

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم

وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية اختصاص تدريب رياضي نخبوي

بعنوان:

دور الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدربي السباحة في تكوين

فئة الأصاغر (09-12) سنة

دراسة ميدانية على "مدربي السباحة لولاية ميلة"

تحت إشراف:

د/ بوعروري جعفر

إعداد الطالب:

بن سي علي صلاح الدين

السنة الجامعية:

2018/2017

إهداء

اهدي ثمرة جهدي المتواضع

الى من تعبوا وسهروا ، وربوا ، ووفوا الى :

والدي الكريمن اطال الله عمرهما

الى أحباب قلبي :

اختاي الغاليتان زكية و هبة اعطاهما ربي كل خيرى الدنيا والاخرة

الى من تقاسمت معهم حلو الحياة ومرها الى احبائي :

جدتي الغالية عائشة اطال الله عمرها

اخي اسامة (سامو) وفقه الله في دراسته

اخي عادل وزوجته رزقهما الله الذرية الصالحة ،

اخي فائز وزوجته واطفاله الغالين على قلبي

الى كل الاهل و الاقارب وزملائي في الدراسة

الى كل من جمعني بهم الحياة فاحببتهم واحبوني

شكر و تقدير

قال الله تعالى : { ربي اوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت عليا وعلى والدي وان اعمل

صالحا ترضاه وادخلي في عبادك الصالحين } سورة النمل 19

الحمد لله العلي الكريم الذي وفقني لهذا القدر من الانجاز ، والذي لولا فضله وتوفيقه لما

وصلت الى هذا ، ثم اقدم جزيل الشكر للدكتور الفاضل "بوعروري جعفر" الذي امدني

بالتوجيهات القيمة و النصائح طيلة فترة اعداد هذا العمل ، وكل اساتذتي الكرام ، واخواني

واخواني الطلبة الذين امدوني بيد العون طول مدة الدراسة ، وكل من اعانني من قريب او

بعيد .

قائمة المحتوى

صفحة	المحتويات
	اهداء
	شكر وتقدير
	قائمة المحتوى
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
الجانب التمهيدي : الاطار العام للدراسة	
04	إشكالية البحث
05	فرضية البحث
06	متغيرات البحث
06	الغرض من البحث
07	أسباب اختيار الموضوع
07	أهمية البحث
07	أهداف البحث
08	التعريف بمصطلحات البحث
11	الدراسات المشابهة والمرتبطة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: السباحة	
17	تمهيد
18	1- نبذة تاريخية عن السباحة
18	1-1- السباحة في العالم القديم

22	1-2- تاريخ السباحة في العالم الحديث:
25	1-3- تطور السباحة في الجزائر
27	2- فوائد السباحة
27	2-1- الفوائد الجسمية
27	2-2- الفوائد الفسيولوجية
28	2-3- الفوائد الصحية
28	2-4- الفوائد النفسية والعقلية
28	2-5- الفوائد العلاجية
29	3- مجالات السباحة
29	3-1- السباحة التنافسية
30	3-2- السباحة التعليمية
30	3-3- السباحة العلاجية
31	3-4- السباحة الترويحية
32	4- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة
32	4-1- أسس وعوامل الأمن والسلامة
34	4-2- الأسس الميكانيكية
35	4-3- الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية)
35	4-4- الأسس والعوامل النفسية والتربوية
36	5- مبادئ التحليل الفني للسباحة
39	6- المواصفات القانونية لحمامات السباحة
41	خلاصة
الفصل الثاني: المدرب الرياضي والكفاءات المهنية والعلمية في السباحة	
43	تمهيد
44	1- طبيعة عمل المدرب الرياضي
45	2- صفات مدرب السباحة
47	3- أهداف مدرب الناشئين وأدواره
48	4- دور المدرب في تنمية التزام الرياضي نحو تحقيق الأهداف

50	5- مسؤوليات مدرب الناشئين في السباحة
50	5-1- المسؤوليات التعليمية المباشرة
52	5-2- المسؤوليات التعليمية والتربوية غير المباشرة
54	6- دوافع المدرب
55	7- تأهيل المدرب الرياضي
55	8- الأسلوب العلمي في الحكم على كفاءة المدربين
57	9- أساليب النمو والتنمية المهنية للمدرب الرياضي
58	10- الخصائص والسمات الرئيسية للمدرب الرياضي
60	11- المعارف والمعلومات والمهارات الخاصة والعامة للمدرب الرياضي
61	12- المدرب الرياضي كشخصية تربوية
62	13- كفاءات المدرب الرياضي
63	14- أخلاقيات المدرب
65	خلاصة
الفصل الثالث: التدريب الرياضي في السباحة	
67	تمهيد
68	1- مفهوم التدريب الرياضي
69	2- واجبات التدريب الرياضي
70	3- طرق التدريب في السباحة
72	4- مكونات وأساسيات التدريب في السباحة
73	5- أسس عملية التدريب في السباحة
75	6- أسس التخطيط للتدريب الأساسي في السباحة
76	7- أقسام التدريب الرياضي في السباحة
87	خلاصة
الفصل الرابع: الخصائص العمرية لفئة الناشئين وتكوينهم في رياضة السباحة	
89	تمهيد
90	1- التعريف بفئة الناشئين
90	2- تعريف النمو
90	3- خصائص النمو

91	4- خصائص المرحلة العمرية (09-12 سنة)
92	4-1- النمو الجسمي
93	4-2- النمو الفسيولوجي
93	4-3- النمو الحركي
94	4-4- النمو الحسي
95	4-5- النمو العقلي
96	5- متطلبات النمو في هذه المرحلة
98	6- المرحلة العمرية (09-12 سنة) والممارسة الرياضية
98	7- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر
100	8- أسس تعليم السباحة للناشئين
101	9- خطوات تعليم المهارات الحركية الخاصة بالسباحة
103	10- تعلم الطرق الأساسية في السباحة للناشئين
118	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية البحث واجراءاته الميدانية	
121	تمهيد
122	1- الدراسة الإستطلاعية
123	2- المنهج المتبع:
123	3- الأدوات المستخدمة في البحث
124	4- مجتمع الدراسة
125	5- عينة البحث
125	6- مجالات البحث
126	7- الوسائل الإحصائية
الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج	
130	1- عرض وتحليل النتائج الاستبيان
130	1-1- المحور الأول: نوعية المؤهلات العلمية للمدربين وخبراتهم الميدانية
144	1-2- المحور الثاني: الكفاءات المهنية والعلمية للمدربين
158	1-3- المحور الثالث: الكفاءات المدربين في اعداد وتخطيط البرامج التعليمية والتدريبية

172	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
175	3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة:
177	الاستنتاج العام.
179	الخاتمة
182	الخاتمة
188	الملاحق

قائمة الجداول		
الصفحة	العنوان	رقم الجدول
130	يمثل المؤهلات العلمية للمدرسين بالتكرار والنسب المئوية	01
132	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (02)	02
134	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (03)	03
136	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (04)	04
138	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (05)	05
140	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (06)	06
142	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (07)	07
144	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (08)	08
146	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (09)	09
148	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (10)	10
150	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (11)	11
152	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (12)	12
154	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (13)	13
156	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (14)	14
158	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (15)	15
160	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (16)	16
162	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (17)	17

164	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (18)	18
166	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (19)	19
168	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (20)	20
170	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة رقم (21)	21
172	الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الاول الخاص باجابات المدربين	22
173	الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني الخاص باجابات المدربين	23
174	الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص باجابات المدربين	24
175	مقارنة النتائج بالفرضية العامة	25

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
130	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (01)	01
132	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (02)	02
134	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (03)	03
136	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (04)	04
138	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (05)	05
140	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (06)	06
142	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (07)	07
144	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (08)	08
146	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (09)	09
148	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (10)	10
150	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (11)	11
152	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (12)	12
154	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (13)	13
156	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (14)	14
158	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (15)	15
160	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (16)	16
162	التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (17)	17

164	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (18)	18
166	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (19)	19
168	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (20)	20
170	التمثيل البياني لإجابات المدرسين على العبارة رقم (21)	21

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

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

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

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

ولقد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي جانب نظري يتضمن في محتواه على أربعة 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 المهنية والعلمية المرتبطة بتدريب السباحة: طبيعة عمله صفات المدرب الناجح أهدافه وأدواره مسؤوليات مدرب الناشئين دوافعه 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 التدريب الرياضي في السباحة: مفهومه وواجباته مشتملات وطرق التدريب في السباحة مكونات وأسس عملية التدريب في السباحة المبادئ الفسيولوجية لتدريب السباحة أقسام التدريب الرياضي في السباحة أما الفصل الرابع فقد تطرق فيه الباحث إلى خصائص المرحلة العمرية (09- 12 سنة) وممارسة السباحة: متطلبات النمو في هذه المرحلة مميزات الموهوبين لممارسة السباحة حاجات ودوافع النشء الرياضي خصائص تدريب الناشئين مميزات برامج تدريب الناشئين تبعاً للعمر التغيرات الفسيولوجية عند ممارسة السباحة وفي الفصل الخامس تطرق الباحث إلى إعداد وتكوين الناشئين في السباحة: الأسس والعوامل المؤثرة على تعليم السباحة للناشئين خطوات تعليم المهارات الخاصة بالسباحة تعليم الطرق الأساسية في السباحة خصائص حمل التدريب للناشئين تدريبات تنمية اللياقة البدنية للناشئين في السباحة.

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

الجانِب التمهيدِي

- إشكالية البحث:

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

إن رياضة السباحة كباقي النشاطات الرياضية، تعتمد في مبادئها على الممارسة المبكرة في الصغر وعلى الإعداد والتحضير والتخطيط الجيد خلال الموسم الرياضي، من أجل إكساب الرياضي الناشئ المهارات العالية وإكسابه قدرات ومواصفات بدنية عالية وهذا كله لرفع وتحسين مستوى أداء السباح الناشئ بالتدريب، وعبر مراحل يسعى من خلالها المدرب من أجل نجاح عملية التدريب ورفع مستوى أداء الرياضيين، والحصول على نتائج جيدة في الحاضر أو في المستقبل.

إن الإعداد والتحضير الجيد للسباحين الناشئين هما من أهم عوامل الارتقاء بالمستوى وأداء الرياضي وهذا يرتكز 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 التكنيكية والتأهيلية. وأظهرت البحوث وتجارب الدول المتقدمة في هذا المجال، أن التدريب العنيف لسباحي المراحل السنية يمثل خطورة حقيقية على الجوانب الفسيولوجية والنفسية لهم، مما يجعلهم يتعدون عن السباحة في سن مبكرة.²

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

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

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

انطلاقا مما سبق لنا ذكره، جاء تساؤلنا الرئيسي على النحو التالي:

ما دور الكفاءة المهنية والعلمية باداء مدربي السباحة في تكوين فئة الاصاغر(09-12) سنة ؟

- التساؤلات الجزئية :

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

2- أيمكن لنقص الخبرة والتكوين العلمي لمدربي السباحة، انعكاس على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة ؟

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

- فرضية البحث:

الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة، تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد لسباحي الفئة العمرية(9-12) سنة.

- الفرضيات الجزئية :

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

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

3- الكفاءة المهنية والعلمية 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 المهنية والعلمية لمدربي السباحة.

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

- الغرض من البحث:

يتضمن بحثنا غرضين أساسيين هما:

أ- غرض أكاديمي:

نود من خلال بحثنا دراسة أهمية الكفاءة المهنية والعلمية 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 المهنية والعلمية من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن للبراعم الشبانية، حسب الخصائص ومتطلبات النمو والتكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهته المرحلة العمرية.

- أسباب اختيار الموضوع:

تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:

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

- أهمية البحث:

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

- أهداف البحث:

يهدف بحثنا بالأخص إلى ما يلي :

- إبراز أهمية الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في نجاح عملية إعداد وتكوين البراعم الشبانية المستقبلية (09-12) سنة.
- الإحاطة ببعض الجوانب الفنية والعلمية في تدريب وإعداد وتكوين البراعم الشبانية ومدى مطابقتها مع المقاييس العلمية في مجال تعليم وتدريب السباحين الناشئين.
- معرفة الفروق الموجودة في الأساليب التعليمية وطرق التدريب عند مدربي السباحة في إعداد وتكوين البراعم الشبانية ومدى مطابقتها للمقاييس العلمية والعملية في المجال التربوي والرياضي.

- الوقوف على بعض الجوانب التربوية والفنية لعمل مدربي السباحة وبعض المشاكل والنقائص في ميدان العمل .
- معرفة إن كان هناك تكوين فعلي للناشئين في السباحة من طرف المدربين والمسؤولين المسيرين للأندية يمس جميع الجوانب.

- التعريف بمصطلحات البحث:

1/ التكوين:

- إن كلمة "تكوين" هي ترجمة الإنجليزية "formation" وهي مرادف كلمة "إعداد".
- تعرف بأنها 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.¹

2/ الكفاءة:

أ/ المعنى اللغوي:

في المنجد للغة العربية تدل كلمة كفاءة على المهارة والبراعة والحذق المقدره المهنية أهلية للقيام بعمل في مجال من المجالات، " كفاءة " معرفة متعمق فيها ومعتزف بها أو قدرة مسلم بما تحول صاحبها الحق بأداء الرأي في بعض الموضوعات أو في مادة ما.²

ب/ مفهوم الكفاءة اصطلاحا:

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

* يعرف لبوتارف (2000) LE BOTERF الكفاءة ويقول: "يمكن أن نعت مفهوم الكفاءة بما نعت به « HEINZ VON FOESTER » المعلومه بأنها مفهوم متقلب، مما يدل على تنوع وتعدد دلالاته، ففي المجال التربوي يقصد بالكفاءة ما يكون قد اكتسبه شخص معين من معرفة وتجربة في مجال من المجالات، مما يعطيه ميزة ما يقيم من خلالها فيقال برهن فلان على كفاءته في كذا أو كذا... أو لفلان كفاءات استثنائية ".³

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة 1998 ، ص101.

² المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرق، ط2، بيروت، 2001، ص 123.

³ محمد بوعلاق: مدخل لمقاربة التعليم بالكفاءات، قصر الكتاب البلدي، 2004 ، ص23.

* وتعرف دولا نشير «V.Delansheere» (1992) الكفاءة على أنه: "مصطلح يدل على القدرة على تنفيذ مهمة معينة، بأسلوب مرض". فحسب هذه الباحثة فإن ما ينبغي الاهتمام به عندما نريد تعريف الكفاءة، ليس هو السلوك وإنما المهمة التي تعبر عن الأنشطة التي تسمح بإنجاز ما هو متوقع من نتائج إيجابية أي أن المهمة، هي أفعال دقيقة ينتظر من المتعلم القيام بها.¹

3/ الكفاءة المهنية:

هي عبارة عن مكتسب شامل يدمج قرارات فكرية ومهارات حركية ومواقف ثقافية واجتماعية. كما يعد مفهوم الكفاءة من المفاهيم الاقتصادية التي شاع استخدامها حديثا - نسبيا - في مجال التربية، يرجع ذلك إلى تزايد النظرة الاقتصادية إلى التعليم باعتباره عملية استثمارية يمكن أن تحقق مردودا بأقل تكلفة وجهد، وفي أقصر وقت.

ولقد ارتبطت الكثير من المفاهيم المستخدمة في مجالات العمل والإنتاج، بمفهوم الكفاءة، بل تستخدم أحيانا كمترادفات بالرغم من وجود فروقات ذات دلالة لغوية واصطلاحية دقيقة تميز كل منها عن الآخر، ومن هذه المفاهيم الإنتاجية « Productivité » ويقصد بها في أبسط تعريفاتها، نسبة الوحدة من المخرجات إلى الوحدة المدخلات وبالرغم من تقارب مفهوم الإنتاجية بمفهوم الكفاءة، إلا أن الأولى تهتم بالنتائج النهائية في حين تهتم الكفاءة علاوة على النتائج بالمراحل أو العمليات التي تصل عن طريقها إلى تحقيق النتائج، أي أنها ترتبط عادة بالاستخدام الأمثل للامكانيات المتاحة (المدخلات)، من أجل الحصول على النتائج (المخرجات) المستهدفة. ومن المفاهيم التي تستخدم أيضا كمرادف للكفاءة، فهي الفعالية « Effectivement » ويعني القدرة على الاستخدام الماهر للكفاءة بشكل يؤدي إلى تحقيق الهدف الذي توظف من أجله.²

4/ الكفاءة العلمية:

هي نظام معارف تصورية وأدائية منظمة وفق تصميم عملي علمي محاط بأسس علمية.³

¹ محمد بوعلام، نفس المرجع، ص22.

² الفتلاوي سهيلة محسن: أثر فاعلية التدريب في أداء الطالب المعلم الكفايات التدريسية، جامعة بغداد، 1995، رسالة دكتورا غير منشورة، ص42.

³ الفتلاوي سهيلة محسن، مرجع سابق، ص42.

5/ 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 لكثير من الانفعالات.¹

6/ التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي كمصطلح بينت آراء العلماء تعريف مشترك له، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهاته فلسفته ومجال التخصص.²

من وجهة النظر الفيزيولوجية يعرف التدريب هو مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة، والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية، لتحقيق مستوى عال من الإنجاز الرياضي .
يضيف "هولمان" (1947) إلى ذلك حدوث تغيير مورفولوجي، حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثيرات الحركية (تمرينات)، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي.
ومن وجهة نظر علم النفس و التربية، 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 تربوية وخطوية ونفسية ومعرفية، لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس.

كما عرفه الدكتور مفتي إبراهيم حماد انه: العمليات التربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية، من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق أعلى المسويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.³

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص11.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص21.

³ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص21-22.

7/ الفئة الأصغر:

مرادفها 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 المتأخر (11-12 سنة تقريبا)، وبداية مرحلة المراهقة الأولى.¹

8/ المدرب الرياضي:

وهو الأداة العلمية التدريبية بفعل المعارف والخبرات والمعلومات الرياضية، كما أنه شخصية تربوية تتولى قيادة عملية التربية والتعليم، ويؤثر مباشرة في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الرياضي .

- وهو أيضا: الشخصية التي يقع على عاتقها القيم بالتخطيط والقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب، وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.²

- الدراسات المشابهة والمرتبطة:

الدراسة الأولى:

الدراسة التي قام بها الباحث ات 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.

التساؤل الرئيسي:

ما هي أبرز العوامل التي تتحكم في نتائج فرق كرة القدم الجزائرية للقسم الوطني الأول ؟

التساؤلات الجزئية :

1- هل يمكن إرجاع طبيعة النتائج إلى نوعية خدمات الإرشاد النفسي المقدمة ؟

2- أم يرجع ذلك إلى مدى توفر مهارات الإرشاد النفسي الرياضي ومدى تحكم المدربين فيها ؟

فرضيات البحث:

¹ يحي السيد إسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، مصر، 2004، ص21.
² مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص27.

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 تحكّم أفراد الفريق في قدراتهم البدنية والانفعالية، وإحساسهم بالتماسك وبناء علاقات قوية بينهم.

الدراسة الثانية:

الدراسة التي قام بها الطالب الباحث سدير 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 " 2012-2013.

دراسة ميدانية لنوادي الرابطة الجهوية لقسنطينة.

التساؤل الرئيسي:

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 وتحديد 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 والإمام 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 والإمكانات والوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية التدريبية المسطرة.

الجانب النظري

الفصل الأول

السياسة

تمهيد:

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

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا 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 اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتحديد النشاط أو وسيلة للترويح.

لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا، يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة حياة الآخرين، فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك.

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا، حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة، التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة.²

¹ وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية منشأة المعارف الإسكندرية سنة 1997 ص 10-11.
² عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق الطبعة الثانية دار المعارف الإسكندرية 1992 ص 41.

1- نبذة تاريخية عن السباحة:

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 ممتعا وينشط جسمه بالسباحة، كذلك الحال بالنسبة للإناث فالسباحة رياضة جميلة وهي رياضة للجميع فهي مفيدة في السلم والحرب، بصفتها وسيلة للترويح والمتعة وقت السلم وسلاح وقت الحرب والخطر، وليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقا لقابليات الفرد.

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحار واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته، إذا أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات الحية به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق، كما أنه لجأ إلى الماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحيانا.¹

ونظرة إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية، ترينا مدى إهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها، وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك، ومن أمم هذه الحضارات وأكثرها عراقة حضارة وادي الرافدين ووادي النيل اللتان حرصتا على ترك آثار تدل على أصالتها، وما يملكانه من علوم ثقافية ورياضية.²

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

لقد بدأت الحضارة في وادي الرافدين زراعية حالها حال معظم الحضارات الأولى، ولكنها اختلفت في مظاهرها ومستحدثاتها فكانوا يميلون إلى الحرب والفتوحات، وكان الإعداد الحربي هو الهدف من التربية والتعليم لأبناء الشعب مما ساعد على الإهتمام بالتربية البدنية، فإعداد المحارب يحتاج إلى تدريب جسماني، لذا يمكننا القول بان التدريب الحربي هو البرنامج الوحيد الذي كان رياضيا في هذه البلاد القديمة بالنسبة لأبناء الفقراء.³

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

² قاسم حسن حسين افتخار أحمد: نفس المرجع، ص13.

³ أسامة راتب: تعليم السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص39-40.

وكان بعض الجنود يمارسون السباحة من أجل قيمتها العملية لا من أجل الترويح واللهو، وقد كان للآشوريين الدور الكبير في ممارسة السباحة حيث أدخلوها ضمن برامجهم البدنية لإعداد المحاربين، وعدوا تعلمها ضروريا لكنهم لم يهتموا بإقامة المنافسات فيها.

ودليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 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، فإن من المعتقد أنهم كانوا يسبحون بطريقتين هما السباحة الحرة وسباحة الصدر كل حسب تعلمه.¹

كما إشتهر الآشوريين بالحمامات وكانت عندهم أكثر إنتظاما من الحمامات الرومانية، فقد وجدت في آثارهم حمامات فخمة ، وهي مختلفة الإتساع ومغطاة جدرانها بالموزائيك الثمين وفيها طريقة تسمح بتعديل المياه.

ونحن إذا استقينا معلوماتنا في الوقت الحاضر من النقوش والصور التي وجدت، فترية العراق التي كانت ولا تزال خصبة لإخراج هذه الكنوز تجعلنا نأمل في المستقبل أن تصيب أكثر من الحضارة القديمة الغنية، أما عن حضارة وادي النيل فقد زاول المصريون القدماء السباحة فيالقرى الواقعة على نهر النيل كما ساعد موقعها الجغرافي وطبيعة مناخها على ممارسة المصريين لرياضة السباحة وسيلة للتربية والإعداد، وقد دلت النقوش القديمة التي يرجع تاريخها إلى 4 آلاف سنة قبل الميلاد على أنها أقدم ما يشير إلى اهتمام المصريين بالسباحة، وقد كانت حركات الرجلين عندهم تشبه حركة الرجلين في السباحة الحرة الحالية وهناك آثار أخرى موجودة على جدران معابد بني حسن وأبي سنبل إضافة إلى تمثال من الخشب يمثل فتاة في وضع طفو وفي يدها جلد حيوان منفوخ بالهواء "القربة" ليساعدها على الطفو يرجع تاريخه إلى "3000 ق.م".

لقد بلغ اهتمام كثير من البلدان إلى إقامة حمامات للسباحة داخل الإقطاعات التي كانوا يمتلكونها، ذلك في العهد الذي كانت تتمتع بأوج عظمتها وقوتها ففي حوالي "2900 ق.م" كان لأحد الملوك الفراعنة حوض سباحة عظيم مقسم إلى قسمين أحدهما للرجال ، والآخر للنساء مما يشير إلى أن المرأة كانت تمارس السباحة أيضا، وهناك في مصر عثر على حجر في قبو "سينو" يرجع تاريخه إلى نهاية الأسرة السادسة "2400 ق.م" نقش عليه إسم أحد الخدم "نيو" ومعنى نيب بالهيووغليفية سباحة.²

¹ أسامة راتب:مرجع سابق، ص39-40.

² عبد المناف لسيد الطوخي توفيق سلامة: التربية الرياضية عند الإغريق و علاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث للطباعة والنشر، مصر، 1989 ، ص13-14.

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 "رئيس الثاني" في معركة قادش صور لجنود وهم يعبرون أحد الأنهار بطريقة تشبه إلى حد ما يعرف الآن السباحة الأولية على الظهر والسباحة على الجنب والسباحة الحرة، كما تدل نقوش هذه المعركة على الطريقة البدائية الأولى للإنقاذ، فكان قسم منها يوضح أن بعض الجنود قبضوا على مفصل قدم ملكهم وحملوه مقلوبا ورأسه للأسفل رغبة في الإسراع في إرجاعه إلى وعيه، وقسم آخر من الجنود واقفون على الشاطئ يمدون أيديهم لمساعدة البعض الآخر وهذا يعني أنهم عرفوا عمليات الإنقاذ أيضا. وعند الإغريق احتلت السباحة مكانة بارزة لإعداد المحاربين وخوض غمار البحار سباحا، وهناك دلائل وأساطير كثيرة تروي لنا كثيرا من القصص اليونانية التي ترد فيها حوادث البطولة في السباحة كأسطورة "هيرو- أندر" حيث كان لي - أندر يقطع عرض مضيق الدردنيل البالغ ميلا ونصفا للذهاب إلى هيرو. وكان اليونانيون يمارسون الرياضة على شكل تقوس دينية في الحمامات حيث كانت تقام المعابد قرب شواطئ البحيرات والينابيع.

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

وتعطينا النقوش التي اكتشفت على الأواني فكرة عن الطقوس التي كانت مستخدمة لدى الإغريق، والتي تشبه السباحة الحرة والظهر، فقد ذكر أفلاطون شيئا عن شخص يسبح على ظهره، أما السباحة على الصدر والجانب فكان استخدامها بدرجة أقل ولكنهم عرفوا الطفو والوقوف في الماء كما عرفوا السباحة السريعة واحتلت جانبا مهما من جوانب نشاط المنافسات التي كان ينظمها الإغريق والتي عرفت باسم "Ge cian. Hermin Games"، فقد كتب هوميروس في الإلياذة أن اوليوس كان سباحا ماهرا وإن المنافسات في السباحة بدأت في العصر الهومييري في اليونان.¹

¹ أسامة راتب، تعليم السباحة، مرجع سابق، ص 39-40.

وللسباحة شهرة واسعة في نضضة روما وهناك سجلات عديدة، تثبت أن الرومان كانوا يحبون السباحة واعتبروها جزءا مهما من الإعداد العسكري حيث نظر الرومان إلى الحرب على أنها أسمى حرفة، فاحتلت فعاليات الجيش جانبا مهما من برنامج التربية لإعداد الشباب، فروما من أوائل المهتمين بإقامة الحمامات العامة والمغاطس في قصور السادة للأغراضالترويحية والعلاجية، أما عند ظهور الدين المسيحي وسيطرة الكنيسة والدين على أوروبا فقدأهملت السباحة كما أهملت سائر أنواع الرياضة واعتبرت الحمامات الرومانية من أماكن الكفرالتي حرمتها المسيحية إلى حد كبير وصل إلى حد تحريم السباحة، لذا اعتبرت هذه الفترة مرحلة مظلمة بالنسبة للتربية البدنية عامة مما أدى إلى تدهور الصحة وانتشار الأوبئة والأمراض.¹

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

في 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 وقد جاء في الأحاديث الشريفة للرسول صلى الله عليه وسلم : "علموا أبناءكم السباحة والرماية"، "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة"، (كل شئ ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال: "مشي الرجل بين القرصين وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله وتعليمه السباحة"، ولقد قيل: إن العرب في الجزيرة العربية مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول والأمطار وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيرها في الجزيرة.

أما في العصور اللاحقة فلم يقل اهتمام العرب المسلمين بالسباحة التي كانت تمارس لغرض الترويح، وقد احتوت بعض قصور الخلفاء العباسيين على برك تدل على البهجة وتقدم فيها عروض السباحة.

وقد 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 إبراهيم رحومة زايد إكرام سعد إبراهيم محمد مفتاح الوسيح: السباحة منشأة المعارف سنة 1988ص10-09.

² قاسم حسن حسين افتخار أحمد مرجع سابق ص17.

1-2- تاريخ السباحة في العالم الحديث :

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة، إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1538 عنوانه "محادثة في السباحة" أعده "نيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثالا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر وإهتمامهم 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 إختراع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهددة جدا ومحدودة الفائدة.

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

وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ تأسس "إتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدر والجانب.¹

¹ قاسم حسن حسين افتخار أحمد نفس المرجع ص18.

وكان لعبور الكابتن "ماثيو ديب" المانش عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعها للأمام، حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة، إذ قطع المسافة بـ 21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر، أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا.

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

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

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

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

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

وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة السباحة حرة فقط، فازت فيها السباحة الاسترالية "فاني دوراك"، وبذلك أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة، ثم أقيمت دورة أنتفرين الأولمبية "Antwerpen" في هولندا عام 1920، تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم.¹

¹ قاسم حسن حسين افتخار أحمد نفس المرجع ص 18-20.

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

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

وأراد السباح الأمريكي "جوني ويسملر" أن يبقى في خدمة رياضته المفضلة، فنشر كتابا بعنوان "السباحة على الطريقة الأمريكية" شرح فيه النقاط الأساسية التي تساعد على أداء السباحة الحرة بسرعة وذلك في عام 1930.

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

كما لوحظ خلال المدة الواقعة بين "1935-1952" في سباقات سباحة الصدر أنه بدلا من أن يلمس السباح خط النهاية بيديه معا تحت سطح الماء، فقد أخرجهما في حركة دائرية أمامية من فوق سطح الماء، ثم استعمل السباح "هوينجر" هذه الطريقة في أثناء سباحته في سباق السباحة على الصدر كان قد تعرض بسببها إلى إلغاء سباقه لولا أن القانون لم ينص آنذاك إلا على حركة تماثلية للذراعين.

وظلت هذه الطريقة تمثل شكلا من طريقة سباحة الصدر إلى أن تغيرت فيها حركة الرجلين الضفدعية إلى حركة الرجلين التموجية العمودية الدولفينية، وأصبحت بهذا طريقة مستقلة ومختلفة تماما عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو الدولفينية، وقد إعتمدها الإتحاد الدولي للسباحة وفرق بينهما وبين سباحة الصدر عام 1952، وظهرت معالمها في دورة طوكيو الأولمبية عام 1946، واقتربت أرقامها من أرقام السباحة الحرة، وعليه تعد سباحة الفراشة "الدولفينية" ثاني أسرع طريقة سباحة بعد السباحة الحرة.¹

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

وبعد أن فصل الإتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح السباحة تحت الماء مسموحا بها شرط أن يظهر جزء من رأس السباح على الأقل فوق سطح الماء، ويسمح بأداء حركة كاملة تحت الماء بعد البدء والدوران فقط، ويمنع حركة الذراعين فوق سطح الماء.

ووفقا للقانون فقد تغير أداء سباحة الصدر السابق، وظهرت معالم الطريقة الجديدة وهي: تقصير سعة حركة الرجلين وزيادة سرعتها، إلى جانب استمرار حركة الذراعين حتى تشكل الساعدان والكفان وضعا عموديا تقريبا باتجاه القاع، وإنعدام فترة الإنسياب تقريبا. كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين.¹

واستمر تطور سباحة الصدر، وأحدث السباح الأمريكي (باسترنسكي) تغيرات في أدائها بعد دورة روما الأولمبية عام 1960، وتتلخص طريقته في أن عملية السحب بالذراعين تؤدي بسرعة مما يؤدي ذلك إلى خروج القسم العلوي من الجسم خارج الماء، بعد ذلك تميزت حركات الذراعين والرجلين بالسرعة والقوة وبمجال حركي صغير، ولم يعد هناك مدة انسياب واضحة لغرض الحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال مسافة السباق، وأصبح الشهيق يتم فوق السطح الماء عند نهاية سحب الذراعين والزفير تحت سطح الماء.²

1-3- تطور السباحة في الجزائر :

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الإستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، وإستطاعت 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 رابح سعد الله فإن وجد نادي السباح في مدين غليزان (C.N.F)، أنجب سباحين كبار من بينهم نجد "بن حمو"، "العريبي"، "بالعروسي"، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد "بلحاج مصطفى" الذي إعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي، في الأربعينيات "Alex janny" حيث إستطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوربي في 400م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100م و200م سباحة حرة.³

¹ قاسم حسن حسين افتخار أحمد نفس المرجع ص22-23.

² قاسم حسن حسين افتخار أحمد مرجع سابق ص23.

³ Rabah Saadallah , passé et présent, parus dans le soir d'Alger le 02/10/1999, Alger.

وكذلك نشير إل تآلق "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 إندلاع الثورة التحريرية لبا الرياضيين الجزائريين ومن بينهم السباحين إلى نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعوهم الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحتلواء فرنسا، والإلتحاق بالثورة الجزائرية.

وبعد الإستقلال، في 1962/06/26، أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 1962/10/09، وكانت هي رابطة الجزائر العاصمة، وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة (F.A.N)، وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للإتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A). وفي إحصاء قامت به الفيدرالية سنة 1964 أسفر على وجود 973 ممارسا لسباحة داخل 20 جمعية رياضية، أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية، حيث أغلب الممارسين، أي 2701 يقل سنهم عن عشر سنوات، وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الربطات الرياضية المنتمية للفيدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

إن السباحين جيل الإستقلال 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 عدادي" البطل الإفريقي في 100م سباحة حرة في وقت قدره 49.56 ثانية في 2001/05//10 بفرنسا، "سليم إلياس" والذي يعتبر حاليا من أحسن الباحين الإفريقيين ذو مكانة عالمة لا بأس بها، كما هناك عند الإناث: "بلة مهدي" و "قويدري سميرة" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ سنة 1985.¹

¹ Rabah Saadallah , IBID

2- فوائد السباحة :

إتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته، وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض.

فأمراض 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 وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالأتي: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- الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم، فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستعاب 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 قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب، بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.²

¹ أسامة راتب، مرجع سابق، ص 37.

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

2-3- الفوائد الصحية:

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

2-4- الفوائد النفسية والعقلية:

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

2-5- الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه، على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة.

أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع، فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة.¹

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص26.

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض. فهناك:

3-1- السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة 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.

ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر، تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية... الخ.

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

- مسابقات السباحة الحرة (50م-100م-200م-400م-1500م للرجال و800م للنساء).

- مسابقات سباحة الظهر 100م-200م.

- مسابقات سباحة الصدر 100م-200م.

- مسابقات سباحة الفراشة 100م-200م.

- مسابقات الفردي المتنوع 200م-400م.

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

- مسابقات التتابع المتنوع (4×100م رجال ونساء).¹

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 28-29.

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 بدءاً بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسحاب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية، مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة.¹

3-3- السباحة العلاجية:

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية 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 العوق 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 يعني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء، بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء.

مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، 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 المعوقين والمرضى السباحة 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 تلاؤم الشخص وكمية الجهد المطلوب منه.²

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

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص29-30.

3-4- السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال 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 لتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس باتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما 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 ويستمتع به.¹

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، وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور، وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة، وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحالات الغرق.

* عوامل الأمن الصحية:

- 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.

- لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحاً أو مصاباً بجروح عميق.²

¹ أسامة راتب، مرجع سابق، ص22-23.

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص45-46.

- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم "قطعاً لحولى أو العلك".
- أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات والإرهاق.
- عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعباً والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال جيداً.
- أخذ دوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.
- تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.
- تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.

* الأمن والسلامة في حوض السباحة:

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

¹ أسامة راتب، مرجع سابق، ص73-74.

* أسس الأمن والسلامة للسباحين:

- تجنب السباحة بمفردك وأسيح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.
- إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.
- اطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتجنب طلب المساعدة بطريقة غير جديّة ولجود التسلية.
- تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة.
- عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.
- عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.
- يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب والإرهاق والشعور بالبرد، وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخيا ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائما الإمتداد السريع للعضلات.
- طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره.
- تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلا عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة وخاصة الطفو المتكرر.¹

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 46-47.

* إنقاذ الغرقى:

تحدث معظم حالات الغرق الطارئة في الأماكن التي تمتد إليها يد المساعدة السريعة وعندئذ يمكن تقديم المساعدة المناسبة على النحو التالي:

- عندما يكون الشخص المراد مساعدته قريبا من الحافة فيمكن الانبطاح على الحافة، ومد إحدى الذراعين للشخص المراد إنقاذه ومسك حافة الحوض باليد الأخرى بقوة ويسحب الغريق من الرسغ والذراع.

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

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

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

والمهم هنا عدم الاندفاع لمساعدة الغريق دون علم ودراية وتفكير ومعرفة الإمكانيات الذاتية لعدم تعرض المنقذ والغريق إلى نتيجة اخطر مما هو عليه عندما يصبح الاثنان في حالة خطر، لذا يجب التأني واستخدام الطرق السابقة للإنقاذ.¹

4-2- الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم ارخميدس، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كليا أو جزئيا وهذا يعني انه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فان الجسم سيطفو كالفلين، ولجسم الإنسان غالبا أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغمورا كليا وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.²

¹ أسامة راتب، مرجع سابق، ص78-79.

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص51.

4-3- الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية):

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

وهي كأى نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات اثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة:

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

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

4-4- الأسس والعوامل النفسية والتربوية:

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

إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي، الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات، فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره.¹

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

5- مبادئ التحليل الفني للسباحة:

يعتبر الأداء الفني الأساس الذي تبنى عليه عملية التعلم في السباحة ويفهم من مدلول الأداء الفني (التكنيك)، أنه نظام ديناميكي للأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل والمرشد للامكانيات والقدرات الحركية الموجهة لحل واجب حركي محدد، وفي ضوء هذا المفهوم فإنه يجب خلال عملية التعلم في السباحة معرفة تتابع الحركات المطلوب أدائها وكيفية توجيهها مع الاستعانة بالأدوات المساعدة، بناء على التحليل الفني للأداء والذي يقصد به تفسير وتوضيح شكل واتجاه الحركات التي يؤديها السباح.

والتي تهدف إلى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه من حيث الحركة الاقتصادية للتغلب على الزمن، ويستند التحليل الفني للأداء على مجموعة من المبادئ العلمية تكفل تحقيق الغرض الذي تهدف إليه، وهو قطع السباح لمسافة السباق في أقل زمن ممكن والتي تتلخص في الآتي:

1/ وضع الجسم.

2/ التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم للأمام.

3/ الاستفادة من جميع الحركات التي تقدم الجسم أماما.

4/ الاسترخاء والاتزان.

5-1- وضع الجسم:

تتوقف حركة الجسم الانسيابية في الماء على مقدار ما يتخذه من وضع سليم، حيث يساهم ذلك الشكل الانسيابي في تقدم السباح للأمام بشكل أفضل ويتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي بالمقدرة على الطفو، والذي يمكن تعريفه بأنه "بقاء الجسم كليا أو جزئيا فوق سطح الماء"، وترتبط خاصية الطفو بالتكوين الجسمي فالأجسام التي تحتوي على نسبة عالية من العظام والعضلات، تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون حيث أن السباحين الذين يتميزون بخاوية طفو عالية يتعرضون لمقاومة أقل من السباحين الأثقل الذين لديهم نفس الحجم، مما يزيد من فرص تقدمهم للأمام بصورة أسرع.¹

¹ علي البيك عصام حلمي: اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف الظهر)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995، ص21.

5-2- التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم:

يؤدي الإخلال بوضع الجسم الأفقي وشكله الانسيابي أثناء حركات الرجلين والذراعين، إلى زيادة المقاومة التي يتعرض لها السباح مما يقلل من سرعته وبالتالي تحقيق مستويات غير جيدة من حيث الزمن الذي يعتمد بصورة جوهرية على الإقلال من تلك المقاومات (أو المقاومات الأخرى) أكثر منها زيادة القوى المحركة للسباح.

5-3- الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح أماما:

القوى المحركة هي القوة الدافعة للسباح أمام وتنتج عن حركة الذراعين وحركة الرجلين، ولكي تزيد سرعة السباح لابد من زيادة القوى المحركة بالإضافة على تقليل المقاومات ووسيلة السباح في ذلك هي زيادة القوة العضلة للتغلب على مقاومة الماء، وتحقيق الشكل الانسيابي للجسم من الوضع الأفقي السليم وخاصة الطفو العالية للجسم مما يساعد على الاستفادة من القوى الدافعة بشكل أفضل، وتحقيق مستويات رقمية عالية.¹

5-4- الاسترخاء:

خلال السباحة يتم التوافق بين عمل الرجلين والذراعين والرأس، وفق نسق وترتيب محدد يرتبط بتبادل العمل بين المجموعات العضلية المختلفة طبقا لطبيعة الحركة المؤداة وبما يحقق الاسترخاء للمجموعات العضلية غير المشتركة في ذلك الوقت، توفيراً للوقت والطاقة واقتصاداً للمجهود، مما يساعد على تأخير ظهور التعب لذلك فإنه يجب التركيز على استرخاء العضلات في الجزء غير الفعال من الحركة كالحركة الرجوعية للذراعين بالإضافة إلى عدم اشتراك عضلات لا تتطلبها طبيعة أداء الحركة المطلوبة.

5-5- الاتزان:

يمثل اتزان الجسم في الوضع الأفقي أهمية خاصة للسباح في الاتجاه للأمام، ويعتبر الجذع منشأ حركات الذراعين والرجلين سواء من مفصل الكتف أو الفخذ حيث تبدأ الحركة وحيث تعمل العضلات المحركة وأي تغيرات في الجذع عن المجال المحدد، يسبب إخلال بالحركة لتأثيره على كمية الحركة المنتجة بالذراعين والرجلين معا مما يؤثر سلبا على تقدم السباح للأمام.²

¹ وجددي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 63.

² علي البيك عصام حلمي مرجع سابق ص 22-23.

5-6- الإيقاع والتوقيت:

يعبر عن التوقيت الحركي لطرق السباحة بأنه التكوين الديناميكي للحركة، حيث تستغرق كلحركة (ضربة أو شدة)، فترة زمنية معينة وتكون هذه الحركات متكررة ومركبة حيث يتبادل العمل خلالها بين الذراعين والرجلين وأحيانا الرأس (التنفس)، ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات، أي تبادل العمل وإشرافه فكلما كان هذا التبادل انسيابيا وفق بذل القوة للمجموعات العضلية خلال مسارها الزمني المحدد وكلما كان مسار الحركات يتم بصورة أفضل وأسرع.¹

مما سبق يمكن القول بأن تحليل حركات السباحة في ضوء العرض السابق سوف يساعد المدرب على تفهم واستيعاب عملية التعلم في السباحة، اختيار أساليب التعليم المناسبة لها طبقا لمحددات مراحل الأداء الخاصة بنوع السباحة.

¹ علي البيك عصام حلمي مرجع سابق ص23.

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: الطول 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 كم الحارتين 1 و 8

3/ منصات الابتداء:

- ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 الى 0.75 متر.

- مساحة السطح 0.5 x 0.5 بحد أدنى .

- انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.

- مقابض اليد لبد سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0.30 الى 0.60 متر فوق سطح الماء أفقياً وعمودياً ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

4/ التقييم: يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام والرقم (01) يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام.

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 للمتسابق من اللمس والدفع أثناء الدوران بدون مخاطر.

ب- لوحات اللمس الاليكترونية يجب ألا تزيد عن 0.01 متر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة وتمتد 0.3 متر فوق و 0.8 متر تحت سطح الماء.¹

¹ محمد علي القطر: المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، 2004، ص143.

ج- يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1.2 متر وبعرض 0.10 إلى 0.15 متر.

د- يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية، يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.30 متر فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

6/ حبال الحارة: يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0.05م إلى 0.10م، ويجب أن تكزن لون تدهن العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

7/ حبل إلغاء البدء: يكون مدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15متر من منصة البدء ويجب أن يتصل مع القوائم ب لة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

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.

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 الابتداء ونهايات الدوران 100 شمعة على القدم المربع.

11/ رايات الحارة: يجب أن تكون بلون فاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.20 إلى 0.30 متر بحد أقصى وبطول 46 متر.¹

¹ محمد علي القط مرجع سابق ص143-144.

خلاصة :

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه، بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض)، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح، والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات، وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا.

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

ويعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق 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 حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي.

الفصل الثاني

المدرّب الرياضي والكفاءات المهنية

والعلمية في السباحة

تمهيد:

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع مدرب السباحة من حيث أنه الشخصية التربوية، والرياضية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتزن لشخصية الفرد الرياضي، وتأسست تربية وتعليم الأفراد الناشئين في السباحة على مقدار ما يتحلبه المدرب من خصائص وسمات وقدرات ومعارف وخبرات ومهارات معينة، والتي يشترط توافرها في مدرب السباحة لفئة الناشئين حتى يكتب لعمله كل نجاح وتوفيق وعلى ذلك فلا بد أن يكون المدرب نموذجا ومثل يحتذى به محبا لعمله ومخلصا له، يشعر نحوه بالولاء ويمتلك درجة عالية من المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات العامة والخاصة، وتكويننا علميا وعمليا في المستوى حتى نضمن بذلك قدرته على حسن تشكيل الشخصية الرياضية ومحاولة الوصول بها إلى أعلى مراتب البطولة والمستوى المطلوب.

إن نجاح مدرب 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 إلماما 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 لتدريب الناشئين لكلا الجنسين في فرع تخصصه.

1- طبيعة عمل المدرب الرياضي:

يعد عمل المدرب الرياضي أكثر التخصصات المهنية الرياضية اتصافا بالتحدي وتأکید الذات، كما أنه أكثر التخصصات تأثيرا في شخصية الأطفال والشباب الأمر الذي يؤكد على البعد التربوي للمدرب الرياضي.

إن الكثير من مدرسي التربية البدنية والرياضية يعملون كمدرسين رياضيين أو خارج ساعات الدوام الرسمي وبشكل ناجح في بعض الأحوال، والبعض الآخر يرجع ذلك إلى طبيعة تأهيلهم الأكاديمي في المجال التربوي الرياضي.

والمدرب الرياضي هو القائد المسئول عن الفريق الرياضي، فهو يبذل كل ما في وسعه مستعينا بخبراته وكفائته الشخصية في سبيل أن يفوز فريقه بأكثر عدد ممكن من المباريات من المنافسات والبطولات التي يخوضها.

وللمدرب 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 تدريبه.¹

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

ومن خلال دراسة شاملة لهذه العوامل يبدأ عمل المدرب 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.

إذن يجب على المدرب أن يدرك المفاهيم المتعلقة بالرياضة المتخصصة فيها، ويعرف كيف يصنعها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة ومصاغة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى إليها.²

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

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

2- صفات مدرب السباحة:

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

2-1- المعرفة والثقافة العلمية:

إن الثقافة العلمية ضرورية بالنسبة لمدرّب السباحة وهو باعتباره الوسيط الأول لنقل المعلومات وتفسيرها وشرحها للمتعلمين، يجب أن يلم بطبيعة رياضة السباحة معرفة دقيقة و واعية من حيث محتواها وما يشمله من حقائق ومفاهيم وقوانين وجوانب تعلمها النظرية والتطبيقية. ونظرا للنمو السريع في الثقافة العلمية المتصلة بمجال رياضة السباحة، لذلك يجب على مدرب السباحة أن يتميز بالاطلاع والتثقيف الذاتي لكي يكون على دراية بكل جديد في مجال السباحة، ويكون لديه الرغبة في النمو الذاتي علميا ومهنيا.

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 أسلوبا غير تربوي ولا يتفق وأساسيات التعلم الفعال.

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

وبذلك يستطيع المربي ومدرب السباحة إيجاد ترابطا بين رياضة السباحة وغيرها من المواد العلمية المختلفة.¹

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص، 215-216.

2-3- الأمام بمادة تخصصه:

بمعنى معرفة دقيقة وواعية بمادة تخصصه والإلمام بما الماما كافيا من حيث حقائقها ومفاهيمها وقوانينها، على أن تعتمد هذه المعرفة على قدرة المدرب من فهم الترابط بين جزئياتها، حتى يستطيع أن يقوم بتوصيل المادة العلمية للمتعلمين ويحقق واجبه التعليمي على الوجه الأكمل، كما يجب أن يتصف بالرغبة للنمو الذاتي علميا ومهنيا.

2-4- المهارات التعليمية والتدريسية:

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:

- إدارة الفصل وأخذ الغياب وتجهيز الأدوات وتنظيم المتعلمين وتحضير البيئة المخصصة للحصة.
- تقديم المعلومات لفظيا بالشرح وتقديم نموذج للمهارات المراد تعليمها واستخدام الوسائل التعليمية وتصحيح الأخطاء.
- القدرة على الاستخدام الأمثل لزمان الحصة وكيفية تنظيم النشاطات والمهارات الحركية طبقا لزمان الحصة.
- المهارة التدريسية والتعليمية في توجيه نشاط المتعلمين داخل الفصل وخارجه لتحقيق الأهداف وتقييم هذا النشاط.
- الاستفادة من المصادر المختلفة في التحصيل العلمي.

2-5- التوجيه التعليمي:

يجب أن يتميز مدرب ومعلم السباحة بمجموعة من الصفات، تجعله قادرا على التعامل مع المتعلمين وتوجيههم وهي:

- أ- التجاوب: ويتوقف تجاوب المعلم أو المدرب مع المتعلمين على فهمه التام لطبيعة المتعلمين، وميولهم وقدراتهم واستعداداتهم وحاجاتهم النفسية، فكلما كان مدرب السباحة قادرا على إشباع حاجات المتعلمين طبقا لقدراتهم واستعداداتهم، كلما انعكس ذلك على حماسهم وإقدامهم على ممارسة مهارات السباحة المختلفة.¹

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

ب- العدل: أن يكون مدرب السباحة عادلاً، وغير متحيز لبعض المتعلمين بمعنى أن يكون منصفاً في تقديره لمواهب المتعلمين وقدراتهم ويعمل على نموها.

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

د- الذكاء: إن ذكاء مدرب ومعلم السباحة وما يتميز به من قدرات خاصة يعتبر من العوامل المساعدة على قيادة المتعلمين وتوجيههم والتأثير عليهم وخاصة عند تعرض المتعلمين لمشكلة.¹

3- أهداف مدرب 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.

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

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

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

3/ الرغبة في البقاء في مجال الرياضة التخصصية.

4/ الرغبة في تحقيق الفوز من خلال العمل مع الناشئين.²

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص218.

² عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،

1997، ص54.

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

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

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

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

1/ الوعي باداب والأخلاق الرياضية والارتقاء بها.

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 الإسعاف الأولي.

5/ المقدرة على قيادة الفريق نفسياً قبل وأثناء وبعد المنافسة.¹

4- دور المدرب في تنمية التزام الرياضي نحو تحقيق الأهداف:

إن نتائج الدراسات التي هدفت إلى معرفة مكونات التفوق لدى الموهوبين رياضياً، أظهرت عدم اتفاق حول الصفات البدنية الضرورية لكل نشاط رياضي مقابل الاتفاق على الصفات النفسية، وقد أجمع المهتمون بالدراسات النفسية للرياضيين والمدربين على أن التزام الرياضي نحو انجاز الهدف، يأتي في مقدمة هذه الخصائص النفسية والتي تلعب دوراً هاماً في تعبئة الطاقة.²

¹ وجددي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 218-219.
² أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 250.

أن الالتزام من قبل الرياضي نحو تحقيق الهدف، يمثل نقطة البداية لعداد الجيد، فالإعداد الرياضي للاعب يتضمن التدريب البدني (القوة التحمل الدور النفسي... إلخ)، تعلم المهارات الأساسية للعب والنواحي الخططية الإعداد الذهني لتحقيق درجة الاستثارة والتركيز المثلي وأخيرا تطوير أسلوب الحياة بحيث يوائم هذا النمط السلوكي.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا النمط السلوكي المقترح، لا يتحقق من خلال القوانين أو القواعد أوحى الإشراف المباشر من قبل المدربين ولمن يتحقق من خلال مسؤولية ذاتية والالتزام فردي منقبل اللاعب.

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

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

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

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

1/ قدم للرياضيين شرحا لفوائد الأهداف وتابعهم بشكل منتظم كذلك وضح لهم مبادئ بناء الأهداف بطريقة يسهل فهمها وأخيرا ساعدهم على فهم طبيعة الأهداف التي وضعت مشاركة.

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

3/ احرص أن تكون معاونا فاعلا للرياضيين إن عملية تحديد الأهداف النوعية واختيار المعايير أو المستويات المطلوب تحقيقها يجب أن يؤدي على نحو يحترم قيمة الذات للرياضي.

4/ قدم المكافآت للرياضيين عندما يحققون تقدما وينجزون الأهداف وفي هذا السياق فإن استخدام المديح التقدير الإطراء والجوائز المادية يمكن أن تساهم جميعها في زيادة درجة التزام الرياضي وخاصة عندما يحسن استخدامها.

5/ يجب أن تتاح الفرصة للرياضي لمعرفة نتائج أدائه ومدى تقدمه حيث إن ذلك يمثل شيئا هاما للالتزام وإنجاز الهدف.¹

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 250-253.

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

5- مسؤوليات مدرب الناشئين في السباحة:

من خلال تصنيف الصفات الخاصة لمعلم ومدرب السباحة فئة الاصاغر، تظهر أهمية الدور الحيوي والفعال له في إعداد المتعلمين من الناحية العلمية والتربوية.

ويتضح أن مسؤوليات المدرب ومعلم السباحة متعددة، فبعضها يتصل بعمله التعليمي والتدريبي المباشر والبعض الآخر يتعلق بأهمية دوره في نواحي أخرى غير مباشرة في العملية التعليمية.

5-1- المسؤوليات 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 المرجحة طبقاً للمجال المعرفي، والنفس حركي، والانفعالي المراد تحقيقها، والتقسيم الزمني لمحتوى البرامج التعليمية خلال الخطة الزمنية المحددة لتنفيذ البرنامج التعليمي، ووضع الخطة والأسلوب المناسبين للتقييم التي تمكنه من قياس مدى تحصيل المتعلمين لمهارات البرنامج التعليمي والتأكد من مدى تحقق الأهداف السابق ذكرها.

3/ إعداد الحصص التعليمية والتدريبية وما يتعلق بها من اتخاذ قرارات في إعداد الحصص وتطبيقها وتقييمها وتمثل مسؤوليات مدرب الناشئين والمبتدئين في:²

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص254.

² وفيفة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص218-220.

أ- القرارات الخاصة بإعداد الحصّة:

- تحديد الموضوع المراد تعليمه للمتعلمين.

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها خلال الحصّة (المعرفية النفس حركية الانفعالية).

- تحديد طرق التعليم التي يمكن استخدامها ويمكن للمعلم أو المدرب دمج طريقتين معا وهذا يعتمد على الفروق الفردية بين المتعلمين وموضوع الحصّة.

ب- القرارات الخاصة بتطبيق الحصّة:

* طريقة تسجيل الحصّة من حيث:

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

- التقسيم الزمني لأجزاء الحصّة "المقدمة والجزء الرئيسي والختام".

- المحتوى الخاص بكل جزء من أجزاء الحصّة طبقا للموضوع المراد تعليمه والأهداف المراد تحقيقها.

- التشكيلات المائية المستخدمة وتحديداتها طبقا للمهارات المراد تعليمها ومستوى المتعلمين.

- تحديد الأدوات المعنية ومدى مناسبتها للمهارات المتعلمة.

* تحضير البيئة المخصصة للحصّة من حيث:

- صلاحية مياه حمام السباحة للاستخدام ودرجة نظافتها ونسب الكلور ودرجة حرارتها .

- التأكد من استحمام المتعلمين بالماء والصابون قبل وبعد الحصّة واستخدام الأدوات الشخصية وعدم استخدام أدوات الغير.

- تحديد المكان المخصص لتطبيق المهارات " الجزء الضحل والعمق من حمام السباحة" وذلك طبقا للمهارة المتعلمة ومستوى المتعلمين.¹

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص220-221

* ترتيب تطبيق المهارات طبقا للترتيب السيكولوجي لتعليم المهارات للمتعلمين والترتيب المنطقي لتعليم المهارات طبقا لطبيعة المادة.

* تحديد الزمن المحدد لتعليم أو مراجعة أو تثبيت كل مهارة وبدء تطبيق المهارات والانتهاج منها مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

ج- القرارات الخاصة بتقييم الحصة:

وضع خطة لتقييم مستوى المتعلمين وذلك عن طريق:

- تحديد أساليب التقييم الموضوعية سواء كانت لقياس المستوى المعرفي أو المهاري أو الانفعالي للمتعلمين.

- وضع مستويات معيارية لمستوى القدرات الحركية المرتبطة بمهارات وطرق السباحة الأربع للوقوف على مدى تحقيق حصص السباحة لأهدافها.

- وضع مستويات رقمية لطرق السباحة الأربع حتى تكون حافزا للمنافسة بين المتعلمين.

4/ تسجيل المدرب الصعوبات التي يتعرض لها خلال عمله سواء من الناحية التنظيمية أو النواحي الفنية أو سلوك المتعلمين خلال الحصة.

5-2- المسؤوليات التعليمية والتربوية غير المباشرة:

تشتمل مسؤوليات مدرب السباحة غير المباشرة على النواحي الصحية والعلاجية والغذائية بالنسبة للمتعلمين، وكذا النواحي الإدارية المتعلقة بالعملية التعليمية والتربوية وتتلخص مسؤولياته في:

1/ 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.

2/ متابعة الحالة الصحية للمتعلمين وإعداد بطاقات صحية مسجل بها الحالة المرضية والإصابات التي تعرض لها المتعلم، سواء كانت ناتجة من ممارسة السباحة وإصابات ناتجة من ممارسة ألعاب أخرى.¹

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

3/ متابعة الحالة العلاجية والتأهيلية للمتعلمين المصابين وإعداد ملف يحفظ به التقارير الطبية وتنظيمها طبقا لتواريخ العلاج.

4/ إعداد ملف خاص بالحالة النفسية للمتعلم مسجل به نتائج الاختبارات الخاصة بالجانب الانفعالي وكل ما يخص بالحالة النفسية المرضية للمتعلم.

5/ متابعة البيئة الصحية الخاصة بمكان ممارسة السباحة.

6/ متابعة الأدوات والأجهزة الخاصة بتعليم وتدريب السباحة وذلك من حيث أسلوب تخزينها ونظافتها وصيانتها .

7/ إعداد بطاقات خاصة لكل متعلم يسجل بها نتائج الاختبارات المهارية والقياسات وتشمل:

• الاختبارات المهارية للمرحلة التعليمية الأولى.

• مستوى الأداء لطرق السباحة.

• المستوى الرقمي لطرق السباحة.

• مستوى الأداء للبدء والدوران لطرق السباحة.

• القياسات الخاصة بالقدرات الحركية المرتبطة بطرق السباحة.

8/ إمداد المتعلمين بالمعلومات عن أنواع الغذاء وأسلوب التغذية الصحيح والمواد الغذائية التي يجب تناولها خلال ممارسة السباحة والتي تساعد في إنتاج الطاقة.¹

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص224

6- دوافع المدرب:

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

* **تحقيق أو اثبات الذات:** يرى بعض الأفراد أن مهنة التدريب تحقق مثله العليا أو تؤكد إثبات ذاته.

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

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

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

وأخيرا يجب على المدرب 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>.

7- تأهيل المدرب الرياضي:

ينقسم تأهيل المدربين الرياضيين إلى من هم مؤهلين أكاديميين في جامعات ومعاهد ومدارس الرياضة تخصص التدريب الرياضي، و آخرون من هم غير مؤهلين أكاديميا بل يحملون شهادات من الهيئات الأهلية الغير أكاديمية والتي تعتبر الحد الأدنى لأسس التدريب الرياضي التخصصي.

يتم إعداد المدرب عمليا في المعاهد المتخصصة وكذا الأقسام والكليات المختلفة للتربية البدنية، أيضا معاهد إعداد القادة الرياضيين وجمعيات المدربين 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 المدرب هي الدكتوراه، وأعلى شهادة في مجال التدريب عالميا معتمدة من الاتحاد الدولي للعبة ومعتمد ضمن مدربي الاتحاد العام المشهورين، فمثلا وإن كان في بعض الأحيان يكتفي بدرجة الماجستير على أن تكون اقل درجة يسمح بها لمزاولة عمل التدريب، هي درجة البكالوريوس مع دورة أو دورتين تدريبيتين تقدم من احد الاتحادات دوليا للعبة في مجال التخصص.¹

8- الأسلوب العلمي في الحكم على كفاءة المدربين:

مما ولا شك أن تأهيل المدرب أكاديميا ليس معناه انه ذو كفاءة علمية، حيث يمكن أن نجد مدرب مؤهلا جامعا في مجال الرياضة التخصصية، ولكنه ليس ذو كفاءة علمية اللازمة للقيام بمهنة التدريب بأسلوب صحيح وفعال.

لذا فالحكم على كفاءة المدرب 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 مدرب يتولى مسؤولية تدريب فريق فعلا أو مدرب مطلوب أن تسند إليه مهمة تدريب فريق.²

¹ زكي محمد حسن: المدرب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص224.

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

ومن هذه المقاييس التي تعتمد في الحكم على كفاءة المدربين عناصر رئيسية منها الصفات الشخصية وكفاءة الإعداد المهني، والتدريب والخبرة كلاعب وكمدرّب وغيرها.

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

لقد أصبح المدرب مثل الطبيب، فإذا كان جيد التشخيص لمستوى لاعبيه ووضع لهم وسائل العلاج الصحيحة والمتابعة الجيدة، ويبدل الجهد في التخطيط تمهيدا للتنفيذ فإن التقدم سيكون مضمون النتائج.

ومن الجوانب التي راعتها المقاييس العلمية في تقييم المدرب، أن مهنة التدريب تهدف إلى تعديل سلوك الإنسان في الأداء البدني والمهاري والخططي وتعديل حالته الذهنية والنفسية، الأمر الذي يتطلب الوقت الكافي المناسب.¹

إن تعديل سلوك الإنسان في الأداء البدني والمهاري والخططي وحالته الذهنية والنفسية، تبدأ من المراحل السنوية الأولى منذ أن كان ناشئا لذا لا بد أن يعد مدبرو الناشئين إعدادا مهنيا يتناسب مع مهام التدريب في المراحل السنوية المبكرة، بحيث يجب أن يظهر مدبرو الناشئين كفاءة عالية في كل النواحي الفنية المهارة 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.²

¹ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص75.

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

9- أساليب النمو والتنمية المهنية للمدرب الرياضي:

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

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

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

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

¹ عبد القادر المصري، مرجع سابق، ص89.

10- الخصائص والسمات الرئيسية للمدرب الرياضي:

إن الفترة الطويلة لإعداد فئة الأصغر للمستويات الرياضية العالية والتطوير الشامل المتزن، لقدراتهم وخصائصهم تتطلب من المدرب الرياضي بذل الجهد الهادف في عمله، وأن يكون محبا ومخلصا وأن يتحلى بالصبر والمثابرة والقدرة على مجابهة الصعاب كما يتأسس عمله التربوي على الأمانة والصدق والشرف وتحمل المسؤولية.

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

وكثيرا ما نجد بعض المواقف العصبية في غضون عمليات التدريب والمنافسة الرياضية والتي تتطلب من المدرب ضبط النفس وكبح جماحها فعدم القدرة على ضبط النفس وسرعة الانفعال والغضب "النفرة"، وسرعة التقلب والحدة... كل ذلك يعمل على الإضرار البال بالعمل التربوي ويساعد على التأثير السلبي لنفوذ وسلطة المدرب.

بالإضافة إلى ذلك فإن المثال الذي يعطيه المدرب الرياضي بالابتعاد عن تعاطي المشروبات الكحولية وأنواع المنبهات والمخدرات المختلفة، التي تستنزف قوى الفرد وتؤثر تأثيرا بالغا ضار على الصحة، يصبح نموذجا ومثالا يحتذى به جميع الأفراد.

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

ولا يخلو الأمر في بعض الأحيان بالنسبة لطبيعة عمل المدرب من قيامه بالنقد وتوقيع بعض العقوبات أو حرمان الفرد من بعض المميزات، وفي تلك الحالات يراعي قيام المدرب بإيضاح وتبيان الأسباب الموضوعية لذلك، والتأكد من فهم الفرد لتلك الأسباب واقتناعه بها نظرا لأن ذلك يعمل على إبقاء العلاقة الوطيدة بين المدرب واللاعب.¹

¹ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط. 12، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 45 46.

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

- أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنعا بقيمة في تدعيم وتربية وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا.
- أن يتمتع بشخصية متزنة ومحترمة.
- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
- أن يتمتع بالصحة الجسمية والروح المرحة.
- أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
- يجب أن يكون قدوة ومثالا يحتذى به لأنه المثل الأعلى للاعبيه.
- أن يتميز بعين المدرب الخبيرة في اكتشاف المواهب.
- أن يكون ذكيا متمتعا بمستوى عالي من الإمكانيات والقدرات العقلية.
- أن يكون قادرا على القيادة وحسن التصرف في مجابهة المشاكل.

- أن يبني علاقاته على الحب والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها الجهاز الفني الإداري الطبي الحكام الجمهور وذلك بتنفيذ واحترام القوانين ومراعاة اللعبولتنافس النظيف والشريف.

وكما يمكن ذكر الدراسة التي قام بها "أسامة كامل راتب"، على عينة من المدربين يمثلون العديد من الأنشطة الرياضية وأظهرت أن هناك ثلاثة صفات شخصية يتميز بها المدربون الناجحون وهي:

* **الإنجاز:** ويعني مقدرة الفرد على إنجاز شيء صعب فضلا عن التغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع كذلك على الذات إضافة إلى منافسة آخرين والتفوق عليهم.

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

* **السيطرة:** وتعني مقدرة الفرد التأثير في سلوكه أو تفكيره الآخرين أو توجيههم بالإيجاب أو الإغراء أو بالإقناع أو

الأمر.¹

¹ حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص30.

وفي دراسات موسعة أجريت للتعرف على الصفات الشخصية المرغوبة اجتماعيا، وتساعد على نجاح المدرب في عمله وباستخدام اختبار تقييم الذات من قبل المدربين أنفسهم، ويمكن التوصل إلى مجموعة من الصفات الإيجابية المرغوبة والصفات السلبية الغير مرغوبة.¹

11- المعارف والمعلومات والمهارات الخاصة والعامّة للمدرب الرياضي:

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

فكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي، وكلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى درجة، فلا بد أن يلم المدرب إلماما تاما بالأسس النظرية والعملية المختلفة لعلم التدريب وان يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب في مجال تخصصه وأن يمتلك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير وتنمية المهارات الحركية والخصائص البدنية، وطرق إكسابها والتقدم بها مع ضرورة إلمامه بالخصائص المميزة لتدريب الناشئين والأطفال والفتيات في فرع تخصصه.²

وكثيرا ما يتطلب عمل المدرب قيامه بإجراء نموذج لبعض المهارات الحركية والاشتراك العملي مع اللاعبين أثناء التدريبات، كما يستلزم الأمر في بعض الأحيان القيام بتجربة بعض التمرينات لاحتساس بوطأتها ودرجة ثقلها على كاهل الأفراد، كل ذلك يتطلب من المدرب العمل على تنمية قدراته ومهاراته العملية، بجانب إلمامه بالأسس النظرية والعمل على احتفاظه بلياقته البدنية، والاهتمام بمختلف النواحي الصحية التي تتعلق بذاته.

وينبغي على المدرب 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 وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية، وغير ذلك من مختلف العلوم التي ترتبط بعلم الرياضة وذلك لضمان قدرة المدرب الرياضي على النجاح في الارتقاء بالمستوى الرياضي للأفراد إلى أعلى الدرجات والمراتب.³

¹ أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، مرجع سابق، ص 379.

² محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 47.

³ أسامة كامل راتب، نفس المرجع، ص 259.

وعلى المدرب عدم الاكتفاء بما وصل إليه من درجة التأهيل المهني، بل يعمل جاهدا على الاستزادة والإطلاع الدائم على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة، بالإضافة إلى ذلك فإن قيادة وتشكيل عملية التدريب الرياضي تتطلب من المدرب المعرفة التامة بمختلف النواحي التنظيمية وكذلك بالأسس والقواعد التربوية والتعليمية التي ترتبط بعمله، كما أنه لا بد للمدرب أن يلم إلماما تاما بكل ما يتعلق بالأدوات والأجهزة المستخدمة في مجال عمله كما يتطلب الأمر إتقانه للقوانين واللوائح المرتبطة بفرع تخصصه وكذلك بقوانين بعض أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى التي يحتاج إليها في عمله.

ولا يقتصر الأمر بالنسبة للمدرب على إلمامه وإتقانه التام بمختلف النواحي التخصصية المرتبطة بمجال عمله، بل لا بد أن تتسع دائرة ذلك لتشمل المعارف والمعلومات والمهارات العامة لضمان القدرة على التأثير الشامل المتزن في شخصية الفرد الرياضي، وبطبيعة الحال يتطلب ذلك العمل على دوام الارتقاء والتقدم بتلك المعارف والمعلومات والمهارات.¹

12- المدرب الرياضي كشخصية تربوية:

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

إن المدرب الرياضي كشخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي.

وتأسس تربية وتعليم الفرد الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة، والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي حتى يكتب لعمله كل نجاح وتوفيق.²

¹ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 48.

² محمد حسن علاوي، نفس المرجع ص 43.

13- كفاءات المدرب الرياضي:

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

وقد حدد المختصون الكفايات التدريبية الواجب توافرها في المدرب بسبعة مجالات رئيسية وهي كالاتي:

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

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

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

* **كفايات ضبط الصف:** وتعني جذب انتباه اللاعبين وتنمية الشعور بروح المسؤولية والتعامل بحكمة مع المشكلات التي تنشأ أثناء الحصص.

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

* **كفاية إدارية:** تضم التعاون مع الإدارة والمشاركة في تسيير الاختبارات وتقديم آراء والمقترحات التي يمكن أن تسهم في تطوير العمل.

* **كفايات التواصل الإنساني:** فيها تكوين علاقات حسنة مع اللاعبين مع الرؤساء ومع أبا.

ويرى بعض المتخصصين أن تطوير الحالة النفسية للاعب في إطار التكوين الرياضي، مهم جدا للسماح بمواجهة مقتضيات المنافسة أن تحضير الفريق على المخطط النفسي، يرجع إلى المدرب وكفاءته هذا التحضير يتم من خلال وجهين أو طريقتين (طويل المدى وقصير المدى)، لذا يجب على أي مدرب يخوض تجربة في مجال التدريب، أن يضع في ذهنه مخطط مبني على الأسس العلمية ويكون هذا المخطط ذو بعدين، بعد يكون في مخطط قصير المدى وذو أهداف خاصة، وبعد آخر يكون في مخطط طويل المدى وكذلك ذو أهداف خاصة به.¹

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

لابد أن يعد مدربو الناشئين إعداداً مهنياً يتناسب مع مهام التدريب في المراحل السنية المبكرة، بحيث يجب أن يظهروا كفاءة عالية في كل النواحي (الفنية، المهارية، البدنية، الحركية)، وتطور وظائف الأعضاء للصغار والمظاهر النفسية المرتبطة بالتعلم الحركي، إضافة إلى تخطيط البرامج والتعريف بالقواعد والقوانين دون أن ننسى التغذية والإسعافات الأولية.¹

14- أخلاقيات المدرب:

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

- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
 - الخلق يعني: التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.
 - السلوك الطيب.
 - القابلية لأن يكون حكماً طيباً أو شريراً.
 - التكيف للمعيار الجيد أو الصحيح.
 - الأفعال المقدرّة على الامتناع الداخلي.
 - الاتصال بالعملاء المقبولين.
 - إقناع المجتمع.
- وعليه يترتب على المدرب مجموعة من الاعتبارات الأخلاقية التي يمكننا تحديدها فيما يلي:
- أن يحترم كل رياضي كشخصية منفردة.
 - يجب أن يكون مثالاً للرياضي في احترام الآخرين والمنافسين.²

¹ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 63.
² أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، مرجع سابق، ص 95.

- يجب أن يكون مثال يحتذى به في الشكل والشخصية وأسلوب الكلام.
- يجب أن يحترم رأي الحكام ولا يعترض على راءهم.
- يجب أن ينمي في رياضيه احترام إظهار مواطن الضعف فيهم.
- تعليم لاعبيه أن يلعبوا بروح اللعبة وأن يحترموا قواعدها.
- يجب خلق روح التفاهم بين لاعبيه وحبهم للعبة وتشجيع روح التعاون وفن القيادة.
- استخدام التساوي والميزان العادل في الحكم بين المتدربين.
- التعامل مع المتدربين باحترام ومساواة ولطف.
- الانتقاد البناء المباشر للمتدربين في الهدف السلوكي الموجب.
- مدح المتدربين لأمانتهم وتجنب استغلالهم لتمجيد الذات.
- التأكيد على العلاقات الرياضية والنموذجية واللعب النظيف في كل المواقف التنافسية.
- تعليم المتدربين كيفية الالتصاق بقواعد الأمانة وحضور الدروس وقواعد الذوق العامة.
- أن يكون معروفا في مجال الرياضة أنه مؤهل لأن يحقق مستوى ملائما لتقدم المتدربين.
- حريص على تطوير وتحديث مستواه العلمي والمهني.
- حريص على الاشتراك في المنظمات والهيئات التي تنهض بالرياضة.
- أن يطلب العناية الطبية للاعبين قبل بداية الموسم الرياضي.
- أن يتعاون مع آخرين في التحضير للمواسم الرياضية.
- يساهم بالاقترحات البناءة ل اتحاد المختص لتنمية وتنظيم الخبرات الرياضية التنافسية.
- إظهار الاحترام والتقدير لأخصائي الدورات ومساعدتهم في الوقت المناسب.¹

¹ عبد المقصود السيد: نظرية التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1989، ص101-102.

خلاصة:

في ضوء ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، يتبين لنا أن نجاح المدرب الرياضي في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيميدانه، فكلما تميز المدرب 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 والبدايات والدورانات الخاصة بكل منها هذا، إلى جانب العديد من المعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية بشقيها الرئيسية (خارج وداخل الماء)، من طرق وأساليب التدريب والموضوعات المتعلقة بالارتقاء بنظم إنتاج الطاقة، فلا بد أن يلم إماما تاما بالأسس النظرية والعلمية المختلفة لعلم التدريب وان يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب في مجال تخصصه، وأن يمتلك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير وتنمية المهارات الحركية والخصائص البدنية وطرق إكسابها والتقدم بها، مع ضرورة إمامه بالخصائص المميزة للسباحين الناشئين لكلى الجنسين، ومراعاة الفروق الفردية وكثيرا ما يتطلب عمل المدرب قيامه بإجراء نموذج لبعض المهارات الحركية عند تدريب فئة السباحين الناشئين، والاشتراك العملي معهم أثناء التدريب.

الفصل الثالث

التدريب الرياضي في السباحة

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضية، حيث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى، وهو في نفس الوقت يستخدم عددا كبيرا من العلوم المساهمة فيه مثل البيولوجيا والفسولوجيا والميكانيكا الحيوية والتغذية وعلم النفس.... الخ.

كما أن التدريب الرياضي ليس عملا عشوائيا، بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به حيث له أخصائيين مؤهلين ومتمرسين في أسراره ودروبه وخباياه، فالتدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الرياضي الذي تم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم، وكذلك هو حجر الزاوية في الممارسة الرياضية من أجل رفع مستوى اللياقة البدنية للممارسين لغرض تحسين الصحة وزيادة الإنتاج وحسن استغلال وقت الفراغ.

إن تقنين التدريب الرياضي يعتبر أمرا هاما وضروريا وهذا يتطلب استخدام طرق التدريب المختلفة والتنوع فيها، وأساليب تقنين الحمل (الحجم، الشدة، الكثافة)، والتخطيط للتدريب في ضوء محددات ومستويات ترتبط بقدرات واستعدادات الممارسين، والتمرينات هي أداة المدرب لإحداث الأثر التدريبي لرفع مستويات اللياقة البدنية للممارسين وفقا للجنس، والسن والمستوى، لذلك فإن توفر نماذج ثرية من هذه التمرينات يعتبر ضروريا لإنجاح عملية التدريب الرياضي.¹

¹ صبحي حسنين، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص07.

1- مفهوم التدريب الرياضي:

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

وفي لغتنا العربية يقال: "درب" فلانا بالشيء وعليه وفيه عوده ومرنه، وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم، وما يؤمنون به من اتجاهات ومذاهب وفلسفات، وهكذا اختلف مفهوم التدريب الرياضي لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم له، وسنكتفي بتقديم التعريف التالي الذي يتميز - من وجهة نظرنا - بقدر كبير من الصلاحية:

"التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف - أساساً - إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية".

وفي ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، علم وظائف الأعضاء "الفيسيولوجيا"، علم الميكانيكا... الخ) وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته، واستعداداته وإمكاناته، وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.¹

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

2- واجبات التدريب الرياضي:

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

2-1- الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي، وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي مايلي:

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

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

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

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

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

2-2- الواجبات التربوية:

تتضمن كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية، وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.¹

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص40.

- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية..الخ.
- تربية وتطوير الخصال والسمات الإرادية كسمة الهادفة وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم....الخ.

وفي ضوء ما تقدم ذكره، يمكن لنا ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى أربع عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين وهذه العمليات هي:

- الإعداد البدني.
- الإعداد المهاري والخططي.
- الإعداد المعرفي (النظري).
- الإعداد التربوي-النفسي.¹

3- طرق التدريب في السباحة:

تطورت طرق تدريب السباحة في معظمها اعتمادا على تطور طرق التدريب في ألعاب القوى، وخاصة طرق تدريب العدو والجري، وعادة فإن طرق التدريب الأساسية تقوم على أساس تكرار مسافات معينة بحيث تكون هناك فترات راحة بينية بين هذه المسافات التكرارية، وهذه الطريقة هي ما يطلق عليها طريقة التدريب الفتري أو تدريب المراحل، حيث تكون هناك فترات راحة بينية بين المسافات المتكررة كما أن الحجم الكلي للمسافة يؤدي على مراحل تشمل مراحل للأداء أو السباحة ومراحل الراحة وقد تنوعت أساليب طريقة تدريب المراحل ما بين:

- التدريب الفتري السريع.

- التدريب الفتري البطيء.

كما قد تختلف أساليب تطبيق التدريب الفتري من حيث التغيير في طول زمن الراحة مع كل تكرار أو التغيير في المسافات وأزمنة الراحة وغيرها، غير أن تطبيق طريقة التدريب الفتري لتطوير نظم إنتاج الطاقة، وهو الاتجاه الحديث الذي قاده " ماجلشو (1982)"، يتطلب ذلك التحديد الدقيق لمكونات التدريب الفتري التالية²:

¹ حسن علاوي ، مرجع سابق، ص40-41.

² أبو العلا، أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص119-120.

- ما هي أفضل مسافة تكرارية؟

- ما هي السرعة المثلى؟

- ما هو العدد الأمثل للتكرارات؟

- ما هو الزمن الأمثل للراحة بين التكرارات؟

وتختلف الإجابة على هذه الأسئلة تبعاً لما يأتي:

- نظام الطاقة الذي يهدف إلى تنميته.

- الفروق الفردية بين السباحين.

وفي ضوء ما سبق توجد محددات عامة لطرق التدريب المستخدمة لتطوير نظم إنتاج الطاقة بما يضمن لها تحقيق الهدف المرجو منها، وفي نفس الوقت فإنه يختلف المستوى الذي يحدد لكل سباح تبعاً لمستوى حالته التدريبية، ويتم خلال هذه الطرق تطبيق القوانين والمبادئ العلمية التي تضمن التأثير على نظم إنتاج الطاقة المنفردة والمجمعة بما يضمن التطوير الملائم للصفات البدنية والحيوية والسيكولوجية المختلفة، والحقيقة أنه توجد بعض الاختلافات بين المتخصصين في المجال الرياضي عندما يتطلب الأمر تحديد المفاهيم المختلفة لطرق التدريب.

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

1/ التدريب المستمر أو التدريب فوق المسافة.

2/ التدريب المتغير (اللعب بالسرعة) أو الفارتلك.

3/ التدريب الفتري البطيء.

4/ التدريب الفتري السريع.

5/ التدريب التكراري.

6/ تدريب السرعات.¹

¹ محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، مرجع سابق، ص141-142.

4- مكونات وأساسيات التدريب في السباحة:

تعتبر عملية التمثيل الغذائي خلال التدريب أولى هذه المكونات، وكذلك القدرة الهوائية والقدرة اللاهوائية والتحمل العضلي الهوائي اللاهوائي وجميعها يجب الاهتمام بها والتركيز عليها عند بناء كل ماكرو سيكل (مرحلة) لكل موسم خلال العام التدريبي، ويعادها في الأهمية تحسين ميكانيكية أداء السباحات المختلفة حتى يصبح الأداء الجيد لها أوتوماتيكيا، وخاصة في الفترة المبكرة من كل موسم حتى يمكن للسباحين استغلالها والاستفادة منها في المنافسات كما يجب على السباحين أيضا أداء تمارين الأداء المرتبطة بأفضل نموذج للدمج بين معدل تردد الضربات وطول الضربة، وذلك في كل السباقات بأنواعها وبعد أن يصل السباح إلى أفضل مستوى لميكانيكية أداء طرق السباحة المختلفة، فإنه من الواجب على السباحين الاستمرار في التدريبات حتى يصلوا للدرجة التي يستطيعون معها إحداث التأثير المناسب، على الرغم من التعب والألم الذي يظهر في نهاية سباقاتهم.

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

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

- القدرة الهوائية.
- القدرة اللاهوائية.
- التحمل الهوائي اللاهوائي.
- ميكانيكية أداء طرق السباحة المختلفة.
- أفضل معدل لتردد الضربات وطول كل ضربة.
- التدريب الأرضي للقوة والقدرة.
- تدريب القدرة داخل الماء.¹

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

- التدريب على البدء والدوران.

- السرعة وإستراتيجية السباق.

- التغذية.

- تنظيم الوقت المخصص للتدريب.

- الإعداد النفسي والعقلي.¹

5- أسس عملية التدريب في السباحة:

يعتقد بعض المدربين والسباحين أن قيمة برامج التدريب تتحدد وترتبط بعدد الكيلومترات التي يقطعها السباح في الماء، أو عدد الكيلوجرامات التي يؤدي بها تدريبات الجيم، والإعداد خارج الماء، ويعتقد آخرون أن التدريب ليس بعدد الكيلومترات أو الأمتار- كما أن إنقاص هذه الكيلومترات- لا يقلل من التحمل، طالما أن سباحة المقطوعات التدريبية يؤدي بسرعة عالية ويثار الجدل حول العلاقة بين النوعية والكمية في التدريب، فالبرنامج الجيد يجب أن يتصف بالتوازن بين الكمية والنوعية بين البطء والسرعة والسرعة القصوى، فالتوازن بين كمية الكيلومترات والسباحة السريعة تحدد اتجاه التدريب وتأثيراته، وتتضمن أبعاد التدريب ومحتوياته وبرامجه ما يلي:²

- فترة استمرار التدريب(دوام التدريب).

- حجم التدريب الأمثل.

- توازن التدريب.

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

- نوعية الحركات وشدتها.

- كثافة التدريب.

- تكرار التدريب في اليوم والأسبوع.

¹ محمد علي القط، مرجع سابق، ص13.

² عصام حلمي: إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص33.

- شدة أو سرعة التدريب.

- حجم وكثافة الحمل في الوحدة التدريبية.

- حجم الحمل الكلي.

- استمرار الحمل.

وخلال التدريب متعدد السنوات فإن العملية التدريبية، لا بد وأن تسير وفقا لقواعد معينة وعدم مراعاة هذه القواعد أو بعض منها سوف يؤدي إلى قصور في عملية التدريب، وبقدر اتباع المدرب لهذه القواعد بقدر ما يتمكن من وضع برامج ومخطط التدريب بالشكل السليم وتتلخص هذه المبادئ في:

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

- التدرج والنزعة نحو تحقيق الأحمال القصوى.

- التوجيه الديناميكي للأحمال التدريبية.

- وحدة الإعداد العام والخاص.

- عدم الفصل بين مراحل التدريب المختلفة.

- مع الاتجاه نحو المستويات العالية يتم التعميق التخصصي.

- التركيز على الارتقاء بالصفات البدنية خلال طفرات النمو الطبيعية.¹

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

6- أسس التخطيط للتدريب الأساسي في السباحة:

تبدأ العملية الشمولية للتدريب من مرحلة التدريب الأساسي، حتى يصل السباح إلى أفضل النتائج جولا يتحقق هذا إلا بالطرق المنظمة والمنهجية الهادفة والتخطيط التدريبي للبرنامج التدريبي.

ويعتبر التخطيط طويل المدى بصفة خاصة هاما في هذا الصدد فهو نقطة البداية والمرشد في كل أنواع التخطيط التدريبي، وهو العامل الحاسم في تحديد الأساس للتنمية الهادفة ولتدريب القدرات والمهارات لدى السباح.

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

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

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

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

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

- التوافق وجدولة مكونات التدريب وتقسيم الجوانب الرئيسية للتخطيط التدريبي إلى فترات - مراحل - دورات - أيام أو وحدات تدريبية، وذلك يتضمن أيضا معدل التدريب المائي والتدريب الأرضي والوقت الذي يخصص لتدريب القوة أو تدريب التحمل أو تحسين الأداء وتنظيم حجم وشدة التدريب.

- تنظيم التدريب ويتضمن التسهيلات التدريبية العامة ومنها: الحمامات المغلقة الحمامات المفتوحة طول الحمام التدريب الأرضي في صالات مغلقة أو مفتوحة... الخ وأشكال التنظيم كل ذلك يوضع في الاعتبار عند بناء الخطة التدريبية.¹

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 173-174.

7- أقسام التدريب الرياضي في السباحة:

أولاً: التدريب الأرضي

ويشمل على تدريبات القوة العضلية وتدريبات المرونة.

7-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من القدرات الحركية التي يمكن تنميتها من خلال التدريب الأرضي والمائي، ولذلك احتلت تدريبات القوة العظمى والقوة الانفجارية والتحمل العضلي للسباح عدد ساعات يتراوح من 200 إلى 300 ساعة خلال البرنامج التدريبي السنوي موزعة بين التدريب الرضي والتدريب المائي.

وقد تطورت برامج تدريبات القوة الخاصة بالسباحة بفضل الدراسات العلمية، التي أكدت كثيرا من الحقائق العلمية التي كانت غائبة عن الأذهان وأدى تأخر الكشف عنها إلى إضاعة كثير من الوقت والجهد في أداء تدريبات، لا يرى المدرب تأثيرا مباشرا لها على سرعة السباح حيث أثبتت الدراسات عدم وجود علاقة بين تنمية القوة العضلية بالطرق العامة والسرعة في السباحة، وعلى هذا الأساس حدد ماجلشو "1982"، ثلاثة مبادئ أساسية لتدريب القوة والتحمل لدى السباحين وهي:

- يجب أن تتشابه طريقة أداء التمرينات مع طرق أداء السباحة بقدر الإمكان.

- يجب أن تؤدي التمرينات بنفس سرعة الأداء في السباحة.

- يجب التدرج في زيادة المقاومة مع الحفاظ على أن تكون أكثر بدرجة معينة عن المقاومة التي يواجهها السباح خلا السباحة ذاتها.¹

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص346.

7-2-2- المرونة:

7-2-1- تعريف المرونة:

يعرفها هاره harre بكونها : "قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع".
ويعرفها بارو Barrow بكونها : "مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة".
ويعرفها كلارك Clarke أنها : "مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل".
ويعرفها كيورتن cureton بكونها : "إمكانية الجسم للتحرك بسهولة إلى المدى الكامل للحركة".

7-2-2- ماهية المرونة:

تعتبر المرونة flexibility إحدى القدرات الهامة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات إلى أقصى مدى لها، كما تعني في مفهومها الدقيق القدرة على تحريك المفصل المشترك (أو المفاصل) المشتركة في الحركة إلى حدودها التشريحية، كما يرى البعض أن المرونة هي رد فعل المفاصل (تكيف الأعضاء الحركية السلبية).

والمرونة معنية بالمفاصل فعندما نذكر المرونة فإننا نعني مرونة المفصل أو مجموعة المفاصل في حدود المدى التشريحي لها، وعندما نتعامل مع العضلات فإن المصطلح الصحيح هو "المطاطية العضلية". أي أن كلمة المطاطية تنسب للعضلات أما المرونة فتنسب للمفاصل.¹

¹ محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص163-164.

ثانيا: التدريب المائي

ويشمل تدريب السرعة، تدريب التحمل، التوافق والتدريب التخصصي.

7-3-3- السرعة:

7-3-1- تعريف السرعة:

عرفها "لارسون ويوكم" بكونها: قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر زمن، وهي: عدد الحركات في الوحدة الزمنية.

ويعرفها كلارك بأنها: سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابة.

ويعرفها "مُجد صبحي حسانين" بكونها: قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل وقت ممكن.

7-3-2- مفهوم السرعة:

يفهم تحت مصطلح سرعة السباحة مجموعة المكونات الوظيفية لجسم السباح التي تمكنه من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن، وتختلف هذه ما بين مكونات أولية ومكونات مركبة.

7-3-3- أنواع السرعة:

يرى " هاره harre " أن هناك ثلاثة أبعاد أساسية للسرعة هي:

1/ السرعة الانتقالية:

ويقصد بالسرعة الانتقالية وفقا لتعريف هاره أنها التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، وهي تعني قطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن، مثل العدو في ألعاب القوى أو السباحة لمسافة قصيرة أو سباقات الدراجات لمسافات قصيرة.

2/ السرعة الحركية:

ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة.¹

3/ سرعة الاستجابة:

أما سرعة الاستجابة أو رد الفعل فهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية، أما زمن الاستجابة الحركية فيتضمن الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية.

وتحت طائلة تقسيمات السرعة يرى خبراء الدول الشرقية أن السرعة تتضمن المكونات التالية:

- تحمل السرعة: وهي تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكثر فترة زمنية ممكنة .
- السرعة القصوى: وهي أعلى معدل من السرعة يستطيع الفرد إخراجه .
- السرعة المميزة بالسرعة.²

7-3-4- وسائل تنمية السرعة:

تتطلب تنمية السرعة استخدام وسائل متنوعة تشمل:

- وسائل تنمية سرعة رد الفعل.
- تنمية أجزاء المهارة للوصول إلى أقصى سرعة.
- تنمية السرعة القصوى للتردد الحركي "سرعة حركات الرجلين والذراعين".

تستخدم لتحقيق ذلك تمارين الصالة والألعاب المختلفة التي تتطلب سرعة عالية لرد الفعل، واستخدام تمارين خاصة لتنمية مكونات السرعة المختلفة في شكل يتلائم مع متطلبات تنفيذ السباق، أو البدء أو الدوران ومثال على ذلك:

- أداء البدء مع التركيز على سرعة وقوة الحركة.

- أداء البدء مع التركيز على سرعة رد الفعل استجابة لإشارة البدء.

¹ محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، مرجع سابق، ص75.

² محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، مرجع سابق، ص75.

- أداء البدء مع التركيز على سرعة توقيت أداء الضربات الأولى بعد البدء.
- سرعة سباحة مسافات قصيرة تتراوح ما بين 05 ال 10 تر بأقصى سرعة.

7-4- تدريب التحمل:

7-4-1- ماهية التحمل وأهميته:

يفهم تحت مسمى التحمل "الجهد" القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة، والعامل الحاسم المميز للجهد هو الزمن الذي يستطيع فيه الفرد المحافظة على درجة نشاطه في الأداء بشدة معينة والتغلب على حالة التعب والإجهاد خلال هذه الفترة، لذلك يعرف البعض الجهد بكونه القدرة على الصمود للتعب وقد يكون التعب ذهنيا أو نفسيا أو بدنيا.¹

ويعتبر الجهد بنوعيه (الدوري التنفسي أو العضلي)، من أهم مكونات الأداء البدني فهو قاسم مشترك أعظم في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب، أو متقطع لفترات طويلة فالجهد مكون رئيسي في السباحة وألعاب القوى والدراجات والجمباز والتمرينات والألعاب والرياضات.

ويرى "ماتيفيف Matvev" أن التحمل (الجهد) يتطلب (متطلبات عامة):

- طول فترة الأداء.
 - الاستمرار في الأداء.
 - أن يكون الحمل ذا شدة غير مرتفعة نسبيا.
 - إشراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة.
 - كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
- أما عن متطلبات الجهد الخاص فلها متطلبات أيضا يمكن تلخيصها في:
- أن يتفق الجلد مع طبيعة ومكونات اللعبة أو المهارة.

¹ حمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1 ط3 دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص67.

- أن يتفق مع الاتجاه الحركي للعبة أو المهارة.

- أن تشارك فيه العضلات الأساسية للعبة أو المهارة.¹

ويرتبط الجهد بظاهرة التعب فالشخص الذي يتمتع بمعدلات عالية من الجهد، لديه القدرة على تأخير التعب ويظهر التعب عادة عندما يقل الجهد المبذول وينخفض الإنتاج بالتدرج حتى يصل الفرد إلى مرحلة لا يستطيع فيها الاستمرار في العمل وهذه المرحلة تسمى "الإرهاك" حيث أن مراحل التعب هي:

1/ التعب: وهو التدرج في انخفاض كفاءة الأداء نتيجة لاستمرار بذل الجهد.

2/ الإجهاد: وهو وصول الفرد إلى درجة عدم القدرة على مقاومة الجهد.

3/ الإرهاك: وهو حالة التوقف المفاجئ كنتيجة لإرهاك القوى خلال بذل المجهود.²

7-4-2- تصنيفات التحمل:

ينقسم التحمل في تدريب السباحة إلى نوعين هما التحمل العام والتحمل الخاص.

7-4-2-1- التحمل العام:

يقصد بالتحمل العام القدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية، مما يكون له تأثيرا إيجابيا على تطوير المكونات الخاصة للكفاءة الرياضية عن طريق رفع مستوى التكيف لتحمل أنواع من الأنشطة غير التخصصية، بهدف التأثير على الأنشطة التخصصية، ومثال على ذلك تحمل الجري وتمارين المقاومة خارج الماء وتحمل السباحة الطويلة لسباحي السرعة وغيرها.

7-4-2-2- التحمل الخاص:

هو القدرة على الأداء بفاعلية ومواجهة التعب عند أداء أعمال، تتطابق مع متطلبات الأداء في المنافسة بمستوى سرعة معينة لسباحة مسافات متوسطة أو طويلة.

¹ كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3 دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص103.

² كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص105.

ويعرف "داتشكوف Datchkov" الجهد الخاص بكونه: "مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد".

وهناك فارق بين التحمل الخاص للتدريب والتحمل الخاص للمنافسة، حيث يرتبط ذلك بعملية التدريب والمنافسة وتحمل التدريب يظهر في شكل قدرة السباح على أداء حجم تدريبي تخصصي كبير خلال التدريب، سواء في الجرعات أو الدورات التدريبية، أو غيرها من مكونات عمليات التدريب، وأما التحمل الخاص بمنافسات أو سباقات التحمل فيظهر في قدرة السباح على التحمل خلال المنافسة ذاتها، وهذا ما قد يفسر تفوق السباح وقدرته خلال أداء التدريب في الوقت الذي لا يعكس ذلك بنفس المستوى المتوقع خلال المنافسة.

وفيما يلي تصنيف آخر:

أ- **التحمل العام (الهوائي):** يتضمن طرق ووسائل تعتمد على إمداد الجسم بالأكسجين، أو ما يسمى بالعمل "الهوائي Aérobie" ويفهم من ذلك القدرة على استقبال الأكسجين الضروري للجسم عن طريق الدورة الدموية القلبية والجهاز التنفسي، ويمكن تحسين هذه القدرة بشكل أساسي عن طريق تمارين الجلد بشدة متوسطة أو عالية "العمل الهوائي".

ب- **تحمل القوة:** وهو استمرار أداء الجهد المبدول ضد مقاومات متوسطة الشدة، بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي.

ج- **تحمل السرعة:** وهي تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكثر فترة زمنية ممكنة.¹

7-4-3 طرق تنمية التحمل:

أ- **تنمية التحمل العام:**

يمكن تنمية صفة التحمل العام باستخدام: طريقة الحمل الدائم طريقة التدريب الفترية طريقة التدريب الدائري.

أ-1- **طريقة الحمل الدائم:**

¹ حمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، مرجع سابق ص196.

تعتمد هذه الطريقة على القيام بالتدريب لمدة تتراوح ما بين 30 دقيقة إلى ساعتين أو أكثر بدون انقطاع، أو تغير في توقيت الأداء ويراعى ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب مع حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة.¹

وهذه الطريقة تسهم في إكساب الفرد القدرة على الاقتصاد في استخدام الطاقة، وذلك بإشراف القدر الكافي فقط من الألياف العضلية، بالإضافة إلى اكتساب التوقيت الصحيح للأداء وتناسبه مع كمية العمل المطلوبة، ومن ناحية أخرى تسهم في تحسين عمليات التنفس ونشاط القلب وعمل الدورة الدموية.

أ-2- طريقة الحمل الفتري:

تهدف هذه الطريقة بصفة خاصة إلى تحسين مستوى عمل القلب والدورة الدموية، وينصح رايند في حالة استخدام هذه الطريقة إتباع الأسس التالية لضمان إحراز أحسن النتائج:

- أن تستغرق فترة التمرين الواحد ما بين 15 إلى 60 دقيقة.
- أن تستغرق فترة الراحة بين كل تمرين وآخر من 30 إلى 90 ثانية.
- أن يتناسب حجم الحمل طبقاً للحالة التدريبية للفرد ونوع الفترة التدريبية (فترة إعدادية أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية مثلاً) وطبقاً لأهمية صفة التحمل العام لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
- مراعاة عدم تكرار الحمل عند ملاحظة عدم هبوط سرعة نبضات القلب في نهاية فترة الراحة بين كل مجموعة من التمرينات والمجموعة التي تليها إلى حوالي 120 نبضة في الدقيقة.

ب- تنمية التحمل الخاص:

إن الوسائل المختلفة لتنمية مختلف أنواع التحمل الخاص، تتسم بالطابع المميز لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، ويجب ملاحظة أن تنمية التحمل الخاص ترتبط ارتباطاً كبيراً بتنمية التحمل العام نظراً للتأثير المتبادل بينهما.

وتعتبر طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب الدائري، من أهم الطرق المستخدمة لتنمية التحمل الخاص.¹

¹ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 177.

كما تعتبر عملية تنمية التحمل الخاص من العمليات الجادة بالنسبة للسباحين تبعاً لتخصصاتهم، سواء مسافات قصيرة أو متوسطة أو طويلة، وذلك لأن عملية التنمية تتميز بشمولها لجميع مكونات أداء المسافات التخصصية وتؤدي في شكل المنافسة أو قريباً منها ويعتبر طول المسافات التكرارية المكونة للتمرين من العوامل المؤثرة على تأثير تنمية التحمل الخاص، وتستخدم لذلك مسافات قصيرة تكرارية دون تغيير أو مع التغيير في أطوال المسافات أو مع زيادة أطوال المسافات أو مع نقص أطوال المسافة، وتؤدي هذه المسافات بسرعة مساوية لسرعة السباح المستهدفة في المنافسة أو قريبة منها وكثيراً ما تستخدم سرعات أعلى من سرعة السباق.²

7-4-5- طرق تنمية التحمل الخاص الفسيولوجية:

تعتبر تنمية مكونات التحمل الخاص بشكل منفصل من المشكلات الأساسية لتدريب التحمل الخاص والعام، وتأتي المكونات الفسيولوجية في مقدمة المكونات الخاصة للتحمل، بمعنى رفع مستوى كفاءة وسعة العمليات الفسيولوجية اللاهوائية والهوائية لمداد بالطاقة.

ترتبط تنمية الإمكانيات الفسيولوجية اللاهوائية للسباح بتنمية اتجاهين هامين هما:

- 1/ الإمكانيات الفوسفاتية (بدون اللاكتيك): وذلك بزيادة المركبات الفوسفاتية في العضلة.
- 2/ الإمكانيات اللاكتيكية: بزيادة إمكانيات تكسير الجلوكوز في ظروف نقص الأكسجين (الجلوكزة اللاهوائية) لإنتاج الطاقة اللاهوائية وتجمع حامض اللاكتيك كمخلفات يعمل الجسم على التخلص منها.

7-4-5-1- تنمية التحمل اللاهوائي:

- ترمينات لتنمية الإمكانيات اللاهوائية (بدون اللاكتيك) أو الفوسفاتية وتؤدي بأقصى شدة لفترات زمنية قصيرة 5-15 ثانية.

- ترمينات لتنمية الإمكانيات اللاهوائية الفوسفاتية اللاكتيك معاً وتؤدي بشدة 95-100 بالمائة من القصوى لفترة 15-30 ثانية.³

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص177.

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق ص177-178.

³ أبو العلا أحمد عبد الفتاح مرجع سابق ص178-179.

- تمارين لتنمية الإمكانيات اللاكتيكية بشدة 85-95 بالمائة وتستمر فترة الأداء 30-60 ثانية.
- تمارين لتنمية الإمكانيات اللاكتيكية مع الهوائية بشدة 85-95 بالمائة من أقصى شدة أو لفترة 1-5 دقائق.

وعند تخطيط حمل التدريب لتنمية الإمكانيات اللاهوائية، فإنه من المهم جدا دقة تحديد مكونات حمل التدريب والتي تشمل فترة دوام التمرين و فترات الراحة البينية وعدد التكرارات.

7-4-5-2- تنمية الإمكانيات اللاهوائية الفوسفاتية:

عند تشكيل حمل التدريب ل إمكانات اللاهوائية الفوسفاتية، و بصرف النظر عن قصر فترة الأداء فإنه يجب زيادة فترات الراحة البينية بشكل يكفي لتعويض الدين الأوكسجيني بدون اللاكتيك أو الفوسفاتي، فمثلا تكون فترات الراحة بين التكرارات 25 متر 1,5-2 دقيقة، ويفضل أن تؤدي التمارين في شكل مجموعات كل مجموعة تشمل 3-4 تكرارات، وتعطى فترة راحة بين المجموعات 2-3 دقيقة والسبب في ذلك أن احتياطي مكونات الطاقة الفوسفاتية بالعضلات قليل، ويحتاج إلى فترة أطول لإعادة تكوينه مرة أخرى وتستعمل هذه التمارين لتنمية السرعة.

7-4-5-3- تنمية الإمكانيات اللاهوائية لنظام حامض اللاكتيك:

تتطلب طبيعة تمارين تنمية الإمكانيات اللاهوائية، ضرورة أداء التمارين في ظروف مستوى عالي للدين الأوكسجين، ويمكن أن تكون فترة الراحة البينية ثابتة دون تغيير كمل يمكن أن تتغير بحيث تقل في كل مرة تبعا لزيادة حجم العمل، ويتخلف نتيجة لذلك حامض اللاكتيك وبذلك يكون هدف التدريب هو تنمية قدرة السباح على تحمل اللاكتيك، غير أنه لكي تحقق هذه التمارين أهدافها يجب أن تنتج العضلات كمية أكبر من حامض اللاكتيك، ويتحمل السباح وجود هذا الحامض وتعمل أجهزة الجسم على التخلص منه عن طريق زيادة التفاعل معه ليفقد تأثيره المؤلم للعضلات، وزيادة تحمل السباح للألم الناتج عن تجمع حامض اللاكتيك بالعضلات مما يساعد السباح على قطع مسافة أطول مع المحافظة على سرعته.¹

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص180.

ويفيد ذلك بشكل واضح خاصة في سباقات 100-200 متر، ويمكن أن يصل الفرد إلى أقصى حد لتحمل تراكم حامض اللاكتيك بالعضلات خلال أداء عمل عضلي بأقصى سرعة خلال 40-50 ثانية، ولذلك يمكن اختيار تمارين مدة الأداء تكون خلالها في حدود دقيقة.¹

7-4-5-4- تنمية الإمكانيات الهوائية:

عند تنمية الإمكانيات الهوائية يجب تحسين المكونات التالية:

1/ تنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

2/ سرعة استجابة أجهزة الجسم لإنتاج الطاقة الهوائية، وتظهر في تقليل زمن التدرج للوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

3/ سعة العمليات الهوائية بمعنى القدرة على الاحتفاظ بمستوى عال من إنتاج الطاقة الهوائية، والقدرة على الاحتفاظ بالحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأداء عمل معين.

ويمكن للطفل التدريب بأحجام وبشدة عالية شأنه شأن البالغين، مع مراعاة إمكانياته البدنية والفسولوجية ويستطيع الطفل أن يظهر تحسن وبراعة إذا امتلك إيقاع الأداء الذي يتناسب مع قدراته.

وأظهرت البحوث:

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

- يستطيع الأطفال إمداد أجسامهم بمزيد من الأكسجين مثل البالغين.

ولعل السلبية الوحيدة في تدريب التحمل لسباحي المراحل السنية، هو عدم اقتصادية الأداء الحركي مثلما هو الحال عند البالغين وعلى ذلك يبدو عليهم علامات التعب مبكرا، ونستطيع أن نقول أن الأطفال يمكنهم سباحة التكرارات بسرعة تصل إلى 85% من سرعتهم.²

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص180.

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص180-181 و187.

خلاصة:

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

كما تطرقنا في هذا الفصل إلى طرق التدريب المتنوعة في السباحة كذلك أساسيات هذه العملية التي تتطلب دراية علمية ومعرفية واسعة لأصحاب التخصص، ضف إلى ذلك تناولنا أسس التخطيط العلمية للتدريب الأساسي في السباحة فعملية التدريب الرياضي في السباحة مبنية على قواعد وأسس علمية وفيزيائية وكيميائية من حيث وضعية الجسم في الماء وتحركاته، وطرق إنتاج الطاقة ومصادرها بالنسبة للسباح وفي تحسين لياقته وكفاءته البدنية.

الفصل الرابع

الخصائص العمرية لفئة الناشئين

وتكوينهم في رياضة السباحة

تمهيد:

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

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، أيضا طرق التدريب المناسبة لهذه الفئة.

1- التعريف بفئة الناشئين:

الناشئين هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (6-12) سنة، وتندرج 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.

2- تعريف النمو:

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

كما عرفه مُحمد حسن علاوي: أنه يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التمويينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملحقة وتستمر باستمرار حياة الفرد.¹

3- خصائص النمو:

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

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

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

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.²

¹ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، مرجع سابق ص91 .

² محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص03.

4- خصائص المرحلة العمرية (09-12 سنة):

- قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد سلام زهران تتميز هذه المرحلة 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 انسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي.¹

أما بول أوسترايث 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 الأساسية في مرحلة الانتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين للممارسة الرياضة كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطور منتظم وهادئ لجسم الرياضي الناشئ.²

ويؤكد كلا من "ناهد محمود" و"سعد نبلي" و"رمز فهيم" هذه المرحلة توصف بأنها: "أفضل مرحلة للتعليم".³

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.

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1995، ص264.

² Ladislav Kačani -Ladislav horsky,Entraînement de football , 1994, p35.

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

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

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 انتقال الناشئين ضمن نشاط رياضي، ما حيث نجد أن النشء يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وهذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين إلى القدمين .

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة كما يشهد الطول نسبة زيادة 5% في السنة، ويشهد الوزن زيادة 10% في السنة وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي.

وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسماني يتسم بالبطء في الطول والوزن مع نمو سريع للعضلات الصغيرة، وكذلك يجب أن نلاحظ النمو الجسمي من بين الأشياء التي تظهر بحيث أن هذه المرحلة تتعدل فيها النسب الجسمية، وتصبح قريبة الشبه بها عند الراشد وتستطيل الأطراف ويزداد النمو العضلي وتكون العظام أقوى من ذي قبل، ويشهد الطول زيادة 5% في السنة، وفي نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول ويشهد الوزن 10% في السنة ويقاوم الطفل المرض بدرجة كبيرة ويتحمل التعب ويكون أكثر مثابرة.²

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

² حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص265.

4-2- النمو الفسيولوجي:

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد وخاصة في وظائف الجهاز العصبي، وجهاز الغدد ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل وفي سن 10 سنوات يصل وزن المخ إلى 95% من وزنه النهائي عند الراشد، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حين تنضج مع بداية مرحلة المراهقة، وقد يبدأ الحيض لدى بعض البنات في نهاية هذه المرحلة ويقل عدد ساعات النوم حتى يصل إلى عشر ساعات في المتوسط في هذه المرحلة.

ويضيف بسطويسي: " كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد المجهود القصوى كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة ".¹

4-3- النمو الحركي:

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

ويقول أيضا Jürgen Weinker: " عند بداية هذه المرحلة نستطيع عمل وبعمل مكيف، تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جدا في الصعوبة ".³

¹ بسطويسي أحمد بسطويسي: أسس نظريات الحركة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص164.
² مُجَّد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق ص135.

³ Jürgen Weinker, la biologie du sport ,édition vigot, 1998, p56

ويمكننا القول بأن النمو البدني يؤثر بصورة واضحة على النمو الحركي بعد حدوث التغيير الأول لشكل الجسم واستكمال النمو من حيث الطول والوزن، والتناسب الجيد لتكوين الجسم وزيادة نمو قوة العضلات.

كما يؤكد الدكتور محمد حسن علاوي: "على أنه في هذه المرحلة نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه والهادف لحركاته، ومن القدرة على التحكم فيها وتصطب حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة، والظاهرة التي تميز النمو الحركي في هذه الفترة هي ظاهرة التعلم لأول وهلة وتعلم الطفل للمهارات الحركية في وقت قصير جدا ودون قيادة تربوية في كثير من الأحيان، والأطفال في هذه المرحلة لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية، بل نجدهم يقومون باستيعاب مجرى المهارة الحركية ككل ويقومون مباشرة بتنفيذها.

وتسمى هذه المرحلة بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل فهذه المرحلة من أحسن المراحل السنوية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية، والتي لا تماثلها مرحلة سنية أخرى.¹

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 عملا يدوي)، بدقة أكثر ولمدة أطول وتتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى السن الثانية عشر، وهذا عامل هام من عوامل المهارة اليدوية.²

¹ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص136.
² فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص85.

4-5- النمو العقلي:

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

كما يقول محمد حسن علاوي: "في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.¹

لذا يجب على الوالدين أو المربي مراعاة وتوفير كل ما يلزم الطفل في هذه المرحلة، كتوفير التعليم الذي يضمن نمو قدرات الطفل إلى أقصى حد ممكن كذلك الاهتمام بالإرشاد التربوي في نهاية المرحلة، وتدريب الأطفال على سلوك النقد والنقد الذاتي عن طريق تقديم نماذج سلوكية حية، كذلك العمل على توسيع الاهتمامات العقلية وتنمية حب الاستطلاع واستغلال استعدادات الطفل للاستكشاف البيئة المحيطة به، هذا حتى نضمن نمو الطفل من جميع النواحي.²

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 138.

² ميشيل دبابة نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984، ص 42.

5- متطلبات النمو في هذه المرحلة:

إن لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل حتى سن الرشد والشيخوخة، مطالب لا بد من تحقيقها وإشباعها وأن كل خلل أو عدم إشباع لمطالب النمو في مرحلة معينة يكون له تأثير سلبي على تحقيق مطالب النمو اللاحقة. وتفيدنا معرفة مطالب النمو في إعداد البرامج التدريبية وإعطاء الجرعات المناسبة وفق قدرات ومتطلبات الطفل، كذلك تقنين حمل التدريب تحت شدة مناسبة لخصائص الطفل الناشئ، إذ أنه لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب ينبغي تحقيقها وتظهر هذه المطالب نتيجة لبلوغ الطفل درجة معينة من النمو وبهذا فإن مطالب النمو تختلف باختلاف المراحل فمطالب الطفولة المتوسطة مثلاً ليست نفسها مطالب الطفولة المتأخرة، وهكذا دواليه حيث يقول فؤاد البهي السيد: "يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تناسبه من مراحل نمو الفرد وتحقيق المطلب يؤدي إلى سعادة الفرد".

وكوننا نهتم بمرحلة الطفولة المتأخرة دون سواها حسب موضوع الدراسة والفئة العمرية المقصودة، سنحاول تحديد أهم مطالب هذه الفترة كما حددها جل الباحثين:

حيث حددها فؤاد البهي السيد كما يلي:

- تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب الرياضية المختلفة.

- يكون الفرد اتجاهها عاماً حول نفسه ككائن حي ينمو.

- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.

- يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة.

- يتعلم الفرد المهارات الرئيسية للقراءة والكتابة والحساب.

- تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.

- تكوين الضمير والقيم الخلقية.¹

¹ فؤاد البهي السيد مرجع سابق ص 88-90.

أما مُجّد حسن علاوي فقد حددها بطريقته الخاصة وجاءت كما يلي:

- يتعلم معاملة الزملاء والانسجام معهم.
- يتعلم الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية مع الزملاء ويتعلم كيف يكون الصداقة ويلم بالسلوك الاجتماعي.
- تعلم الدور المناسب له إذ يتعلم الولد دوره كولد وتتعلم البنت دورها كبنت.
- تعلم المهارات الأساسية كالكتابة والقراءة.
- تكوين المفاهيم اللازمة للحياة اليومية إذ يكون حصيلة المفاهيم للتفكير السليم عن الأمور المهنية والمدنية والاجتماعية.
- تكوين حاسة الأخلاقيات والضمير والقيم.
- يتكون لديه الضبط الداخلي واحترام القواعد الخلقية.
- التوصل للاستقلال الذاتي.
- تكوين الاتجاهات نحو الجماعات والنظم السائدة.
- وحددها فاخر عاقل كما يلي:
- تعلم المهارات الجسدية اللازمة للألعاب العادية.
- بناء مواقف صحيحة اتجاه الذات بوصفها عضوية نامية.
- تعلم التعايش مع الرفاق.
- تنمية المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.¹

¹ مجّد حسن علاوي، مرجع سابق، ص106.

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

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

حيث يقول قاسم 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 بريسكي: " أن القدرات البدنية والنفسية لناشئ هذه المرحلة، تساعد على تعلم المهارات الحركية ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص ".

وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل وانسبها لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب وهذا ما زكاه أكراموف حيث يقول: " انه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة تخصص للناشئ ".²

7- خصائص تدريب الناشئين تبعا للعمر:

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

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

يحقق الأطفال في هذه الفترة العمرية تقدما مقبولا عندما يتدربون من (03-04) مرات في الأسبوع بواقع (45- 60) دقيقة في كل جرعة تدريب، وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء والتهديئة، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظرا لأن لديهم المقدرة على التكرار الأسرع في التمرين أحد الفروق الهامة هو تخصيص جرعة أو جرعتين في الأسبوع تتميز بالتحدي وتشجيع الناشئ على استكمال التدريب.³

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

² ACRAMOV, sélection préparation des jeunes footballeur,(traduit par A.R.TADJ) ?P64

³ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجه سابق، ص173.

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

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

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

يصبح التدريب أكثر حجماً وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمر، ويجب أن تصل الممارسة إلى (05) أيام في الأسبوع بواقع (90-120) دقيقة في جرعة التدريب، ويجب أن يكون الناشئ في هذه المجموعة العمرية أكثر التزاماً لحضور أغلب جرعات التدريب، وليس كلها ويشبه نظام تدريب السباحين الكبار، ومع ذلك يكون أقصر ويتضمن مسافة أقل الميز من التركيز يجب أن يوجه نحو الناشئ للكفاح من أجل أن يصبح سباحاً أفضل ومن الأهمية أن تقترح واجبات التدريب بحيث تتميز بالصعوبة، ولكن يمكن أن يحققها كما يجب أن تخصص بعض الجرعات في الأسبوع لتحقيق الاستمتاع والألعاب المائية، ويوجه التركيز نحو الكفاح من أجل النجاح وتحقيق أهداف الأداء أكثر من التركيز على النتائج والفوز بالمنافسة.

يجب أن نشجع الناشئين في هذا العمر التدريب على مدار السنة، ومع ذلك يمكن إعطاء أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة ويمكن زيادة الاشتراك في المنافسات أثناء فصل الصيف، بحيث تؤدي صباحاً أو مساءً كما يمكن بداية تطبيق برنامج التدريب الأرضي الرسمي الذي يتضمن تدريبات المقاومة أو استمرار استخدام حبال المطاط تمرينات المقعد السويدي.¹

¹ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجه سابق، ص173.

8- أسس تعليم السباحة للناشئين:

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

8-1- الأسس التعليمية:

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

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

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

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

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

8-2- الأسس التربوية:

وهي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية مثل:

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

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

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

- تربية الصفات الاجتماعية عند المتعلم من خلال ممارسة السباحة مثل الشجاعة وذلك عند الوثب من على لوح الغطس والتصميم من خلال قطع مسافة معينة وعدم اليأس... الخ.¹

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

9- خطوات تعليم المهارات الحركية الخاصة بالسباحة:

تمر عملية التعليم المهاري بوجه عام في ثلاث مراحل هي :

مرحلة الإدراك، مرحلة التثبيت، مرحلة الاستقلال، ومن الطبيعي أن هذه المراحل متداخلة وانتقال المتعلم من مرحلة إلى أخرى عملية مستمرة وتؤثر كل مرحلة في الأخرى وتتأثر بها.

1/ مرحلة الإدراك: يحاول فيها المتعلم تحليل المهارة ودور المعلم هنا وصف ما يجب عمله.

2/ مرحلة التثبيت: يمارس فيها المتعلم السلوك الصحيح حتى تقل الاستجابات الخاطئة ويصبح السلوك ثابت ودور المعلم هنا هو تصحيح الأخطاء.

3/ مرحلة الاستقلال: وفي هذه المرحلة تزيد سرعة الأداء وتقل حدوث الأخطاء.

وهناك تقسيم آخر لمراحل تعليم المهارات الحركية وهو :

9-1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

تكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأول لتعليم المهارة الحركية وإتقانها، ومصطلح التوافق الأول للمهارة الحركية يعني أن المهارة الحركية قد اكتسبت في صورتها البدائية.¹

ويتميز الأداء بعدم الاقتصاد في الجهد وسرعة حدوث التعب وعدم الدقة في الأداء ودور المعلم هنا هو وصف ما يجب عمله بتقديم المهارة المطلوبة.

ويقوم المتعلم باستقبال المهارة وفهمها وفي هذه المرحلة يتم التقديم للمهارات الحركية من المعلم بالشرح اللفظي، أي التقديم السمعي حيث أن المتعلم يسمع ويفكر وكذا تقديم النموذج للحركة، أي التقديم المرئي حيث أن المتعلم يشاهد ويفكر ويجب ارتباط التقديم السمعي بالتقديم المرئي، أي اقتران الشرح والوصف بأداء نموذج للمهارة إما بواسطة المعلم أو أحد المتعلمين الممتازين.²

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 232.

² أسامة كامل راتب: التدريب في المهارات العقلية- تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 85.

وهذه المرحلة تهدف إلى إكساب المتعلم مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي للمهارة، حتى يمكن بذلك ضمان قدرة المتعلم على الأداء والممارسة، واكتساب المتعلم لمختلف التصورات للمهارة الحركية يسهم في إثارة الدافع لتعلمها والتدريب عليها ومحاولة إتقانها.

9-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

في هذه المرحلة من التعليم يستطيع المتعلم ممارسة وتكرار المهارة الحركية بعد أن يكون قد تفهم طريقة الأداء الصحيح لها نتيجة المرحلة السابقة، ويقوم المعلم بتوجيه انتباه المتعلم للنواحي الهامة في أداء المهارة وإصلاح الأخطاء وتقديم التوجيهات، ونتيجة للأداء يدرك المتعلم الطريقة الصحيحة لأداء المهارة والحركات النسبية لأجزاء الجسم الذي يجعل الحركة أسهل وأتقن وتنخفض الاستجابات الخاطئة.¹

وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للمتعم عملية ممارسة واكتشاف لكل خصائص المهارة الحركية لاكتساب التوافق، وتكرار الأداء يثبت هذا التوافق ويقربه من مرحلة الآلية في الأداء، أي يصبح المتعلم قادراً على القيام بالحركة دون تفكير في كل خطوة منها، وعلى ذلك فتكرار الحركة والتدريب عليها مهم لتثبيت طريقة الأداء الصحيحة واكتساب المهارة المتعلمة.²

9-3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

المهارة الحركية في هذه المرحلة تصبح أكثر دقة واستقرار بتطوير التوافق الجيد، ويستمر ذلك التقدم النوعي للمهارة الحركية حتى تؤدي بدرجة كبيرة من الدقة وتقرب من الآلية.

وفي هذه المرحلة يركز المتعلم على النقاط الرئيسية في الحركة كلها وتقل حدوث الأخطاء، وتمتاز المهارة الحركية في هذه المرحلة بالاعتناء بالجهد والتقدم بالحركة بزيادة السرعة والدقة في الأداء.

وعلى المعلم مراعاة ضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي، التي تؤدي به المهارة المتعلمة ويمكن تثبيت وإتقان المهارة الحركية من خلال استمرار التكرار والتدريب وإصلاح الأخطاء تحت ظروف متعددة ومتنوعة.³

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص234.

² مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص193.

³ وفيقة مصطفى سالم، نفس المرجع، ص334-335.

10- تعلم الطرق الأساسية في السباحة للناشئين:

10-1- تعليم سباحة الزحف على البطن:

* تعليم حركة الرجلين:

عند تعليم المتعلم أداء حركة الرجلين، يجب إعطاؤه نموذجاً لأداء الحركة على الأرض لفترة قصيرة، وذلك لمساعدته في تكوين تصور أفضل لنموذج حركة الرجلين، وتمارس كل التمرينات الأخرى في الماء وعندما يكون الماء في عمق الركبة يستطيع المتعلم أداء حركة الرجلين من وضع الانزلاق وفي هذه الحالة يمكن أن يبدأ في حركة الذراعين التبادلية تحت الماء (السباحة الكلاسيكية)، وعندما تؤدي حركة الرجلين والمتعلم ممسك بحافة الحمام فيجب عليه أن يمسك الحافة بيد واحدة، بينما اليد الأخرى تقوم بدور السند وذلك بالضغط على الحائط 30-40 سنتيمتراً أسفل سطح الماء، وتشير الأصابع إلى قاع الحمام ويجب المحافظة على أن تكون اليدين ممتدتين لتحافظا على الجسم في وضع الانبطاح، وفي البداية فإن المتعلم يرفع رأسه ليكون قادراً على التنفس بحرية وسهولة، وبعد ذلك يمكن أن يخفض الرأس ليخرج الزفير داخل الماء، ويأخذ الشهيق من الجانب كما يجب تبديل المتعلم لوضع الذراعين أي اليد التي تقوم بالسند تمسك حافة الحمام بينما اليد الأخرى تقوم بالسند... وهكذا.¹

وعند أداء حركة الرجلين يجب أن تؤدي والرجل ممتدة ومفرودة تقريبا، وعند مساعدة الزميل عليه أن يقف أمام السباح ومن وضع الطفو على البطن للمتعلم يقوم الزميل بتمسك اليدين والمشية للخلف، وذلك وفقا لدفع حركات الرجلين للمتعلم ويجب ألا يقوم بجذبه أو شده كما يجب عدم الاستمرار لفترة طويلة في تعليم المهارات سواء خارج الحمام أو داخله أو بمساعدة الزميل، ولكن يجب الانتقال لأداء المهارة التالية حينما يستطيع السباح أخذ الإحساس بالحركة ومن الممكن أن يستخدم المتعلم أداة الطفو حتى يكون قادراً على التركيز الكامل على حركة الرجلين، ويبدأ المتعلم أداء حركة الرجلين بعد دفع الحائط والانزلاق ويجب الحرص على أن يكون الجسم مستقيماً، كما يجب أن ترفع الرأس بالقدر الذي يسمح للفم فقط أن يكون خارج الماء لأخذ التنفس، وعندما يستطيع المتعلم سباحة مسافة (25 متراً) باستخدام حركة الرجلين، يجب أن يتدرب على أخذ التنفس من الجانب مع أدائه لحركة الرجلين كما يجب الإحتفاظ بالوجه في الماء حتى مستوى مفرق الشعر.²

¹ Manuel de natation, fédération internationale de natation amateur, 0908, p108.

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص150.

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

- نقاط فنية عند تعليم حركات الرجلين:

فيما يلي النقاط التي يجب مراعاتها عند استخدام ضربات الرجلين في سباحتي الزحف على البطن والظهر:

- الاحتفاظ بجسم الجسم مستقيماً مع الاحتفاظ بالكتفين على سطح الماء وتجنب أي انحناءات.

- يجب أن تكون الحركة من مفصل الفخذ.

- في سباحة الزحف على البطن تثنى الرجلان قليلاً من مفصل الركبة وتؤدي بقوة خاصة.

- في سباحة الزحف على الظهر يجب الاحتفاظ بالرجلين ممتدتين.

- يجب أن يتعرف كل سباح على مدى الحركة الملائمة له بين (30-50 ستمترا) والتدريب على ذلك.¹

* تعليم حركة الذراعين:

يقدم للمتعملم نموذج لأداء حركة الذراعين مع إتاحة الفرصة له لتجربتها لفترة قصيرة خارج الماء، ثم في الماء وذلك من وضع الوقوف ثني الجذع وامتداد الذراعين أمام مع ملاحظة أن يكون عمق الماء في مستوى الصدر، ومن المهم أن يحتفظ المتعلم بوضع الجذع والكتفين على سطح الماء كما في السباحة، ويبدأ المتعلم بأداء مرجحة تبادلية للذراعين للأمام وذلك وفقاً للأداء الحركي الذي شرح له، ولا يعطى الاهتمام في هذه المرحلة للتنفس ولكن عندما يستطيع المتعلم أداء الحركة في صورتها الأولية، يجب ربطها بالتنفس كما يجب ممارسة أخذ الشهيق من أي جانب ويؤدي بعد ذلك نفس التمرين مع حركات الذراعين من وضع الطفو على البطن، وبمساعدة الزميل الذي يقف بين رجلي المتعلم ويمسك رجله من أعلى الركبة كذلك يمكن مساعدة الزميل للمتعملم، وذلك بالوقوف خلفه ومسك الكعبين ويجب على المتعلم عدم رفع الرجلين للخارج، لأن ذلك سوف يؤثر على وضع الجسم المستقيم ويمكن أن يستخدم المتعلم بعض الأدوات المساعدة لسند الرجلين في هذه الفترة، وأياما كان الأمر فيجب أن تؤدي حركات الذراعين أولاً بدون ربط ذلك بالتنفس.²

¹ محمود حسن، علي البيك مصطفى كاظم، مرجع سابق، ص72.

² عصام حلمي، مرجع سابق، ص216.

ثم بعد ذلك يدمج توقيت الحركة مع التنفس وأثناء المرحلة التالية للممارسة تطور المهارة، فإن المتعلم يؤدي حركة الذراع دون مساعدة وأفضل طريقة لأداء ذلك تكون بواسطة دفع حائط الحمام والانزلاق وأداء حركات الذراعين، ويجب المحافظة على اتزان الجسم بواسطة أداء حركات الرجلين لأعلى ولأسفل بانتظام مع عدم العنف في الحركة، وعندما يستطيع المتعلم أداء حركات الذراعين بشكل مقبول، وتكون كمية الدفع للماء واضحة يجب البدء في ربط الرجلين والذراعين في حركة متكاملة.

- نقاط فنية عند تعليم حركات الذراعين:

- يجب الاحتفاظ بوضع الجسم مستقيما عند أداء حركة الذراعين.

- يجب أن تتبع اليد المرفق عند مرحلة الدفع.

- يجب تزايد سرعة الحركة أثناء مرحلة الشد ويجب أن تصل لأقصى سرعة خلال الثلث الأخير من مرحلة الدفع تحت الماء.

- يجب عدم تجنب المتعلم لمقاومة الماء أثناء مرحلة الدفع.

- يجب عدم إنهاء مرحلة الدفع مبكرا جدا وإنما يجب تحقيق الطول الأمثل لمرحلة الدفع الأفقي.

- يجب أن يحقق المتعلم أقصى قدر من استرخاء الذراعين أثناء مرحلة الحركة الرجوعية خارج الماء مع الاحتفاظ بالمرفق مشيرا إلى أعلى.

- الانتقال من حركة إلى حركة أخرى يجب أن يكون انسيابيا.

- يجب أن تدخل الذراع أمام الكتف وليست قاطعة مع المحور الطولي للجسم كما يجب أن يحتفظ المتعلم بعينه مفتوحين في الماء لملاحظة صحة حركة الذراعين.¹

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص75.

* تعليم التوافق:

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

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

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

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

كما هو ملاحظ، فإن طريقة أداء التنفس تتحقق وتدعم عند أداء السباحة كاملة، وذلك يوضح أهمية الربط بين الذراعين والرجلين كما يجب على المتعلم بعد الدفع، وبعد البدء التركيز على ذراع التنفس ويجب أن يسبح مسافة قصيرة مستخدما الحركة المركبة المكونة من الذراعين والرجلين والذراع والشهيق.¹

¹ Frank waterman, le guide marabout de la natation, the english universities press, landes, 1970, p38.

- نقاط فنية عند التوافق:

- بعد الدفع والانزلاق يجب على المتعلم أن يبدأ أولاً بحركات الرجلين تتبعها بعد ذلك حركات الذراعين.
- يجب الاهتمام بالمحافظة على استمرار عمل حركات الرجلين أثناء ربطها بحركات الذراعين.
- الاحتفاظ بجنب الجسم مفرودا والكتفين أفقيين على سطح الماء .
- يجب إخراج الزفير في الماء وذلك عندما تكمل ذراع التنفس مرحلة الدفع مع مراعاة دوران الرأس دون الكتفين عند أخذ الشهيق.
- يجب أن يتعلم المتعلم أخذ التنفس من الجانبين.
- يجب إطالة المسافة تدريجياً لتجنب استمرار الخطأ الناتج عن ربط حركات الرجلين بالذراعين.
- يجب إعطاء العناية الفردية لعملية الانتقال من مرحلة الانزلاق إلى المرحلة النشطة لاستخدام حركات الرجلين والذراعين كما يجب تكرار الممارسة حتى يتمكن المتعلم من السيطرة على الأداء.¹

10-2- تعليم سباحة الزحف على الظهر:

* تعليم حركات الرجلين:

يقف المتعلمون في دائرة بحيث تكون الأيدي متشابكة، تمتد الذراعان للخارج ويرقد المتعلمون على ظهورهم والقدمان تشيران إلى مركز الدائرة، وفي ذلك الوضع يطلب من المتعلم أداء حركات الرجلين تبادلياً محتفظاً بالقدمين ممتدتين وتؤدي حركات الرجلين مع ملاحظة أن يكون التركيز على أن تخترق أصابع القدم سطح الماء، وبعد تكرار الأداء عدة مرات يطلب من المتعلم تدوير القدمين للداخل أثناء الحركة إلى أعلى، بعد ذلك يبدأ التركيز على حركات الرجلين بعد الدفع أو الانزلاق.²

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح: السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص31.
² فيصل رشيد عياش: رياضة السباحة وألعاب الماء، مطبعة العمال المركزية، بغداد، 1985، ص41.

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

- الدفع والانزلاق بمساعدة حركات الرجلين وعمل حركات تبادلية بالذراعين تساعد على الطفو في الماء.
- الدفع والانزلاق بمساعدة حركات الرجلين مع الاحتفاظ بالذراعين بجانب الجسم وعدم تحريكها.
- التمرين السابق مع تثبيت إحدى الذراعين أعلى الرأس في الماء والثانية توضع بجانب الفخذ ثم يتبادل الذراعان... وهكذا.
- نقاط فنية عند تعليم حركات الرجلين:

بالإضافة للنقاط السابق شرحها لسباحة الزحف على البطن يجب أن نضع في الاعتبار النقاط التالية:

- الاتساق في حركة القدمين التبادلية.
- التأكد من أن جسم المتعلم مفرد.
- الاحتفاظ بالركبتين أسفل الماء في كل مراحل ضربات الرجلين ولكن رغم ذلك تؤدي الحركة لأعلى بسرعة وبقوة.

* تعليم حركات الذراعين:

- يبدأ المتعلم في أخذ إحساس الأداء الحركي على الأرض بأداء حركة مروحية بالذراعين.
- يقف المتعلم وظهره للحائط أو يرقد على الظهر، ثم تؤدي الحركة المروحية بالذراعين مع تعديل شكل الأداء بحيث تتحرك الذراعان جانبا بطول الجسم، وتؤدي الحركات بدون توقف ويمكن أن يؤدي نفس التمرين بفاعلية في الماء الضحل عمق (15-20 سنتيمتر)، وأشكال التمارين الخاصة بالذراعين يمكن أن تنبثق من تمرينات الذراعين في سباحة الزحف على البطن.¹

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

- نقاط فنية عند تعليم حركات الذراعين:

بالإضافة إلى الاستفادة من الملاحظات في سباحة الزحف على البطن، نضع بعض النقاط الفنية الآتية:

- يجب انثناء مفصل المرفق تدريجياً من لحظة دخول الذراع الماء حتى تصل اليد إلى مستوى الكتف وعندئذ تمتد بسرعة وبقوة لتدفع الماء في اتجاه الرجلين.

- يستخدم وضع "ارتفاع المرفق" بطريقة مماثلة في سباحة الزحف على البطن ويحافظ على ذلك أثناء مرحلة الدفع وحتى الثلث الأخير من حركة الدفع ويبقى تزايد السرعة حتى يمتد مفصل المرفق كاملاً.

- تؤدي حركة الذراع تحت سطح الماء لمسافة من 15 - 30 سنتيمتر.

- يجب أن تكون حركات الذراعين في وضع استرخاء لأقصى قدر ممكن أثناء الحركة الرجوعية .

* تعليم التوافق:

تطبق نفس التمرينات الخاصة بسباحة الزحف على البطن، والتي سبق شرحها وإن كان الربط هنا أسهل نتيجة تواجد الفم والأنف خارج الماء، مما يسهل من عملية التنفس نسبياً ويفضل ربط التنفس بحركة ذراع واحدة ويكون الشهيق أثناء مرحلة الرجوعية بينما الزفير يكون أثناء مرحلة الدفع.¹

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص36.

10-3- تعليم سباحة الفراشة

* تعليم حركات الرجلين:

يجب أن يمتلك المتعلم السيطرة الكاملة على أداء ضربات الرجلين لسباحتي الزحف على البطن والظهر قبل أن يبدأ في تعلم حركات الرجلين في سباحة الفراشة.

كما يجب معرفة أن براعة حركة الظهر أي (عضلات الظهر السفلى) ، هامة لأداء حركة الفراشة وتلك البراعة يمكن تنميتها من خلال تصميم بعض التمرينات الخاصة، وكذلك خلال تمرينات المرجحة على (الحلق،العقلة) كذلك فإن التمرينات الأولية في الماء يجب عند اختيارها مراعاة ذلك لتنمية براعة الحركة حول منطقة أسفل الظهر للعمود الفقري، وليكون المعلم واعيا مدركا لعملية انسياب الحركة من الظهر إلى الرجلين.

ويبدأ المتعلم في تعلم سباحة الفراشة من خلال أداء وثبات تموجية قوية في ماء عمق الصدر والفخذ، حيث يؤدي المتعلم حركة الوثب مع مرجحة الذراعين والغوص في الماء بالذراعين أولا ثم يعقبها بالرأس، وأثناء الغوص يكون الجسم مفرودا على سطح الماء، وبعد ذلك يحدث تجوف بسيط في الظهر ثم تدوير"لف" للرجلين لتصل القدمان إلى قاع الحمام استعدادا لوثبة الدولفين التالية:

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

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

- نقاط فنية عند تعليم حركات الرجلين:

- يجب التأكد من أن الحركة تبدأ من الجذع عند أداء تمرينات تعليم حركة الرجلين.¹

¹ محمد علي القط ، مرجع سابق، ص193.

- مدى ضربات الرجلين يتراوح بين 30-40 ستيمترا وفي المرحلة الأولى من التعلم يستحسن استخدام المدى القليل حفاظا على انسيابية الحركة.

- في حالة استمرار المتعلم في أداء مدى كبير لضربات الرجلين يستطيع المعلم معالجة ذلك بأن يطلب من المتعلم بعد الدفع والانزلاق أداء ضربات رجلين قوية وعنيفة لمدة قليلة ثم أداء حركة الرجلين الدولفن سريعا (انتقال أثر التعلم).

- يجب أن تؤدي الحركة بدون تقطع أي تؤدي باستمرار وانسيابية خاصة عند نهاية أداء مرجحة الرجلين لأسفل.

- يجب أن تبقى الرأس والكتفان ثابتة لأقصى حد ممكن.

* تعليم حركات الذراعين:

يستخدم المنهج المتبع في تعليم الذراعين لسباحة الزحف على البطن.

- نقاط فنية عند تعليم حركات الذراعين:

- يجب زيادة القوة التدريجية أثناء مرحلة الدفع وأقصى جهد يؤدي في الثلث الأخير لتلك المرحلة.

- عند نهاية مرحلة الدفع يدفع المتعلم يديه جانبا بالنسبة للجسم كما يجب إنهاء مرحلة الدفع قبل وصول اليدين إلى الفخذين وبثني المرفقين قليلا عندما يبدأ في الحركة الرجوعية خارج الماء.

- يجب الاحتفاظ بالذراعين مسترخيتين أثناء المرحلة الرجوعية.

- يجب تعليم السباح مرجحة الذراعين للأمام بسرعة والاحتفاظ بالمرفقين عاليا والرأس والكتفان على سطح الماء حتى تتم المرجحة أما أثناء الحركة الرجوعية بدون لمس الماء.

- نقاط فنية عند تعليم التوافق:

- يجب أن يقوم المتعلم بأداء ضربات الرجلين بعد الدفع والانزلاق قبل أداء حركات الرجلين والذراعين معا.¹

¹ محمد علي القط المبادئ العلمية للسباحة مرجع سابق ص193.

- يجب أن تؤدي حركة الرجلين والذراعين بطريقة انسيابية مستمرة وبدون تقطع أو توقف.
- حتى يسهل على المتعلم تنظيم التوقيت السليم للتنفس فمن الأهمية أن يضع المتعلم في اعتباره أن يكمل الزفير عندما يصل إلى منتصف حركة الدفع الثانية) وذلك حتى يكون في مقدوره أخذ الشهيق بطريقة سليمة في الحركة التالية.

10-4- تعليم سباحة الصدر:

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

* تعليم حركات الرجلين:

فيما يلي بعض النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها وهي:

- أن يكون الجسم ممتدا في وضع مستقيم أثناء حركة الرجلين بينما تكون الرأس ثابتة.
 - يجب أن تستمر حركة الرجلين بطريقة انسيابية سلسة، وليست بطريقة تتميز بإخراج القوة المفاجئة كما يجب الاحتفاظ بالكعبين متلاصقين وكذلك الركبتان عند بداية الحركة وتتحرك الساقان نحو الإليتين أثناء المرحلة الرجوعية لحركة الرجلين، بينما يجب عدم تحريك الإليتين عندئذ وعند نهاية مرحلة الحركة الرجوعية فإن الركبتين قد يتباعدان قليلا بينما يجب أن يثني القدمان.
 - يجب التأكد من الانتقال الانسيابي بين المرحلة الأولية والمرحلة الرئيسية لحركة الرجلين، وذلك لتحقيق الإيقاع السليم وتنظيم الجهد.
 - عندما يصعب على المتعلم تعلم حركات الرجلين لسباحة الصدر أو أداء حركة الرجلين بطريقة خاطئة (مثل الحركة الرجوعية غير المتساوية للرجلين) عندئذ يمكن أداء الآتي:
- 1/ ينبسط المتعلم على مقعد سويدي بحيث تكون نهاية المقعد عند منتصف الفخذ وتثنى الركبتان وتسحب الرجلان حتى يلمس الكعبين الإليتين ثم يرجعا للوضع الابتدائي.¹

¹ أسامة كامل راتب ت، مرجع سابق، ص74.

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

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

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

¹ محمد علي القط، مرجع سابق، ص199.

* تعليم التوافق:

فيما يلي بعض النقاط الفنية:

- يبدأ الربط بين حركات الرجلين والذراعين وهما على كامل امتدادهما ثم يقوم المتعلم بالاستجابة لنداء المعلم (الذراعان والرجلان ممتدة الشد الدفع... الخ).

- بعد اعتماد المتعلم على الإشارات الصوتية فإن إيقاع الحركة يتغير لتكيف، ويتوافق مع نموذج الأداء الفني السليم للحركة (بعد أداء الدفع والانزلاق يبدأ المتعلم بحركة الذراع وعند نهاية حركة الذراع تبدأ حركة الرجلين).

- عندما يصل المتعلم إلى نهاية حركة الرجلين والذراعين، يجب أن يبقى الجسم ممتدا للحظة قصيرة (مرحلة الانزلاق) حتى يتسنى للمتعلم التركيز الكامل على الحركة التالية، وبعد ذلك تنقص تدريجيا وبانتظام مرحلة الانزلاق مع تحسن كفاءة المتعلم حتى تختفي كلية.

- يجب الاحتفاظ بالرأس ثابتة وعدم دورانها أو ميلها على أحد الجانبين، حتى يمكن الاحتفاظ بوضع الجسم مستقرا.¹

10-5- تعليم سباحة المتنوع:

تبدو أهمية أداء سباحة المتنوع في الدور الذي تلعبه لتحسين التوافق، وتكيف المتعلم كما أنها ضمن المسابقات الأولمبية كما يجب أن يمارس المتعلم أنواع السباحات الأربع، وإن كانت الخبرة العملية قد أوضحت أن ليس من الملائم البدء بها جميعا وإنما يجب البدء بنوعين فقط من السباحة والدوران المتضمن لهما، ثم إضافة تعلم السباحة الثالثة ثم الرابعة وذلك خلال البرنامج التدريبي.²

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق ص 277.

² عصام حلمي، مرجع سابق، ص 214.

10-6- تعليم البدء في سباحة الزحف والفراشة:

يجب أن يتعلم المتعلم أداء البدء العادي، الممثل في أشكال الوثب الشائعة في الماء قبل تعلم البدء بالغوص بالرأس في الماء ويجب أن يبدأ تعلم البدء بالغوص السهل بالرأس في الماء الضحل، ثم من أداء الدحرجة وكذلك الوقوف على اليدين بمساعدة المعلم أو الزميل، فتلك تعتبر تمارين تمهيدية لأداء أول وثبة بالرأس في الماء ويمكن أداء نموذج عن زيادة عدد المتعلمين ويطلب من الأطفال التقليد بدون شرح النواحي الفنية.

كذلك يجب التركيز على مسافة الانزلاق التي يقطعها السباح، وذلك بعد أخذ قوة الدفع وعلى أن يسأل الأطفال:

- من يستطيع قطع مسافة أطول؟

- من يستطيع قطع مسافة معينة في وقت محدد؟

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

- نقاط فنية عند تعليم البدء:

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

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

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

- يمكن تصحيح نقطة الدخول للمتعلم وذلك يجعله يؤدي الارتقاء من ارتفاع معين.

يجب التدريب على الانتقال من فترة الانزلاق إلى الربط بين الرجلين والذراعين بغرض تنمية إحساس المتعلم باللحظة الصحيحة لبدء السباحة بالرجلين والذراعين.¹

¹ أبو العلا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص47.

10-7- تعليم البدء الخاص بسباحة الزحف على الظهر:

يجد المبتدئ عادة صعوبة في أداء ثني رأسه للخلف، ويمكن التغلب على تلك الصعوبة بالتركيز على أهمية وضع الرأس أثناء مرحلة الطيران والدخول، ثم أثناء الانزلاق ويمكن شرح ذلك من خلال النموذج، ويتعلم المتعلم أولاً تطوير طوفان جسمه أعلى سطح الماء بعد أداء ارتقاء عال وتقوس عميق للظهر، ويجب أن يعتاد المتعلم على التثبيت الجيد للقدمين بالحائط، وذلك للحصول على الدفع الجيد وإذا لم يستطع ذلك فيجب وضع القدمين في ماسورة الحمام لمنع انزلاقهما، حيث إن ذلك يساعد على التجوف المطلوب لمنطقة الظهر.

- نقاط فنية عند تعليم البدء الخاص بسباحة الظهر:

- لتحقيق الدفع القوي يجب التمهيد بقفل وفتح زوايا الجسم عدة مرات.

- يجب التمرين على ربط الانتقال من الارتقاء والدفع إلى أداء السباحة الكاملة وتعتبر ممارسة حركة الوثب لسباحة الدولفن على الظهر مفيدة لتحقيق هذا الغرض.

- ممارسة بدء سباحة الظهر كما في ظروف المنافسة.¹

10-8- تعليم الدوران:

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

يتعلم السباح بعد ذلك الدوران واللف من وضع السباحة في الماء بدون لمس حائط الحمام، ويؤدي المتعلم الدورانات واللفات حول محاور الجسم المختلفة كما سبق شرحه، وتؤدي الدورانات المستخدمة مع السباحات المختلفة لكن التركيز في هذه المرحلة التعليمية يتركز على الدوران في الماء بدون لمس حائط الحمام، والهدف من تلك التمرينات هو إكساب المتعلم لفات ودوران الجسم المختلفة مع الطرق الفنية المختلفة للدوران.²

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

² بو العلا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 47-48.

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

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

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

- نقاط فنية عند تعليم الدوران:

- يجب أن يتعلم السباح الشعور بأداء مختلف حركات اللف و الدوران في الدورانات المختلفة.

- يجب أن تكون سرعة اقتراب عند أداء الدوران في القمة.

- يجب أن تكون اليد في الوضع الصحيح عند أداء الدوران لأن ذلك أحد العوامل الحاسمة في تحديد سرعة الدوران وسرعة المرحلة الأولى منه.

- يمكن تحقيق أفضل دفع عندما تلمس قدما السباح الحائط على مسافة قوس (30-40 نتي ترا) تحت سطح الماء.

- يجب التمرين بكثرة على حركة الانتقال من الدوران لنوع السباحة الممارسة كما هو الحال في التمرين لحركة الانتقال في البدء.¹

¹ بو العلا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص47-48.

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 وخطوات تعليم المهارات الحركية الخاصة بالسباحة، كما أشرنا في هذا الفصل إلى تعليم الطرق الأساسية في السباحة للناشئين، 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.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية البحث واجراءاته 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 في ما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

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

1- الدراسة الإستطلاعية:

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.

نظرا 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 سنجري عليها الدراسة، بدراسة ميدانية استطلاعية على بعض المسابح ولاية ميلا للاطلاع على عمل بعض المدربين وكانت لنا لقاءات مع بعض المدربين وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص الإعداد والتكوين الرياضي في السباحة، وخصوصا مع الفئات العمرية الصغرى، والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

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.

2- المنهج المتبع:

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي، الذي يعتمد على توحيد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها، وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها، ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب)، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب.

المنهج الوصفي الذي عرفه (بشير صالح الرشيدى) بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها، وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا للاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث".¹

3- الأدوات المستخدمة في البحث:

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

3-1- الدراسة النظرية:

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

3-2- 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.²

¹ بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000، ص59.
² ذوقات عبيدات عبد الرحمان عدس كايد عبد الحق: البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه ط7 دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 2001 ص121.

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

3-3- الإستهبان:

يعتبر الإستهبان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات، أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم ودوافعهم أو معتقداتهم، وتأتي أهمية الإستهبان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات من أنه اقتصادي في الجهد والوقت، كما يعرف الإستهبان على أنه أداة علمية عملية تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات.¹

تحتوي استمارة الإستهبان الموجهة للمدربين على مجموعة من الأسئلة تمت صياغتها لإيجاد حلول لمشكلة البحث تبعا للمنهج العلمي الذي اتبعناه في هذه الدراسة، وقد تم تصميم هذا الإستهبان وصياغة الأسئلة والعبارات وكتابتها استنادا إلى آراء وتوجيهات الأستاذ المشرف، بما يتماشى مع موضوع وإشكالية البحث وفروضة، ولقد احتوى الإستهبان في مضمونه على عبارات في شكل أسئلة عددها (21) سؤال منها (17) أسئلة مغلقة، و(04) سؤال من النوع المعلقة المفتوحة.

4- مجتمع الدراسة:

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

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 ميله للسباحة، والذين كان عددهم (29) مدرب موزعين على (15) نادي وجمعية رياضية.²

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

2ذوقات عبيدات عبد الرحمان عدس كايد عبد الحق، مرجع سابق، ص99.

5- 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 فقط¹.

لقد تم اختيارنا للعينة بطريقة قصدية (عينة مقصودة)، عينة من المدربين: والمتمثلة في جميع مدربي السباحة للفئات العمرية (09-12) سنة للأندية الرياضية التابعة لرابطة ولاية ميله للسباحة وعددهم (24) مدرب ومدربة موزعين على (15) نادي وجمعية رياضية، حيث يمارسون نشاطهم الرياضي على مستوى (2) مسابح بولاية ميله. انطلاقا من إشكالية البحث وفروضه، فإن هذه الدراسة تستلزم علينا احترام الشروط المنهجية للبحث العلمي من أجل الحصول على نتائج ذات دلالة وصدق وموضوعية، وعليه فإننا احترمتنا المعايير العلمية عند اختيار العينة التي سنجري عليها الدراسة والمتمثلة كالآتي:

- تضم الجنسين ومختلف الأعمار.

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

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

6- مجالات البحث:

6-1- المجال الزمني:

انطلقنا في بحثنا هذا عند تلقينا الموافقة من طرف الأستاذ المشرف في شهر أفريل بدأنا بجمع المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري للبحث.

تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة في الفترة الممتدة ما بين 20-04-2018 إلى 27-04-2018 وتم استرجاعه بعد 08 أيام.

1ذوقات عبيدات عبد الرحمان عدس كايد عبد الحق مرجع سابق ص99.

6-2- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى المسابح التي تتدرب فيها الأندية والجمعيات الرياضية التابعة لولاية ميلة وهي كالتالي: (المسبح نصف ألمبي قرعيش الطاهر تاجنانت، المسبح نصف ألمبي مغلاوة محمود ميلة).

7- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة¹... الخ وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

أ/ النسب المئوية:

استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها.

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{مجموع التكرارات}} \times 100$$

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

ب/ إختبار كاف تربيع "كا²":

قانون كاف تربيع "كا²": إختبار تربيع "أوكامي سكوبر" من أهم المقاييس الاحصائية المستخدمة، ويهدف الى معرفة تطابق التكرارات المشاهدة بالتكرارات المتوقعة، وقد وضع القانون التالي:

$$K^2 = \sum_{i=1}^h \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

حيث:

* K^2 : القيمة المحسوبة من خلال الإختبار.

* O_i : عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة).

* E_i : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

- درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة" $\alpha = 0.05$.

- درجة الحرية $n = h - 1$ حيث "هـ" تمثل عدد الفئات.

ملاحظة: إذا كانت كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية تكون هناك فروق دالة، حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات المدربين على أسئلة الاستبيان.

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.

الفصل السادس

عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل النتائج الاستبيان:

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

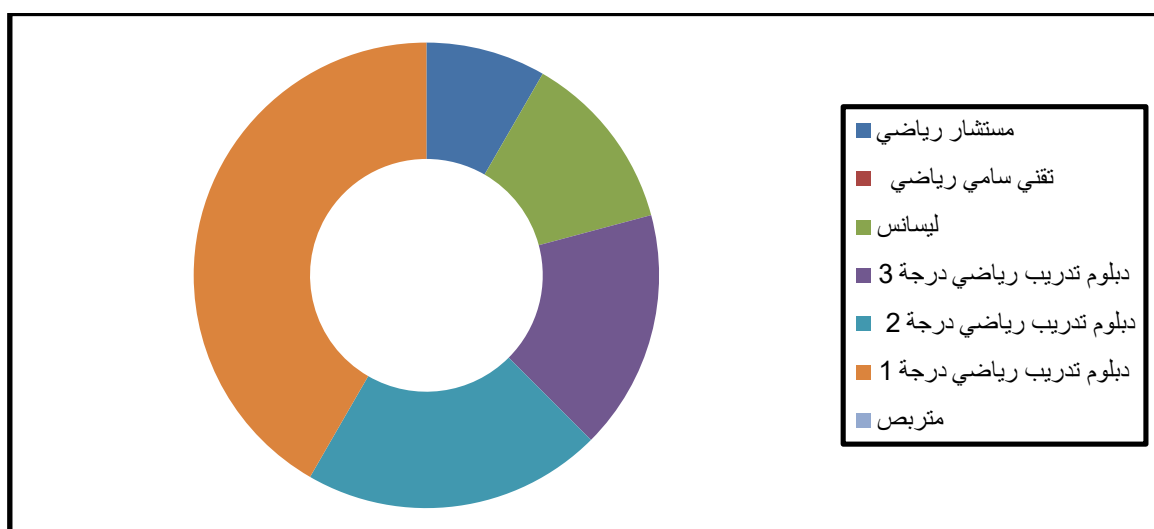
- العبارة رقم (01): ما هو مؤهلك العلمي المتحصل عليه في المجال الرياضي؟

- الغرض منها: معرفة ما إذا كانت الشهادات العلمية التخصصية لدى المدرين ذات درجة علمية لبأس بها.

- الجدول رقم (01): يمثل المؤهلات العلمية للمدرين بالتكرار والنسب المئوية.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابة
08.34	02	مستشار رياضي
00.00	00	تقني سامي رياضي
12.50	03	ليسانس
16.66	04	دبلوم تدريب رياضي درجة 3
20.83	05	دبلوم تدريب رياضي درجة 2
41.67	10	دبلوم تدريب رياضي درجة 1
00.00	00	متربص
%100	24	المجموع

- الشكل رقم (01): التمثيل البياني لإجابات المدرين على العبارة رقم (01).



- التحليل والمناقشة:

نقرأ من خلال معطيات الجدول رقم (01) أن نسبة 08.34% من المدربين وعددهم (02) متحصلون على شهادة مستشار رياضي.

أما المتحصلون على شهادة تقني سامي رياضي لا يوجد، والمتحصلون على شهادة الليسانس يوجد (03) مدربين بنسبة 12.50%.

المتحصلون على شهادة تدريب رياضي درجة أولى عددهم (10) بنسبة 41.67%، و(05) مدربين متحصلون على شهادة تدريب رياضي درجة ثانية بنسبة 20.83%، أما المدربون المتحصلون على شهادة تدريب رياضي درجة ثالثة عددهم (04) بنسبة 16.66%، أما المتربصون لا يوجد.

يتضح لنا من الجدول رقم (01) أن أغلبية المدربين والمقدرة نسبتهم 41.67% من ذوي شهادات التدريب الرياضي الدرجة الأولى وهذا غير كافي ولا يتماشى مع متطلبات إعداد سباحي هذه الفئة العمرية أما المدربون ذوي الشهادات العلمية المؤهلة لإعداد سباحي هذه الفئة العمرية فنسبتهم قليلة هذا يدل على نقص المستوى في إعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية مقارنة بالمستوى العلمي والتأهيل المهني لأغلبية المدربين.

- الإستنتاج:

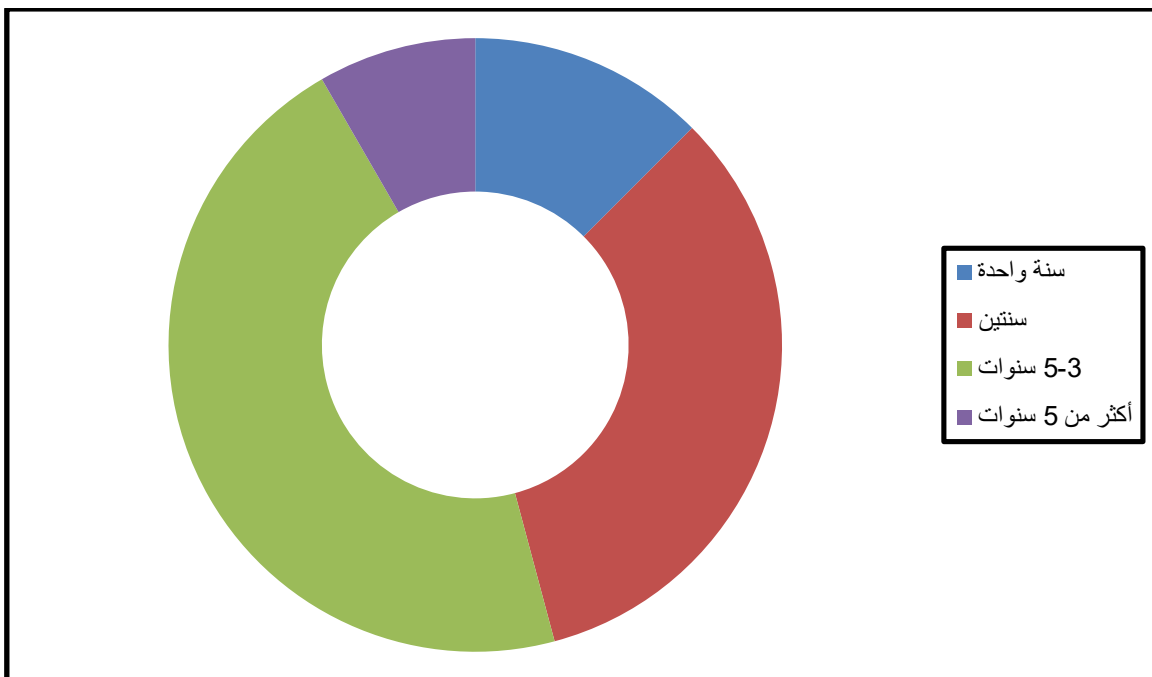
نستنتج مما سبق أن الشهادات العلمية للمدربين لا تؤهلهم مهنيا للإشراف على إعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية وأن هناك مدربين ليس لديهم أصلا مؤهلات علمية مهنية في ميدان تدريب السباحة.

- العبارة رقم (02): ما هي عدد سنوات العمل كمدرّب رياضي في السباحة ؟
- الغرض منها: معرفة إذا كانت لدى المدربين الخبرة الكافية في ميدان التدريب الرياضي التخصصي.
- الجدول رقم (02): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (02).

أكثر من 5 سنوات		3-5 سنوات		سنتين		سنة واحدة		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
08.33	02 6	45.83	11 6	33.33	08 6	12.5	03 6	العبارة رقم (02)

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة
3	0.05	07.81	08.98

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (02) عدد المدربين الذين لهم سنة خبرة هو (03) بنسبة تقدر بـ 12.5% و (08) مدربين لهم سنتين خبرة بنسبة تقدر بـ 33.33% و (11) مدربين تتراوح خبرتهم بين 03 و 05 سنوات في مهنة التدريب بنسبة تقدر بـ 45.83% و (02) مدربين خبرتهم في مهنة التدريب أكثر من 05 سنوات بنسبة تقدر بـ 08.33%.

من خلال هذه النتائج نرى أن نسبة 91.67% 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 والمقدرة بـ 08.33% وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 حيث أن χ^2 المحسوبة (08.98) أكبر من χ^2 الجدولة (07.81).

- الإستنتاج:

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

- العبارة رقم (03): ماذا يشترط منك المسيرون لكي توظف كمدرّب أساسي بالنادي الرياضي؟

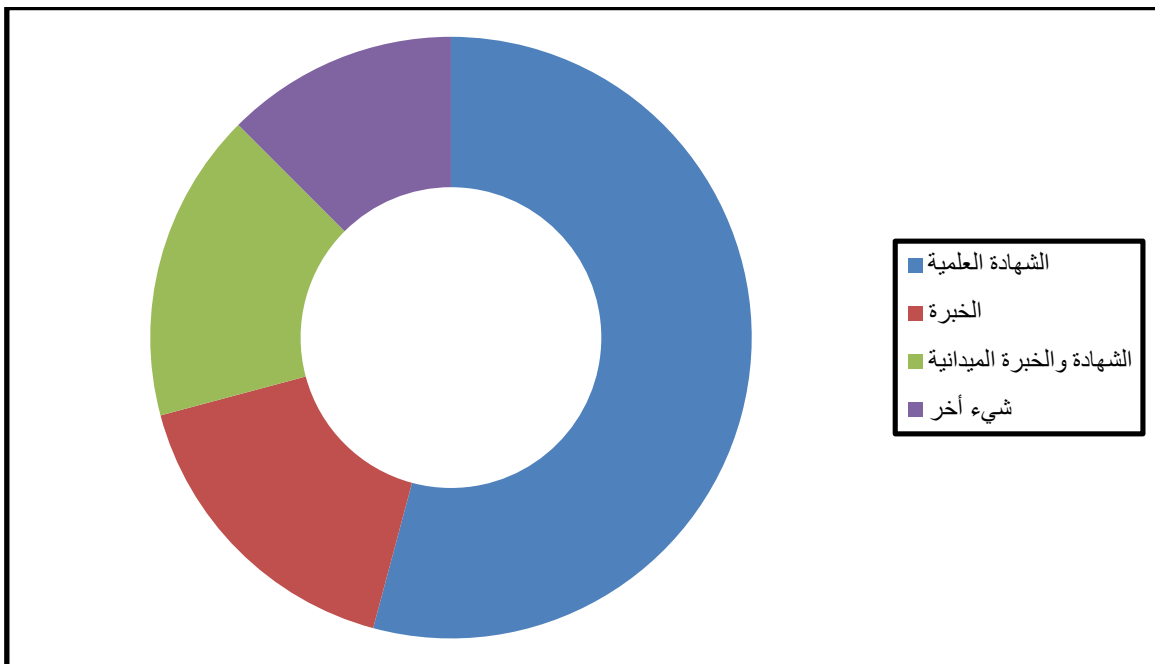
- الغرض منها: معرفة إن كانت هناك شروط وخصائص يضعها مسيرو الأندية ضمن المطالب الأساسية لتوظيف المدربين بالنادي الرياضي..

- الجدول رقم (03): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (03).

شياء أخرى		الشهادة والخبرة الميدانية		الخبرة		الشهادة العلمية		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
12.5	3	16.66	4	16.66	4	54.16	13	العبارة رقم (03)
	6		6		6		6	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
3	0.05	07.81	10.98

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (03) أن نسبة 54.16% من المدربين وعددهم (13) تم توظيفهم على أساس الشهادة العلمية، ونسبة 16.66% من المدربين وعددهم (04) تم توظيفهم على أساس الشهادة العلمية والخبرة المهنية، ونفس نسبة 16.66% من المدربين وعددهم (04) تم توظيفهم على أساس الخبرة الميدانية ونسبة 12.5% من المدربين وعددهم (03) تم توظيفهم على أساس أنهم يمارسون السباحة ضمن فرق النخبة.

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (03) أنه هناك تباين في الشروط التي يتم على أساسها توظيف مدربي سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة فنسبة كبيرة من المدربين يوظفون على أساس الشهادة العلمية، دون اشتراط الخبرة المهنية أو اختبار للقدرات المعرفية ومدربون آخرون تم توظيفهم وهم لا يحملون شهادات علمية تخصصية. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 حيث أن χ^2 المحسوبة تساوي (10.98) أكبر من χ^2 الجدولة (07.81).

- الإستنتاج:

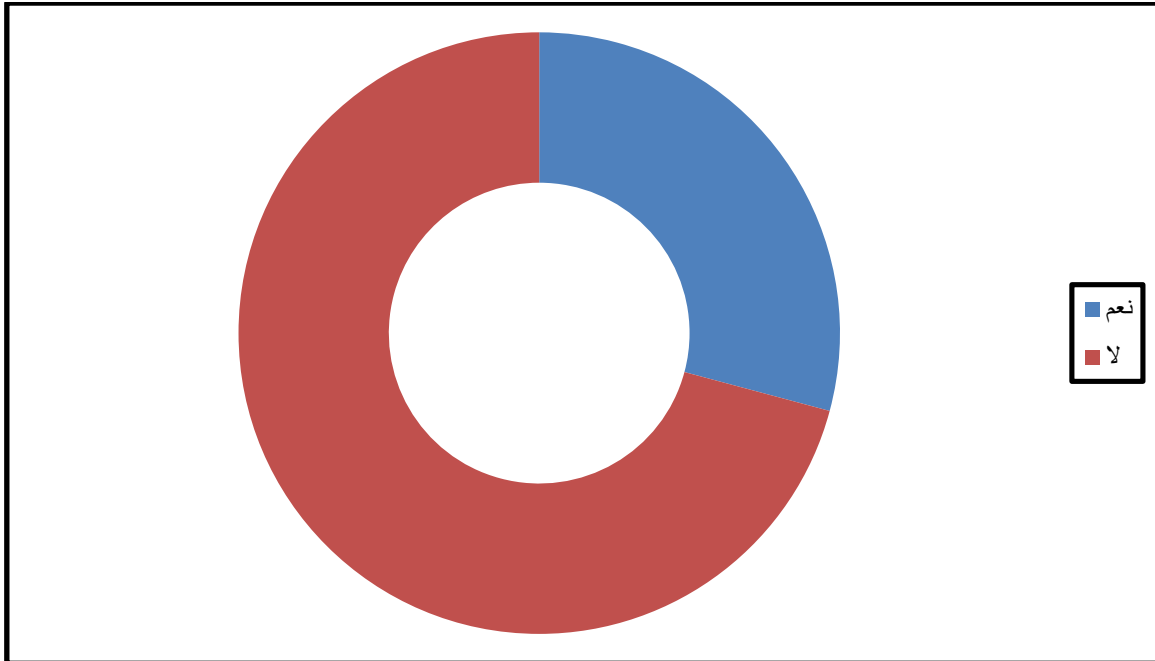
نستنتج مما سبق ذكره أن تعيين وتوظيف مدربي سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا يستند إلى شروط تستوجب توفر الشهادة العلمية المؤهلة والخبرة المهنية و اختبار القدرات المعرفية والمهنية للمدرب الذي يشرف على إعداد وتكوين البراعم الشبانية المستقبلية ضمن المتطلبات العلمية والفنية.

- العبارة رقم (04): عند توظيفك بالنادي الرياضي هل يتم اختبار قدراتك من طرف المسؤولين والمسيرين؟
- الغرض منها: معرفة إن كانت هناك اختبارات للقدرات والمعارف يجريها المدربون قبل توظيفهم بالنادي الرياضي.
- الجدول رقم (04): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (4).

لا		نعم		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	
70.84	17	29.16	7	العبارة رقم (04)
	12		12	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة
1	0.05	03.84	04.16

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (04) أن نسبة 29.16% من المدربين وعددهم (07) كانت إجابتهم بنعم أي يتم اختبار قدراتهم عند توظيفهم بالنادي الرياضي كمدربين لسباحي الفئة العمرية (09-12) سنة، ونسبة 70.84% من المدربين وعددهم (17) كانت إجابتهم بلا أي أنه لا يتم اختبار قدراتهم عند توظيفهم وتعيينهم كمدربين لسباحي هذه الفئة العمرية.

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (04) أن الأغلبية الساحقة من المدربين لا يتم اختبارهم عند توظيفهم بالأندية الرياضية كمدربين لسباحي الفئات العمرية الصغرى وهذا ما يعكس الصورة في الميدان من خلال أداء بعض المدربين والمستوى المحقق ميدانيا والنتائج المحصل عليها من حيث الإعداد والتراجع في مستوى التكوين لبعض الأندية للسباحين الموهوبين الذين لا يلقون العناية والمتابعة الجيدة من طرف المدربين. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن χ^2 المحسوبة (04.98) أكبر من χ^2 الجدولة (03.84).

- الإستنتاج:

نستنتج من النتائج المحصل عليها أن مدربي سباحي هذه الفئات العمرية يتم توظيفهم دون اختبار لقدراتهم المعرفية والمهنية والمهارية هذا ما يعكس لنا مستوى التكوين المتدني لبعض الأندية والتوظيف العشوائي للمدربين من طرف بعض المسيرين والمسؤولين. فكيف نجد مدرب يعمل بدون مؤهل علمي أو تكوين بيداغوجي يشرف على إعداد فئة حساسة من السباحين.

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

- الغرض منها: معرفة إذا كانت هناك دورات تكوينية و الرسكلة خاصة بمدربي الفئات الصغرى ومدى

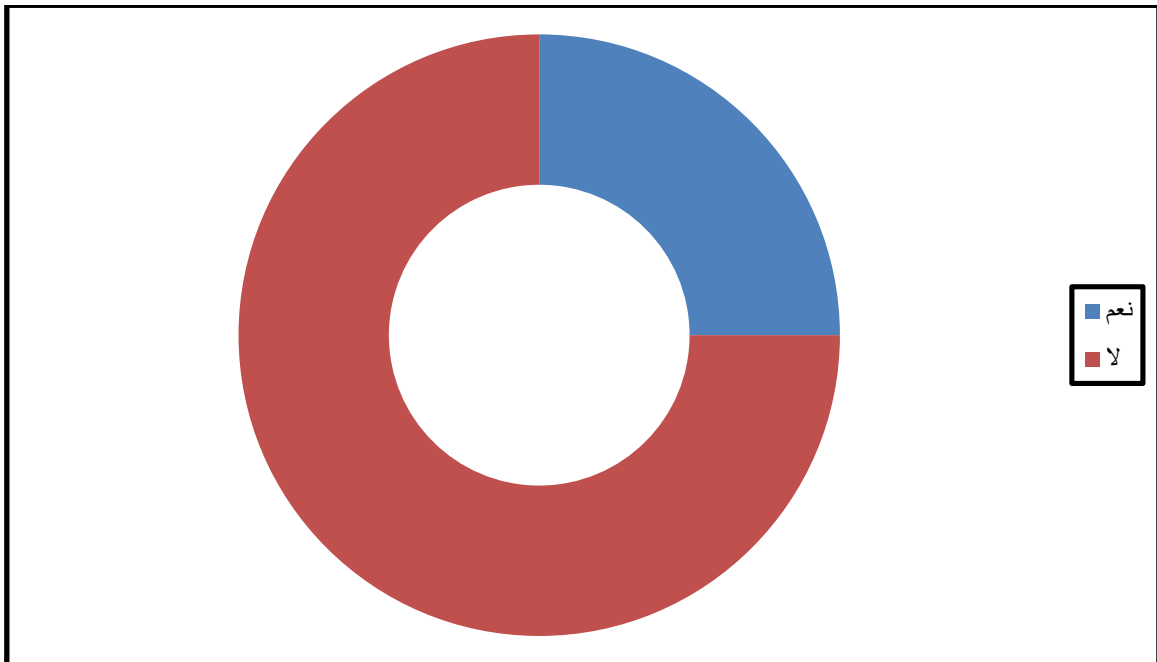
استجابات المدربين لهذه الدورات واهتماماتهم لتحسين مستواهم المعرفي والمهني.

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

لا		نعم		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	
75	18	25	06	العبارة رقم (05)
	12		12	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
1	0.05	03.84	06

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (05) أن نسبة 25% من المدربين وعددهم (06) كانت إجاباتهم بنعم أي يتلقون ويتابعون الدورات التكوينية لرسكلة وتحسين مستواهم المعرفي والمهني في مجال التدريب الرياضي للناشئين في السباحة أما نسبة 75% من المدربين وعددهم (18) كانت إجاباتهم بلا أي أنهم لا يتلقون ولا يتابعون الدورات التكوينية لرسكلة وتحسين مستواهم المعرفي والمهني في مجال تخصصهم المهني.

من خلال هذه النتائج يتضح لنا أن الأغلبية الساحقة من المدربين وعددهم (18) بنسبة تقدر بـ 75% لا يتلقون ولا يعطون أهمية للدورات التكوينية من أجل تحسين مستواهم وتطوير قدراتهم المعرفية والمهنية 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 (06) أكبر من χ^2 الجدولة (03.84).

- الإستنتاج:

نستنتج مما سبق أن مدربي هذه الفئة العمرية لديهم نقص في التكوين ولا يهتمون بالدورات التكوينية في مجال تخصصهم لتحسين مستواهم المعرفي وتطوير قدراتهم المهنية واكتساب المعلومات الجديدة المتعلقة بميدان التدريب الرياضي في السباحة هذا ما يؤثر سلبيا على الإعداد الجيد لسباحي هذه الفئة العمرية وتحسين والتقدم بمستواهم التعليمي والأداء الرياضي حسب خصائص ومتطلبات النمو لهذه المرحلة العمرية.

- العبارة رقم (06): هل لديك إطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين؟

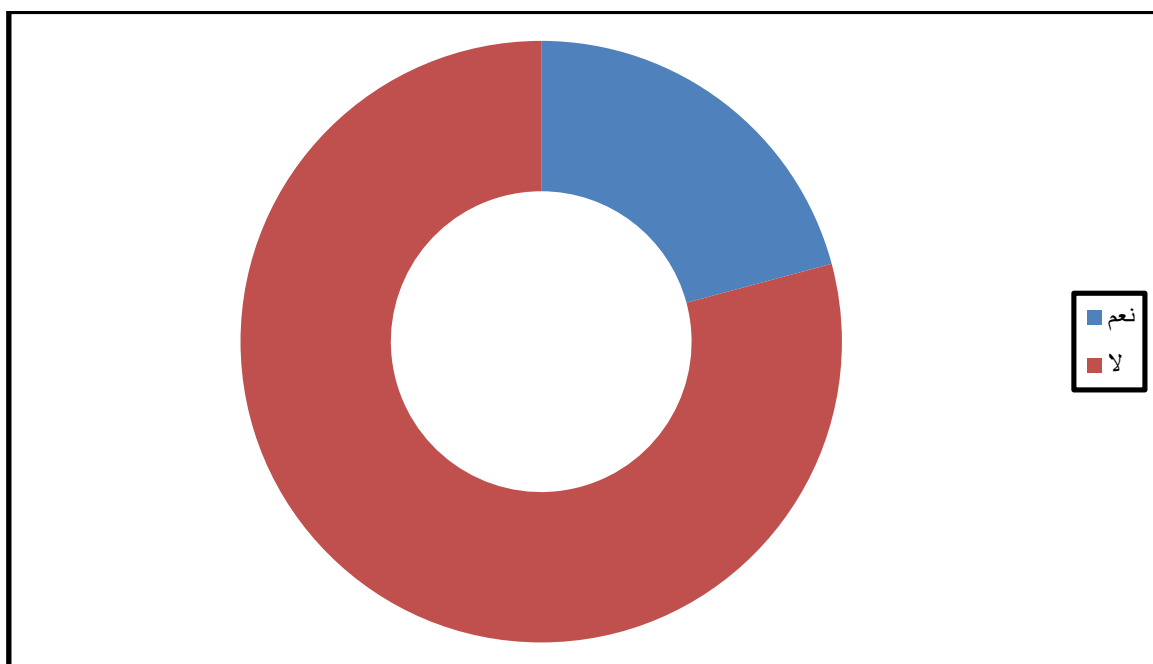
- الغرض منها: معرفة إن كان مدربو الفئات الصغرى على اطلاع بالدراسات الحديثة في ميدان السباحة والجديد في طرق تعليم وتدريب السباحة للناشئين حسب المقاييس والمعايير العلمية والتربوية.

- الجدول رقم (06): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (6).

لا		نعم		الأجوبة العبارات
%	ت	%	ت	
79.17	19	20.83	05	العبارة رقم (06)
	12		12	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
1	0.05	03.84	08.16

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (06) أن نسبة 20.83% من المدربين وعددهم (05) كانت إجاباتهم بنعم أي لديهم إطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين أما نسبة 79.17% من المدربين وعددهم (19) كانت إجاباتهم بلا أي أنهم ليس على اطلاع بالدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة لفئة الناشئين.

من خلال هذه النتائج يتضح لنا أن أغلبية مدربي هذه الفئة العمرية والمقدر عددهم (19) مدرب بنسبة 79.17% 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 والمهنية وفي إعداد البرامج وبناء الأهداف التعليمية واختيار التمارين المناسبة من أجل التقدم بمستوى السباحين. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن χ^2 المحسوبة (08.16) أكبر من χ^2 الجدولة (03.84).

- الإستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين ليس لديهم اطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة لفئة الناشئين فهم لا يتبعون التطور الحاصل في ميدان السباحة وهذا يؤثر على مستواهم المعرفي والمهني وتراجع مستوى التكوين وأداء سباحي هذه المرحلة العمرية على مستوى الأندية هذا يعكس الصورة الحقيقية لمدرّب هذه الفئة. هذا ما يؤكد **رفيقة مصطفى سالم** حيث يقول: " نظرا للنمو السريع في الثقافة العلمية المتصلة بمجال رياضة السباحة لذلك يجب على مدرّب السباحة أن يتميز بالاطلاع والثقيف الذاتي لكي يكون على دراية بكل جديد في مجال السباحة ويكون لديه الرغبة في النمو الذاتي علميا ومهنيا".¹

1 ورفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 215.

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

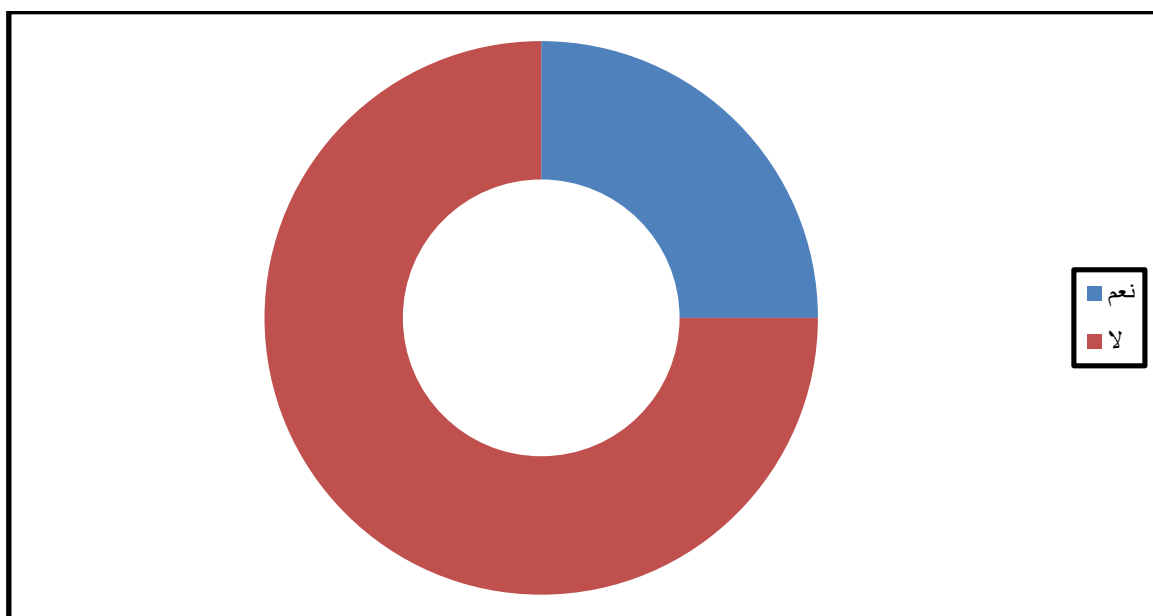
- الغرض منها: معرفة ما إذا كان المدربون يهتمون بحضور والمشاركة في الملتقيات الخاصة بالإعداد والتكوين الرياضي للناشئين وما هي الانشغالات والأسباب التي تمنعهم في حضورها والاستفادة منها.

- الجدول رقم (07): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (07).

لا		نعم		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	
75	18	25	06	العبارة رقم (07)
	12		12	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة
1	0.05	03.84	06

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (07) أن نسبة 25% من المدربين وعددهم (06) كانت إجابتهم بنعم أي سبق لهم الحضور والمشاركة في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية التي درست مواضيع الإعداد والتكوين الرياضي لفئة الناشئين أما نسبة 75% من المدربين وعددهم (18) كانت إجابتهم بلا أي أنهم لم يسبق لهم حضور والمشاركة في هذه الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية.

من خلال نتائج الجدول رقم (07) يتضح لنا نسبة 75% من المدربين والمقدر عددهم (18) مدرب لم يسبق لهم حضور 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 (06) أكبر من χ^2 الجدولة (03.84).

- الإستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين لم يسبق لهم حضور والمشاركة في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية التي تناولت مواضيع حول الإعداد والتكوين الرياضي لفئة الناشئين هذا يؤثر بالسلب على مستواهم المعرفي والمهني وفي اكتساب خبرات جديدة في ميدان التدريب الرياضي لفئة الناشئين في السباحة.

1-2- المحور الثاني: الكفاءات المهنية والعلمية للمدرسين.

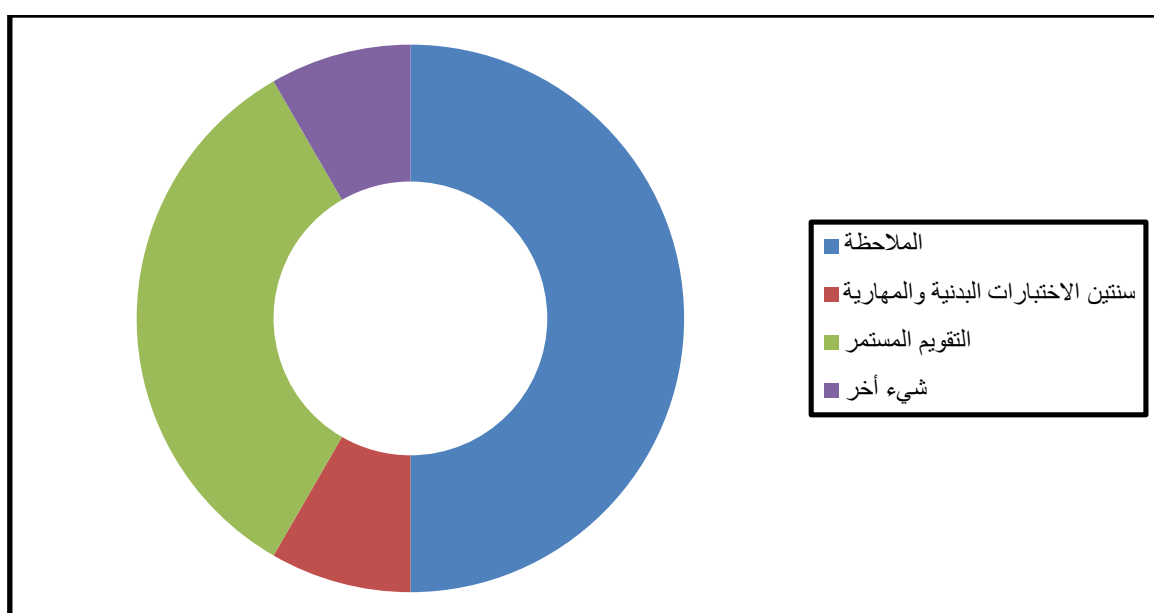
- العبارة رقم (08): لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي تقوم على إعدادها على ماذا تعتمد؟
- الغرض منها: معرفة إن كانت الطرق التي يعتمد عليها مدرب هذه الفئة العمرية لمعرفة مستواهم تتماشى مع الأساليب العلمية المعتمدة في ذلك.

- الجدول رقم (08): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (08).

شيء آخر		التقويم المستمر		سنتين الاختبارات البدنية والمهارية		الملاحظة		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
08.33	02	33.34	08	08.33	02	50	12	العبارة رقم (08)
	6		6		6		6	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
03	0.05	07.81	11.98

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



- التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (08) المبين أعلاه يتضح أن نسبة تقدر بـ 50% من المدربين يعتمدون على الملاحظة لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي يقومون على إعدادها، أما نسبة تقدر بـ 08.33% من المدربين يعتمدون على الاختبارات البدنية والمهارية لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي يقومون على إعدادها، أما نسبة تقدر بـ 33.34% من المدربين يعتمدون على التقويم المستمر لمعرفة المستوى الذي وصل إليه السباحين بينما نسبة تقدر بـ 08.33% من المدربين يعتمدون على أساليب أخرى لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي يقومون على إعدادها.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول السابق يظهر لنا جليا أن هناك اختلاف كبير في إجابات المدربين حول الطريقة والأسلوب المعتمد لمعرفة مستوى السباحين وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (11.98) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي بلغت (07.81) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) ومعنى هذا أن نسبة كبيرة من المدربين لا يتبعون الطريقة العلمية المقننة وهي الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة للكشف ومعرفة مستوى السباحين فهناك من يعتمد على الملاحظة فقط وهذا غير كافي لمعرفة المستوى هذا ما يبرهن على أن مستوى المدربين محدود تجاه المعرفة العلمية وكفاءاتهم المهنية نظرا لانتهاجهم للطرق الكلاسيكية القديمة التي لا تتماشى مع التطور العلمي ولمعرفة القياسات والاختبارات الواجب إتباعها أثناء القيام بعملية كشف مستوى السباحين المتعلمين.

- الإستنتاج:

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

- العبارة رقم (09): هل تستعمل الوسائل البصرية والدعم بالخصص النظرية في شرح وتوضيح طريقة أداء المهارات الحركية للفئة العمرية (09-12) سنة ؟

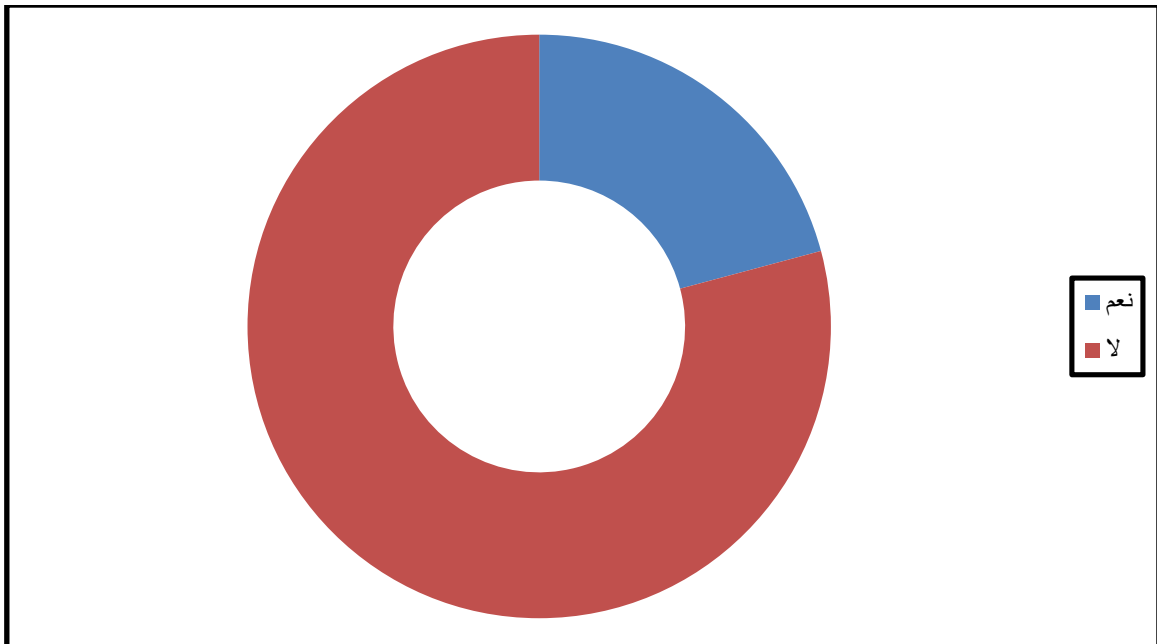
- الغرض منها: معرفة إذا كان المدربون يوظفون ويستثمرون الوسائل البصرية في تقريب المهارة إلى ذهن الناشئ وتسهيل عملية تعلم مهارات السباحة وتحسينها بالصورة والطريقة الصحيحة والدقيقة والدعم بالخصص النظرية.

- الجدول رقم (09): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (09).

لا		نعم		الأجوبة العبارات
%	ت	%	ت	
79.17	19	20.83	05	العبارة رقم (09)
	12		12	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	03.84	08.16

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (09) أن نسبة 20.83% من المدربين وعددهم (05) كانت إجاباتهم بنعم أي أنهم يستعملون ويوظفون الوسائل البصرية والدعم بالحصص النظرية في شرح وتوضيح طريقة أداء المهارات الحركية لسباحي هذه الفئة العمرية أما نسبة 79.17% من المدربين وعددهم (19) كانت إجاباتهم بلا أي أنهم لا يستعملون ويوظفون الوسائل البصرية والدعم بالحصص النظرية في شرح وتوضيح طريقة أداء المهارات الحركية.

يتضح لنا من خلال الإجابات المدونة في الجدول رقم (09) أن أغلبية المدربين لا يستعملون الوسائل البصرية والدعم بالحصص النظرية في شرح وتوضيح طريقة الأداء المفصلة 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 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن χ^2 المحسوبة (08.16) أكبر من χ^2 الجدولة (3.84)

- الإستنتاج:

نستنتج أن مدربي هذه الفئة العمرية لا يحسنون استغلال وتوظيف التقنيات الحديثة والإمكانيات المادية والبيداغوجية واستثمارها في ميدهم 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 ؟

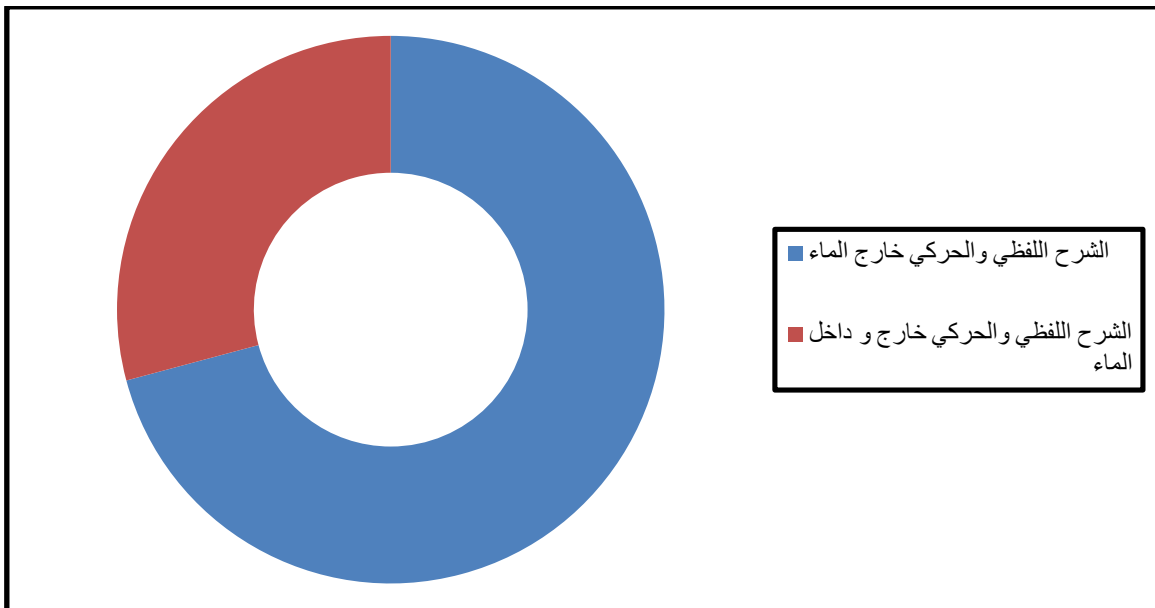
- الغرض منها: معرفة ما هو الأسلوب والطريقة المتبعين من طرف المدرب أثناء شرح طريقة وكيفية أداء المهارات الحركية للمتعلمين .

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

الشرح اللفظي والحركي خارج و داخل الماء		الشرح اللفظي والحركي خارج الماء		الأجوبة العبارات
%	ت	%	ت	
29.17	07	70.83	17	العبارة رقم (10)
	12		12	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	03.84	04.16

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (10) أن نسبة 70.83% من المدربين وعددهم (17) يتبعون الأسلوب اللفظي والحركي خارج حوض السباحة عند شرح وتوضيح طريقة وكيفية أداء المهارة الحركية للمتعلمين أما نسبة 29.17% من المدربين وعددهم (07) يتبعون في ذلك الأسلوب اللفظي والحركي خارج وداخل حوض السباحة.

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول رقم (10) أن أغلبية المدربين يتبعون الشرح اللفظي والتحليل الحركي خارج حوض السباحة لكيفية أداء المهارات الحركية للمتعلمين وهذا يدل على وجود نقص من الناحية المهنية وتوظيف الخبرات الجديدة المتعلقة بطرق تعليم وإكساب المهارات الحركية بالطرق العملية والعلمية الحديثة للمتعلمين الناشئين، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن χ^2 المحسوبة (04.16) أكبر من χ^2 الجدولة (3.84)

- الإستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين لديهم نقص من ناحية المهارات التعليمية وطريقة توضيح كيفية أداء المهارات الفنية في السباحة للمتعلمين الناشئين نظريا وتطبيقيا حيث يؤكد رقيقة 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 والاشترك العملي مع اللاعبين أثناء التدريبات كما يستلزم الأمر في بعض الأحيان القيام بتجربة بعض التمرينات ل حساس بوطأتها ودرجة ثقلها على كاهل الأفراد كل ذلك يتطلب من المدرب العمل على تنمية قدراته ومهاراته العملية بجانب إلمامه بالأسس النظرية...."²

¹ رقيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 217.

² أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 259.

- العبارة رقم (11): ما هو الأسلوب الذي تعتمد عليه مع هذه الفئة العمرية لتنمية ورفع دافعيتهم نحو تحقيق الأهداف والاستمرارية في الممارسة؟

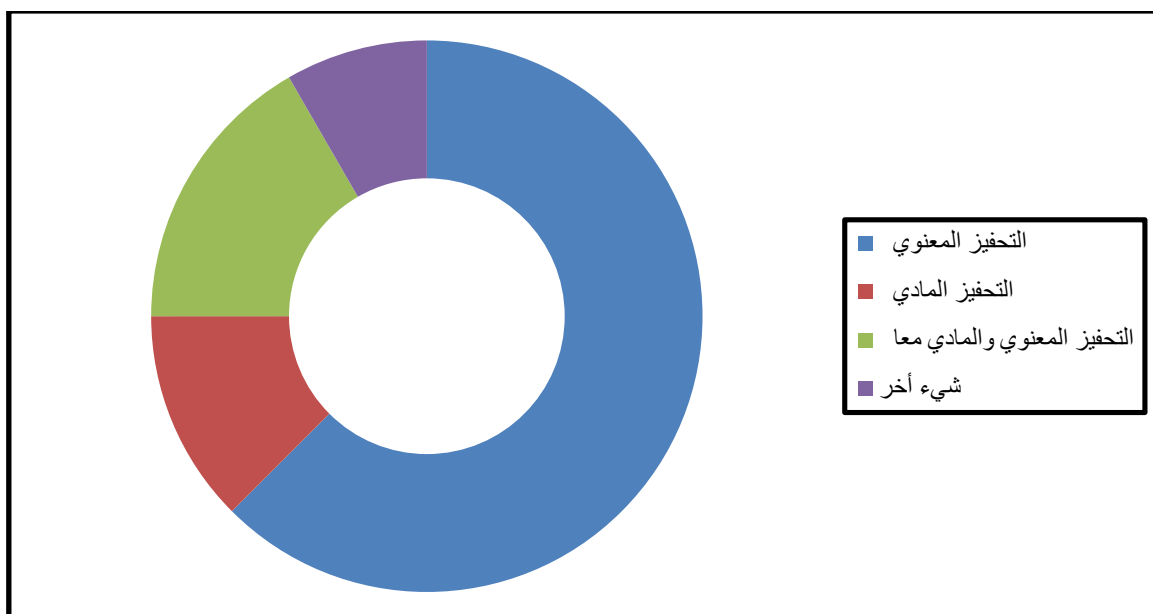
- الغرض منها: معرفة إن كانت لدى المدرب كفاءات وخبرات تسمح وتعمل على تنمية ورفع دافعية السباح الناشئ نحو انجاز الأهداف والاستمرارية في ممارسة السباحة.

- الجدول رقم (11): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (11).

شيء آخر		التحفيز المعنوي والمادي معا		التحفيز المادي		التحفيز المعنوي		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
08.34	02 6	16.66	04 6	12.5	03 6	62.5	15 6	العبارة رقم (11)

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
3	0.05	07.81	18.32

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (11) أن نسبة 62.5% من المدربين وعددهم (15) أنهم يعتمدون على التحفيز المعنوي لتنمية وزيادة دافعية سباحي هذه المرحلة العمرية نحو تحقيق الأهداف والاستمرارية في الممارسة، أما نسبة 12.5% من المدربي نوعدهم (03) يعتمدون على التحفيز المادي لتنمية وزيادة دافعية سباحي هذه المرحلة العمرية نحو تحقيق الأهداف والاستمرارية في الممارسة، أما نسبة 16.66% من المدربين وعددهم (04) يعتمدون على التحفيز المادي والمعنوي لتحقيق ما سبق ذكره أما نسبة 08.34% من المدربين وعددهم (02) يعتمدون على أساليب و طرق غير ذلك لتنمية وزيادة دافعية السباحين نحو تحقيق الأهداف واستمراريتهم في ممارسة السباحة ومزاولة التدريبات.

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول رقم(11) أن أغلبية المدربين يعتمدون التحفيز المعنوي لتنمية دافعية السباحين نحو تحقيق الأهداف والاستمرارية في الممارسة ومتابعة التدريبات وهم يتخلون عن الدعم المادي ومكافأهم في ذلك وما له أهمية بالغة لتنمية دافعية السباح الناشئ وتحفيزه وتشجيعه على تطوير قدراته المختلفة، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 حيث أن χ^2 المحسوبة (18.32) أكبر من χ^2 الجدولة (07.81)

- الإستنتاج:

نستنتج أن الأساليب المتبعة من طرف المدربين لتنمية دافعية السباحين نحو تحقيق الأهداف و الاستمرارية في الممارسة ومتابعة التدريبات تختلف من مدرب لآخر فأغلبهم يتبع أسلوب التحفيز المعنوي وهذا لا يكفي لذلك وهذا ما يفسر نفور بعض السباحين الصغار في فترات قصيرة من التكوين والإعداد فخبرة وكفاءة المدرب العلمية والمهنية تلعب دورها في ذلك.

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

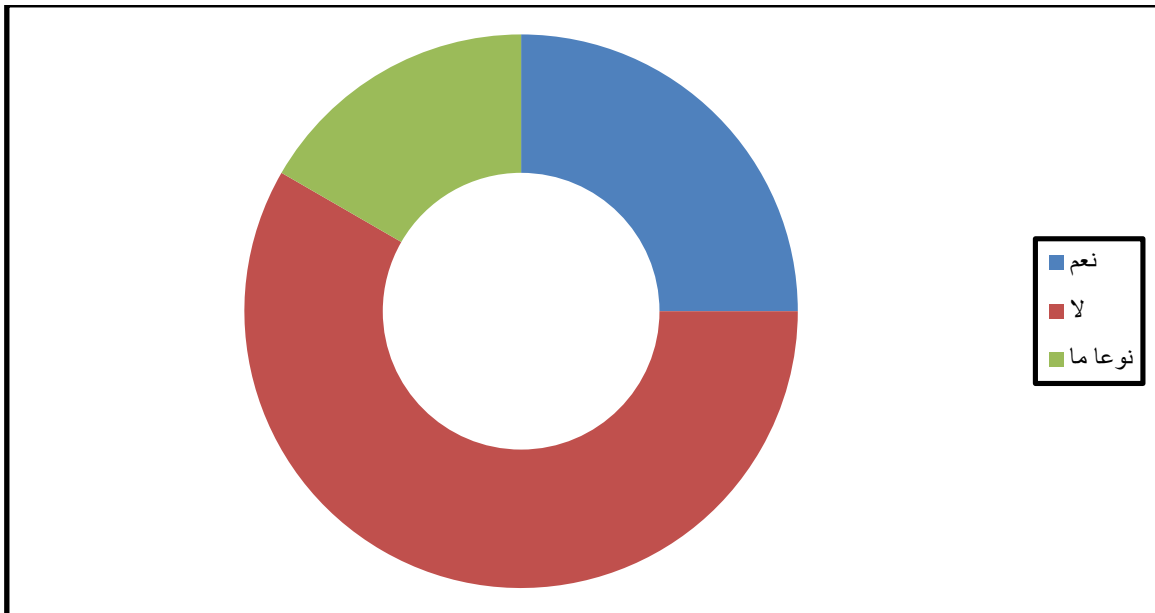
- الغرض منها: معرفة ما إذا كان مدرب هذه الفئة العمرية له دراية بخصائص ومميزات النمو لهذه المرحلة العمرية والمتطلبات التربوية والممارسة الرياضية بمعايير ومقاييس علمية وتربوية.

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

نوعا ما		لا		نعم		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	%	ت	
16.17	04	58.33	14	25	06	العبارة رقم (12)
	8		8		8	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
2	0.05	05.99	09.32

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (12) أن نسبة 25% من المدربين وعددهم (06) كانت إجاباتهم بنعم أي لديهم دراية ومعارف بخصائص ومميزات النمو للمرحلة العمرية (09-12) سنة ومتطلباتها التربوية والممارسة الرياضية، أما نسبة 58.33% من المدربين وعددهم (14) كانت إجاباتهم بلا أي ليس لديهم دراية ومعارف بخصائص ومميزات النمو لسباحي هذه المرحلة العمرية والمتطلبات التربوية، أما نسبة 16.17% من المدربين وعددهم (04) كانت إجاباتهم بمحدودية الدراية والمعارف والمعلومات حول خصائص ومميزات النمو لسباحي هذه المرحلة العمرية ومتطلباتها التربوية وممارسة السباحة.

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين أنه يوجد نقص في التكوين العلمي عند أغلبية المدربين بالجانب المعرفي والمعلومات المتصلة والمرتبطة بخصائص ومميزات النمو لسباحي هذه المرحلة العمرية ومتطلباتها التربوية والتعليمية لممارسة السباحة لتطوير الجوانب الفنية والبدنية والمهارية والنفسية، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن χ^2 المحسوبة (09.32) أكبر من χ^2 الجدولة (05.99)

- الإستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم نقص من الناحية العلمية والتكوين العلمي والمعرفي فيما يتعلق بالدراية المعرفية والعلمية بخصائص ومميزات النمو للفئة العمرية التي يتعاملون معها من أجل الإعداد الجيد وتطوير وتنمية النواحي المعرفية والبدنية والفنية والنفسية حيث يقول **عبد القادر المصراتي**: "لابد أن يعد مدربو الناشئين إعداداً مهنيًا يتناسب مع مهام التدريب في المراحل السنية المبكرة بحيث يجب أن يظهر مدربو الناشئين كفاءة عالية في كل النواحي الفنية المهارية البدنية الحركية وتطور وظائف الأعضاء للصغار والمظاهر النفسية المرتبطة بالتعلم الحركي. إضافة إلى ذلك تخطيط البرامج والتعريف بالقواعد والقوانين دون أن ننسى التغذية والإسعافات الأولية...."¹

¹ عبد القادر المصراتي: المعلم والوسائل التعليمية، ط2، الجماهيرية الليبية، الجامعة المفتوحة، 1997، ص88.

- العبارة رقم (13): هل تأخذون غيابات وتأخرات السباحين بعين الاعتبار والأهمية؟

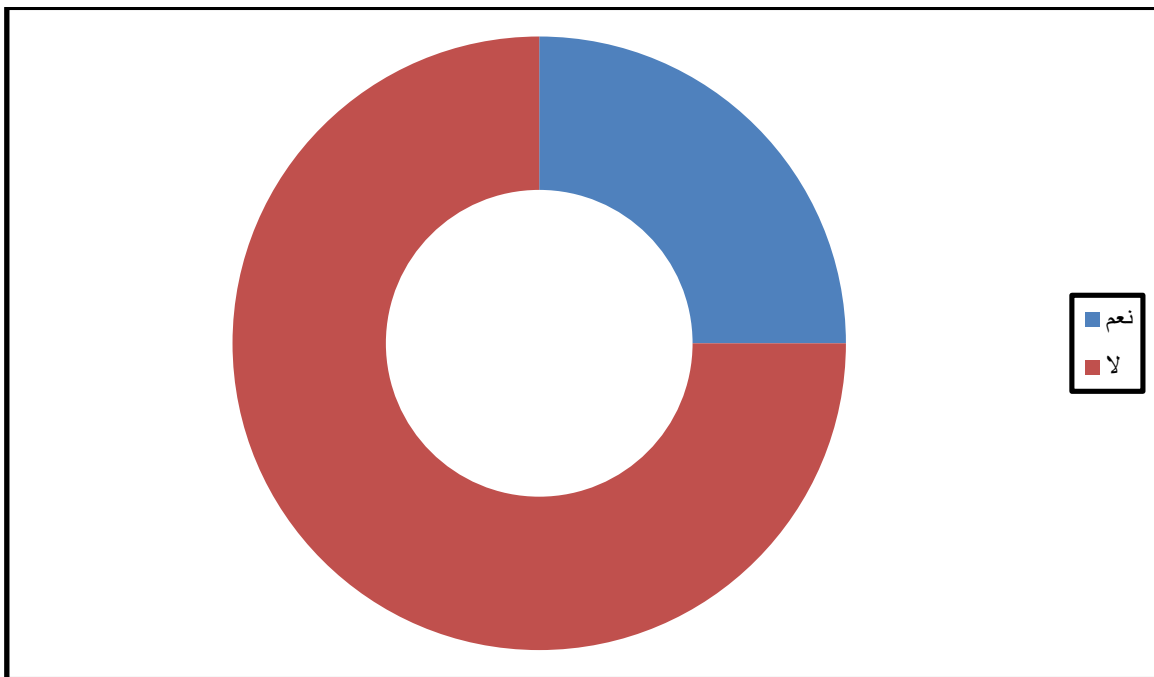
- الغرض منها: معرفة إذا كان المدربون يعطون الأهمية للانضباط والحضور الدائم للمتعلمين والاستمرارية من أجل التقدم الجماعي في تعلم وتحسين المهارات الرياضية والتقدم في تحقيق أهداف البرنامج.

- الجدول رقم (13): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (13).

لا		نعم		الأجوبة العبارة
		%	ت	
75	18	25	06	العبارة رقم (13)
	12		12	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة
3	0.05	03.84	06

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (13) أن نسبة 25% من المدربين وعددهم (06) كانت إجاباتهم بنعم أي أنهم يأخذون غيابات وتأخرات السباحين بعين الاعتبار والأهمية أما نسبة 75% من المدربين وعددهم (18) كانت إجاباتهم بلا أي أنهم لا يأخذون ذلك بعين الاعتبار والأهمية.

يتضح لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13) أن أغلبية المدربين لا يأخذون غيابات وتأخرات السباحين عن الحصص التدريبية بعين الاعتبار والأهمية هذا يدل على عدم مبالاة المدربين ومتابعتهم للسباحين بهدف النجاح والتقدم في المستوى التعليمي واكتساب المهارات وتحسينها وفي فرض الانضباط الداخلي للفريق على المتعلمين والتوعية والمسؤوليات الملقاة على المدربين في تحقيق المستوى وأهداف البرنامج، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن χ^2 المحسوبة (06) أكبر من χ^2 الجدولة (03.84)

- الإستنتاج:

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

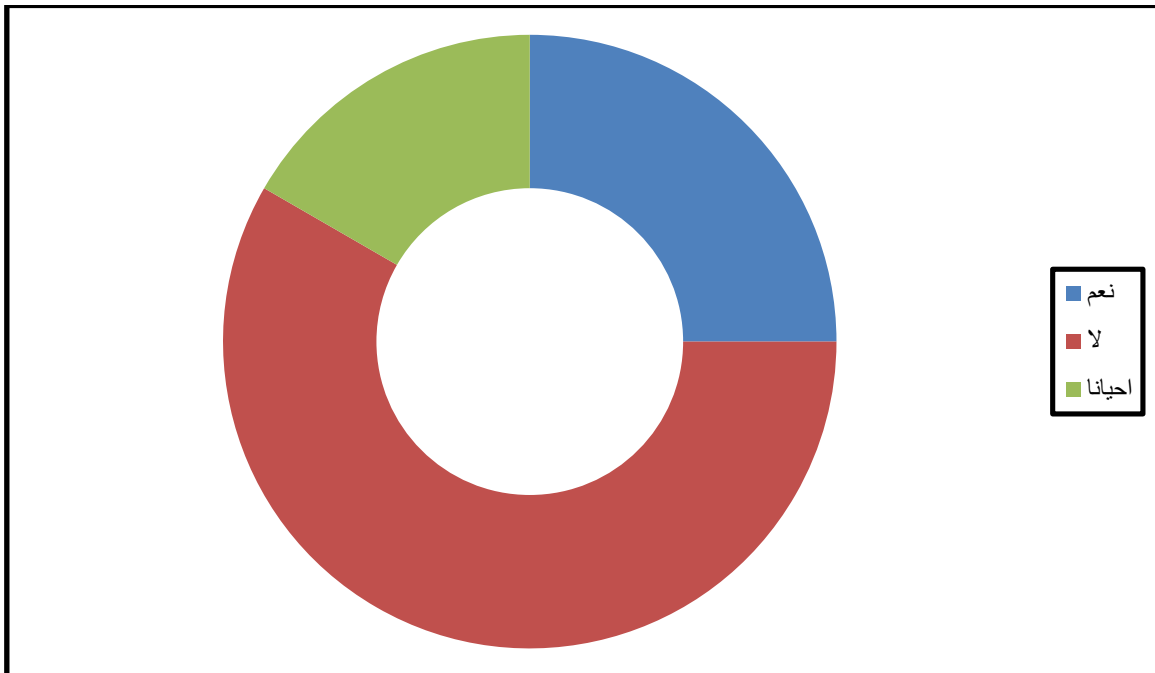
- العبارة رقم (14): هل تجرون فحوصات ومتابعات طبية دورية لسباحي الفئات العمرية (09-12) سنة ؟
- الغرض منها: معرفة إذا كان المدربون يعطون أهمية للجانب الصحي والاحتياطات الوقائية للسباحين الناشئين والمتابعات الطبية الدورية الضرورية.

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

أحيانا		لا		نعم		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	%	ت	
16.67	04	58.33	14	25	06	العبارة رقم (14)
	8		8		8	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
2	0.05	5.99	07

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (14) أن نسبة 25% من المدربين وعددهم (06) كانت إجابتهم بنعم أي أنهم يجرون الفحوصات والمتابعات الطبية على سباحيهم أما نسبة 58.33% من المدربين وعددهم (16) كانت إجابتهم بلا أي أنهم لا يجرون الفحوصات والمتابعات الطبية الدورية على السباحين، أما نسبة 16.67% من المدربين وعددهم (04) كانت إجابتهم بأحيانا.

يتضح لنا من الإجابات المسجلة في الجدول رقم (14) أن نسبة 58.33% من المدربين لا يجرون الفحوصات الطبية على سباحي هذه الفئة العمرية ومتابعتهم صحيا هذا لأنهم لا يعطون أهمية لهذه العملية الضرورية والأساسية في ميدان التدريب الرياضي ونقص الوعي المهني والثقافة المهنية للمدربين لهذه النقطة الهامة فيرجعون سبب ذلك إلى أن كل سباح لديه شهادة طبية المرفقة مع الملف الذي تم التسجيل به في بداية الموسم وهذا من الناحية التنظيمية واحتياجات المدرب الوقائية لا يكفي، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن χ^2 المحسوبة (07) أكبر من χ^2 الجدولة (05.99)

- الإستنتاج:

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 **رفيقة مصطفى سالم**: "تشتمل مسؤوليات مدرب السباحة غير المباشرة على النواحي الصحية والعلاجية والغذائية بالنسبة للمتعلمين من حيث: "إعداد ملفات خاصة بالحالة الصحية للمتعلمين مسجل بها نتائج الكشف الطبي الدوري من حيث: الأمراض الجلدية والأنف والأذن والعينين والجهاز التنفسي وغيرها من الأمراض التي تظهر على المتعلمين خلال حصص السباحة. متابعة الحالة الصحية للمتعلمين وإعداد بطاقات صحية مسجل بها الحالة المرضية والإصابات التي تعرض لها المتعلم سواء كانت ناتجة من ممارسة السباحة وإصابات ناتجة من ممارسة ألعاب أخرى.¹

¹ ورفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 223.

1-3- المحور الثالث: الكفاءات المدربين في اعداد وتخطيط البرامج التعليمية والتدريبية.

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

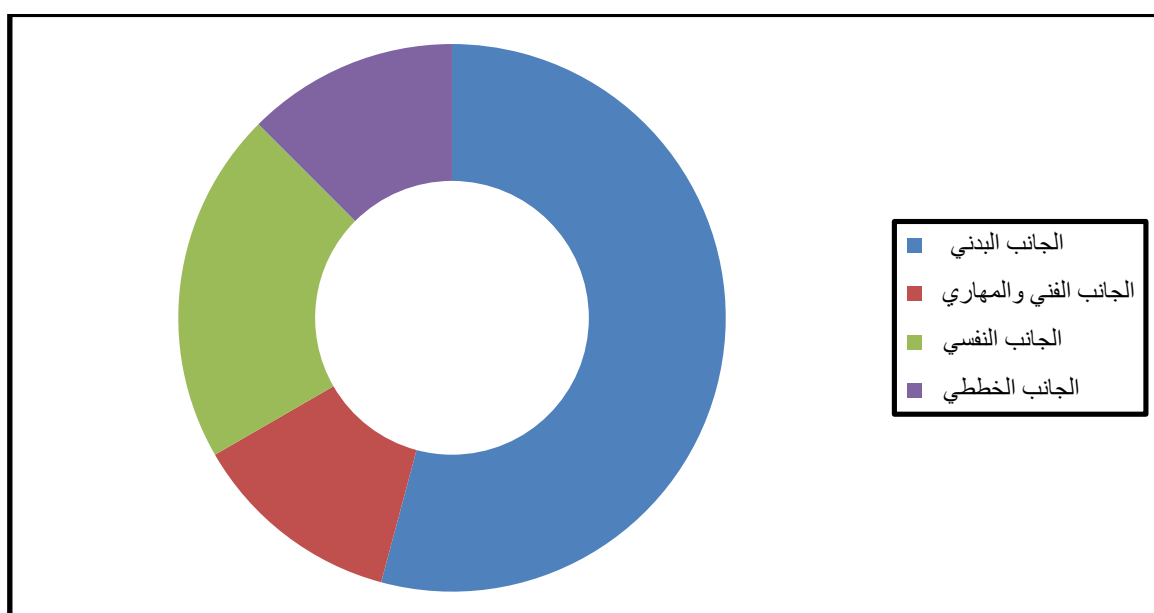
- الغرض منها: معرفة الجانب الأساسي الذي يهتم ويركز المدرب على تنميته لسباحي هذه الفئة العمرية وهل هو من الأساسيات والضروريات لمتطلبات المرحلة العمرية.

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

الجانب البدني		الجانب الفني والمهاري		الجانب النفسي		الجانب الخططي		الأجوبة العبارة
ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
13	54.16	03	12.5	05	20.84	03	12.5	العبارة رقم (15)
6		6		6		6		

كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
11.49	07.81	0.05	3

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (15) أن نسبة 54.16% من المدربين يهتمون ويركزون على تنمية الجانب البدني لسباحي هذه المرحلة العمرية، أما نسبة تقدر بـ 12.5% من المدربين يهتمون ويركزون على تنمية الجانب الفني والمهاري للسباحين، أما نسبة تقدر بـ 20.84% من المدربين يهتمون ويركزون على تنمية الجانب النفسي للسباحين بينما نسبة تقدر بـ 12.5% من المدربين يهتمون ويركزون على تنمية الجانب الخططي للسباحين.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول السابق يظهر لنا جليا أن هناك اختلاف كبير في إجابات المدربين حول الجانب الأساسي الذي يهتمون به ويركزون على تنميته لسباحي هذه المرحلة العمرية وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (11.49) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي بلغت (07.81) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) ومعنى هذا أن نسبة كبيرة من المدربين ليس لهم دراية علمية بالجانب الأساسي الذي يجب التركيز على تنميته لسباحي هذه المرحلة العمرية وإعطائه الأهمية اللازمة في ذلك حيث نجد نسبة كبيرة من المدربين يهتمون ويركزون على الجانب البدني والجانب الخططي هذا ما يبرهن على أن مستوى المدربين محدود تجاه المعرفة العلمية وكفاءاتهم المهنية نظرا لاهتمامهم وتركيزهم على جوانب لا تتماشى وتتوافق مع خصائص النمو ومتطلبات سباحي هذه المرحلة العمرية.

- الإستنتاج:

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

- العبارة رقم (16): هل تبرمجون الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصص التعليمية والتدريبية للفئة العمرية (09-12) سنة ؟

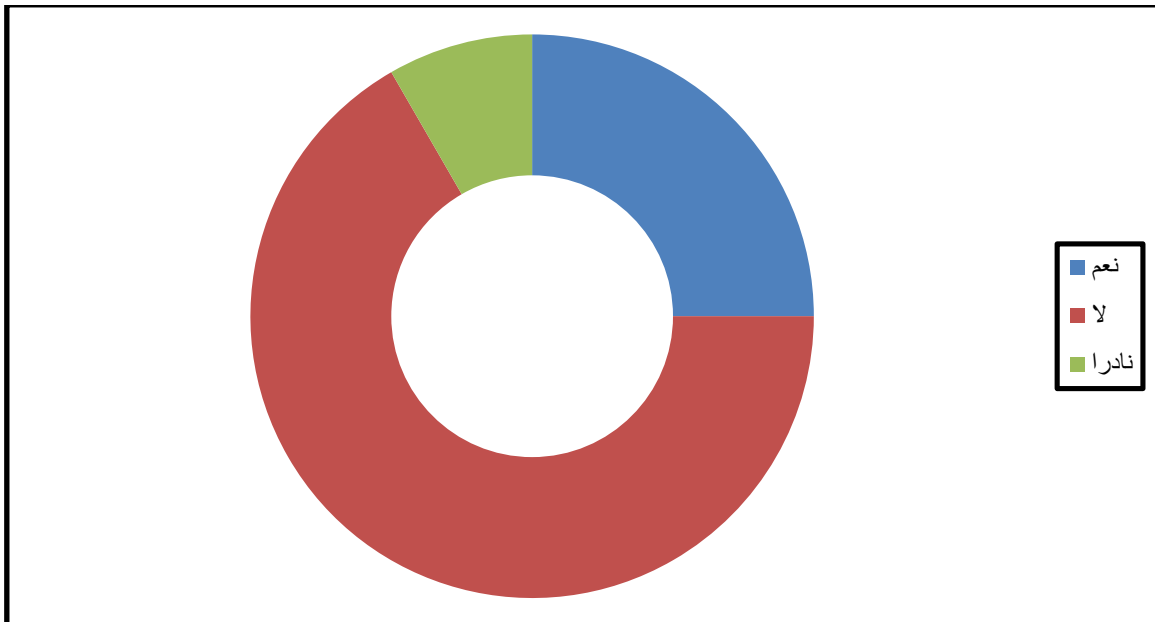
- الغرض منها: معرفة إذا كان مدرب هذه الفئة العمرية يعطي الأهمية البالغة للجانب الترويحي والراحة النفسية من خلال الألعاب الترويحية الجماعية أو الفردية للتخفيف من ضغط التدريبات.

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

نادرا		لا		نعم		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	%	ت	
08.34	02	66.66	16	25	06	العبارة رقم (16)
	8		8		8	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
2	0.05	5.99	13

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم(16) أن نسبة 25% من المدربين وعددهم(06) كانت إجابتهم بنعم أي أنهم يبرمجون الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصص التعليمية والتدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية أما نسبة 66.66% من المدربين وعددهم(16) كانت إجابتهم بلا أي أنهم لا يبرمجون الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصص التعليمية والتدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية، أما نسبة 8.34% من المدربين وعددهم(02) كانت إجابتهم بأنهم نادرا ما يبرمجونها أثناء الحصص.

يتضح لنا من النتائج المسجلة في الجدول رقم (16) أنه توجد اختلافات بين المدربين من ناحية برمجة واستعمال الألعاب المائية الترويحية أثناء الحصص فأغلبية المدربين لا يستعملونها ولا يخصصون وقتا لها أثناء الحصص ولا يعون بالأهمية البالغة لهذه الألعاب وتأثيرها على الجانب النفسي للسباح الناشئ وفي إكسابه بعض المهارات المرتبطة بتعلم السباحة، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن χ^2 المحسوبة (13) أكبر من χ^2 الجدولة (05.99).

- الإستنتاج:

نستنتج أن أغلبية مدربي هذه الفئة العمرية لديهم نقص في الجانب المعرفي والعلمي بحيث أنهم لا يعطون الأهمية للجانب الترويحي والنفسي من حيث الإعداد للحصص التعليمية والتدريبية فهو من المتطلبات الأساسية لسباحي هذه المرحلة العمرية من أجل الاستمرارية في الممارسة والتمتع بهذه الرياضة. حيث يؤكد المختصين في هذا المجال أنه يجب أن تخصص بعض الجرعات في الأسبوع لتحقيق الاستمتاع والألعاب المائية ويوجه التركيز نحو الكفاح من أجل النجاح وتحقيق أهداف الأداء أكثر من التركيز على النتائج والفوز بالمنافسة.¹

¹ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص173.

- العبارة رقم (17): هل تخصص جزء من وقت الحصة لتمرينات المرونة للفئة العمرية (09-12) سنة ؟

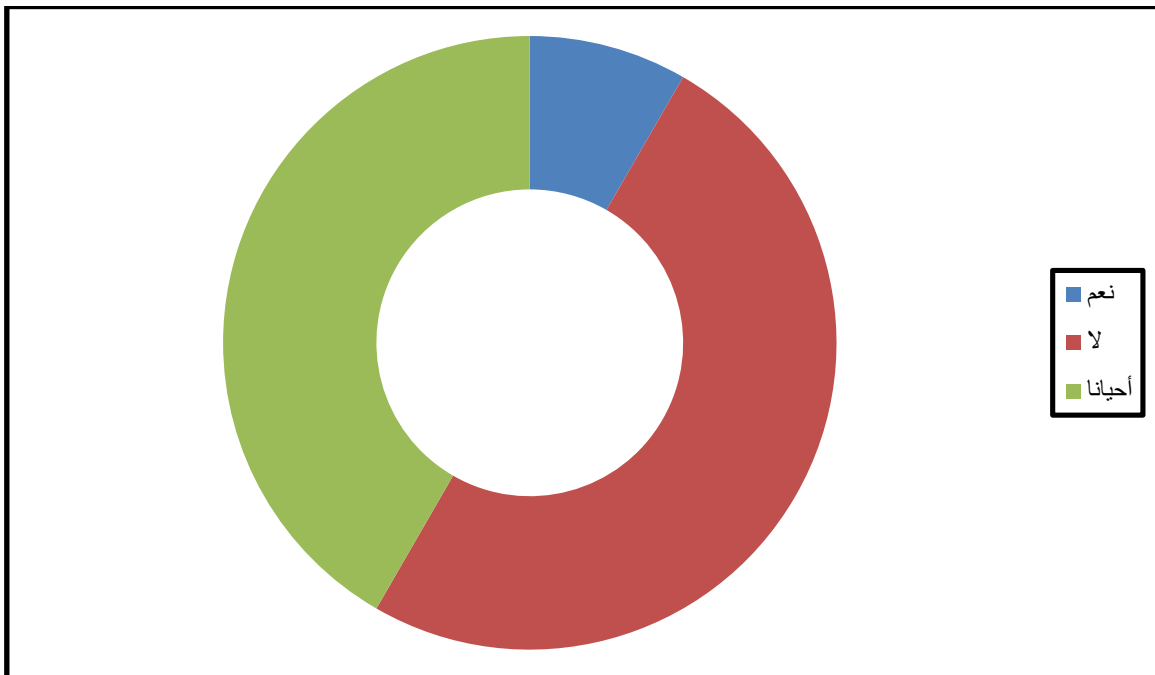
- الغرض منها: معرفة إن كان المدرب يخصص جزء من الحصة لتمرينات المرونة مع هذه الفئة العمرية لتسهيل تعلم وتحسين أداء المهارات الرياضية وطرق السباحة.

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

أحيانا		لا		نعم		الأجوبة العبارات
ت	%	ت	%	ت	%	
10	41.67	12	50	02	08.33	العبارة رقم (17)
8		8		8		

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
2	0.05	05.99	07

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (17) أن نسبة 08.33% من المدربين وعددهم (02) كانت إجاباتهم بنعم أي أنهم يخصصون جزء من وقت الحصة لتمارين المرونة، أما نسبة 50% من المدربين وعددهم (12) كانت إجاباتهم بلا أي أنهم لا يخصصون جزء من وقت الحصة لتمارين المرونة، أما نسبة 41.67% من المدربين وعددهم (10) كانت إجاباتهم بأنهم أحيانا ما يخصصون جزء من وقت الحصة لتمارين المرونة.

يتضح لنا من النتائج المسجلة في الجدول رقم (17) أن هناك اختلاف في إجابات المدربين من ناحية تخصيص وقت من الحصة لتمارين المرونة حيث أن نسبة كبيرة من المدربين لا يعطون أهمية لعنصر المرونة في أداء وتعلم مهارات السباحة وتحسين الأداء الفني لطرق السباحة وفي تنمية التوافق في الأداء، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن χ^2 المحسوبة (07) أكبر من χ^2 الجدولة (05.99).

- الإستنتاج:

نستنتج أن هناك نسبة كبيرة من المدربين لا يهتمون بتنمية عنصر المرونة لسباحي هذه المرحلة العمرية هذا يدل على نقص كفاءتهم العلمية والمهنية من حيث البرمجة وفي انتقاء التمرينات المساعدة على إكساب المتعلمين مهارات السباحة وتنمية الكفاءة البدنية وتحسين التوافق في أداء طرق السباحة حيث يؤكد أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "يؤدي عدم كفاية المرونة للمفاصل إلى إعاقة مدى الحركة وبالتالي تنخفض كفاءة الأداء الفني لطرق السباحة وتقل القدرة على استخدام إمكانات السباح من ناحية القوة والسرعة والتوافق وهذا يؤدي إلى انخفاض الاقتصاد في الجهد كما يكون سببا لإصابة المفاصل والأربطة"¹.

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 287.

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

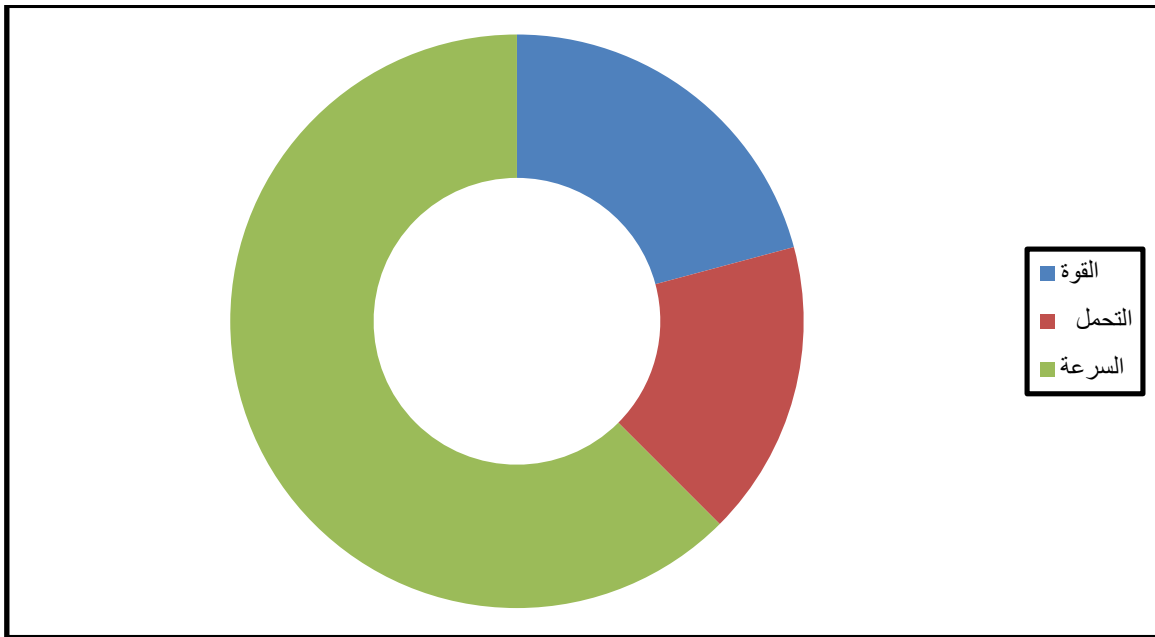
- الغرض منها: معرفة ما هو العنصر الأساسي من عناصر اللياقة البدنية الذي يريد تنميتهالمدرّب لسباحي هذه الفئة العمرية من خلال محتويات البرنامج المطبق.

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

السرعة		التحمل		القوة		الأجوبة العبارات
%	ت	%	ت	%	ت	
62.5	15	16.67	04	20.83	05	العبارة رقم (18)
	8		8		8	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
2	0.05	5.99	09.25

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم(18) أن نسبة 20.83% من المدربين وعددهم(05) كانت إجاباتهم بأن محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر القوة، نفس نسبة 16.67% من المدربين وعددهم(04) كانت إجاباتهم بأن محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر التحمل، أما نسبة 62.5% من المدربين وعددهم(15) كانت إجاباتهم بأن محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر السرعة.

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين المسجلة في الجدول رقم (18) وجود اختلاف في الإجابات حيث أن أغلبيتهم يرون أن محتويات برامج سباحي هذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر السرعة، أما نسبة قليلة ترى أن محتويات هذه البرامج تعمل على تنمية عنصر التحمل والقوة ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن χ^2 المحسوبة (09.25) أكبر من χ^2 الجدولة (05.99).

- الإستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يركزون على تنمية عنصر السرعة والقوة لسباحي هذه المرحلة العمرية من خلال محتويات البرنامج ونوع التمرينات المطبقة وأهدافها وهذا لا يتماشى أساسا مع قدرات الناشئين وتأثيراته السلبية على الأجهزة الوظيفية الفسيولوجية والعضلية لجسم السباح الناشئ. بحيث يرى أسامة كامل راتب وعلي أحمد زكي أن أهم ما يجب الاهتمام به للسباحين الناشئين هو تنمية التحمل والأداء الفني كما يجب مراعاة عدم التخصص عند بداية تدريبهم ولكن يفضل التدريب على أداء 1500 متر و400 متر فردي متنوع وهذا يستغرق سنوات ويكون ذلك بهدف تنمية التحمل والقدرة على أداء الأربع سباحات.¹

¹ أسامة راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص179.

- العبارة رقم (19): عند إعدادك للبرنامج التعليمي والتدريبي للفئة العمرية (09-12) سنة، هل تأخذ بعين الاعتبار الخصائص والمتطلبات وحاجيات هذه المرحلة؟

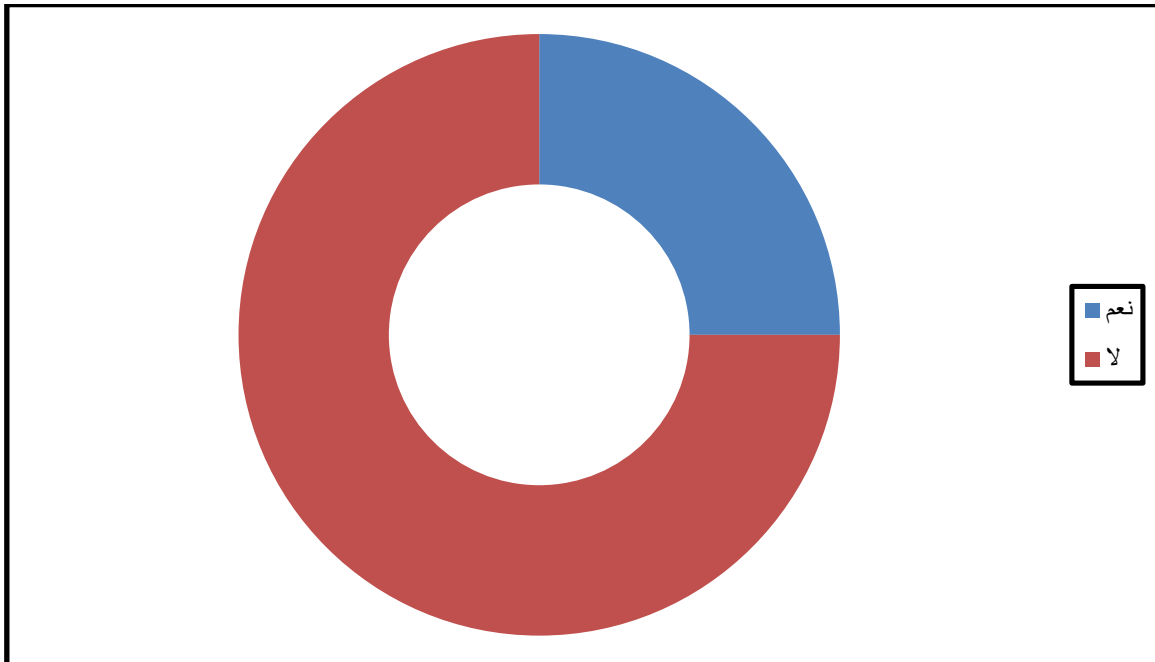
- الغرض منها: معرفة إذا كانت البرامج التعليمية والتدريبية المعتمدة من طرف المدربين تراعي خصائص ومتطلبات والحاجيات التعليمية والتربوية لهذه المرحلة العمرية.

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

لا		نعم		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	
75	18	25	06	العبارة رقم (19)
	12		12	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
1	0.05	03.84	06

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



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (19) أن نسبة 25% من المدربين وعددهم (06) كانت إجابتهم بنعم أي أنهم عند إعدادهم للبرنامج التعليمي والتدريبي للفئة العمرية (09-12) يأخذون بعين الاعتبار الخصائص والمتطلبات وحاجيات هذه المرحلة العمرية، أما نسبة 75% من المدربين وعددهم (18) كانت إجابتهم بلا أي أنهم لا يأخذون بعين الاعتبار الخصائص والمتطلبات وحاجيات هذه الفئة العمرية عند إعداد برامجهم التعليمية والتدريبية.

يتضح لنا من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (19) أن أغلبية المدربين لا يضعون في عين الاعتبار خصائص ومتطلبات وحاجيات هذه الفئة العمرية عند إعداد وتخطيط برامجهم التعليمية والتدريبية هذا راجع لنقص كفاءتهم العلمية وثقافتهم المهنية ومحدودية جانبهم المعرفي المرتبط بفهم حقائق وخصائص النمو لهذه الفئة العمرية، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن χ^2 المحسوبة (06) أكبر من χ^2 الجدولة (03.84).

- الإستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين لا يراعون خصائص ومتطلبات والحاجيات التعليمية والتربوية لهذه المرحلة العمرية عند إعداد البرامج التعليمية والتدريبية هذا يدل على نقص خبرتهم المهنية وكفاءتهم العلمية المرتبطة بمهنة تعليم وتدريب السباحة لفئة الناشئين.

- العبارة رقم (20): في رأيك ما هو الحجم الساعي اللازم والمناسب لتخصيصه للحصة التدريبية للفئة العمرية (09-12) سنة؟

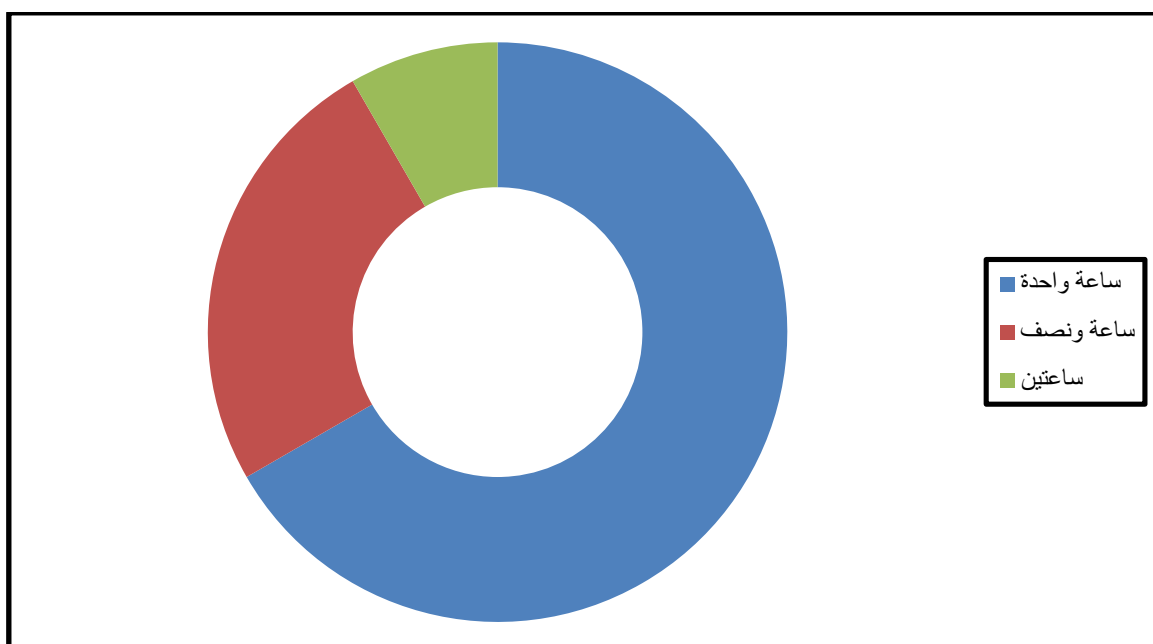
- الغرض منها: معرفة إن كان المدرب له دراية علمية بالحجم الساعي المناسب للحصة التدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية الذي يحقق الأغراض التعليمية والتكيف الفسيولوجي لأعضاء الجسم وتحسين مستوى وأداء السباح.

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

ساعتين		ساعة ونصف		ساعة واحدة		الأجوبة العبارة
%	ت	%	ت	%	ت	
08.34	02	25	06	66.66	16	العبارة رقم (20)
	8		8		8	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
2	0.05	5.99	13

- الشكل رقم (20): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (20).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (22) أن نسبة 66.66% من المدربين وعددهم (16) كانت إجاباتهم بأن الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصة التدريبية للفئة العمرية (09-12) سنة هو ساعة واحدة، أما نسبة 25% من المدربين وعددهم (06) كانت إجاباتهم بأن الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصة التدريبية لهذه الفئة العمرية هو ساعة ونصف، أما نسبة 08.34% من المدربين وعددهم (02) كانت إجاباتهم بأن الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصة التدريبية لهذه الفئة العمرية هو ساعتين.

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين المسجلة في الجدول رقم (22) وجود اختلاف واضح في الإجابات هذا يدل على وجود فرق بين المدربين في المستوى العلمي والمعرفي من حيث إدراك الحجم الساعي المناسب واللازم للحصة التدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية حيث أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن الحجم الساعي المناسب هو ساعة واحدة وهذا من الناحية العلمية لا يكفي لتحقيق الأغراض التعليمية والتكيف الفسيولوجي لأعضاء الجسم وتحسين مستوى وأداء سباح هذه الفئة العمرية هذا يدل على نقص كفاءتهم العلمية، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن χ^2 المحسوبة (13) أكبر من χ^2 الجدولة (05.99).

- الإستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم نقص في الكفاءة العلمية والمهنية حيث أنه ليست لهم دراية ومعرفة علمية بالحجم الساعي المناسب للحصة التدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية الذي يحقق الأغراض التعليمية والتكيف الفسيولوجي لأعضاء الجسم والكافي لتحسين مستوى وأداء سباح هذه المرحلة العمرية.

- العبارة رقم (21): في رأيك ما هو عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية؟

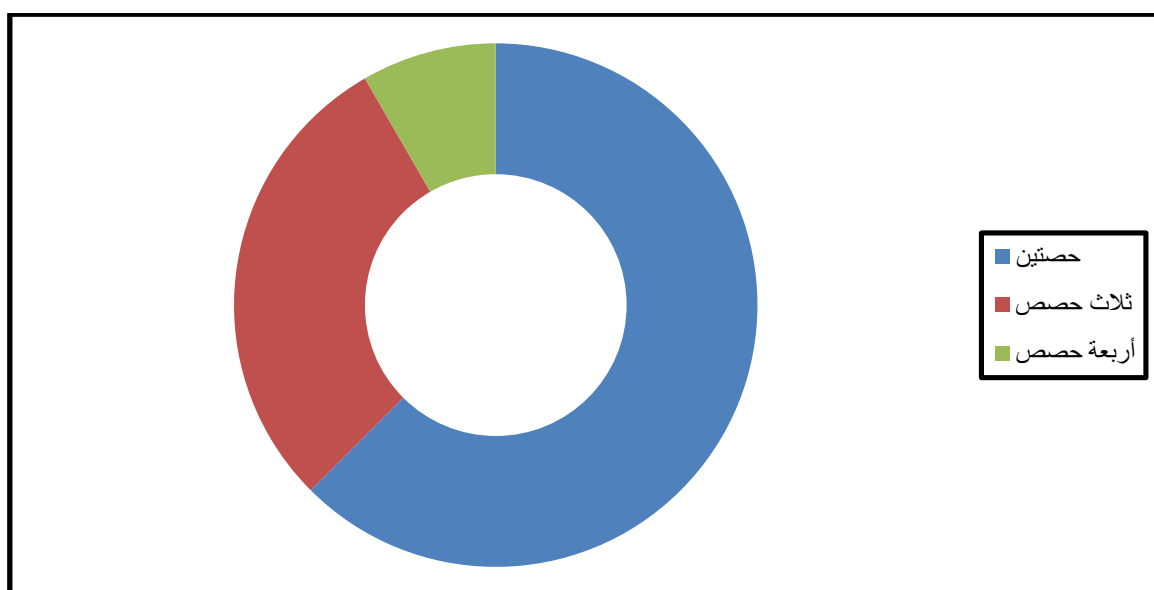
- الغرض منها: معرفة إن كان مدربو هذه الفئة العمرية لهم علم ودراية بعدد الحصص اللازمة في الأسبوع لسباحي هذه الفئة العمرية التي يمكن أن يحقق من خلالها الأهداف التعليمية والتربوية وتحقق التكيف والارتقاء في الأداء الوظيفي لأعضاء الجسم وتطوير القدرات البدنية وتحسين المستوى .

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

أربعة حصص		ثلاث حصص		حصتين		الأجوبة العبارات
%	ت	%	ت	%	ت	
08.34	2	29.16	07	62.5	15	العبارة رقم (21)
	8		8		8	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
2	0.05	5.99	10.75

- الشكل رقم (21): التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (21).



- التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (21) أن نسبة 62.5% من المدربين وعددهم (15) كانت إجاباتهم بأن عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية هو حصتين، أما نسبة 29.16% من المدربين وعددهم (07) كانت إجاباتهم بأن عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية هو ثلاث حصص، أما نسبة 08.34% من المدربين وعددهم (02) كانت إجاباتهم بأن عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية هو أربعة حصص. ومما سبق يتضح لنا أن هناك اختلاف في إجابات المدربين وهذا يدل على أن هناك اختلاف بين المدربين من ناحية برمجة الحصص التدريبية وفي تخطيط البرامج التعليمية والتدريبية لسباحي هذه الفئة العمرية حيث أن أغلبية المدربين يبرمجون حصتين إلى ثلاث في الأسبوع وهذا من الناحية التطبيقية العلمية لا يكفي لتطوير الصفات البدنية والنواحي الفنية والمهارية، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن χ^2 المحسوبة (10.75) أكبر من χ^2 الجدولة (05.99).

- الإستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم نقص في الكفاءة العلمية والمهنية لأنهم ليس على علم ودراية بعدد الجرعات المناسبة واللازمة التي يجب أن يحتويها برنامج التدريب الأساسي لسباحي هذه الفئة العمرية.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

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 الخاص بإجابات المدربين.

نتائج المحور الأول			
الدلالة الإحصائية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	العبارات
دالة	/	/	العبارة رقم 01
دالة	07.81	08.98	العبارة رقم 02
دالة	07.81	10.98	العبارة رقم 03
دالة	03.84	04.16	العبارة رقم 04
دالة	03.84	06	العبارة رقم 05
دالة	03.84	08.16	العبارة رقم 06
دالة	03.84	06	العبارة رقم 07

تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا تتوفر لديهم كفاءة مهنية والمؤهلات العلمية الكافية واللازمة فانطلاقاً من مختلف هذه القراءات واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (24) السابقة الذكر والمؤكد بطرق إحصائية علمية فإنها تفيد أن تراجع مستوى الإعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية يعود بالدرجة الأولى إلى نقص كفاءة المدربين المهنية ونوعية ودرجة مؤهلاتهم العلمية التي لا تتماشى ولا تتناسب مع متطلبات إعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية حيث تأتي هذه النتيجة مطابقة لتوقعات الباحث 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 الخاص بإجابات المدربين.

نتائج المحور الثاني			
الدلالة	كا ²	كا ²	كا ²
الاحصائية	المجدولة	المحسوبة	العبارات
دالة	07.81	11.98	العبارة رقم 08
دالة	03.84	08.16	العبارة رقم 09
دالة	03.84	04.16	العبارة رقم 10
دالة	07.81	18.32	العبارة رقم 11
دالة	05.99	09.32	العبارة رقم 12
دالة	03.84	06	العبارة رقم 13
دالة	05.99	07	العبارة رقم 14

بنيت الفرضية الجزئية الثانية على أساس اعتقاد مفاده أن نقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة فمن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثاني والمؤكدة بطريقة إحصائية والمبينة في الجدول رقم (25) فإنها جاءت مؤكدة لصحة فرضية الباحث حيث أن نقص خبرة المدربين وتكوينهم العلمي والمهني يؤثر سلباً على إعداد وتكوين السباحين الناشئين في النواحي الفنية والبدنية 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 الخاص بإجابات المدربين.

نتائج المحور الثالث			
الدلالة الإحصائية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	العبارات
دالة	07.81	11.49	العبارة رقم 15
دالة	05.99	13	العبارة رقم 16
دالة	05.99	07	العبارة رقم 17
دالة	05.99	09.25	العبارة رقم 18
دالة	03.84	06	العبارة رقم 19
دالة	05.99	13	العبارة رقم 20
دالة	05.99	10.75	العبارة رقم 21

بنيت الفرضية الجزئية الثالثة على اعتقاد مفاده أن الكفاءة المهنية والعلمية 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 والمؤكدة بطريقة إحصائية والمبينة في الجدول رقم (26) نرى أن البرامج المطبقة والمنتهجة من طرف المدربين لا تتماشى ولا تطابق البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة في السباحة مع الفئات الناشئة هذا راجع لنقص كفاءاتهم المهنية والعلمية وعدم تطلعهم على الدراسات الحديثة في مجال تعليم وتدريب السباحة للفئات الناشئة وقد جاء هذا مطابقا لتوقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وعليه نستنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت من خلال النتائج المحصل عليها.

3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة:

الجدول (25): مقارنة النتائج بالفرضية العامة

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا تتوفر لديهم كفاءة مهنية والمؤهلات العلمية الكافية واللازمة.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	نقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة، تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد لسباحي الفئة العمرية (9-12) سنة.	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم (27) يبين أن الفرضيات الثلاث التي اقترحها الباحث كحلول لمشكلة البحث قد تحققت وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدرين والمبينة في الجداول رقم (22)، (23)، (24) ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والتي مفادها أن الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمتزن لسباحي الفئة العمرية (9-12) سنة.

الإستنتاج العام

الإستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال الفرضيات المطروحة، نستنتج أن نجاح عملية إعداد وتكوين السباحين الناشئين خاصة الفئة العمرية (09-12) تعود أساسا وبالدرجة الأولى على كفاءة المدرب المهنية والعلمية، والعناية والأهمية التي يجب أن يوليها مسيري ومسؤولي 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 والمهنية اللازمة وهذا من خلال المؤهلات العلمية والخبرة المكتسبة في الميدان المهني التخصصي ونقص تكوينهم وتأهيلهم المهني في تعليم وتدريب السباحة للفئات الناشئة، فهم لا يهتمون بمتابعة ومزاولة الدورات التكوينية والرسكلة وعدم حضورهم المنتقيات والمجالس العلمية في مجال تخصصهم، ضف إلى ذلك أغليبتهم ليس لديهم دراية بالدراسات الحديثة المتعلقة بتعليم وتدريب السباحة للأصغر وإعداد وتخطيط برامجهم التعليمية والتدريبية، هذا كله يدل على نقص في مستوى تكوين وإعداد السباحين الأصغر، فنقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الأصغر، وهذا ما أثبتته نتائج المحور الأول والثاني من الاستبيان. ونستنتج أيضا من خلال نتائج المحور الثالث من الاستبيان أن الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة التي تتماشى مع متطلبات النمو وخصائص السباحين.

الخطبة

الخاتمة:

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين أهمية كفاءة المدرب المهنية والعلمية في إعداد وتكوين السباحين فئة الأصاغر، فالفترة الطويلة لإعداد الأصاغر للمستويات الرياضية العالية والتطوير الشامل المتزن لقدراتهم وخصائصهم، يتطلب من المدرب أن يكون ملماً بالأسس النظرية والعملية المختلفة لعلم التدريب، وأن يتقن المهارات الحركية في السباحة وضرورة إلمامه بالخصائص المميزة لتدريب السباحين الأصاغر، 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 المهنية والعلمية في نجاح عملية إعداد وتكوين السباحين الناشئين.

ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المرتبطة بالبحث، وانطلاقاً من مشكلة مطروحة معاشة ميدانياً، وبعد عرض النتائج و تحليلها بخصوص أهمية الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين فئة الأصاغر (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 كل هيتحدد بكفاءة وقدرات المدرب في مجال تخصصه، ومن خلال النتائج العامة المتحصل عليها نجد:

- قصور في الإعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يضمن في بناء وإعداد وتخطيط البرامج ذات فعالية وإيجابية التي تسمح بتطوير مختلف قدرات السباح الناشئ .
- ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية، وعدم إلمامهم بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة به كان له أثر على ضعف مستوى التكوين الرياضي للناشئين على مستوى الأندية.
- قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم و محددة للبرامج، كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير وتنمية قدرات السباحين الناشئين.

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.

قائمة المراجع

أ/ قائمة المراجع باللغة العربية:

- 01- العويسي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996.
- 02- الفتلاوي سهيلة محسن: أثر فاعلية التدريب في أداء الطالب المعلم الكفايات التدريسية، جامعة بغداد، 1995، رسالة دكتورا غير منشورة.
- 03- أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979.
- 04- أسامة راتب : تعليم السباحة، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 05- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي: الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 06- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 07- أسامة راتب : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 08- أسامة كامل راتب: التدريب في المهارات العقلية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 09- أبو العلا عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 10- أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 11- أبو العلا عبد الفتاح: السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة دار الفكر العربي، 1996.
- 13- إبراهيم رحومة زايد، إكرام سعد إبراهيم، محمد مفتاح الوسيح: السباحة، منشأة المعارف، 1988.
- 14- بسطويسي أحمد بسطويسي: أسس نظريات الحركة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 15- بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000.

- 16- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1995.
- 17- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط05، عالم الكتب، 2001.
- 19- حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- 18- زكي مُجَّد حسن: المدرب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 19- سامي عريفج وآخرون: مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط2، دار مجدلاوي للنشر، عمان، 1999.
- 20- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، مركز الكتاب للنشر، ط2، 1989.
- 21- سعد جلال، مُجَّد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط07، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- 22- سعيد حسني العزة: تربية الموهوبين والمتفوقين، دار الثقافة للنشر، 2000.
- 23- عبد الله الصوفي: موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت، 1980.
- 24- عبد المقصود السيد: نظرية التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1989.
- 25- عبد القادر المصري: المعلم والوسائل التعليمية، ط2، الجماهيرية الليبية، الجامعة المفتوحة، 1997.
- 26- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1992.
- 27- عصام حلمي: إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 28- عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية، 1992.
- 29- علي البيك، عصام حلمي: اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف الظهر)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
- 30- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.

- 31- فاخر عاقل: علم النفس التربوي، ط09، دار العلم للملايين، بيروت، 1982.
- 32- فؤاد نصحي: دراسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم، 1980.
- 33- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 34- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.
- 35- قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.
- 36- كمال عبد الحميد، مُجَّد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 37- كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
- 38- مُجَّد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
- 39- مُجَّد بوعلاق: مدخل لمقاربة التعليم بالكفاءات، قصر الكتاب، البليدة، 2004.
- 40- مُجَّد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 41- مُجَّد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 42- مُجَّد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 43- مُجَّد شفيق زكي: البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، مصر، 1985.
- 44- مُجَّد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 45- مُجَّد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

- 46- مُجَّد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980.
- 47- مُجَّد علي القط: المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر 2004.
- 48- حمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005.
- 49- حمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الثاني، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005.
- 50- حمد علي القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، 2002.
- 51- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 52- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 53- موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1970.
- 54- ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984.
- 55- هدى مُجَّد الخضري: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004.
- 56- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991.
- 57- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: دليل رياضة السباحة، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1999.
- 58- وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 59- ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.

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

ب/ قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

61-Akramov:sélection préparation des jeunes footballeur,(traduit parA.R.TADJ .(

62-Bayer.C: Hand-ball,La formation du joueur , ED 3 , VIGOT, 1993 .

63-Brikci, croissance de l'enfant pratique sportive .

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

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

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

67-Manuel de natation, fédération internationale de natation amateur, 0908 .

68-Vincent Lamotte: lexique de l'enseignement de l'EPS, Paris, édition PUF, 2005 .

ج/ موقع الانترنت:

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

70- <http://www.alyaseer.net>.

الملاحق

جامعة مُجَّد خيضر - بسكرة
معهد العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضة
قسم التدريب الرياضي

استبيان خاص بالمدرّبين الرياضيين

في إطار إعداد بحثنا هذا تحت عنوان :

دور الكفاءة المهنية والعلمية باءاء مدرّبي السباحة في تكوين
فئة الاصاغر (09-12) سنة

أرجوا من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية وذلك باستخدام المعلومات المطلوبة في هذه الصفحة وقراءة التعليمات . إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي.

ملاحظة: وضع علامة x أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتكم.

تحت إشراف
د/ بوعروري جعفر

إعداد الطالب
بن سي علي صلاح الدين

السنة الجامعية 2017/2018

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

- مستشار رياضي

- تقني سامي رياضي

- ليسانس

3

2

1

- دبلوم تدريب رياضي درجة

- متربص

2) ما هي عدد سنوات العمل كمدرّب رياضي في السباحة؟

- سنة واحدة

- سنتين

- 3-5 سنوات

- أكثر من 5 سنوات

3) ماذا يشترط منك المسيرون لكي توظف كمدرّب أساسي بالنادي الرياضي؟

- الشهادة العلمية

- الخبرة

- الشهادة والخبرة الميدانية

- شيء آخر:

4) عند توظيفك بالنادي الرياضي هل يتم اختبار قدراتك من طرف المسؤولين والمسيرين؟

- نعم

- لا

5) هل تتلقى دورات تكوينية لتحسين ورفع المستوى في مجال التدريب الرياضي لفئة الناشئين؟

- نعم

- لا

- إذا كانت الإجابة بلا لماذا

6) هل لديك إطلاع على الدراسات الحديثة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين؟

- نعم

- لا

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

7) هل سبق لك حضور والاشتراك في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية المتمحورة حول الإعداد والتكوين

الرياضي للفئات الناشئة؟

- نعم

- لا

- إذا كانت الإجابة بلا لماذا.....

8) لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي تقوم على إعدادها على ماذا تعتمد؟

- الملاحظة

- الاختبارات البدنية والمهارية

- التقويم المستمر

- شيء آخر:.....

9) 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.....

10) عند شرحك وتوضيحك كيفية أداء المهارة الحركية للمتعلمين ما هي الطريقة التي تتبعها في ذلك؟

- الشرح اللفظي والحركي خارج الماء

- الشرح اللفظي والحركي خارج و داخل الماء

- شيء آخر:.....

11) ما هو الأسلوب الذي تعتمد عليه هذه الفئة العمرية لتنمية ورفع دافعيتهم نحو تحقيق الأهداف والاستمرارية في الممارسة؟

- التحفيز المعنوي

- التحفيز المادي

- التحفيز المعنوي والمادي معا

.....: شيء آخر:

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

- نعم

- لا

- نوعا ما

13) هل تأخذون غيابات وتأخرات السباحين بعين الاعتبار والأهمية؟

- نعم

- لا

..... إذا كانت الإجابة بلا لماذا

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

- نعم

- لا

- أحيانا

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

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

- الجانب البدني

- الجانب الفني والمهاري

- الجانب النفسي

- الجانب الخططي

16) هل تبرمجون الألعاب المائية الترويجية أثناء الحصص التعليمية والتدريبية للفئة

العمرية (09-12) سنة؟

- نعم

- لا

- نادرا

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

17) هل تخصص جزء من وقت الحصص لتمرينات المرونة للفئة العمرية (09-12) سنة؟

- نعم

- لا

- أحيانا

- إذا كانت الإجابة بنعم فما هو الهدف من ذلك.....

18) في رأيك محتويات البرنامج التعليمي والتدريبي لهذه الفئة العمرية تعمل على تنمية عنصر؟

- القوة

- التحمل

- السرعة

19) عند إعدادك للبرنامج التعليمي والتدريبي للفئة العمرية (09-12) سنة هل تأخذ بعين الاعتبار الخصائص

والمطلوبات وحاجيات هذه المرحلة؟

- نعم

- لا

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

- ساعة واحدة

- ساعة ونصف

- ساعتين

21) في رأيك ما هو عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة لسباحي هذه الفئة العمرية؟

- حصتين

- ثلاث حصص

- أربعة حصص