وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
بالتنسيق مع مخبر الاستجابات البيولوجية والنفسية لنشاط البدني

رقم 2021/51

# شهادة مشاركة

يشهد السيد مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي- بان:

د. حمريط بسامي/ د. معداوي فيصل

قد شارك في فعاليات المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني بعنوان:"مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير الأداء الرياضي النخبوي" المنعقد يوم 29 ماي 2021

بمداخلة تحت عنوان:

- تأثير اتباع نظام غذائي معدوم الكربوهيدرات على مؤشر كتلة الجسم ومدى تأثر أداء السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

رئيس الملتقى

رئيس المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني
حول مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير
الأداء الرياضي النخبوي
د: مالك رضا

مدير المعهد

مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
د. بشير حساد

**الملتقى الدولي الافتراضي الثاني الافتراضي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي– أم البواقي – بالتنسيق مع الجمعية الوطنية للطب مخبر الاستجابات البيولوجية والنفسية للنشاط البدني الرياضي تحت عنوان**

**مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير الأداء الرياضي النخبوي 29-30 ماي 2021**

## المداخلة كاملة

**عنوان المداخلة:**

# – تأثير اتباع نظام غذائي محدود الكربوهيدرات على مؤشر كتلة الجسم ومدى تأثر أداء السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19سنة. (دراسة ميدانية على فريق نجم أولاددراج)

**ضمن المحور السادس : تغذية الرياضيين**

**الاسم واللقب[1*]: د/ حمريط سامي HAMRIT Sami (جامعة المسيلة – الجزائر – )**

sami.hamrit@univ-msila.dz

**الاسم واللقب[2*]: د/ سعداوي فيصل SAADAOUI Fayssal (جامعة الجزائر3 – الجزائر – )**

faycalsaadaoui200@gmail.com

**رقم الهاتف : +213.671.78.49.93**

**الملخص :**

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج غذائي مقترح محدود أو قليل الكربوهيدرات خاصة ذات المصدر الصناعي على مؤشر كتلة الجسم IBM لدى الرياضيين ومدى تأثر السرعة الانتقالية، وهذا من خلال دراسة ميدانية تمت على فريق أولاددراج لكرة القدم الناشط في بطولة الجهوي الأول رابطة باتنة على عينة مكونة من 20 لاعبا لفئة أقل من 19 سنة، ونظرا لطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته تم الاعتماد على المنهج التجريبي الملائم لدراستنا.

**الكلمات المفتاحية:** نظام غذائي، الكربوهيدرات، مؤشر كتلة الجسم، السرعة الانتقالية، كرة القدم.

**Abstract:**

The aim of this study is to find out the effect of a suggested diet program with limited or few carbohydrates, especially with industrial sources, on the BMI of athletes and the extent to which transitional velocity is affected. This is through a field study conducted on the Ouled Derradj football team active in the first regional championship, Batna League, on a sample of 20 players for a category of less than 19 years, and due to the nature of the topic we are studying, the appropriate experimental approach was relied upon for our study.

**Key words:** diet, carbohydrates, body mass index, speed of transition, football.

## 1- إشكالية الدراسة:

يرتبط احتياج الإنسان إلى الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية وأن يقوم بجميع نشاطاته وأعماله اليومية بكفاءة، إذ يؤثر الغذاء من حيث الكم والنوع على تغذية وصحة الإنسان، فهو مرتبط بكل ما يدخل الجسم من طعام أو من سوائل عن طريق الجهاز الهضمي أو بوسائل أخرى طبية بغرض المحافظة على الحياة. والتغذية تختلف باختلاف المجتمعات والأفراد، إذ توجد العديد من العوامل أو المتغيرات التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء (**محمد محمد الحماحمي، 2000، ص24**).

وتمد العناصر الغذائية الدهون والكربوهيدرات والبروتينات الجسم بالطاقة التي يحتاجها للمحافظة على صحته وعلى استمرار حياته، كما يحتاج الإنسان إلى الطاقة ليؤدي أوجه نشاطه المرتبطة بالعمل أو بالدراسة أو المرتبطة بوقت الفراغ أو الرياضة، ولذا يزداد الاحتياج إلى الطاقة عند القيام بالنشاط العضلي الرياضي الذي يحتاج قدراً كبيراً من احتياجات الجسم الكلية من الطاقة وأنه كلما زاد حجم وشدة وكثافة النشاط زاد الاحتياج إلى الطاقة، ولذا فإن الرياضي يحتاج الطاقة أكثر من غيره. ويحصل الإنسان على مقدار الطاقة اللازمة لحياته اليومية والرياضية من مصدرين رئيسيين هما الغذاء أو أنسجة وخلايا الجسم. إلا أنه في حالة حصوله على الغذاء المناسب لحجم نشاطه وللاحتياج اليومي لجسمه فإنه لن يكون في حاجة إلى استهلاك أنسجة وخلايا الجسم عن طريق أكسدتها للحصول على الطاقة (**محمد محمد الحماحمي، 2000، ص ص 30-31**).

إن لاعبي كرة القدم يتعرضون إلى تدريب قوي وبشدة عالية كذلك في المباريات وهذا ما يؤدي إلى التأثير الكبير على مخازن الغليكوجين في العضلات، حيث أثبتت العديد من الدراسات العلمية بأن اللاعبين يستهلكون خلال التدريبات القوية ما بين (1000 – 1400) سعرة حرارية في زمن يتراوح بين (60-90) دقيقة، وقد توصلت بعض الدراسات إلى أن لاعبي كرة القدم لا يعوضون المفقود من الغليكوجين إلا بعد مرور 24 ساعة على انتهاء المباراة وقد أكد العديد من الخبراء على أهمية زيادة تناول المواد الكربوهيدراتية بحدود 500 غرام يومياً من أجل تعويض النقص في درجة تركيز الغليكوجين، إن تناول المواد الكربوهيدراتية مهم جدا للاعبين، لذا يفضل تناول من 10 إلى 50 غرام من الكربوهيدرات كل ساعتين من أجل الوصول إلى 500 غرام وبذلك فإن العمل على إعادة بناء مخزون الغليكوجين في العضلات يتم بمعدل 05% كل ساعة، وهذا مما يدل على أن الأمر يستدعي حوالي 20 ساعة لإتمام عملية إعادة البناء (بناء مخازن الغليكوجين) تكون أسرع خلال الساعتين الأوليتين بعد التدريب أو المباراة، لذل ينصح بتناول السوائل التي تحتوي على الكربوهيدرات بعد المباراة مباشرة.

لأجل المحافظة وإدامة المستوى العالي لنشاط لاعبي كرة القدم يجب عليهم تناول المواد الغذائية ذات الكمية المطلوبة والملائمة لأداء التدريب والمباريات بحيث تكون هناك علاقة بين هذه الكمية من المواد الغذائية مع النوعية علاقة إيجابية إذ أن من المؤكد أن الإخلال في هذه العلاقة الإيجابية بين الكمية والنوعية يؤدي إلى الإخلال في عملية التمثيل الغذائي في جسم اللاعب والتي تنعكس سلبياً على مستوى أداء اللاعب، وتكون نسب المواد الغذائية الأساسية كالآتي:

البروتينات: 14 %.

الدهون: 30 .%

الكربوهيدرات: 56 %.

إن التعرف على هذه النسب للسعرات الحرارية للمواد الغذائية الأساسية يعطينا الإمكانية في معرفة مجموع السعرات الحرارية الكاملة في اليوم والتي تكون بحدود 4500 سعرة حرارية فيمكن أن نحصل على التوزيع الآتي:

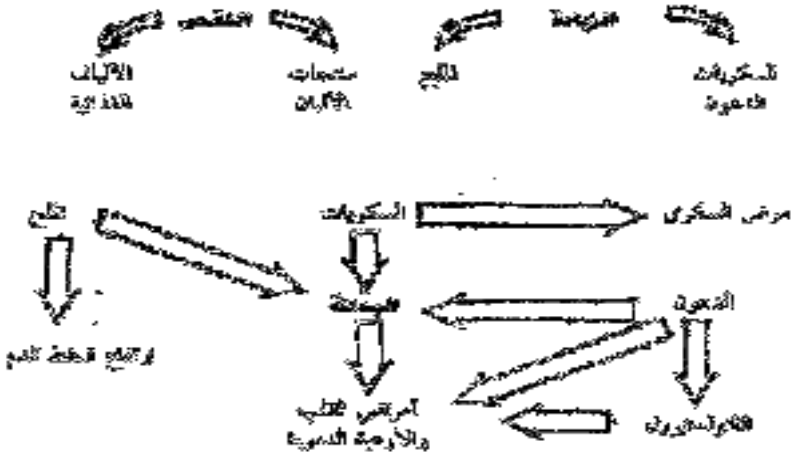
المواد البروتينية تكون في حدود 630 سعرة حرارية ناتجة من

المواد الدهنية تكون في حدود 1350 سعرة حرارية

المواد الكربوهيدراتية تكون في حدود 2520 سعرة حرارية

**( يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد، 2006،ص ص 96-99)**

ويؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى التعرض للإصابة بالعديد من الأمراض والمتاعب الصحية وذلك كالبدانة، أو أمراض القبل والأوعية الدموية، أو أمراض ومتاعب المفاصل والعمود الفقري، أو أمراض ومتاعب الجهاز الهضمي أو الجهاز البولي.



**شكل رقم (01): الأخطاء الرئيسية للتغذية وبعض نتائجها**

**(محمد محمد الحماحمي، 2000، ص 64).**

إن لاعب كرة القدم يحتاج إلى صفات بدنية كثيرة على غرار السرعة الانتقالية التي هي صفة بدنية مهمة جداً للتغلب على الخصم والوصول إلى الكرة والهدف وتجاوز اللاعبين بشكل يسمح له بتحقيق التفوق والفوز والسرعة الانتقالية صفة تحتاج إلى قوة عضلية وبنية جسدية ملائمة لا هي نحيفة جدا ولا بدينة فوق اللزوم، حيث ومما لا شك فيه وكما أثبتته الدراسات العلمية في هذا المجال فإن البدانة تعد عائقاً يحد اللاعب أو الرياضي من التمتع بسرعة انتقالية كبيرة، ولتحديد درجة البدانة يمكن الاستعانة بمؤشر كتلة الجسم الذي يعبر عليها عند القيام بالقياسات المناسبة.

من كل ما سبق تبادر إلى ذهن الباحث طرح التساؤل التالي:

- **هل للنظام الغذائي المحدود الكربوهيدرات المتبع أثر على مؤشر كتلة الجسم وأداء السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19سنة ؟**

2- **فرضية الدراسة:**

**للنظام الغذائي المحدود الكربوهيدرات المتبع أثر على مؤشر كتلة الجسم وأداء السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19سنة**

**3- أهداف الدراسة:**

من خلال التدرج في المعالجة الموضوعية للدراسة وكذا تصور طبيعة المشكلة البحثية تحدد أهداف دراستنا هذه فيما يأتي:

- وضع نظام غذائي مقترح معتمد على أسس علمية للوقاية من البدانة والحصول على مؤشر كتلة جسم مثالي.
- كشف فاعلية النظام الغذائي المقترح على أداء السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- التعرف على العلاقة الكامنة بين مؤشر كتلة الجسم والسرعة الانتقالية.
- كشف وإبراز مدى أهمية النظام الغذائي الخالي من الكربوهيدرات الصناعية بالنسبة للاعبي كرة القدم.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول الكربوهيدرات الصناعية.

**الجانب التطبيقي:**

**1-الطرق المنهجية المتبعة:**

**1-1- الدراسة الاستطلاعية:**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة استطلاعية متكونة من "05" لاعبين من فريق نجم أولاددراج لكرة القدم أقل من 19 سنة تم استبعادهم من عينة البحث الرئيسية المتكونة من "12" لاعبا وقد أجريت عليهم الاختبارات الفسيولوجية بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار بتاريخ 2020/03/28 و2020/04/09 على التوالي لقياس صدق وثبات الاختبار. وبعد التحصل على نتائج الاختبارات المستعملة بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار تم الاستعانة ببرنامج SPSS للتأكد من ثبات الاختبارات عن طريق معامل الارتباط سبيرمان ثم التأكد من صدق الاختبارات عن طريق استنتاجه انطلاقاً من معامل الثبات، وقد تم الحصول على صدق وثبات مقبول لأداة الدراسة.

**1-2- مجالات الدراسة:**

**المجال المكـــاني:** الملعب البلدي لبلدية أولاددراج.

**المجال الزماني:** الدراسة الاستطلاعية كانت في الفترة ما بين 2020/01/28 إلى 2020/02/09.

الدراسة الميدانية: الاختبارات القبلية في 2020/02/12. و الاختبارات البعدية في 2020/04/13.

**المجال البشري:** لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة لفريق نجم أولادرراج.

**1-3- المنهج المتبع في الدراسة:**

انطلاقا من موضوع دراستنا فان المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة لموضوع البحث، ويعرف بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً واحداً أو أكثر بينما يثبت المتغيرات الأخرى. (**بوداود وعطاء الله، 2009، ص ص136-137**).

**1-4- مجتمع وعينة الدراسة:**

مجتمع البحث تمثل في **لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة للجهوي الأول رابطة باتنة لكرة القدم**، أما عينة البحث فقد قمنا باختيارها بشكل مقصود (العينة الغير عشوائية القصدية)،وتمثلت عينة البحث في **12 لاعب من فريق نجم أولاددراج لكرة القدم أقل من 19 سنة**. وقد تم توزيعها كالآتي:

**أ ـ المجموعة التجريبية:**

وهي المجموعة التي يتم تطبيق البرنامج التجريبي عليها أي هي التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثيره عليها و تضم 06 لاعبين من نادي نجم أولاددراج لكرة القدم أقل من 19 سنة.

**ب ـ المجموعة الشاهدة:**

وهي المجموعة التي لا يطبق عليها للبرنامج التدريبي أي لا تتعرض للمتغير المستقل وتبقى في الظروف الطبيعية العادية وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين وتضم 06 لاعبين من نفس الفريق.

**جـ ـ تجانس مجموعات البحث:**

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المجرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث. والجدول التالي يمثل الحسابات التي منها يمكن أن نقول أن مجموعات البحث متجانسة.

**جدول رقم (01) : يمثل تجانس العينة:**

| الوسائل الإحصائية / المتغيرات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الشاهدة | | قيمة T | دلالة T | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| العمر | 17.83 | 0.98 | 18.00 | 0.63 | -0.27 | 0.79 | غير دال |
| الوزن | 58.83 | 9.06 | 62.00 | 8.22 | -1.90 | 0.11 | غير دال |
| الطول | 177.5 | 3.14 | 176.5 | 4.67 | 0.69 | 0.51 | غير دال |

من خلال الجدول رقم (01) يمكننا استنتاج ما يلي:

**أ ـ بالنسبة للعمر:** بلغت قيمة T 0.27- بمستوى دلالة 0.79 و $0.79 > 0.05$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.

**ب ـ بالنسبة للوزن:** بلغت قيمة T 1.9- بمستوى دلالة 0.11 و $0.11 > 0.05$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

**جـ ــ بالنسبة للطول:** بلغت قيمة T 0.69 بمستوى دلالة 0.51 و 0.51 > 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

**1-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:**

**1-5-1- المصادر والمراجع:** تم الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات، شبكة الأنترنت، و الدراسات السابقة والمرتبطة في جمع كل ما له صلة وعلاقة بموضوع الدراسة.

**1-5-2- تحديد الاختبارات:**

**1-5-2-1- اختبار مؤشر كتلة الجسم:**

تعتمد طريقة تقدير التكوين الجسمي لحساب مؤشر كتلة الجسم على نوع العلاقة الارتباطية بين قياسي طول الجسم ووزنه، وهي طريقة جيدة للتعبير عن درجة البدانة لدى الشخص المجرى عليه القياس، وتعرف هذه الطريقة باسم "مؤشر كيتيليت – Quetelet's Index" ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم فيها بواسطة المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن}}{\text{مربع الطول بالمتر}}$$

$$BMI = \frac{Bw}{Ht^2}$$

حيث:

BMI: مؤشر كتلة الجسم.

Bw: وزن الجسم بالكيلوغرام.

$Ht^2$: مربع طول الجسم بالمتر مربع.

ويكون ناتج المعادلة السابقة مقدراً بالوحدة (كغ/م$^2$). ( **أحمد نصر الدين سيد، 2003، ص251**)

**1-5-2-2- اختبار ات السرعة الانتقالية:**

**1-5-2-2-1- اختبار السرعة 10 متر:**

وهو اختبار لقياس سرعة الانطلاق القصوى للجسم.

**خصائص الاختبار:**

يتمثل هذا الاختبار في الانطلاق بأقصى سرعة ممكنة لمسافة قصيرة ( 10 متر ) وفي خط مستقيم.

**الوسائل المستعملة:**

- رواق مستقيم للجري يمتد لمسافة متناسبة مع الاختبار.
- جهاز الخلايا الضوئية "ميكروقايت ويتي" لقياس السرعة (Microgate cellule photo éléctique WITTY).
- عجلة قياس المسافات.
- وثيقة تسجيل النتائج.

**كيفية الإجراء:**

نقوم بتحديد منطقة إجراء الاختبار بالاستعانة بشاهدين ( قمعين )، أحدهما للبداية وآخر للنهاية المسافة بينهما 10 متر ويتم تثبيت جهاز الخلايا الضوئية "ميكروقايت ويتي" لقياس السرعة عند هذه المسافة. يتخذ اللاعب وضع الاستعداد خلف خط البداية، ينطلق اللاعب من تلقاء نفسه بدون إعطاء الإشارة بأقصى سرعة ممكنة حتى قطع خط النهاية، ويسجل جهاز الخلايا الضوئية "ميكروقايت ويتي" لقياس السرعة النتيجة المحصل عليها.

**النتائج:**

تسجل النتائج منذ انطلاق المختبر ( بدون إعطاء إشارة الانطلاق ) حتى خط النهاية بالثانية والأجزاء من المائة ( **الحاج عيسى رفيق، 2010، ص73** )

**1-5-2-2-2- اختبار السرعة 20 متر:**

**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة القصوى.

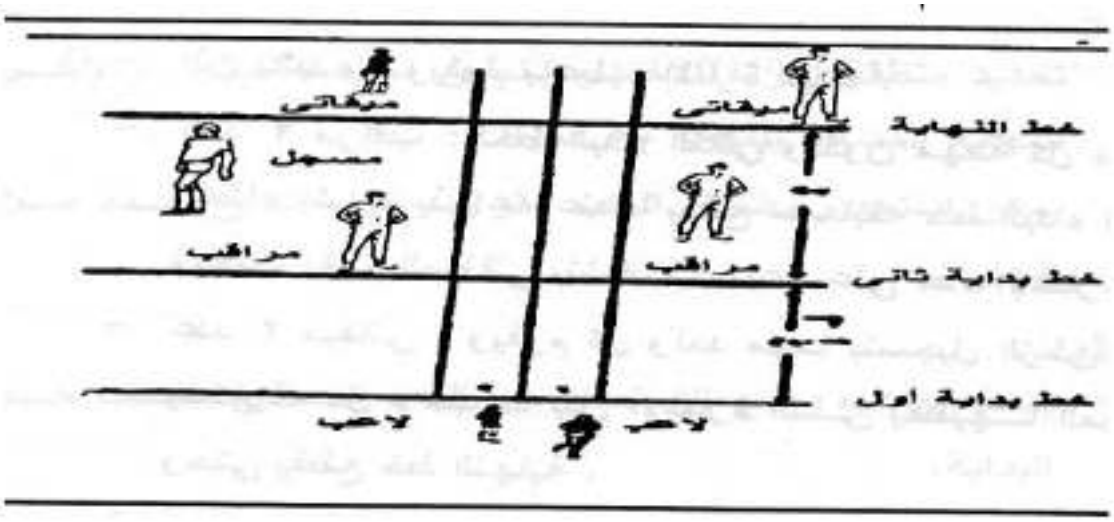
**أداء الاختبار:**

يقف اللاعب على خط البدء الأول والذي يبعد عن خط البدء الثاني بـ 10 متر وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البدء الثاني الذي يقف عنده مراقب رافعاً ذراعه لأعلى وعندما يقطع اللاعب الخط يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة. وفي نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يوقف الميقاتي الساعة ويكون هو زمن الجري لمسافة 20 متر.

**العتاد:** استمارة تسجيل لكل لاعب، أرضية مسطحة.

**تعليمات الاختبار:**

- تعطى محاولتين لكل لاعب وتسجل الأفضل.
- التسخين الجيد للأطراف السفلية.
- على الرياضي استخدام أقصى سرعته.




**شكل رقم (02) يوضح اختبار الجري 20 متر.**

**( حسن السيد أبو عبده، 2001، ص151).**

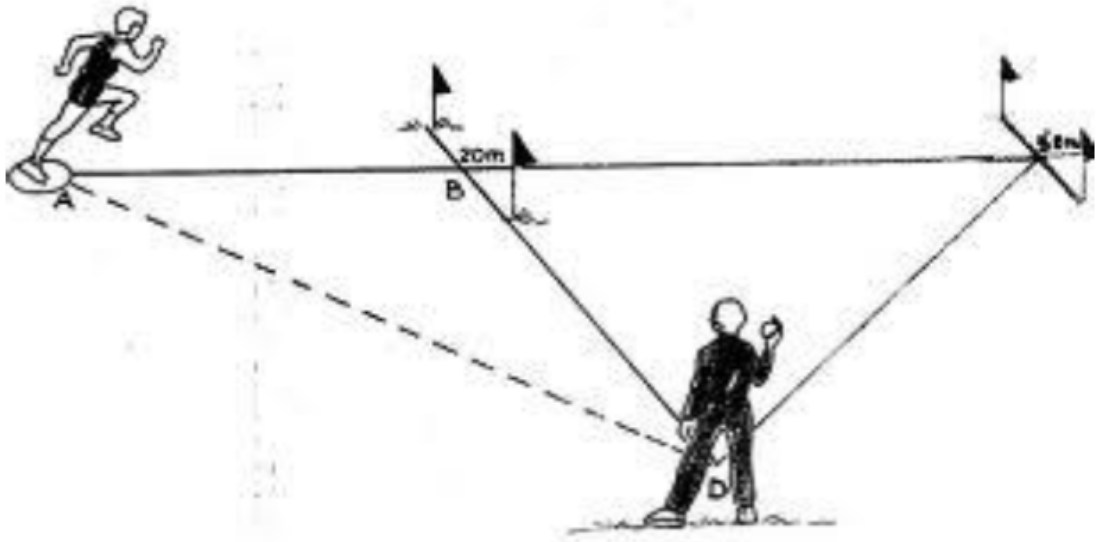
**1-5-2-2-3- اختبار السرعة 50 متر:**

**أداء الاختبار:**

يقف اللاعب على خط يبعد عن خط البداية بـ10 متر وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البداية حسب الشكل أدناه حيث يقف زميل رافع ذراعه لأعلى وعندما يقطع اللاعب الخط يقوم بخفض ذراعه للأسفل وفي نفس الوقت يقوم المدرب الواقف على خط النهاية بتشغيل الساعة وعندما يصل اللاعب إلى خط النهاية يوقف الساعة.

**تعليمات الاختبار:**

- تعطى محاولتين لكل لاعب وتسجل الأفضل.
- التسخين الجيد للأطراف السفلية.
- على الرياضي استخدام أقصى سرعته.




**شكل رقم (03) يوضح اختبار الجري 50 متر.**

**( حسن السيد أبو عبده، 2001، ص154).**

**ملاحظة:** كل الاختبارات تمت بالاستعانة بجهاز الخلايا الضوئية "ميكروقايت ويتي" لقياس السرعة cellule photo éléctique (Microgate WITTY) . حيث يتم في اختبارات السرعة الاستغناء عن الميقاتي وكذا المراقب ومسجل التوقيت ويتم استبدالهم بتثبيت الجهاز على خط البدء والنهاية في كل من اختبار 10، 20 و50 متر.

**1-6- الشروط العلمية للأداة:**

**1-6-1- معامل الثبات (ثبات الاختبار):**

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه "مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (**مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52**). حيث قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار و بعد 12 يوم تم إعادة تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية بنفس الشروط.

**1-6-2- معامل الصدق:**

يحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقديراً للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتاً تاماً ( **مروان إبراهيم، 2001، ص 13**). وقد قام الباحث بالوصول إلى صدق الاختبار ابتداء من معامل الثبات، حيث أنه للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق من المعادلة التالية: **صدق الاختبار =** $\sqrt{}$ **، معامل ثبات الاختبار**

**جدول رقم (02) : يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات المستعملة:**

| الرقم | الاختبارات | معامل الثبات | معامل الصدق |
|---|---|---|---|
| 01 | اختبار مؤشر كتلة الجسم | 0.89 | 0.94 |
| 02 | اختبار السرعة 10 متر | 0.90 | 0.94 |
| 03 | اختبار السرعة 20 متر | 0.97 | 0.98 |
| 04 | اختبار السرعة 50 متر | 0.90 | 0.94 |

يتضح من الجدول رقم (01) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قريبة من الـ01 إذن فإن معاملي الصدق والثبات لهما درجة عالية، كل هذا يدل على صدق وثبات الاختبارات ككل.

**1-7- إجراءات التطبيق الميداني:**

لأن الباحث يشرف على تدريب فريق نجم أولاددراج لكرة القدم أقل من 19 سنة العينة محل الدراسة هذا ما سهل للباحث القيام بدراسته حيث اختار الباحث عينته بشكل مقصود وعن معرفة مسبقة حيث اختار عينة تتجاوب وتساعد الباحث في الحصول على نتائج تخدم طبيعة الدراسة حيث أن المبدأ الأساسي هو إتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن مع مراعاة كم ونوع الغذاء الذي يتم تناوله فيما يرتبط باحتياجات التدريب أو المنافسات. وكذلك مراعاة عدم زيادة كمية الغذاء المرتبطة بالبروتين أو الكربوهيدرات أو الدهون، أو تناول جرعات إضافية من الفيتامينات أو المعادن تفوق احتياجات الجسم. كما يجب مراعاة عدم نقص كمية الغذاء المرتبط بهذه العناصر عن احتياجات التدريب والمنافسات. ولهذا ارتأى الباحث الاعتماد طيلة فترة التجربة الرئيسية على "خريطة الغذاء الرباعية (The four – food plan)" ذلك أن مبدأه بسيط ويتميز بمرونة ولا يحتاج متتبعه إلى أن يكون على مستوى عالي من التكوين والمعرفة بمجال التغذية لكي يتحصل على غذاء متعادل. وهو دليل غذائي بسيط حددته إدارة الزراعة الأمريكية خلال الحرب العالمية الثانية ومر بعدة مراحل تطور إلى يومنا هذا حيث أن كل طعام يرجع إلى واحدة من المجموعات الأربعة من الأطعمة التي تتشابه قيمتها الغذائية. ويعتمد هذا النظام على مبدأ أنه لا يهم من أي مصدر تحصلت مثلا على Vitamin C أو من أي مصدر تحصلت على البرويتن، إن جسمك يمثل كل أنوع الأطعمة بغض النظر عن مصدرها.

المجموعة الأربعة في هذا النظام هي:

1- الفواكه والخضروات.

2- مجموعة الحبوب ( الحنطة، الشعير، الذرة، الأرز، القمح ... )

3- المجموعة الغنية بالبروتين ( اللحوم، الأسماك، الدجاج، البقوليات، البيض، الجوز...)

4- مجموعة اللبن ومشتقاته.

**( جاب ميركن ومارشال هوفمان،1999، ص ص 74-77)**

بالإضافة إلى التوصية على عدم تناول أي نوع من أنواع الأغذية والمشروبات الصناعية الغنية بالسكريات والكربوهيدرات وقد حدد الباحث قائمة لا ينبغي لعينة الدراسة تناول أحد عناصرها وهي كالآتي:

- المشروبات الغازية بكل أنواعها.
- عصائر الفاكهة الصناعية.
- الخبز الأبيض
- المعجنات والكعك
- المثلجات بأنواعها
- الحلوى بأنواعها
- الشوكولاتة
- البطاطا المقلية
- ألواح الشوفان
- الفواكه المجففة والمعلبة
- البيتزا
- المايونيز

في دراستنا هذه قمنا بإجراء اختبار مؤشر كتلة الجسم واختبارات السرعة الانتقالية حيث تم القيام بإجراء اختبارين على أفراد العينة أحدهما قبلي والآخر بعد مرور 08 أسابيع على اتباع البرنامج الغذائي المقترح ، أجريت الاختبارات في نفس الظروف المحيطة بعينة البحث من كل الجوانب، و بنفس الشروط.

**1-8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:**

للإجابة عن أسئلة هذه الدراسة تم استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة بعد إدخال البيانات في جهاز الحاسوب لتحليلها باستخدام برنامج spss في نسخته الثانية والعشرين ومعالجتها إحصائيا وذلك عن طريق حساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري واختبار(ت) للعينتين المترابطتين.

**2- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:**

**2-1- تحليل وتفسير نتائج اختبار مؤشر كتلة الجسم:**

**2-1-1- تحليل وتفسير نتائج اختبار مؤشر كتلة الجسم للمجموعة الشاهدة:**

**جدول رقم (03) يبين نتائج اختبار مؤشر كتلة الجسم للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:**

| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | درجة الحرية | الـــدلالـة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الاختبار القبلي | 20.00 | 3.52 | -0.808 | 0.456 | 5 | غير دال |
| الاختبار البعدي | 20.08 | 3.46 | | | | |
| **الفرض الصفري: sig > 0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig < 0.05 ( توجد فروق)** | | | | | | |

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 20.00 والانحراف المعياري يساوي 3.52، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 20.08 والانحراف المعياري يساوي إلى 3.46، وهذا ما يدل على تقارب و تجانس عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 0.808 - لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.456 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار مؤشر كتلة الجسم.

**2-1-2- تحليل وتفسير نتائج اختبار مؤشر كتلة الجسم للمجموعة التجريبية:**

**جدول رقم (04) يبين نتائج اختبار مؤشر كتلة الجسم للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي:**

| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | درجة الحرية | الـــدلالـة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الاختبار القبلي | 18.70 | 3.14 | 2.904 | 0.034 | 5 | دال |
| الاختبار البعدي | 17.90 | 2.61 | | | | |
| **الفرض الصفري: sig > 0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig < 0.05 ( توجد فروق)** | | | | | | |

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 18.70 كغ/م$^2$والانحراف المعياري يساوي 3.14، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 17.90 كغ/م$^2$ والانحراف المعياري يساوي إلى 2.61، وهذا ما يدل على تقارب و تجانس عناصر المجموعة، والفرق في المتوسطات الحسابية يساوي 0.80 كغ/م$^2$ لصالح القياس القبلي.

في حين سجلنا قيمة 2.904 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.034 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مؤشر كتلة الجسم.

### 2-1-3- تحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار مؤشر كتلة الجسم للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

**جدول رقم (05) يبين النتائج البعدية لاختبار مؤشر كتلة الجسم للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:**

| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | درجة الحرية | الـدلالـة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة الشاهدة | 20.08 | 3.46 | 4.46 | 0.007 | 10 | دال إحصائياً |
| المجموعة التجريبية | 17.90 | 2.61 | | | | |
| الفرض الصفري: sig > 0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig < 0.05 ( توجد فروق) | | | | | | |

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 20.08 كغ/م$^2$ في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 17.90 كغ/م$^2$ بفارق 2.18 لصالح المجموعة الشاهدة، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه لقيمة (T) والتي بلغت 4.46 بمستوى دلالة 0.007 وهي أقل من 0.05 الفروق المعنوية بين المجموعتين و عليه فإنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لمؤشر كتلة الجسم لصالح المجموعة الشاهدة.

## 2-2- تحليل وتفسير نتائج اختبارات السرعة الانتقالية:

### 2-2-1- تحليل وتفسير نتائج اختبارات السرعة الانتقالية للمجموعة الشاهدة:

**جدول رقم (06) يبين نتائج اختبارات السرعة الانتقالية للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:**

| | اختبار 10 متر | | | | اختبار 20 متر | | | | اختبار 50 متر | | | | درجة الحرية | الـدلالـة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | | |
| الاختبار القبلي | 1.8333 | 0.86 | -2.236 | 0.076 | 3.34 | 0.28 | 1.419 | 0.215 | 7.37 | 0.35 | 0.278 | 0.792 | 5 | غير دال |
| الاختبار البعدي | 1.8383 | 0.88 | | | 3.31 | 0.24 | | | 7.36 | 0.31 | | | | |
| الفرض الصفري: sig > 0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig < 0.05 ( توجد فروق) | | | | | | | | | | | | | | |

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن

1- بالنسبة لاختبار 10 متر المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 1.8333 ثانية والانحراف المعياري يساوي 0.86، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 1.8383 ثانية والانحراف المعياري يساوي إلى 0.88، في حين سجلنا قيمة 2.236 - لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.076 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار السرعة 10 متر.

2- بالنسبة لاختبار 20 متر المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 3.34 ثانية والانحراف المعياري يساوي 0.28، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 3.31 ثانية والانحراف المعياري يساوي إلى 0.24، في حين سجلنا قيمة 1.419 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.215 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار السرعة 20 متر.

3- بالنسبة لاختبار 50 متر المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 7.37 ثانية والانحراف المعياري يساوي 0.35، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 7.36 ثانية والانحراف المعياري يساوي إلى 0.31، في حين سجلنا قيمة 0.278 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.792 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار السرعة 10 متر.

### 2-2-2- تحليل وتفسير نتائج اختبارات السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية:

**جدول رقم (07) يبين نتائج اختبارات السرعة الانتقالية للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:**

| | اختبار 10 متر | | | | اختبار 20 متر | | | | اختبار 50 متر | | | | درجة الحرية | الـدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | | |
| الاختبار القبلي | 1.88 | 0.70 | 4.596 | 0.006 | 3.25 | 0.12 | 8.756 | 0.000 | 7.24 | 0.44 | 5.572 | 0.003 | 5 | دال |
| الاختبار البعدي | 1.78 | 0.87 | | | 2.99 | 0.10 | | | 6.54 | 0.39 | | | | |
| الفرض الصفري: sig > 0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig < 0.05 ( توجد فروق) | | | | | | | | | | | | | | |

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن

1- بالنسبة لاختبار 10 متر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 1.88 ثانية والانحراف المعياري يساوي 0.70، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 1.78 ثانية والانحراف المعياري يساوي إلى 0.87، والفرق في المتوسطات يساوي 0.10 ثانية لصالح الاختبار القبلي، في حين سجلنا قيمة 4.596 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.006 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة 10 متر ولصالح الاختبار القبلي.

2- بالنسبة لاختبار 20 متر المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 3.25 ثانية والانحراف المعياري يساوي 0.12، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 2.99 ثانية والانحراف المعياري يساوي إلى 0.10، والفرق في المتوسطات يساوي 0.26 ثانية لصالح الاختبار القبلي، في حين سجلنا قيمة 8.756 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.000 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة 20 متر ولصالح الاختبار القبلي.

3- بالنسبة لاختبار 50 متر المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 7.24 ثانية والانحراف المعياري يساوي 0.44، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 6.54 ثانية والانحراف المعياري يساوي إلى 0.39، والفرق في المتوسطات يساوي 0.70 ثانية لصالح الاختبار القبلي في حين سجلنا قيمة 5.572 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.003 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية

دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة 50 متر ولصالح الاختبار القبلي.

### 2-2-3- تحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبارات السرعة الانتقالية للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

**جدول رقم (08): يبين النتائج البعدية لاختبارات السرعة الانتقالية للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:**

| | اختبار 10 متر | | | | اختبار 20 متر | | | | اختبار 50 متر | | | | درجة الحرية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T | دلالة T | | |
| المجموعة الشاهدة | 1.8383 | 0.88 | 3.322 | 0.021 | 3.31 | 0.24 | 2.821 | 0.037 | 7.36 | 0.31 | 4.798 | 0.005 | 5 | دال |
| المجموعة التجريبية | 1.7850 | 0.87 | | | 2.99 | 0.10 | | | 6.54 | 0.39 | | | | |

الفرض الصفري: sig > 0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig < 0.05 ( توجد فروق)

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن:

1- بالنسبة لاختبار 10 متر المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الشاهدة يساوي 1.83 ثانية والانحراف المعياري يساوي 0.88، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية يساوي 1.78 ثانية والانحراف المعياري يساوي إلى 0.87 ، والفرق في المتوسطات يساوي 0.05 ثانية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة، في حين سجلنا قيمة 3.322 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.021 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين البعدي بين المجوعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار السرعة 10 متر ولصالح المجموعة الشاهدة.

2- بالنسبة لاختبار 20 متر المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الشاهدة يساوي 3.31 ثانية والانحراف المعياري يساوي 0.24، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية يساوي 2.99 ثانية والانحراف المعياري يساوي إلى 0.10 ، الفرق في المتوسطات يساوي 0.32 ثانية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة، في حين سجلنا قيمة 2.821 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.037 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين البعدي بين المجوعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار السرعة 20 متر ولصالح المجموعة الشاهدة.

3- بالنسبة لاختبار 50 متر المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الشاهدة يساوي 7.36 ثانية والانحراف المعياري يساوي 0.31، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية يساوي 6.54 ثانية والانحراف المعياري يساوي إلى 0.39 ، في حين سجلنا قيمة 4.798 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.005 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين البعدي بين المجوعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار السرعة 50 متر ولصالح المجموعة الشاهدة.

## 3- مناقشة نتائج الدراسة:

من خلال هذا البحث والذي يتطرق إلى تأثير إتباع نظام غذائي محدود الكربوهيدرات على مؤشر كتلة الجسم ومدى تأثر أداء السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ، ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء الاختبارات التي تمثلت في اختباري مؤشر كتلة الجسم واختبارات السرعة الانتقالية 10، 20 و50 متر، والمستعملة مع المجموعة الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 03 إلى 08 ، سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء فرضية البحث المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فالنتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار مؤشر كتلة الجسم أحدثت فروق ذات دلالة معنوية بحيث تحصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لمؤشر كتلة الجسم على متوسط حسابي يساوي 18.70 كغ/م$^2$ وفي الاختبار البعدي متوسط حسابي يساوي 17.90 كغ/م$^2$ ، كما سجلت قيمت T نتيجة 2.904 بمستوى دلالة قدر بـ 0.034 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنوياً كما هو مدون في الجدول رقم (04).

أما المجموعة الشاهدة فلم تبد نتائجها فروق دالة في اختبار الارتقاء، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، حيث تحصلت على نتيجة 20.00 كغ/م$^2$ كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 20.08 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وسجلت قيمة T نتيجة 0.808 - بمستوى دلالة قدر بـ 0.456 وهذه القيمة أكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم حدوث فروق ذات دلالة معنوية كما هو مدون في الجدول رقم (03) .

في حين أن المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية لكل من مجموعتي البحث الشاهدة والتجريبية في اختبار مؤشر كتلة الجسم أوضحت أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند قيمة T تساوي 4.46 بمستوى دلالة قدر بـ 0.007 وهذه القيمة أقل من 0.05 وفرق في المتوسطات الحسابية وصل إلى 2.18 كغ/م$^2$.

وكذلك ما حدث مع النتائج التي حققتها نتائج المجموعة التجريبية في اختبارات السرعة الانتقالية إلى الأمام حيث أحدثت فروق ذات دلالة معنوية بحيث:

1- تحصلت هذه الأخيرة في القياس القبلي لاختبار السرعة 10 متر على متوسط حسابي يساوي 1.88 ثانية وفي الاختبار البعدي متوسط حسابي يساوي 1.78 ثانية، كما سجلت قيمت T نتيجة 4.596 بمستوى دلالة قدر بـ 0.006 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنوياً كما هو مدون في الجدول رقم (07) .

أما المجموعة الشاهدة فلم تبد نتائجها فروق دالة ، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، حيث تحصلت على نتيجة 1.8333 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 1.8383 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وسجلت قيمة T نتيجة 2.223 - بمستوى دلالة قدر بـ 0.076 وهذه القيمة أكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم حدوث فروق ذات دلالة معنوية كما هو مدون في الجدول رقم (06).

2- وتحصلت المجموعة التجريبية في القياس القبلي لاختبار السرعة 20 متر على متوسط حسابي يساوي 3.25 ثانية وفي الاختبار البعدي متوسط حسابي يساوي 2.99 ثانية، كما سجلت قيمت T نتيجة 8.756 بمستوى دلالة قدر بـ 0.000 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنوياً كما هو مدون في الجدول رقم (07) .

أما المجموعة الشاهدة فلم تبد نتائجها فروق دالة ، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، حيث تحصلت على نتيجة 3.34 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 3.31 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وسجلت قيمة T نتيجة 1.419 بمستوى دلالة قدر بـ 0.215 وهذه القيمة أكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم حدوث فروق ذات دلالة معنوية كما هو مدون في الجدول رقم (06) .

3- أما في اختبار السرعة 50 متر فقد تحصلت المجموعة التجريبية في القياس القبلي على متوسط حسابي يساوي 7.24 ثانية وفي الاختبار البعدي متوسط حسابي يساوي 6.54 ثانية، كما سجلت قيمت T نتيجة 5.572 بمستوى دلالة قدر بـ 0.003 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنوياً كما هو مدون في الجدول رقم (07) .

أما المجموعة الشاهدة فلم تبد نتائجها فروق دالة ، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، حيث تحصلت على نتيجة 7.37 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 7.36 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وسجلت قيمة T نتيجة 0.278 بمستوى دلالة قدر بـ 0.792 وهذه القيمة أكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم حدوث فروق ذات دلالة معنوية كما هو مدون في الجدول رقم (06) .

وبالتالي التراجع الدال معنوياً للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في كل من اختبار مؤشر كتلة الجسم واختبارات السرعة 10، 20 و50 متر يبرز لنا أثر اتباع النظام الغذائي محدود الكربوهيدرات المقترح من طرف الباحث على مؤشر كتلة الجسم ومدى تأثر أداء السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة العينة محل الدراسة.

وهو ما يؤدي إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي تفرض أن:

**"للنظام الغذائي المحدود الكربوهيدرات المتبع أثر على مؤشر كتلة الجسم وأداء السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19سنة"**

**4- الاستنتاجات:**

من خلال كل ما سبق وما تم عرضه واستبيانه في كل من جانبي البحث النظري والتطبيقي، نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي أزالت الغموض الذي كان يعتري مشكلة البحث وبالتالي إعطاء الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقاً، ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن التدريب الرياضي هو عمل علمي منهجي بحت خالٍ من العشوائية وبعيد كل البعد عن الصدفة والحظ في التطبيق أثناء التدريب أو المنافسة، حيث أنه من متطلبات التدريب الأساسية أن يكون المدرب على كفاءة علمية ومهنية معتبرة حتى يتمكن من تطبيق فلسفته

التدريبية والتعامل معها بشكل يمكنه للوصول إلى النتائج الإيجابية وفق المبادئ العلمية، وفي الأخير يستنتج الباحث أن فقدان لاعبي الفريق عينة البحث التجريبية للدهون المخزنة في الجسم نتيجة تناولهم سابقاً لعديد الوجبات الغذائية ذات التأثير الطاقوي السلبي والذي نقصد به هنا هو الأغذية ذات مصادر الطاقة الكربوهيدراتية الصناعية أدى بالضرورة إلى تحسين مؤشر كتلة الجسم لديهم وبالتالي فإن قوة الألياف العضلية المكونة للعضلات تمكنت من تحسين نتيجة أداء السرعة الانتقالية ذلك أن الجسم تخلص ولو بالشكل القليل من الوزن الزائد الذي كان يعيق ويثقل نوعاً ما عمل العضلات والألياف العضلية، بمعنى أدق مقاومة الجسم المطبقة على العضلات انخفضت على ما كانت عليه سابقاً.

ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضية البحث المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

1- النظام الغذائي المقترح له تأثير في التخلص من بقايا الدهون المخزنة في الجسم.
2- يمكن القول أن العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والسرعة الانتقالية علاقة ارتباطية عكسية حيث كلما زاد مؤشر كتلة الجسم زاد وقت الجري وبالتالي انخفاض في السرعة والعكس
3- كذلك يمكن القول أن العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهن علاقة ارتباطية طردية حيث كلما زادت نسبة الدهن زاد وزن الجسم وبالتالي زاد مؤشر كتلة الجسم
4- إذن هناك علاقة متعدية بين نسبة الدهن والسرعة الانتقالية حيث نعبر عنها بأنها علاقة ارتباطية عكسية حيث كلما زادت نسبة الدهن في الجسم زاد وقت الجري وبالتالي انخفاض في السرعة والعكس
5- الكربوهيدرات ذات الطبيعة الصناعية لها تأثير سلبي على السرعة الانتقالية بصفة خاصة وعلى غيرها من الصفات البدنية بصفة عامة لدى لاعبي كرة القدم
6- صفة السرعة الانتقالية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلاً والاهتمام بها وتنميتها في هذه المرحلة أمر لابد منه.
7- تعتبر صفة السرعة الانتقالية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأساس الفني للاعبي كرة القدم.
8- الاهتمام بالتغذية السليمة والعادات الغذائية الجيدة سبيل لتحقيق التفوق الرياضي.

**5-توصيات واقتراحات:**

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وبعد التحليل، المناقشة والاستنتاجات خلال مراحل البحث المختلفة أثبت الباحث أن النظام الغذائي المقترح ينعكس انعكاساً إيجابياً في تحسين مؤشر كتلة الجسم والسرعة الانتقالية، ومن كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات كما يلي:

1- يمكن اعتماد النظام الغذائي المقترح ونصح اللاعبين باتباعه خصوصاً وكما تم التطرق إليه فإنه يتمتع بالمرونة وسهولة التطبيق، بمعنى أنه عملي أكثر.
2- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة السرعة الانتقالية بصفة خاصة وتطوير اللياقة البدنية بصفة عامة.
3- العمل على توعية اللاعبين بأهمية التغذية السليمة ومدى تأثيرها على كتلة الجسم والصفات البدنية

4- توضيح خطورة الكربوهيدرات الصناعية على الرياضيين بصفة عامة وعلى لاعبي كرة القدم بصفة خاصة.

5- يستحسن تسطير برامج تكوينية في علوم التغذية قصيرة ومتوسطة المدى مبنية على أسس علمية وبطرق منهجية موجهة للمدربين واللاعبين لتحقيق الأهداف المنشودة.

6- الاهتمام بالتغذية المثلى للرياضيين.

7- من الأفضل الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.

8- يستحسن الاعتماد بشكل واضح على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب لضمان نجاح العملية التدريبية.

9- ينبغي على المدرب أن يكون ملماً بالعلوم الفسيولوجية الخاصة بالمجال الرياضي وما يتوافق والخصائص الفسيولوجية للفئة العمرية التي يشرف عليها.

10- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في الملتقيات العلمية، التربصات الميدانية، الدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات متخصصة.

11- الأنسب للنوادي انتقاء المدربين على الأساس العلمي والمعرفي بعلوم الرياضة والرياضة التخصصية، خاصة فيما يتعلق بالفئات العمرية الصغرى.

12- محاولة إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى.

**قائمة المصادر والمراجع:**


1- أحمد نصر الدين سيد: (2003)، نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.

2- جاب ميركن ومارشال هوفمان:(1999)، ترجمة محمد قدوي بكري وثريا نافع، دليلك إلى الطب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

3- الحاج عيسى رفيق، دراسة تأثير برنامج تدريبي لكل من القوة القصوى الإيزومترية والبليومترية على مردود القوة العضلية لدى لاعبات كرة اليد كبريات المرحلة التحضيرية للقسم الوطني الثاني، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص العلوم البيوطبية الرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2010.

4- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2001،

5- عبد اليمين بوداود وأحمد عطاء الله، (2009)، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.

6- محمد محمد الحماحمي: (2000)، التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 1، القاهرة، مصر.

7- مروان إبراهيم، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2001.

8- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.

9- يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد :( 2006)، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي –

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

_____****_____

# برنامج المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني

## الموسوم بـ: مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير الأداء الرياضي النخبوي

## "السبت 29 ماي 2021"

_____****_____

| التوقيت | مراسيم افتتاح المؤتمر الدولي العلمي الافتراضي الثاني |
|---|---|
| 10.05-10.00 | تلاوة آيات بينات من القرآن الكريم<br>الاستماع إلى النشيد الوطني الجزائري |
| 10.10 -10.05 | كلمة السيد رئيس المؤتمر<br>د. مالك رضا |
| 10.20 -10.10 | كلمة السيد مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية<br>أ.د. بشير حسام |
| 10.30 -10.20 | كلمة السيد رئيس جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي<br>أ.د. ديبي زهير |
| **الجلسة الافتتاحية** | |
| رئيس الجلسة: د/ العزوطي علاء الدين | |
| 10.45 -10.30 | Variations biologiques et hormonales durant l'exercice physique<br>Dr.GHOZLANE Abdeslem /Université :Aix Marseille/ France |
| 11.00 -10.45 | اثر تدريب المنحدرات في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم<br>د. حامد بسام عبد الرحمن سلامة /فلسطين |
| 11.15 -11.00 | أثر التدليك والتمرينات العلاجية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والوظيفية والبدنية للسيدات ما بعد الولادة القيصرية.<br>د. حسين علي سالم / ليبيا |

رئيس المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني
حول مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير
الأداء الرياضي النخبوي
د: مالك رضا

| الفترة الصباحية | الجلسة الأولى |
|---|---|
| رئيس الجلسة:د/ درويش محمد | مقرر الجلسة:أ/ بركان عادل |

| التوقيت | المداخلة | الجامعة |
|---|---|---|
| 11.40-11.30 | Les adaptations physiologiques liées à une activité physique chez les personnes âgées<br>Dr.CHABANE Kahina, Dr SLIMANI Aissa | Université Alger 3 |
| 11.50-11.40 | اثر التداخل التدريبي في تطوير نظام الطاقة المختلط وبعض المتغيرات البيوكيميائية في الدم وانجاز ركض 400م للاعبين تحت سن 20سنة<br>د.علياء عبد الخضر سفاح التميمي | جامعة بغداد<br>العراق |
| 12.00-11.50 | تقنيات مراقبة الحمل في الحصص التدريبية في كرة القدم<br>ط.د. جاب الله حسين أ.د. قاسمي فيصل | جامعة البويرة<br>جامعة تبسة |
| 12.10-12.00 | Heart rate and lactate of 2 types of small-sided games vs. regular game in youth volleyball players<br>Dr. Jamel Halouani | University of Gafsa. Tunisia |
| 12.20-12.10 | واقع استخدام أجهزة القياسات الفسيولوجية الحديثة لتقييم الحالة التدريبية للاعبي الكاراتيه<br>ط.د حسام بوبلوط، د. حاج احمد مراد، ط.د عبد الحليم زموري | جامعة البويرة |
| 12.30-12.20 | الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وأهمية معرفته عند الرياضيين<br>د.حجاب عصام | جامعة سوق اهراس |
| 12.40-12.30 | جهاز المناعة و التمرين البدني للرياضي- دراسة تحليلية-<br>ط.د جمالي مرابط | جامعة بسكرة |
| 12.50-12.40 | Effet d'adaptation des séances d'éducation physique sur la perception d'effort chez les élèves obèses<br>Ed.Oumayma Slimi | Université de Sfax Tunis |
| 13.00 -12.50 | Le Lactate et la fatigue<br>Dr. Khoudir Sofiane | Université de Sétif 2 |
| 13.10-13.00 | دور آليات تنظيم درجة حموضة الدم أثناء الجهد البدني في تأخير ظهور العتبة اللاهوائية<br>ط.د. وسيم رماش | جامعة سوق أهراس |
| 13.20-13.10 | اثر التداخل التدريبي في تطوير نظام الطاقة المختلط وبعض المتغيرات البيوكيميائية في الدم وانجاز ركض 400م للاعبين تحت سن 20سنة<br>د.علياء عبد الخضر سفاح التميمي | جامعة بغداد العراق |
| 13.40-13.20 | تأثير بعض الخصائص الوظيفية ( الاستهلاك الأقصى للأكسجين – نبض القلب) على فعالية أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الأجنحة في كرة السلة تحت 17 سنة<br>ط.د. حمزة طلحة | جامعة قسنطينة 2 |
| 14.00 -13.40 | مناقشة عامة | |

رئيس المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني
حول مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير
الأداء الرياضي النخبوي
د. مالك رضا

| الفترة الصباحية | الجلسة الثانية |
|---|---|
| رئيس الجلسة: د/ بوناب شاكر | مقرر الجلسة: د/ كواسح نذير |

| التوقيت | المداخلة | الجامعة |
|---|---|---|
| 11.40-11.30 | L'apport de l'entraînement intensif pour lutter contre l'obésité chez les personnes adultes<br>Dr. Mohamed Fayçal KHAROUBI, Benaadja.M, Ouadeh.A Benrabah.K | Université de Tissemsilt |
| 11.50-11.40 | أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر<br>د. رفيق علوان، ط.د العوفي عمر | جامعة البويرة |
| 12.00-11.50 | الآثار الجانبية المتوقعة لمادة الاسبارتام على صحة الإنسان<br>د. ناصري محمد الشريف | جامعة سوق أهراس |
| 12.10-12.00 | إسهام المراقبة الطبية في الحفاظ على مستوى الفورمة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة<br>ط.د . برواق حسان، د. مقران إسماعيل | جامعة بومرداس |
| 12.20-12.10 | مستويات الثقافة الصحية لدى موظفي قطاع التربية<br>د. زوبير ارفيس | المركز الجامعي البيض |
| 12.30-12.20 | رياضة المستوى العالي أهم الإصابات الناجمة عنها وطرق الوقاية منها<br>د. حمزة بن ساحلي، أ.د فاتح عبدلي | جامعة عنابة<br>جامعة سوق أهراس |
| 12.40-12.30 | إسهامات الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية وتحسين مردود لاعبي كرة القدم<br>ط.د عبد القادر كمال، ط.د هباش مقصو | جامعة المسيلة |
| 12.50-12.40 | دور الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم<br>ط.د عزالدين زاوي، د.لوناس عبدا | جامعة البويرة |
| 13.00 -12.50 | دور المراقبة الطبية للرياضيين<br>ط.د عمار طاهير | جامعة بسكرة |
| 13.10-13.00 | وصفة النشاط البدني المعززة للصحة "الأسس العلمية والإجراءات العملية لإدارة وتأطير الرياضة الصحية<br>د. عزيون محمد اليمين | جامعة عنابة |
| 13.20-13.10 | دور الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم<br>ط.د عزالدين زاوي، د. لوناس عبدالله | جامعة البويرة |
| 13.40-13.20 | أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم<br>ط.د بهلولي صدام، د. بن يحي أسامة | جامعة بومرداس |
| 14.00 -13.40 | مناقشة عامة | |

رئيس المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني
حول مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير
الأداء الرياضي النخبوي
د. سالك رضا

| الفترة الصباحية | الجلسة الثالثة |
|---|---|
| رئيس الجلسة:د/ عادل شريط | مقرر الجلسة:د/شادي عبد الرزاق |

| التوقيت | المداخلة | الجامعة |
|---|---|---|
| 11.40-11.30 | علاقة الاستهلاك الاقصى للأوكسجين Vo2 maxبالكتلة العضلية والدهنية لرياضي المسافات النصف الطويلة<br>د. عيسى هدوش، د. علوي منير | جامعة باتنة 2 |
| 11.50-11.40 | التصرف الحركي لمسكة ( السكيف) وعلاقته ببعض السمات النفسية على عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى<br>م.معبدالغفور ردام كيطان العزاوي | جامعة ديالى العراق |
| 12.00-11.50 | المتطلبات الأساسية والأسس العلمية لإعداد الوحدة التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث<br>ط.د .رمضان جاقمة، د.عبد القادر بن حاج الطاهر | خميس مليانة |
| 12.10-12.00 | دراسة ارتباط بعض المتغيّرات البيوطبيّة (التركيب الجسمي) بالقوة الإنفجارية للطرف السفلي لدى لاعبي النخبة الجزائريين في كرة السلة فئة الأكابر ذكور<br>د. عباش ايوب، د. قلّيل محمّد | جامعة ام البواقي جامعة البويرة |
| 12.20-12.10 | فاعلية وحدات تدريبية مقترحة باستخدام تمارين بليومترية مدمجة بالكرة في تطوير الارتقاء العمودي وأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.<br>د. عبد الرحمان زمام | خميس مليانة |
| 12.30-12.20 | أثر استخدام طريقة التدريب التكراري على تحسين السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة للموسم الرياضي 2021/2020 – فريق نصر حسين داي نموذجا-<br>د.شريط حسام الدين، د. قادري عبد الحفيظ، د. قاسمي عبد المالك | جامعة باتنة 2 |
| 12.40-12.30 | دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى اندية كرة القدم الجزائرية القسم الوطني الأول<br>ط.د زيد زاوي، ط.د عبد الرزاق تومیات، ط.د عبد الحليم زاوي | جامعة المسيلة جامعة بسكرة جامعة البويرة |
| 12.50-12.40 | دراسة أثر برنامج تدريبي بليومتري لتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من U19 "<br>د. سمـــارة محمـــد، د. بن لحجر بلقاسم | جامعـة قسنطينة02 |
| 13.00 -12.50 | التحفيز ودوره في تحقيق ديناميكية الجماعة لدى لاعبي كرة القدم<br>د. فرنان مجيد، عبد النور منصوري | جامعة البويرة |
| 13.10-13.00 | اثر تمارين بدنية مدمجة على تحسين تكرار السرعات ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة<br>د.غلاب حكيم، ا.د. مزاري فاتح، ا.بن حميدوش فايزة | المسيلة البويرة البويرة |
| 13.20-13.10 | علاقة القوة الانفجارية للذراعين بأداء مهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة السلة.<br>ط.د . قادم فاتح، أ.د. غنام نور الدين، د. براح حمزة | سوق أهراس جامعة أم البواقي |
| 13.40-13.20 | أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين الصحة النفسية عند رياضي النخبة السابقين<br>ط.د .عبد الهادي بن العايب، أ.د. حمادي جمال، أ.د. بن الدين كمال | جامعة الأغواط المركزالجامعي البيض |
| 14.00 -13.40 | مناقشة عامة | |

رئيس المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني
حول مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير
الأداء الرياضي النخبوي
د: مالك رضا

| الفترة الصباحية | الجلسة الرابعة |
|---|---|
| رئيسة الجلسة: د/ نواصرية منى | مقررة الجلسة: أ/ حريش إيمان |

| التوقيت | المداخلة | الجامعة |
|---|---|---|
| 11.40-11.30 | Effet d'un programme d'éducation motrice en milieu scolaire sur les habiletés fines et globales et sur la diminution de l'hyperactivité chez des enfants algériens<br>Dr.Thinhinane DJERADA, pr. HARITI Hakim | Université de BEJAIA<br>Université d'ALGER3 |
| 11.50-11.40 | أثر برنامج مقترح في التقليل من الإندفاع لدى أطفال المدرسة الإبتدائية.<br>د. النواري قروش | جامعة المسيلة |
| 12.00-11.50 | التغذية السليمة في حياة الطفل الرياضي<br>د.بن بوط أمال | جامعة ام البواقي |
| 12.10-12.00 | أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق النمو النفسي للطفل في ظل جائحة كورونا<br>ط.د. نصير شرون، أ.د. فنوش رضوان | جامعة بسكرة |
| 12.20-12.10 | دور الأنشطة البدنية والرياضية في تطوير مهارات (المشي، الجري، القفز) لدى أطفال طيف التوحد<br>ط.د. العربي بن كحلة، أ. د. فريد مويسي، أ.د. محمد عزوز | جامعة الشلف<br>جامعة الشلف<br>جامعة الجلفة |
| 12.30-12.20 | عوائد الترويح الرياضي علي الأطفال المرضي بالسرطان<br>د.محمد حمدي الصاوي السنيطي | جامعة بورسعيد<br>مصر |
| 12.40-12.30 | Activité physique et sportive de l'enfant et l'adolescen<br>Des croyances aux recommandations sanitaires<br>Dr. Noubli-Dih.Amel, Dr. Louli.Hassiba | ESSTS ALGER<br>ISTS ALGER |
| 12.50-12.40 | تأثير وحدات تدريبية باستخدام الألعاب المائية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أطفال متلازمة داون<br>ط.د. محمد جالم | جامعة الشلف |
| 13.00 -12.50 | النشاط البدني الرياضي وعلاقته ببعض مؤشرات أمراض نقص الحركة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة<br>ط.د . قرماط.مصطفى، ط.د. مدرس.مصطفى، د. الحاج عيسى.رفيق | جامعة الأغواط |
| 13.10-13.00 | تأثير التربية البدنية والرياضية على تنمية المهارات الحركية الأساسية ( الجري ، القفز ) لدى تلاميذ الطور الابتدائي 9-12 سنة<br>د. بوذينة بلال، ط.د عادل بودالي، ط.د صخري حنفي | جامعة ام البواقي<br>جامعة تسيمسيلت<br>جامعة باتنة |
| 13.20-13.10 | دور رياض الأطفال في توعية طفل الروضة بمفاهيم الثقافة الصحية<br>ط. د م تامن ريم | جامعة بسكرة |
| 13.40-13.20 | دور الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة في التخفيف من الإكتئاب عند المعاقين حركيا(08-15سنة)<br>ط.د زقاي جمعي | جامعة الشلف |
| 14.00 -13.40 | مناقشة عامة | |

رئيس المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني
حول مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير
الأداء الرياضي النخبوي
د: مالك رضا

| الفترة الصباحية | الجلسة الخامسة |
|---|---|
| رئيس الجلسة: أ.د/ ايدير حسان | مقرر الجلسة:د/ شليحي عمر |

| التوقيت | المداخلة | الجامعة |
|---|---|---|
| 11.40-11.30 | التغذية المتوازنة وأثرها على أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر مدربي كرة القدم<br>ط. د. أبوسيف مفتاح، د.عبد القادر عثماني | بسكرة |
| 11.50-11.40 | السلوك الغذائي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام بين المعرفة والتقليد<br>د. بليلة سيف الدين | عنابة |
| 12.00-11.50 | التغذية الرياضية ودورها في تفادي المشاكل الصحية و التغذوية لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب القوى صنف 17- 18 سنة<br>ط.د. خلفة عماد الدين، أ.د. مزروع السعيد، ط.د. قندوز هشام | جامعة بسكرة<br>جامعة بسكرة<br>جامعة خميس مليانة |
| 12.10-12.00 | تأثير اتباع نظام غذائي محدود الكربوهيدرات على مؤشر كتلة الجسم ومدى تأثر أداء السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19سنة<br>د. حمريط سامي، د. سعداوي فيصل | جامعة المسيلة<br>جامعة الجزائر3 |
| 12.30-12.20 | دور المكملات الغذائية في تطوير صفة القوة العضلية لدى رياضيي كمال الأجسام<br>ط.د. محمد عزيزو، ط.د دحماني زكرياء | جامعة خميس مليانة<br>الجزائر |
| 12.40-12.30 | التغذية الرياضية وأثرها على أداء الرياضي<br>ط.د أوفة محمد، د. بورزامة داود، ط.د مرقصي أمنة | جامعة خميس مليانة |
| 12.50-12.40 | الكربوهيدرات والنشاط البدني الرياضي<br>ط.د علي زحزاح، د.أمزيان أسامة | جامعة ام البواقي |
| 13.00 -12.50 | التغذية الرياضية لدى الرياضيين المصابين بالسكري من نوع الأول<br>د. كريمة ناصرباي، ط.د جيلالي لبنى، د.فرنان مجيد | جامعة البويرة |
| 13.10-13.00 | التغذية المتوازنة وأثرها على أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر مدربي كرة القدم "دراسة ميدانية لأندية الرابطة الولائية لكرة القدم بسكرة<br>ط.د أبوسيف مفتاح، د.عبد القادر عثماني | جامعة بسكرة |
| 13.20-13.10 | التغذية لدى لاعبي كرة اليد واقع وتحديات (صنف أكابر)<br>د. برقوق عبد القادر، ط.د هواري إبراهيم | جامعة ورقلة |
| 13.30 -13.20 | أثر تطبيق برنامج غذائي قليل الكربوهيدرات المصاحب لتمارين بالشداة العالية والمنخفضة على بعض المتغيرات البيوكيميائية لدى عينة من الشباب ذو وزن زائد<br>ط.د زكرياء زياني، د. حسني فضلاوي | المركز الجامعي البيض |
| 13.40 -13.30 | دور التغذية في تطوير الأداء الرياضي النخبوي<br>ط. د. شرار أمحمد، أ. د. لاوسين سليمان | جامعة البويرة |
| 14.00 -13.40 | مناقشة عامة | |

رئيس المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني
حول مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير
الأداء الرياضي النخبوي
د: مالك رضا

| الفترة المسائية | الجلسة السادسة |
|---|---|
| رئيس الجلسة:د/ منصوري عبد الله | مقرر الجلسة:أ/ بوراشيد هشام |

| التوقيت | المداخلة | الجامعة |
|---|---|---|
| 14.00 -14.10 | تأثير منهج تعليمي مقترح في تعليم مهارتي التصويب والطبطبة باستخدام أسلوبي التنافسي والتمايز<br>د. احمد عبودي حسين البو راضي | جامعة الكوفة العراق |
| 14.10 -14.20 | أثر التدريب البليومتري باستعمال طريقة التدريب الدائري الفتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة<br>د. شادي عبد الرزاق | جامعة ام البواقي |
| 14.20 -14.30 | استخدام تكنولوجيا التحليل في التدريب والتحضير للمباريات (الكينوفيا Kinovea والدارتفيش DARTFISH PRO S10 نموذجا)<br>ط.د . طلحي إيمان، أ.د. رواب عمار | جامعة بسكرة |
| 14.30 -14.40 | أثر برنامج تدريبي للتصور العقلي على تطوير الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز البساط الأرضي لدى ناشئي الجمباز الفني (11-12) سنة<br>ط.د. قورين أحمد، د. محمد مدني | خميس مليانة جامعة الجزائر3 |
| 14.40 -14.50 | اثر استخدام أسلوب التنافس المقارن في تعلم مهارة التمرير ونقل أثرها إلى مهارة التهديف بكرة القدم<br>أ.د.اسماعيل عبدزيد عاشور الشمري، ا.م.د عماد طعمة راضي | الجامعة المستنصرية العراق |
| 14.50 -15.00 | اثر برنامج تعليمي وفقا لاستخدام أسلوبي غير مباشرين في التعلم والاحتفاظ لبعض المهارات بكرة القدم<br>د. شيماء عبدالله رجب، أ.د. اسماعيل عبد زيد عاشور | جامعة المستنصرية جامعة الانبار العراق |
| 15.00-15.10 | علاقة القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية وانجاز رمي القرص صنف أواسط 17 -19 سنة<br>د. حريش ايمان، ط.د. قارة خولة، د. نواصرية مني | جامعة أم البواقي |
| 15.10 -15.30 | التحليل الحركي لبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة الضرب الساحق<br>ط.د عرابي الشيخ، أ. د بن الدين كمال | المركز الجامعي البيض |
| 15.30 -15.40 | علاقة حالة قلق المنافسة الرياضية بدقة أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة السلة للمرحلة العمرية (13- 15) سنة<br>د. كواسح نذير | جامعة أم البواقي |
| 15.40 -15.50 | Étude de l'efficacité des actions tactiques offensives (attaques rapides et position) chez les meilleurs équipes observées lors du Championnat d'Europe de l'UEFA 2016<br>Dr.SEHAILIA CHOKRI Dr.ben youb abdouali Dr. khaled khader | Université Souk Ahras Université Souk Ahras Université Msila |
| 15.50 -16.00 | تصميم وتقنين اختبارات وفق نظام الطاقة الهوائي لقياس مطاولة القوة ومطاولة السرعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية ودقة اداء مهارة الضربة المسقطة الامامية في الريشة الطائرة<br>أ.د علي سموم الفرطوسي، أ.م.د. هدام عبج الأمير أمين | الجامعة المستنصرية جامعة البصـــــرة العراق |
| 16.00 -16.10 | اسهامات التحليل الميكانيكي في تطوير مستوى الاداء الحركي والمهاري لدى رياضي النخبة<br>د. رمضان بوخرص، د علون سعاد | جامعة المسيلة |
| 16.10 -16.20 | مناقشة عامة | |

| الفترة المسائية | | الجلسة السابعة |
|---|---|---|
| رئيس الجلسة:أ.د/ قلاتي يزيد | | مقرر الجلسة:أ/ بوطبية عومار |
| التوقيت | المداخلة | الجامعة |
| 14.10 -14.00 | دور وفعالية طريقة التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية في الاستشفاء وفي تأهيل الإصابات الرياضية<br>د. شريط عادل، د.درويش محمد، د. الأطرش زبير | جامعة أم البواقي |
| 14.20 -14.10 | L'effet d'un programme d'activité physique adapté sur l'état de santé des patientes atteintes du cancer du sein (évolution du cancer et réponse au traitement)<br>BADAOUI Loubna, HANANI SELMA | université Alger 3 KHMIS MELIANA |
| 14.30 -14.20 | التحديات التي تواجه دمج الطلبة ذوي الإعاقة الحركية كما يراها معلمو التربية الرياضية في مدارس تربية شمال الخليل الحكومية<br>د. إدريس محمد صقر جرادات، أ. منير التلاحمه، أ. اشراق الحطبة | جامعة فلسطين |
| 14.40 -14.30 | دور المراقبة الطبية للرياضيين<br>ط.د عمار طاهير | جامعة بسكرة |
| 14.50 -14.40 | دور عملية إعادة التأهيل الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة<br>ط.د. برواق حسان، د. تافيرولت بلال | جامعة بومرداس |
| 15.00-14.50 | أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم<br>ط.د بهلولي صدام، د. بن يحي أسامة | جامعة بومرداس |
| 15.10 -15.00 | Effet d'adaptation des séances d'éducation physique sur la perception d'effort chez les élèves obèses<br>Ed.Oumayma Slimi | Université de Sfax. Tunis |
| 15.20 -15.10 | طرق ووسائل الاسترجاع في المجال الرياضي بين النظرية والتطبيق<br>د. مرابط مسعود | جامعة ام البواقي |
| 15.30 -15.20 | Etude de la progression du $VO2_{max}$ et son influence sur l'endurance chez les athlètes de demi-fond 13-14 ans<br>Dr.BOUALI Souheir, Dr.BOUNAB Chaker, Dr.KHEIRI Samir | ISTAPS-Constantine-2 ISTAPS-OEB Constantine-2 |
| 15.40 -15.30 | Quantification et Gestion de la Charge D'entraînement (Approche subjective, Approche objective); Quelle Approche Adoptée<br>Dr.Hadj Mourad Ahmed | Université Bouira |
| 15.50 -15.40 | دراسة مقارنة بين اثر كل من التدريب المتقطع والتدريب الفتري على السرعة الهوائية القصوى وقدرة الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم أكابر<br>د.منصوري عبد الله، د. هشام غريبي، د. العزوطي علاء الدين | جامعة ام البواقي |
| 16.00-15.50 | برنامج غذائي رياضي ذو شدة متوسطة لعلاج ارتفاع نسبة السمنة لدى بعض الممارسين للرياضة في القاعات الخاصة.<br>أ.د. قلاتي يزيد، د. غانم محمد الأمين، د. بن مسلي عراب | جامعة ام البواقي جامعة المسيلة |
| 16.20 -16.00 | مناقشة عامة | |

رئيس المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني
حول مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير
الأداء الرياضي النخبوي
د: مالك رضا

| الفترة المسائية | الجلسة الثامنة |
|---|---|
| رئيس الجلسة:د/ بن فاضل فؤاد | مقرر الجلسة:د/ روام موسى |

| التوقيت | المداخلة | الجامعة |
|---|---|---|
| 14.10-14.00 | أسس اختيار التمارين التأهيلية للمرضى والرياضيين المصابين على مستوى مفصل الركبة بعد العمليات الجراحية<br>د. مـوراد قيال، د.علي خينش | جامعة بومرداس |
| 14.20 -14.10 | The effect of sports participation on body posture in student's: A scoping review<br>Ph.D Taqieddine Seghari | Oran University |
| 14.30 -14.20 | مدى تاثير البرامج التدريبية على التوافق الحركي عند الطفل الجزائري<br>ط.د محمد العربي، ط.د احمد سيغة | جامعة الجزائر 3<br>جامعة ام البواقي |
| 14.40 -14.30 | الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى الرياضيين<br>د. حسناء مخلوف ط. د بوبلوط حسام د. منصوري نبيل | جامعة البويرة |
| 14.50 -14.40 | دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الرياضة المدراسية من 6 الى 10 سنوات<br>د. عطاب إبراهيم، د. محمد مدني، د. غانية خلول | خميس مليانة<br>جامعة الجزائر3<br>جامعة الجزائر. |
| 15.00-14.50 | دور الرياضة في تحقيق الصحة البدنية والتنشئة الاجتماعية في حياة للطفل<br>د.محمد فؤاد دحماني | جامعة بسكرة |
| 15.10 -15.00 | التربية البدنية والرياضية وتعزيز الوعي الصحي –دراسة مقارنة بين التلاميذ الدارسين وغير الدارسين لمادة التربية البدنية<br>ط.د عصام لطرش | جامعة البويرة |
| 15.20 -15.10 | دور الرياضة في تحقيق الصحة البدنية والتنشئة الاجتماعية في حياة الطفل<br>ط. د محمد فؤاد دحماني، أ. د سليمان بن عميروش | جامعة بسكرة |
| 15.30 -15.20 | الذكاء الإنفعالي وعلاقته بفعالية القيادة لدى مدربي الفئات الشبانية الصغرى بالجزائر<br>د. لعياضي عصام | جامعة سوق اهراس |
| 15.40 -15.30 | تاريخ التربية البدنية ودورها في بلورة أخلاقيات الفرد<br>د. سماح مالك | جامعة تبسة |
| 15.50 -15.40 | النشاط البدني الرياضي وعلاقته في تطوير جسم الطفل<br>د. بن يوسف وليد | جامعة ام البواقي |
| 16.00-15.50 | تأثير برنامج تعليمي باستخدام اسلوب التعليم الذاتي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم المدمجين<br>ط.د لكحل عبد القادر، د. زيان نصيرة | جامعة بومرداس |
| 16.20 -16.00 | مناقشة عامة | |

رئيس المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني
حول مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير
الاداء الرياضي النخبوي
د: مالك رضا

| الفترة المسائية | | الجلسة التاسعة |
|---|---|---|
| رئيس الجلسة:د/ الأطرش زبير | | مقرر الجلسة:د/ جبار عبد السلام |
| التوقيت | المداخلة | الجامعة |
| 14.10-14.00 | Somatotype par catégorie de poids des judokas cadets Algériens<br>Dr.Toufik Ait Amar | Université Alger3 |
| 14.20 -14.10 | تأثير وحدات تدريبية باستخدام الألعاب المائية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أطفال متلازمة داو ن<br>ط.د. جالم محمد، أ.د. مويسي فريد، أ.د. السبع بوعبد الله | جامعة الشلف |
| 14.30 -14.20 | دور الانشطة الرياضية اللاصفية في تنمية التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة<br>. بزيو مصطفى د. بزيو عادل د. بومعزة محمد لمين، ط.د | جامعة بسكرة<br>جامعة تيسمسيلت<br>جامعة تيسمسيلت |
| 14.40 -14.30 | واقع استخدام طريقة الألعاب المصغرة و دورها في تنمية القدرات النفسية الحركية لدى تلاميذ طور ابتدائي<br>ط.د. سليماني رحمة، د. كحلي كمال، أ.د. حرشاوي يوسف | جامعة مستغانم |
| 14.50 -14.40 | السلوك الغذائي وعلاقته بالسمنة لدي أطفال متلازمة داون<br>د. عبابسة حسام الدين، د. كرميش عبد المالك فريد | جامعة سوق أهراس<br>جامعة المسيلة |
| 15.00 -14.50 | دور الرياضة في تحقيق الصحة البدنية والتنشئة الاجتماعية في حياة للطفل<br>د.محمد فؤاد دحماني | جامعة بسكرة |
| 15.10 -15.00 | دراسة تحليلية لواقع التغذية الصحية عند الرياضيين<br>د.عبد المالك بوفريدة، د .عبد المالك بورجة، د.محمد العربي | جامعة سوق اهراس<br>جامعة الجزائر3<br>جامعة الجزائر3 |
| 15.20 -15.10 | فاعلية برنامج مائي بطريقة هاليويك في تحسين بعض المؤشرات التنفسية لدى أطفال الربو<br>د. خالد جاب الله، د. نور الدين زبشي | جامعة مستغانم |
| 15.30 -15.20 | أثر برنامج مقترح للتربية الحركية على تعلم بعض الصفات الحركية لأطفال مرحلة ماقبل المدرسة (4-5) سنوات<br>د.غيث محمد كريم عريعر | جامعة الكوفة<br>العراق |
| 15.40 -15.30 | الإقامة والتدريب في المرتفعات بين والتكيف البدني والفسيولوجي<br>د.مالك رضا | جامعة أم البواقي |
| 15.50 -15.40 | مساهمة التصور العقلي في تنمية الصفات المهارية لناشئي كرة اليد<br>د.أمزيان أسامة | جامعة أم البواقي |
| 16.00 -15.50 | الحجامة كوسيلة بيوطبية لتعجيل عملية الاستشفاء الرياضي<br>ط.د. روينية حمدي، د. محفوظي محمود | جامعة سوق اهراس |
| 16.20 -16.00 | مناقشة عامة | |

رئيس المؤتمر الدولي الافتراضي الثاني
حول مساهمة العلوم البيوطبية في تطوير
الأداء الرياضي النخبوي
د: مالك رضا

| الفترة المسائية | الجلسة العاشرة |
|---|---|
| رئيس الجلسة:د/ مرابط مسعود | مقرر الجلسة:د/فارس عبد الغاني |

| التوقيت | المداخلة | الجامعة |
|---|---|---|
| 14.10-14.00 | كفاءة مدربي السباحة وعلاقتهم بالإعداد المهاري في 100متر سباحة أربعة أنواع لفئة أقل من 12سنة<br>د. بقار مونيرة | جامعة الجزائر03 |
| 14.20 -14.10 | قياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة<br>د. قزقوز محمد، د. بن سميشة العيد | المركز الجامعي البيض |
| 14.30 -14.20 | أثر برنامج تدريبي مبني على تدريب القوة والسرعة على تحسين مؤشر القدرة على تكرار السرعات لدى لاعبي كرة القدم<br>د: خيري سمير،د .بن شنوف عثمان عبد الغاني، د. خلاف محمد | جامعة قسنطينة 02 |
| 14.40 -14.30 | التشخيص والعلاج الطبيعي والتأهيلي لإصابة الأربطة المتقاطعة عند لاعبي كرة القدم أكابر<br>د. بوطهرة موسى، د. منصوري سمير | جامعة قسنطينة02<br>جامعة سوق أهراس |
| 14.50 -14.40 | تأثر بعض القدرات البدنية والمهارية بالإحماء لدى لاعبي كرة السلة<br>د. بوسعد مراد | جامعة مستغانم |
| 15.00 -14.50 | بناء بطارية اختبار تقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة إناث لبعض ولايات الغرب الجزائري<br>سعد محمد عبد المجيب، أ.د. صوار يوسف | جامعة مستغانم |
| 15.10 -15.00 | اثر النظام الغذائي والنشاط البدني الرياضي على مخاطر السمنة عند الأطفال من منظور منظمة الصحة العالمية<br>د. هبير السعيد | جامعة أم البواقي |
| 15.20 -15.10 | الإسعافات الأولية واساسياتها واهم إجراءاتها الفعالة ميدانيا<br>د. سايح مدور عبد العالي، د. كمال حزحازي، د. سحساحي مهدي | جامعة باتنة 2 |
| 15.30 -15.20 | واقع استخدام الألعاب المصغرة خلال حصة تربية البدنية و دورها في تنمية القدرات النفسية و الحركية<br>ط.د. رحمة سليماني، أ.د. حرشاوي يوسف، د. كحلي كمال | جامعة مستغانم |
| 16.20 -16.00 | مناقشة عامة | |

| مراسيم اختتام المؤتمر |
|---|
| كلمة رئيس المؤتمر |
| قراءة توصيات المؤتمر |
| الاعلان الرسمي عن اختتام المؤتمر |