



جامعة مصراتة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



شَهَادَاتُ مِسْتَكْبَرٍ

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 العربي لعلوم الرياضة، والذي انعقد بمدينة مصراتة خلال الفترة من: 23-24/يوليو/2025م، بأن السادة :

بن الطاهر اسماعيل ، مهادي عثمان

قد شاركوا في المؤتمر ببحث بعنوان:

(دراسة مؤشرات التطور البدني من خلال الموسم التدريسي لدى رياضي العاب القوى اختصاص السباقات القصيرة(دراسة مقارنة بين التحضير العام والتحضير الخاص)).

محمد بن

أ.د. محمد علي عامر
رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر



تمنياتنا لكم بدوام التقدم

والسلام عليكم

فهد

أ.د. إبراهيم أبوالقاسم كساب
رئيس اللجنة التحضيرية للمؤتمر





المؤتمر العلمي الدولي في علوم الرياضة

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

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

البرنامج العام للمؤتمر



اليوم الأول الأربعاء الموافق: 23/07/2025م

الفترة الصباحية:

النحو	الوقت
استقبال الوفود	10:00 – 09:30
آيات القراءة / النشيد الوطني	10:10 – 10:00
عرض تعريفي	10:20 – 10:10
كلمة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	10:25 – 10:20
كلمة رئيس جامعة مصراتة	10:30 – 10:25
كلمة بلدية مصراتة	10:35 – 10:30
كلمة مكتب الرياضة مصراتة	10:40 – 10:35
كلمة اللجنة العلمية	10:45 – 10:40
كلمة المجمع العربي لعلوم الرياضة	10:50 – 10:45
عرض تعريفي بشركاء نجاح المؤتمر	11:00 – 10:50
تكريم الجهات الداعمة	11:10 – 11:00
محاضرة بعنوان التكنولوجيا الحديثة في خدمة الاعداد البدنية للناشئين	11:40 – 11:10
محاضرة بعنوان القياسات الضبوئية للناشئين	12:00 – 11:40
مناقشة بحث للدكتور بن طاهر اساعيل	12:15 – 12:00
مناقشة بحث للدكتورة اصلاح محمد وهبة	12:30 – 12:15

الفترة المسائية:

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

يوم الخميس الموافق: 24/07/2025م

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



ALNABIL AL-ZAHRA
النيل الزاهرا



الله اعلم



جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



دراسة مؤشرات التطور البدني من خلال الموسم التدريسي 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 مالم 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 رياضي العاب القوى هو أمر ضروري ومفروض بحيث أنه يتيح لنا دراسة **الخصائص الأنثروبومترية** التي تساعد على مقارنة حجم أحد أجزاء الجسم مع جزء آخر.

ومن خلال نتائج هذه البحوث فإن الدراسة الحالية تبحث في توضيح مؤشرات وخصائص التركيب الجسمي المتناسبة مع متطلبات اختصاصات العدو، لدى العدائين الجزائريين والألبيين ، لمساعدة المدربين والرياضيين على تحقيق المستوى العالمي في اختصاصات العدو ، ومن خلال طرح الإشكالية يمكننا طرح

التساؤلات

- هل هناك اختلافات بين الاختصاصات فيما يخص مؤشرات التطور البدني ؟
من خلال التساؤل السابق يمكن إدراج التساؤلات الفرعية التالية :
- ما هي خصائص مؤشرات التطور البدني لعينتنا التجريبية حسب اختصاصات العدو وفي كل مرحلة تدريبية؟
 - ما هو 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 لعيتنا 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 لعيتنا حسب كل اختصاص العدو مع خصوصيات الرياضي ذو المستوى العالمي.

أهداف الدراسة :

- من أهم أهداف هذه الدراسة
- .i. معرفة حقيقة التركيبات الجسمية للعدائى 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 الجسمى في تحقيق المستوى العالى لرياضة العاب القوى.

أهمية الدراسة :

تكمّن أهمية بـمعرفة المتغيرات التي تطـرا على التركيب الجـسي لـلفـة الـاـكـابر من خـلال موـسـم تـدـريـي في رـياـضـة العـاب القـوى من اـجـل الوـصـول لـلـمـسـطـوـيـات العـلـى . فـمعـرـفـة المـتـغـيرـات يـسـاعـد المـدـرـب في تـوـجـيه وـانتـقـاء المـوـهـوبـين باـقـل جـهـد وـوقـت وـمسـاعـدة الـافـراد في اـخـتـيـار نـوـع النـشـاط الـرـياـضـي الـذـي يـنـاسـبـهم وـالـذـي يـتـقـق مع استـعـدادـاتـهـم وـقـدـراتـهـم وـمـيـولـهـم وـمـا لـدـيـهـم من مـتـطلـبـات لـدـافـعـيـة وـحـمـاسـ، لأنـ عمـلـيـة إـعـدـاد الـرـياـضـيـن لـلـمـشـارـكـة فيـ الدـورـات الـعـالـمـيـة الـرـياـضـيـة عـمـلـيـة بالـغـة الـأـهـمـيـة كـونـهـا تـرـكـز علىـ عـدـة عـوـامـل هـامـةـ.

حتـى تـسـاـهـم فيـ رـفـع المـسـتـوـى الـرـياـضـيـة وـإـعـطـاء صـورـة فيـ تـخـطـيط الـحـمـولات التـدـريـيـة لـلـموـسـم الـرـياـضـي يـتـنـاسـبـ معـ المـتـطلـبـات الـفـيـزـيـوـلـوـجـيـة وـالـمـرـفـولـوـجـيـة لـأـجـسـام عـدـائـي السـبـاقـاتـ.

المصطلحات الواردة في البحث:

• مؤشرات التطور البدني:

يشمل التكوين الجسمى للإنسان و ذلك من خلال مجموع اوزان اجزاءه المختلفة : عضلات , عظام , دهون , الاعضاء التي تكون الاجهزه الداخلية للجسم .

. الموسم التدريبي:

يعتبر خطة سنوية حيث تشكل السنة دورة زمنية مغلقة تقع في غضونها المنافسات في اوقات محددة ، و تختلف تقسيمات السنة حسب الاهداف والواجبات والتي تختلف مكوناتها و محتوياتها 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.

البادئ الثاني

اطار النطيفي للدراسة

جامعة

الفصل الأول لإجراءات المنهجية للدراسة

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

٢- 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 الأول لإجراءات المنهجية للدراسة

• مجتمع الدراسة:

- حيث تم اختيار العينة على مستوى العاصمة نظراً للتدريبات المنتظمة والمشاركة في البطولات والمنافسات الوطنية والدولية حيث تم تقسيمهم إلى :

سباق المسافات القصيرة 100 م و 200 م : (07 عدائين)+سباق 400 م و 400 م حواجز:(12 عداء)

٧ : الدراسة الأساسية:

• صدق وثبات أداة الدراسة:

• أساليب المعالجة الإحصائية: تم استخدام:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل اختلاف، اختبار(t) استودنـت.

الفصل الثاني عرض النتائج

مناقشة الفرضية رقم (01) القائلة:

نتائج الطول لكل اختصاص:

الاختصاص	م100 م200	م400 م400 حواجز	م800 م1500	م3000 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	م100 م200	م400 م400 حواجز	م800 م1500	م3000 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

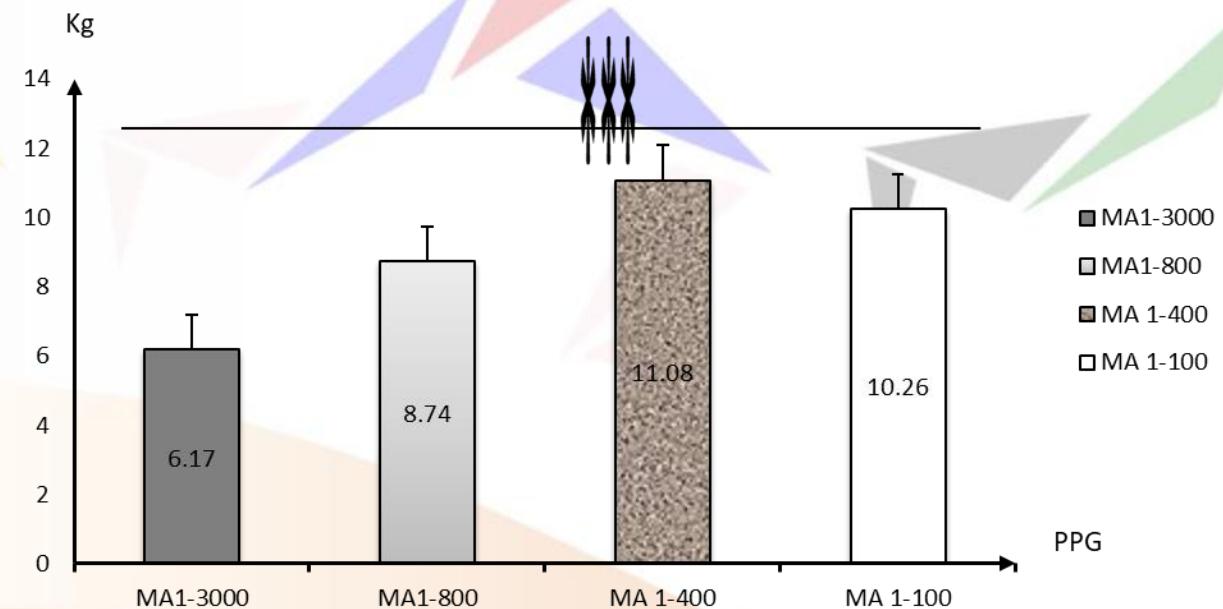
نتائج الوزن لكل مرحلة تدريبية

المرحلة التدريبية	PPG	PPS	AC	FC	اختصاص 100 م ، 200 م
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

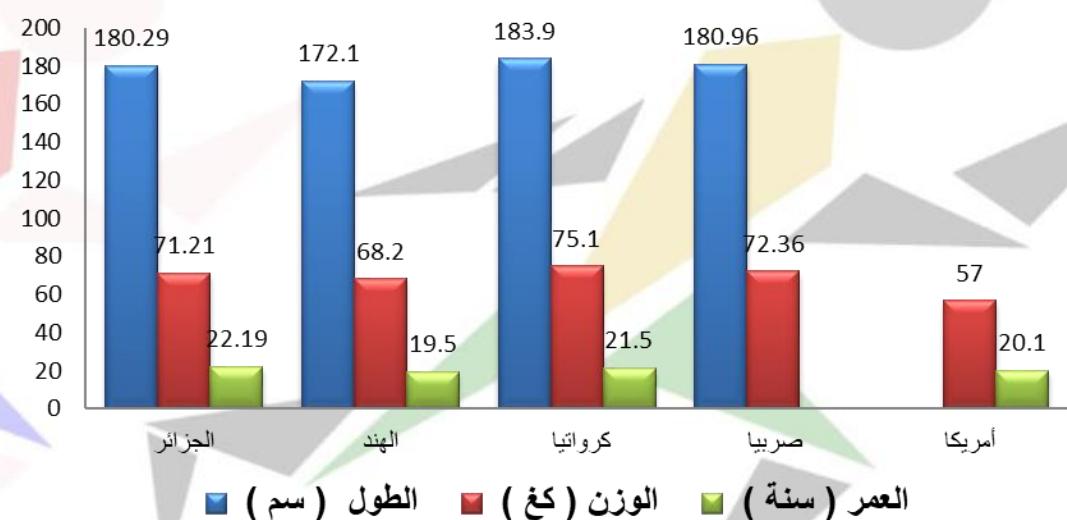
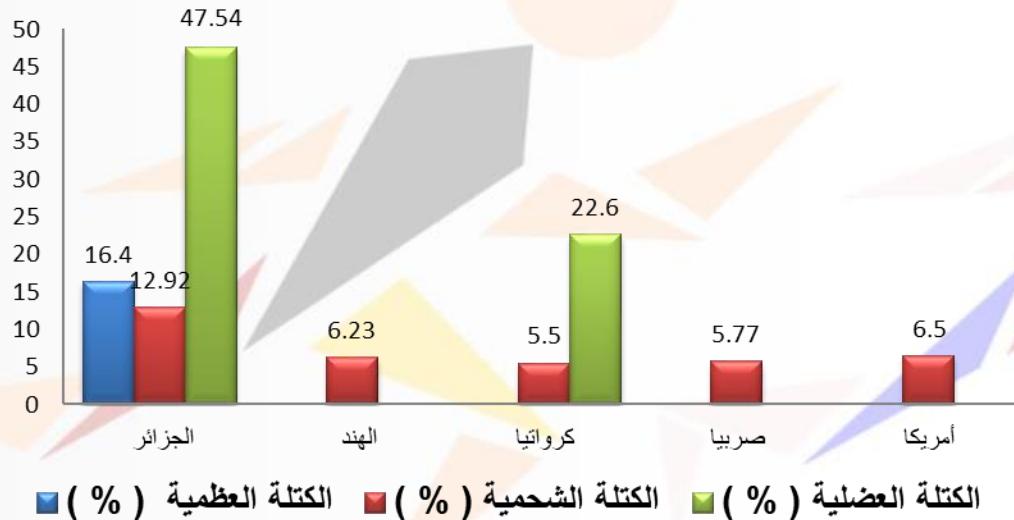
مرحلة التحضير العام PPG				
الاختصاص	القيمة القصوى	المتوسط الحسابى	القيمة الدنيا	عدد العدائين
الماراثون 3000 م	1500 م	800 م	400 م حواجز 400 م	9
MA1-3000	10.67	8.74	6.17	9
MA1-800	13.99	11.08	10.26	12
MA 1-400	13.21	10.26	7.92	7
MA 1-100	2.20	2.07	1.36	4.65
الانحراف المعياري	2.07	1.49	1.15	1.36
معامل الاختلاف	2.07	1.49	1.15	4.84



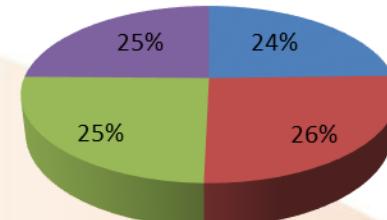
مناقشة الفرضية رقم (3) القائلة:

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 (سن)	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	0.16±22.08	----
(كغ/م ²)BMI	0.52±21.91	23.03	22.21	0.16±22.08	47.54



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 تعبّر عن النمط المروفولوجي أو الجسمي الخاص ببلد ما، واغلب هذه الاختلافات هي اختلافات وراثية لا تخرج عن نمط المنطقة بشكل عام، وبعيداً 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 بعيداً 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 ($22.19 \pm 1.90 / 25.40 \pm 22.78 \pm 1.75 / 25.88 \pm 3.21 / 22.78 \pm 4.96$) ، اذا ما تم مقارنته بمتوسط العمر لكثير من الاختصاصات في العاب القوى وفي دول اخرى ، كذلك طول فترة الممارسة يجعل التركيب الجسمي يستقر خصوصاً عند عدائى السباقات الطويلة، فالعدائين يميلون للنحافة في النمط الجسمي، التذبذب الواضح في بداية الموسم حسب كل

واختصاص ، تركيز اغلب المدربين على تدريبات التحمل والسرعة ، بدلًا 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 تقابلها لياقة بدنية عند الكثير من الرياضيين نتيجة العضلات التي يكتسبونها (حسنات، 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 اجريتها 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

الاوربيين ، اما المتغيرات المفولوجية فالفارق كان واضح. وقد اثبت الانجاز الرقمي بين العدائين الجزائريين والولبيين فروقا واضحة بتفوق العدائين الاولبيين 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 و توفير 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 باللقب جديد كما قدم الباحثون الذي قاموا بدراسات مهمة وجادة موجودة في قواعد البيانات العالمية ، ومن خلال التركيب الجسمي لهاته الدول المذكورة نجد ان العداء الجزائري يمتلك التركيب الجسمي المناسب لمارسة هذا الاختصاص ، وهذا ما اثبت افتراضنا في امتلاك عداء المسافات في الجزائر التركيب الجسمي المناسب مقارنة بالعدائين الاولبيين 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 الاولمبي ، خصوص تأثير التدريبات على تناقص نسبة الدهون في الجسم، مما يعطي المدرب اطلاع واسع على متغيرات اخرى كالجانب المورفولوجي و البيوميكانيكي والسعى 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 لدوله (الهند، امريكا، السعودية).
- يمتلك رياضي المسافات الطويلة في الجزائر اقل وزن و اقل كتلة شحمية مقارنة مع رياضي المسافات القصيرة.
- يميل عدائى المسافات الى النحافة وهذا يعود الى طبيعة تدريبات التخصص ونقص الوزن مقارنة بال اختصاصات الاخرى كالرمادية.
- هناك اختلافات بين تخصصات العدو في التركيب الجسمى
- 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 .
- توافق الدراسات السابقة في خصائص التركيب الجسمي من حيث (الفرق 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 الجامعات وهذا ما ساعدتهم 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 الاصناف و المتابعة