

مستخلص البحث باللغة العربية

"أثر برنامج TOT على تأهيل مدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضى"

الباحث / محمد عبد الفتاح أصلان

يهدف البحث إلي أثر برنامج TOT على تأهيل مدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضى , إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث نو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مع إتباع القياس القبلي والتتبعي والقياس البعدي , قام الباحث بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٣٠) مدرب بنسبة (٦٠%) من مجتمع البحث وبلغ عدد أفراد العينة الإستطلاعية (٢٠) مدرب بنسبة (٤٠%) من مجتمع البحث تم إختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلي

الأستخلاصات والتوصيات الآتية :

- قلة الدورات والبرامج التأهيلية لمدربي السباحة داخل الاندية الرياضية.
- قلة أهتمام الاتحاد المصرى الرياضى للسباحة بأقامة الدورات وبرامج التأهيل للمدربين المسجلين بالاتحاد.
- تفعيل برنامج تدريب المدربين (TOT) المقترح من قبل النادى وتطبيقه على باصى الانشطة الرياضية بنادى حدائق الاهرام الرياضى.
- الاستفاده من الكفايات المختلفة المرفقة ببرنامج تدريب المدربين (TOT) المقترح في تحسين العملية التدريبية وتطبيقها فى مجال السباحة.
- أهتمام الاتحادات الرياضية واللجنة الاولمبية والهيئات الرياضية بعمل الدورات المؤهلة للمدرب والتي تمكنه من التعرف على كل ما هو جديد فى عالم التدريب.

الكلمات الكاشفة:

مدربي السباحة - برنامج "TOT" - حدائق الاهرام الرياضى

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

The impact of the TOT program on the rehabilitation of swimming coaches at Hadayek Al-Ahram Sports Club

Researcher / Mohamed Abdel-Fattah Aslan

The research aims at the impact of the TOT program on the rehabilitation of swimming coaches at Al-Ahram Sports Club. The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of the research with an experimental design for one group with the follow-up of the tribal, sequential and post-measurement. A trainer is (60%) of the research community, and the number of the survey sample was (20) trainers (40%) of the research community, who were chosen from within the research community and outside the basic sample. The most important results are that there is an improvement in the digital level and sports confidence statistically and for the benefit of participants with hearing disabilities applied to the method of integration.

And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::

- Lack of courses and rehabilitation programs for swimming coaches .within sports clubs
- The lack of interest of the Egyptian Swimming Sports Federation in holding courses and rehabilitation programs for coaches registered with .the federation
- Activating the training of trainers (TOT) program proposed by the club - .and applying it to the bus of sporting activities at Al-Ahram Sports Club Benefiting from the various competencies attached to the proposed - Training of Trainers (TOT) program in improving the training process and .its application in the field of swimming
- The interest of sports federations, the Olympic Committee, and sports bodies in the preparation of qualifying courses for the coach, which enables him to get acquainted with all that is new in the world of training.

key words: "Hadayek Al-Ahram Sports TOT Swimming Coaches Program"

"أثر برنامج TOT على تأهيل مدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضى"

الباحث / محمد عبد الفتاح أصلان

- مقدمة البحث :

الرياضات المائية عامة والسباحة بصفة خاصة من أهم وأبرز الرياضات الفردية التي تحظى باهتمام العلماء نظرا لسرعة تحطيم الأرقام القياسية في مختلف مسابقاتها في الآونة الأخيرة والتي جعلتهم يتسابقون في معرفة وتحديث تدريب رياضة السباحة بشتى الطرق للوصول إلى أفضل الأزمنة في المسابقات المختلفة. (١ : ٢)

يرتبط الوصول إلى المستويات العالية فى النشاط الرياضى ارتباطاً مباشراً بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب الرياضى ونجاحه فى الارتقاء بقدرات لاعبيه، أى مقدرته على تخطيط وتنفيذ وتقويم هذه العملية. (١٢ : ٣٥)

وغالبا ما يحتل المدرب مكانة عالية فى نفوس أفراد الفريق الرياضى الذى يدرسه، وتظهر أهمية الدور الذى يلعبه فى تحقيق الفوز والانتصارات مع الفريق الذى بدء به وينعكس ذلك على علاقة اللاعبين بمدربهم مما يساعد على رفع الروح المعنوية فى المنافسات مما يمكنهم من اجتياز المواقف الصعبة والحصول على الانتصارات (١١ : ١٥)

ويذكر زكى محمد حسن (١٩٩٧م) أن المدرب الرياضى يمثل العامل الأساسى و الهام فى عملية التدريب فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب، يمثل أحد المشاكل الرئيسية التى تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة فالمدربين غالبية وبكثرة ولكن من يصلح لهذه المهنة. (٤ : ٢٠)

وقد أشار محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن إعداد المدرب الرياضى لمهنة التدريب الرياضى من أهم جوانب التطوير والتقدم لأي نشاط رياضى، لذا يجب أن يلم المدرب بأحدث التطورات الخطئية التى يحتاجها أثناء عمله فى مهنة التدريب. (٧ : ٤٧)

أن عملية تأهيل المدربين لاستخدام التقنية الحديثة فى مجال التدريب أو القياس أو التقويم يساهم بدرجة عالية فى زيادة إنتاجهم من حيث الرقى بمستوى لاعبيهم، إلى جانب صقل مواهبهم وتطوير قدراتهم واستعدادهم مع الاطلاع المستمر على كل ما يستجد فى مجال السباحة، وبالتالي الوقوف على احدث المعلومات والأساليب التدريبية الخاصة ليصبحوا بذلك قادرين على اختيار

برامج التدريب المناسبة والاستفادة منها وفقاً للبيئة وخصائص المرحلة السنوية التي يدربونها بالإضافة إلى تنظيم خططهم لتحقيق الأهداف الموضوعية. (١٠ : ٢٥)

تسعى بعض البرامج إلى تأهيل المدربين تأهيلاً تربوياً وأكاديمياً حتى يمكنهم القيام بمهام عملهم، وذلك لكل من تقل مؤهلاتهم عن المستوى العلمي والتربوي المطلوب للعمل أو الحاصلين على مؤهلات جامعية غير مرتبطة بالمهنة، وكذلك لكل القيادات التي تقبل على العمل التطوعي، كما تهدف هذه البرامج إلى استكمال أعداد العاملين في تلك المجالات من المؤهلين الذين هم في حاجة إلى تدريب تخصصي لاستكمال تأهيلهم لتعويض النقص لديهم في بعض المهارات التي تتطلبها طبيعة عملهم. (١٠ : ٢٧)

تهتم تلك البرامج التي يطلق عليها مسمى (TOT) Training Of Trainers تدريب المدربين الى رفع كفاءة المدربين في مجالات التربية البدنية والرياضية ليتمكنوا من استخدام نظم أو أجهزة أو أدوات أو أساليب مستحدثة، وذلك كما هو متبع في تكنولوجيا التعليم في التربية البدنية وتكنولوجيا التدريب في مجال السباحة وتكنولوجيا التعليم والإشراف في مجال السباحة، كما يهدف هذا البرنامج إلى تأهيل المدربين تأهيلاً علمياً ومهاريًا وإكسابهم الخبرات التطبيقية اللازمة للعمل كمدرسين محترفين في مجالات عملهم، كما يتناول البرنامج الحواجز النفسية التي يتعرض لها المدرب في بداية عمله وكيف يمكن التغلب عليها، ويتميز هذا البرنامج بتناوله للوسائل والتطبيقات الالكترونية التي تساعد المحاضرين والمدربين المحترفين في تنفيذ التدريب عن بعد. (٥ : ١٤٩)

- مشكلة البحث :

ولقد أصبحت الحاجة إلى المدرب الرياضي المؤهل من الاحتياجات المهمة على المستوى المهني في العالم العربي، ويعمل بعض خريجي كليات وأقسام التربية البدنية والرياضية في مجال التدريب، لكنهم أقلية بالنسبة للمدربين ممن لم يتخرجوا في هذه الكليات المتخصصة والذين لجئوا إلى تأهيل أنفسهم من خلال الاشتراك فيما يطلق عليه دورات تتراوح مدتها ما بين أسبوعين وقد تصل إلى شهرين أو أكثر، وبديهي أن تلك الدورات لا تعتبر إعداداً أو تأهيلاً مهنيًا بالمعنى المتعارف عليه، وإنما هي اقرب إلى التدريب أثناء الخدمة من إلى الإعداد المهني، فضلاً عن افتقارها إلى المقومات التربوية والمهنية الخاصة ببرامج الإعداد المهني للمدرب الناجح.

(٣ : ٢٠٢)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب سباحة بنادى حدائق الاهرام وجد ان هناك اهتمام كبير بتطوير مجال السباحة بالنادى وتوفير جميع الامكانيات لرفع مستوى السباحين بمختلف القطاعات سواء قطاع البطولة او قطاع التعليمى بالنادى، ولكن لا يشمل هذا الاهتمام جانباً هاماً وهو تأهيل المدربين، لذا لابد من إعداد وتأهيل المدربين إعداداً مهنيّاً يتناسب مع مهام التدريب فى المراحل السنوية المبكرة والمستويات العالية، والاتجاه نحو الأخذ بالأساليب العلمية والتكنولوجية فضلاً عن اتساع البنية المعرفية لطرق التدريب وأساليبه ودخول العلوم الإنسانية فضلاً عن العلوم البيولوجية وتطوير التدريب الرياضى فى مجال السباحة.

ومن هنا رأى الباحث ضرورة تصميم برنامج (TOT) يحتوى على مجموعة من الكفايات اللازمة لتدريب المدربين وتأهيلهم وتطوير مستواهم والنهوض بمستوى اللاعبين ورياضة السباحة بنادى حدائق الاهرام.

- أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في :-

- يفيد هذا البحث القائمين على العمل فى مجال السباحة بوضع برنامج تدريبى باستخدام البرامج (TOT) Training Of Trainers تدريب المدربين الى رفع كفاءة المدربين فى مجال السباحة.
- تحقيق أهمية الدور الذي يمكن أن يؤديه مدرب السباحة في تطوير الخدمات اللازمة لرياضة السباحة بصفة عامة والسباحة مرحلة الناشئين بصفة خاصة.
- بناء مقياس لقياس مستوى التأهيل العلمى للمدربين فى مجال السباحة وتأهيلهم من جميع الجوانب.

- هدف البحث :

- يهدف البحث إلي أثر برنامج TOT على تأهيل مدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضى من خلال ما يلي :-
- بناء برامج TOT لتأهيل مدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضى.
 - بناء مقياس لتأهيل مدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضى.
 - التعرف على دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لقياس محاور برنامج TOT لتأهيل مدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضى.
 - التعرف على نسب التحسن بين القياس القبلى والبعدى للدرجة الكلية لمحاور برنامج TOT لتأهيل مدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضى.

- فرض البحث :

توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدى) لصالح القياس البعدى في مقياس تقييم المستوى التأهيلي وأبعاده الفرعية لمدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضي.

- مصطلحات المستخدمة فى البحث :

- مدرب الرياضى :

يعرف مفتي "إبراهيم حماد" المدرب الرياضي على أنه الشخصية التي يقع على عاتقها الإنسان، هي التي تسمح بتخطيط و قيادة التنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب و توجيه اللاعبين خلال المنافسة. (٨ : ٣١)

- برنامج TOT (*)

هو برنامج تدريبي يعمل على تأهيل المدربين تأهيلاً علمياً ومهارياً واكسابهم الخبرات التطبيقية اللازمة للعمل كمدربين محترفين في مجالات عملهم. (تعريف أجرائى).

- الدراسات المرتبطة :

- دراسة فاضل محمد زهنى (٢٠٢٠م) بعنوان دراسة تحليلية للمحددات الفنية لمدربي السباحة بجمهورية مصر العربية، وتهدف الدراسة الى التعرف على تحديد المحددات الفنية لمدربي السباحة بجمهورية مصر العربية، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وبلغ عدد عينه (٧٥) مدرب، وكانت أهم النتائج أن المهام الإدارية والفنية للمدير الفني أو المدرب العام مرحلة قبل اعدادلموسمرياضى ومن واجبات مدرب السباحة التعليمية والنفسية والتربوية ورؤية مستقبلية لاعداد وتأهيل مدرب السباحة.(٦)

- دراسة السيد فخرى السيد (٢٠١٨م) بعنوان منظومة التأهيل العلمى لمدربي السباحة القصيرة بالاتحاد المصرى، وتهدف الدراسة الى بناء منهج علمى لتأهيل واعداد مدربي السباحة بجمهورية مصر العربية وبناء مقياس لتأهيل العملى لمدربي السباحة المستوى الأول لجمهورية مصر العربية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى والتجريبي بنظام المجموعة الواحدة، وبلغت عينة البحث (١٠٥) مدرب من مختلف الأندية ، وكانت اهم النتائج ان مجموعة من المكونات المترابطة التي تعمل معا في تكامل وتآزر بغية تحقيق اهداف معينة.(٢)

- دراسة مها مصطفى السيد (٢٠١٨م) بعنوان دراسة مقارنة بين مدربي فرق السباحة في بعض القدرات التدريبية والصلابة النفسية، وتهدف الدراسة الى مقارنة بين مدربي فرق السباحة في بعض القدرات التدريبية والصلابة النفسية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (٩٢) مدرب ومدربة من مختلف الأندية ، وكانت من أهم النتائج بناء استبيان للقدرات التدريبية لمدربي فرق السباحة وبناء مقياس للصلابة النفسية لمدربي فرق السباحة. (٩)

- دراسة Kutz- R. M (٢٠٠٦م) بعنوان تحديد الكفايات القيادية والمواد النظرية التي يجب تضمينها في برامج إعداد تأهيل المدربين، وتهدف الدراسة الى التعرف على الكفايات القيادية والمواد النظرية التي يجب تضمينها في برامج إعداد تأهيل، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٨) خبيراً في مجال التدريب الرياضي، (١٦١) مدرباً رياضياً، وكانت من أهم النتائج أن هناك كفايات يجب توفرها في المدرب الرياضي، وقد قسمت هذه الكفايات إلى أربعة مجالات هي الصفات الشخصية، تشخيص وتحديد مهارات الافراد، الاتصال والمبادرة والتفكري الاستراتيجي. (١٤)

- دراسة D, Feltz & A, Warners, V, Tosing (٢٠٠٣م) بعنوان العلاقة بين قدرات المدرب الفعال واللاعب والفريق ، وتهدف الدراسة الى التعرف على إلى تحديد العلاقة بين قدرات المدرب الفعال أو المؤثر وكذلك اللاعب والفريق الفعال أو المؤثر، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٣) مدرباً ولاعباً، وأظهرت نتائج الدراسة أن هنالك علاقة دالة إيجابية بين المدرب الفعال والمؤثر وكذلك بين اللاعب والفريق الفعال والمؤثر وهذا بالإضافة الى إمكانية التنبؤ بإنجازات الفريق من خلال معرفة مدى فعالية المدرب. (١٣)

- إجراءات البحث:

- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مع إتباع القياس القبلي والتتبعي والقياس البعدي.

- مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٣٠) مدرب بنسبة (٦٠%) من مجتمع البحث وبلغ عدد أفراد العينة الإستطلاعية (٢٠) مدرب بنسبة (٤٠%) من مجتمع البحث تم إختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

- أدوات جمع البيانات :

استد الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق هدفه علي النحو التالي :

- الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- أستمارة أستطلاع رأى الخبراء في مقياس تقييم المستوى التأهيلي لمدربي السباحة (اعداد الباحث).
- أستمارة استطلاع رأى الخبراء في أبعاد ومكونات البرنامج المقترح لتدريب المدربين (TOT) (اعداد الباحث).
- مقياس تقييم المستوى التأهيلي لمدربي السباحة ويتكون من ستة كفايات.

المعاملات العلمية للمقياس :

- صدق المحكمين (المحتوى) :

قام الباحث بإختيار المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية تخصص السباحة، حيث بلغ عددهم (١) خبراء، وقد قام الباحث بإستطلاع آراء الخبراء وجدول رقم (٥) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء في ابعاد مقياس تقييم المستوى التأهيلي لمدربي السباحة.

جدول (١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في ابعاد مقياس تقييم المستوى التأهيلي لمدربي السباحة

(ن = ٥)

م	الأبعاد	رأى الخبراء	النسبة المئوية %
١	الكفايات المعرفية	٥	١٠٠ %
٢	الكفايات التدريسية والفسولوجية	٥	١٠٠ %
٣	الكفايات الفنية	٥	١٠٠ %
٤	الكفايات الادارية	٥	١٠٠ %
٥	الكفايات التخطيطية	٥	١٠٠ %
٦	الكفايات النفسية	٥	١٠٠ %

يتضح من جدول (١) أن جميع أبعاد المقياس قد حققت نسبة مئوية (١٠٠ %) مما يعني أنها على درجة عالية من الصدق، وبهذا تمكن الباحث من تحديد ابعاد مقياس تقييم المستوى التأهيلي لمدربي السباحة، حيث أرتضى الباحث نسبة (٨٠ %) للموافقة.

- صدق الإتساق الداخلي :

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل، وعلى العينة الاستطلاعية التي تم تحديدها مسبقاً.

جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد تقييم المستوى التأهيلي لمدربي السباحة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	القيمة الإحتمالية
١	الكفايات المعرفية	**٠,٩٦	٠,٠
٢	الكفايات التدريسية والفسولوجية	**٠,٩٣	٠,٠
٣	الكفايات الفنية	**٠,٨٩	٠,٠
٤	الكفايات الادارية	**٠,٩٠	٠,٠
٥	الكفايات التخطيطية	**٠,٩٤	٠,٠
٦	الكفايات النفسية	**٠,٨٨	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع الأبعاد دالة إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٨ : ٠.٩٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، وبالتالي صدق الأبعاد في التعبير عن مقياس تقييم المستوى التأهيلي لمدربي السباحة.

- الثبات :

لحساب معامل ثبات المقياس، أستخدم الباحث طريقة معامل " ألفا " وفقاً لتعديل كرونباخ وذلك على العينة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (٢٠) مدرب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ولكنها ممثلة للمجتمع الأصلي للبحث ولها نفس مواصفات العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل " ألفا كرونباخ " :

جدول (٣)

معامل ثبات مقياس تقييم المستوى التأهيلي لمدربي السباحة

باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = ٢٠)

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	الكفايات المعرفية	**٠,٩٤
٢	الكفايات التدريسية والفسولوجية	**٠,٩٥
٣	الكفايات الفنية	**٠,٨٦
٤	الكفايات الادارية	**٠,٨٩
٥	الكفايات التخطيطية	**٠,٩٢
٦	الكفايات النفسية	**٠,٩٠
	المجموع	**٠,٩٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٣) أن جميع ابعاد مقياس تقييم المستوى التأهيلي لمدربي السباحة والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس.

- البرنامج TOT (تدريب المتدربين) المقترح :

من أجل وضع برنامج TOT (تدريب المتدربين) المقترح على تأهيل مدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضى، قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي تناولت وضع البرامج تأهيل مدربي السباحة كدراسة قامت " فاضل محمد " (٢٠٢٠م)، "السيد فخرى" (٢٠١٨م)، كتز " Kutz " (٢٠٠٦م)، تيرمان Turman (٢٠٠٣م) والخبرة العملية للباحث، تم وضع محتوى البرنامج عبارة عن مجموعة من الكفايات اللازمة لتطوير وتأهيل ورفع مستوى كفاءة مدربي السباحة وفقاً لآراء الخبراء الموضح بجدول رقم (٢) الذى يوضح أستجابات الخبراء على أبعاد البرنامج ومحتواها أن جميع التمرينات قد حققت نسبة مئوية تراوحت ما بين (١٠٠٪) مما يعني أنها على درجة عالية من الصدق وبهذا تمكن الباحث من وضع البرنامج فى صورته النهائية.

- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج TOT (تدريب المتدربين) المقترح إلى تطوير وتأهيل ورفع مستوى كفاءة مدربي السباحة ، وذلك بتطبيق البرنامج TOT (تدريب المتدربين) المقترح وتحسين الكفايات الازمة لعملية التدريب فى مجال السباحة.

- أسس وضع البرنامج :

- أن يتناسب البرنامج مع قدرات المدربين المرحل السنوية المختلفة لعينة البحث.
- أن يشتمل محتوى البرنامج علي الكفايات التي تسهم في تعلم المهارات الأساسية للاداء المهني في مجال السباحة.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة.
- أن يكون البرنامج مرن يسهل التغيير والتبديل فيه أثناء التنفيذ.
- يجب أن يراعي عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ البرنامج.
- يجب أن يراعي البرنامج ساعات العمل الاساسية للمدربين ومدة تنفيذ البرنامج.
- أن يشتمل محتوى البرنامج علي الجانب النظري والجانب العملي.
- انتهاء الوحدة التدريبية بتمارين التهدئة.

- مكونات البرنامج :

إشتمل البرنامج TOT (تدريب المتدربين) المقترح علي ست كفايات لتنمية المستوى المهني بتطوير وتأهيل ورفعمستوىكفاءة الاداء المهني لمدربي السباحة بالمراحل السنوية المختلفة.

- الفترات الزمنية للبرنامج :

- في ضوء الدراسات النظرية والمراجع العلمية تم تحديد زمن البرنامج علي النحو التالي :
- مدة تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوع.
 - عدد محاضرات البرنامج في الأسبوع (٢) محاضرة.
 - زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة.
 - إجمالي عدد المحاضرات (٢٤) محاضرة.
 - التوزيع الزمني لمكونات الوحدة التدريبية :-

- التجهيزات والمستلزمات المستخدمة في البرنامج :

- قاعة مجهزة للاجتماعات.
- جهاز عرض البيانات. (Data show Projector)
- جهاز العرض فوق الرأس. (Over head Projector)
- سبورة ورقية مع أوراق وأقلام الكتابة.
- جهاز لاب توب.

- إرشادات للمتدربين بالبرنامج المقترح :
- - التدريب الفعال هو الذي يشارك فيه جميع المتدربين بطرح الآراء والأفكار والمناقشة الهادفة.
- - العمل ضمن أفراد المجموعة في التمارين الجماعية.
- - من حق أي متدرب أن يساهم بطرح فكرته أو رأيه.
- - لا تقاطع أحد عند عرض فكرته أو رأيه.
- - لا تتقدأ أحداً عندما يطرح فكرة معينة لأن أنماط التفكير تختلف من شخص لآخر.
- - الحضور في الوقت المحدد للبرنامج من عوامل نجاحه والتركيز على التدريب.
- - الدراسة الأساسية للبحث :
- - القياس القبلي :
- قام الباحث بإجراء القياس القبلي للقياس قيد البحث فى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٩/٣٠م بنادى حدائق الاهرام.
- - تطبيق برنامج TOT (تدريب المتدربين) المقترح على عينة البحث الأساسية :
- قام الباحث بتطبيق برنامج TOT (تدريب المتدربين) المقترح على عينة البحث الأساسية وذلك فى الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/١٠/١م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/١٢/٣١م بواقع (٢) محاضرة فى الأسبوع ولمدة (١٢) أسبوع.
- - القياس التتبعى :
- قام الباحث بإجراء القياس التتبعى للقياس قيد البحث لمتابعة تقدم وتطوير عينة البحث فى يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١٠/١٤م بنادى حدائق الاهرام.
- - القياس البعدي :
- قام الباحث بإجراء القياسات البعدي للقياس قيد البحث وذلك فى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٩ حتى يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١/٢م.
- - المعالجات الإحصائية:
- استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض عن طريق المعالجات الإحصائية من خلال البرنامج الاحصائى Excel وهي المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، تحليل التباين.

- عرض ومناقشة وتفسير النتائج :

- عرض النتائج :

عرض نتائج فرض البحث الذي ينص على أن هناك فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي، البيني، البعدى) لصالح القياس البعدى في مقياس تقييم المستوى التأهيلي وأبعاده الفرعية لمدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضي.

جدول (٤)

تحليل التباين وقيمة ف بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي، البيني، البعدى) فى مقياس تقييم المستوى التأهيلي وأبعاده الفرعية لمدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضي (ن = ٣٠)

القيمة الاحتمالية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	مقياس تقييم المستوى التأهيلي
٠.٠	**٤٦	٥٢٢.٥	٢	١٠٤٥	بين القياسات	الكفايات المعرفية
		١١.٤	٨٧	٩٨٩	داخل القياسات	
			٨٩	٢٠٣٤	المجموع	
٠.٠	**٣٤.٨	٣٨٣٦.٥	٢	٧٦٧٣	بين القياسات	الكفايات التدريبية والفسولوجية
		١١٠.٢	٨٧	٩٥٨٤	داخل القياسات	
			٨٩	١٧٢٥٧	المجموع	
٠.٠	**٢٦	١٦٣٢	٢	٣٢٦٤	بين القياسات	الكفايات الفنية
		٦٢.٨	٨٧	٥٤٦٣	داخل القياسات	
			٨٩	٨٧٢٧	المجموع	
٠.٠	**٢٢.٩	١١٣٥	٢	٢٢٧٠	بين القياسات	الكفايات الادارية
		٤٩.٧	٨٧	٤٣٢١	داخل القياسات	
			٨٩	٦٥٩١	المجموع	
٠.٠	**١٨.٢	٥٠.٩	٢	١٠١٨	بين القياسات	الكفايات التخطيطية
		٢٨	٨٧	٢٤٣٢	داخل القياسات	
			٨٩	٣٤٥٠	المجموع	
٠.٠	**٢٤	١٠.٩٢	٢	٢١٨٤	بين القياسات	الكفايات النفسية
		٤٥.٦	٨٧	٣٩٦٥	داخل القياسات	
			٨٩	٦١٤٩	المجموع	
٠.٠	**٣٧.٧	٤٥٨٨٢.٥	٢	٩١٧٦٥	بين القياسات	المجموع الكلي للمقياس
		١٢١٥.٢	٨٧	١٠٥٩٨٠	داخل القياسات	
			٨٩	١٩٧٧٤٥	المجموع	

مقياس تقييم المستوى التأهيلي وأبعاده الفرعية

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.١١

جدول (5)

اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لقياسات البحث الثلاثة (القبلي، البيئي، البعدي) في مقياس تقييم المستوى التأهيلي وأبعاده الفرعية لمدربي السباحة بنادي حدائق الاهرام الرياضي (ن=٣٠)

القياس البعدي		القياس البيئي		القياس القبلي		المتوسط الحسابي	القياسات	مقياس تقييم المستوى التأهيلي
القيمة الاحتمالية	متوسط الفرق	القيمة الاحتمالية	متوسط الفرق	القيمة الاحتمالية	متوسط الفرق			
٠,٠	**٨,٤-	٠,٠	**٤,٦-			١٨,٩	القياس القبلي	الكفايات المعرفية
٠,٠	**٣,٨-					٢٣,٥	القياس البيئي	
						٢٧,٣	القياس البعدي	
٠,٠	-	٠,٠	-			٥٠,٥	القياس القبلي	الكفايات التدريبية والفسولوجية
٠,٠	**٢٢,٦		**١٢,١			٦٢,٦	القياس البيئي	
	**١٠,١					٧٣,١	القياس البعدي	
٠,٠	-	٠,٠	**٦-			٣٤,٥	القياس القبلي	الكفايات الفنية
٠,٠	**١٤,٧					٤٠,٥	القياس البيئي	
	**٨,٧-					٤٩,٢	القياس البعدي	
٠,٠	-	٠,٠	**٥,٩-			٢٠,٥	القياس القبلي	الكفايات الادارية
٠,٠	**١٢,٣					٢٦,٤	القياس البيئي	
	**٦,٤-					٣٢,٨	القياس البعدي	
٠,٠	**٨,٢-	٠,٠	**٤,٤-			١٨,٥	القياس القبلي	الكفايات التخطيطية
٠,٠	**٣,٨-					٢٢,٩	القياس البيئي	
						٢٦,٧	القياس البعدي	
٠,٠	**١٢-	٠,٠	**٥,٩-			١٩,٩	القياس القبلي	الكفايات النفسية
٠,٠	**٦,١-					٢٥,٨	القياس البيئي	
						٣١,٩	القياس البعدي	
٠,٠	-	٠,٠	-			١٦٢,٨	القياس القبلي	المجموع الكلي للمقياس
٠,٠	**٧٨,٢		**٣٨,٩			٢٠١,٧	القياس البيئي	
	**٣٩,٣					٢٤١	القياس البعدي	

مقياس تقييم المستوى التأهيلي وأبعاده الفرعية

- مناقشة وتفسير النتائج :

يوضح جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي، البيني، البعدى) فى المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم ف المحسوبة بين (٥.٣ : ٣٢.٣) فى مستوى مقياس تقييم المستوى التأهيلي وأبعاده الفرعية لمدربي السباحة بنادى حدائق الازهرام الرياضي قيد البحث، وتلك القيم أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، حيث حصل البعد الاول الكفايات المعرفية على قيمة ف المحسوبة (٤٦**)، كما حصل البعد الثانى الكفايات التدريبية والفسولوجية على قيمة ف المحسوبة (٣٤.٨**)، وحصل البعد الثالث الكفايات الفنية على قيمة ف المحسوبة (٢٦**)، وحصل البعد الرابع الكفايات الادارية على قيمة ف المحسوبة (٢٢.٩**)، وحصل البعد الخامس الكفايات التخطيطية على قيمة ف المحسوبة (١٨.٢**)، وحصل البعد السادس الكفايات النفسية على قيمة ف المحسوبة (٢٤**)، وجاءت قيمة ف للمجموع الكلي للمقياس بقيمة (٣٧.٧**) وهى أكبر من قيمة ف الجدولية.

كما يوضح جدول (٥) وجود أقل فرق معنوى لاختبار (L.S.D) لقياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدى) فى مقياس تقييم المستوى التأهيلي وأبعاده الفرعية لمدربي السباحة بنادى حدائق الازهرام الرياضي قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث كانت القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها.

يعزو الباحث هذا الفرق فى مقياس تقييم المستوى التأهيلي وأبعاده الفرعية لمدربي السباحة لصالح القياس البعدى الى البرنامج تدريب المتدربين (TOT) المقترح حيث احتوى على مجموعة من الكفايات النى تعمل على تاهيل وتطوير ورفع مستوى كفاءة مدربي السباحة فى جميع المجالات التى تساعده على معرفة وادارة وقيادة العملية التدريبية، وكذلك الجانب التخطيطى والنفسى فى التعامل مع جميع الاطراف المشاركة فى العملية التدريبية.

ويرى الباحث أن المدرب الرياضى يستطيع الاستفادة الكاملة من التقنية الحديثة والمتطورة سواء فى أجهزة التدريب أو الأجهزة التكنولوجية الأخرى التى يمكن الاستفادة منها بطريقة غير مباشرة فى عملية التدريب للارتقاء بقدرات اللاعبين للمستويات العليا، لذا كان عليه أن يطلع على كل مستجدات العصر ويعمل على تطوير قدراته المعرفية ويحصل على الدورات العلمية المؤهلة لذلك، وحيث أن التقنية الحديثة فى مجال التدريب الرياضى متغيرة بين يوم وليلة، لذا وجب على المدرسين الاهتمام بتثقيف أنفسهم والاشتراك فى الدورات المؤهلة، والتعرف على كل ما هو جديد

فى عالم تدريب السباحة، وفى مجال القياسات البدنية والكفاءة الوظيفية والمجال النفسى، أسوة بما يحدث فى العالم مع ضرورة تثقيف المدربين للتعرف على كل ما هو جديد فى عالم السباحة والتدريب.

ويرى مفتى إبراهيم (٢٠٠٣م) ان المدرب الناجح ليس مجرد ناقل عن من علموه فنون التدريب، ولكن يجب أن يكون مبتكراً ايجابياً فى التدريب وفى المنافسات، لذا فالمدرب الناجح يعلم ما هو الابتكار ويعمل من اجل تنمية قدراته وقدرات لاعبيه الابتكارية وهو يتعامل مع اللاعبين الذين لديهم قدرات متنوعة ويستطيع من خلال ابتكاراته أن يعظم من هذه القدرات والاستفادة منها لصالح فريقه. (٤ : ١٠٤)

ويذكر على البيك ، عماد عباس (٢٠٠٣م) يجب أن يكون المدرب قادراً على حسن القيادة والتصرف مع اللاعبين والمساعدين والإداريين، إن صفة القيادة من الصفات التى يجب أن يتحلى بها كل مدرب فى مجال التدريب الرياضى فقيادة الفريق من مساعدين ومن ثم اللاعبين ليس أمراً سهلاً حيث يحتاج الفريق إلى قيادة رشيدة التى تؤثر ايجابياً فى عملية توجيه وإرشاد اللاعبين هذا بالإضافة إلى تأثيرها أيضاً على عملية تعلم المهارات والتدريب بصفة عامة، كما يجب أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والإخوة الصادقة بينهم ويتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلاً فى تعامله معهم ومن أسوأ صفات المدرب الرياضى أن يحابى لاعباً أو أكثر عن آخرين وألا ينصف له حق. (٥ : ٣٢)

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من " فاضل محمد " (٢٠٢٠م)، "السيد فخرى" (٢٠١٨م)، ، كتر "Kutz" (٢٠٠٦م)، تيرمان Turman (٢٠٠٣م)، بأنه لايد من إعداد المدربين إعداداً مهنيّاً يتناسب مع مهام التدريب فى المراحل السنوية المختلفة، بالأساليب العلمية والتكنولوجية فضلاً عن اتساع البنية المعرفية لطرق التدريب وأساليبه ودخول العلوم الإنسانية فضلاً عن العلوم البيولوجية وتطوير التدريب الرياضى، لقد أصبحت الحاجة إلى المدرب الرياضى المؤهل من الاحتياجات المهمة على المستوى المهنى فى مجال السباحة.

وبذلك يتحقق الفرض البحث الذى ينص على أن هناك فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى ، البينى ، البعدى) لصالح القياس البعدى فى مقياس تقييم المستوى التأهيلي وأبعاده الفرعية لمدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضى.

- الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات :

- في حدود مشكلة البحث وأهميته، وفي ضوء هدف البحث وفرضه والعينة و المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها، أمكن للباحث التوصل إلي الاستنتاجات الآتية:-
- تأثير برنامج تدريب المدربين (TOT) المقترح تأثيراً ايجابياً على المدربين المنتظمين بالبرنامج.
- وجود فروقات دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القلبي ، البيني ، البعدي) في مقياس تقييم المستوى التأهيلي وأبعاده الفرعية لمدربي السباحة بنادى حدائق الاهرام الرياضي في اتجاه القياس البعدي.
- قلة الدورات والبرامج التأهيلية لمدربي السباحة داخل الاندية الرياضية.

- التوصيات :

- انطلاقاً من مشكلة البحث وفي ضوء النتائج التي توصل اليه الباحث وإستناداً إلى الاستنتاجات، فان الباحث تقدم بالتوصيات الآتية :-
- تفعيل برنامج تدريب المدربين (TOT) المقترح من قبل النادى وتطبيقه على باصى الانشطة الرياضية بنادى حدائق الاهرام الرياضى.
- الاستفادة من الكفابات المختلفة المرفقة ببرنامج تدريب المدربين (TOT) المقترح في تحسين العملية التدريبية وتطبيقها فى مجال السباحة.
- اهتمام الاتحادات الرياضية واللجنة الاولمبية والهيئات الرياضية بعمل الدورات المؤهلة للمدرب والتي تمكنه من التعرف على كل ما هو جديد فى عالم التدريب.
- الاستفادة من النتائج المستخلصة من هذا البحث والخاصة بالمتغيرات المهنية بمدربي السباحة.
- إجراء أبحاث مماثلة باستخدام برنامج تدريب المدربين (TOT) علي المدربين فى رياضات اخرى.
- توفير الامكانيات اللازمة الخاصة بتطبيق برنامج تدريب المدربين (TOT) للمدربين.

- المراجع العربية والاجنبية :

- ١- احمد نبيل عبد العليم : فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقوى لدى سباحى المسافات القصيرة بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ٢٠٠٤م.



- ٢- السيد فخرى السيد : منظومة التأهيل العلمى لمدرّبى السباحة القصيرة بالاتحاد المصرى، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٨ م .
- ٣- أمين أنور الخولى : أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٤- زكى محمد حسن : المدرب الرياضى ، أسس العمل فى مهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٥- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى " نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٦- فاضل محمد ذهنى : دراسة تحليلية للمحددات الفنية لمدرّبى السباحة بجمهورية مصر العربية ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
- ٧- محمد حسن علاوى : سيكولوجية المدرب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٨- مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١ م .
- ٩- مها مصطفى السيد : مقارنة بين مدرّبى فرق السباحة فى بعض القدرات التدريبية والصلابة النفسية ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، حلوان ، ٢٠١٨ م .
- ١٠- وجدى الفاتح ، محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر، ٢٠٠٢ م .
- ١١- يحيى السيد الحاوي : المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ، المركز العربى للكتاب والنشر ، القاهرة ، ط ١ ، ٢٠٠٢ م .
- ١٢- يحيى مصطفى على : دراسة مظاهر الانتباه لدى سباحى المسافات القصيرة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٢٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- 13- **D, Feltz & A, Warners, V, Tosing** : THE efficacy coaching of `Volleyball in efficacy player and efficacy team on Sport of Journal ٢٠٠٣.
- 14- **Kutz- R. M** : for content and competencies leadership of Importance Unpublished. survey national and technique delphi A: practice and education training Lynn, .dissertation .docto. USA, Florida, Universit. ٢٠٠٦.