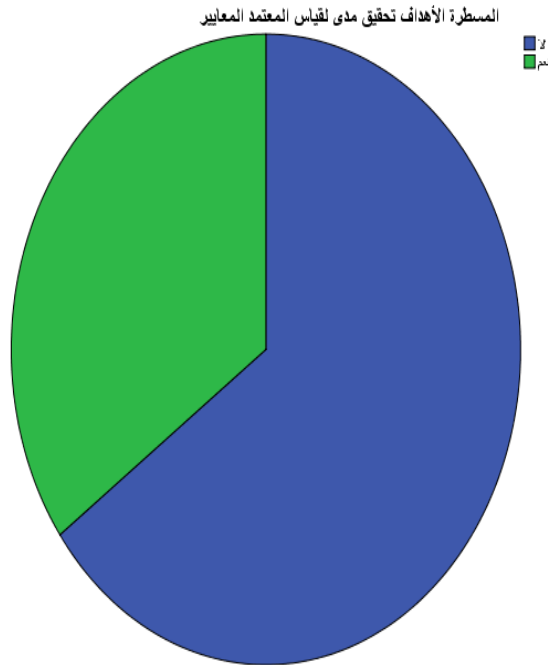
نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم نقص من الناحية العلمية والتكوين العلمي والمعرفي فيما يتعلق بالدراية والمعرفة العلمية بخصائص ومميزات النمو للفئة العمرية التي يتعاملون معها من أجل الإعداد الجيد وتطوير وتنمية النواحي المعرفية والبدنية والفنية وال نفسية، حيث يقول **عبد القادر المصراي**: "لا بد أن يعد مدربي الناشئين إعدادا مهنيا يتناسب مع مهام التدريب في المراحل السنية المبكرة، بحيث يجب أن يظهر مدربي 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 المصراي: المعلم والوسائل التعليمية، ط2، الجماهيرية الليبية، الجامعة المفتوحة، 1997، ص88.

- العبارة رقم (12): هل هناك معايير علمية تعتمدون عليها بغرض التقويم لقياس مدى تحقيق الأهداف المسطرة في البرنامج التعليمي والتدريبي؟
- الغرض منها: معرفة إذا كان المدربون يطبقون الاختبارات البدنية والمهارات الحركية بغرض التقويم ومعرفة نسبة تحقق الأهداف في الإطار العلمي والمنهجي.
- الجدول رقم (14): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (12).

العبارة	الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
	لا	13	65%
	نعم	07	35%
	المجموع	20	100%
كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
4.800 ^a	3.84	0.05	01

- الشكل رقم (12): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (12).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (14) أن نسبة 65% من المدربين وعددهم (13) لا يتبعون معايير علمية بغرض التقويم لقياس مدى تحقق أهداف البرامج التعليمية والتدريبية، ونسبة 35% من المدربين وعددهم (07) يعتمدون على معايير علمية بغرض التقويم لقياس مدى تحقق أهداف البرنامج التعليمي والتدريبية.

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (14) أن أغلبية المدربين لا يستندون إلى معايير علمية في عملية التقويم لقياس مدى تحقق أهداف البرامج التعليمية والتدريبية ومعرفة مستوى المتعلمين والتقدم في البرنامج. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن χ^2 المحسوبة = (4.8) أكبر من χ^2 المجدولة = (3.84).

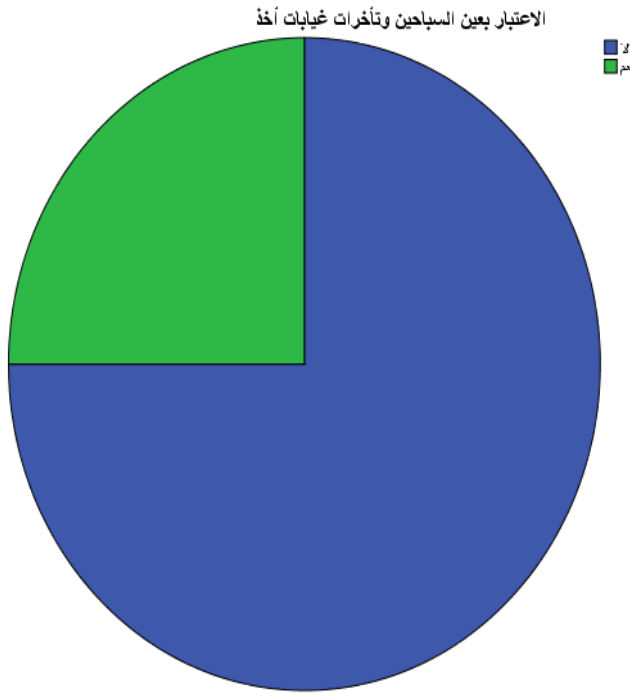
- الاستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين لا يعتمدون على معايير علمية في عملية التقويم لقياس مدى تحقق أهداف البرامج التعليمية والتدريبية، وهذا راجع لنقص الخبرة والتكوين العلمي ومستوى التأهيل العلمي التخصصي في مجال التدريب الرياضي، وفي إعداد وتخطيط البرامج بالأساليب العلمية والتقويم المنهجي بالطرق العلمية الحديثة.

- العبارة رقم (13): 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 المهارات الرياضية والتقدم في تحقيق أهداف البرامج.
- الجدول رقم (15): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (13).

العبارة	الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
	لا	15	75%
	نعم	05	25%
	المجموع	20	100%
كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
5.000 ^a	3.84	0.05	01

- الشكل رقم (13): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (13).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (15) أن نسبة 75% من المدربين وعددهم (15) كانت إجاباتهم بلا أي أنهم لا يأخذون غيابات وتأخرات السباحين بعين الاعتبار والأهمية، أما نسبة 25% من المدربين وعددهم (05) كانت إجاباتهم بنعم أي أنهم يأخذون ذلك بعين الاعتبار والأهمية.

يتضح لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه رقم (15) أن أغلبية المدربين لا يأخذون غيابات وتأخرات السباحين عن الحصص التدريبية بعين الاعتبار والأهمية، وهذا 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 عاتق المدربين في تحقيق مستوى وأهداف البرامج.

وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن χ^2 المحسوبة = (5.0) أكبر من χ^2 المجدولة = (3.84).

- الاستنتاج:

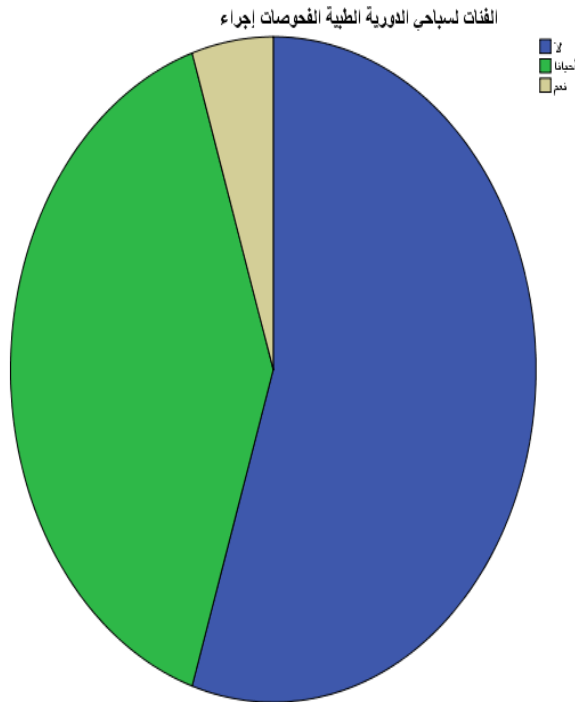
نستنتج أن أغلبية المدربين لا يشددون على المتعلمين في حالات التغيب والتأخر ولا يولون أهمية لذلك ضمن متطلبات وشروط الحضور المستمر للحصص التدريبية وهي الأساس في التقدم بمستوى المتعلم الناشئ، وتعلم وإكساب مهارات جديدة وتحسينها من خلال المداومة المستمرة للحصص.

- العبارة رقم (14): 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.

- الجدول رقم (16): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (14).

العبارة	الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
	لا	11	55%
	أحيانا	08	40%
	نعم	01	05%
	المجموع	20	100%
كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
7.900 ^a	5.99	0.05	02

- الشكل رقم (14): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (14).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (16) أن نسبة 55% من المدربين وعددهم (11) كانت إجاباتهم بلا أي أنهم لا يجرون فحوصات ومتابعات طبية على سباحيهم، أما نسبة 40% من المدربين وعددهم (08) كانت إجاباتهم بـ أحيانا أي لا يواظبون على إجراء فحوصات دورية لسباحيهم، أما نسبة 05% من المدربين وعددهم (01) مدرب واحد فكانت إجابته بنعم أي أنه يجري فحوصات ومتابعات طبية على سباحيه.

يتضح لنا من خلال الإجابات المسجلة في الجدول رقم (16) أن نسبة 55% من المدربين لا يجرون فحوصات طبية 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 الشهادة الطبية المرفقة مع الملف الذي تم التسجيل به في بداية الموسم، وهذا من الناحية التنظيمية واحتياجات المدرب الوقائية لا يكفي، وكذا عدم توفر طبيب دائم خاص بالنادي الرياضي يشرف على عملية المتابعة الطبية لهم وأيضا عدم توفر الأموال الكافية للسباحين في حالة ما إذا قرر المدرب فحصهم في عيادة خاصة. وكل هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (02)، حيث أن χ^2 المحسوبة = (7.9) أكبر من χ^2 الجدولة = (5.99).

- الاستنتاج:

نستنتج أن هناك تقصير وعدم اهتمام أغلبية المدربين في اتخاذ الإجراءات الوقائية الصحية، وعدم إعطائهم الأهمية وإطلاعهم 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 بطاقة صحية مسجل بها الحالة المرضية والإصابات التي تعرض لها المتعلم سواء كانت ناتجة من ممارسة السباحة أو إصابات ناتجة عن ممارسة ألعاب أخرى".¹

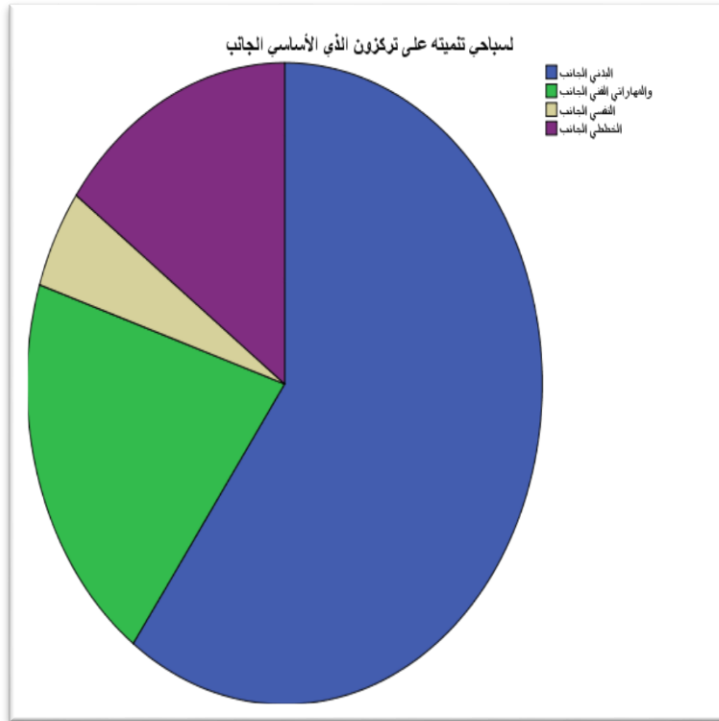
¹ وفيقة مصطفى سالم: مرجع سابق، ص 223.

1-3- المحور الثالث: كفاءات المدربين في إعداد وتخطيط البرامج التعليمية والتدريبية.

- العبارة رقم (15): 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.
 - الجدول رقم (17): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (15).

العبارة	الإجابة	التكرارات	النسب المئوية
	الجانب البدني	12	60%
	الجانب الفني والمهاري	04	20%
	الجانب النفسي	01	05%
	الجانب الخططي	03	15%
	المجموع	20	100%
كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
14.000 ^a	7.81	0.05	03

- الشكل رقم (15): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (15).



- التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (17) المبين أعلاه يتضح لنا أن نسبة تقدر بـ 60% من المدربين وعددهم (12) يهتمون ويركزون على تنمية الجانب البدني لسباحي هذه المرحلة، ونسبة تقدر بـ 20% من المدربين وعددهم (04) مدربين يهتمون ويركزون على تنمية الجانب الفني والمهاري للسباحين، أما نسبة تقدر بـ 05% من المدربين وعدده (01) مدرب واحد فقط يهتم ويركز على تنمية الجانب النفسي للسباحين، بينما نسبة تقدر بـ 15% من المدربين وعددهم (03) مدربين يركزون على 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 (14.0) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي بلغت (7.81) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03). ومعنى هذا أن نسبة كبيرة من المدربين ليست لديهم دراية علمية بالجانب الأساسي الذي يجب التركيز على تنميته لسباحي هذه الفئة العمرية خاصة وإعطائه الأهمية اللازمة في ذلك، حيث نجد نسبة كبيرة من المدربين يهتمون بالجانب 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.

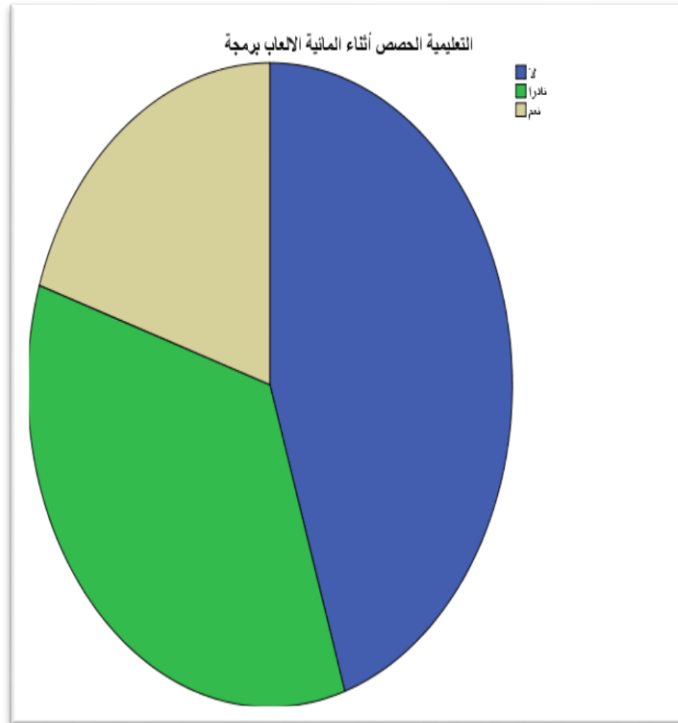
- الاستنتاج:

من خلال ما سبق ذكره يتبين لنا أن جل المدربين ليس لديهم معرفة ودراية علمية كافية بأهم الجوانب التي يجب يجب الاهتمام بها والتركيز على تنميتها لسباحي هذه الفئة العمرية، فهم يهتمون بجوانب لا تتماشى ولا تتناسب مع قدرات وخصائص نمو السباحين ومتطلباتهم، هذا يدل على نقص في تكوينهم العلمي وكفاءاتهم العلمية والعملية في مجال تخصصهم المهني مع الفئات الناشئة.

- العبارة رقم (16): هل تبرمجون الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصص التعليمية والتدريبية للفئة العمرية (09-12) 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.
- الجدول رقم (18): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للعبارة رقم (16).

العبارة / الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	09	%45
نادرا	07	%35
نعم	04	%20
المجموع	20	%100
ك ² المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
6.900 ^a	0.05	01
ك ² الجدولية		
3.84		

- الشكل رقم (16): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (16).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (18) أن نسبة 45% من المدربين وعددهم (09) مدربين كانت إجابتهم بلا أي أنهم لا يبرمجون الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصص التعليمية والتدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية، ونسبة 35% من المدربين وعددهم (07) مدربين يقومون ببرمجتها ولكن نادرا أثناء الحصص، أما نسبة 20% من المدربين وعددهم (04) يقومون ببرمجة الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصص التعليمية والتدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية.

يتضح لنا من نتائج الجدول رقم (18) أنه توجد اختلافات بين المدربين من ناحية برمجة واستعمال الألعاب المائية والترويحية 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 01، حيث أن χ^2 المحسوبة = (6.9) أكبر من χ^2 الجدولة = (3.84).

- 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 بالألعاب المائية، ويوجه التركيز نحو الكفاح من أجل النجاح وتحقيق أهداف الأداء أكثر من التركيز على النتائج والفوز بالمنافسة.¹

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

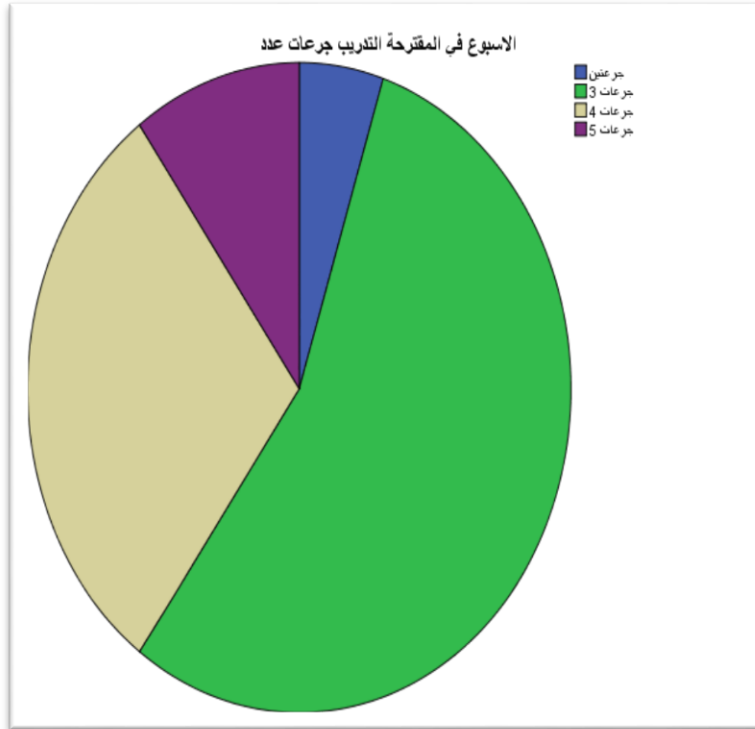
- العبارة رقم (17): في رأيك، ما هو عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية؟.

- الغرض منها: معرفة إن كان مدربوا هذه الفئة العمرية لهم علم بعدد الحصص اللازمة في الأسبوع لسباحي هذه الفئة العمرية التي يمكن أن يحقق من خلالها الأهداف التعليمية والتربوية.

- الجدول رقم (19): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (17).

العبارة / الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
جرعتين	1	%05
03 جرعات	11	%55
04 جرعات	06	%30
05 جرعات	02	%10
المجموع	20	%100
كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
12.400 ^a	0.05	03

- الشكل رقم (17): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (17).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (19) أن نسبة 05% من المدربين وعددهم (01) مدرب كانت إجابته بأن عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لهذه الفئة العمرية هو حصتين، أما نسبة 55% من المدربين وعددهم (11) مدرب كانت إجابته بأن عدد الجرعات اللازمة في الأسبوع هي ثلاث حصص، ونسبة 30% من المدربين وعددهم (06) مدربين كانت إجابته بأن عدد الجرعات اللازمة في الأسبوع هي أربعة حصص، أما نسبة 10% من المدربين وعددهم (02) كانت إجابته بأن عدد الجرعات اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية هو خمس حصص.

ومما سبق ذكره 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 ثلاثة حصص في الأسبوع، وهذا من الناحية التطبيقية والعلمية 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 = (12.4) أكبر من χ^2 الجدولة = (7.81).

- الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم نقص في الكفاءة العلمية والعملية، لأنهم ليسوا على علم ودراية بعدد الجرعات اللازمة والمناسبة التي يجب أن يحتويها برنامج التدريب الأساسي لسباحي هذه الفئة العمرية، وهو ما يجعل تكوين السباحين ضعيف وطويل المدى نظرا لنقص عدد مرات التدريب في الأسبوع والشهر والعام مما يجعله لا يطور نفسه بما يتماشى واحتياجات هذه المرحلة.

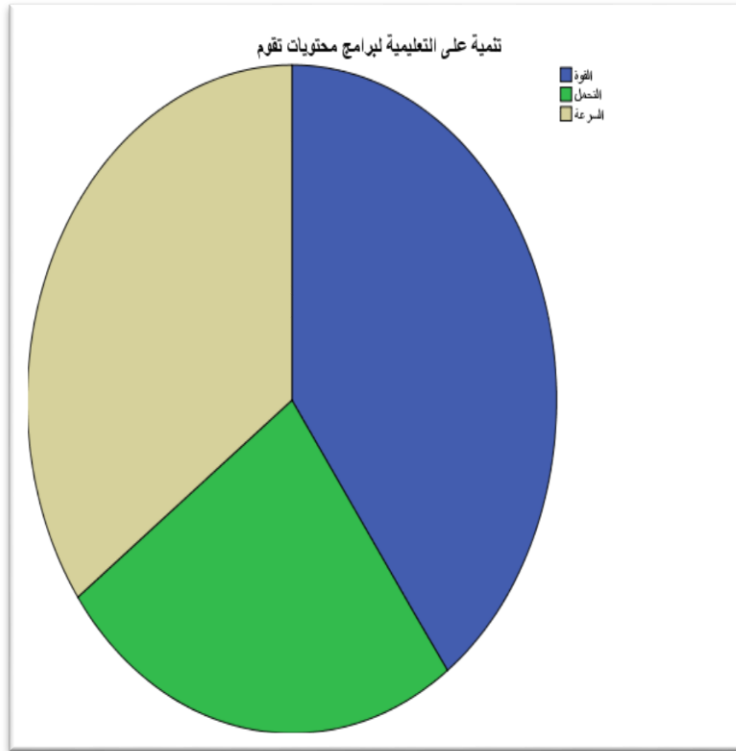
- العبارة رقم (18): في رأيك، محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر؟.

- الغرض منها: معرفة ما هو العنصر الأساسي من عناصر اللياقة البدنية الذي يريد تنميته المدرب لسباحي هذه الفئة العمرية من خلال محتويات البرنامج المطبق.

- الجدول رقم (20): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (18).

العبارة / الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
القوة	08	%40
التحمل	05	%25
السرعة	07	%35
المجموع	20	%100
كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
6.700 ^a	0.05	01

- الشكل رقم (18): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (18).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (20) أن نسبة 40% من المدربين وعددهم (08) مدربين كانت إجاباتهم بأن محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر القوة، أما نسبة 25% من المدربين وعددهم (05) كانت إجاباتهم بأن محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر التحمل، أما نسبة 35% من المدربين وعددهم (07) مدربين كانت إجاباتهم بأن محتويات البرنامج التدريبي والتعليمي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر السرعة.

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين المسجلة في الجدول رقم (20) وجود اختلاف واضح في الإجابات، حيث أن أغليتهم يرون أن محتويات برامج سباحي هذه الفئة العمرية تعمل على تنمية وتطوير عصري القوة والسرعة، 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 (01)، حيث أن χ^2 المحسوبة = (6.7) أكبر من χ^2 الجدولة = (3.84).

- الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يركزون على تنمية عنصر القوة والسرعة لسباحي هذه المرحلة العمرية الحساسة من خلال محتويات البرامج ونوع التمرينات المطبقة وأهدافها، وهذا لا يتماشى أساساً مع قدرات الناشئين، وتأثيراته السلبية على الأجهزة الوظيفية الفسيولوجية والعضلية لجسم السباح الناشئ. بحيث يرى أسامة كامل راتب و علي أحمد زكي: "أن أهم ما يجب الاهتمام به للسباحين الناشئين هم 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 فيما بعد.¹

¹ أسامة راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 179.

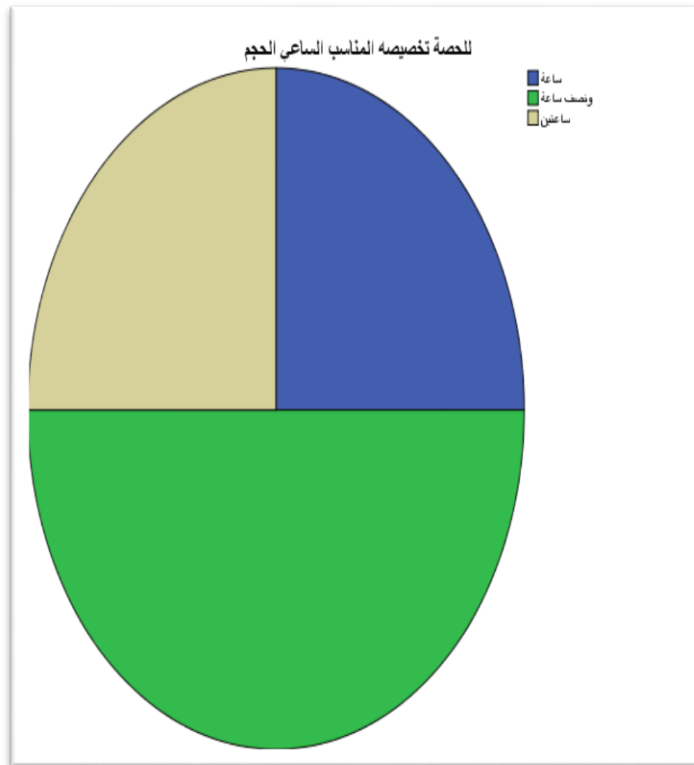
- العبارة رقم (19): في رأيك، ما هو الحجم الساعي اللازم و المناسب تخصيصه للحصة التدريبية للفئة العمرية (09-12) سنة؟

- الغرض منها: معرفة إن كان المدرب له دراية علمية بالحجم الساعي المناسب للحصة التدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية الذي يحقق الأغراض التعليمية والتكيف الفسيولوجي لأعضاء الجسم.

- الجدول رقم (21): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (19).

العبارة / الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
ساعة	05	25%
ساعة ونصف	10	50%
ساعتين	05	25%
المجموع	20	100%
كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
4.500 ^a	0.05	01

- الشكل رقم (19): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (19).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (21) أن نسبة 25% من المدربين والبالغ عددهم (05) مدربين كانت إجاباتهم بأن الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصة التدريبية لهذه الفئة العمرية هو ساعة واحدة، ونسبة 50% من المدربين والبالغ عددهم (10) مدربين كانت إجاباتهم بأن الحجم الساعي اللازم تخصيصه لهذه الفئة العمرية هو ساعة ونصف، أما نسبة 25% من المدربين والبالغ عددهم (05) مدربين كانت إجاباتهم بأن الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصة التدريبية لهذه الفئة العمرية (09-12) سنة هو ساعتين.

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين في الجدول رقم (21) وجود اختلاف واضح في الإجابات، هذا يدل على وجود فرق بين المدربين في المستوى العلمي والمعرفي، من حيث إدراك الحجم الساعي المناسب وللحصة التدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية، حيث أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن الحجم الساعي المناسب هو ساعة واحدة وساعة ونصف، وهذا من الناحية العلمية لا يكفي لتحقيق الأغراض التعليمية والتكيف الفسيولوجي لأعضاء الجسم وتحسين مستوى وأداء السباح لهذه الفئة العمرية، هذا يدل على نقص كفاءتهم العلمية، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن χ^2 المحسوبة = (4.5) أكبر من χ^2 المجدولة (3.84).

- الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم نقص في الكفاءة العلمية والعملية، حيث أنه ليست لديهم دراية ومعرفة علمية بالحجم الساعي المناسب للحصة التدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية الذي يحقق الأغراض التعليمية والتكيف الفسيولوجي لأعضاء الجسم، والكافي لتحسين مستوى وأداء سباحي هذه المرحلة العمرية حيث من الأفضل أن يكون ساعتين وهذا من أجل إتقان كل المهارات والمعارف التي تتضمن الحصة التعليمية والتدريبية.

2- مقارنة النتائج بالفرضيات:

- الفرضية الأولى:

تفسير نتائج المحور الأول الخاص بالفرضية الأولى من خلال إجابات المدربين على عبارات المحور الأول من الاستبيان.

- جدول رقم (22): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.

نتائج المحور الأول

الدلالة الإحصائية	ك ² المجدولة	ك ² المحسوبة	ك ² العبارات
دالة	/	/	العبرة رقم (01)
دالة	3.84	3.9	العبرة رقم (02)
دالة	7.81	11.2	العبرة رقم (03)
دالة	3.84	6.8	العبرة رقم (04)
دالة	3.84	5.00	العبرة رقم (05)
دالة	3.84	4.2	العبرة رقم (06)
دالة	3.84	5.00	العبرة رقم (07)

تنتقل الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن المدربين القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا تتوفر لديهم كفاءة ومؤهلات علمية والخبرة الكافية واللازمة، فانطلاقاً من مختلف هذه القراءات واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (22) السابقة الذكر والمؤكد بطرق إحصائية علمية، فإنها تفيد أن تراجع مستوى الإعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية يعود بالدرجة الأولى إلى نقص خبرة المدربين في المجال العملي، ونوعية ودرجة مؤهلاتهم العلمية التي لا تتماشى ولا تتناسب مع متطلبات إعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية، حيث تأتي هذه النتيجة مطابقة لتوقعات الباحث، 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 (23): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني

الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العبارات
دالة	5.99	6.8	العبارة رقم (08)
دالة	7.81	9.8	العبارة رقم (09)
دالة	7.81	9.1	العبارة رقم (10)
دالة	3.84	4.9	العبارة رقم (11)
دالة	3.84	4.8	العبارة رقم (12)
دالة	3.84	5.00	العبارة رقم (13)
دالة	5.99	7.9	العبارة رقم (14)

بنيت الفرضية الجزئية الثانية على أساس اعتقاد مفاده أن نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة فمن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثاني والمؤكددة بطريقة إحصائية والمبينة في الجدول رقم (23) فإنها جاءت مؤكدة لصحة فرضية الباحث حيث أن نقص خبرة المدربين وتكوينهم العلمي يؤثر سلباً على إعداد وتكوين السباحين الناشئين في النواحي الفنية والبدنية والنفسية ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية 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 (24): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.

نتائج المحور الثاني

الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العبارات
دالة	7.81	14	العبارة رقم (15)
دالة	3.84	6.9	العبارة رقم (16)
دالة	7.81	12.4	العبارة رقم (17)
دالة	3.84	6.7	العبارة رقم (18)
دالة	3.84	4.5	العبارة رقم (19)

بنيت الفرضية الجزئية الثالثة على اعتقاد مفاده أن الكفاءة العلمية والخبرة لمدربي 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 والمؤكد بطريقة إحصائية والمبينة في الجدول رقم (24) 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 خبراتهم كفاءاتهم والعلمية وعدم تطلعهم على الدراسات الحديثة في مجال تعليم وتدريب السباحة للفئات الناشئة وقد جاء هذا مطابقا لتوقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وعليه نستنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت من خلال النتائج المحصل عليها.

3- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (25): مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	_ المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا تتوفر لديهم الخبرة والمؤهلات العلمية الكافية واللازمة.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	_ نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	_ الكفاءة العلمية والخبرة 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 العلمية والخبرة لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمرتز لسباحي الفئة العمرية (09-12) سنة.	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم (26) يبين أن الفرضيات الثلاثة التي اقترحها الباحث كحل لمشكلة البحث قد تحققت وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدربين والمبينة في الجداول رقم (22) (23) (24) ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والتي مفادها أن الكفاءة العلمية والخبرة لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمنتزن لسباحي الفئة العمرية (09-12) سنة.

الاستنتاج العام

- 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 أساساً وبالدرجة الأولى على كفاءة المدرب العلمية والخبرة والعناية والأهمية التي يجب أن يوليها مسيرته ومسؤولو الأندية الرياضية لسباحي هذه المرحلة من خلال توفير الدعم والإمكانيات المادية 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 والخبرة الميدانية 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 والرسكلة وعدم حضورهم الملتقيات والمجالس العلمية في مجال تخصصهم ضف إلى ذلك أغليبيتهم 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 أيضاً من خلال نتائج المحور الثالث من الاستبيان أن الكفاءة العلمية والخبرة 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.

الخاتمة

الخاتمة:

لقد حاولت جاهدا من خلال بحثي هذا أن أبين أهمية كفاءة المدرب العلمية والخبرة الميدانية في إعداد وتكوين السباحين الناشئين فالفترة الطويلة لإعداد النشء للمستويات الرياضية العالية والتطوير الشامل المتزن لقدراتهم وخصائصهم يتطلب من المدرب أن يكون ملما 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 أهمية كفاءة المدرب العلمية والخبرة الميدانية في نجاح عملية إعداد وتكوين السباحين الناشئين.

ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المرتبطة بالبحث وانطلاقا من مشكلة مطروحة معاشة ميدانيا وبعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص أهمية الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين الناشئين (09-12) سنة فهذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير فكان الهدف الذي يرمي إليه الباحث هو الكشف عن أهمية 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 العلمي والعملية 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 ومحددة للبرامج كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير وتنمية قدرات السباحين الناشئين.

_ عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد لسباحي الفئات الصغرى من خلال العشوائية في توظيف المدربين والنقص الفادح في الإمكانيات المادية والوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية المسطرة.

البيبلوغرافيا

* قائمة المراجع:

أ/ قائمة المراجع باللغة العربية:

- 01- المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرق، ط2، بيروت، 2001.
- 02- العيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996.
- 03- الفتلاوي سهيلة محسن: أثر فاعلية التدريب في أداء الطالب المعلم الكفاءات التدريبية، جامعة بغداد، 1995، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- 04- أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979.
- 05- أسامة راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 06- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي: الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 07- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط02، 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، 1997.
- 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، 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 الكتاب، القاهرة، 1995.

- 18- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط05، عالم الكتاب، 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، ط02، دار مجدلاوي للنشر، عمان، 1999.
- 22- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط07، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- 23- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، مركز الكتاب للنشر، ط2، 1989.
- 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 وعلاقتها 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 المصراطي: المعلم والوسائل التعليمية، ط02، 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- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية من النمو إلى الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 36- فيصل رشيد عياش: رياضة السباحة وألعاب الماء، مطبعة العمال المركزية، بغداد، 1985.
- 37- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.
- 38- قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.
- 39- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط03، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 40- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
- 41- كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1980.
- 42- محمد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط02، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
- 43- محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم: التلميز في التعليم الأساسي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1982.
- 44- محمد بوعلاق: مدخل لمقاربة التعليم بالكفاءات، قصر الكتاب، البلبيدة، 2004.
- 45- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط12، القاهرة، دار المعارف، 1992.
- 46- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 47- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط02، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 48- محمد شفيق زكي: البحث العلمي الخطوات والنهج لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، مصر، 1985.

- 49- محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 50- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج01، ط03، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 51- محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980.
- 52- محمد علي القط: المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، 2004.
- 53- محمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005.
- 54- محمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الثاني، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005.
- 55- محمد علي القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، 2002.
- 56- محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 57- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 58- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 59- موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1970.
- 60- ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984.
- 61- نوقات عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق: البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه، ط07، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2001.

- 62- ناهد محمود، سعد نيلي، رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1989.
- 63- هدى محمد محمد الخضري: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004.
- 64- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991
- 65- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: دليل رياضة السباحة، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1999.
- 66- وفيقة مصطفى سالم: الرياضيات المائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997
- 67- ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997
- 68- يحيى السيد إسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، مصر، 2004.

ب/ قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 69- **Akramov** : sélection préparation des jeunes footbaleur, (traduit par A.R.TADJ).
- 70- **Bayer.C** : Hand-ball, La formation du jouer, ED3, VIGOT, 1993.
- 71- **Brikci** : croissance de l'enfant pratique sportive.
- 72- **jürgen Weinker** : la biologie du sport, édition vigot, 1998.
- 73- **Rabah Saadallah** : passe et présent, parus dans le soir d'Alger le 02/10/1999, alger.
- 74- **R.Taeman et JP Hauzeur** : entraînement du jeune footbaleur, pari édition amphora.s.a, 1987.
- 75- **Ladislav Kaçani- Ladislav horsky**, Entraînement de football, 1994.
- 76- **Manuel de natation**, fédération internationale de natation amateur, 0908.
- 77- **Vincent Lamotte** : lexique de l'enseignement de l'EPS, Paris, édition PUF.2005.

* مواقع الانترنت:

- 78- <http://www.lithedu.gov.sa/forum>.
- 79- <http://www.alyaseer.net>.
- 80- www.myportail.com/actualites-news

الملاحق

الملحق رقم:

(01):

جامعة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

خميس مليانة - ولاية عين الدفلى-

استبيان خاص بالمدرسين

تحية طيبة وبعد:

في إطار انجاز بحثنا هذا تحت عنوان:

" علاقة الكفاءة العلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (9-12)سنة.

نرجو منكم الإجابة على الأسئلة الموجودة في الاستمارة.

الرجاء ملء الاستمارة بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي, ولكم جزيل الشكر والتقدير مسبقا.

- ملاحظة:

ضع علامة (x) في مكان الإجابة.

*/ إشراف الأستاذ الدكتور:

- ملوك كمال

*/ الطالب الباحث:

- زواق محمود

العام الدراسي:

2018/2017

المحور الأول: نوعية المؤهلات العلمية للمدربين وخبراتهم الميدانية:

السؤال (1) - ما هو مؤهلك العلمي المتحصل عليه في المجال الرياضي ؟

تدريب رياضي:

- درجة (01)

- درجة (02)

- درجة (03)

- ليسانس

السؤال (02) - ما هي عدد سنوات العمل كمدرّب رياضي في السباحة؟

- سنة واحدة

- سنتين

- 3-5 سنوات

- أكثر من 5 سنوات

السؤال (03): ماذا يشترط منك المسيرون لكي توظف كمدرّب أساسي بالنادي الرياضي؟

- الشهادة العلمية.

- الخبرة.

- الشهادة والخبرة الميدانية.

- شيء آخر:

السؤال (04) - عند توظيفك بالنادي الرياضي هل يتم اختبار قدراتك من طرف المسؤولين والمسيرين؟

 لا نعم

السؤال (05) - هل تتلقى دورات تكوينية والرسكلة لتحسين ورفع المستوى في مجال التدريب الرياضي لفئة الناشئين؟

لا

نعم

- إذا كانت الإجابة بلا, لماذا؟
.....
.....

السؤال (06) - هل لديك اطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين؟

لا

نعم

- إذا كانت الإجابة بنعم, ما هي أهم النقاط التي استفدت منها؟
.....
.....

السؤال (07) - هل سبق لك الحضور والاشتراك في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية المتمحورة حول الإعداد والتكوين الرياضي للفئات الناشئة؟

لا

نعم

- إذا كانت الإجابة بلا, لماذا؟
.....
.....

المحور الثاني: الكفاءات العملية وخبرات المدربين:

السؤال (08) - لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي تقوم على إعدادها, على ماذا تعتمد؟

- الملاحظة

- الاختبارات البدنية والمهارية

- التقويم المستمر

- شيء آخر

السؤال (09) - هل تستعمل الوسائل البصرية والدعم بالحصص النظرية في شرح وتوضيح طريقة أداء المهارات الحركية للفئة العمرية (09-12) سنة؟

نعم لا

- إذا كانت الإجابة بلا، لماذا؟.....
.....

السؤال (10) - عند شرحك وتوضيحك كيفية أداء المهارة الحركية للمتعلمين، ماهي الطريقة التي تتبعها في ذلك؟

الشرح اللفظي والحركي خارج الماء
الشرح اللفظي والحركي خارج وداخل الماء

_ شيء آخر:
.....

السؤال (11) - هل لديك دراية ومعارف بخصائص ومميزات النمو للمرحلة العمرية (09-12) سنة، ومتطلباتها التربوية والممارسة الرياضية؟

نعم لا نوعا ما

السؤال (12) - هل هناك معايير تعتمدون عليها بغرض التقويم لقياس مدى تحقيق الأهداف المسطرة في البرنامج التعليمي والتدريبي؟

نعم لا

- إذا كانت الإجابة بنعم، أذكرها؟.....
.....

السؤال (13) - هل تأخذون غيابات وتأخرات السباحين بعين الاعتبار والأهمية؟

لا

نعم

..... إذا كانت الإجابة بلا، لماذا؟

السؤال (14) - هل تجرون فحوصات ومتابعات طبية دورية لسباحي الفئات العمرية (09-12) سنة؟

أحيانا

لا

نعم

..... إذا كانت الإجابة بنعم، ما هو الغرض من ذلك؟

.....

3- المحور الثالث: كفاءات المدربين في إعداد وتخطيط البرامج التعليمية والتدريبية:

السؤال (15)- ما هو الجانب الأساسي الذي تهتمون وتركزون على تنميته لسباحي هذه الفئة العمرية؟

- الجانب البدني

- الجانب الفني والمهاري

- الجانب النفسي

- الجانب الخططي

-

السؤال (16) - هل ترمجون الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصص التعليمية والتدريبية للفئة العمرية (12-09) سنة؟

نادرا

لا

نعم

- إذا كانت الإجابة بنعم، فما هو الغرض منها؟
.....
.....

السؤال (17)- ما في رأيك، ما هو عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية؟

خمسة حصص

أربعة حصص

ثلاث حصص

حصتين

السؤال (18)- في رأيك، محتويات البرنامج التعليمي والتدريبية لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر:

- القوة

- التحمل

- السرعة

السؤال (19) - في رأيك، ما هو الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصة التدريبية للفئة العمرية (12-09) سنة؟

ساعتين

ساعة ونصف

ساعة واحدة

**** معلومات عامة:**

- الجنس ذكر أنثى

- المستوى الدراسي: دون مستوى ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

- السن: من 20-30 سنة من 31-40 سنة أكثر من 40 سنة

الملحق رقم:

(02)

قائمة بأسماء محكمي أداة الدراسة (الإستمارة)

الرقم	إسم ولقب المحكم	التخصص	الرتبة	الإمضاء	الملاحظة
01	مصباح مدوني سماعيل	تربوي	استاذ محاضر		مقبول
02	عبد الله نجيب نور الدين	التفصيل الذي السديان التربوي	استاذ محاضر		الملاحظات على مقترح الإستمارة المرفقة .
03	مصباح لطاف ، لقاء	المنشأ طلبه ، الرياضيات	استاذ محاضر		مقبول
04	علاء الدين محمد	علم صحاح	استاذ محاضر		✓
05					

الملحق رقم:

(03)

09/ STATISTIQUES DE L'ENCADREMENT TECHNIQUE 2017 :

N°	Clubs	Initiateur	1 ^{er} degré	2 ^{ème} degré	Licenciés
01	WRM Médéa	/	05	/	/
02	ATLETIC Médéa	01	02	/	/
03	JS Berrouaghia	/	01	/	02
04	MACHAAL Berrouaghia	/	/	/	02
05	IMAM LYES Médéa	/	03	/	/
06	C. NAUTIQUE Médéa	/	02	/	/
07	C. AQUARIUM Médéa	/	02	/	01
08	JIL Berrouaghia	/	/	/	02
09	WIAM Berrouaghia	/	/	/	02
10	USNMEDEA	/	02	/	/
11	ESMEDEA	/	03	/	/
12	N/ZERROUAK	/	03	/	/
13	HILLAL	/	02	/	/
14	DAUPHIN	02	03	/	/
	TOTAL :	03	28	/	09

- Pour les projets de réalisation des piscines à travers la wilaya de Médéa, nous souhaitons recruter des entraîneurs à court et à long terme à envisager.
- Aussi, nous souhaitons le recyclage des entraîneurs sur les nouvelles techniques de natation.

الملاحق رقم:

(04)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE DE DJILALI BOUNAAMA
KHEMIS-MILIANA
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

خميس مليانة: 2018/05/05

الرقم: 102...م ع ت ن ب ر ا ج خ م / 2018

إلى السيد: محمد مسين...
والربان محمد لولايه كبدية -

الموضوع : تسهيل مهمة

يشرفنا أن نطلب من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب:

اللقب والاسم: زيوان حاك... رقم تسجيل: 9432164057

المسجل في السنة : الثالثة ليسانس الثانية ماستر تخصص : التدريب الرياضي التنافسي

وذلك للقيام بدراسة تطبيقية الخاصة بمذكرة تحت عنوان: علاوة الكفاءة الحسية

بإدارة مدرسة السباحة في عملية إعداد التانشير (09-12 سنة)

لنيل شهادة : الماجستير... في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم:

رئيس قسم التدريب الرياضي
د. ملوك كمال



الملحق رقم:

(05)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الشباب و الرياضة

ولاية المدية

مديرية الشباب و الرياضة

مصلحة التربية البدنية و الرياضة

الرقم : 311/م ش ر / 2018

المدية 29 ماي 2018

الى السيد : مدير ديوان المركب المتعدد الرياضات
امام الياس لولاية المدية

الموضوع : ب/خ تسهيل عملية الدراسة التطبيقية للطالب محمود زواق للتحضير لشهادة

الماستر في التدريب الرياضي التنافسي

المرجع : ارسال رقم 102 المورخ في 2018/05/06

تبعاً لارسل المشار اليه اعلاه و المتضمن دراسة تطبيقية للطالب محمود
زواق تحت عنوان > علاقة الكفاءة العلمية باداء مدربي السباحة في عملية إعداد
الناشئين لفئة 9-12 سنة <.

و عليه نطلب منكم تسهيل مهمة الطالب و اخذ التدابير المتعلقة بذلك مع موافاتنا

بملخص العملية .

تقبلوا بخالص التحيات

مديرية الشباب و الرياضة
الولاية المدية
مدير



خميس مليانة: 2018/06/17

إعلان بخصوص إيداع مذكرات التخرج الماجستير

تتبع إدارة المعهد إلى كافة طلبة السنة الثانية ماجستير أن عملية الإيداع تتضمن مرحلتين:

المرحلة الأولى: تقتصر على (03) ثلاث نسخ مطبوعة من المذكرة

المرحلة الثانية: بعد المناقشة والقيام بالتعديلات المقترحة من طرف لجنة المناقشة تتضمن

1. نسخة واحدة (01) من المذكرة مطبوعة

2. قرص مضغوط يحوي المذكرة في صيغة (PDF)

3. ملف في صيغة (WORD) في نفس القرص المضغوط يتضمن البطاقة الوصفية كما هو موضح

مع الشكل المرفق

ملاحظة مهمة: نولي أهمية بالغة لتنفيذ محتوى الإعلان

مدير الدراسات

اللقب: زواق محمود.

عنوان المذكرة: علاقة الكفاءة العلمية بأداء مدرب السباحة في عملية اعداد الناشئين(09-12-

12) سنة بأندية ولاية المدية. - البلد: الجزائر.

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بحميس مليانة.

سنة المناقشة/2018. - عدد الصفحات: 169 ص: جداول + ملاحق.

الكلمات الدالة: السباحة عند الناشئين - الكفاءة العلمية للمدرب الرياضي - الاعداد والتكوين

المستخلص:

يدخل هذا الموضوع في إطار تحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، التدريب الرياضي، تحت عنوان: علاقة الكفاءة العلمية بأداء مدرب السباحة في عملية اعداد الناشئين(09-12) سنة بأندية ولاية المدية، ولقد قام الباحث بتقسيم البحث إلى جانبين، نظري وتطبيقي مبتدأً بالمدخل العام للدراسة التي تضمنت إشكالية البحث في : ما هو دور الكفاءة العلمية لمدربي السباحة في اعداد وتكوين الناشئين (09-12) سنة، مقدما لذلك ثلاثة تساؤلات أجابت عليها ثلاثة فرضيات، بالإضافة إلى أهداف الدراسة والمقاربة النظرية لها، أما الجانب النظري فقد تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول أولها تكلم الباحث عن مفهوم السباحة وفوائدها وأسسها، لينتقل بعد ذلك إلى الفصل الثاني الذي تكلم فيه عن المدرب الرياضي والكفاءات العلمية في السباحة، يصل في الفصل الثالث وعنوانه خصائص المرحلة العمرية واعداد الناشئين في السباحة ؛ وفي الجهة المقابلة نجد الدراسة الميدانية التي تم تقسيمها إلى فصلين كل فصل يقابل فرضية تم اختبار النتائج فيها بقانون التناسب واختبار كاف تريبع لينتهي البحث باستنتاج عام وفرضيت مستقبلية للدراسة

الطالب:

أسماء الطلبة	لجنة المناقشة
الطالب رقم (01) زواق محمود	الأستاذ المشرف: ملوك كمال
الطالب رقم (02) //////////////	الأستاذ رئيس اللجنة: عزيزي إبراهيم.
الطالب رقم (03) //////////////	الأستاذ العضو المناقش: بلعيد عقيل سهام
تاريخ المناقشة: 2018/07/04	

