

تمهيد:

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع مدرب السباحة من حيث أنه الشخصية التربوية والرياضية الذي 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 يتحلى به 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 ومثلا 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 ومحاوله 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 إماما تاما 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. إن المعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية والمدرّب هو الذي يتكفل بتدريبات حصان الجري الرياضي¹ المدرّب لا يجب الرياضي لذاته، ولا لمجتمعه، بل هو مكلف بتربيته وتكوينه².

2-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 يؤكّد على البعد التربوي للمدرّب الرياضي. إن الكثير من مدرسي التربية البدنية والرياضية يعملون كمدرّبين رياضيين، أو خارج ساعات الدوام الرسمي، وبشكل ناجح في بعض الأحوال، والبعض الآخر يرجع ذلك إلى طبيعة تأهيلهم الأكاديمي في المجال التربوي الرياضي. والمدرّب 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. 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 تدريسه³. 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.

¹ - Larousse Encyclopédique, année:1972, p332.

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

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

3- صفات مدرب السباحة:

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

3-1- المعرفة والثقافة العلمية:

إن الثقافة العلمية ضرورية بالنسبة لمدرّب السباحة، وهو باعتباره الوسيط الأول لنقل المعلومات وتفسيرها وشرحها للمتعلّمين، يجب أن يلمّ بطبيعة رياضة السباحة معرفة دقيقة وواعية من حيث محتواها، وما يشمله من حقائق، ومفاهيم وقوانين، وجوانب تعلمها النظرية والتطبيقية، ونظراً للنمو السريع في الثقافة العلمية المتصلة بمجال رياضة السباحة، لذلك يجب على مدرّب السباحة أن يتميز بالاطلاع والتثقيف الذاتي لكي يكون على دراية بكل جديد في مجال السباحة، ويكون لديه الرغبة في النمو الذاتي علمياً ومهنيًا.¹

3-2- الإيمان بوحدة المعرفة وتكاملها:

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

وبناء على ذلك يجب أن يتميز مدرّب السباحة بالقدرة على إيجاد علاقات بين المواد التعليمية المختلفة، ورياضة السباحة بما تشمله من حقائق ومفاهيم وقوانين تعتبر من أكثر المواد تداخلاً وتفاعلاً مع غيرها من المواد الأخرى مثل علم الميكانيكا الحيوية، وعلم الحركة، التشريح، الفيسيولوجيا، والعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، وبذلك يستطيع المربي ومدرّب السباحة إيجاد ترابطاً بين رياضة السباحة وغيرها من المواد العلمية المختلفة.²

3-3- الإلمام بمادة تخصصه:

بمعنى معرفة دقيقة وواعية بمادة تخصصه، والإلمام بها المما كافيًا من حيث حقائقها ومفاهيمها وقوانينها، على أن تعتمد هذه المعرفة على قدرة المدرّب من فهم الترابط بين جزئياتها حتى يستطيع أن يقوم بتوصيل المادة العلمية للمتعلّمين، ويحقق واجبه التعليمي على الوجه الأكمل، كما يجب أن يتصف بالرغبة للنمو الذاتي علمياً ومهنيًا.³

¹ ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، منشأة المعارف،

² وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 215-216

³ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 217

3-4-المهارات التعليمية والتدريبية:

يجب أن يتميز مدرب ومعلم السباحة بالمهارة التعليمية والتدريبية في توصيل المادة العلمية للمتعلمين عن طريق الاستخدام الأمثل لأنواع مختلفة من السلوك التدريسي والتعليمي من حيث:

1-إدارة الفصل وأخذ الغياب، وتجهيز الأدوات وتنظيم المتعلمين وتحضير البيئة المخصصة للحصة.
2-تقديم المعلومات لفظيا بالشرح، وتقديم نموذج للمهارات المراد تعليمها، واستخدام الوسائل التعليمية وتصحيح الأخطاء.

3-القدرة على الاستخدام الأمثل لزمن الحصة وكيفية تنظيم النشاطات والمهارات الحركية طبقا لزمن الحصة.
4-المهارة التدريسية والتعليمية في توجيه نشاط المتعلمين داخل الفصل وخارجه لتحقيق الأهداف، وتقوم هذا النشاط.

5-الاستفادة من المصادر المختلفة في التحصيل العلمي.

3-5-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.

ب-العدل: أن يكون مدرب السباحة عادلا، وغير متحيز لبعض المتعلمين بمعنى أن يكون منصفا في تقديره لمواهب المتعلمين وقدراتهم ويعمل على نموها¹.

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

4-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

¹ وريقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 217-218

² وريقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 218

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 للمدرين 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 للمدرين 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 مدربي الناشئين بالراحة والمتعة هو الهدف الأقوى والأكثر شيوعاً بينهم، ويرى بعض العلماء أن المدرين الذين يختارون هذه المرحلة السنوية للعمل معها ربما يفضلون ذلك كجانب ممتع 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.¹

إن عملية التدريب السليمة تستلزم على المدرب 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 الإصابة وتشخيصها، والتعامل معها في ضوء الإسعاف الأولي.

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

6- الإنصاف بالروح الرياضية العالية.

7- المقدرة على إجراء اتصالات وخلق علاقات هامة وناجحة بين أفراد الفريق.²

¹ عمرو أبو الجهد، جمال إسماعيل النمكي، مرجع سابق، 1997، ص 54

² عمرو أبو الجهد، جمال إسماعيل النمكي، مرجع سابق، ص 54

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

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

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

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

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

هـ- **روح الجماعة**: فالرياضي يحتاج لأن يكون عضوا من الجماعة، فدور المدرب 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 المدرب الرياضيين في اتخاذ القرارات، ولا يعني ذلك أن يكون هناك تسبب في عدم الانتظام كما يجب أن تسود الفريق الروح الديمقراطية².

وتتلخص وظيفة مدرب الناشئين في:

1- الإشراف على برامج السباحة.

2- البت في المسابقات وتوقيتها ونوعيتها.

3- استشارة الدوافع للممارسة وتنمية الحاجة للإنجاز.

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

ويتطلب ذلك قدرات خاصة لمدرّب السباحة تتمثل في:

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.

¹مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص12

²عمرو أبو الجند، جمال إسماعيل النمكي، مرجع سابق، ص55-56

ويضيف كونسلمان ضرورة أن يكون المدرب أخصائياً نفسياً وذا دور فعال، وهذه السمة الأخيرة تعتبر أهم السمات الثلاث وربما قدرات المدرب الثلاثة السابقة¹.

5- مسؤوليات مدرب الناشئين في السباحة:

من خلال تصنيف الصفات الخاصة لمعلم ومدرب السباحة للناشئين 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 والثقيف 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 المرعبة طبقاً للمجال المعرفي، والنفس حركي، والانفعالي المراد تحقيقها، والتقسيم الزمني لمحتوى البرامج التعليمية خلال الخطة الزمنية المحددة لتنفيذ البرنامج التعليمي، ووضع الخطة والأسلوب المناسبين للتقييم التي تمكنه من قياس مدى تحصيل المتعلمين لمهارات البرنامج التعليمي والتأكد من مدى تحقق الأهداف السابق ذكرها.

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

أ /القرارات الخاصة بإعداد الحصص:

-تحديد الموضوع المراد تعليمه للمتعلمين.

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

-تحديد طرق التعليم التي يمكن استخدامها، ويمكن للمعلم أو المدرب دمج طريقتين معاً، وهذا

يعتمد على الفروق الفردية بين المتعلمين وموضوع الحصص².

ب /القرارات الخاصة بتطبيق الحصص:

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

² وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص218-220

*طريقة تسجيل الحصة من حيث:

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

-التقسيم الزمني لأجزاء الحصة " المقدمة، والجزء الرئيسي، والختام."

-المحتوى الخاص بكل جزء من أجزاء الحصة 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 للحصة من حيث:

-صلاحية مياه حمام السباحة للاستخدام ودرجة نظافتها، ونسبة الكلور ودرجة حرارتها.

-التأكد من استحمام المتعلمين بالماء والصابون قبل وبعد الحصة، واستخدام الأدوات الشخصية وعدم استخدام

أدوات الغير .

-تحديد المكان المخصص لتطبيق المهارات " الجزء الضحل، والعمق من حمام السباحة " وذلك طبقا للمهارة

المتعلمة ومستوى المتعلمين.

*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 والانتهاء 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 الحصة¹.

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 وافية مصطفى سالم، مرجع سابق، ص220-221

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.

3- متابعة الحالة العلاجية والتأهيلية للمتعلمين المصابين، وإعداد ملف يحفظ به التقارير الطبية وتنظيمها طبقاً 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 الطاقة¹.

6-دوافع المدرب:

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

لا بد أن هناك أسباباً 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.

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

تحقيق أو إثبات 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
وصداقات 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 .
وأخيراً 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 الرياضية¹ .
7- تأهيل المدرب الرياضي:

ينقسم تأهيل المدربين الرياضيين إلى من هم مؤهلين أكاديميين في جامعات ومعاهد ومدارس الرياضة تخصص
التدريب الرياضي، وآخرون من هم غير مؤهلين أكاديمياً بل يحملون شهادات من الهيئات الأهلية الغير أكاديمية
والتي تعتبر الحد الأدنى للأسس التدريب الرياضي التخصصي.
يتم إعداد المدرب عملياً في المعاهد المتخصصة وكذا الأقسام والكليات المختلفة للتربية البدنية، أيضاً معاهد إعداد
القادة الرياضيين وجمعيات المدربين أو في الأكاديميات الرياضية، أو من خلال الدورات التي تنظمها الاتحادات
الدولية للعبة، ويتم تدريبه عملياً في مراكز تدريب الناشئين بالأندية وغيرها من المؤسسات الرياضية² .
وفي معظم الدول المتقدمة نجد إجماعاً على أن تكون الدرجة العلمية التي يحملها المدرب هي الدكتوراه وأعلى
شهادة في مجال التدريب عالمياً معتمدة من الاتحاد الدولي للعبة ومعتمد ضمن مدربي الاتحاد العام المشهورين،
فمثلاً وإن كان في بعض الأحيان يكتفي بدرجة الماجستير على أن تكون أقل درجة يسمح بها لمزاولة عمل
التدريب هي درجة البكالوريوس مع دورة أو دورتين تدريبيتين تقدم من احد الاتحادات دولياً للعبة في مجال
التخصص³ .

8- الأسلوب العلمي في الحكم على كفاءة المدربين:

مما ولا شك أن تأهيل المدرب أكاديمياً ليس معناه انه ذو كفاءة علمية حيث يمكن أن نجد مدرب مؤهلاً جامعياً
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 متوفراً وسهل الاستخدام ويمكن تقديمه لمن يطلبه سواء كان

¹ <http://www.lithedu.gov.sa/forum>

² زكي محمد حسن: المدرب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص224

³ زكي محمد حسن، مرجع سابق، ص224

ذلك للحكم على كفاءة مدرب يتولى مسؤولية تدريب فريق فعلا، أو مدرب مطلوب أن تسند إليه مهمة تدريب فريق.

ومن هذه المقاييس التي تعتمد في الحكم على كفاءة المدربين عناصر رئيسية منها الصفات الشخصية وكفاءة الإعداد المهني والتدريب والخبرة كلاعب وكمدرّب وغيرها¹.

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 الفريق في الطريق الصحيح، أما إذا لم يكن يمتلك ذلك فهذا هو الطريق الأخر.

لقد أصبح المدرب مثل الطبيب فإذا كان جيد التشخيص لمستوى لاعبيه ووضع لهم وسائل العلاج الصحيحة والمتابعة الجيدة وبيذل 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 والخططية وتعديل حالته الذهنية والنفسية الأمر الذي يتطلب الوقت الكافي المناسب².

إن تعديل سلوك الإنسان في الأداء البدني والمهاري والخططية وحالته الذهنية والنفسية تبدأ من المراحل السنية الأولى منذ أن كان ناشئا، لذا لا بد أن يعد مدربو الناشئين إعدادا مهنيا يتناسب مع مهام التدريب في المراحل السنية المبكرة، بحيث يجب أن يظهر مدربو 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.... الخ.

9- خصائص مدرب السباحة للناشئين:

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

كما أن هنا المدرب 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 فمدربي هذه المرحلة يستطيعون التأثير على مستقبل المجموعة ويساعدون في تشكيل شخصياتها بشكل كبير.

¹مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص74

²مفتي إبراهيم حماد، نفس المرجع، ص75

10- 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 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 الحصة بالبيئة.

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

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

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

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

ويرى بعض المتخصصين أن تطوير الحالة النفسية للاعب في إطار التكوين الرياضي مهم جدا للسماح بمواجهة مقتضيات المنافسة، أن تحضير الفريق على المخطط النفسي يرجع إلى المدرب وكفاءته، هذا التحضير يتم من خلال وجهين أو طريقتين (طويل المدى، وقصير المدى)¹.

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.

إن هناك من المدربين من يميلون بطبيعتهم لتدريب فرق الناشئين، وكذلك فإن هناك البعض الآخر يفضل أن يقوم بتدريب الفرق الأعلى سناً².

لابد أن يعد مدربي الناشئين إعداداً مهنياً يتناسب مع مهام التدريب في المراحل السنوية المبكرة، بحيث يجب أن يظهروا كفاءة عالية في كل النواحي (الفنية، المهارة، البدنية، الحركية) وتطور وظائف الأعضاء للصغار والمظاهر

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

² مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص63

النفسية المرتبطة بالتعلم الحركي، إضافة إلى تخطيط البرامج والتعريف بالقواعد والقوانين دون أن ننسى التغذية والإسعافات الأولية¹.

11- أخلاقيات المدرب:

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

1- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.

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

3- السلوك الطيب.

4- القابلية لأن يكون حكما طيبا أو شريرا².

5- التكيف للمعيار الجيد أو الصحيح.

6- الأفعال المقدره على الامتناع الداخلي.

7- الاتصال بالعملاء المقبولين.

8- إقناع المجتمع.

وعليه يترتب على المدرب مجموعة من الاعتبارات الأخلاقية التي يمكننا تحديدها فيما يلي: أن يحترم كل رياضي كشخصية منفردة.

1- يجب أن يكون مثال للرياضي في احترام الآخرين والمنافسين.

2- يجب أن يكون مثال يحتذي به في الشكل والشخصية وأسلوب الكلام.

3- يجب أن يحترم رأي الحكام ولا يعترض على آرائهم.

4- يجب أن ينمي في رياضيه احترام إظهار مواطن الضعف فيهم.

5- يحاول خلف الرفاهية للمتدربين عن طريق:

-تنقية مادة التدريب.

-إعداد وسائل تعلم آمنة.

-ملاعب آمنة³.

-المحافظة على سلامة الرياضيين من التعب والاكتئاب النفسي.

-إعداد وسائل طبية ملائمة.

¹مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص64

²أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص95

³عبد المقصود السيد: نظرية التدريب الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1989، ص101

- 6-تعليم لاعبيه أن يلعبوا بروح اللعبة وأن يحترموا قواعدها.
- 7-يجب خلق روح التفاهم بين لاعبيه وحبهم للعبة وتشجيع روح التعاون وفن القيادة.
- 8-استخدام التساوي والميزان العادل في الحكم بين المتدربين.
- 9-التعامل مع المتدربين باحترام ومساواة ولطف.
- 10-الانتقاد البناء المباشر للمتدربين في الهدف السلوكي الموجب.
- 11-مدح المتدربين لأمانتهم وتجنب استغلالهم لتمجيد الذات.
- 12-التأكيد على العلاقات الرياضية والنموذجية واللعب النظيف في كل المواقف التنافسية.
- 13-تعليم المتدربين كيفية الالتصاق بقواعد الأمانة وحضور الدروس وقواعد الذوق العامة.
- 14-أن يكون معروفا في مجال الرياضة أنه مؤهل لأن يحقق مستوى ملائما لتقدم المتدربين.
- 15-حريص على تطوير وتحديث مستواه العلمي والمهني.
- 16-حريص على الاشتراك في المنظمات والهيئات التي تنهض بالرياضة.
- 17-أن يتعامل بسياسة وتعقل مع المواقف المحرجة والمتأزمة¹.
- 18-أن يعمل على تحضير اللاعب جيدا بحيث يكسبه ثقة في المباريات الرياضية.
- 19-أن يطلب العناية الطبية للاعبين قبل بداية الموسم الرياضي.
- 20-أن يتعاون مع الآخرين في التحضير للمواسم الرياضية.
- 21-يكون حريصا على الحضور في جميع المواسم الرياضية.
- 22-يساهم بالاقتراحات البناءة للإتحاد المختص لتنمية وتنظيم الخبرات الرياضية التنافسية.
- 23-إظهار الاحترام والتقدير لأخصائي الدورات ومساعدتهم في الوقت المناسب.
- 24-حرصه على إتاحة الوقت لمقابلة احتياجات اللاعبين والتعرف على احتياجاتهم.
- 25-تشجيع المشاهدين لإظهار السلوك المحترم وكرم الضيافة نحو خصومهم إذ يتوجب عليه أن يعمل على امتصاص رد فعل الجماهير.

¹عبد المقصود السيد، مرجع سابق، ص101

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 في ميدانه، 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 والدوران الخاص 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 إلمامه بالخصائص المميزة للسباحين الناشئين لكلى الجنسين و مراعاة الفروق الفردية، وكثيرا ما يتطلب عمل المدرب قيامه بإجراء نموذج لبعض المهارات الحركية عند تدريب فئة السباحين الناشئين والاشتراك العملي معهم أثناء التدريب.