

تمهيد:

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

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

1- تعريف بالمدرّب:

إن نشاط المدرّب هو نشاط بيداغوجي والبيداغوجي يكون الشخصية ويحول نفسية الإنسان ثقته، سلوكه... الخ.

كل هذه النشاطات تطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرّب الفعال. إن المعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية والمدرّب هو الذي يتكفل بتدريبات حسان الجري الرياضي¹ المدرّب لا يحب الرياضي لذاته، ولا لمجتمعه، بل هو مكلف بتربيته وتكوينه².

2- كفاءة المدرّب:

في دراسة أجراها" فرويدلوس (1996) " عن محاكاة المدرّبين إستخلص الكفاءات التالية:

- الإقندار في التدريب، مبادئه وأهدافه ونظرياته وطريقته وفروعه المختلفة.
- الوعي التام بالأخلاق والآداب الرياضية وكيفية الإرتقاء بها.
- تشخيص جوانب الضعف والقصور في مختلف الجوانب السلوكية (حركية، معرفية، انفعالية).

- قيادة الفريق نفسيا قبل وخلال وبعد المنافسات.
- الإستفادة من كافة المعطيات والقوى الإجتماعية لصالح الرياضيين.

3- طبيعة عمل المدرّب الرياضي:

يعد عمل المدرّب الرياضي أكثر التخصصات المهنية الرياضية اتصافا بالتحدي وتأكيد الذات كما أنه أكثر التخصصات تأثيرا في شخصية الأطفال والشباب، الأمر الذي يؤكد عل البعد التربوي للمدرّب الرياضي.

إن الكثير من مدرسي التربية البدنية والرياضية يعملون كمدرّبين رياضيين، أو خارج ساعات الدوام الرسمي، وبشكل ناجح في بعض الأحوال، والبعض الآخر يرجع ذلك إلى طبيعة تأهيلهم الأكاديمي في المجال التربوي الرياضي³.

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

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

¹ Larousse Encyclopédique, année:1972, p332.

² Dictionnaire de la pédagogie, année: 1971,p 188.

³ أمين أنور الحولي: أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996 ، ص183

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

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

إذن يجب على المدرّب أن يدرك المفاهيم المتعلقة بالرياضة المتخصصة فيها ويعرف كيف يصنعها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة ومصاغة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى إليها⁴.

4-صفات مدرّب السباحة:

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

1-4-المعرفة والثقافة العلمية:

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

2-4-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 الفعال⁵.

⁴ ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص25

⁵ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص215--216.

وبناء على ذلك يجب أن يتميز مدرّب السباحة بالقدرة على إيجاد علاقات بين المواد التعليمية المختلفة، ورياضة السباحة بما تشمله من حقائق ومفاهيم وقوانين تعتبر من أكثر المواد تداخلا وتفاعلا مع غيرها من المواد الأخرى مثل علم الميكانيكا الحيوية، وعلم الحركة التشريخ الفيسيولوجيا، والعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، وبذلك يستطيع المربي ومدرّب السباحة إيجاد ترابطا بين رياضة السباحة وغيرها من المواد العلمية المختلفة .

3-4-الإلمام بمادة تخصصه:

بمعنى معرفة دقيقة وواعية بمادة تخصصه، والإلمام بها الماما كافيا من حيث حقائقها ومفاهيمها وقوانينها، على أن تعتمد هذه المعرفة على قدرة المدرّب من فهم الترابط بين جزئياتها حتى يستطيع أن يقوم بتوصيل المادة العلمية للمتعلّمين، ويحقق واجبه التعليمي على الوجه الأكمل، كما يجب أن يتصف بالرغبة للنمو الذاتي علميا ومهنيا¹.

4-4- المهارات التعليمية والتدريسية:

يجب أن يتميز مدرّب ومعلم السباحة بالمهارة التعليمية والتدريسية في توصيل المادة العلمية للمتعلّمين عن طريق الاستخدام الأمثل لأنواع مختلفة من السلوك التدريسي والتعليمي من حيث:

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

5-4- التوجيه التعليمي:

يجب أن يتميز مدرّب ومعلم السباحة بمجموعة من الصفات تجعله قادرا على التعامل مع المتعلّمين وتوجيههم وهي:

- أ-التجاوب: ويتوقف تجاوب المعلم أو المدرّب مع المتعلّمين على فهمه التام لطبيعة المتعلّمين، وميولهم وقدراتهم واستعداداتهم، وحاجاتهم النفسية. فكلما كان مدرّب السباحة قادرا على إشباع حاجات المتعلّمين طبقا لقدراتهم واستعداداتهم كلما انعكس ذلك على حماسهم، وإقدامهم على ممارسة مهارات السباحة المختلفة².

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

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

ب- **العدل**: أن يكون مدرّب 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 في المواقف التعليمية المختلفة، ويمكنه من اتخاذ القرارات، والقدرة على البت في الأمور.

د- **الذكاء**: إن ذكاء مدرّب ومعلم السباحة وما يتميز به من قدرات خاصة يعتبر من العوامل المساعدة على قيادة المتعلمين وتوجيههم، والتأثير عليهم وخاصة عند تعرض المتعلمين لمشكلة¹.

5- أهداف مدرّب الناشئين وأدواره:

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

هذا الميول للمدرّبين إلى تدريب الناشئين يجعلنا نطرح التساؤل عن ما هي الأهداف الرئيسية التي تجعلهم يتجهون نحو العمل مع الناشئين؟ وللإجابة عن هذا السؤال نلجأ إلى التعريف بالأهداف الرئيسية للمدرّبين والتي تتمحور حول أربعة أهداف هي:

- 1- تحقيق الإحساس بالراحة والمتعة من خلال العمل مع الناشئين.
 - 2- الرغبة في مساعدة صغار السن والارتقاء بمستواهم من خلال الرياضة التخصصية.
 - 3- الرغبة في البقاء في مجال الرياضة التخصصية.
 - 4- الرغبة في تحقيق الفوز من خلال العمل مع الناشئين.
- لقد وجد أن إحساس مدرّبي الناشئين بالراحة والمتعة هو الهدف الأقوى والأكثر شيوعاً بينهم ويرى بعض العلماء أن المدرّبين الذين يختارون هذه المرحلة السنوية للعمل معها ربما يفضلون ذلك كجانب متمم للنمو الاجتماعي لهم.
- إن الكثير من مدرّبي الناشئين تتغلب عندهم الرغبة في تعليم الناشئين والارتقاء بمستوياتهم من خلال تقديم كل معارفه ومكتسباته كأسس علمية لتكوين شبان موهوبين مستقبلياً.
- من الطبيعي أن تكون هناك أهداف أخرى لتدريب الناشئين منها التمتع بالحياة، وإظهار القدرات والمعارف الرياضية والظهور في الوسط الاجتماعي والشهرة².

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 218

² عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، مرجع سابق، 1997، ص 54

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

- 1- الوعي بالآداب والأخلاق الرياضية والارتقاء بها.
- 2- القدرة على تشخيص جوانب الضعف والقصور.
- 3- تعليم الناشئين خبرات تتعلق بالجانب الفني والبدني والنفسي والمعرفي والاجتماعي 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.
- 6- الإنصاف بالروح الرياضية العالية.
- 7- المقدرة على إجراء اتصالات وخلق علاقات هامة وناجحة بين أفراد الفريق¹.

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

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

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

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

د- **تفهم ردود الفعل النفسية** : إن المدرّب الجيد يعلم أن جميع الرياضيين لا يتعاملون بنفس الأسلوب، فبينما البعض يستجيب لتوجيهات المدرّب، نرى البعض الآخر يظهر مقاومة لهذه التوجيهات وبينما البعض يتحسن أدائهم نتيجة المدح، فإن البعض الآخر يتحسن أدائه نتيجة النقد البناء².

¹ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، مرجع سابق، ص54

² مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص123

هـ- روح الجماعة: فالرياضي يحتاج لأن يكون عضوا من الجماعة، فدور المدرّب هو العمل على تنمية روح الجماعة، وذلك يتحقق من خلال وضع أهداف والسعي لتحقيقها، مثل الفوز بمسابقات معينة ومما يساعد أيضا في تحقيق ذلك أن يشارك المدرّب الرياضيين في اتخاذ القرارات، ولا يعني ذلك أن يكون هناك تسبب في عدم الانتظام كما يجب أن تسود الفريق الروح الديمقراطية¹.

وتتلخص وظيفة مدرّب الناشئين في:

1-الإشراف على برامج السباحة.

2-الابت في المسابقات وتوقيتها ونوعيتها.

3-استثارة الدوافع للممارسة وتنمية الحاجة للإنجاز.

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

ويتطلب ذلك قدرات خاصة لمدرّب السباحة تتمثل في:

أولا: معرفة وقدرة على تقييم ميكانيكية الضربات.

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

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

ويضيف كونسلمان ضرورة أن يكون المدرّب أخصائيا نفسيا وذا دور فعال، وهذه السمة الأخيرة تعتبر أهم السمات الثلاث وربما قدرات المدرّب الثلاثة السابقة².

6-دور المدرّب في تنمية التزام الرياضي نحو تحقيق الأهداف:

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

أن الالتزام من قبل الرياضي نحو تحقيق الهدف يمثل نقطة البداية للإعداد الجيد. فالإعداد الرياضي للاعب يتضمن التدريب البدني (القوة، التحمل، الدور النفسي.... إلخ)، تعلم المهارات الأساسية، اللعب والنواحي الخطئية، الإعداد الذهني لتحقيق درجة الاستثارة والتركيز المثلي وأخيرا تطوير أسلوب الحياة بحيث يوائم هذا النمط السلوكي³.

¹ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، مرجع سابق، ص-56.

² وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص218-219.

³ أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة"، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص250.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا النمط السلوكي المقترح لا يتحقق من خلال القوانين أو القواعد أو حتى الإشراف المباشر من قبل المدربين، ولمن يتحقق من خلال مسؤولية ذاتية والتزام فردي من قبل 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 شرحاً لفوائد الأهداف وتابعهم بشكل منتظم، كذلك وضّح لهم مبادئ بناء الأهداف بطريقة يسهل فهمها، وأخيراً ساعدهم على فهم طبيعة الأهداف التي وضعت مشاركة

2- تجنب استخدام التهديد أو التخويف في حث الرياضيين على وضع أهداف ذات مستوى معين¹.

3- احرص أن تكون معاوناً فاعلاً 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 تقدماً 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 شيئاً هاماً للالتزام وإنجاز الهدف.

6- عندما يرى الرياضيون أن المدرب يساعدهم بخطة تنفيذية تطور المهارات والمعرفة التي يحتاجون إليها لتحقيق أهدافهم، يكون لديهم درجة أكبر من الالتزام².

¹ أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، مرجع سابق، ص 250-253.

² أسامة كامل راتب، نفس المرجع، ص-254.253

7- صفات المدرّب الناجح:

يتحدّد وصول السباح لأعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرّب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطاً مباشراً بمدى قدرات المدرّب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم عملية التدريب الرياضي وعلى قدرات المدرّب على إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وعلى قدراته في رعاية وتوجيه وإرشاد السباح قبل وأثناء وبعد منافسة¹.

و تتلخّص صفات المدرّب الناجح فيما يلي:

- الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثل الجيد.
- القدرة على القيادة وحسن التصرف ومجابهة المشاكل.
- الاتصاف بروح العطف والمدح وتفهم مشاكل اللاعبين والمشاركة الإيجابية في حلها.
- الاقتناع التام بدوره التربوي.
- الثقة بالنفس والاقتناع التام بالعمل الذي يؤديه.
- مجموعة المعارف والمعلومات العامة والخاصة.
- مجموعة القدرات والمهارات الخاصة².

7-1- واقعية المستوى:

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

7-2- المرونة:

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

7-3- الإبداع:

إن القدرة على ابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرّب على الإبداع³.

¹ محمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005، ص13

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

³ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1992، ص41

4-7- التنظيم:

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

5-7- المثابرة: تتمثل في الصبر والتحمل على شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني، وعدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي¹.

6-7- موضع ثقة:

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

7-7- تحمل المسؤولية:

المدرّب الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الإخفاق ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين².

8-7- القدرة على النقد: المدرّب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب، إذ أن طبيعة عمل المدرّب تتطلب ضرورة ممارسته النقد في الحالات الضرورية، أو تتطلب إيقاع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات، في تلك الحالات يراعى توضيح بيان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب.

9-7- القدرة على إصدار الأحكام: يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة تنويع أو تغيير التطورات الخطئية، بالإضافة إلى القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد ممكن للأخطاء³.

10-7- الثقة بالنفس: الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرّب مركزاً قوياً لدى اللاعبين كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرّب بصورة واضحة وحازمة دون أن يكسبها طابع العنف والعدوانية تجبر اللاعبين على احترامها والالتزام بها⁴.

¹ <http://www.lithedu.gov.sa/forum>

² عصام عبد الخالق، مرجع سابق، ص42

³ <http://www.lithedu.gov.sa/forum>

⁴ <http://www.tebasel.com>

7-11- الثبات الانفعالي: إن التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرّب الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يتمكن من إعطاء تعليماته ونصائحه للاعبين بصورة صحيحة وواضحة وبنبرات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات ذات الطابع المهم.

إذا أن سرعة التأثر والغضب وسرعة التغلب والحدة من العوامل التي تسهم في الإضرار البالغ بالعمل التربوي للمدرّب وتساعد على التأثير السلبي لنفوذ وسلطة المدرّب¹. وقد أجريت دراسة على عينة من المدرّبين يمثلون العديد من الأنشطة الرياضية، وأظهرت أن هناك ثلاث صفات شخصية يتميز بها المدرّبون الناجحون هي:

1- الإنجاز: ويعني مقدرة الفرد على إنجاز شيء صعب، فضلاً عن التغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع، كذلك التفوق على الذات، إضافة إلى منافسة الآخرين والتفوق عليهم.

2- التأمل الذاتي: و يعنى مقدرة الفرد على تحليل دوافعه ومشاعره، كذلك تحليل سلوك الآخرين ودوافعهم.

3- السيطرة: وتعني مقدرة الفرد التأثير في سلوك أو تفكير الآخرين، أو توجيههم بالإيجاب وبالإغراء، أو بالإقناع أو بالأمر، كذلك الدفاع عن وجهة نظره بعناد.

كما تشير نتائج بعض الدراسات التي هدفت إلى التعرف على الصفات الشخصية المميزة للمدرّبين الرياضيين باستخدام مقياس العوامل الستة عشر في الشخصية لكاتل (16 PF) أنهم يتميزون بالسمات التالية: "الثبات الانفعالي، الانبساط، الواقعية، تحمل المسؤولية، التحكم في الذات، القدرة على تحمل ضغوط النفسية، الصلابة والشدة، الاجتماعية .

¹ <http://www.alyaseer.net>

8- تأهيل المدرّب الرياضي:

ينقسم تأهيل المدرّبين الرياضيين إلى من هم مؤهلين أكاديميين في جامعات ومعاهد ومدارس الرياضة تخصص التدريب الرياضي، وآخرون من هم غير مؤهلين أكاديميا بل يحملون شهادات من الهيئات الأهلية الغير أكاديمية والتي تعتبر الحد الأدنى لأسس التدريب الرياضي التخصصي.¹

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

وفي معظم الدول المتقدمة نجد إجماعا على أن تكون الدرجة العلمية التي يحملها المدرّب هي الدكتوراه وأعلى شهادة في مجال التدريب عالميا معتمدة من الاتحاد الدولي للعبة ومعتمد ضمن مدرّبي الاتحاد العام المشهورين، فمثلا 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 .

9- الأسلوب العلمي في الحكم على كفاءة المدرّبين:

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

لذا فالحكم على كفاءة المدرّب وخلال الأسلوب العلمي يتطلب الاستناد إلى مقاييس علمية محددة كما هو متبع في المجال الرياضي في الدول المتقدمة وهو ما أصبح متوفرا وسهل الاستخدام ويمكن تقديمه لمن يطلبه سواء كان ذلك للحكم على كفاءة مدرّب يتولى مسؤولية تدريب فريق فعلا، أو مدرّب مطلوب أن تسند إليه مهمة تدريب فريق.

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

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

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

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

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

إنّ تعديل سلوك الإنسان في الأداء البدني والمهاري والخططي وحالته الذهنية والنفسية تبدأ من المراحل السنّية الأولى منذ أن كان ناشئا، لذا لا بد أن يعدّ مدرّبو الناشئين إعدادا مهنيا يتناسب مع مهام التدريب في المراحل السنّية المبكرة، بحيث يجب أن يظهر مدرّبو الناشئين كفاءة عالية في كل النواحي، الفنية، المهاريّة، 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.... الخ.

10- أساليب النمو والتنمية المهنية للمدرّب الرياضي:

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

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

وتلعب الفلسفة دورا هاما في تنمية المدرّبين معرفيا حيث يفتقد الكثير من المدرّبين والمربين في مجال التربية البدنية أن الفلسفة لا تدخل ضمن اهتماماتهم المهنية وحجتهم في ذلك أن الطابع الغالب على أنشطتهم إنما هو الطابع البدني الحركي، وهذا الطابع في التفكير يجعلهم دون مستوى التخصص المهني، وبالضرورة أصبح النمو المهني بالتدريب المستمر أثناء الخدمة لازما لتجديد ثقافة المدرّبين وزيادة فعاليتهم.¹

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

1- دراسة ما تمت كتابته في مجال التربية البدنية والرياضية.

2- الاطلاع على نتائج البحوث والدراسات العلمية.

3- الزيارة الميدانية المخططة للأندية والمدارس والكلّيات.

4- الالتحاق بالمدارس العليا المتخصصة.

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

- 5- المشاركة في حلقات البحث و ورشات العمل التي تنمي الكفايات.
 - 6- تبادل الخبرات مع المدرّبين والمشاركة في بحوث جماعية.
 - 7- حضور المؤتمرات والندوات وبخاصة التي تعالج موضوعات التدريب الرياضي والطب الرياضي، علم نفس الرياضة، وعلم الاجتماع الرياضي.
 - 8- الاتصال بالاتحادات الرياضية أو اللجان المكونة لها بشكل دوري منتظم.
- إن التأهيل والتدريب أثناء الخدمة استمرار طبيعي للإعداد المهني للمدرّبين قبل الخدمة ويمكن تتضمن برنامجا من النشاط المخطط لزيادة الكفاءات المعرفية والمهارات والاتجاهات المطلوبة من الكوادر والإطارات الرسمية والعالية المستوى في أداء مسؤوليتها المحددة¹.
- إن المدرّب الذي يستطيع أن يستوعب الأداء المهاري المعني أو حتى على الأقل الذي يتعامل مع هذا الأداء بعقل متوج، فيحلل جميع كل ما يمكن من معلومات عنه، سوف يحقق الحد الأدنى من النجاح في مهمته التدريبية.
- ويستلزم من المدرّب في هذه الحالة مهارة ونموا دائما في النواحي العلمية والمهنية التي يقوم بتدريسها وتحقيق أهدافها على نحو أفضل.
- ويرتبط نجاح عمل المدرّب على حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته وفعاليتها في اللعبة الرياضية المتخصصة، حيث تعد تلك العناصر من الصفات الأساسية للتدريب الناجح التي يجب أن يتمتع بها المدرّب.
- إن واجبات المدرّب تتطلب منه توثيق العلاقة والعمل المنظم مع الرياضي، فيجب أن يلم بالجوانب النظرية والتطبيقية المختلفة في علم التدريب، وأن يتقن فن الأداء الحركي وخطط اللعب في مجال تخصصه وأن تكون لديه معلومات ترتبط بقواعد التطوير للصفات الحركية والخصائص البدنية وتنميتها².

¹عبد القادر المصراطي، مرجع سابق، ص89

²حسن السيد أبو عبده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص29

11- خصائص مدرّب السباحة للمبتدئين:

غالبًا ما يعتبر مدرّبي هذه الفئة ناجحون إذا كانوا قادرين على جذب انتباه الأطفال الصغار للتمتع بممارسة السباحة، حيث أنهم يميلون إلى إتباع المدرّب وأوامره والالتفاف حوله، فمثل هؤلاء الأطفال ليست لديهم أي خلفية عن الرياضة ويحبون مصادقة المدرّب لهم. فالمدرّب الناجح مع المبتدئين تكون لديه القدرة على أن يكون معلمًا، يجيد تقسيم الدروس إلى أجزاء قصيرة ويجيد استخدام الأدوات المتوفرة لديه بالشكل المناسب. فتقافة المدرّب لهذه المرحلة لا بد أن تشمل برامج التنمية البدنية، شاملة كلا من التدريب الأرضي والمائي والذي يتم زيادته تدريجيًا، ولا شك أن نجاح المدرّب مع هذه الفئة يعتمد على الأداء في بيئة جماعية تتمتع بروح الفريق والتمتع والسعادة مع الأقران³.

1-11- خصائص مدرّب سباحي المجموعات العمرية:

إن نجاح مدرّب المجموعات العمرية يتطلب تحسين أداء سباحيهم، وذلك بتزويدهم بالتخطيط الجيد المتدرج للتدريب البدني الذي يستغرق العديد من الأسابيع والشهور بل السنوات لأن ذلك يلعب دورًا فعالًا حتى يكونوا سباحين في المستوى الذي يتماشى وخصائص نموهم. فمدرّبي هذه المرحلة يجب أن يعلموا أولياء أمورهم الاحتياجات التي تساعد على زيادة الالتزام بالتدريب وتوقيتاته لتحقيق أفضل النجاحات، ويجب على مدرّبي هذه المرحلة أن يجيدوا القيادة الفعالة مع المجموعات الكبيرة من الأفراد داخل الفريق الذي يدرّبونه، كما يجب عليهم تخصيص وقت كاف للجانب الاجتماعي والصدقة والتعامل مع الأنداد من الفريق، والإجابة على جميع استفساراتهم ومناقشتها حتى يصبحوا أكثر ارتباطًا بالتدريب.

2-11- خصائص مدرّب السباحة للناشئين:

إن دور المدرّب هنا يتغير، حيث يتطلب شيء من الحكمة في التعامل مع السباحين خلال هذه السنوات العمرية، إذ هنا يزيد عمل المدرّبين على تثبيت المفاهيم التي قامت عليها المستويات الأخرى، إضافة إلى الاهتمام بمكونات التدريب الأرضي القوي، كما يجب أن يشمل أيضًا التركيز على الجوانب السيكولوجية الأساسية المرتبطة بالرياضة في شكل مهارات نفسية مباشرة.

كما أن هنا المدرّب يصبح الناصح المخلص، كما يعطي الصفات النموذجية في كل شيء، كما عليه أن يعمل على خلق البيئة الجيدة لتنمية المهارات التي يريد أن ينميها، لذا فمدرّبي هذه المرحلة يستطيعون التأثير على مستقبل المجموعة ويساعدون في تشكيل شخصياتها بشكل كبير.

³ محمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص13

11-3- خصائص مدرّب سباحي النخبة:

إن تدريب سباحين ذوي الخبرة الذين يتنافسون على المستويات المحلية والدولية، يحتاجون إلى خطة تدريب تعد بعناية كبيرة لكي تحقق التنمية في الخلفية التكنيكية للسباحة عند أعلى مستوى ممكن، فالمدرّب هنا يسعى إلى توفير مصادر النجاح لمساعدة سباحيه على التحسن، بالإضافة إلى كل ذلك يجب على المدرّبين إدراك حاجات السباحين قبل التدريب وبعده حتى نهاية تواجدهم في مجال السباحة، لأن السباحين هنا في حاجة إلى الكيف أكثر من حاجاتهم لكم وهذا يتطلب الاطلاع الدائم على كل ما هو جديد في مجال التدريب وكل العلوم المرتبطة به حتى يتسنى لهم تحقيق الغاية النبيلة المنشودة من خلال العملية التدريبية¹.

12- المدرّب الرياضي كشخصية تربوية:

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرّب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية رياضية، يهدف إلى إمداد الأفراد الذين يتطلعون عقب اعتزالهم للعب إلى العمل كمدرّبين رياضيين بالمعارف والمعلومات والخصائص والسمات التي ترتبط بشخصية المدرّب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في إمكانهم إعداد أنفسهم لمثل هذا المستقبل¹. إن المدرّب الرياضي كشخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي. وتأسس تربية وتعليم الفرد الرياضي على مقدار ما يتحلّى به المدرّب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة، والتي يشترط توافرها في المدرّب الرياضي حتى يكتب لعمله كل نجاح وتوفيق. وعلى ذلك فلا بد أن يكون المدرّب نموذجاً ومثالاً يحتذى به، محباً لعمله ومخلصاً له يشعر نحوه بالولاء، ويمتلك درجة عالية من المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات العامة والخاصة، مقتنعاً تمام الاقتناع بالنظم والمفاهيم والقيم الاشتراكية للدولة، حتى يضمن بذلك قدرته على حسن تشكيل الشخصية الرياضية ومحاولة الوصول بها إلى أعلى مراتب البطولة

¹ محمد علي القط، مرجع سابق، ص- 15.

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص48

13- كفاءات المدرّب الرياضي:

ظهرت حركة التربية القائمة على الكفايات في إعداد المدرّب كرد فعل للاتجاه التقليدي الذي يقوم برنامج إعداده للمدرّب على اكتساب الطالب المدرّب للمعلومات والمعارف النظرية اللازمة له دون التركيز على الكفايات التي يجب أن يتقنها المدرّب، والمرتبطة بدوره في الموقف التعليمي وعدم قدرة البرنامج التقليدي على إحداث تغيير كبير في أداء الخريجين، وضعف الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي².

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

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

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

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

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

² محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص43

خلاصة:

في ضوء ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يتبين لنا أن نجاح المدرّب الرياضي في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في ميدانه، فكلما تميز المدرّب بالتأهيل التخصصي العالي وكلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي لدى السباحين إلى أقصى درجة، حيث يجب أن يتعرف معلمي ومدربي السباحة على النواحي الفنية الخاصة بعملية التعليم مع التصور الكامل عن الأداء الفني لطرق السباحة المختلفة والبدائيات 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، 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 إمامه بالخصائص المميزة للسباحين الناشئين لكلى الجنسين و مراعاة الفروق الفردية، وكثيرا ما يتطلب عمل المدرّب قيامه بإجراء نموذج لبعض المهارات الحركية عند تدريب فئة السباحين الناشئين والاشتراك العملي معهم أثناء التدريب.