



The level of knowledge in the physiology of physical effort and physical fitness among coaches of professional football clubs in Jordan and their role in the recovery of players after competition and training

Dr. Omar Abdul Karim Radwan¹, Prof. Dr. Ziad Muhammad Armili², Prof. Dr. Mansour Yousef Al-Dhiafleh³, Dr. Amer Al-Shaar⁴

¹Teacher, Ministry of Education \ Part-time Lecturer, Faculty of Sports Sciences \ University of Jordan

²Head of the Department of Movement Sciences and Sports Training \ Faculty of Sports Sciences \ University of Jordan

³School Director \ Ministry of Education

⁴University of Jordan \ Faculty of Sports Sciences

Omar_abumus3ab@yahoo.com

Research submission date: 10/05/2024

Publication date: 25/08/2024

Abstract

The study aimed to identify the level of cognitive outcome in the physiology of physical effort and physical fitness among professional football coaches in Jordan and their role in recovering players after competition and training, and the differences in cognitive outcome between coaches, according to some variables. The study sample consisted of (47) coaches and (135) players. The researchers used the cognitive test and the recovery questionnaire axis as a tool to collect study data. The study concluded that the cognitive outcome of The level of football coaches in the physiology of physical effort was very weak, and in the field of physical fitness it was weak, and in the role of coaches in recovering players it was average. The researchers recommended the need to focus in training courses for football coaches on the fields of physiology of physical effort, physical fitness, modern sports training and sports recovery and to give them a greater part of importance during those courses and seminars, as well as the need to educate football coaches on the importance of being informed of everything new in the field of sciences related to modern sports training, the most important of which are the physiological aspects, physical fitness and sports recovery, and to be included in the preparation plans.

Keywords: Knowledge outcome, physiology of physical effort, physical fitness, recovery.

.

[https://doi.org/ 10.58305/ejsst.v14i53.495](https://doi.org/10.58305/ejsst.v14i53.495)

Email: Omar_abumus3ab@yahoo.com

This is an open access article.

مستوى الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى مدربي الأندية المحترفة بكرة القدم في الأردن ودورهم باستشفاء اللاعبين ما بعد المنافسة والتدريب

دكتور عمر عبد الكريم رضوان¹ , أ.د. زياد محمد ارميلي², الأستاذ منصور يوسف الضيافله³
دكتور عامر الشعار⁴

معلم وزارة التربية والتعليم | محاضر غير متفرغ كلية علوم الرياضة | الجامعة الأردنية¹

رئيس قسم علوم الحركة والتدريب الرياضي | كلية علوم الرياضة | الجامعة الأردنية²

مدير مدرسة | وزارة التربية والتعليم³

الجامعة الأردنية | كلية علوم الرياضة⁴

Omar_abumus3ab@yahoo.com

تاريخ النشر/2024/08/25

تاريخ تسليم البحث/2024/05/10

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف إلى مستوى الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم المحترفة في الأردن ودورهم في استشفاء اللاعبين ما بعد المنافسة والتدريب ، والفروق في الحصيلة المعرفية بين المدربين، تبعاً لبعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (47) مدرباً و(135) لاعب، واستخدم الباحثون الاختبار المعرفي ، ومحور استبانة الاستشفاء كأداة لجمع بيانات الدراسة، وقد توصلت الدراسة إلى أن الحصيلة المعرفية لدى المدربين بكرة القدم في فسيولوجيا الجهد البدني كانت في المستوى الضعيف جداً، وفي مجال اللياقة البدنية كانت في المستوى الضعيف، وفي دور المدربين باستشفاء اللاعبين كان متوسط وأوصى الباحثون بضرورة التركيز في الدورات التدريبية الخاصة بمدربي كرة القدم على مجالات فسيولوجيا الجهد البدني، واللياقة البدنية والتدريب الرياضي الحديث والاستشفاء الرياضي وإيلائهم جانباً أكبر من الأهمية خلال تلك الدورات والندوات، وكذلك بضرورة توعية المدربين بكرة القدم بأهمية الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي الحديث، وأهمها النواحي الفسيولوجية واللياقة البدنية والاستشفاء الرياضي ، وان تكون من ضمن خطط الإعداد .

الكلمات الدالة:

الحصيلة المعرفية ، فسيولوجيا الجهد البدني ، اللياقة البدنية ، الاستشفاء .

المقدمة

تشهد الإنسانية تقدماً علمياً في وقتنا الحالي، أدى إلى تغيراتٍ في حياة البشرية كافة، الأمر الذي زاد من تضاعف النمو المعرفي، والعلمي ومصادرها في السنوات الأخيرة في كافة المجالات النظرية والتطبيقية، وتعد المعرفة بمجالاتها المختلفة من الوسائل الرئيسية في تقدم وتطور العلوم الإنسانية، سواءً النظرية، أو التطبيقية والتي توصل لها الإنسان من خلال خبراته ومهاراته وتجاربه، حيث تسهم البنية المعرفية في حياة الفرد الرياضي في تطوير إمكانياته ومساعدته على أداء عمله، على أكمل وجه وبطريقة مبنية على أسس علمية مثبتة .

وقد أظهرت دراسات سابقة مثل دراسة (حماد، واخرون، 2022) إلى وجود ضعف في المستوى المعرفي لدى مدربي التايكوندو في الأردن في مجالات التدريب البدني، وعلم وظائف الأعضاء، والتغذية واصابات الرياضيين، وفي هذا المجال يشير (الحوري، 2003) إلى أن الحصيلة المعرفية لدى المدربين تعتبر من أهم العناصر التي تساعد على رفع المستوى الرياضي للاعبين إلى درجة المنافسات المتقدمة إذا توافرت الحصيلة لدى المدرب في مجالات علوم الرياضة، والتي من أهمها الجانب التدريبي والفسولوجي والميكانيكا الحيوية والتغذية والاستشفاء.

ويؤكد (علاوي، 1999) أنه كلما زاد إتقان المعارف النظرية وطرق تطبيقها وكذلك المعلومات الأساسية للمدرب، كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعب إلى أقصى حد ممكن، ولا بد أن يلم المدرب الرياضي بالأسس النظرية والتطبيقية لعلم التدريب الرياضي، وكذلك أن يمتلك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير المهارات الحركية كافة، ولا يكتفي بما وصل إليه من درجة معينة، بل يجب العمل على الاستزادة والاطلاع على ما يستجد من المعارف والعلوم .

ويشير (عثمان، 2005) إلى أنه يجب علينا أن لا ننكر أهمية التكاليف التي تحدث نتيجة أداء جهد بدني معين على الأعضاء والأجهزة في جسم الإنسان، مثل الجهاز الدوري التنفسي، والعضلي، والعصبي، هذا العلم الذي أخذ حيزاً كبيراً من اهتمام الباحثين في مجال البحوث الرياضية، وتعد فسيولوجيا الجهد البدني واستشفاء الرياضيين من العلوم المهمة لكونها تدرس التغيرات الوظيفية التي تحدث في الجسم جراء ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة والفعاليات الرياضية والجهد البدني والقدرة على الاستشفاء من هذا الجهد البدني. ويعتبر مجال فسيولوجيا الجهد البدني ومجال اللياقة البدنية من المجالات الهامة في العملية التدريبية لما لهما من أثر واضح في تنمية الحالة البدنية للاعب وإكسابه قدرأ معيناً من اللياقة يساعده على القيام بما هو مطلوب منه بكفاءة ونشاط. (Robergs&Roberts,2000)

والاستشفاء الرياضي هو استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والبدنية والنفسية للاعب بعد تعرضه لأحمال بدنية، كما أن سرعة استعادة الاستشفاء بالنسبة للاعب في مجال التدريب لا تقل أهمية عن برامج تطوير لياقة اللاعب وإعداده بدنيا وتكتيكيا، وعدم تمكن جسم اللاعب وأجهزته المختلفة من

استعادة استشفائه مابعد جرعات التدريب والمنافسات سيؤدي إلى هبوط مستواه وتعرضه للإصابات الرياضية (سيد، 2003).

ويرى عياد، (2018) في دراسته على أهمية وسائل الاستشفاء في الحد من إصابات اللاعبين وهذا ما يقع على عاتق المدربين حيث يجب أن يكون لديهم إلمام كافي في محاور على التدريب كافة ومنها الاستشفاء الرياضي لما سيعود على اللاعبين بالنفع والفائدة .

ويرى الباحثان أن رياضة كرة القدم من أهم الرياضات التي تحتاج لمعرفة المدرب في الجوانب المختلفة من العلوم الرياضية وزيادة حصيلتهما المعرفية في الجوانب المرتبطة بعملية التدريب الرياضي مثل الفسيولوجيا والتشريح واللياقة البدنية ، والتغذية والإستشفاء، وكذلك فإن هذه الحصيلة المعرفية لدى المدرب تعتبر من الدعائم الرئيسة في التدريب الحديث، للوصول الى الإنجازات والمنافسات في المستويات المتقدمة لفرق الرجال والفئات العمرية ورياضة المحترفين والقدرة على إيصال اللاعبين لأفضل أداء.

وتعد لعبة كرة القدم رياضة ذات اهتمام جيد في وقتنا الحالي، ويتم إجراء العديد من البحوث والدراسات التي تساعد على تطوير هذه اللعبة في كافة المجالات، وذلك لظهورها في أفضل أداءٍ ممتعٍ للمتابعين، ومن هذه المجالات المجال الفسيولوجي والبدني والإستشفاء التي تساعد اللاعب على الأداء بشكل أفضل وتطبيق الخطط بالشكل الصحيح، وهذا ما ينعكس على ظهور هذه اللعبة للمتابعين، بأبهى صورةٍ وأفضل أداء، وذلك لما تتمتع به هذه اللعبة من اهتمامٍ شعبي جارف في كافة أنحاء العالم ومن كافة فئات المجتمع .

أهمية الدراسة

تعتبر تنمية المهارات المعرفية لدى المدربين أقل أهميةً من المهارات الفنية، إلا أن الكثير من المدربين في المجال الرياضي لا يولون هذا الجانب أهميةً كبيرةً لتطوير قدراتهم وإمكانياتهم، للارتقاء بمستوى الممارسة الرياضية في كافة المجالات البدنية والمهارية والنفسية والخططية والذهنية والاستشفائية ، ويؤكد (فرحات، 2001) و(حسانين، 1995) أن المعرفة الرياضية تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية البرامج الرياضية ، وأشار (يوسف ، وآخرون ، 2022) و (عياد ، 2018) إلى أن أهمية الاختبارات المعرفية تتمثل بأنها تمدنا بالمعلومات والمعارف عن حالة الفرد الرياضي سواء كان لاعباً أو مدرباً، وعن مقدار إلمامه بالمعلومات الخاصة باللعبة وإكتسابه المعارف المختلفة في المجال الرياضي التخصصي وتساعد في تحسين الإنجاز الرياضي والوصول لأفضل أداء والقدرة على الاستشفاء والحد من الإصابات الرياضية.

ويدرس علم فسيولوجيا الجهد البدني و اللياقة البدنية استجابة أجهزة الجسم المختلفة للجهد البدني وتكيفها للتدريب ، ووظائف هذه الأجهزة وتأثير النشاط البدني فيها أثناء المجهود البدني في وقت الراحة وخلال المجهود البدني و تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة , والتي تنعكس إيجابا على وأداء خلال الوحدات التدريبية والمنافسات، أما عملية الاستشفاء فعالية اللاعبين في التخلص من اجهاد المنافسة والتدريب والعودة للحالة الطبيعية بإرجاع اللاعب لحالة مثالية للمنافسات المتتالية أو ما بعد الوحدات التدريبية وهذا يسهم

بظهور اللاعب بأداء جيد خلال الموسم الرياضي مهما تعددت المنافسات أو كانت الأحمال التدريبية (يوسف واخرون، 2022) ، ومشكلة الاستشفاء أصبحت في التدريب الرياضي الحديث لا تقل أهمية عن بقية الجوانب سواء البدنية أو الخطئية أو الذهنية النفسية ، وهذا ما ذكره (زاهر، 2004) لا يمكن الارتفاع بمستوى الأداء والإنجاز الرياضي اعتمادا على الجانب البدني و الخططي فقط بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر الحمل التدريبي والنفسي من خلال إمام المدربين لأحدث طرق الاستشفاء الرياضي المناسبة لطبيعة اللعبة الرياضية الممارسة خلال الموسم الرياضي ، ويرى (زايد ، 2010) أن ضعف إمام المدرب الرياضي بالمبادئ الأساسية لهذه المجالات قد يضعف من قدراته عند التخطيط لبرامج إعداد الفرق واللاعبين بنديا ، مما قد يتسبب في تعريض اللاعبين لبعض المشاكل ، مثل الإصابات الرياضية وهبوط مستوى اللياقة البدنية نتيجة لعدم الوعي بأبسط مبادئ علم التدريب الرياضي والتي أساسها هذه المجالات، مما يؤكد على أهمية هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة

يتسم عالمنا في الوقت الحالي بتطور ملحوظ في كافة العلوم والمجالات، ومن هذه العلوم علم فسيولوجيا الجهد البدني والإستشفاء الرياضي، وهذا أدى إلى زيادة المعارف والدراسات في هذا المجال، مما ساعد في توفير المعرفة الكافية لدى المدربين بشكل جيد.

وتكمن مشكلة بحثنا هذا أنه ومن خلال الملاحظات التي لاحظها الباحثون، من خلال الحضور لتدريبات ومباريات دوري المحترفين الأردني لكرة القدم لدى بعض الأندية المحترفة بكرة القدم، في فترات الإستعداد للمنافسات والمنافسات والوحدات التدريبية، والتحاور مع المدربين في بعض الأمور التي تخص علم فسيولوجيا الجهد البدني ووسائل الاستشفاء والتدريب الرياضي بشكل عام، فقد لاحظوا وجود قصور في بعض جوانب المعرفة في هذه المجالات تحديداً لدى مدربي كرة القدم في الأردن، وهذا ما قد يؤدي لحدوث مشاكل لدى اللاعبين مثل إصابات وغيرها ، وقد يكون سبب هذا القصور عدم إمامهم بكافة المعارف والمبادئ الخاصة بهذه المجالات، بسبب إعتمادهم على ما يتم إعطاؤه لهم خلال الدورات التدريبية فقط ، دون تعمق في هذه الجوانب، أو من خلال خبراتهم كلاعبين ورياضيين سابقين، وعدم الاستزادة والاطلاع على الدراسات العلمية والبحوث الجديدة والمتطورة المتعلقة بعلم الفسيولوجيا واللياقة البدنية واستشفاء الرياضيين، ووجود عدد قليل من المدربين ممن يحملون الشهادات الأكاديمية المتخصصة بعلم الرياضة . ومن هنا أرتأى الباحثون بضرورة عمل هذه الدراسة الإستطلاعية لمعرفة مدى الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني، واللياقة البدنية لدى المدربين في الأندية المحترفة بكرة القدم في الأردن ودورهم في استشفاء اللاعبين ما بعد المنافسة والتدريب .

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة للتعرف إلى :

- 1- مستوى الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني، لدى مدربي كرة القدم لأندية دوري المحترفين في الأردن .
- 2- مستوى الحصيلة المعرفية في اللياقة البدنية، لدى مدربي كرة القدم لأندية دوري المحترفين في الأردن.
- 3 – دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين في الدوري الأردني الممتاز.
- 4 - الفروق في الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني، واللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم للأندية المحترفة في الأردن تبعا لمتغيرات الدراسة وعددها ثلاثة متغيرات (المؤهل العلمي ، الخبرة التدريبية ، الصفة التدريبية).
- 5 - الفروق في دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين في الدوري الأردني تعزى لمتغير (عدد سنوات ممارسة اللعبة).

تساؤلات الدراسة:

سعت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التاليه:

- 1- ما مستوى الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني، لدى مدربي كرة القدم للأندية المحترفة في الأردن؟
- 2- ما مستوى الحصيلة المعرفية في اللياقة البدنية، لدى مدربي كرة القدم للأندية المحترفة في الأردن؟
- 3- ما دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين في الدوري الأردني للمحترفين ؟
- 4- هل هناك فروق في الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم للأندية المحترفة تعزى لمتغيرات الدراسة (المؤهل العلمي ، الخبرة التدريبية ، الصفة التدريبية) ؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين في الدوري الأردني تعزى لمتغير (عدد سنوات ممارسة اللعبة)؟

مجالات الدراسة :

- 1- المجال البشري : مدربو كرة القدم في دوري المحترفين للأندية الأردنية، واشتمل المجال البشري على (47) مدرباً من مدربي أندية دوري المحترفين في المملكة الأردنية من حاملي شهادة المستوى (الأول ، الثاني ، الثالث) والدورات المعتمدة من الإتحاد الدولي، ومدربو اللياقة البدنية الموجودين ضمن كادر كرة السلة ، ولاعبي كرة القدم الممارسين للعبة ضمن بطولات الإتحاد الأردني لكرة القدم واشتملت العينة على 135 لاعب.
- 2- المجال الزمني : الموسم الكروي لكرة القدم 2022\2023 في الأردن.
- 3- المجال المكاني : مواقع تدريبات هذه الأندية في المحافظات، التي تقع فيها الأندية المحترفة لكرة القدم في الأردن .

مصطلحات الدراسة :

- الحصيلة المعرفية:** هي مجموع ما يمتلكه الفرد من معارف متعددة اكتسبها من تعليم أكاديمي أو دورات أو من الخبرة العملية في مجال العمل (إبراهيم،1999).
- مدربي كرة القدم للأندية المحترفة :** هم المدربين العاملين في مجال التدريب الرياضي بكرة القدم للأندية الممتازة بكرة القدم ممن يحملون شهادات تدريب معتمدة من الإتحاد الآسيوي أو الدولي لكرة القدم (تعريف إجرائي).
- فسيولوجيا الجهد البدني :** دراسة وظائف جسم الإنسان وكيفية عملها، من خلال دراسة الكيمياء والفيزياء الكامنة، التي تتدخل في عمل هذه الوظائف، ويعتمد على دراسات العلماء البحثية المختلفة التي تُجرى في المختبر من دراسات حول البروتينات والخلايا المفردة، إلى دراسات حول تفاعل الخلايا لتشكيل الأنسجة، والأعضاء، والأنظمة، داخل الجسم(علاوي،1999)
- اللياقة البدنية :** بأنها قدرة الفرد على القيام بأنشطته اليومية بأفضل أداء من التحمل والقوة، مع قدرته على تحمل المرض، والضغط، والإجهاد، ومن الجدير بالذكر أنّ مفهوم اللياقة البدنية لا يشمل القدرة على الركض أو رفع الأوزان السريع.

- الاستشفاء :** استخدام وسائل تدريبية ،نفسية ، طبية ، بيولوجية ، تغذوية بهدف زيادة مقاومة الجسم للأحمال البدنية وسرعة التخلص من التعب واستعادة مصادر الطاقة وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ورفع كفاءة الجسم (أبو العلا،1999).

الدراسات السابقة

أجرى حماد، وآخرون (2022) دراسة بعنوان التعرف على المستوى المعرفي لمدربي التايكوندو العاملين في مراكز التايكوندو في الأردن، على أساسيات التدريب البدني، اشتملت عينة الدراسة على 179 مدرباً للتايكوندو من كلا الجنسين طواعية، تم استخدام المنهج الوصفي في المسح ليتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة، وقد تم تصميم استبيان يتكون من 49 سؤالاً متعدد الخيارات لقياس الإدراك لنتائج تدريبي التايكوندو في مجالات التدريب البدني، وعلم وظائف الأعضاء، والرياضة التشريح الوظيفي، والتغذية الرياضية، والإصابات الرياضية والإسعافات الأولية، أظهرت النتائج أن مستوى المعرفة بين تدريبي التايكوندو كان في حدود المستوى الضعيف، وكان مستوى الإجابات الصحيحة أقل من 50% في مختلف مجالات الدراسة.

أجرى زايد (2010) دراسة بعنوان الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدني لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض، حيث تكونت عينة الدراسة من (40) معلماً للتربية البدنية من معلمي المرحلة المتوسطة، وتكون الاختبار المعرفي من محورين: الأول خاص بفسيولوجيا الجهد البدني والثاني خاص باللياقة البدنية، توصلت الدراسة إلى أن الحصيلة المعرفية لدى معلمي التربية البدنية في فسيولوجيا الجهد البدني كانت في المستوى الضعيف وفي مجال اللياقة البدنية كانت في المستوى المتوسط، كما أشارت النتائج لعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحصيلة المعرفية لأفراد العينة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في التدريس وأوصى الباحث ضرورة التركيز على الدورات التدريبية لمعلمي التربية البدنية. أجرى المزيني والعنقري (2003) دراسة بعنوان الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا الحيوية لدى معلمي التربية البدنية في منطقة الرياض التعليمية، واشتملت عينة الدراسة على (32) معلماً، كما اشتمل الاختبار المعرفي على (30) سؤالاً في موضوعات فسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا الحيوية، وأشارت النتائج إلى وجود ضعف في المستوى العلمي لدى أفراد عينة الدراسة، ودلت النتائج أيضاً على وجود علاقة عكسية بين عدد سنوات الخدمة في تدريس التربية البدنية والنتيجة النهائية لكل من موضوعات فسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا الحيوية، وأوصى الباحثان بتطوير المستوى العلمي في هذين المجالين لهذه الفئة من المعلمين.

أجرى ميلر وهوسنر (1998 Miller & Housner) دراسة مقارنة بعنوان اختبار الحصيلة المعرفية المتعلقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومقارنتها لدى ثلاث مجموعات وهي: طلاب التربية البدنية، ومعلمي التربية البدنية على رأس عملهم، وطلاب الدراسات العليا المتخصصين في مجال فسيولوجيا الجهد البدني، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى تفوق طلاب الدراسات العليا وضعف مستوى المعلمين على رأس عملهم.

أجرى الخصاونة (2007) دراسة بعنوان الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي ألعاب القوى في الأردن، حيث هدفت الدراسة للتعرف على الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي ألعاب القوى في الأردن، وأظهرت النتائج إلى أن الحصيلة المعرفية لديهم جاءت في المستوى المتوسط على أبعاد الدراسة (التاريخي، البدني، التغذية، الإصابات، الميكانيكا الحيوية، القانوني).

أجرى ليوي (Lauie 1995) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى المعرفة الرياضية للوقاية من حدوث الإصابات الرياضية أثناء ممارسة النشاط الرياضي للمدربين والموجهين في المدارس الثانوية في هونج كونج، وقد قام الباحث ببناء اختبار معرفي اشتمل على أربعة محاور هي (علم التشريح، علم فسيولوجيا الجهد البدني، الغذاء الرياضي، والعوامل الخارجية المؤثرة في حدوث الإصابات الرياضية أثناء التطبيق للبرنامج المدرسي)، وقد أظهرت النتائج أن مستوى المعرفة لدى المدرسين تراوحت بين (60-70%).

أجرى يوسف واخرون (2022) دراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير برنامج تثقيف صحي لبعض وسائل الاستشفاء للحد من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، واشتملت عينة البحث على (120) لاعب كرة قدم من محافظة سوهاج في مصر، وقد أظهرت النتائج أن برامج التثقيف الصحي تحسن من الجانب المعرفي والسلوكي للاعبين وتنمية هذا الجانب المعرفي ينعكس إيجاباً على الجانب البدني والمهاري و الفورمة الرياضية لدى اللاعبين ويحسن مستوى الأداء، وأوصى الباحثين بعمل ندوات وورش عمل للمدربين وأولياء الأمور للتوعية بأهمية الثقافة الصحية للاعبين ووسائل الاستشفاء.

أجرى عياد (2018) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى مساهمة الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من قبل المدربين، واشتملت العينة على (29) مدرب، وأظهرت نتائج الدراسة أن الوسائل الاستشفائية لها أثر إيجابي وتساهم في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين. أما فيما يتعلق بالدراسات المرتبطة مباشرة في موضوع الدراسة، فلقد أسفرت نتائج البحث على قواعد البيانات المتوافرة عن عدم وجود دراسة مطبقة واستهدفت فئة المدربين في كرة القدم، كما أنه لا توجد دراسة على المستوى المحلي بحثت في نفس الدراسة الحالية، وعلى مستوى العالم العربي بحدود علم الباحثين لا توجد أي دراسة مطابقة للدراسة الحالية مختصة بكرة القدم.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة :

تبعاً لأهداف الدراسة وتساؤلاتها فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة .

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع اعضاء الكادر التدريبي في الاجهزة الفنية بكرة القدم في الأندية المحترفة بالأردن لموسم (2022\2023) والحاصلين على شهادة المستوى (أول ، ثاني، ثالث) الأسيوية والدولية

لكرة القدم (مدير فني ، مدرب عام ، مساعد مدرب ، مدرب اللياقة البدنية) ، ولاعبي كرة القدم فريق أول والشباب لدى الأندية المحترفة بكرة القدم.

عينة الدراسة :

اشتملت عينة الدراسة على (47) شخصا من اعضاء الكادر التدريبي في الاجهزة الفنية بكرة القدم في الأندية المحترفة بالأردن لموسم (2022)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، و(135) لاعب من لاعبي الأندية المحترفة بكرة القدم في الأردن، والجدول (1 و2) يوضحان توزيع أفراد العينة تبعا للمتغيرات في الجداول .

الجدول(1)

توزيع مدربي كرة القدم حسب متغيرات الدراسة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
المؤهل العلمي	دبلوم كلية مجتمع فأقل	17	36.2%
	بكالوريوس	24	51.1%
	دراسات عليا	6	12.8%
	المجموع	47	100%
الخبرة التدريبية	1 - 5 سنوات	7	14.9%
	6 - 10 سنوات	11	23.4%
	11 - 15 سنة	19	40.4%
	أكثر من 15 سنة	10	21.3%
	المجموع	47	100%
الصفة التدريبية	مدرب عام	12	25.5%
	مساعد مدرب	11	23.4%
	مدرب لياقة بدنية	10	21.3%
	مدير فني	14	29.8%
	المجموع	47	100%

الجدول (2)

توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة للاعبين

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
عدد سنوات ممارسة اللعبة	أقل من سنة	39	28.9%
	من 1-5 سنوات	64	47.4%
	أكثر من 5 سنوات	32	23.7%
	المجموع	135	100%

أدوات الدراسة :

1- الإختبار المعرفي لفسولوجيا الجهد البدني و اللياقة البدنية.

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، قام الباحثون بالتعديل على اختبار معرفي للباحث (زياد زايد ، 2010) والمحكم أصلاً ، وبعد عرضه على مجموعة من المحكمين وعددهم 5 محكمين، من اساتذة الفسيولوجي واللياقة البدنية، والأخذ بملاحظاتهم، حيث اشتمل هذا الإختبار المعرفي بصورته النهائية على (30) سؤالاً من نوع الاختيار من متعدد، موزعة على محورين كما يلي :

المحور الأول: الخاص بفسولوجيا الجهد البدني، وقد مثل هذا المحور (15) سؤالاً.

المحور الثاني : الخاص باللياقة البدنية ، وقد مثل هذا المحور (15) سؤالاً.

وقد كان الوقت المخصص لتنفيذ الاختبار المعرفي (30) دقيقة وذلك بعد أن تم شرح طريقة الإجابة والهدف من الإختبار لأفراد عينة الدراسة .

المعاملات العلمية للاختبار

الصدق

قام الباحثون وبهدف التأكد من مدى صلاحية أداة الدراسة للتطبيق على عينة البحث، من تدريبي كرة السلة ، بعرضها على عدد من المحكمين والخبراء المختصين في مجال فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية وعددهم (5) محكمين ، للوصول إلى أفضل الأراء حول أداة البحث وإجراء أي تعديلات على محتوى ومضمون الفقرات لكي تتناسب مع عينة الدراسة ، حيث تم الأخذ بأرائهم وتم الوصول إلى الأختبار المعرفي بصورته النهائية.

الثبات

قام الباحثون باستخراج معامل الثبات للاختبار المعرفي باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة قوامها (6) مدربين كرة قدم وهم عبارة عن جهاز فني كامل لفريقيين من اندية المحترفة (وتم استثناءهم من عينة الدراسة) ، وبفاصل زمني مقداره (7) أيام بين التطبيقين ، حيث بلغ معامل الارتباط

بين الإختبارين باستخدام معامل الارتباط بيرسون (89%) وهو ما يشكل نسبة يعتد بها في مثل هذا النوع من الاختبارات .

تصحيح الاختبار

لتصحيح الاختبار تم إعطاء كل إجابة صحيحة درجة واحدة والإجابة الخاطئة درجة صفر. وبناء على المتوسطات الحسابية فقد اعتمد الباحثون على بعض الدراسات السابقة في تحديد السلم التالي لتصنيف الحصيلة المعرفية عند أفراد العينة مثل (زايد 2010) (حتاملة، 2002)، (الحوري، 2003).

- أقل من 0.50 مستوى ضعيف جدا. من 0.50- 0.60 مستوى ضعيف .
- من 0.61- 0.70 مستوى متوسط. من 0.71- 0.80 مستوى جيد .
- من 0.81-0.90 مستوى جيد جدا. 0.91 فما فوق ممتاز.

2- مقياس دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء

- الصدق

قام الباحثون وبهدف التأكد من مدى صلاحية أداة الدراسة للتطبيق على عينة البحث، من مدربي كرة القدم ، بعرضها على عدد من المحكمين والخبراء المختصين في مجال اللياقة البدنية والاستشفاء والاصابات وعددهم (4) محكمين ، للوصول إلى أفضل الآراء حول أداة البحث وإجراء أي تعديلات على محتوى ومضمون الفقرات لكي تتناسب مع عينة الدراسة ، حيث تم الأخذ بأرائهم وتم الوصول إلى المقياس المعد بصورته النهائية.

- الثبات

للتأكد من ثبات مقياس دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء، تم تطبيق المقياس على (6) لاعبين ، وتم حساب الثبات باستخدام معامل "ألفا كرونباخ والذي بلغ (0.90)، وهذه القيمة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني بحسب مقياس ناني والذي اعتمد (.70) كحد أدنى للثبات. (Nunnally & bernstein 1994 264-265).

- مفتاح تصحيح المقياس

تم مراعاة أن يتدرج مقياس (ليكرت الثلاثي) المستخدم في الدراسة تبعاً لقواعد وخصائص المقاييس كما يلي:

إطلاقاً	أحياناً	دائماً
1	2	3

واعتماداً على ما تقدم فإن قيم المتوسطات الحسابية التي تم التوصل إليها تم التعامل معها على النحو الآتي وفقاً للمعادلة التالية:

القيمة العليا تطرح منها القيمة الدنيا لبدائل الإجابة مقسومة على عدد المستويات، أي:

$$3/ (1-3)$$

1.66-1.00 يساوي منخفض

2.33-1.67 يساوي متوسط

3.00-2.34 يساوي مرتفع

- المعالجة الإحصائية :

- للإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية :
- الإحصاء الوصفي (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية).
- اختبار كروسكالواليس (Kruskal-Wallis) لإيجاد الفروق في استجابات مدربي كرة السلة تبعاً لمتغيرات الدراسة.
- مقياس الفا كرونباخ

عرض ومناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة لمحاولة التعرف على مستوى الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم في الأندية المحترفة ودورهم في استشفاء اللاعبين ما بعد التدريب والمنافسة في الأردن، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلتها.

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول وهو:

ما مستوى الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني لدى مدربي كرة القدم للأندية المحترفة في الأردن؟ للإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مدربي كرة القدم للأندية المحترفة في الأردن على اختبار فسيولوجيا الجهد البدني.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مدربي كرة القدم للأندية المحترفة في الأردن على اختبار فسيولوجيا الجهد البدني مرتبة تنازلياً .

(47=ن)

الرتبة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	كلما زاد عدد الوحدات الحركية والألياف العضلية المشاركة في الانقباض العضلي ، كلما	0.77	0.43	جيد
2	يستخدم لاعب كرة السلة نظام الطاقة	0.63	0.49	متوسط
3	أي مما يلي ليس من مصادر الطاقة ؟	0.63	0.49	متوسط
4	مصدر الطاقة الأساسي في نظام الطاقة الهوائي ، هو	0.57	0.50	ضعيف
5	من أهم التكيفات الفسيولوجية التي تحدث على الجهاز التنفسي أثناء الجهد البدني	0.57	0.50	ضعيف
6	عند تطوير نظام الطاقة الفوسفاجيني فإن فترات الراحة البينية في التدريب ، تكون في حدود	0.53	0.51	ضعيف

7	أفضل التدريبات البدنية التي تساعد على تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هي تدريبات	0.53	0.51	ضعيف
8	من أهم التكيفات الفسيولوجية على نبض القلب في الراحة وحجم الضربة في الراحة هو	0.43	0.50	ضعيف جداً
9	نظام الطاقة في مسابقات عدو 100م ، هو	0.43	0.50	ضعيف جداً
10	أفضل الطرق في تنمية القدرات الأوكسجينية والنظام الأوكسجيني ، هو استخدام حمل بدني مستمر ...	0.40	0.50	ضعيف جداً
11	حاصل القلب هو كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة وتبلغ حوالي 5 لتر، ويتم حسابها من خلال	0.40	0.50	ضعيف جداً
12	من الاستجابات الفسيولوجية التي تحدث على النبض وحجم الضربة وحاصل القلب أثناء النشاط البدني هو	0.33	0.48	ضعيف جداً
13	تبلغ نسبة كمية الدم التي يضخها القلب للعضلات أثناء المجهود البدني حوالي	0.27	0.45	ضعيف جداً
14	عند نفاذ مخزون ATP يقوم الجسم في النظام الفوسفاجيني بإعادة بناءه عن طريق استخدام	0.23	0.43	ضعيف جداً
15	يفضل أن تتراوح درجة حرارة السائل الذي يتناوله الرياضي أثناء النشاط البدني بين	0.20	0.41	ضعيف جداً
	الدرجة الكلية لمجال فسيولوجيا الجهد البدني	0.46	0.20	ضعيف جداً

الدرجة العظمى من 1

تشير نتائج الجدول (3) إلى قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى لأفراد عينة الدراسة في مجال فسيولوجيا الجهد البدني، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال الكلي (0.46) وانحراف معياري وقدره (0.20) وبمستوى ضعيف جداً، في حين تراوحت المتوسطات الحسابية للفقرات بين (0.20 و 0.77) بين المستوى الضعيف جداً والمستوى الجيد، وجاءت الفقرة التي تنص على "كلما زاد عدد الوحدات الحركية والألياف العضلية المشاركة في الانقباض العضلي، كلما" بالترتبة الأولى بمتوسط حسابي (0.77) بمستوى

جيد، وجاءت الفقرة التي تنص على "يفضل أن تتراوح درجة حرارة السائل الذي يتناوله الرياضي أثناء النشاط البدني بين" بالرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (0.20) بمستوى ضعيف جداً.

ويعزو الباحثان سبب تدني مستوى الحصيلة المعرفية في الجانب الفسيولوجي الى ان غالبية المدربين يركزون على الجوانب الخطئية والفنية ، بينما يتجنبون الخوض في الامور المتعلقة بفسولوجيا الجهد البدني نظرا لصعوبة هذا المجال (من وجهة نظرهم) ، وايضا لان تركيزهم يكون منصبا على رسم الخطط ووضع التكتيك المناسب للمباريات وادارتها فنيا لان اغلب المدربين في اندية المحترفين (والجهزة الفنية) مرتبطة بعقد لموسم واحد او اثنين على الاكثر وهو ما يجعلهم يضعون نصب اعينهم النتائج بالدرجة الاولى وتحقيق الانتصارات ، وهم سيجدون ضالتهم في التركيز على الجانب الخططي بالدرجة الاولى والبدني بالدرجة الثانية ، ومن اسباب تدني الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني كذلك عدم اهتمام القائمين على دورات تطوير وصقل وانعاش المدربين على هذا الجانب والمرور عليه بشكل سريع وسطحي ، وايضا عدم متابعة المدربين للدراسات والبحوث التي تتعلق بالجوانب الفسيولوجية وكيفية العمل بما جاءت به تلك الدراسات ، وكذلك الى قصر فترات الاعداد للاندية المحترفة بحيث تركز على الجاهزية البدنية والخطئية في فترة الاعداد القصيرة وتهمل الاهتمام بالجوانب الفسيولوجية .

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني وهو:

ما مستوى الحصيلة المعرفية في اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم للاندية المحترفة في الأردن؟

للإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مدربي كرة القدم للاندية المحترفة في الأردن على اختبار اللياقة البدنية.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مدربي كرة القدم للأندية المحترفة في الأردن على اختبار اللياقة البدنية مرتبة تنازلياً.

(ن=47)

الرتبة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	يقصد بها المدى الحركي للمفصل والأربطة المحيطة به ، هي	0.80	0.41	جيد
2	اختبار الجري بين الدوائر المرقمة يقيس التوافق بين	0.73	0.45	جيد
3	تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم على الأرض أو في الهواء هي	0.67	0.48	متوسط
4	يعتبر سباق الماراثون مثال على عنصر	0.67	0.48	متوسط
5	الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن يعني	0.60	0.50	ضعيف
6	تعتبر طريقة التدريب المستمر من أهم طرق تدريب عنصر	0.60	0.50	ضعيف
7	يستخدم اختبار جري 20م × 6 مرات لقياس عنصر :	0.57	0.50	ضعيف
8	يعتبر اختبار كوبر Test Cooper ، من أهم الاختبارات لقياس	0.57	0.50	ضعيف
9	قدرة العضلة على الانقباض والانبساط لأطول فترة ممكنة دون حدوث التعب تعني	0.57	0.50	ضعيف
10	عناصر اللياقة البدنية الخمسة الأساسية ، هي	0.53	0.51	ضعيف
11	عندما تكون القوة أكبر من المقاومة فإن ذلك يسمى الانقباض العضلي	0.40	0.50	ضعيف جداً
12	أفضل الطرق في تنمية القوة العضلية ، هي طريقة التدريب	0.40	0.50	ضعيف جداً

13	التدريب	أفضل الطرق في تنمية عنصر السرعة الانتقالية ، هي طريقة	0.37	0.49	ضعيف جداً
14		أداء أقصى انقباض عضلي ولمرة واحدة فقط ، يشير إلى مفهوم	0.30	0.47	ضعيف جداً
15		إنتاج العضلة لأقصى قوة لها في أقل زمن ممكن، هي تعني	0.20	0.41	ضعيف جداً
		الدرجة الكلية لمجال اللياقة البدنية	0.53	0.21	ضعيف

الدرجة العظمى من 1

تشير نتائج الجدول (4) إلى قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى لأفراد عينة الدراسة في مجال اللياقة البدنية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال الكلي (0.53) وانحراف معياري وقدره (0.21) وبمستوى ضعيف، في حين تراوحت المتوسطات الحسابية للفقرات بين (0.20 و 0.80) بين المستوى الضعيف جداً والمستوى الجيد، وجاءت الفقرة التي تنص على "يقصد بها المدى الحركي للمفصل والأربطة المحيطة به ، هي" بالرتبة الأولى بمتوسط حسابي (0.80) بمستوى جيد، وجاءت الفقرة التي تنص على "إنتاج العضلة لأقصى قوة لها في أقل زمن ممكن، هي تعني" بالرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (0.20) بمستوى ضعيف جداً.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى عدم اهتمام المدربين بشكل عام بالنواحي المتعلقة باللياقة البدنية والتركيز على مكون واحد منها وهو الجلد الدوري التنفسي ، وبالتالي لا يتابع المدربين كل ما هو جديد في عالم اللياقة البدنية ، من حيث الجانب النظري والعلمي تاركين الامر لمدرّب اللياقة البدنية والذي يقتصر دوره على فترة الاحماء خلال الوحدة التدريبية والتي لا تتجاوز مدتها في افضل الاحوال 15 – 20 دقيقة وبالتالي يكون التركيز منصبا فيها على تهيئة العضلات للوحدة التدريبية مع الجري بشكل خفيف ، وهو ما لاحظته الباحثان من خلال زيارة التدريبات لفرق المحترفين بكرة القدم ، كما يعزو الباحثان ذلك أيضا إلى قلة اطلاع المدربين على ما هو جديد ومرتب في مجال اللياقة البدنية ، هذا الواقع ظهر جليا من خلال تواجد أحد الباحثين كلاعب كرة قدم محترف ، حيث تبين من خلال تواجده كلاعب كرة قدم محترف في اكثر من نادي من اندية المحترفين أن هناك فجوة كبيرة بين الوحدة التدريبية المعطاة للاعبين وبين الأسس العلمية للتدريب في مجال الفسيولوجيا واللياقة البدنية التي يتم تدريسها ضمن مساقات مرحلة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ، ومحتوى الوحدة التدريبية ومبادئ علم التدريب الرياضي وذلك لأنه في الغالب يكون المدرب لاعب سابق وليس أكاديمي متخصص او مطلع ، و يعتمد فقط على

محتوى الدورات التدريبية التي قام بأخذها والتي لا تتعمق ولا توازي الشهادة الأكاديمية وما يعطي فيها من مسابقات تعنى بفسولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية بفهم وإدراك أكبر لهذين المجالين ، فالدورات التدريبية عادة ما تمر على الجوانب الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية مرور الكرام خلال الدورات التدريبية لان جل تركيزها يكون على النواحي الخطئية والفنية على حساب الجوانب الفسيولوجية واللياقة البدنية بشكل عام .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من الرحاطة وشوكة (2007) ودراسة الخصاونة (2007) ودراسة ميلر وهوسنر Housner and Miller (1998) ، التي أشارت نتائج دراساتهم العلمية إلى ضعف في مستوى الحصيلة المعرفية وفي مجالات مختلفة وعلى عينات مختلفة .

فيما تختلف نتائج الدراسة الحالية والنتائج التي توصل إليها ليوي (Lauie 1995) ، التي أشارت إلى أن مستوى الحصيلة المعرفية لدى أفراد عينته في هونج كونج جاءت في المستوى المتوسط .

وهذا قد يكون سببا في عدم اهتمام الكثير من المدربين بغض النظر عن مسمياتهم كمدير فني أو مدرب أو مساعد مدرب أو مدرب لياقة بدنية بتطوير أنفسهم ومواكبة التطور الذي يحدث في مجال علم التدريب الرياضي الحديث .

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث وهو:

ما دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين في الدوري الأردني ؟

للإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات لاعبي كرة القدم للأندية المحترفة في الأردن على دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة.

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات لاعبي كرة القدم للأندية المحترفة في الأردن على دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة مرتبة تنازلياً.

(ن=135)

الرتبة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	يوضح المدرب أهمية اتباع الرياضي لنمط حياة صحي مثالي وتأثيره الإيجابي على عملية الاستشفاء	2.25	0.40	متوسط
2	يوضح المدرب أفضلية استخدام الحمامات الباردة على الحمامات الدافئة بعد المجهود البدني مباشرة	2.24	0.53	متوسط
3	يوضح المدرب الوقت المثالي لوسائل الاستشفاء ومن ضمنها التدليك بعد المنافسة على الأقل من 6_8 ساعات .	2.22	0.52	متوسط
4	يوضح المدرب أهمية تناول السوائل والمشروبات الرياضية خلال المنافسة والوحدة التدريبية	2.15	0.48	متوسط
5	في مرحلة ما قبل المنافسة و الوحدة التدريبية يوضح المدرب أهمية التغذية المثالية ونوعيتها وكذلك تنظيم موعد تناول الغذاء	2.10	0.42	متوسط
6	يقوم المدرب باستخدام خفض حمل التدريب في حالة لاحظ الإرهاق والتعب لدى اللاعبين.	2.10	0.38	متوسط
7	يوضح المدرب للاعب وسائل الاستشفاء وأيهما أفضل استخدامه بعد التدريب أو المنافسة مثل الحمامات الباردة أو الساخنة	2.00	0.60	متوسط
8	يوضح المدرب أهمية العناصر الغذائية الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والماء الفيتامينات والأملاح المعدنية ومساعدتها على تحسين الاستشفاء	1.60	0.52	منخفض
9	يوضح المدرب أهمية عملية الاستشفاء وأنها جزء مهم لوصول اللاعب إلى الإنجاز الرياضي	1.59	0.53	منخفض

منخفض	0.52	1.59	يوضح المدرب أهمية التهيئة للاعبين نهاية الوحدة التدريبية أو المباراة ونوعية التمارين الخاصة بهذا الجزء	10
منخفض	0.67	1.55	يلاحظ المدرب علامات عدم الاستشفاء الجيد لدى اللاعب مثل عدم الرغبة بالتمرين واختلاف الوزن	11
متوسط	0.51	1.94	الدرجة الكلية للمقياس	

الدرجة العظمى من 3

تشير نتائج الجدول (5) إلى قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى لأفراد عينة الدراسة في دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (1.94) وانحراف معياري وقدره (0.51) وبمستوى متوسط، في حين تراوحت المتوسطات الحسابية للفقرات بين (1.55 و 2.25)، وكانت بين المستوى المنخفض والمتوسط، وجاءت الفقرة التي تنص على "يوضح المدرب أهمية اتباع الرياضي لنمط حياة صحي مثالي وتأثيره الإيجابي على عملية الاستشفاء" بالرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.25) بمستوى متوسط، وجاءت الفقرة التي تنص على " يلاحظ المدرب علامات عدم الاستشفاء الجيد لدى اللاعب مثل عدم الرغبة بالتمرين واختلاف الوزن" بالرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.55) بمستوى منخفضة.

ويعزو الباحثون نتيجة هذا المقياس من وجهة نظر اللاعبين بالمتوسط مع وجود الاختلاف في متوسط الفقرات ما بين منخفض ومتوسط والسواد الأعظم من متوسط ومنخفض إلى ربط هذه النتائج بنتائج المحوريين السابقين وهما محور فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية والذات أظهرت نتائج ضعيفة لدى المدربين وجميعنا نعلم الارتباط الوثيق ما بين علوم الرياضة ككل ومنها فسيولوجيا اللياقة البدنية والتدريب والاستشفاء وغيرها من العلوم وعلى الرغم من أن مستوى هذا المقياس متوسط إلى أن التفاوت ما بين الفقرات يدل على عدم الإلمام الكامل بالمعارف الخاصة بعمليات الاستشفاء لدى المدربين وهذا قد يسبب أثر سلبي على لاعبيهم من حيث حدوث إصابات وبعض الإجهاد ما بعد المنافسات والتدريب لذلك لا بد من زيادة معارف المدربين في جميع علوم الرياضة من خلال الندوات وورش العمل وبالذات مدربي اللياقة البدنية لارتباطهم الوثيق بعمليات الاستشفاء وهذا يتفق مع دراسة (يوسف وآخرون، 2022) بضرورة التنقيف الصحي للاعبين من قبل مدربيهم وأولياء الأمور لما له من فائدة كبيرة في تحسين عمليات الاستشفاء وتقليل حدوث الإصابات والإجهاد البدني للاعبين .

رابعاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع وهو:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم للأندية المحترفة تعزى لمتغيرات الدراسة (المؤهل العلمي، الخبرة التدريبية، الصفة التدريبية)؟

للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مدربي كرة القدم للأندية المحترفة على اختبار فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية تبعاً لمتغيرات الدراسة، حيث استُخدم اختبار كروسكالواليس (Kruskal-Wallis) لمعرفة دلالة الفروق في اختبار فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية، حيث تبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم للأندية المحترفة تعزى لمتغيرات الدراسة (المؤهل العلمي، الخبرة التدريبية، الصفة التدريبية) ويعزو الباحثون ذلك الى ان عمل الجهاز الفني ككل في الاندية المحترفة يكون ضمن خطة موحدة يضعها المدير الفني ويقوم باقي اعضاء الجهاز بتطبيقها ، وكذلك الى ان دورات اعداد المدربين بكافة فئاتهم تسير على نفس النهج والتسلسل من حيث تركيزها على الأمور الخططية والفنية بالدرجة الاولى وهو ما يعني تعرض الجميع الى خبرات متشابهة بالإضافة لقلّة هذه الدورات من قبل الإتحاد المعني ، وايضا تركيز غالبية المدربين على متابعة ما يستجد من امور تتعلق بالجانب الخططي والمهاري واغفال الجوانب الفسيولوجية واللياقة البدنية او الاكتفاء بالحد الأدنى منها والتركيز على العموميات دون الخوض في التفاصيل كما أنه في هذه الدورات يعطى الجانب البدني والمعرفي الخاص بفسيولوجيا الجهد البدني نسبة قليلة من الأهمية وهذا ما يفسر تواضع هذه النتائج معرفياً .

خامساً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس وهو:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين في الدوري الأردني تعزى لمتغير (عدد سنوات ممارسة اللعبة)؟

للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات لاعبي كرة القدم للأندية المحترفة في الأردن على دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة تبعاً لمتغير عدد سنوات ممارسة اللعبة، حيث استُخدم اختبار كروسكالواليس (Kruskal-Wallis) لمعرفة دلالة الفروق في دور المدرب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم، حيث تبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في دور

المدرّب في تحسين عملية الاستشفاء ما بعد التمرين والمنافسة لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير عدد سنوات ممارسة اللعب، ويعزو الباحثين ذلك إلى أنه من الممكن عدم تثقف اللاعبين بشكل كبير خلال سنوات اللعب في مجال الاستشفاء الرياضي وعدم تلقي القدر الكافي من المعلومات والمعارف الخاصة بهذا الجانب من قبل المدربين بشكل كبير ، وقد يكون بسبب أن النسبة الأكبر من استجابات اللاعبين للمقياس الخاص بدور المدربين بالاستشفاء الرياضي كانت خبراتهم التدريبية خمس سنوات فما دون وهي عدد سنوات منخفض من الخبرة مقارنة بلاعبين لعبوا لسنوات أطوال وتلقوا معارف ومعلومات أكثر بخصوص عمليات الاستشفاء الرياضي .

الاستنتاجات والتوصيات

استنتاجات الدراسة :

1. أن الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم في المملكة الأردنية الهاشمية في مجال فسيولوجيا الجهد البدني في المستوى ما دون الضعيف .
2. أن الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم في المملكة الأردنية الهاشمية في مجال اللياقة البدنية جاءت ضمن المستوى الضعيف .
3. أن الحصيلة المعرفية جاءت في المستوى الضعيف جدا في مجالي الدراسة ككل .
4. أن دور المدربين بتحسين الاستشفاء لدى اللاعبين مابعد التدريب والمنافسات جاءت بالمستوى المتوسط .

توصيات الدراسة :

1. ضرورة قيام إتحاد كرة القدم بعمل دورات صقل وانعاش تشتمل جميع الجوانب المعرفية والبدنية والخطية لصقل المدربين في الاندية.
2. ضرورة التركيز في الدورات التدريبية الخاصة بمدربي كرة القدم على مجالي فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية والاستشفاء الرياضي وان تكون هناك دورات كاملة خاصة بهذه الجوانب.
3. ضرورة توعية مدربي كرة القدم بأهمية الإطلاع على كل ما هو جديد وحديث في مجال العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي الحديث .
4. تعميم نتائج الدراسة على إتحاد كرة القدم واللجنة الأولمبية ووزارة الشباب والرياضة للأخذ بعين الإعتبار البرامج والخطط والدورات التي تقيمها، بهدف تحسين وتطوير الحصيلة المعرفية لجميع المدربين في جميع المراحل سواء الفئات السنية أو الرجال .

قائمة المصادر والمراجع العربية :

- أبو العلا ، عبد الفتاح.(1999). الاستشفاء في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- الحوري، محمد محمود فياض.(2003). **الحصيلة المعرفية العلمية لدى مدربي الكاراتيه في الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- الخصاونة، أمان والزعبي، زهير.(2007). **الحصيلة المعرفية العلمية لدى لاعبي ومدربي ألعاب القوى في الأردن**، مجلة جامعة النجاح للأبحاث – العلوم الإنسانية، النجلد 21، العدد 3.
- الرحاحلة، وليد، وشوكة، نارت.(2007). **دراسة مقارنة للحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية بين طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وجامعة اليرموك**، مجلة أبحاث اليرموك، المجلد (23) ،العدد (4) ص56-47.
- حسانين، محمد صبحي.(1995)، **التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة**، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حتاملة، محمود عايد علي.(2002). **الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي الكرة الطائرة في الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- زاهر، عبد الرحمن.(2004). **موسوعة الاصابات الرياضية واستعافاتها الأولية** ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة.
- زايد، زياد عيسى.(2010). **الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية في الرياض** ،مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية .
- سيد ، أحمد .(2003). **فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات**، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عثمان ، محمد توفيق.(2005). **الاستجابات الفسيولوجية والمورفولوجية لجهاز الدوران قبل أداء جهدين هوائي ولاهوائي وبعدهما**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق
- علاوي، محمد حسن.(1999). **علم التدريب الرياضي**. الطبعة 13 ، دار المعارف ، القاهرة.
- عياد ، مصطفى.(2018) . **مدى مساهمة وسائل الاستشفاء الرياضي في الحد من الاصابات الرياضية**، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح، عدد (33).
- فرحات، ليلي السيد .(2001). **القياس والختبار في التربية الرياضية**، جامعة حلوان، القاهرة مصر.
- يوسف،محمد، عبدالله، مها ، قبيصي، مصطفى.(2022). **تأثير برنامج تنقيف صحي لبعض وسائل الاستشفاء للحد من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم** ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مصر.

قائمة المصادر والمراجع الأجنبية

- S. Hammada R. Hammad b, c H. Djemai d,e, I.M. Dabayeb, S. Ghanima, (2022). **The knowledge level of Taekwondo coaches regarding physical training methods in Jordan.** 0765-1597/© 2022 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.
- Robergs, Roberts & Roberts, S. (2000). Fundamental Principles of exercise physiology, 1st ed. McGraw.Hill.
- Lauie, L.H. (1995) Knowledge of physical Education and Voluntary in Hong Kong Secondary School in Liponski, W.siuiski, Hong Kong.
- Miller, M.G. and L Housner (1998). A Survey of Health- Related physical Fitness Knowledge among Preserves and in service Physical Educators. Physical Educator, 55. No .4, 87-176.
- Minesh Khatri, MD (2021), "What Is Physiology?", WebMD,