

المستوى المعرفي للمعد البدني في بعض جوانب العملية التدريبية بلعبة كرة القدم

***خالد محمد حدود

**علي رمضان المصروب

*محمد علي عياد

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التدريب الرياضي مجالاً واسعاً خاصة عندما يكون الهدف من ذلك الارتقاء بالمستوى الحركي وإظهار أقصى ما تسمح به القدرات.

ولقد أدى التنافس الشديد للدول المتقدمة في مجال الرياضة إلى الاهتمام بالبحث العلمي في مجال التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة به كالعلوم الطبيعية والإنسانية للاستفادة منها في تطوير المتغيرات المرتبطة بالعملية التدريبية(6:40)

فالعملية التدريبية عملية مركبة من توليفة عوامل مختلفة تتم بواسطة إجراءات منظمة تبدأ بتحليل النشاط وحالة اللاعبين وتحديد الأهداف واختيار المحتوى والأساليب ومتابعة وتنفيذ وتقويم الأداء خارج وداخل المنافسة، فالتدريب الرياضي هو التوافق بين الأهداف والتخطيط والتنفيذ والمتابعة وتصحيح المسار بهدف تحقيق انجاز مثالي خلال المنافسات. (7:21)

وتعتمد مهنة التدريب الرياضي أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية التي يجب أن تتوافر في من أراد العمل في هذه المهنة ، حيث عليّة أن يكون على مقدرة عالية لفهم علم التدريب وكذلك كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية لتنظيم وتوجيه خبرات الرياضيين.(3:3)

ونجاح المدربين بشكل عام في العملية التدريبية يبقى قاصراً فقط على المدرب الواعي العارف بكل تفاصيل عملية التدريب، والقادر على وضع التخطيط السليم الذي يمكن أن يتماشى مع الظروف المعاكسة والمعيقة لسير التدريب. (8:9)

وحيث أنه في الآونة الأخيرة بدأت بعض الأندية بمجال كرة القدم بالتعاقد مع جهاز فني متكامل (مدير فني ومساعد - معد بدني - مدير إداري - إحصائي تغذية - استشاري إصابات وعلاج طبيعي) مما استدعى اتحاد اللعبة إلى تنظيم دورة للمعدين البدنيين العاملين بمجال تدريب كرة القدم في الفترة من 1-7 / 8 / 2018 إيماناً منهم بأن المستوى المعرفي للمدرب اغنى عنه سواء في المجال النظري أو التطبيقي (العملي) في الملعب ، فهي الأساس لأي نشاط تدريبي وتعليمي وكلما زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها ، كلما كان أقدر على تخطيط وتنفيذ العملية التدريبية.

وفي حدود ما تمكن الباحثون من الاطلاع عليه من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي أجريت في مجال التدريب لم يجدا دراسات استهدفت المستوى المعرفي للمعد البدني بمجال كرة القدم لذا ارتأى الباحثون إجراء هذه الدراسة للوقوف على المستوى الفعلي للمعدين البدنيين بليبيا في بعض جوانب العملية التدريبية وتوفير أداة قياس قد تساعد المسؤولين الإداريين في تحديد وتقييم المستوى المعرفي للمعدين البدنيين العاملين بمجال تدريب كرة القدم .

- أهداف البحث: -يهدف هذا البحث إلى التعرف على: -
- المستوى المعرفي للمعد البدني في بعض جوانب العملية التدريبية بلعبة كرة القدم تساؤل البحث: -
- ماهوا مستوى المعرفي للمعد البدني في بعض جوانب العملية التدريبية بلعبة كرة القدم ؟
- منهج البحث : -المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعة البحث.
- مجتمع البحث: -المعدين البدنيين العاملين بمجال تدريب كرة القدم بالأندية اليبية للموسم الرياضي (2018/ 2019) .
- عينة البحث:-تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المعدين البدنيين العاملين بمجال تدريب كرة القدم والحاضرين لدورة العدين البدنيين في الفترة من 1- 7 / 8/ 2018 حيث بلغ حجم العينة (21) معدا بدنيا.
- وسائل جمع البيانات: اختبار معرفي (knowledge test) تم إعدادهم قبل الباحثين حيث قاموا بإعداد مجموعة من الأسئلة على مستوى من الوضوح والدقة وأن كل سؤال من أسئلة الاختبار يمثل مفهوما أساسيا وقد تركزت على مواضيع أساسية لها ارتباط وثيق بعلم التدريب الرياضي تمثلت في ثلاث مجالات وهي :-
- (نظريات التدريب الرياضي – الاختبارات والقياس – فسيولوجيا التدريب الرياضي) .
- المعاملات العلمية للاختبار: -
- صدق الاختبار: - (Scale validity)
- صدق المحتوى: - (Content validity) اعتمد الباحثون على صدق المحتوى بعرض أسئلة الاختبار على (3) خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مجالات مرتبطة بالبحث (نظريات التدريب الرياضي، الاختبارات والقياس، فسيولوجيا التدريب الرياضي) على أن لا تقل درجاتهم العلمية عن درجة أستاذ مشارك لإبداء الرأي في أسئلة الاختبار ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت من أجله وقد أكدوا جمعهم على صدق محتواه. مرفق(1)
- حساب معامل الصعوبة والسهولة لأسئلة الاختبار: -
- لحساب معامل الصعوبة والسهولة قام الباحثون بتوزيع الاختبار على عينة قوامها (5) مدربين من خارج عينة البحث الأساسية وقد تم قبول الأسئلة التي معامل صعوبتها تتراوح من (40% حتى 80%) واستبعدت الاسئلة التي معامل صعوبتها أقل من (40%) وأعلى من (80%)
- ثبات الاختبار المعرفي: - (Scale Reliability) اعتمد الباحثون على إيجاد معامل الثبات لمجالات الاختبار خلال استخدام معادلة (ألفا) كرونباخ بتوزيع الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (10) مدربين والجدول (1) يوضح معاملات الثبات: -

جدول (1)

معاملات ثبات مجالات الاختبار المعرفي

المجالات	نظريات التدريب الرياضي	الاختبارات والقياس	فسيولوجيا التدريب الرياضي
معدلات الثبات	0.75	0.72	0.76

يتضح من جدول (1) أن قيم معدلات الثبات جمعياً أكبر من قيم معيار كرونباخ (0.70) مما يؤكد على تميز الاختبار المعرفي بدرجة عالية من الثبات.

- الصورة النهائية للاختبار المعرفي: - في ضوء إتباع خطوات حساب المعاملات العلمية للاختبار المعرفي (الصدق – مستوى السهولة والصعوبة – الثبات) توصل الباحثون إلى استخلاص الصورة النهائية للاختبار. مرفق (2)،

حيث اشتمل الاختبار المعرفي على (3) مجالات وتعدد (23) سؤالاً والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2)

عدد مجالات وأسئلة الاختبار في صورتها النهائية

م	المحاور	عدد العبارات
1	نظريات التدريب الرياضي	9
2	الاختبارات والقياس	7
	قسيولوجيا التدريب الرياضي	7

وتتم الاستجابة من قبل أفراد العينة الأساسية على الأسئلة وفقاً للآتي:-

- (الإجابة الصحيحة) ويقدر لها (2) درجات.
- (الإجابة الخاطئة) ويقدر لها (1) درجة واحدة.
- كما اعتمد الباحثون في تقييم المستوى المعرفي وفقاً للخبراء على النسب المئوية التالية:-
- من 75% فما فوق (مستوى مرتفع)
- من 65% حتى 74% (مستوى متوسط).
- من 64% فأقل (مستوى منخفض)
- الدراسة الأساسية:-

بعد التأكد من صلاحية الاختبار المعرفي عن طريق إجراء المعاملات العلمية قام الباحثون بتطبيق الاختبار على عينة الدراسة الأساسية وذلك في يوم 7/ 8/ 2018 بعد ذلك قام الباحثون بجميع أوراق الاختبار وتفريغها ووضع الدرجات ثم تبويب النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

- المعالجات الإحصائية:-

استخدم الباحثون في معالجة النتائج إحصائياً الأساليب التالية:

- معامل ألفا كرونباخ. Alpha Coefficient
- النسبة المئوية. Percentage
- التكرارات. Frequencies
- معامل الصعوبة والسهولة. Difficult and Easy Coefficient
- كما اعتمد الباحثون في معالجة نتائج الدراسة على برنامج (SPSS) الإحصائي.

عرض ومناقشة النتائج: -

أولاً: عرض النتائج:

1- عرض نتائج مجال نظريات التدريب الرياضي: -

جدول (3)

التكرارات والنسب المئوية لأسئلة مجال نظريات التدريب الرياضي

ن=21

م	العبارات	الإجابات صحيحة		الإجابات خاطئة	
		النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار
1	1	42.9	9	57.1	12
2	2	66.7	14	33.3	7
3	3	52.4	11	47.6	10
4	4	19	4	81	17
5	5	23.8	5	76.2	16
6	6	19	4	81	17
7	7	33.3	7	66.7	14
8	8	52.4	11	47.6	10
9	9	47.6	10	52.4	11
	مجال نظريات التدريب الرياضي	39.68		60.32	

يتضح من الجدول (3) التكرارات والنسب المئوية لعبارات مجال نظريات التدريب الرياضي أن قيم النسب المئوية للإجابات الصحيحة تراوحت ما بين (19-66.7%)

بينما بلغت قيمة متوسط النسبة المئوية العامة للمجال (39.68%) .

كما يتضح نفس الجدول أن قيم النسب المئوية للإجابات الخاطئة قد تراوحت ما بين (33.3-81%) بينما كانت قيمة النسبة المئوية العامة للمجال (60.32%) .

حيث تصدرت العبارة الثانية المرتبة الأولى ونالت نسبة (66.7%) من نسبة الإجابات الصحيحة لأفراد عينة البحث ، تليها العبارتان الثالثة والثامنة وبنسبة متساوية قيمتها

(52.4%) بينما أشارت قيم النسب المئوية للعبارات المتبقية إلى التدني ، وبالتالي جاءت في المرتبة الثالثة العبارة التاسعة وبنسبة (47.6%) والعبارة الأولى رابعاً وبنسبة (42.9%)

أما المرتبة الخامسة فكانت للعبارة السابعة وبنسبة (33.3%) في حين جاءت العبارة الخامسة سادساً وبنسبة (23.8%) بينما كان آخر الترتيب من نصيب العبارتين الرابعة والسادسة وبنسبة (19%) .

2- عرض نتائج مجال الاختبارات والقياس :-

جدول (4)

التكرارات والنسب المئوية لعبارات مجال الاختبارات والقياس

ن=21

م	العبارات	الإجابات صحيحة		الإجابات خاطئة	
		النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار
1	1	14.3	3	85.7	19
2	2	23.8	5	76.2	16
3	3	52.4	11	47.2	10
4	4	42.9	9	57.1	12
5	5	19	4	81	17
6	6	76.2	16	23.8	5
7	7	42.9	9	57.1	12
	مجال الاختبارات والقياس	38.79		61.21	

يتضح من الجدول (4) التكرارات والنسب المئوية لعبارات مجال الاختبارات والقياس أن قيم النسب المئوية للإجابات الصحيحة تراوحت ما بين (14.3-76.2 %) بينما بلغت قيمة متوسط النسبة المئوية العامة للمجال (38.79 %) .

أما قيم النسب المئوية للإجابات الخاطئة قد تراوحت ما بين (47.6-85.7 %) بينما كانت قيمة النسبة المئوية العامة للمجال (61.21 %) .

حيث تحصلت العبارة السادسة المرتبة الأولى بنسبة (76.2 %) من نسبة الإجابات الصحيحة لأفراد عينة البحث ، تلمها العبارة الثالثة بنسبة (52.4 %) ، ثم أخذت النسب في العد التنازلي ، وبالتالي تساوت في المرتبة الثالثة العبارتين الرابعة والسابعة بنسبة (42.9 %) والعبارة الثانية رابعاً بنسبة (23.8 %) أما المرتبة الخامسة فكانت للعبارة الخامسة بنسبة (19 %) وأخر الترتيب جاءت العبارة الأولى بنسبة (14.3 %) .

3- عرض نتائج مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي :-

جدول (5)

التكرارات والنسب المئوية لعبارات مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي

ن=21

م	العبارات	الإجابات صحيحة		الإجابات خاطئة	
		النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار
1	1	52.4	11	47.6	10
2	2	42.9	9	57.1	12
3	3	42.9	9	57.1	12
4	4	0	0	100	21
5	5	14.3	3	85.7	18
6	6	33.3	7	66.7	14
7	7	28.6	6	71.4	15
	مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي	30.63		69.37	

يتضح من الجدول (5) التكرارات والنسب المئوية لعبارات مبادئ علم فسيولوجيا التدريب الرياضي أن قيم النسب المئوية للإجابات الصحيحة تراوحت ما بين (صفر-52.4%) وبلغت قيمة متوسط النسبة المئوية العامة للمجال (30.63%).

كما يتضح من نفس الجدول أيضاً أن قيم النسب المئوية للإجابات الخاطئة قد تراوحت ما بين (47.6-100%) بينما كانت قيمة النسبة المئوية العامة للمجال (69.37%).

فالعبارة الأولى الوحيدة التي سجلت نسبة تجاوزت (52%) من نسبة الإجابات الصحيحة لأفراد عينة البحث، في حين أشارت قيم النسب المئوية للعبارات المتبقية إلى التراجع، وبالتالي تساوت في المرتبة الثانية العبارتان الثانية والثالثة بنسبة (42.9%) والعبارة السادسة ثالثاً بنسبة (33.3%) أما المرتبة الرابعة فكانت للعبارة السابعة بنسبة (28.6%) وجاءت العبارة الخامسة في الترتيب الخامس بنسبة (14.3%) وكانت أدنى قيمة وفي المرتبة الأخيرة بنسبة (صفر%) من نصيب العبارة الرابعة.

ثانياً: مناقشة النتائج:-

في حدود العينة الأساسية للبحث سيتم مناقشة النتائج وفق التساؤل في هذا البحث:- ((ماهو المستوى المعرفي للمعد البدني في بعض جوانب العملية التدريبية بلعبة كرة القدم؟)) وللإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثون التكرار والنسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على أسئلة الاختبار المعرفي كما هو موضح في الجداول (3) (4) (5).

1- مجال نظريات التدريب الرياضي:-

من خلال قيم التكرارات والنسب المئوية في الجدول رقم (3) والخاص بالمستوى المعرفي لاستجابات عينة البحث على مجال نظريات التدريب الرياضي، وبالنظر إلى نتائج كل عبارة على حدة نلاحظ تفوق قيمة النسبة المئوية للعبارة الثانية التي تحصلت على نسبة مئوية (66.7%) من الإجابات الصحيحة لأفراد العينة، ومضمون العبارة ((أن حمل التدريب ينقسم إلى الحمل الخارجي والحمل الداخلي)).

ويعزو الباحثون ارتفاع قيمة نسبة العبارة الثانية لدراية معظم أفراد العينة بأن حمل التدريب الخارجي (التمينات) هو الوسيلة الوحيدة للتأثير على الأجهزة الفسيولوجية للجسم (الحمل الداخلي) حتى يحدث التطور المستهدف.

وهذا ما يؤكد على البيك وعماد عباس (2003) أن الحمل الخارجي (التمينات) يؤثر على أجهزة الجسم المختلفة، وينتج عن هذا التأثير تغيرات فسيولوجية وكيميائية تعمل على تحسين وتطوير عمل تلك الأجهزة. (5: 166)

فيما تحصلت كلتا العبارتين الثالثة والثامنة على نسبة (52.4%) من الإجابات الصحيحة لأفراد العينة، ومضمون أولاهما على أنه ((يتناسب الحمل ذو الشدة العالية تناسباً عكسياً مع الحمل ذو الحجم العالي)) بينما نصت الأخرى على أنه ((عند تنمية عنصر التحمل العام تكون نسبة شدة حمل التدريب من (50:70%).

ويعزو الباحثون معرفة بعض أفراد العينة لما سبق هو أن الأولى تعتبر من أبجديات التدريب حيث أنه كلما زادت الشدة قل الحجم..والعكس.

وفي هذا الصدد يشير بسطويسي أحمد (2014) إلى أنه يوجد تناسب عكسي بين كلاً من شدة المثير والتكرار بمعنى أنه كلما زادت شدة المثير قل عدد تكرار التمرينات (1: 240)

أما ما يخص الثانية فإنه من البديهي أن تكون شدة تدريب التحمل العام متوسطة وخاصة في بداية فترة الإعداد العام، وهو ما أشار إليه عماد الدين عباس (2007) بأنه يتم التركيز على الإرتقاء بالتحمل العام خلال الفترة الأولى من مرحلة الإعداد، ومن مميزات التحمل الشدة غير المرتفعة نسبياً (9: 258).

في حين تحصلت العبارات الست المتبقية نسب متدنية تعبر عن إخفاق معظم أفراد العينة في التوصل إلى الإجابات الصحيحة حيث تحصلت أعلاها نسبة (47.6%) وأدناها (19%) مما تسبب في انخفاض معدل قيمة النسبة المئوية العامة للإجابات الصحيحة على عبارات

المجال فكانت (39.68%) بالمقابل إرتفعت النسبة المئوية للإجابات الخاطئة على عبارات المجال حيث كانت (60.32%) مما يدل على أن المستوى المعرفي لدى عينة البحث في مجال نظريات التدريب الرياضي منخفض.

ويعزو الباحثون انخفاض المستوى المعرفي لأفراد عينة البحث في مجال نظريات التدريب الرياضي إلى قلة اكتسابهم للخبرات المعرفية المتعلقة بنظريات التدريب الرياضي وقد أوكلت لهم مهمة التدريب من قبل إدارات الأندية التابعين لها، فهم يقومون بإعداد البرامج التدريبية من خلال ما يمثل كونه من معلومات متواضعة دون التعمق في استخدام المعارف والمعلومات النظرية المتعلقة بأساسيات ومبادئ نظريات التدريب الرياضي وتطبيقها بالعملية التدريبية.

وفي هذا الصدد علي فهد البيك وعماد الدين عباس (2003) إن التدريب الرياضي عملية علمية فنية تطبيقية تخصصية قد لا يدركها أي شخص، فكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي، وكلما

زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كان أقدر على تخطيط العملية التدريبية بصورة علمية تسهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين والفريق إلى أقصى درجة. (5:75)

ويؤكد علي فهيم البيك وآخرون (2009) بأنه يجب على المدرب أن يكون ملماً بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط في إنجاز عملية التدريب بل يسعى دائماً لاستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب (7:24)

2- مجال الاختبارات والقياس:-

من خلال الجدول رقم (4) يُلاحظ تقدم قيمة النسبة المئوية للعبارة السادسة والتي بلغت (76.2%) من الإجابات الصحيحة لأفراد العينة ، وكان مضمون العبارة ((اختبار جري 12ق يقيس صفة التحمل الدوري)) والسبب في ارتفاع هذه النسبة من وجهة نظر الباحثون هو إدراك معظم أفراد العينة بأن من متطلبات تدريب التحمل هو أن يكون استمرار الأداء لفترة زمنية طويلة نسبية وبشدة متوسطة .

حيث يوضح علي فهيم البيك (2008) بأن التحمل هو القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود وبشدة منخفضة نسبياً لأطول فترة ممكنة . (8 : 72)

يلي ذلك العبارة الثالثة بنسبة (52.4%) ومضمونها ((جري الزقزاق 30 م- 6 حواجز)) يقيس الرشاقة ، ويعزى ذلك لاستخدام أفراد العينة لتدريبات مشابهة كجانب من الجوانب المهمة في إعداد لاعب كرة القدم خلال الإعداد الشامل .

ويشير علي البيك وعماد الدين عباس (2003) إلى أن التدريبات الخاصة بالرشاقة تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغيير الاتجاه والعديد من الصفات البدنية . (5 : 100)

وبالنظر إلى النسبة العامة للإجابات الصحيحة في محور الاختبارات والقياس نجدها (38.79%) وهي متدنية مقابل نسبة الإجابات الخاطئة لنفس المحور التي كانت بنسبة مئوية (61.21%) وهذا يدل على أن المستوى المعرفي لدى عينة البحث في مجال الإختبارات والقياس متدني.

يعزو الباحثون انخفاض المستوى المعرفي لدى عينة البحث في مجال الاختبارات والقياس إلى عدم تكامل رؤيتهم محولاً لمفهوم شامل للجوانب المعرفية للعلوم المرتبطة بنظريات التدريب الرياضي والتي تشمل الاختبارات والقياس وكيفية توظيفها والاستفادة منها في توجيه العملية التدريبية.

وفي هذا الصدد يشير علي فهيم البيك وآخرون (2009) بأن علم التدريب الرياضي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من العلوم الأخرى مثل التربية وعلم النفس والاختبارات والقياس والفسيولوجي والتشريح والميكانيكا وغيرها ويعتمد في تثبيت قواعده على العديد من هذه العلوم، حيث تؤثر هذه العلوم (نظرياً) في وضع خطوط رئيسية ونقاط مساعدة وقوانين ومبادئ تساعد في توجيه العملية التدريبية (عملياً) وتمهد الطريق لرفع المستوى وتحسين وتطوير الأداء الرياضي من خلال استخدام الأسلوب العلمي. (7:17)

كما يضيف علي فهيم البيك وآخرون (2009) بأنه يتوقف مستوى الأداء على التخطيط الدقيق لعملية التدريب والتي يجب أن تتضمن محاورها على عمليات القياس نظراً لما للقياس من دور فعال في عمليات الانتقاء وتحديد الحصيلة والوقوف على المستوى الراهن للاعبين وما يجب أن يكونوا عليه مستقبلاً لذا فهو يعتبر أحد بنود وعناصر برامج التدريب الرياضي وقد يمثل (20%) تقريباً من حجم برامج التدريب . (7:6)

3- مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي:-

من خلال الجدول (5) وبالنظر إلى النسب المئوية للاستجابات الصحيحة والخاطئة لأفراد عينة البحث في مجال مبادئ علم فسيولوجيا التدريب الرياضي نلاحظ إرتفاع قيم كل نسب الإجابات الخاطئة على الإجابات الصحيحة ما عدا العبارة الأولى التي سجلت نسبة (52.4%) من الإجابات الصحيحة ، مما يدل على أن المستوى المعرفي لدى عينة البحث في مجال مبادئ علم فسيولوجيا التدريب الرياضي منخفض ، وهذا ما يظهر جلياً من النسبة العامة للمحور التي كانت بنسبة (30.63%) للإجابات الصحيحة ، بينما كانت نسبة الإجابات الخاطئة (69.37%) .

ويعزو الباحثون عدم اهتمام المعدين البدنيين بهذا الجانب المهم باعتقادهم بعدم وجود علاقة قوية بين مبادئ فسيولوجيا التدريب الرياضي وتطبيق البرامج التدريبية نظراً لافتقارهم للمعلومات التي يمكن الحصول عليها من علم فسيولوجيا التدريب الرياضي بهدف تطوير الأداء والتي تعد من أساسيات إعداد أي برنامج تدريبي.

وفي هذا السياق يشير عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2011) إلى أنه يمكن الإستفادة من معلومات فسيولوجيا التدريب الرياضي في تطوير اللياقة البدنية والإعداد البدني للفرد ، حيث تعد الدراسات الفسيولوجية من الموضوعات الرئيسية للعاملين في حقل التدريب والرياضة ، والتي من خلالها أمكن التعرف على تأثير طرق التدريب البدني على الأجهزة الحيوية لجسم الرياضي لكي نستطيع تقنين حمل التدريب بما يتلائم وقدرة الفرد الفسيولوجية . (4: 33)

كما يضيف بهاء الدين سلامة (2000) أن علوم فسيولوجيا الرياضة إهتمت بالتعرف على مختلف الإستجابات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم ووردود فعل التدريبات المختلفة على النواحي الفسيولوجية والكيميائية، وخاصة أن وظائف أعضاء الجسم واستجاباتها دائمة التغير على مدار اليوم وعلى مدار الأسبوع والشهر ، سواء في حالة الراحة أو عند بذل الجهد البدني ، مما يدعونا إلى التعرف على مختلف تلك الاستجابات بغرض الاستفادة منها عند تخطيط التدريب(2:5).

أهم الاستنتاجات:-

في وأهداف البحث والخطوات المتبعة فيها للتحقق من صحة التساؤل توصل الباحثون للاستنتاج التالي :-
1- أن هناك ضعفا واضحا في المستوى المعرفي لعينة البحث (المعدين البدنيين) بشكل حاد جدا في جميع مجالات الاختبار (نظريات التدريب الرياضي – الاختبارات والقياس – فسيولوجيا التدريب الرياضي).

ثانيا التوصيات :-

في ضوء دف وعينة البحثي وصي الباحثون مايلي:-

- 1- اعتماد الاختبار المعرفي المصمم كأداة لقياس المستوى المعرفي للمعد البدني.
- 2- ضرورة وجود استراتيجية باتحاد كرة القدم من خلال تصميم خطة واضحة لتطوير المستوى المعرفي للمعد البدني بإقامه دورات على فترة متباعدة يتخللها فترة زمنية محددة لا بد للمعد البدني من قضاءها في مجال التدريب.
- 3- ضرورة التنسيق بين المشرفين على أقامه الدورات بالاتحاد والسادة المحاضرين بالدورات التأهيلية بتقديم مفردات علمية يستفيد منها المعد البدني في المجال التطبيقي التنفيذي أي ربط المعلومات المعرفية بالجانب العملي التطبيقي .

4- إجراء توأمة بين اتحادات الألعاب والأندية الرياضية مع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للاستفادة من الخريجين المتميزين والمتخصصين في التدريب الرياضي .

5- اجراء دراسات مشابهة لتقييم المستوى المعرفي للمعدين البدنيين في الالعب الفردية والجماعية.

المراجع :-

- 1- بسطويسي أحمد بسطويسي أسس تنمية القوة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. (2014)
- 2- بهاء الدين سلامة (2000) فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3- زكي حسن (1997) المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 4- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر(2011) موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 5- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس (2003) المدرب الرياضي ، الطبعة الأولى ، الناشر للمعارف ، الإسكندرية.
- 6- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، محمد أحمد عبده (2009) تخطيط التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 7- طرق وأساليب التدريب لتنمية القدرات اللاهوائية والهوائية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية . (2009) _
- علي فهمي البيك (2008) أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 9- عماد الدين عباس (2007) التخطيط والاسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعب الجماعية ، منشأة المعارف الاسكندرية