

تسلسل تدريب الصفات البدنية والحركية في الدورات والوحدات التدريبية

أ.د. محمد جاسم الياسري / العراق . جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. حسن علي كريم / العراق . جامعة كربلاء . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. امجد مسلم مهدي / العراق . جامعة كربلاء . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Amjad_19@yahoo.com

الملخص

إن الحياة ومنذ نشأتها تسير في تطور مستمر وفي كافة مجالاتها ، فتراها في تتابع دائم مجالا متعلقا بآخر ، وعند تخلف احدها سيظهر هناك اضطرابا وعدم توازن فيها وهذه سنة كونية وضعها الله سبحانه وتعالى ، حتى شكل وهيئة جسم الإنسان تتطور وتختلف من عصر إلى عصر ، بحيث لو قمنا بأخذ صورة لفرد ما في قرن سابق من الزمن وقارناها بأشكال وهيئات الأفراد لهذا القرن نجد ونشخص مجموعة من الفوارق في الشكل والتكوين وحتى في تقليعة الملابس وتصنيف الشعر وما إلى ذلك ، والعلوم تسير على نفس المنهج فهي تتطور، ومستمرة في تطورها بشكل شامل لا يتخلف منها احد ، وقد يبرز تطور في مجال من العلوم ويغطي على أقرانه ولكن بالنتيجة الكل يتطور ، ففي العصر الحديث عندما رأينا المعرفة تظم أنبائها واحدا تلو الآخر فكان القرن الثامن عشر هو قرن علم الفيزياء ثم جاء القرن التاسع عشر وهو قرن الكيمياء وبعده القرن العشرين الذي أطلق عليه العلماء اسم قرن علم النفس وأخيرا القرن الواحد والعشرين قرن علوم البيئة ، وكانت العلوم الرياضية متوائمة مع كل هذه العلوم وبشكل مستمر فهي متعلقة بالأنظمة والقوانين الفيزيائية فتدرس معظم قوانينها وخاصة المرتبط بالإنسان (العامل المشترك بين هذه العلوم) فنرى الميكانيكا الحيوية (Biomechanics) في المجال الرياضي لها دورا كبير في علوم الرياضة وكذلك فسيولوجيا الرياضة وعلم النفس الرياضي والطب الرياضي ، وهناك علم التدريب الرياضي الذي يستخدم كافة هذه العلوم لتحقيق أهدافه . وتعد الصفات البدنية والحركية هي المحور الأساسي للعملية التدريبية وذلك من خلال برمجة وتقنين آلية تنظيمها في العمل الرياضي ، لذلك من الضروري جدا أن تكون هذه الآلية منظمة وفق الأساس العلمي الدقيق .

ويهدف البحث الى

1- التعرف على أولوية تسلسل تدريب الصفات البدنية والحركية في المناهج التدريبية .

2- التعرف على أهم المتغيرات المؤثرة في أولوية تسلسل تدريب الصفات البدنية والحركية.

الكلمات المفتاحية : تسلسل تدريب ، الصفات البدنية والحركية ، الوحدات التدريبية

Training physical and kinetic qualities sequence in courses and training modules

P. Mohammed Jassim al-Yasiri / Iraq. Babylon University, Faculty of Physical Education and Sports Science

M.D. Hassan Ali Karim / Iraq.Karbala University. Faculty of Physical Education and Sports Science

M. Amjad Muslim Mehdi / Iraq.Karbala University. Faculty of Physical Education and Sports Science

Amjad_19@yahoo.com

Abstract

Since the very beginning of life on earth, there has been a continuous development in all fields and each field has been regularly connected to other fields and if there was any differences in one of them that would cause a case of riot and unbalance in all of these fields as it is a balanced system created by Allah (the Almighty), even in the way the body shape is made that evolves and varies from age to age. If we take a picture of an individual in a previous century and compare it forms and bodies of individuals of this century, we find and diagnose a range of differences in the shape and configuration, and even in the fad clothing, hair styling, etc., and science is on the same approach they evolve, and continues to evolve in a comprehensive manner does not lag of which one has highlights the evolution in the field of science and covers on his peers, but the result all evolve. in the modern era when we saw knowledge weaned her children one by one the eighteenth century is the century was a physics and the nineteenth century was a century of chemistry and after the twentieth century, which was launched by the scientists of a century the name psychology and finally twenty-first century a century of environmental Sciences, and the mathematical sciences compatible with all this science and continuously it is related to systems and physical laws Examines the most of its laws, especially related to humans (common factor between these sciences) we see biomechanics (biomechanics) in the field Sports have a significant role in sports science and sports, as well as knowledge of the physiology of sports medicine and sports psychology, there are sports training that uses all these sciences to achieve the objectives of science. Physical and kinetic characteristics and are considered the primary focus of the training process, through programming and legalization of organized sports in the mechanism of action, so it is very important that this mechanism be organized in accordance with the rigorous scientific basis.

The research aims to

1. identify priority training physical and kinetic qualities in the training curriculum sequence.
2. Identify the most important variables affecting the priority of training physical and kinetic characteristics sequence.

Key words: training sequence, physical and kinetic qualities, training modules

1- المقدمة :

أن الالتزام بمبادئ البحث العلمي يسعفنا في إيجاد مجتمع هادئ ومتوازن يقرأ تاريخه كله بانتكاساته وانتصاراته ، ليتجاوز كل المعوقات التي تقف حائلا في تطوره نحو الغد المشرق وعندئذ سنعرف كيف نحدد السبل الصحيحة للانطلاق . كثيرا ما نشاهده ونسمعه ويتردد على الساحة الرياضية النطق بعبارات (المنهج العلمي ، الأسلوب العلمي ، التحليل العلمي) هذا على المستوى الشفاهي أو المشافهة اللفظية ، وعند الغور في غياهب الحقائق والواقع العملي نجد هذه العبارات غريبة جدا عن القواميس الواقعية التي تسير على الأرض في بلدنا العراق وهذه إحدى الحقائق التي امتدت من الحقبة المظلمة السابقة بعد إن استشرت الأمراض والأوبئة الاجتماعية لتصيب معظم أجزاء الجسد الرياضي وما كان له من الحظ الوافر من هذه الأمراض والعلوم الإنسانية والتطبيقية تسير بشكل شامل مستمر لا تعرف التوقف في تطورها ولا يتخلف منها احد ، وقد يبرز تطور في مجال من العلوم ويغطي على أقرانه ولكن بالنتيجة الكل يتطور ففي العصر الحديث عندما رأينا المعرفة تفتطم أنبائها واحدا تلو الآخر فكان القرن الثامن عشر هو قرن علم الفيزياء ثم جاء القرن التاسع عشر وهو قرن الكيمياء وبعده القرن العشرين الذي أطلق عليه العلماء اسم قرن علم النفس وأخيرا القرن الواحد والعشرين قرن علوم البيئة ، وكانت العلوم الرياضية متوائمة مع كل هذه العلوم وبشكل مستمر فهي متعلقة بالأنظمة والقوانين الفيزيائية فتدرس معظم قوانينها وخاصة المرتبط بالإنسان (العامل المشترك بين هذه العلوم) فنرى الميكانيكا الحيوية (Biomechanics) في المجال الرياضي لها دورا كبير في علوم الرياضة وكذلك فسيولوجيا الرياضة وعلم النفس الرياضي والطب الرياضي ، وهناك علم التدريب الرياضي الذي يستخدم كافة هذه العلوم لتحقيق أهدافه في الحفاظ على صحة الإنسان وتمتعه بالحيوية والسعادة والوصول بإنجاز الرياضيين إلى أعلى مستوى ممكن ، لذلك بدأنا نشاهد الأرقام والانجازات الاعجازية وهي مستمرة التحقيق .

وما يحدث ذلك إلا عن طريق التنظيم الدقيق لمكونات العملية التدريبية ومحتويات إعداد لاعبي البدنية والحركية (المطاولة ، القوة ، السرعة ، مطاولة القوة ، مطاولة السرعة ، القوة السريعة ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، الدقة ، المهارة ، التوافق) ، وما من أهمية واسعة

في عملية تقنين تدريب هذه الصفات والية إعطاء الأولوية لكل واحدة منها وحسب الفترة والدورة التدريبية .

وما يحتويه علم التدريب من آليات علمية دقيقة تستخدم كأداة مهمة في السيطرة على العملية التدريبية بشكل كامل وبكل محتوياتها ومكوناتها من (شدة ، حجم ، كثافة) فضلا عن فترات الاستشفاء (Recovery phase) وحالات التكيف (Adaptation) التي تتمتع بها الأجهزة الوظيفية .

وتعد أهمية البحث في المساهمة في تكوين صورة علمية واضحة تعبر عن استخدام مكونات العملية التدريبية في إعداد الرياضي بشكل يضمن فيه سلامة الرياضيين والوصول بهم إلى أعلى المستويات ، ووضع هذه الصورة كدليل لدى المدربين والعاملين في المجال التدريبي خدمة للبلد والمعرفة .

وإن التدريب الرياضي هو الوسيلة الأساسية لإعداد وتهيئة الرياضيين وجعلهم بمستويات مؤهلة لتحقيق الأهداف المتعددة من ممارسة الأنشطة الرياضية ، وهو سلاح ذو حدين فإن لم يؤسس على ضوء الأسس العلمية ستكون سلبيا في نتائجه وتظهر من خلاله العديد من المشاكل الصحية والنفسية للرياضيين وهذا ما استوجب العناية في وضع البرامج التدريبية بشكل دقيق ضمن عملية التدريب .

وهناك العديد من الآراء لدى المختصين في علوم التربية الرياضية وخاصة التدريب الرياضي حول أولوية تدريب الصفات البدنية والحركية ، وبشكل خاص عند فرقنا الرياضية في العراق شاهد الباحثان أن هناك الكثير من الاختلاف في هياكل البرامج التدريبية ووحدات التدريب ، وعدم اعتماد العديد من المدربين على الأسس العلمية والمنطقية لعلم التدريب مما دفعهما إلى دراسة وبحث هذه المشكلة . ويهدف البحث الى

- 1- التعرف على أولوية تسلسل تدريب الصفات البدنية والحركية في المناهج التدريبية .
- 2- التعرف على أهم المتغيرات المؤثرة في أولوية تسلسل تدريب الصفات البدنية والحركية.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي الدراسة المسحية لملائمتها وطبيعة المشكلة حيث يعد منهج البحث الوصفي المسحي من المناهج البحثية العلمية الأساسية في البحوث الوصفية ويعتمد هذا المنهج على تجميع الوثائق والبيانات الجارية لغرض تحقيق اهداف البحث .

2-2 عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من أساتذة علم التدريب الرياضي ، علم الفلسفة الرياضية في كليات التربية الرياضية جامعات القطر ومثلت عينة البحث (125) استاذ ممن اجاب على استمارة الاستبيان بنسبة 81,16% من مجتمع الأصل من حملة الألقاب العلمية استاذ واستاذ مساعد دكتور .

2-3 الوسائل والأدوات والجهزة المستخدمة :

- المصادر والمراجع والدراسات العربية والاجنبية

- استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين

- استمارة تفريغ البيانات

- جهاز حاسوب LG

- فريق العمل المساعد (ملحق 1)

2-4 التجربة الرئيسية :

تم اعداد استمارة استبيان من قبل الباحثون تشمل على تسلسل الصفات البدنية والحركية في المرحلة التدريبية وكذلك بيان الأسباب العلمية الدقيقة في اختيار تسلسل الصفات البدنية والحركية في الوحدة التدريبية مع تثبيت أي ملاحظة يراها مناسبة وتم توزيعها على الخبراء والمختصين (ملحق 2)

2-5 الوسائل الاحصائية : قام الباحثون باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج احصائيا .

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب المطاولة :

تعد المطاولة وكما ذكرنا سابقا من الصفات البدنية المهمة في تهيئة الأعضاء الوظيفية لجسم الرياضي لمقاومة الأحمال التدريبية التي تواجهه ، وعند النظر إلى الجدول (1) نلاحظ أن الوسط الحسابي للدرجات التي حصلت عليها عملية تدريب صفة المطاولة في فترة الإعداد العام هي : (8.27) بانحراف معياري (13.4) في الدورة التدريبية الكبرى

و(6.92) بانحراف معياري (7.4) في الدورة التدريبية المتوسطة و (5.24) بانحراف معياري (4.8) في الدورة التدريبية الصغرى ، وهي أوساط درجاتها أعلى من المراحل الأخرى وذلك باعتبار المطاولة صفة بدنية عامة يركز تدريبها في شكل رئيسي في فترة

الإعداد العام أما في الوحدة التدريبية فكان أعلى وسط حسابي لها في الفترة التحضيرية حيث بلغ (6.46) بانحراف معياري (6.5) حيث يقوم العديد من المدربين بوضع عملية تدريب المطاولة في الفترة التحضيرية ، ثم جاء بعد الفترة التحضيرية الفترة الرئيسية والتي كان الوسط الحسابي فيها (5.59) والانحراف المعياري (6.1) ، وهناك نقطة مهمة جدا وهي ما هو مكان الوحدة التدريبية وموقعها من المنهج التدريبي بحيث قد يكون تدريب صفة المطاولة هو الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية ، أما الفترة الختامية من الوحدة التدريبية فكانت درجة الوسط الحسابي لتدريب المطاولة (3.79) والانحراف المعياري (7.5) وهي أقل قيمة مقارنة بالفترة الرئيسية والتحضيرية ، وهناك من لديه فلسفته التدريبية التي يدرّب فيها المطاولة في الفترة الختامية للوحدة التدريبية .

جدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب المطاولة

المطاولة في الوحدة التدريبية			المطاولة في الدورة التدريبية الصغرى				المطاولة في الدورة التدريبية المتوسطة				المطاولة في الدورة التدريبية الكبرى				الدرجة
فترة ختامية	فترة رئيسية	فترة تحضيرية	انتقال	منافسات	إعداد خاص	إعداد عام	انتقال	منافسات	إعداد خاص	إعداد عام	انتقال	منافسا ت	إعداد خاص	إعداد عام	
0	3	7	0	0	0	7	0	0	0	23	0	0	0	6	10
2	7	18	0	0	0	4	0	0	0	16	0	0	0	76	9
5	14	31	0	1	0	10	0	1	2	11	0	12	0	12	8
7	21	21	0	3	4	27	0	2	6	15	0	16	4	16	7
11	22	12	1	4	6	16	0	9	6	17	0	27	7	8	6
19	21	9	1	3	8	16	1	8	19	27	1	21	9	6	5
16	15	8	2	3	8	11	1	23	13	14	1	17	20	1	4
25	11	3	2	25	6	7	1	32	18	2	9	17	37	0	3
27	6	7	30	43	38	12	43	32	25	0	44	9	40	0	2

13	5	9	89	43	55	15	79	18	13	0	70	6	8	0	1
125	125	125	125	125	125	125	125	125	102	125	125	125	125	125	المجموع
7.5	6.1	6.5	18.8	14.7	13.6	4.8	19.4	11	7.4	7.4	17.8	7.1	11.9	13.4	الانحراف المعياري
3.79	5.59	6.46	1.39	2.27	2.28	5.24	1.41	3.08	2.86	6.92	1.55	4.94	3.15	8.27	الوسط الحسابي

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب القوة :

لم تكن صفة القوة أقل أهمية من سابقتها المطاولة وما لها من تأثير في مجال التدريب الرياضي ومن خلال البيانات التي تم جمعها في البحث والتي تظهر في الجدول (2) حيث كان الوسط الحسابي في فترات الإعداد العام هي الأوساط الأعلى فكانت في الإعداد العام للدورة التدريبية الكبرى (7.28) ووسطا حسابيا و (8.4) انحرافا معياريا ، وفي الإعداد العام للدورة التدريبية المتوسطة (6.87) ووسطا حسابيا و (7.3) انحرافا معياريا ، وفي الدورة التدريبية الصغرى

(5.67) ووسطا حسابيا و (3.1) انحرافا معياريا ، والقوة صفة بدنية مهمة في العديد من الألعاب الرياضية وقد تعد كلمة الفصل في التفوق في هذه الألعاب ، وكذلك نرى أن تدريب القوة له حصة لا بأس بها في المراحل التدريبية الأخرى ففي فترة الإعداد الخاص في الدورة التدريبية الكبرى كان الوسط الحسابي (3.82) والانحراف المعياري (8.2) وفي الدورة التدريبية المتوسطة كان الوسط الحسابي (4.26) والانحراف المعياري (5.9) وفي الدورة التدريبية الصغرى كان الوسط الحسابي (3.03) والانحراف المعياري (11.4) ، أما فترة المنافسات فكان التدريب فيها لا يخلو من جرعات لا بأس بها لتدريب القوة ففي الدورة التدريبية الكبرى كان الوسط الحسابي (3.95) والانحراف المعياري (7.7) وفي الدورة التدريبية المتوسطة كان الوسط الحسابي (3.37) والانحراف المعياري (8.4) وفي الدورة التدريبية الصغرى كان الوسط الحسابي (3.93) والانحراف المعياري (7.8) ، أما الفترة الانتقالية فكانت الفترة الأقل احتواء لتدريب القوة حيث كانت الأوساط الحسابية للدرجات التي جمعت في هذه الفترة كما يأتي في الدورة التدريبية الكبرى كان الوسط الحسابي (1.73) والانحراف المعياري (15.8) وفي الدورة التدريبية المتوسطة كان

الوسط الحسابي (1.68) والانحراف المعياري (16.2) في الدورة التدريبية الصغرى كان الوسط الحسابي (1.68) والانحراف المعياري (18.0) ، أما في الوحدة التدريبية فكان في الفترة التحضيرية حضورا لا بأس به لتدريب القوة حيث كان الوسط الحسابي فيها (3.86) والانحراف المعياري (7.9) ، أما في الفترة الرئيسية فكان الوسط الحسابي (6.13) والانحراف المعياري (4.4) وفي الفترة الختامية كان الوسط الحسابي (1.88) والانحراف المعياري (15.3) ، حيث أن تدريب القوة يشكل ضغطا على أجهزة الجسم الوظيفية ومنها الجهاز العصبي والجهاز العضلي وهذا ما يتطلب ان يكون الجسم في حالة متقبلة لشدة تدريب القوة ومهيئة لذلك كان هناك حصة لتدريب القوة في الوحدة التدريبية في الفترة التحضيرية للإعداد لتدريب القوة في الفترة الرئيسية .

جدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب القوة

القوة في الوحدة التدريبية			القوة في الدورة التدريبية الصغرى				القوة في الدورة التدريبية المتوسطة				القوة في الدورة التدريبية الكبرى				الدرجة
فترة ختامية	فترة رئيسية	فترة تحضيرية	انتقال	منافسات	إعداد خاص	إعداد عام	انتقال	منافسات	إعداد خاص	إعداد عام	انتقال	منافسات	إعداد خاص	إعداد عام	
0	15	6	0	1	0	11	0	1	3	11	0	0	0	15	10
0	16	8	0	1	0	13	0	1	3	17	0	0	0	19	9
1	11	4	1	3	3	11	0	1	6	27	0	2	2	23	8
1	12	9	1	6	11	13	1	7	11	19	0	11	7	28	7
1	11	6	1	17	9	16	1	12	12	18	1	13	15	18	6
3	23	8	1	25	11	13	3	11	21	19	1	31	19	14	5
5	18	7	3	19	21	23	6	14	12	5	9	17	28	7	4
16	11	21	3	16	6	9	8	28	23	4	23	11	21	1	3
34	7	33	49	19	3	7	29	29	23	5	10	27	20	0	2

64	1	23	66	18	61	9	77	21	11	2	81	13	13	0	1
125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	المجموع
15.3	4.4	7.9	18.0	7.8	11.4	3.1	16.2	8.4	5.9	7.3	15.8	7.7	8.2	8.4	الانحراف المعياري
1.88	6.13	3.86	1.68	3.93	3.03	5.67	1.68	3.37	4.26	6.87	1.73	3.95	3.82	7.28	الوسط الحسابي

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب السرعة :

هناك تشابها كبيرا بين صفتي القوة والسرعة وخاصة من حيث أنظمة الطاقة ، حيث أن السرعة تؤدي من خلال مجموعة من الانقباضات العضلية وباعتبارها صفة بدنية عامة نلاحظ من خلال الجدول (3) نسبة تدريبها في الفترات التدريبية العامة عالية حيث كانت في فترة الأعداد العام للدورة التدريبية الكبرى الوسط الحسابي (7.30) والانحراف المعياري (8.8) وفي الفترة التدريبية المتوسطة كان الوسط الحسابي عند الإعداد العام (7.44) والانحراف المعياري

(7.2) أما في الدورة التدريبية الصغرى فكان الوسط الحسابي عند الإعداد العام (7.05) والانحراف المعياري (5.9) ، أما درجات تدريب السرعة فقد حدثت في فترة الإعداد الخاص بشكل بسيط حيث كان الوسط الحسابي لها في الدورة التدريبية الكبرى (2.36) والانحراف المعياري (13.3) وفي الدورة التدريبية المتوسطة كان الوسط الحسابي (2.11) والانحراف المعياري (14.1) وفي الدورة التدريبية الصغرى كان الوسط الحسابي (2.10) والانحراف المعياري (14.5) ، وذلك لأن تدريب صفة السرعة تشكل جزءاً أساسياً في تدريب الصفات البدنية الخاصة كالقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة ، وكان أقل نسبة لتدريب السرعة في الفترة الانتقالية لكل الدورات التدريبية حيث كان وسطها الحسابي في الدورة التدريبية الكبرى

(1.78) والانحراف المعياري (16.8) وفي الدورة التدريبية المتوسطة (1.91) والانحراف المعياري (16.1) وفي الدورة التدريبية الصغرى الوسط الحسابي (1.83) والانحراف المعياري (16.2) حيث أن تدريب السرعة يوقع شدة على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي وبالتالي لا يمكن ومن الصعب أن تدرب في فترة الانتقال التي يكون فيها مستوى الحمل والشدة منخفضان إلى درجة كبيرة ، وفي الوحدات التدريبية كان الوسط الحسابي لتدريب السرعة في القسم الرئيسي في أعلى درجاته مقارنة بأقسام الوحدة الآخر حيث كان (6.79) وسطا حسابيا و (7) انحرافا معياريا وذلك لان تدريب السرعة قد يدخل كهدفا أساسيا في تدريب كل الوحدة التدريبية ، وفي الفترة التحضيرية كان الوسط الحسابي (1.96) والانحراف المعياري (15.8) وهو مستوى ضعيف ولكن في بعض الأحيان يعطى في الفترة التحضيرية مجموع من تمرينات السرعة البسيطة بعد التهيئة وذلك لاستغلال الطاقة الكاملة عند الرياضي بداية الوحدة التدريبية ، أما في القسم الختامي للوحدة التدريبية فقد كان الوسط الحسابي (1.39) والانحراف المعياري (19.2) وهي نسبة ضعيفة جدا حيث لا يمكن تدريب السرعة في نهاية الوحدات التدريبية وذلك لكون تمارين الشدة العالية للسرعة تؤثر على الجهاز العصبي المركزي وخاصة عندما يكون اللاعب في حالة تعب .

جدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب السرعة

السرعة في الوحدة التدريبية			السرعة في الدورة التدريبية الصغرى				السرعة في الدورة التدريبية المتوسطة				السرعة في الدورة التدريبية الكبرى				الدرجة
فترة ختامية	فترة رئيسية	فترة تحضيرية	انتقال	منافسات	إعداد خاص	إعداد عام	انتقال	منافسات	إعداد خاص	إعداد عام	انتقال	منافسات	إعداد خاص	إعداد عام	
0	11	0	0	2	0	31	0	3	0	27	0	1	0	17	10
0	13	0	0	3	0	15	0	11	0	25	0	3	1	16	9
0	27	2	1	4	1	21	0	19	0	18	0	18	1	27	8

0	19	3	1	19	1	11	1	21	3	13	2	21	1	19	7
0	21	1	2	21	1	11	1	19	2	13	2	30	7	27	6
1	17	1	2	16	3	9	3	23	3	15	3	27	6	13	5
1	13	7	5	15	9	10	2	10	9	9	5	15	5	5	4
2	2	7	8	13	22	9	18	4	13	3	4	9	23	1	3
38	2	45	42	21	37	6	49	7	46	1	41	1	30	0	2
83	0	59	64	11	51	2	51	8	49	1	68	0	51	0	1
125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	المجموع
19.2	7	15.8	16.2	6	14.5	5.9	16.1	6.4	14.1	7.2	16.8	9.7	13.3	8.8	الانحراف المعياري
1.39	6.79	1.96	1.83	4.56	2.10	7.05	1.91	5.84	2.11	7.44	1.78	5.85	2.36	7.30	الوسط الحسابي

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب مطاولة القوة :

من خلال الجدول (4) نلاحظ أن تدريب صفة مطاولة القوة قد سجلت أعلى نسبة في أوساطها الحسابية في فترات الإعداد الخاص وهذا شيء باعتبارها من الصفات البدنية الخاصة حيث كان الوسط الحسابي لفترة الإعداد الخاص في الدورة التدريبية الكبرى يساوي (7.0) والانحراف المعياري كان (9.5) ، أما في فترة الإعداد الخاص للدورة التدريبية المتوسطة فكان الوسط الحسابي يساوي (7.36) والانحراف المعياري (7.2) ، وفي الإعداد الخاص للدورة التدريبية الصغرى كان الوسط الحسابي (7.17) والانحراف المعياري (8.1) ، أما اقل نسب سجلت لتدريب صفة مطاولة القوة فكانت في فترة الانتقال حيث كانت الأوساط الحسابية لها (1.79 ، 1.64 ، 1.65) في الدورات التدريبية الكبرى ، المتوسطة ، الصغرى ، وعلى التوالي بانحرافات معيارية (18.8 ، 18.4 ، 16.7) وعلى التوالي أيضا ، أما في فترات الإعداد العام فكان هناك حصة ولو ضعيفة لتدريب مطاولة القوة وذلك لان هذه الصفة الخاصة تتكون من صفتين عامة هما المطاولة والقوة حيث كانت الأوساط الحسابية

(3.08 ، 3.80 ، 3.16) للدورات التدريبية الكبرى والمتوسطة والصغرى وعلى التوالي وانحرافات معيارية (9.5 ، 8.1 ، 9.1) وعلى التوالي أيضا .

وكان الحال في فترات المنافسات لمطاوله القوة بأوساطها الحسابية كما يأتي

(3.81 ، 3.84 ، 3.84) وعلى التوالي من الدورة التدريبية الكبرى إلى الصغرى والانحرافات المعيارية (6.9 ، 7.2 ، 8.0) وعلى التوالي أيضا .

وكان تدريب مطاوله القوة في الوحدات التدريبية قد سجل أعلى نسب له في الفترة الرئيسية وذلك باعتبار أن هذه الفترة تعبر عن الأهداف الرئيسية للوحدة التدريبية حيث كان الوسط الحسابي (6.29) والانحراف المعياري (4.0)

جدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب مطاوله القوة

مطاوله القوة في الوحدة التدريبية			مطاوله القوة في الدورة التدريبية الصغرى				مطاوله القوة في الدورة التدريبية المتوسطة				مطاوله القوة في الدورة التدريبية الكبرى				الدرجة
فترة ختامية	فترة رئيسية	فترة تحضيرية	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	
2	12	1	0	1	12	0	0	1	21	0	0	1	15	1	10
3	13	2	0	1	17	1	0	2	23	1	0	3	20	2	9
3	16	9	0	2	27	2	0	5	21	1	0	7	21	1	8
4	21	19	0	6	33	3	1	11	19	9	1	6	19	4	7
4	17	17	1	15	13	11	1	9	14	11	1	11	17	7	6

17	15	21	1	21	13	13	1	21	13	28	1	17	15	13	5
19	13	19	2	19	7	15	1	16	12	21	1	15	14	14	4
22	11	11	2	26	1	21	4	11	1	19	17	18	4	21	3
21	6	13	63	21	1	36	54	30	1	14	47	30	0	33	2
30	1	13	56	13	1	23	63	19	0	21	57	17	0	29	1
125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	المجموع
9.3	4	5.4	18.8	8	8.1	9.1	18.4	7.2	7.2	8.1	16.7	6.9	9.5	9.5	الانحراف المعياري
3.37	6.29	4.70	1.65	3.84	7.17	3.16	1.64	3.84	7.36	3.80	1.79	3.81	7.00	3.08	الوسط الحسابي

3-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب مطاولة السرعة :

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية التي جاءت في تسلسل أولوية تدريب صفة مطاولة السرعة وكانت كما يأتي : الأوساط الحسابية للإعداد العام

(2.8 ، 2.96 ، 3.32) في الدورات التدريبية الكبرى والمتوسطة والصغرى وعلى التوالي بانحرافات معيارية (10.5 ، 10.5 ، 9.9) وعلى التوالي أيضا ، وفي الإعداد الخاص كانت الأوساط الحسابية : (7.08 ، 7.36 ، 7.37) لكل الدورات وعلى التوالي ، بانحرافات معيارية (6.6 ، 9.4 ، 9.3) وعلى التوالي أيضا وهي نسب عالية مقارنة بالفترات الأخرى باعتبار أن مطاولة السرعة من الصفات البدنية الخاصة والتي يوصى بتدريبها في الفترات التدريبية للإعداد الخاص ، وفي فترة المنافسات للدورات التدريبية الكبرى والمتوسطة والصغرى

(3.99 ، 3.91 ، 4.13) وعلى التوالي ، بانحرافات معيارية (7.1 ، 8.1 ، 6.8)

وعلى التوالي أيضا ، وفي الفترات الانتقالية ولكل الدورات كانت الأوساط الحسابية

(2.45 ، 1.91 ، 1.89) بانحرافات معيارية (12.9 ، 15.9 ، 17) وعلى التوالي من

الدورة الكبرى فالمتوسطة حتى الصغرى ، إما في الوحدة التدريبية

فكانت الأوساط الحسابية لصفة مطاولة السرعة كما يأتي : (2.45 ، 5.88 ، 4.37)

للفترات التحضيرية ، الرئيسية ، الختامية) وعلى التوالي بانحرافات معيارية

(5.8 ، 6.5 ، 12.7) وعلى التوالي

جدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب مطاولة السرعة

مطاولة السرعة في الوحدة التدريبية			مطاولة السرعة في الدورة التدريبية الصغرى				مطاولة السرعة في الدورة التدريبية المتوسطة				مطاولة السرعة في الدورة التدريبية الكبرى				الدرجة
فترة	فترة	فترة	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	
1	5	1	0	1	17	1	0	1	17	1	0	1	17	1	10
1	7	3	0	2	18	1	0	1	12	1	1	1	18	2	9
2	14	5	0	2	29	1	0	2	33	3	1	3	25	2	8
7	27	12	2	13	24	2	1	7	24	3	4	11	20	3	7
3	20	27	3	15	21	13	1	11	23	5	3	14	15	7	6

5	19	13	1	16	6	8	2	31	11	11	7	17	13	11	5
5	15	14	2	23	7	23	4	19	3	11	7	21	12	9	4
16	11	19	7	25	1	31	17	19	1	32	20	23	2	16	3
27	6	15	61	17	1	27	49	17	1	23	39	23	2	31	2
58	1	16	49	11	1	18	51	17	0	35	43	11	1	43	1
125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	المجموع
12.7	6.5	5.8	17	6.8	9.3	9.9	15.9	8.1	9.4	10.5	12.9	7.1	6.6	10.5	الانحراف المعياري
2.45	5.88	4.37	1.89	4.13	7.37	3.32	1.91	3.91	7.36	2.96	2.45	3.99	7.08	2.80	الوسط الحسابي

3-6 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب القوة السريعة :

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأولوية تدريب صفة القوة السريعة فكانت في الدورة التدريبية الكبرى كما يأتي (2.0) للإعداد العام ، (7.27) للإعداد الخاص (4.5) في المنافسات ، (1.9) في فترة الانتقال ، بانحرافات معيارية

(16.6 ، 8.1 ، 8.7 ، 15.5) وعلى التوالي ، وفي الدورة التدريبية المتوسطة الأوساط الحسابية : (2.6 ، 7.6 ، 3.46 ، 1.8) للعام ، الخاص ، المنافسات ، الانتقال وعلى التوالي ، بانحرافات معيارية (21.1 ، 10.3 ، 10 ، 16.2) وعلى التوالي أيضا ، أما في الدورة التدريبية الصغرى فكانت الأوساط الحسابية (2.9 ، 7.53 ، 4.58 ، 1.9) وعلى

التوالي كالدورة سابقتها ، بانحرافات معيارية : (10.7 ، 8.8 ، 5.5 ، 15.5) وعلى التوالي ، وفي الوحدة التدريبية فكانت الأوساط الحسابية لصفة القوة السريعة كما يأتي :

(4.08 ، 5.94 ، 2.32) للفترات التحضيرية ، الرئيسية ، الختامية وعلى التوالي بانحرافات معيارية (6.9 ، 5.7 ، 12.7) وعلى التوالي ،

جدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب القوة السريعة

الدرجة	القوة السريعة في الدورة التدريبية الكبرى				القوة السريعة في الدورة التدريبية المتوسطة				القوة السريعة في الدورة التدريبية الصغرى				القوة السريعة في الوحدة التدريبية		
	عام	خاص	منافسات	انتقال	عام	خاص	منافسات	انتقال	عام	خاص	منافسات	انتقال	فترة تحضيرية	فترة رئيسية	فترة ختامية
10	1	17	1	0	1	21	2	0	1	23	1	0	1	7	0
9	1	18	1	0	1	23	2	0	1	24	6	0	3	9	1

2	14	4	0	9	22	2	1	2	23	1	0	3	23	1	8
1	21	21	1	9	25	3	1	17	24	3	2	11	30	2	7
7	22	12	1	26	11	8	4	6	23	7	1	27	15	3	6
5	19	8	3	16	11	8	5	9	6	7	3	21	9	2	5
9	15	17	5	10	2	11	3	17	3	7	4	17	9	4	4
3	11	17	13	16	3	25	5	4	1	17	21	25	4	3	3
50	6	21	49	18	3	39	37	33	1	45	37	16	0	53	2
47	1	21	53	14	1	27	69	33	0	36	57	3	0	55	1
125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	المجموع
14.4	5.7	6.9	15.5	5.5	8.8	10.7	16.2	10	10.3	12.1	15.5	8.7	8.1	16.6	الانحراف المعياري
2.32	5.94	4.08	1.90	4.58	7.53	2.9	1.8	3.46	7.6	2.6	1.9	4.5	7.27	2.0	الوسط الحسابي

3-7 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب المرونة :

تعد المرونة من الصفات البدنية المهمة في تهيئة الجهاز الحركي لجسم الرياضي من مفاصل وعضلات وما لذلك من أهمية في زيادة كفاءة الرياضي لتحمل عبئ الأحمال التدريبية وكذلك الارتفاع في مستوى الأداء ، وعند النظر إلى الجدول (7) نلاحظ أن الوسط الحسابي للدرجات التي حصلت عليها عملية تدريب صفة المرونة في فترة الإعداد العام هي : (2.97) بانحراف معياري (11.7) في الدورة التدريبية الكبرى و(2.65) بانحراف معياري (11.5) في الدورة التدريبية المتوسطة و(2.57) بانحراف معياري (12.4) في الدورة التدريبية الصغرى ، وهي أوساط درجاتها بمستوى متقارب جدا ، وذلك باعتبار المرونة

صفة بدنية يدخل تدريبها ضمن مسارات حركات التمارين ، أما في الوحدة التدريبية فكان أعلى وسط حسابي لها في الفترة التحضيرية حيث بلغ (5.39) بانحراف معياري (5.6) حيث يقوم المدربين بالاهتمام في تدريب صفة المرونة في الفترة التحضيرية وذلك إيماناً منهم بأهمية المرونة في تهيئة الجسم لأعباء التمارين وكذلك الوقاية من بعض الإصابات ، ثم جاء بعد الفترة التحضيرية الفترة الرئيسية والتي كان الوسط الحسابي فيها (2.86) والانحراف المعياري (11.8) وهناك نقطة مهمة جداً تلعب دوراً في تدريب صفة المرونة كما الصفات الأخرى وهي ما هو مستوى المرونة التي يتمتع بها كل لاعب ، أما الفترة الختامية من الوحدة التدريبية فكانت درجة الوسط الحسابي لتدريب المرونة (2.08) والانحراف المعياري (14.3) وهي أقل قيمة مقارنة بالفترة الرئيسية والتحضيرية ، ونعود ونقول أن الفلسفة التدريبية لكل مدرب تلعب دوراً هاماً في تدريب كل الصفات مع الحفاظ على الأسس العلمية الأساسية للتدريب الرياضي .

جدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب المرونة

المرونة في الوحدة التدريبية			المرونة في الدورة التدريبية الصغرى				المرونة في الدورة التدريبية المتوسطة				المرونة في الدورة التدريبية الكبرى				الدرجة
فترة ختامية	فترة رئيسية	فترة تحضيرية	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	
0	0	21	3	2	4	3	2	2	2	4	1	1	3	10	10

0	0	23	4	2	4	4	2	2	3	14	2	1	4	13	9
0	1	21	4	5	8	11	3	6	4	8	5	6	9	16	8
1	1	21	9	18	8	12	7	17	8	13	14	12	6	16	7
1	5	17	21	19	12	23	16	22	15	20	31	9	6	8	6
7	9	8	23	26	17	21	32	31	16	23	18	19	10	6	5
7	26	8	26	21	17	23	29	19	23	19	29	17	32	7	4
24	27	3	22	14	29	12	13	7	31	17	3	20	21	7	3
28	27	2	12	10	23	5	15	8	21	4	10	18	27	21	2
57	29	1	1	8	3	11	6	11	2	3	12	22	7	21	1
125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	المجموع
14.3	11.8	5.6	16.2	12.3	12.3	12.4	14.8	11.5	10	11.5	15.3	8.2	9.7	11.7	الانحراف المعياري
2.08	2.86	5.39	1.96	2.40	2.44	2.57	1.976	2.87	3.18	2.65	1.94	3.68	3.8	2.97	الوسط الحسابي

3-8 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب الرشاقة :

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية التي جاءت في تسلسل أولوية تدريب صفة الرشاقة وكانت كما يأتي : الأوساط الحسابية للإعداد العام (2.24 ، 2.18 ، 2.19) في الدورات التدريبية الكبرى والمتوسطة والصغرى وعلى التوالي ، بانحرافات معيارية

(14.2 ، 14.3 ، 14.4) وعلى التوالي أيضا ، وفي الإعداد الخاص كانت الأوساط الحسابية : (2.06 ، 2.10 ، 2.12) لكل الدورات وعلى التوالي ، بانحرافات معيارية

(14.6 ، 14.3 ، 15.6) وعلى التوالي أيضا ، وفي فترة المنافسات للدورات التدريبية الكبرى والمتوسطة والصغرى (2.08 ، 2.09 ، 2.04) وعلى التوالي ، بانحرافات معيارية

(14.6 ، 16 ، 15.1) وعلى التوالي أيضا ، وفي الفترات الانتقالية ولكل الدورات كانت الأوساط الحسابية (2.12 ، 1.86 ، 1.89) بانحرافات معيارية (12.9 ، 15.9 ، 17) وعلى التوالي من الدورة الكبرى فالمتوسطة حتى الصغرى ، إما في الوحدة التدريبية فكانت الأوساط الحسابية لصفة الرشاقة كما يأتي : (2.76 ، 3.65 ، 4.28) للفترات التحضيرية ، الرئيسية ، الختامية وعلى التوالي بانحرافات معيارية (6.1 ، 7.8 ، 7.4) وعلى التوالي

.

جدول (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب الرشاقة

الرشاقة في الوحدة التدريبية			الرشاقة في الدورة التدريبية الصغرى				الرشاقة في الدورة التدريبية المتوسطة				الرشاقة في الدورة التدريبية الكبرى				الدرجة
فترة ختامية	فترة رئيسية	فترة تحضيرية	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	
1	5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
1	3	7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9
2	4	9	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	2	3	8
4	7	7	0	1	2	2	1	5	1	2	2	2	3	2	7
6	8	12	1	2	2	7	2	4	3	2	2	2	4	5	6
4	9	8	3	3	3	8	2	3	4	4	3	4	4	7	5
9	15	8	3	5	12	3	11	3	7	7	6	6	5	2	4
33	25	28	22	16	6	7	13	4	15	18	21	12	4	9	3
27	22	23	30	48	43	40	25	51	43	46	47	49	42	38	2
38	27	17	66	49	55	57	71	54	51	45	44	49	61	58	1
125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	المجموع
7.4	7.8	6.1	16.1	15.1	14.6	14.4	14.3	16	14.3	14.3	14.9	14.6	15.6	14.2	الانحراف المعياري
2.76	3.65	4.28	1.8	2.04	2.12	2.19	1.86	2.09	2.10	2.18	2.12	2.08	2.06	2.24	الوسط الحسابي

3-9 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب التوازن :

من خلال الجدول (9) نلاحظ أن تدريب صفة التوازن قد سجلت نسب مقاربة في أوساطها الحسابية في كافة الفترات ولكل الدورات وهذا الأمر قد يكون سببه أن تدريب صفة التوازن تدرب ضمن المسارات الحركية للمهارات والحركات التي تؤدي في التمارين . حيث كان الوسط الحسابي لفترة الإعداد العام في الدورة التدريبية الكبرى يساوي (2.42) والانحراف المعياري كان (13.3) ، أما في فترة الإعداد العام للدورة التدريبية المتوسطة فكان الوسط الحسابي يساوي (2.09) والانحراف المعياري (13.5) ، وفي الإعداد الخاص للدورة التدريبية الصغرى كان الوسط الحسابي (2.43) والانحراف المعياري (12.8) ، أما في فترة الإعداد الخاص فكانت الأوساط الحسابية لها : (2.16 ، 2.49 ، 1.36) في الدورات التدريبية الكبرى ، المتوسطة ، الصغرى ، وعلى التوالي بانحرافات معيارية (19.3 ، 13.5 ، 14.6) وعلى التوالي أيضا ، أما في فترات المنافسات فكان هناك النسب مقاربة لسابقاتها حيث كانت الأوساط الحسابية (2.08 ، 1.92 ، 2.45) للدورات التدريبية الكبرى والمتوسطة والصغرى وعلى التوالي وانحرافات معيارية (15.1 ، 15.4 ، 12.3) وعلى التوالي أيضا .

وكان الحال في فترات الانتقال لتدريب صفة التوازن بأوساطها الحسابية كما يأتي

(2.69 ، 1.77 ، 1.65) وعلى التوالي من الدورة التدريبية الكبرى إلى الصغرى والانحرافات المعيارية (10.8 ، 16.4 ، 17.6) وعلى التوالي أيضا .

وكان تدريب صفة التوازن في الوحدات التدريبية قد سجل نسب مقاربة أيضا فكان الوسط الحسابي (3.53) والانحراف المعياري (7.7) للفترة التحضيرية ، (3.7) وسطا حسابيا و (8.7) انحرافا معياريا للفترة الرئيسية ، (3.82) وسطا و (7.6) انحرافا معياريا للفترة الختامية .

جدول (9)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب التوازن

التوازن في الوحدة التدريبية			التوازن في الدورة التدريبية الصغرى				التوازن في الدورة التدريبية المتوسطة				التوازن في الدورة التدريبية الكبرى				الدرجة
فترة ختامية	فترة رئيسية	فترة تحضيرية	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	
1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	10
2	2	2	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	9
9	3	4	0	1	2	2	0	2	1	0	2	4	0	4	8
13	2	5	0	2	2	4	1	1	1	2	4	5	0	5	7
11	22	12	1	6	2	8	1	3	4	2	3	2	3	5	6
18	19	15	1	5	4	9	3	3	5	6	12	4	3	6	5
9	15	14	2	10	10	6	7	5	8	10	13	5	2	9	4
5	11	23	8	16	6	7	6	7	27	19	21	4	4	5	3
23	27	26	51	34	43	33	41	23	37	23	30	11	4	9	2
34	23	23	62	49	55	56	66	79	42	63	40	88	109	79	1
125	125	125	125	125	125	125	125	125	127	125	125	125	125	125	المجموع
7.6	8.7	7.7	17.6	12.3	14.6	12.8	16.4	15.4	13.58	13.5	10.8	15.1	19.3	13.3	الانحراف المعياري
3.82	3.70	3.53	1.65	2.45	2.16	2.43	1.77	1.92	2.49	2.09	2.69	2.08	1.36	2.42	الوسط الحسابي

3-10 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب الدقة :

كانت الأوساط الحسابية لأولوية تدريب صفة الدقة وكما في الجدول (10) : لفترة الإعداد العام (1.97 ، 197 ، 1.87) على التوالي من الدورة التدريبية الكبرى فالمتوسطة ثم الصغرى بانحرافات معيارية (14.8 ، 15.5 ، 15) وعلى التوالي ، ولفترة الإعداد الخاص كانت الأوساط الحسابية (2.76 ، 2.30 ، 2.09) وعلى التوالي بانحرافات معيارية

(12 ، 15.7 ، 14.3) وعلى التوالي أيضا ، أما في فترة المنافسات فالأوساط الحسابية كانت (4.64 ، 4.92 ، 5.46) وعلى التوالي بانحرافات معيارية (4.8 ، 9.3 ، 7.2) وعلى التوالي أيضا ، حيث كانت الأوساط متقاربة فيما بينها للمراحل الذكورة (الإعداد العام ، الإعداد الخاص ، المنافسات) ، وكذلك في فترات الانتقال حيث كانت (1.50 ، 1.76 ، 1.57) وعلى التوالي بانحرافات معيارية (19.2 ، 16.7 ، 18.2) وعلى التوالي أيضا ، إما في الوحدة التدريبية فكانت الأوساط الحسابية لصفة الدقة كما يأتي : (2.43 ، 5.94 ، 1.72) للفترات التحضيرية ، الرئيسية ، الختامية وعلى التوالي بانحرافات معيارية

(13.7 ، 5.7 ، 17.6) وعلى التوالي ، ومن خلال مراجعة كافة النسب للأوساط الحسابية نلاحظ أن فترات المنافسات والتي يركز فيها بشكل أكبر على تدريب المهارة هي التي كانت تحوي على الدرجات الأعلى ، وكذلك الفترة الرئيسية في الدورة التدريبية . .

جدول (10)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب الدقة

الدقة في الوحدة التدريبية			الدقة في الدورة التدريبية الصغرى				الدقة في الدورة التدريبية المتوسطة				الدقة في الدورة التدريبية الكبرى				الدرجة
فترة ختامية	فترة رئيسية	فترة تحضيرية	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	
0	7	0	0	4	0	0	0	2	1	0	0	6	0	0	10
0	9	1	0	5	0	0	0	1	1	1	0	6	1	0	9
1	14	1	0	7	1	0	0	4	1	1	0	8	1	0	8
2	21	1	1	28	1	1	1	9	0	1	0	9	2	2	7
2	22	5	1	26	2	2	1	34	2	2	1	17	2	6	6
1	19	4	1	16	3	5	1	31	2	1	1	21	9	4	5
3	15	7	2	10	9	10	1	19	2	4	1	11	21	3	4
3	11	27	4	16	13	7	19	10	38	13	1	11	28	11	3
43	6	42	43	9	49	29	39	11	39	49	49	20	28	33	2
70	1	37	73	4	47	71	63	4	39	53	72	16	33	66	1
125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	المجموع
17.6	5.7	13.7	18.2	7.2	14.3	15	16.7	9.3	15.7	15.5	19.2	4.8	12	14.8	الانحراف المعياري
1.72	5.94	2.43	1.57	5.46	2.09	1.87	1.76	4.92	2.30	1.97	1.50	4.64	2.76	1.97	الوسط الحسابي

3-11 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب المهارة :

الجدول (11) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية التي جاءت في تسلسل أولوية تدريب صفة المهارة وكانت كما يأتي : الأوساط الحسابية للإعداد العام

(2.08 ، 2.10 ، 2.39) في الدورات التدريبية الكبرى والمتوسطة والصغرى وعلى التوالي ، بانحرافات معيارية (13.64 ، 15.7 ، 13.5) وعلى التوالي أيضا ، وفي الإعداد الخاص كانت الأوساط الحسابية : (2.95 ، 2.73 ، 2.40) لكل الدورات وعلى التوالي ، بانحرافات معيارية (10.5 ، 12.4 ، 13.5) وعلى التوالي أيضا ، وفي فترة المنافسات للدورات التدريبية الكبرى والمتوسطة والصغرى (6.31 ، 6.13 ، 6.25) وعلى التوالي ، بانحرافات معيارية

(7.2 ، 6.8 ، 7.2) وعلى التوالي أيضا ، وفي الفترات الانتقالية ولكل الدورات كانت الأوساط الحسابية (1.66 ، 1.77 ، 1.80) بانحرافات معيارية (16.1 ، 16.2 ، 18.4) وعلى التوالي من الدورة الكبرى فالمتوسطة حتى الصغرى ، إما في الوحدة التدريبية فكانت الأوساط الحسابية لصفة المهارة كما يأتي : (4.16 ، 6.12 ، 2.97) للفترات التحضيرية ، الرئيسية ، الختامية وعلى التوالي بانحرافات معيارية (7.8 ، 9.5 ، 10.7) وعلى التوالي .

جدول (11)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب المهارة

المهارة في الوحدة التدريبية			المهارة في الدورة التدريبية الصغرى				المهارة في الدورة التدريبية المتوسطة					المهارة في الدورة التدريبية الكبرى			الدرجة
فترة ختامية	فترة رئيسية	فترة تحضيرية	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	
0	2	0	0	8	0	0	0	6	1	0	0	8	1	0	10
0	8	2	0	9	1	0	0	11	1	0	0	9	1	2	9
1	15	5	0	13	2	1	0	19	1	0	0	19	2	3	8
4	22	12	0	28	3	1	0	18	2	1	1	29	6	2	7
9	39	19	1	26	3	2	2	20	2	1	0	17	7	3	6
8	19	21	2	19	7	7	2	23	6	3	1	21	11	4	5
12	15	8	4	8	4	9	6	17	26	4	3	11	19	5	4
33	2	21	22	11	19	32	9	3	23	30	3	3	7	12	3
37	2	28	32	2	43	32	43	9	23	43	58	5	27	18	2
21	1	9	64	1	43	41	63	0	40	43	59	3	44	75	1
125	125	125	125	125	125	125	125	126	125	125	125	125	125	124	المجموع
10.7	9.5	7.8	16.1	7.2	13.5	13.5	16.2	6.8	12.4	15.7	18.4	7.2	10.5	13.64	الانحراف المعياري
2.97	6.12	4.16	1.80	6.25	2.40	2.39	1.77	6.13	2.73	2.10	1.66	6.31	2.95	2.08	الوسط الحسابي

3-12 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تسلسل أولوية تدريب التوافق :

تعد صفة التوافق من الصفات الحركية المهمة التي تساعد على الأداء الحركي بشكل منتظم وفق المسارات والإيقاعات الحركية الدقيقة وكذلك الارتقاء في مستوى الأداء ، وعند النظر إلى الجدول (12) نلاحظ أن الوسط الحسابي للدرجات التي حصلت عليها عملية تدريب صفة التوافق في فترة الإعداد العام هي : (3.89) بانحراف معياري (7.3) في الدورة التدريبية الكبرى و (3.47) بانحراف معياري (8.4) في الدورة التدريبية المتوسطة و (3.59) بانحراف معياري (7.9) في الدورة التدريبية الصغرى ، وهي أوساط درجاتها بمستوى متقارب جدا وذلك باعتبار التوافق صفة حركية يدخل تدريبها ضمن مسارات كل حركات التمارين ووفق إيقاع منتظم ، أما في الوحدة التدريبية فكان أعلى وسط حسابي لها في الفترة التحضيرية حيث بلغ

(5.92) بانحراف معياري (3.6) حيث يقوم المدرب بالاهتمام في تدريب صفة التوافق في الفترة التحضيرية وذلك إيماناً منهم بأهمية إعطاء التمارين بإيقاع موحد لضمان تطور التوافق الحركي للاعبين وما له من أهمية كبيرة في أداء المهارات الرياضية ، ثم جاء بعد الفترة التحضيرية الفترة الختامية والتي كان الوسط الحسابي فيها (5.47) والانحراف المعياري

(3.6) أما الفترة الرئيسية من الوحدة التدريبية فكانت درجة الوسط الحسابي لتدريب التوافق (3.84) والانحراف المعياري (8.4) وهي أقل قيمة مقارنة بالفترة الرئيسية والتحضيرية ولكن بنسبة بسيطة ، والفلسفة التدريبية لكل مدرب لها الدور الأكبر في تدريب كل الصفات مع الحفاظ على الأسس العلمية الأساسية للتدريب الرياضي ، حيث يمكن استغلال تمارين معينة في فترات تدريبية معينة لتدريب أكثر من صفة بدنية وحركية في آن واحد .

جدول (12)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتسلسل تدريب التوافق

التوافق في الوحدة التدريبية			التوافق في الدورة التدريبية الصغرى				التوافق في الدورة التدريبية المتوسطة				التوافق في الدورة التدريبية الكبرى				
فترة ختامية	فترة رئيسية	فترة تحضيرية	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	انتقال	منافسات	خاص	عام	
7	1	11	1	2	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	10
11	1	17	1	3	2	2	2	2	3	2	2	5	2	1	9
12	2	11	2	5	3	3	2	4	4	3	1	6	3	3	8
18	4	16	16	11	5	5	2	7	6	6	4	10	3	9	7
11	21	12	19	10	9	11	13	11	18	11	14	14	9	12	6
18	19	14	14	11	26	13	19	12	17	9	13	14	13	20	5
16	19	21	4	15	19	17	15	15	16	18	8	12	19	21	4
16	19	10	6	21	14	26	16	24	19	22	25	17	23	25	3
9	25	9	31	20	23	29	27	28	24	29	22	18	35	17	2
7	14	4	31	27	23	17	28	20	16	23	35	26	23	16	1
125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	المجموع
3.6	8.4	3.6	9.7	6.6	8.5	7.9	8.6	7.4	7	8.4	9.3	5.3	9.44	7.3	الانحراف المعياري
5.47	3.84	5.92	3.66	3.75	3.66	3.59	3.36	3.62	3.99	3.47	3.19	4.06	3.52	3.89	الوسط الحسابي

3-13 عرض وتحليل ومناقشة نتائج للمتغيرات المؤثرة في وضع أولوية التسلسل :

الجدول (13) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات التي أعطوها المختصون في خصوص المتغيرات المعتمدة في عملية وضع أولوية تسلسل الصفة المختارة حيث كانت في أعلى درجاتها وهي المعتمدة على نوع الفئة العمرية التي تمارس التدريب فكان الوسط الحسابي لها (8.40) والانحراف المعياري (14) وهذا شيء ينسجم مع المنطق العلمي حيث أن للفئة العمرية اثر كبير جدا في وضع وتقنين المناهج التدريبية وذلك لاختلاف القدرات والقبليات الوظيفية والجسمية بين الفئات العمرية المختلفة ، والذي جاء منسجما مع الوسط الحسابي للمتغير المتعلق بالجانب الفسيولوجي حيث كان الوسط الحسابي فيه (8.06) والانحراف المعياري (11.4) ، أي أن للعوامل الفسيولوجية اثر بالغ في وضع مفردات المنهج التدريبي وتسلسلها وبهذا يكون قد تحقق الفرض الخامس من البحث والذي يؤكد على ذلك .

وكان أيضا لموقع الوحدة التدريبية في الدورة التدريبية اثر مهم بحيث الوسط الحسابي (8.33) والانحراف المعياري (14.6) حيث أن موقع الوحدة التدريبية في الدورة التدريبية يحدد حجم الحمل التدريبي للوحدة التدريبية وكذلك الهدف الذي تعمل لتحقيقه وهذا شيء رئيسي وحيوي في علم التدريب الرياضي .

وتلعب أهداف الدورات والوحدات التدريبية دورا بارزا في وضع أولوية تسلسل الصفات في التدريب حيث جاء الوسط الحسابي لها (7.74) والانحراف المعياري (10.1) ، وذلك لأن الهدف من الدورات التدريبية والوحدات التدريبية له الأهمية في وضع المناهج التدريبية ومفرداتها

أما بخصوص المتغيرات الأخرى كالمستوى التدريبي والفني الذي كان فيه الوسط الحسابي

(7.68) والانحراف المعياري (9.9) ، ومتغير نوع اللعبة كان الوسط الحسابي فيه (6.27) والانحراف المعياري (6.1) ، حيث أن لنوع النشاط الرياضي الممارس له الأثر الواسع في اختيار نوع التمارين الرياضية في تدريب الألعاب الفرقية وما يحتاج إلى عملية تنظيم وتقنين يختلف ما عليه في الألعاب الفردية وكذلك الألعاب القتالية تختلف في حاجتها إلى نوع الصفات البدنية والحركية ما في ألعاب المضرب ، أما المتغير المتعلق بالفترة الزمنية المتوفرة للدورة التدريبية فكان الوسط الحسابي فيه (6.88) والانحراف المعياري (5.9) ، حيث أن الإعداد إلى بطولة تعد لمدة سنة يختلف عن الإعداد وكذلك الفترات الأخرى في بطولة تبعد بمسافة ثلاثة أشهر من الانطلاق في التدريب ، وعلى هذا الأساس يتم اختيار التمارين وشدتها ومحتويات الحمل التدريبي بشكل كامل .

وكذلك المتغير النفسي كان عاملا مهما في وضع التسلسل حيث سجل هذا العمل وسطا حسابيا قدره (6.64) وانحرافا معياريا (10.5) ، حيث أصبح الأخصائي النفسي من الكوادر المهمة التي يجب أن تلازم الفريق وتقدم التقارير المستمرة الى المشرفين على الفرق الرياضية ، وجاء لمتغير الخبرات الشخصية لمعدي المناهج التدريبية درجة مهمة من التأثير في أولوية تسلسل الصفات البدنية والحركية حيث كان الوسط الحسابي عندها (5.88) والانحراف المعياري

(4.2) وهذه النسبة تعتبر مؤثرة في العملية ، وبما انه الخبرة الشخصية للمدرب أو المشرف على تدريب الفرق قد تجمعت له مجموعة واسعة من المعلومات التدريبية وما يتعلق وما يتعلق بنوع الرياضيين المتدربين فهذا قد يسعفه في وضع منهج تدريبي تتسلسل فيه تدريب الصفات البدنية والحركية بشكل ملائم رغم أن هذه الآلية لا تضمن النجاح بشكل كامل كما اعتماد الأسس العلمية الدقيقة ، وهناك مجموعة من المتغيرات المتعلقة بأسباب أخرى قد ذكرها المختصون في ملاحظاتهم شكلت هذه نسبة (3.84) وسطا حسابيا و (7.7) انحرافا معياريا ومن هذه الأسباب : الفلسفة التدريبية المتبعة في البلد ، نوع الدوري أو البطولات المنظمة ، عدد اللاعبين في الوحدة التدريبية ، توفر الأجهزة والأدوات التدريبية .

جدول (13)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المؤثرة في وضع أولوية التسلسل

الترتيب	نفسى	فسيولوجي	الفئة العمرية	موقع الوحدة التدريبية	الفترة الزمنية المتوفرة للفترة التدريبية	اعتماد الخبرات الشخصية	أهداف الدورات والوحدات التدريبية	المستوى التدريبي والفني للرياضيين	نوع اللعبة الرياضية	أسباب أخرى
10	5	29	33	22	12	8	18	19	15	2
9	9	24	25	39	22	15	29	27	17	1
8	23	34	33	28	25	17	28	23	13	4
7	35	20	29	34	19	18	18	23	17	9
6	32	7	4	0	13	14	20	20	7	18
5	6	5	1	1	9	13	10	11	16	11
4	7	5	0	1	13	8	1	1	16	12
3	5	1	0	0	11	19	1	1	24	19
2	2	0	0	0	1	7	0	0	0	39
1	1	0	0	0	0	6	0	0	0	10
المجموع	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
الانحراف المعياري	10.5	11.4	14	14.6	5.9	4.2	10.1	9.9	6.1	7.7
الوسط	6.64	8.06	8.40	8.33	6.88	5.88	7.74	7.68	6.27	3.84

									الحسابي
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : من خلال الدراسة الواسعة التي قام بها الباحثون تم استنتاج الحقائق العلمية الآتية :

- 1- إن كل الصفات البدنية والحركية لها أهميتها الواسعة في العملية والتدريبية ولكن وفق تسلسل أولويات ونسب مختلفة فيما بينها ولا يمكن الاستغناء عن أي واحدة منها بشكل نهائي .
- 2- للمتغيرات الفسيولوجية وقدراتها والفئة العمرية دور كبير في وضع مفردات المنهج التدريبي ونسب وألوية الصفات البدنية الحركية .
- 3- في الفترة الانتقالية غالبا ما كان ينخفض مستوى أولوية الصفة البدنية والحركية المدربة كلما ارتفع فيها مستوى شدة الحمل التدريبي .
- 4- هناك تقارب في أولوية تسلسل تدريب بعض الصفات الحركية كالرشاقة والتوازن .

5- إن نسبة أولوية تدريب الصفات البدنية العامة كالمطاولة والقوة والسرعة هي عالية جدا في فترات الإعداد العام في كل أنواع الدورات التدريبية ، وهذا ما انطبق على الصفات البدنية الخاصة في فترات الإعداد الخاص لكل الدورات التدريبية .

4-2 التوصيات :

1- استخدام المعايير الدقيقة في تقسيم مكونات الحمل التدريبي وحسب القياسات الخاصة بالمتدربين .

2- المتابعة المستمرة للحالة التدريبية من خلال الاختبارات البدنية والفسولوجية .

3- الاهتمام بالمستوى الذي يقف عنده المتدرب ومراعات الفروق الفردية .

4- الاهتمام بالقسم التدريبية المتعددة وذلك حسب برامج المنافسات التي سيشارك فيها

الرياضي

5- مراعات الجانب النفسي لدى المتدرب ومدى تقبله للأحمال التدريبية .

المصادر

- بسطوطي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، مصر، دار الفكر العربي، 1999

- ساري احمد حمدان ، نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، دار وائل للنشر

والطباعة ، القاهرة ، 1997

- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992

ملحق (1)

فريق العمل المساعد

1- م. عمار حمزة هادي / ماجستير تربية رياضية / مديرية التربية الرياضية / جامعة

بابل

2- م. طالب حسين حمزة / ماجستير تربية رياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة

كربلاء

3- م.م. احمد مرتضى / ماجستير تربية رياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة

كربلاء

4- م.م. حسين مكي / ماجستير تربية رياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء

5- م.م. علاء فليح / ماجستير تربية رياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء

ملحق (2) استمارة استطلاع الباحثين والخبراء

خدمة للمعرفة والبحث العلمي نرجو من حضرتكم إعطاء رقما إلى كل صفة بدنية أو حركية وحسب تسلسل أولويتها في التدريب وكذلك فيما يخص المتغيرات التي تم على أساسها الاختيار من الرقم (1) إلى الرقم

(10) ، وإذا وجدتم ملاحظة تؤثر في عملية إعطاء الأولوية للصفات المدربة يمكن ذكرها .

- ملاحظة :

1- يمكن إعطاء نفس الرقم إلى أكثر من صفة إذا كانت في نفس الأهمية .

2- إذا وجدتم أن هناك صفات أخرى يمكن ذكرها في الملاحظات .

الصفات البدنية والحركية	التسلسل في الدورة التدريبية الكبرى				التسلسل في الدورة التدريبية المتوسطة				التسلسل في الدورة التدريبية الصغرى				التسلسل في الوحدة التدريبية			
	تحضير عام	فصل	مناقشات	انتقال	تحضير عام	فصل	مناقشات	انتقال	تحضير عام	فصل	مناقشات	انتقال	تحضير	رئيسية	فترة	خاتمة
المطاولة																
القوة																
السرعة																
مطاولة القوة																
مطاولة السرعة																
القوة السريعة																
المرونة																
الرشاقة																
التوازن																
الدقة																
المهارة																
التوافق																

الباحث : أ.د. محمد جاسم الياسري

الباحث : م.د. حسن علي كريم

الباحث : م. امجد مسلم مهدي

رقم	نفسى	فسيولوجي	الفئة العمرية	موقع الوحدة التدريبية	الفترة الزمنية للدورة التدريبية	اعتماد الخبرات الشخصية	أهداف الدورات والوحدات التدريبية	المستوى التدريبي والفني للرياضيين	نوع اللعبة الرياضية	أسباب أخرى
10										
9										

										8
										7
										6
										5
										4
										3
										2
										1

الملاحظات	
	-1
	-2
	-3
	-4
	-5

مكان العمل :

التوقيع :

الاسم:

التاريخ :

الشهادة واللقب العلمي :