



جامعة مصراتة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



شهادة مشاركة

تفيدكم اللجنة العلمية للمؤتمر العلمي الدولي العاشر في علوم الرياضة الذي نظمته كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراتة ومكتب الرياضة مصراتة بالتعاون مع المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة، والذي انعقد بمدينة مصراتة خلال الفترة من: 23-24/ يوليو/ 2025م، بأن السادة :

بن الطاهر إسماعيل ، مهادي عثمان
قد شاركوا في المؤتمر ببحث بعنوان:

(دراسة مؤشرات التطور البدني من خلال الموسم التدريبي لدى رياضيي ألعاب القوى اختصاص السباقات القصيرة (دراسة مقارنة بين التحضير العام والتحضير الخاص)).

محمد بلال
أ.د. محمد علي عامر
رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر



تمنياتنا لكم بدوام التقدم
والسلام عليكم

أ.د. إبراهيم أبو القاسم كساب
رئيس اللجنة التحضيرية للمؤتمر





المؤتمر العلمي الدولي في علوم الرياضة

بتنظيم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراتة ومكتب الرياضة بمصراتة وبالتعاون مع المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة بعنوان:
"الرياضة العربية وصناعة البطل الأولمبي : التحديات والفرص"

بمدينة مصراتة يومي الأربعاء والخميس الموافق: 2025/07/24-23م

البرنامج العام للمؤتمر



اليوم الأول الأربعاء الموافق: 2025/07/23م

الفترة الصباحية:

التوقيت	النشاط
09:30 – 10:00	استقبال الوفود
10:00 – 10:10	الآيات القرآنية / النشيد الوطني
10:10 – 10:20	عرض تعريفي
10:20 – 10:25	كلمة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10:25 – 10:30	كلمة رئيس جامعة مصراتة
10:30 – 10:35	كلمة بلدية مصراتة
10:35 – 10:40	كلمة مكتب الرياضة بمصراتة
10:40 – 10:45	كلمة اللجنة العلمية
10:45 – 10:50	كلمة المجمع العلمي لعلوم الرياضة
10:50 – 11:00	عرض تعريفي بشركاء نجاح المؤتمر
11:00 – 11:10	تكريم الجهات الداعمة
11:10 – 11:40	محاضرة بعنوان التكنولوجيا الحديثة في خدمة الاعداد البدني للناشئين
11:40 – 12:00	محاضرة بعنوان القياسات التنبؤية للناشئين
12:00 – 12:15	مناقشة بحث للدكتور بن طاهر اسماعيل
12:15 – 12:30	مناقشة بحث للدكتور صلاح محمد وهبه

الفترة المسائية:

17:30 – 17:45	مناقشة بحث للدكتور محمد سهيل
17:45 – 18:30	ورشة عمل (اكتشاف المواهب والطريق إلى صناعة البطل الأولمبي)
18:30 – 18:45	مناقشة بحث للدكتور زياد سويدان
18:45 – 19:30	ورشة عمل (الاعلام الرياضي ودوره في صناعة البطل الأولمبي)

يوم الخميس الموافق: 2025/07/24م

09:30 – 09:45	مناقشة بحث للدكتور عبدالرزاق القلائي
09:45 – 10:05	محاضرة بعنوان (الذكاء الاصطناعي ودوره في صناعة البطل الرياضي)
10:05 – 10:20	مناقشة بحث للدكتور سعاد زبون
10:20 – 10:40	ورقة عمل بعنوان مراكز الشباب ودورها في بناء المنتخبات الوطنية
10:40 – 10:55	مناقشة بحث للدكتور محمد المغربي
10:55 – 11:40	الرياضة النسائية بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل
11:40 – 12:00	عرض التوصيات



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



دراسة مؤشرات التطور البدني من خلال الموسم التدريبي لدى رياضيي العاب القوى اختصاص السباقات القصيرة (دراسة مقارنة بين التحضير العام والتحضير الخاص - حالة العدائين الراشدين الذكور بولاية الجزائر-

الدكتور

د.بن الطاهر اسماعيل
د.مهادي عثمان

الموسم الجامعي: 2025

مقدمة

العاب القوى تتميز باستراتيجية تدريبية تختلف عن الرياضات الجماعية, فاختصاصات العدو تتطلب دقة في التحضير للمنافسة ولها متغيرات وخصوصيات يتطلب ضبطها بخبرة وكفاءة المدرب , كما يبقى البرنامج التدريبي المخطط له من طرف المدرب عاجز على تحقيق النجاح ما لم يتوافق التركيب الجسمي مع متطلبات الاختصاص , فمن غير المعقول التعب مع نمط جسمي بعيد كل البعد عن متطلبات الاختصاص

إن الكلام عن مؤشرات التطور البدني لدى رياضيي العاب القوى هو أمر ضروري ومفروض بحيث أنه يتيح لنا دراسة الخصائص الأنثروبومترية التي تساعد على مقارنة حجم احد أجزاء الجسم مع جزء اخر.

ومن خلال نتائج هذه البحوث فان الدراسة الحالية تبحث في توضيح مؤشرات وخصائص التركيب الجسمي المتناسبة مع متطلبات اختصاصات العدو, لدى العدائين الجزائريين والاولمبيين , لمساعدة المدربين والرياضيين على تحقيق المستوى العالي في اختصاصات العدو , ومن خلال طرح الاشكالية يمكننا طرح

التساؤلات

هل هناك اختلافات بين الاختصاصات فيما يخص مؤشرات التطور البدني ؟

من خلال التساؤل السابق يمكن إدراج التساؤلات الفرعية التالية :

- ماهي خصائص مؤشرات التطور البدني لعينتنا التجريبية حسب اختصاصات العدو وفي كل مرحلة تدريبية؟

- ماهو الفرق في مؤشرات التطور البدني بين كل الاختصاصات العدو في كل مرحلة تدريبية ؟

- هل خصوصيات مؤشرات التطور البدني لعينتنا حسب كل اختصاصات العدو تتوافق مع خصوصيات الرياضيين ذو المستوى العالي ؟

ومن هنا أدت بنا هاته التساؤلات الى طرح الفرضيات التالية :

فرضيات الدراسة

هناك اختلافات بين الاختصاصات فيما يخص مؤشرات التطور البدني للعدائين.
الفرضيات:

- i. تتأثر مؤشرات التطور البدني لعينتنا التجريبية في كل مرحلة تدريبية حسب كل اختصاص .
- ii. هناك فروقات في مؤشرات التطور البدني تظهر من خلال كل مرحلة تدريبية وحسب كل اختصاص
- iii. تتوافق خصوصيات المؤشرات البدنية لعينتنا حسب كل اختصاصات العدو مع خصوصيات الرياضي ذو المستوى العالي.

أهداف الدراسة :

من أهم أهداف هذه الدراسة

- i. معرفة حقيقة التركيبات الجسمية للعدائي سباق المسافات كتخصص.
- ii. تحسيس وتوعية المدرب بضرورة وأهمية القياسات الأنثروبومترية لمعرفة قدراتهم والوصول إلى أعلى المستويات في وقت قصير ومبكر.
- iii. إعطاء القواعد النظرية والمنهجية للمدربين في تخطيط البرامج التدريبية.
- iv. معرفة تطور التركيبات الجسمية عند الاكابر.
- v. التعرف على تأثير التركيب الجسمي في تحقيق المستوى العالي لرياضة ألعاب القوى.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية بمعرفة المتغيرات التي تطرأ على التركيب الجسمي للفئة الاكابر من خلال موسم تدريبي في رياضة العاب القوى من اجل الوصول للمستويات العليا .فمعرفة المتغيرات يساعد المدرب في توجيه وانتقاء الموهوبين باقل جهد ووقت ومساعدة الافراد في اختيار نوع النشاط الرياضي الذي يناسبهم و الذي يتفق مع استعداداتهم و قدراتهم و ميولهم وما لديهم من متطلبات لدافعية و حماس، لان عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في الدورات العالمية الرياضية عملية بالغة الأهمية كونها تتركز على عدة عوامل هامة.

حتى تساهم في رفع المستوى الرياضية وإعطاء صورة في تخطيط الحمولات التدريبية للموسم الرياضي يتناسب مع المتطلبات الفيزيولوجية و المرفولوجية لأجسام عدائي السباقات.

المصطلحات الواردة في البحث:

• مؤشرات التطور البدني :

يشمل التكوين الجسمي للإنسان وذلك من خلال مجموع اوزان اجزائه المختلفة : عضلات , عظام , دهون , الاعضاء التي تكون الاجهزة الداخلية للجسم .

. الموسم التدريبي:

يعتبر خطة سنوية حيث تشكل السنة دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات محددة , وتختلف تقسيمات السنة حسب الاهداف والواجبات والتي تختلف مكوناتها ومحتوياتها لغرض الوصول بالرياضي الى اقصى مستوى .

. سباقات العدو:

تعتمد سباقات العدو على قدرة الفرد في اداء العمل البدني السريع لفترة قصيرة , بينما نجد ان الجري يعتمد على قدرة الفرد على الاستمرار في الاداء لفترة طويلة, وهذا يتطلب تنوعا في العمليات الفيسيولوجية و المرفولوجية مثل انتاج الطاقة والحصول على معلومات تفسر التغيرات الوظيفية الناتجة عن الأداء ومنه يمكن التحكم في زيادة فاعلية الاداء من خلال التدريب.

الباب الثاني

الإطار التطبيقي للدراسة

الفصل الاول لإجراءات المنهجية للدراسة

1. **منهج الدراسة:** تم استخدام أسلوب المسح المكتبي في الجانب النظري، أما في الجانب التطبيقي فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي .

• 2- حدود الدراسة:

- أ- **الحدود البشرية:** تمت الدراسة على مجموعة من الأفراد عدائي المسافات لمختلف الاختصاصات الذين ينشطون في المنتخب الوطني لألعاب القوى، وفريق المجمع البترولي (GSP) وبعض الجمعيات الناشطة في الاختصاص.
- ب- **الحدود الزمنية:** تمت الدراسة في الفترة من 15 أكتوبر إلى غاية 30 جويلية.

الفصل الاول لإجراءات المنهجية للدراسة

• - مجتمع الدراسة:

• حيث تم اختيار العينة على مستوى العاصمة نظرا للتدريبات المنتظمة والمشاركة في البطولات والمنافسات الوطنية والدولية حيث تم تقسيمهم الى :

سباق المسافات القصيرة 100م و200م : (07 عدائين)+سباق 400م و 400م حواجز:(12 عداء)

• 7: الدراسة الأساسية:

• صدق وثبات أداة الدراسة:

• أساليب المعالجة الإحصائية: تم استخدام:

• المتوسط الحسابي ,الانحراف المعياري، معامل اختلاف، اختبار(ت)استودنت .

الفصل الثاني عرض النتائج

مناقشة الفرضية رقم (01) الفانلة:

نتائج الطول لكل اختصاص:

الاختصاص	100م 200م	400م 400م حواجز	800م 1500م	3000م الماراتون
المتوسط الحسابي	180.28	179.66	180	175.77
القيمة القصوى	182	192	185	181
القيمة الدنيا	177	170	176	166
الانحراف المعياري	3.45	7.16	2.75	5.07
معامل الاختلاف	11.90	55.88	08.50	28.94

نتائج العمر لكل اختصاص:

الاختصاص	100م 200م	400م 400م حواجز	800م 1500م	3000م الماراتون
المتوسط الحسابي	22.19	25.40	22.78	25.88
القيمة القصوى	25.7	29.9	25.7	35
القيمة الدنيا	20.11	20.9	20.11	21.8
الانحراف المعياري	1.90	3.21	1.75	4.69
معامل الاختلاف	3.60	9.59	3.46	24.78

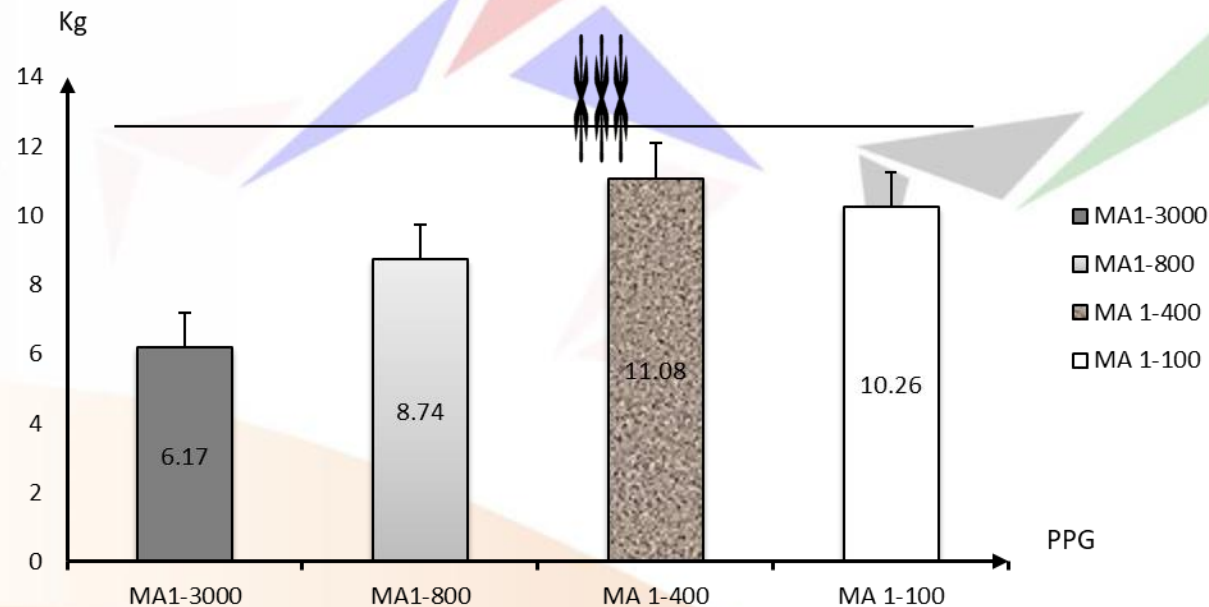
نتائج الوزن لكل مرحلة تدريبية

المرحلة التدريبية	PPG	PPS	AC	F C
المتوسط الحسابي	71.64	71.85	71.25	71.07
القيمة القصوى	80	80	80	80
القيمة الدنيا	62	64.5	63	61
الانحراف المعياري	6.05	5.69	6.22	6.61
معامل الاختلاف	36.55	32.39	38.65	43.70

عرض نتائج مرحلة التحضير البدني العام (PPG) (للاختصاصات (04)

نتائج الكتلة الشحمية لكل اختصاص مرحلة التحضير العام في (PPG)

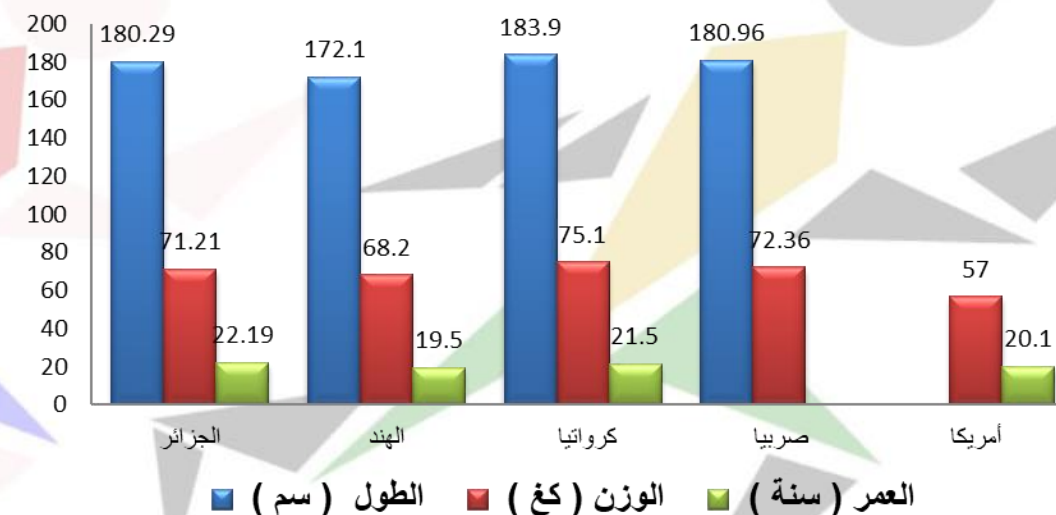
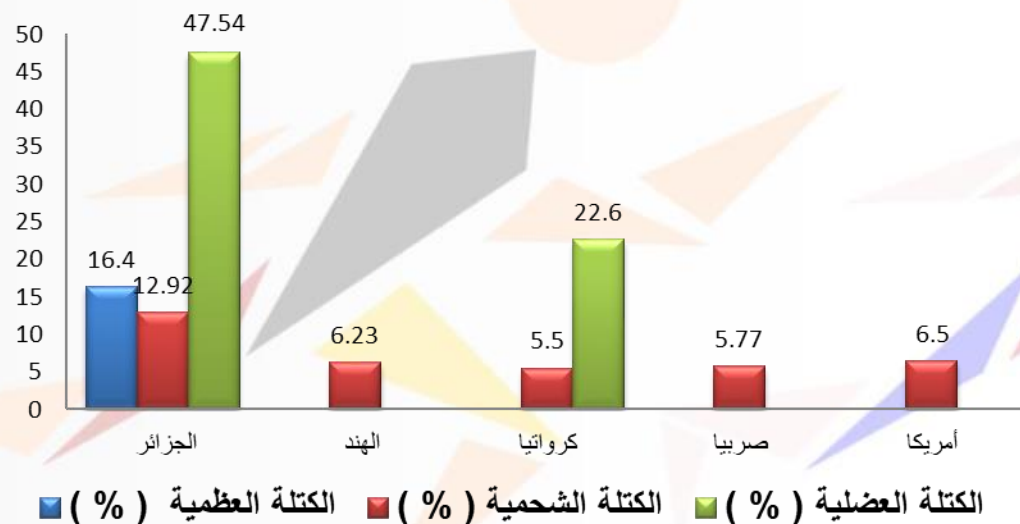
مرحلة التحضير العام PPG				
عدد العدائين	7	12	9	9
الاختصاص	100م 200م	400م 400م حواجز	800م 1500م	3000م الماراتون
المتوسط الحسابي	10.26	11.08	8.74	6.17
القيمة القصوى	13.21	13.99	10.67	9.62
القيمة الدنيا	7.92	9.17	6.82	4.65
الانحراف المعياري	2.20	1.35	1.15	1.36
معامل الاختلاف	2.07	1.49	1.99	4.84



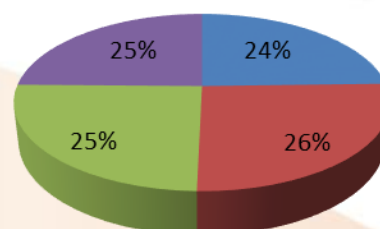
مناقشة الفرضية رقم (3) القائلة:

مقارنة نتائج التركيب الجسمي لسباق العدو اختصاص 100م, 200م

الاختصاص	الجزائر	الهند	كرواتيا	صربيا	امريكا
الطول (سم)	3.45±180.29	172.1	183.9	6.17±180.99	-----
الوزن (كغ)	6.22±71.21	68.2	±75.1	6,20±72.33	57
العمر (سنة)	1.90±22.19	1.2 ± 19.5	21.2	-----	20.1
الكتلة العظمية (%)	0.60±16.40	-----	-----	-----	-----
الكتلة الشحمية (%)	0.42±12.92	0.83±6.23	5.5	1,22±5,77	1.2±6.5
الكتلة العضلية (%)	3.82±47.54	-----	0.24±22.6	-----	-----
BMI (كغ / م ²)	0.52±21.91	23.03	22.21	0.16±22.08	-----



مؤشر كتلة الجسم BMI



- الجزائر
- الهند
- كرواتيا
- صربيا

الفرضية العامة القائلة: هناك اختلافات بين الاختصاصات فيما يخص مؤشرات التطور البدني للعدائي

بشكل عام تتناسب المؤشرات مع مستوى النخبة والاختلافات الموجودة هي اختلافات طفيفة تعبر عن النمط المرفولوجي او الجسمي الخاص ببلد ما, واغلب هذه الاختلافات هي اختلافات وراثية لا تخرج عن نمط المنطقة بشكل عام, وبعيدا عن جدلية هل البطل يولد ام يصنع , فنحن كباحثين ندرس عوامل التفوق , وبناء التدريبات على اساس علمي لتزويد المدرب بالطريقة الامثل في عملية انتقاء وتوجيه المواهب بعيدا عن الملاحظة الذاتية التي قد تصيب او تخطئ , فلم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية لأي مرحلة وفي جميع الاختصاصات , مما يعني ان التركيب الجسمي لم يتأثر بمراحل البرنامج التدريبي وهذا راجع لعدة اسباب منها زيادة متوسط العمر في الممارسة الرياضية لجميع الاختصاصات ($4.96 \pm 1.75 / 25.88 \pm 3.21 / 22.78 \pm 1.90 / 25.40 \pm 22.19$) , اذا ما تم مقارنته بمتوسط العمر لكثير من الاختصاصات في العاب القوى وفي دول اخرى , كذلك طول فترة الممارسة يجعل التركيب الجسمي يستقر خصوصا عند عدائي السباقات الطويلة, فالعدائين يميلون للنحافة في النمط الجسمي, التذبذب الواضح في بداية الموسم حسب كل

واختصاص , تركيز اغلب المدربين على تدريبات التحمل والسرعة , بدلا من القوة العضلية , كل هاته الاسباب ادت الى عدم ملاحظة تغيرات في التركيب الجسمي من خلال المراحل التدريبية للموسم. من خلال الفرضية الثانية تم ملاحظة الاختلاف بين خصوصيات التركيب الجسمي من اختصاص لأخر , وعلى الاغلب هناك فروق ذات دلالة احصائية في (الوزن , الكتلة العضلية , الكتلة الشحمية , الكتلة العظمية), ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مؤشر (الطول , العمر) , وهذا ما يفسر وجود تغيرات في خصوصيات التركيب الجسمي من اختصاص لأخر من جهة , ومن جهة اخرى غالبا ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون , فالزيادة في الوزن عن الحد المسموح تقابله لياقة بدنية عند الكثير من الرياضيين نتيجة العضلات التي يكتسبونها (حسنت, 2009) وهذا ما اثبت صحة الفرضية.

اما الفرضية الثالثة والتي افترضنا فيها امتلاك عداء المسافات في الجزائر لتركيب جسمي متوافق مع متطلبات الاختصاص اذا ما تم مقارنته بالعداء الاولمبي , فمن خلال المقارنة التي اجرينها والتي تخص مؤشرات وخصائص التركيب الجسمي كـ (الطول , الوزن , العمر , الكتلة الشحمية , الكتلة العضلية , الكتلة العظمية) مع عدة دول (صربيا , كرواتيا , الهند , امريكا , السعودية , اسبانيا , كينيا) كل هاته الدول تمتلك عدائين في النخبة ولهم مشاركات اولمبية وقارية ووطنية , واهتم العلماء بدراسة نموذج تفوق

الاوروبيين , اما المتغيرات المرفولوجية فالفارق كان واضح.وقد اثبت الانجاز الرقمي بين العدائين الجزائريين والأولمبيين فروقا واضحة بتفوق العدائين الاولمبيين في انجاز زمني اقل وفي جميع الاختصاصات والتي تخص السباقات القصيرة , والمتوسطة والطويلة والتي تعبر في حقيقة الامر عن المستوى العالمي , الذي يتميز بالتحضير الجيد وتوفير احسن الوسائل وعامل الخبرة في المنافسة , فالعداء الكيني يوسن بولت في سباق (100م) بقي محافظ على الصدارة في اربعة (04) العاب اولمبية, ويعتبر هذا رصيد مهم لصالح دولة كينيا في الطموح للفوز بالقباب جديدة كما قدم الباحثون الذي قاموا بدراسات مهمة وجادة وموجودة في قواعد البيانات العالمية , ومن خلال التركيب الجسمي لهاته الدول المذكورة نجد ان العداء الجزائري يمتلك التركيب الجسمي المناسب لممارسة هذا الاختصاص , وهذا ما اثبت افتراضنا في امتلاك عداء المسافات في الجزائر التركيب الجسمي المناسب مقارنة بالعدائين الاولمبيين ومن خلال هذا يمكننا اثبات صحة الفرضية العامة القائلة بان هناك اختلافات بين الاختصاصات فيما يخص التركيب الجسمي للعدائين.

• الاستنتاج العام للدراسة:

- تساهم قياسات التركيب الجسمي في تحسين الأداء و النتائج الرياضية وذلك من خلال معالجة المشاكل المورفولوجيا و البيوميكانيكية كما يعتبر التركيب الجسمي مهم في الوقاية من الاصابات والمحافظة على الجانب الصحي للرياضي حيث انها تظهر لنا الفروق في مختلف مؤشرات وخصائص الجسم مع المستوى الاولمي , خصوص تأثير التدريبات على تناقص نسبة الدهون في الجسم, مما يعطي المدرب اطلاع واسع على متغيرات اخرى كالجانب المورفولوجي و البيوميكانيكي والسعي تحسين النتائج بصورة مباشرة في المنافسات .
- يتميز رياضي المسافات في الجزائر بأعلى معدلات في مؤشرات التركيب الجسمي لاسيما (العمر, الكتلة الشحمية) مقارنة مع مؤشرات النخبة لدولة (الهند, امريكا, السعودية).
- يمتلك رياضي المسافات الطويلة في الجزائر اقل وزن و اقل كتلة شحمية مقارنة مع رياضي المسافات القصيرة.
- يميل عدائي المسافات الى النحافة وهذا يعود الى طبيعة تدريبات التخصص ونقص الوزن مقارنة بالاختصاصات الاخرى كالرمية.
- هناك اختلافات بين تخصصات العدو في التركيب الجسمي
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مراحل التدريب بين الاختصاصات.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للكتلة العظمية سواء بين المراحل التدريبية او بين الاختصاصات وهذا ما يؤكد ان لهذا المركب تغيرات طفيفة (اي ثبات في خصائص التركيب الجسمي) خلال الموسم التدريبي.
- شبه ثبات للتركيب العظمي في جميع التخصصات حيث اننا لم نلاحظ اي تغيرات من خلال مراحل الموسم التدريبي .
- تتوافق الدراسات السابقة في خصائص التركيب الجسمي من حيث (الفروق بين الاختصاصات والارتقاء بالأداء) مع الدراسة التي قمنا بها في بلوغ عوامل التفوق الرياضي التي تساهم بصفة مباشرة في صناعة البطل الرياضي .
- هناك رعاية خاصة لرياضي النخبة في دولة (الهند وامريكا) خصوصا انهم خريجي الجامعة وهذا ما ساعدهم في التدرج نحو التفوق الرياضي حتى من الناحية النفسية.
- الغياب الواضح لدى العدائين الجزائريين في (وسائل التحضير والاسترجاع والتأهيل)، وغياب التحاليل والاختبارات الجينية لأصحاب المستوى العالي في رياضات العدو صعب فهم عملية انتقاء واكتشاف المواهب.
- وجود فروقات في الانجاز الرقمي بين العدائين الجزائريين والعدائين الاولمبيين .
- نقص كبير في عملية التحضير الذهني والعقلي خصوصا في التحضير والمنافسات وهذا من شأنه ان يعيق عملية

شكراً على حسن الإصغاء و المتابعة