

تقييم الكفاءة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لمدربي كرة القدم

Quantifying cognitive competence in exercise physiology and physical fitness among soccer coaches

فيصل كريكب¹، السعيد هبير²¹ جامعة العربي بن مهيدي، مخبر الاستجابات البيولوجية والنفسية للنشاط البدني والرياضي / الجزائر

fayssal.krikeb@univ-oeb.dz

² جامعة العربي بن مهيدي، مخبر الاستجابات البيولوجية والنفسية للنشاط البدني والرياضي / الجزائر /

drsaidhebbir2017@gmail.com

تاريخ النشر: 2024/03/16

تاريخ القبول: 2024/01/04

تاريخ الاستلام: 2023/08/15

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى تقييم درجة امتلاك المدربين للكفاءة المعرفية في مجال التدريب الرياضي من الناحية البدنية والفسيولوجية، كما هدفت الدراسة أيضا إلى الكشف عن الفروق في درجة امتلاك الكفاءة المعرفية للمدربين وفقا لمتغير المؤهل العلمي.

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة، حيث شمل مجتمع الدراسة مدربي كرة القدم لولاية جيجل، وبلغ حجم العينة 80 مدرب مختلفين حسب نوعية التكوين بين التكوين الخارجي غير الأكاديمي والتكوين الأكاديمي وتم اختيار العينة بطريقة عمدية، وتم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة ومن أهم النتائج التي توصلنا إليها هي وجود فروق دالة بين درجة الكفاءة المعرفية، حيث أن المدربين الأكاديميين لهم كفاءة معرفية جيدة في الجانبين الفسيولوجي والبدني على عكس ذلك المدربين الغير أكاديميين يفتقرون للكفاءة المعرفية في كلا الجانبين،

تساهم هذه الدراسة في تقديم رؤى قيمة في حول الكفاءات المعرفية لمدربي كرة القدم، من أجل وضع استراتيجيات لتعزيز تعليم التدريب وممارسته.

الكلمات الدالة: الكفاءة المعرفية؛ فسيولوجية الجهد البدني؛ اللياقة البدنية.

Abstract:

The present study endeavors to evaluate the extent of cognitive competence among soccer coaches within the field of exercise physiology and physical fitness. Employing a descriptive approach deemed appropriate for the study's nature, and using the questionnaire as a study tool. The research population consists of soccer coaches in Jijel State. The study sample was purposive sampling and consisted of 80 coaches, differentiated based on their educational backgrounds non-academic external formation and academic education.

The results revealed that academic trainers exhibit significant cognitive competence across both physiological and physical training aspects. In contrast, non-academic trainers display a deficiency in cognitive competence in both aspects.

This study contributes to providing valuable insights into the cognitive competencies of soccer coaches in order to develop strategies to enhance coaching education and practice.

Keywords: Cognitive competence; Physiology of physical exertion; physical fitness.

مقدمة:

يعتبر موضوع الكفاءة المعرفية في المجال الرياضي من المواضيع المهمة التي يجب التركيز عليها والاهتمام بها، وهذا لما تحتاجه الرياضة من سيرورة ومواكبة للعلوم الحديثة نظرا للعلاقة الكبيرة بينهما.

ويرى بعض خبراء الرياضة ان الكفاءة المعرفية هي احدى الدعائم الأساسية التي تبنى عليها المخططات والبرامج الرياضية بأنواعها، لأنها تتماشى مع العلوم الحديثة وتمدنا بالمعارف والمعلومات حول مكونات الفرد والمجتمع مما يمكن المدربين من الالمام أكثر بالمعلومات الرياضية والقوانين والمعارف المختلفة حسب التخصص (عيسى زايد، محمد عبد العزيز الشريف، 2019، ص4)

وتعتبر الكفاءة المعرفية للمدربين في المجال الرياضي عنصرا فعلا تساعد على رفع المستوى الرياضي وتحقيق الإنجاز الرياضي أي الوصول إلى الفورمة الرياضية المثلى، وتشمل هذه الكفاءة كل من العلوم الفسيولوجية وعلوم الصحة واللياقة البدنية والتغذية الخ (بلال عوض الضمور، 2021، ص03)

وتعتبر اللياقة البدنية عنصر أساسي في العملية التدريبية ولهذا نجد العديد من الدراسات اهتمت بدراسة محددات وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وغيرها (قذيفة، بوت، 2022، ص03)

وتعرف اللياقة البدنية بأنها القدرة على القيام بالأنشطة اليومية بأفضل أداء وارتياحيه و، ومع قدرة الشخص على تحمل الأمراض والضغوطات النفسية والاجهاد، وغيرها من الاعمال اليومية.

وأيضاً يستلزم من المدرب ان يكون له المعارف الفسيولوجية التي هي أيضا بدورها تعتبر جزء هام يساهم في نجاح العملية التدريبية فهي تعتبر معرفة التغير الحادث لأجهزة الجسم المختلفة والتي تستهدف اعلی من الكثافة والنتيجة عن التعرض لحمل تتعدى درجته مستوى التوازن العادية في جسم الكائن الحي واجهزته المختلفة.

وبما ان التدريب الرياضي يسعى الى تطوير الفرد من جميع النواحي خاصة من الناحية البدنية والفسيولوجية والصحية وجب على مراكز التعليم القيام بتوسيع المعرفة العلمية للتدريب الرياضي من أجل الاستخدام الصحيح وذلك من أجل الوصول الى الأهداف المرجوة التي تأمل الى تطوير الفرد من جميع النواحي التي ذكرنا سابقا.

رغم الجهود العلمية المبذولة في مجال التدريب الرياضي، والمسعى والتطورات المعرفية الا اننا لم نصل الى الحلول النهائية للمشاكل في العملية التدريبية مما يتطلب المزيد من البحث (هبير السعيد، 2022، ص156) وخاصة من الجانب البدني والفسيولوجي والصحي وأيضاً الحركي.

1. مشكلة البحث:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ومن خلال العمل كمدرين لكرة القدم للفئات الصغرى وولوج عالم البحث تخصص تدريب رياضي لاحظ الباحثين فروق واختلافات كبيرة في العمليات التدريبية واختلالات في منهجية تطبيق مختلف مكونات التدريب الرياضي، وهذا أدى الى ضعف في صنع اللاعبين وايقالهم الى الاحترافية، فقد اتضح للباحثين الزامية معرفة أسباب هذه الاختلالات وأسباب ضعف العملية الإنتاجية للاعبين من أجل اقتراح حلول مناسبة لتحسين الوضعية التدريبية ومنه انتاج لاعبين بمعايير احترافية ومن أجل الوصول الى هذه الطالب يتطلب صقل مدربين مؤهلين لهم مستوى معرفي جيد .

وأيضاً ملاحظة في الآونة الأخيرة اتساع كبير في تشكيل اكاديميات لتدريب كرة القدم في المجتمع الجزائري وهذا أدى الى زيادة الطلب لمدرين كرة القدم من أجل العمل التكويني لاحظ الباحثين عشوائية في اختيار هؤلاء المدربين دون الأخذ بعين الاعتبار المستوى المعرفي للمدرب وهذا أدى الى ضعف في العمليات التكوينية خاصة الفئات الشبابة،

ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة للتعرف على المستوى المعرفي لهؤلاء المدربين وإيجاد لفروق بين المدربين الأكاديميين أصحاب التكوين الجامعي المستمر والمدربين الغير أكاديميين أصحاب التكوينات والتربصات الخارجية.

1.1 الإشكالية الرئيسية:

ما هي درجة الكفاءة المعرفية في فسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية لمدربي كرة القدم حسب المؤهل العلمي.

2.1. التساؤلات الجزئية:

- ما هو مستوى الكفاءة المعرفية في فسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية لمدربي كرة القدم غير الأكاديميين؟
- ما هو مستوى الكفاءة المعرفية في فسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية لمدربي كرة القدم الأكاديميين؟
- هل هناك فروق في درجة امتلاك المدربين الغير أكاديميين والأكاديميين في كرة القدم للكفاءة المعرفية في فسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية؟

2. فرضيات البحث:

1.2 الفرضية الرئيسية:

درجة الكفاءة المعرفية في فسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية لمدربي كرة القدم تختلف حسب المؤهل العلمي.

2.2 الفرضيات الفرعية:

- درجة الكفاءة المعرفية في فسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية لمدربي كرة القدم غير الأكاديميين ضعيف.
- درجة الكفاءة المعرفية في فسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية لمدربي كرة القدم الأكاديميين جيد.
- هناك فروق في درجة امتلاك المدربين الغير أكاديميين والأكاديميين في كرة القدم للكفاءة المعرفية في فسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية.

3. إجراءات البحث:

1.3 منهج الدراسة:

يعرف على أنه مجموعة من الخطوات المنظمة والمتسلسلة، والعمليات العقلية الواعية والمبادئ العامة (نجيب زرواق، 2025، ص 298) استخدم الباحثان المنهج الوصفي ملائمة طبيعة واهداف الدراسة.

2.3 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من مدربين كرة القدم لولاية جيجل.

3.3 عينة الدراسة:

بما أن مجتمع الدراسة كبير نوعا ما وبالرجوع الى الوسائل العلمية في اختيار العينة تم تحديد عينة الدراسة بطريقة عمدية حيث تكونت العينة المختارة من 80 مدربا لمختلف أكاديميات كرة القدم للولاية فكان الاختيار ل 40 مدرب متحصل على شهادات أكاديمية و 40 مدرب ليس له شهادات أكاديمية ولكن له شهادات تكوين خارجية.

1.3.3 خصائص العينة:

تنوعت عينة الدراسة من حيث مؤشر المؤهل العلمي نلخصها في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يوضح خصائص العينة من حيث المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	شهادات غير اكاديمية خارجية	شهادات أكاديمية	المجموع	النسبة المئوية
العدد	40	40	80	100
النسبة	50	50		

يتضح من خلال الجدول والشكل البياني انه تم تقسيم العينة الى فئتين متساويتين الفئة الأولى من 40 مدرب وهي فئة المدربين الحاملين للشهادات غير الاكاديمية والفئة الثانية تمثل في 40مدرب الحاملين للشهادات الاكاديمية ذوي التكوين الجامعي.

4.3 أدوات جمع البيانات:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستبيان الالكتروني نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع من جهة وتوزيع العينة من جهة أخرى وبهذا يسهل علينا الوصول الى أكبر عدد من افراد العينة بغية جمع البيانات اللازمة للدراسة، وقد تم بناء هذا الاستبيان بعد الاطلاع الدراسات التي أجريت في ميدان معرفة الكفاءة العرفية، وتوصلنا الى تصميم استبيان متكون من محورين يتمثلان في:

المحور الأول: درجة الكفاءة المعرفية في اللياقة البدنية لمدرّبين كرة القدم الأكاديميين وغير الأكاديميين.

المحور الثاني: درجة الكفاءة المعرفية في فيسيولوجية الجهد البدني لمدرّبين كرة القدم الأكاديميين وغير الأكاديميين.

4. الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد في هذه الدراسة اثناء تحليل البيانات على مجموع التكرارات والنسب المئوية، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

5. عرض ومناقشة النتائج:

1.5. تحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

تتضمن معرفة درجة الكفاءة المعرفية في فيسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية المدربين كرة القدم غير الأكاديميين واعتمادا على المعطيات والمعلومات التي جمعها الباحثان عن طريق الاستبيان في المحورين وبعد تفريغها وترتيبها في جداول مقننة حسب عدد التكرارات والنسب المئوية تم التوصل الى النتائج التالية:

تقييم الكفاءة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لمُدربي كرة القدم

الجدول رقم (02): يوضح تكرارات الإجابات والنسب المئوية للمدربين غير الأكاديميين

المدربين غير الأكاديميين				
الإجابات الصحيحة		الإجابات الخاطئة		
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
7,5	03	92,5	37	ينصح المدربين بالاعتماد على عدة مبادئ في العملية التدريبية هي:
05	02	95	38	يستعمل المدرب عدة طرق تدريبية في تطبيق التمارين أثناء الحصة وأهمها:
25	10	75	30	يوجد ثلاث أنواع للحمل التدريبي هي:
27,5	11	72,5	29	يتكون الحمل التدريبي من ثلاث مكونات أساسية هي:
42,5	17	57,5	23	يعتمد المدربين في تقنين حمولة التدريب على عدة مؤشرات هي:
05	02	95	38	يعتمد المدرب في قياس الشدة على عدة طرق هي
52,5	21	47,5	19	مستويات الشدة هي:
47,5	19	52,5	21	من مميزات التدريب البليومتري هي:
30	12	70	28	يعمل التدريب البليومتري على زيادة كفاءة الالياف ... وبالتالي تحسين العمل...
37,5	15	62,5	25	أفضل شدة تدريب يمكن التدريب بها بالطريقة البليومتري هي من الى.....
05	12	95	38	يعمل التدريب البليومتري على تنمية القدرات البدنية الخاصة وهي:
17,5	07	82,5	33	تختلف طريقة التدريب المستمرة مرتفعة الشدة على الطريقة الفترية مرتفعة الشدة في:
25	10	75	30	التدريب المتقطع يركز على تكرار التمارين عالية الشدة التي تتخللها فترات الاسترجاع السلبي والإيجابي فتكون نواع تمارينه كالتالي:
25	10	75	30	تعد القوة العنصر الأساسي عند الأداء البدني وهي أنواع:
27,5	11	72,5	29	سرعة الاستجابة هي القدرة على الاستجابة ل..... اول..... في زمن وهي نوعان: استجابة واستجابة.....
30	12	70	28	تعتبر الرشاقة قدرة بدنية تساعد الجسم على القيام بأي نشاط ولها عدة فوائد منها.....:
7,5	03	92,5	37	تعتبر القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية صفتين أساسيتين في اللياقة البدنية لكن الفرق بينهما هو:
10	04	90	36	الاختبارات الشائعة المستعملة لقياس صفة القوة المميزة بالسرعة هي:
05	02	95	38	الاختبارات الشائعة المستعملة لقياس صفة القوة الانفجارية هي:
27,5	11	72,5	29	الاختبارات الشائعة المستعملة لقياس صفة الرشاقة هي:

جدول رقم (03) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

البند	المتوسط	الانحراف	الاتجاه	الترتيب
7	1,53	0,506	صحيح	1
8	1,48	0,506	خطأ	2
5	1,43	0,501	خطأ	3
10	1,4	0,496	خطأ	4
9	1,3	0,464	خطأ	5
16	1,3	0,464	خطأ	6
4	1,28	0,452	خطأ	7
14	1,28	0,452	خطأ	8
15	1,28	0,452	خطأ	9
20	1,28	0,452	خطأ	10
3	1,25	0,439	خطأ	11
13	1,25	0,439	خطأ	12
12	1,18	0,385	خطأ	13
18	1,1	0,304	خطأ	14
1	1,08	0,267	خطأ	15
17	1,08	0,267	خطأ	16
2	1,05	0,221	خطأ	17
6	1,05	0,221	خطأ	18
11	1,05	0,221	خطأ	19
19	1,05	0,221	خطأ	20

جدول رقم (04): يوضح المجاميع.

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	المتوسط
	نسبة الإجابات الصحيحة	نسبة الإجابات الخاطئة	نسبة الإجابات الصحيحة	نسبة الإجابات الخاطئة
اللياقة البدنية	1,23	0,38	77	23
الاتجاه	خطأ			

يتضح من خلال الجداول رقم (02، 03، 04) ان المتوسط العام لبنود الجانب البدني في المحور الأول الذي يتناول معرفة كفاءة المدربين الغير اكاديميين كانت اغلبها إجابات خاطئة بمتوسط حسابي قدره 1,23 وهو أصغر من المتوسط المفترض وانحراف معياري قدره 0,38، وأيضاً عند مقارنة للنسب المؤينة نجد نسبة 77% أجابوا على الأسئلة إجابات خاطئة و 23% إجابات صحيحة، فنستخلص ان الاتجاه العام للعيينة هو خطأ ومنه نستطيع القول ان مدربين كرة القدم الغير أكاديميين لهم مستوى ضعيف جداً من الكفاءة المعرفية الخاصة باللياقة البدنية أو بالجانب البدني حيث تتفق دراستنا مع دراسة (أسامة هاشم جابر وآخرون، 2022) التي أظهرت نتائجها ضعف مدربين كرة السلة في الأردن في الحصيلة المعرفية لللياقة البدنية.

تقييم الكفاءة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لمُدربي كرة القدم

الجدول رقم (05): يوضح تكرارات الإجابات والنسب المئوية للمدربين غير الأكاديميين

المدربين غير الأكاديميين:				
الإجابات الصحيحة		الإجابات الخاطئة		المحور الثاني: الجانب الفسيولوجي
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
17,5	07	82,5	33	يتم التخلص من تراكمات حامض اللبن من خلال:
15	06	85	34	تقدر نبضات القلب عند الإنسان في الحالة الطبيعية ب..... والحالة القصوى.....
20	08	80	32	تبلغ السعة الحيوية للرئتين عند الإنسان الطبيعي البالغ:
10	04	90	36	من الطرق أو الوسائل المستعملة في عمليات الاسترجاع:
27,5	11	72,5	29	يقصد بعمليات التكيف:
25	10	75	30	يتكون جسم الإنسان من عدة أجهزة هي:
25	10	75	30	الأيض هوكل التغيرات:
10	04	90	36	تقدر نسبة تعويض السوائل للرياضي عند ممارسته للجهد البدني ب:
17,5	07	82,5	33	العمل اللاهوائي يؤدي في زمن يتراوح بين:
20	08	80	32	تحتسب السرعة الهوائية القصوى بعدة اختبارات هي:
22,5	09	77,5	31	تستخدم خاصية V02MAX كمقياس لتقييم قدرة شخص على بدل مجهود وتقاس ب:
32,5	13	67,5	27	التعب العضلي انواع هي:
25	10	75	30	الألياف العضلية أنواع الأول الياف وتتميز ب
20	12	70	28	ضغط الدم نوعان الأول وهويقيس الثاني الضغط وهويقيس:
05	02	95	38	نسبة السكر الطبيعية للإنسان في الحالة العادية هي:
7,5	13	92,5	37	التمارين البدنية الأكسجينية هي:
37,5	15	62,5	25	التدريب في المرتفعات له عدة فوائد تكمن في مختلف التغيرات الفسيولوجية منها:
05	02	95	38	يقدر معدل التنفس عند الإنسان ب:
37,5	15	62,5	25	توجد في العضلة كمية atp قابلة للنفاذ في مدة لا تتعدى معينة من.....
20	12	70	28	يستعمل اختبار ruffier dickson لقياس ويكون بروتوكوله كالتالي:

جدول رقم (06): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

البند	المتوسط	الانحراف	اتجاه العينة	الترتيب
1	1,07	0,26	خطأ	1
2	1,05	0,22	خطأ	2
3	1,22	0,42	خطأ	3
4	1,27	0,45	خطأ	4
5	1,45	0,50	خطأ	5
6	1,07	0,26	خطأ	6
7	1,50	0,50	خطأ	7
8	1,47	0,50	خطأ	8
9	1,30	0,46	خطأ	9
10	1,37	0,49	خطأ	10
11	1,05	0,22	خطأ	11
12	1,17	0,38	خطأ	12
13	1,25	0,43	خطأ	13
14	1,25	0,43	خطأ	14
15	1,27	0,45	خطأ	15
16	1,30	0,46	خطأ	16
17	1,07	0,26	خطأ	17
18	1,10	0,30	خطأ	18
19	1,05	0,22	خطأ	19
20	1,27	0,45	خطأ	20

جدول رقم (07): يوضح المجاميع.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط نسبة الإجابات الخاطئة	متوسط نسبة الإجابات الصحيحة
اللياقة البدنية	41,2	90,3	79	21
الاتجاه	خطأ			

يتضح من خلال الجداول رقم (07، 06، 05) أن المتوسط العام لبنود الجانب الفسيولوجي أو الفسيولوجية الجهد البدني في المحور الأول الذي يتناول معرفة كفاءة المدربين الغير اكاديميين كانت كلها إجابات خاطئة بمتوسط حسابي قدره 1,24 وهو أصغر من المتوسط المفترض وانحراف معياري قدره 0,38، وأيضا عند مقارنة للنسب المؤينة نجد نسبة 79% أجابوا على الأسئلة إجابات خاطئة و21% إجابات صحيحة، فنستخلص ان الاتجاه العام للعينة هو خطأ ومنه نستطيع القول ام مدربين كرة القدم الغير أكاديميين لهم مستوى ضعيف جدا في الكفاءة المعرفية الخاصة فسيولوجية الجهد البدني أو بالجانب الفسيولوجي حيث تتفق دراستنا مع دراسة (أسامة هاشم جابر وآخرون، 2022) التي أظهرت نتائجها ضعف كبير لمدربين كرة السلة في الأردن في الحصيلة المعرفية في فسيولوجية الجهد البدني .

تقييم الكفاءة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لمُدربي كرة القدم

وتتفق أيضا دراستنا مع دراسة (زايد، شريف، 2019) التي اثبت ضعف في مستوى الكفاءة المعرفية من الناحية الفسيولوجية.

2.5 تحليل نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

تتضمن معرفة درجة الكفاءة المعرفية في فسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية المدربين كرة القدم الأكاديميين واعتمادا على المعطيات والمعلومات التي جمعها الباحثان عن طريق الاستبيان في المحور الأول وبعد تفريغها وترتيبها في جداول مقننة حسب عدد التكرارات والنسب المئوية تم التوصل الى النتائج التالية:

الجدول رقم (08): يوضح تكرارات الإجابات والنسب المئوية للمدربين الأكاديميين

المدرسين الأكاديميين				
الإجابات الخاطئة				المحور الأول: اللياقة البدنية
الإجابات الصحيحة				
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
50	25	50	25	ينصح المدرسين بالاعتماد على عدة مبادئ في العملية التدريبية هي:
45	18	55	22	يستعمل المدرب عدة طرق تدريبية في تطبيق التمارين اثناء الحصة وأهمها:
70	28	30	12	يوجد ثلاث أنواع للحمل التدريبي هي:
67,5	27	32,5	13	يتكون الحمل التدريبي من ثلاث مكونات أساسية هي:
75	30	25	10	يعتمد المدرسين في تقنين حمولة التدريب على عدة مؤشرات هي:
75	30	25	10	يعتمد المدرب في قياس الشدة على عدة طرق هي:
72,5	29	27,5	11	مستويات الشدة هي:
77,5	31	22,5	09	من مميزات التدريب البليومتري هي:
86	33	14	07	يعمل التدريب البليومتري على زيادة كفاءة الالياف ... وبالتالي تحسين العمل ...
77,5	31	22,5	09	أفضل شدة تدريب يمكن التدرب بها بالطريقة البليومتري هي من الى
84	32	16	08	يعمل التدريب البليومتري على تنمية القدرات البدنية الخاصة وهي:
87,5	35	12,5	05	تختلف طريقة التدريب المستمرة مرتفعة الشدة على الطريقة الفترية مرتفعة الشدة في:
90	36	10	04	التدريب المتقطع يركز على تكرار التمارين عالية الشدة التي تتخللها فترات الاسترجاع السلبي والإيجابي فتكون نواع تمارينه كالتالي:
55	22	45	18	تعد القوة العنصر الأساسي عند الأداء البدني وهي أنواع:
70	28	30	12	ينصح علم التدريب الرياضي بتنمية الصفات للفتات العمرية الصغيرة
67,5	27	32,5	13	سرعة الاستجابة هي القدرة على الاستجابة ل..... اول..... في زمن وهي نوعان: استجابة واستجابة.....
75	30	25	10	تعتبر الرشاقة قدرة بدنية تساعد الجسم على القيام بأي نشاط ولها عدة فوائد منها.....:
72,5	29	27,5	11	تعتبر القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية صفتين أساسيتين في اللياقة البدنية لكن الفرق بينهما هو:

84	32	16	08	الاختبارات الشائعة المستعملة لقياس صفة القوة المميزة بالسرعة:
85	34	15	06	الاختبارات الشائعة المستعملة لقياس صفة القوة الانفجارية هي:
90	36	10	04	الاختبارات الشائعة المستعملة لقياس صفة الرشاقة هي:

جدول رقم (09): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

البند	المتوسط	الانحراف	اتجاه العينة	الترتيب
1	1,38	0,490	خطأ	1
2	1,45	0,504	خطأ	2
3	1,70	0,464	صحيح	3
4	1,68	0,474	صحيح	4
5	1,75	0,439	صحيح	5
6	1,75	0,439	صحيح	6
7	1,73	0,452	صحيح	7
8	1,78	0,423	صحيح	8
9	1,80	0,405	صحيح	9
10	1,88	0,335	صحيح	10
11	1,90	0,304	صحيح	11
12	1,55	0,504	صحيح	12
13	1,70	0,464	صحيح	13
14	1,68	0,474	صحيح	14
15	1,68	0,474	صحيح	15
16	1,75	0,439	صحيح	16
17	1,73	0,452	صحيح	17
18	1,80	0,405	صحيح	18
19	1,85	0,362	صحيح	19
20	1,90	0,304	صحيح	20

جدول رقم (10): يوضح المجاميع

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط نسبة الإجابات الخاطئة	متوسط نسبة الإجابات الصحيحة
اللياقة البدنية	1,72	0,43	89,25	74,11
الاتجاه	صحيح			

يتضح من خلال الجداول رقم (08، 09، 10) أن المتوسط العام لبنود الجانب البدني أو اللياقة البدنية في المحور الأول الذي يتناول معرفة كفاءة المدربين الأكاديميين كانت كلها إجابات صحيحة بمتوسط حسابي قدره 1,72 وهو أكبر من المتوسط المفترض وانحراف معياري قدره 0,43، وأيضاً عند مقارنة النسب المؤينة نجد نسبة 25,89% أجابوا على الأسئلة إجابات خاطئة و 74,11% إجابات صحيحة، فنستخلص أن الاتجاه العام للعينة هو صحيح ومنه نستطيع القول أن مدربي كرة القدم الأكاديميين لهم مستوى جيد في الكفاءة المعرفية الخاصة في اللياقة البدنية حيث تتفق دراستنا مع دراسة (بن شمس العبد، 2019) الذي وصل أن الحصيلة المعرفية لمدرسي التربية البدنية لهم مستوى متوسط والمدرسين يدب أن تكون لهم شهادة أكاديمية .

تقييم الكفاءة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لمُدربي كرة القدم

الجدول رقم (11): يوضح تكرارات الإجابات والنسب المئوية للمدربين الأكاديميين

المدرسين الأكاديميين:				
الإجابات الصحيحة		الإجابات الخاطئة		المحور الثاني: الجانب الفسيولوجي
%النسبة	التكرار	%النسبة	التكرار	
75	30	25	10	يتم التخلص من تراكمات حامض اللبن من خلال:
67,5	28	32,5	12	تقدر نبضات القلب عند الانسان في الحالة الطبيعية ب والحالة القصوى.....
95	38	05	02	تبلغ السعة الحيوية للرئتين عند الانسان الطبيعي البالغ:
87,5	35	12,5	05	من الطرق والوسائل المستعملة في عمليات الاسترجاع:
92,5	37	7,5	03	يقصد بعمليات التكيف:
92,5	37	7,5	03	يتكون جسم الانسان من عدة أجهزة هي:
95	38	05	02	الايض هوكل التغيرات:
90	36	10	04	تقدر نسبة تعويض السوائل للرياضي عند ممارسته للجهد البدني ب:
87,5	35	12,5	05	العمل اللاهوائي يؤدي في زمن يتراوح بين:
85	34	15	06	تحسب السرعة الهوائية القصوى بعدة اختبارات هي:
77,5	31	22,5	09	تستخدم خاصية V02MAX كمقياس لتقييم قدرة شخص على بدل مجهود وتقاس ب:
75	30	25	10	التعب العضلي انواع هي:
92,5	37	7,5	03	الالياف العضلية أنواع الأول الياف وتتميز.....والثانية ألياف وتتميز ب
92,5	37	7,5	03	ضغط الدم نوعان الأول وهويقيس الثاني الضغط..... وهويقيس:
95	38	05	02	نسبة السكر الطبيعية للإنسان في الحالة العادية هي:
80	32	20	08	التمارين البدنية الأكسجينية هي:
95	38	05	02	التدريب في المرتفعات له عدة فوائد تكمن في مختلف التغيرات الفسيولوجية منها:
65	26	35	14	يقدر معدل التنفس عند الانسان ب:
70	28	30	12	توجد في العضلة كمية معينة من atp قابلة للنفاذ في مدة لا تتعدى:
77,5	31	22,5	09	يستعمل اختبار ruffier dickson لقياس ويكون بروتوكوله كالتالي:

جدول رقم (12): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

جدول رقم (13): يوضح المجاميع

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط نسبة الإجابات الخاطئة	متوسط نسبة الإجابات الصحيحة
اللياقة البدنية	1,84	0,34	15,63	84,375
الاتجاه	صحيح			

الترتيب	الاتجاه العينة	الانحراف	المتوسط	
1	صحيح	0,22	1,95	3
2	صحيح	0,22	1,95	17
3	صحيح	0,22	1,95	7
4	صحيح	0,22	1,95	15
5	صحيح	0,26	1,93	5
6	صحيح	0,26	1,93	6
7	صحيح	0,26	1,93	13
8	صحيح	0,26	1,93	14
9	صحيح	0,30	1,90	8
10	صحيح	0,33	1,88	4
11	صحيح	0,33	1,88	9
12	صحيح	0,36	1,85	10
13	صحيح	0,38	1,83	16
14	صحيح	0,42	1,78	11
15	صحيح	0,42	1,78	20
16	صحيح	0,43	1,75	1
17	صحيح	0,43	1,75	12
18	صحيح	0,46	1,70	2
19	صحيح	0,46	1,70	19
20	صحيح	0,48	1,65	18

يتضح من خلال الجداول رقم (11، 12، 13) ان المتوسط العام لبنود الجانب الفسيولوجي ولفسيولوجية الجهد البدني في المحور والثاني الذي يتناول معرفة كفاءة المدربين الأكاديميين كانت كلها إجابات صحيحة بمتوسط حسابي قدره 84,375 وهو أكبر من المتوسط المفترض وانحراف معياري قدره 0,34، وأيضا عند مقارنة للنسب المؤينة نجد نسبة 15.03% أجابوا على الأسئلة إجابات خاطئة و84,37% إجابات صحيحة، فنستخلص ان الاتجاه العام للعينة هو صحيح ومنه نستطيع القول ان مدربين كرة القدم الأكاديميين لهم مستوى جيد في الكفاءة المعرفية الخاصة بفسيولوجية الجهد البدني أو بالجانب الفسيولوجي حيث تتفق مع دراسة (امان خصاونة، وزهير الزعبي، 2008) الذي توصلت دراستهما ان الحصيلة المعرفية للمدربين كانت فوق المتوسط بقليل.

3.5. تحليل نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

تتضمن معرفة هل توجد فروق في درجة الكفاءة المعرفية في فسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية بين لمدربي كرة القدم الأكاديميين والغير أكاديميين واعتمادا على المعطيات والمعلومات التي جمعها الباحثان عن طريق الاستبيان في

المحور الأول والثاني وبعد تفرغها وترتيبها في جداول مقننة حسب عدد التكرارات والنسب المئوية تم التوصل الى النتائج التالية:

جدول رقم (14): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط النسبة الإجابات الخاطئة	متوسط النسبة الإجابات الصحيحة	الاتجاه العام
المدرسين الأكاديميين	1,23	0.38	78	22	خطأ
المدرسين الغير أكاديميين	1.78	0.41	20.76	79.21	صحيح

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أنه توجد فروق في المتوسطات الحسابية والنسب المئوية وأيضا في الاتجاه وذلك لصالح مجموعة المدرسين الأكاديميين وهذا راجع لجودة التكوين الأكاديمي الجامعي، واعتماد المدرسين الأكاديميين على المكتسبات القبلية التي تم اكتسابها اثناء مراحل الدراسة في الجامعة على عكس المدرسين الغير أكاديميين كانت نسب اجابتهم الصحيحة ضعيفة جدا وهذا لعدم تكوينهم الجيد وعدم الالمام بكل العلوم المحيطة بالرياضة وأيضا ضعف الترصات التكوينية التي قاموا بها وأيضا اعتمادهم على الخبرة فقط واهمال دور المؤهل العلمي مما خلق نقصا في الكفاءة المعرفية في التدريب الرياضي الذي يعتبر عنصرا فعلا يساهم في الوصول الى المستويات العليا وأيضا تسهيل عملية التكوين في مختلف الأكاديميات وهذا ما تتفق معه دراستنا مع دراسة (خالد صلاح، تركي، 2015، ص149) التي أثبتت انه هناك ضعف كبير وواضح لدى المدرسين غير خري معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية عكس المدرسين المتخرجين من المعاهد والكليات التي كانت نسبهم احسن بكثير .

6. الاستنتاجات والاقتراحات:

- ضرورة الاستمرارية في مواكبة تطور العلوم الرياضية خاصة المتعلقة بالجانب المعرفي.
- زيادة الاهتمام بالمدرسين والعمل على تطوير امكانياتهم ومحاولة زيادة دافعيهم لحب الاطلاع والتعلم.
- برمجة لقاءات دورية من أجل زيادة فعالية التكوين وإعطاء المعلومات الجديدة والحديثة في التدريب الرياضي للمدرسين من أجل تكييفها والعمل بها
- ضرورة التنسيق بين معاهد ومراكز التكوين ومراكز التعليم الأكاديمي (الجامعات) من أجل تبادل الخبرات.
- ضرورة وضع مجموعة من الشروط والاليات والمعايير الموضوعية في توظيف المدرسين.
- ضرورة الاهتمام بعلوم الصحة والفسيولوجية لكونها لها علاقة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي.

المراجع:

1. زياد عيسى زايد، محمد عبد العزيز الشريف: درجة امتلاك الكفاءة المعرفية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المدربين العاملين في مراكز اللياقة البدنية بمدينة جدة، مجلة الميدان للدراسات الرياضية والاجتماعية والإنسانية، المجلد الثاني، العدد السادس، 2019، ص4.
2. بلال عوض الضمور: مستوى الحصيلة المعرفية في قانون كرة القدم لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي ومصدر المعلومات، مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد 36، العدد السادس، 2021، ص3.
3. يحيى قذيفة، محمد بوته: محددات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ بولاية تبسة، مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 14، العدد 02، 2022، ص222.
4. هبير السعيد: تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على تمارين البليوميتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، مجلة التحدي، المجلد 14، العدد 02، 2022، ص156.
5. نجيب زرواق: محددات الأداء الوظيفي وعلاقتها بفعالية إدارة الموارد البشرية في الإدارات الرياضية الجزائرية، مجلة التحدي، العدد 05، 2015، ص298.
6. أسامة هاشم جابر، عمر عبد الكريم رضوان، العلاونة: الحصيلة المعرفية في فيسيولوجية الجهد البدني واللياقة البدنية لدى مدربي الأندية الممتازة بكرة السلة في الأردن، مجلة جامعة الزيتونة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، المجلد 03، العدد 02، 2022، ص236.
7. بن سميشة العيد: دراسة الحصيلة المعرفية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية لولاية تيارت، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 06، العدد 15، 2019، ص82.
8. امان خصاونة، وزهير الزعبي: الحصيلة المعرفية العلمية لدى لاعبي ومدربي العاب القوى في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 21، العدد 3، 2008، ص28.
9. خالد صلاح، تركي: الحصيلة المعرفية لبعض المفاهيم الفسيولوجية والتدريبية لمدربي كرة القدم وعلاقتها ببعض استجابات الأداء البدني والفسيولوجي للاعبين السعوديين، مجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 75، 2015، ص149.