

شهادة مشاركة

يتشرف معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومخبر التعلم والتحكم الحركي بجامعة المسيلة أن يمنح هذه الشهادة للأستاذ:

جامعة المسيلة
معهد إدارات الشباب قسنطينة

أد. يعقوبي فاتح
د. باي راقد عبد الرحمان

نظير تقديمه مداخلته في الملتقى الدولي يومي 15 و16 أفريل 2025 بجامعة المسيلة حول
الخصائص المورفوفيزيائية للرياضي وعلاقتها بمؤشرات الصحة واللياقة
بعنوان:

دور التدريب البليومتريك في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أثناء فترة الإعداد الخاص

مدير المعهد
مكلف بتسيير شؤون
معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
حملاوي عامر



مدير المخبر



د. زحاف محمد



الملتقى الدولي

الخصائص المورفوفيزيائية للرياضي وعلاقتها بمؤشرات الصحة واللياقة
تحت شعار: الممارسة الرياضية من خلال فهم الجسم وتعزيز الأداء
يومي 15-16 افريل 2025 / حضوري و عن بعد



برنامج الملتقى



استقبال وتسجيل المشاركين

09:00- 08:00

البرنامج الافتتاحي للملتقى بقاعة المحاضرات بالمعهد

10:00 -09:00

آيات من القرآن الكريم

النشيد الوطني

كلمة رئيس الملتقى : أ.د مراد بن اعمر

كلمة المشرف العام مدير المعهد : أ.د عامر حملاوي

كلمة الرئيس الشرفي مدير جامعة محمد بوضياف : أ.د عمار بودلاعة

الجلسة الافتتاحية

12:00 - 10:00

مقرر الجلسة : أ.د كبوية محمد

رئيس الجلسة : أ.د جواوي خالد

Structuration de l'entraînement et donnees de performance dans le football professionnel algérien
(donnees recentes)

Prof . Chiha Fouad – Université Constantine 2

Prof . Mohamed Kabouya – Université M'sila

La réhabilitation et l'implication de l'exercice physique adapté chez les personnes âgées atteintes de la
maladie d'Alzheimer : Aspects cognitif et moteur

Dr. Sabri Gaied Chortane – Université De Sfax Tunisie

Dr.Djennad Djamal – Université De Béjaia

La protection de la santé dans les sports de combat L'exemple du MMA

Prof. Serge Pautot - Université de marseille Dr. Djennad Djamal - Université De Béjaia

انطلاق ورشات الملتقى الحضورية

انطلاق ورشات الملتقى عن بعد

اختتام فعاليات الملتقى

الملتقى العلمي الدولي بعنوان : الخصائص المورفوفيزيائية للرياضي و علاقتها بمؤشرات الصحة و اللياقة

برنامج الورشة

نمط الورشة : حضورية

المكان : قاعة الندوات

اليوم الأول : 15 أفريل 2025

محور الورشة : القدرات البدنية (العلاقة بين القدرات البدنية و الأداء) / الأمراض المزمنة و الوقاية.	
رئيس الجلسة : د. جناد جمال	
مقرر الجلسة : أ.د بن خالد الحاج	
المتدخلون / عنوان المداخلة	التوقيت
Dr. Redouane Mihoubi University de bouira	14:10 - 14:00
La liberation des emotions dans le sport de haut niveau .	
أ.د نطاح كمال أ.د صغيري رايح جامعة المسيلة	14:20 - 14:10
دور تمارين الإدراك والإحساس الحركي العميق و تمارين الوقاية قبل الإصابة وأهميتها في التأهيل الرياضي بعد الإصابة لدى الرياضيين	
د. خوجة يوسف د. ميم مختار -جامعة مستغانم	14:30 - 14:20
تأثير إستراتيجية تقنين الأحمال التدريبية بعد فترات التوقف الطويلة عن التدريب علي الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم	
د. لعمارة سليم -جامعة تبسة د. والي عبد النور -جامعة المسيلة	14:40 - 14:30
متطلبات التغذية الصحية للرياضيين	
د. مداسي لطفي د. لواتي عبد السلام -جامعة سطيف 2	14:50 - 14:40
د. حمودة محمد لمين جامعة الجزائر 3	
دراسة بعض المحددات المورفوفيزيائية ودورها في انتقاء البطل الناشئ في السباقات المتوسطة.	15:00 - 14:50
ط.د. نعمان تقي الدين د. محمد طنش -جامعة المسيلة د.رضوان شرون -جامعة بسكرة	
أثر المكملات الغذائية على الصحة النفسية لدى رياضي كمال الأجسام " دراسة ميدانية على رياضي كمال الأجسام لولاية سطيف"	15:10 - 15:00
د. ضيف محمد البشير -جامعة مستغانم	
أثر برنامج تدريبي للمشي على الرمال على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والبيوكيميائية لمرضى ما قبل ارتفاع ضغط الدم	15:30 - 14:00
فتح النقاش حول مداخلات الورشة الأولى – حضورية	

الملتقى العلمي الدولي بعنوان : الخصائص المورفوفوظيفية للرياضي و علاقتها بمؤشرات الصحة و اللياقة

برنامج الورشة

اليوم الأول : 15 أفريل 2025

المكان : القاعة 01

نمط الورشة : حضورية

محور الورشة : القدرات البدنية (العلاقة بين القدرات البدنية و الأداء) / الصحة النفسية و العقلية

رئيس الجلسة : أ. د عروسي عبد الرزاق
مقرر الجلسة : أ. د زواوي عبد الوهاب

التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة
14:00 - 14:10	د.غالمية عبدالحليم أ.د بن قوة علي د.بيوشة وهيب -جامعة مستغانم
14:10 - 14:20	تصميم تطبيق ألي متعدد الأبعاد لانتقاء اللاعبين الموهوبين من الناشئين لفنتي تحت 11و13 سنة في كرة القدم.
14:10 - 14:20	د. قبائلي ليلية -جامعة جيجيل ط.د. موسىة عمار -جامعة الجزائر 3
L'importance de l'entrainement de la proprioception chez les joueurs de football	
14:20 - 14:30	د: بلعسل حاج -جامعة مستغانم
14:30 - 14:40	التأثيرات المشتركة للتدريب المتقطع عالي الكثافة والتدريب المستمر متوسط الكثافة على ارتفاع ضغط الدم لدى البالغين البدينين في منتصف العمر وكبار السن
14:30 - 14:40	د. دهبازي محمد صغير جامعة المسيلة
14:40 - 14:50	تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المتقطع (INTERMITTENT) على كل من السرعة القصوى الهوائية (VMA) والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم
14:40 - 14:50	أ.د. قارة النذير -جامعة باتنة 2 ط.د. قورسي جمال الدين -جامعة سطيف
14:50 - 15:00	الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في تحسين الصحة النفسية للطلاب الجامعي المقيم
14:50 - 15:00	د.هدال ياسين -جامعة باتنة 2 أ.د خوجة عادل د. حمديني إسحاق -جامعة المسيلة
15:00 - 15:30	مستوى السلوك الصحي في بعدي الإدمان وإتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
14:00 - 15:30	فتح النقاش حول مداخلات الورشة الثانية – حضورية

برنامج الورشة

نمط الورشة : حضورية

المكان : القاعة 2

اليوم الأول : 15 أبريل 2025

محور الورشة : القدرات البدنية (العلاقة بين القدرات البدنية و الأداء) / الصحة النفسية و العقلية	
رئيس الجلسة : أ.د سليمان نور الدين	
مقرر الجلسة : أ.د بولوفة بوجمعة	
المتدخلون / عنوان المداخلة	التوقيت
د. علون سعاد جامعة البويرة أ.د بوخرص رمضان جامعة المسيلة	14:10 - 14:00
التدريب العقلي كاستراتيجية لإعداد وصناعة البطل الأولمبي	
د. بوسعد مراد - جامعة مستغانم أ.د. بلخير عبد القادر - جامعة المسيلة	14:20 - 14:10
أثر برنامج تدريبي هوائي بالدراجة الارجومترية في خفض من ضغط الدم الانقباضي لعينة من كبار السن (60-70سنة) -دراسة ميدانية عن عينة من متقاعدي التربية والتعليم لولاية المسيلة	
أ.د. بن عبد الرحمان بلقاسم -جامعة باتنة 2 أ.د. زواق محمد -جامعة المسيلة د. بن بوزة هشام -جامعة باتنة	14:30 - 14:20
الاتزان الانفعالي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف.	
د. بو عيطة توفيق -جامعة قسنطينة 2	14:40 - 14:30
أسرار البرامج الغذائية المخصصة للتضخم والتثيف العضلي للاعبين كمال الأجسام الهواة وللرياضيين الراغبين في زيادة أو إنقاص الوزن	
د. غلاب حكيم جامعة قسنطينة د. خلفه عماد الدين جامعة بسكرة أ.د. فاتح يعقوبي -جامعة المسيلة	14:50 - 14:40
أثر وحدات تدريبية بأساليب التكيف على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي ألعاب القوى اقل من 17 سنة	
د. بلواضح شاكر د. عمريو زهير جامعة المسيلة	15:00 - 14:50
اقترح برنامج نشاط بدني رياضي لتخفيف الوزن و تحسين القوام للأشخاص المصابين بالسمنة	
15:30 - 14:00 فتح النقاش حول مداخلات الورشة الأولى – حضورية	

برنامج الورشة الأولى

يوم الثلاثاء 15 أفريل 2025

نمط الورشة : عن بعد

الورشة الفرعية : 01		محور الورشة : الصحة النفسية والعقلية
رئيس الجلسة : د.شرفي حليم		الجلسة رقم 01
مقرر الجلسة : د. نمر سليمان		
التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة	
13:00 - 13:10	ط.د. بن التومي زين العابدين د. قطاب محمد - جامعة ورقلة	
	تأثير برنامج التمارين الرياضية المقنن على خفض مستويات القلق والتوتر النفسي لدى طلاب الجامعات -دراسة تجريبية على طلاب جامعة عمار ثلجي بالأغواط من بلدية عين ماضي	
13:10 - 13:20	د. بن حميدوش فايزة د. قعودي ياسمين د. توميات عبد الرزاق -جامعة المسيلة	
	دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة النفسية لدى طلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة	
13:20 - 13:30	أ.محمد بن سالم بن حمد بن جمعة العلوي د.أمينة بن قويدر صمد د.عامر الحبسي -	
	جامعة الشرقية سلطنة عمان	
13:30 - 13:40	الصلابة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان	
	د. بكري عبد الكريم -جامعة المسيلة د. بوعجيبة عمر د. بوهالي أسامة -جامعة قسنطينة 2	
13:40 - 13:50	تقييم مستوى الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي لدى طالبات السنة اولى بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خلال الحصص التطبيقية	
	د. درار محمد أمين -جامعة خميس مليانة	
13:50 - 14:00	آليات التخلص من بعض المشكلات السلوكية – التوتر- أنموذجا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى المراهقين المتمدرسين بالمؤسسات التعليمية	
	د. مجرالي أحمد -جامعة تبسة د. سعداوي فيصل -جامعة المسيلة	
14:00 - 14:10	النشاط الرياضي وأثره على الصحة النفسية والاجتماعية للعاملين في قطاع الشباب والرياضة – دراسة ميدانية لطاقم عمل مؤسسة هنشيرتومغني -ام البواقي	
	أ.د. عمومن رمضان د. جقيدل سمية -جامعة الاغواط	
14:10 - 14:20	التطبيق الارغونومي واهميته في تعزيز الصحة النفسية للممارس الرياضي	
14:20 - 13:00 فتح النقاش حول مداخلات الورشة الفرعية الأولى – الجلسة رقم 01 -		
رابط الورشة : https://meet.google.com/azi-osie-two		

برنامج الورشة الأولى

نمط الورشة : عن بعد

الورشة الفرعية : 01		محور الورشة : الصحة النفسية والعقلية	
رئيس الجلسة : أ.د. فايد عبد الرزاق		الجلسة رقم 02	
مقرر الجلسة : د. بوساق بدر الدين			
التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة		
14:30 - 14:20	ط.د. عريوة سيف الإسلام	جامعة الاغواط	ط.د. بوعافية عبد الوهاب
	جامعة الجلفة	د.جراد	جامعة الاغواط
14:40 - 14:30	دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية المعدلة في بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا		
	أ.د. حرشاوي يوسف		
14:50 - 14:40	جامعة مستغانم		
	الأنشطة الرياضية الصفية وانعكاسها على مستوى التوتر النفسي كمؤشر للصحة النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين بالمرحلة الثانوية بمدينة سعيدة		
15:00 - 14:50	د. صلحاي حسناء	د. براهيم عيسى	جامعة المسيلة
	د. زعيبات سعد	جامعة بسكرة	
15:10 - 15:00	تحليل سوسيولوجي لدور المدربين في تعزيز الصحة النفسية عبر الرياضة المكيفة.		
	أ.د. عروسي عبد الرزاق	د. سعودي جندي	جامعة المسيلة
15:20 - 15:10	مستوى تركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم (الرابطه الولائية المسيلة)		
	ط.د. أمال حجاج		
15:30 - 14:20	جامعة لونيبي علي البلدية -2-		
	أثر رياضة ركوب الخيل (الفروسية العلاجية) في تنمية التواصل الاجتماعي لدى أطفال التوحد.		
15:20 - 15:10	ط.د. بوحسين أحمد / أ.د. نزار سويس	جامعة جندوبة تونس	د. عاشور توفيق
	جامعة الجزائر3		
أثر الأنشطة البدنية و الرياضية في النمو النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الابتدائي			
15:30 - 14:20 فتح النقاش حول مداخلات الورشة الفرعية الأولى – الجلسة رقم 02-			
رابط الورشة : https://meet.google.com/azi-osie-two			

برنامج الورشة الأولى

نمط الورشة : عن بعد

الورشة الفرعية : 01			محور الورشة : الصحة النفسية و العقلية
رئيس الجلسة : أ.د. بن دقفل رشيد			مقرر الجلسة : د. حسيني عبد الرزاق
الجلسة رقم 03			المتدخلون / عنوان المداخلة
التوقيت			
15:40 - 15:30			د. مجناح مولود أ.د. مجادي مفتاح جامعة المسيلة
			كفاءة المدرب الرياضي وإنعكاسها على التخفيف من الانفعالات النفسية لدى اللاعبين في رياضة كرة القدم
15:50 - 15:40			ط.د. نارون سليمان أ.د. بن عبد الرحمان سيد علي جامعة البويرة
			دور ممارسة النشاط البدني والرياضي المدرسي في تنمية بعض الابعاد النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (10-12) دراسة ميدانية اجريت على بعض ابتدائيات بلدية تيسمسيلت.
16:00 - 15:50			Dr. Adda oudjedi - University of Oum El Bouaghi Dr. Ahmed Bekachou -University of chlef Dr. Mohamed Boukoufa - University of Algiers 3
			The Emerging Field of Sports Psychiatry: The Intersection of Mental Health and Athletic Performance
16:10 - 16:00			د.بن الطيرش ربحية د. زغلاش الياقوت دنيا د. جراد خليصة جامعة الاغواط
			دور الممارسة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في ولاية الأغواط
16:20 - 16:10			د. حنة الهاشمي أ.د. هيزوم محمد ط.د.روكيلا شريف جامعة الاغواط
			دور النشاط التربوي الرياضي في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط من وجهة نظر الأساتذة التربوية البدنية والرياضية" - دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية المسيلة -
16:30 - 16:20			د. نمر سليمان جامعة المسيلة
			تأثير النشاط البدني على الجانب النفسي و الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية _ دراسة ميدانية
15:30 - 16:40 فتح النقاش حول مداخلات الورشة الفرعية الاولى -الجلسة رقم 03-			
رابط الورشة : https://meet.google.com/azi-osie-two			

برنامج الورشة الأولى

نمط الورشة : عن بعد

الورشة الفرعية : 01			محور الورشة : الصحة النفسية و العقلية
رئيس الجلسة : أ.د بن التومي بلال			مقرر الجلسة : د. بن شبة طارق
الجلسة رقم 04			المتدخلون / عنوان المداخلة
التوقيت			
16:50 - 16:40			د.بن عروس محمد / د.تريش محمد - جامعة عمار ثلجي الأغواط. د.خنفر عبد القادر - جامعة تيسمسيلت
			ممارسة النشاط الرياضي وعلاقته بالصحة النفسية والعقلية
17:00 - 16:50			أ.د. بن حامد لخضر - جامعة البويرة
			دور النشاط الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لمفرد في ضوء توجهات عمم النفس الايجابي.
17:10 - 17:00			د. زكرياء حرمة - جامعة الاغواط د. بن مسعود زينب - جامعة الجزائر 3 د. بوراس صباح - جامعة بسكرة
			أثر برنامج رياضي تروحي مقترح في التأثير على بعض سمات الشخصية لدى أطفال مراكز الطفولة المسعفة بولاية تامنراست
17:20 - 17:10			د. شريفي حليم - جامعة المسيلة
			المؤشرات المرفولوجية السليمة و علاقتها بالصحة النفسية للرياضي
17:30 - 17:20			د. بوغرة أمينة - جامعة المسيلة
			The adaptive flexibility impact on the physical activity and the mental health among students of sciences and techniques of physical and sports activities.
17:40 - 17:30			PhD .Soufi Rachid Dr. Hanat Abdelkader -University of Djelfa
			The Effects of Neuro-Linguistic Programming on Enhancing Optimism Levels (The study was conducted on students from the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities, Tissemsilt)
17:50 - 17:40			د. سالم العياشي د. تريش لحسن أ.د. بن رجم ادريس - جامعة المسيلة
			الرعاية النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية للاعبين المصابين في الملاكمة -دراسة ميدانية لفرق ولاية المسيلة -
18:00 - 17:50			د. تكرارتي فيصل ط. جندل محمد عبد الرؤوف - جامعة المسيلة
			دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيض من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي
18:10 - 18:00			د. حمديني إسحاق أ.د. خوجة عادل - جامعة المسيلة أ. هادية مختار - جامعة طرابلس أ. فرج عبد الرسول فرج - جامعة طبرق
			فاعلية برنامج صغار السن في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال ذوي الاعاقة الذهنية في المؤسسات المتخصصة
18:30 - 16:40 فتح النقاش حول مداخلات الورشة الفرعية الأولى- الجلسة رقم 04-			
رابط الورشة : https://meet.google.com/azi-osie-two			

برنامج الورشة الأولى

نمط الورشة : عن بعد

الورشة الفرعية : 02		محور الورشة : الصحة النفسية و العقلية
رئيس الجلسة : أ.د دحماني نعيمة		الجلسة 01 مقرر الجلسة : د. جوادي صفاء
التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة	
13:00 - 13:10	د. سالم سهير د. مزودي حنان -جامعة بسكرة	
	النشاط الرياضي المدرسي كأداة لتعزيز الصحة النفسية للتلميذ	
13:10 - 13:20	د. دبزة عائشة -جامعة الشلف	
	أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.	
13:20 - 13:30	ط.د. بعزي أحمد -جامعة مستغانم	
	ط.د. حميدات خالد أ.د. قزقوز محمد -المركز الجامعي البيض	
13:30 - 13:40	واقع مستوى الصحة النفسية لدى طلبة معهد العلوم الانسانية والاجتماعية بالمركز الجامعي البيض الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الهاوية	
	د. بن يوسف وليد د. عباس أيوب -جامعة أم البواقي	
13:40 - 13:50	ظاهرة الاحتراق النفسي لدى رياضيي المستوى العالي	
	ط.د. مسعودي زكرياء أ.د. شلغوم عبد الرحمان -جامعة الجزائر 3	
13:50 - 14:00	انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على الصحة النفسية لتلاميذ الطور الابتدائي	
	د. بن جعفر رمضان أ.د. بن التومي بلال -جامعة المسيلة	
14:00 - 14:10	أثر النشاط الرياضي البدني المكيف على الصحة النفسية للرياضيين المعاقين حركيا	
	د. بوهنتالة يعقوب د. حسيني عبد الرزاق -جامعة المسيلة	
14:10 - 14:20	دور النشاط البدني في تحسين مستوى بعض صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	
13:00 - 14:20 فتح النقاش حول مداخلات الورشة الفرعية الثانية- الجلسة 01 -		
رابط الورشة : https://meet.google.com/ihd-pkxg-dxa		

برنامج الورشة الأولى

نمط الورشة : عن بعد

الورشة الفرعية : 02		محور الورشة : الصحة النفسية و العقلية	
رئيس الجلسة : أ.د بكة فارس		الجلسة 02	
مقرر الجلسة : د. لقلب لخضر			
التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة		
14:30 - 14:20	د . زواد رشيد ط.د. زروقي بلال -المركز الجامعي مرسللي عبد الله -تبيازة		
	مساهمة النشاط الرياضي في الحد من ظاهرة الانتحار في وسط الشباب المدمن على المخدرات		
14:40 - 14:30	د. عزالي خليفه د. مقي عماد الدين -جامعة تبسة والي عبد النور -جامعة المسيلة		
	الممارسة الرياضية كوسيلة لتحسين الصحة النفسية		
14:50 - 14:40	ط.د. بوهطال أمين أحمد محمد د. بن حامد محمد أ.د. بوخراز رضوان -جامعة الجزائر 3		
	دور حصة التربية البدنية في الابتدائي في التقليل من فرط الحركة وتشتت الانتباه والاندفاعية عند التلاميذ من وجهة نظر المعلمين		
15:00 - 14:50	د. بن سعيد محمد الأمين -جامعة تبسة		
	فعالية برنامج تدريبي مقترح في تنمية قدرة الانتباه وضبط سلوك فرط الحركة لذوي صعوبات التعلم		
15:10 - 15:00	د. ناصر بقار -جامعة بسكرة د. سمير مرزوقي د. حويش علي -جامعة المسيلة		
	دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر		
15:20 - 15:10	د ناتش فريد -جامعة تيزي وزو		
	دور النشاط الرياضي في التوازن النفسي، التفاعل الاجتماعي والمهني في المجتمع		
14:20 - 13:00 فتح النقاش حول مداخلات الورشة الفرعية الثانية- الجلسة رقم 02 -			
رابط الورشة : https://meet.google.com/ihd-pkxg-dxa			

برنامج الورشة الأولى

نمط الورشة : عن بعد

الورشة الفرعية : 02		محور الورشة : الصحة النفسية و العقلية	
رئيس الجلسة : أ.د بطاط نور الدين		الجلسة 03	
مقرر الجلسة : د. سبحة محمد الأمين			
التوقيت		المتدخلون / عنوان المداخلة	
15:30 - 15:40	د. قعقاع توفيق جامعة سوق أهراس ط.د. قدور محمد أ.د. مهدي محمد جامعة وهران		
	الصحة النفسية لذوي الإعاقات الحركية في ولاية أم البواقي		
15:40 - 15:50	د. معيرش توفيق -جامعة تيسمسيلت		
	دور النشاط الرياضي الصفّي في تحسين النمو النفس- إجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.		
15:50 - 16:00	ط.د. جناوي إسحاق أ.د. عمر دمانة -جامعة الاغواط		
	تأثير النشاط البدني المنتظم على الصحة النفسية: دراسة استطلاعية		
16:00 - 16:10	ط.د. دعبال نصرالدين جامعة العربي بن مهدي ام البواقي		
	تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط		
16:10 - 16:20	ط.د. طهيري محمد الأمين د. لعجال يحي جامعة الجزائر 3		
	أثر السمّة على الجانب النفسي للتلاميذ المراهقين		
16:20 - 16:30	ط.د. غول إبراهيم د. حمادن خليل -جامعة الجزائر 3		
	تأثير النشاط البدني الرياضي على تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط "دراسة مقارنة بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي والغير الممارسين"		
15:30 - 16:40 فتح النقاش حول مداخلات الورشة الفرعية الثانية – الجلسة رقم 03-			
رابط الورشة : https://meet.google.com/ihd-pkxg-dxa			

برنامج الورشة الأولى

نمط الورشة : عن بعد

الورشة الفرعية : 02		محور الورشة : الصحة النفسية و العقلية	
رئيس الجلسة : د. تباني علي		الجلسة 04	
مقرر الجلسة : د. مقدر رابح			
التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة		
16:40 - 16:50	د. قدر اوي إبراهيم -جامعة سطيف 2 ط.د. نعمان تقي الدين -جامعة المسيلة		
	العلاقة بين التصور العقلي ومستوى الأداء الرياضي كمياري عمليات الانتقاء		
16:50 - 17:00	د.زاوي زيد جامعة المسيلة/د.زاوي عبد الحليم جامعة البويرة -		
	دور التدريب النفسي في تعزيز النمو النفسي و الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال		
17:00 - 17:10	د. مقدر رابح د. عروسي الدراجي -جامعة المسيلة د. بن حموش فوزية -جامعة الجزائر 3		
	علاقة دافعية الممارسة الرياضية بالتقدير الذاتي البدني لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة دراسة ميدانية لأندية ولاية باتنة		
17:10 - 17:20	د. بلماحي سليم -جامعة الشلف أ.د. علالي طالب -المركز الجامعي البيض		
	أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية للأطفال المعاقين حركيا		
17:20 - 17:30	د. أرفيس زبير -المركز الجامعي البيض		
	انعكاس جودة الحياة على أبعاد التوافق المهني لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية		
17:30 - 17:40	د. شنفاري جمال د. ديشيشة الأمين د. بلبول موسى -المدرسة العليا للأساتذة-بوسعادة ط.د. عثمان عبد الرحمان -جامعة ورقلة		
	مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي		
17:40 - 17:50	د. بن شويطة بلقاسم -جامعة الجزائر 3 د. بلم عصام -جامعة بومرداس		
	النشاط البدني الرياضي المدرسي ودوره في تعزيز الصحة العامة لدى تلاميذ الطور الابتدائي		
17:50 - 18:00	د. خليفة عماد -جامعة بسكرة د. غلاب حكيم -جامعة قسنطينة		
	أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء التخيلي على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي ركض الضاحية صنف أقل من 17 سنة		
18:00 - 18:10	أ.د. حشايشي عبد الوهاب د. حميش زكرياء -جامعة المسيلة		
	النشاط الرياضي كاستراتيجية لتحقيق الصحة النفسية لدى الطفل في الوسط المدرسي		
18:10 - 18:20	د. زمام عبد الرحمن -جامعة خميس مليانة د. معروف سعيد -جامعة الشلف د. دراجي عباس -جامعة البويرة		
	الدوافع الصحية والنفسية لممارسة رياضة الجوجوتسو عند فئة المراهقين (14-18) سنة		
16:40 - 18:00 فتح النقاش حول مداخلات الورشة الفرعية الثانية – الجلسة رقم 04			
رابط الورشة : https://meet.google.com/ihd-pkxg-dxa			

محور الورشة : الهيكل العضلي (التأثيرات المورفوفيزيائية للعضلات)

رئيس الجلسة : أ.د بريكي الطاهر	الجلسة رقم 01	مقرر الجلسة : د. حشروف أسامة
التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة	
13:10 - 13:00	د. عقبوبي حبيب	د. دربال فتحي
	ط. د. طويل العجال	جامعة وهران
13:20 - 13:10	تحديد بعض المتطلبات الوظيفية عند أشبال كرة القدم الجزائرية وفق مراكز اللعب المختلفة	
	د. بن رقرق وليد	جامعة الجلفة
13:30 - 13:20	تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة "SST" لزيادة القوة والضخامة العضلية لدى رياضيي كمال الأجسام	
	ط.د. بن بيشة يوسف	جامعة باتنة 2
13:40 - 13:30	ط.د. مهريّة عبد الرزاق	جامعة ورقلة
	د. عايد مراد	جامعة ورقلة
13:50 - 13:40	د. عز الدين وليد	أ.د. قبال مراد
	د. بن عمر مراد	جامعة المسيلة

14:00-13:50 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الأولى

رئيس الجلسة : أ.د براهيم عيسى	الجلسة رقم 02	مقرر الجلسة : د. صواش عيسى
14:10 - 14:00	د. لقليب لخضر	د. سبخة محمد الأمين
	د. لقليب لخضر	جامعة المسيلة
14:20 - 14:10	بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بالأداء المهارى عند لاعبي الكرة الطائرة U19.	
	ط.د. مويصة عمار	د. سليمان عيسى
14:30 - 14:20	تأثير قلة النوم على التمثيل الغذائي، كتلة الجسم (BM)، واللياقة البدنية	
	Dr. Ben Tata Kada kada	Phd.Mammeri Maroua
14:40 - 14:30	The effect of fat accumulation areas on health-related physical fitness components of female university students	
	Dr. NEHAOUA Lounis	BERBAGUI Badreddine
14:50 - 14:40	Analyse de la croissance de quelques indices morphologiques (les longueurs corporelles), chez les enfants algériens, garçons, âgés de 13 ans.	
	أ.د. بن دقفل رشيد	أ.د. بكّة فارس

15:00-14:50 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الثانية

رابط الورشة : <https://meet.google.com/wjb-wzfu-ypg>

محور الورشة : الهيكل العضلي (التأثيرات المورفولوجية للعضلات)

رئيس الجلسة : د.سالم العياشي الجلسة رقم 03 مقرر الجلسة : د. سعودي أيوب

التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة
15:00 - 15:10	د. سعايد ابراهيم د. كرييع فريد -جامعة عنابة د. مهدي عز الدين -جامعة المسيلة دراسة الخصائص المورفولوجية لأشبال نادي اتحاد عنابة لكرة القدم الفئة العمرية 16- 17 سنة
15:10 - 15:20	د. نويري بوبكر أ.د. زواوي عبد الوهاب -جامعة المسيلة د. عواد قرين -جامعة وهران علاقة بعض القياسات الجسمية بدقة التصويب علي المرعي لدي لاعبي كرة القدم أواسط
15:20 - 15:30	أ.د. زحاف مجد -جامعة المسيلة ط.د. خرشي فيصل -جامعة الشلف تأثير التدريب الرياضي على الخصائص المورفولوجيا والوظيفية للممارسين
15:30 - 15:40	أ.د. بن عمر مراد د. يعقوب العيد أ.د. جوادي خالد -جامعة المسيلة التكيف المورفولوجي ودوره في تعزيز الأداء والوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم
15:40 - 15:50	د. بن الطاهر إسماعيل -جامعة المسيلة د. مهادي عثمان -جامعة الجزائر 3 دراسة مؤشرات التركيب الجسمي لدى رياضي العاب القوى دراسة مقارنة بين عدائي المسافات 400م

16:00-15:50 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الثالثة

رابط الورشة : <https://meet.google.com/wjb-wzfu-ypg>

محور الورشة : الهيكل العضلي (التأثيرات المورفوفيزيائية للعضلات)

رئيس الجلسة : أ.د. عمور عمر	الجلسة رقم 01	مقرر الجلسة : د. دهبازي محمد الصغير
التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة	
13:00 - 13:10	د. دربال فتحي د. عقوبي حبيب د. زمالي محمد جامعة العلوم والتكنولوجيا وهران	
	المؤشرات المورفو-وظيفية وعلاقتها بالمتطلبات البدنية لمراكز اللعب في كرة القدم	
13:10 - 13:20	Pr. Mourad Ait Lounis Pr. Swanilda Mekioussa Izri -University of Boumerdes	
	Effects of dynamic and static stretching on the explosive strength of the lower limbs of basketball players aged between 17 and 21 years old	
13:20 - 13:30	ط.د. شتوي نور الدين د. لمتيوي فاطمة الزهراء إيمان -د. دردون كنزة أ. دردون عكرمة -جامعة الشلف	
	تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقطع على تنمية بعض القدرات البدنية المرونة و الرشاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة	
13:30 - 13:40	د. رضوان بوبكر د. بن عمارة كمال د. عوير صدام -جامعة سطيف 2	
	Comparaison entre l'entraînement aérobie et l'entraînement anaérobie dans l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire chez les joueurs de football U17	
13:40 - 13:50	ط.د. مهربية عبد الرزاق - جامعة ورقلة ط.د. شويرف نبيل د. عايدي مراد -جامعة مستغانم	
	علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية (الطول والوزن والكتلة الجسمية) ببعض المكونات البدنية (السرعة والقوة والمداومة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة	

14:00-13:50 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الأولى

رئيس الجلسة : أ.د. مجادي مفتاح	الجلسة رقم 02	مقرر الجلسة : د. بكري عبد الكريم
التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة	
14:00 - 14:10	د. نايل كسال عزيز أ.د. عيسى الهادي أ. برون جمال -جامعة الجلفة	
	بناء اختبار معرفي لبطاريات اختبار بعض القدرات البدنية والمهارية لانتقاء لاعبي كرة القدم	
14:10 - 14:20	ط.د. مجالي أعزيز ط.د. قادم فاتح -جامعة سوق أهراس	
	دراسة مقارنة بين تأثير طريقي التدريب المتقطع قصير- طويل على قدرة الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة	
14:20 - 14:30	د. طنبية ساعد د. مفتي عبد المنعم -جامعة سطيف 2	
	أثر برنامج تدريب مركب على تحسين القوة والسرعة والتحمل لدى الرياضيين في رياضة ألعاب القوى	
14:30 - 14:40	د. حشروف أسامة -جامعة المسيلة ط.د. فريتيح عبد المجيد -جامعة باتنة 2	
	أثر استعمال الألعاب الصغيرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة (13-14 سنة)	
14:40 - 14:50	د. قندوز هشام -جامعة بسكرة د. تومييات عبد الرزاق د. فاروق زقعار -جامعة المسيلة	
	أثر برنامج تدريبي مقترح بالتدريب (ريتم متغير) على تنمية صفة التحمل الدوري التنفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة اقل من 17 سنة	

15:00-14:50 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الثانية

رابط الورشة : <https://meet.google.com/rsc-gazr-jjq>

محور الورشة : الهيكل العضلي (التأثيرات المورفولوجية للعضلات)

رئيس الجلسة : أ.د بن رجم ادريس الجلسة رقم 03 مقرر الجلسة : د. زروقة لطفي

التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة
15:10 - 15:00	د.خليل زغدي -جامعة الوادي د.سليم محفوظي -جامعة تيزي وزو
	إشكاليات تطوير القدرة البدنية لدى المبتدئين في رياضة الجري بولاية الوادي
15:20 - 15:10	د. عبد المجيد جوابري/ جامعة الشلف. ا.د. رابح مجادي/ د. حمزة شريف/ أ.د. بوساق بدر الدين/-جامعة المسيلة
	أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مداومة القوة للأطراف العلوية وعلاقتها بدقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة – لاعبي فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة للنادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة المعاقين (القسم الوطني الاول) ذكور –نموذجا
15:30-15:20	د.بلفضيل خديجة د.بن قاصد علي الحاج محمد د.قراني جمال -جامعة مستغانم
	أثر استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تحسين صفتي التوازن والتوافق لدى تلاميذ (10_11) سنة -دراسة تجريبية أجريت على تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بولاية غليزان-
15:40-15:30	د. زويينة بوساق د. كشيدة عبد القادر -جامعة المسيلة
	القدرات البدنية والأداء الرياضي قراءة تحليلية في نتائج الدراسات السابقة
15:50-15:40	د. قرين وليد د. بلفريطس ياسين د. كسوري أسامة -جامعة جيجل
	قوة ومرونة العضلة الخلفية للقدم (hamstring) ودورها في زيادة الأداء والوقاية من الإصابات عند لاعبي كرة القدم.
16:00-15:50 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الثانية	
رابط الورشة : https://meet.google.com/rsc-gazr-jjq	

محور الورشة : القدرات البدنية (العلاقة بين القدرات البدنية والاداء) / التغذية

رئيس الجلسة : د. بن الطاهر اسماعيل الجلسة رقم 01 مقرر الجلسة : د. جيلالي تامساوت

التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة
13:00 - 13:10	د. قية رفيق -جامعة ورقلة علاقة القياسات المورفولوجية (قياس طول الذراع) بدقة وقوة التسديد في كرة اليد -دراسة ميدانية على النادي الرياضي للهواة أمل قمار فئة أقل من 15 سنة-
13:10 - 13:20	د. ميهوبي مراد -جامعة بسكرة د. براهمي عيسى -جامعة المسيلة د. مزوع السعيد -جامعة بسكرة تأثير وحدة تدريبية صغيرة وقائية تعتمد على تدريبات التوازن في تقليل إصابات مفصل الكاحل لدى ناشئي كرة الطائرة
13:20 - 13:30	د. زروقة لطفي -جامعة المسيلة د. سريوت رضا -جامعة الجلفة أثر استخدام أسلوب المنافسة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة
13:30 - 13:40	د. بن شبة طارق -جامعة المسيلة د. بركات عبد العزيز -جامعة المسيلة د. قندوز هشام -جامعة بسكرة تأثير التدريب بالألعاب المصغرة 4 ضد 4 في تحسين بعض الخصائص الفيزيولوجية (Vo2 max – نبض القلب) لدى لاعبي كرة القدم .
13:40 - 13:50	د. سديرة سعد -جامعة المسيلة واقع تطبيق الاختبارات والقياسات وعلاقتها بالجانب الفيزيولوجي دراسة ميدانية لأكاديميات كرة القدم بلدية المسيلة

14:00-13:50 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الأولى

رئيس الجلسة : أ.د. بلخير عبد القادر الجلسة رقم 02 مقرر الجلسة : د. قروش النواري

14:00 - 14:10	د.موساوي عبد الحي د علي قندز -جامعة الشلف د. قراش لعجال -جامعة وهران أهمية سرعة الاستجابة الحركية و علاقتها بدقة أداء بعض المهارات للاعبين كرة السلة
14:10 - 14:20	د. بورقعة حسين صدام -جامعة بسكرة د. أحمد هزلون -المعهد العالي للرياضة تونس تأثير الإحماء العصبي العضلي في تطوير المؤشرات البدنية القوة و السرعة و الرشاقة دراسة ميدانية على نادي اتحاد الشارف الناشط بالقسم الجهوي الثاني بالجلفة
14:20 - 14:30	د. يعقوبي فاتح -جامعة المسيلة د. باي راقد عبد الرحيم -معهد إشارات الشباب قسنطينة دور التدريب البليومتريك في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أثناء فترة الاعداد الخاص
14:30 - 14:40	د. يوسف مزغيش د. زكريا بزاز د. سهير بوعلي د. عبد المالك قاسمي أ.د. عبر الرحيم سلامي جامعة قسنطينة 2 دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية بين بعض لاعبي الأندية الهاوية وبعض لاعبي الفريق الوطني للكرة الطائرة الأشبال (16-17) سنة
14:40 - 14:50	د. عامر طه / -جامعة المسيلة أ.د. قلاقي يزيد /-جامعة ام البواقي د. بوهالي أسامة / جامعة قسنطينة 2 واقع الوعي بالأنظمة التدريبية (التدريب على القوة، التدريب على التضخيم العضلي، التدريب على التحمل العضلي) لدى بعض ممارسي رياضة كمال الأجسام

15:00-14:50 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الثانية

رابط الورشة : <https://meet.google.com/ecv-dyoy-xqp>

محور الورشة : القدرات البدنية (العلاقة بين القدرات البدنية والاداء) / التغذية

رئيس الجلسة : د.تريش لحسن		الجلسة رقم 03		مقرر الجلسة : د.سعداوي فيصل	
التوقيت		المتدخلون / عنوان المداخلة			
15:00 - 15:10		ط.د. مويصة عمار د. سليمان عيسى - جامعة الجزائر 3			
		الفرق بين (carbohydrate-electrolyte sports drinks) و (high-sodium drink) للحفاظ على الترطيب والأداء البدني خلال شهر رمضان			
15:10 - 15:20		د. نظور عيسى- المدرسة العليا للأساتذة-الاغواط د. بن حفاف يحيى - المدرسة العليا للأساتذة-بوسعادة			
		د. مرزوقي أسامة - المدرسة العليا للأساتذة-الاغواط تأثير العادات الغذائية على الأداء البدني لدى طلبة السنة الأولى، تخصص تربية بدنية ورياضية، بالمدرسة العليا للأساتذة بالأغواط" (دراسة ميدانية ب المدرسة العليا للأساتذة الاغواط)			
15:20 - 15:30		د. باقي أحمد أ.د. قزقوز محمد د. بن سميشة العيد -المركز الجامعي نور البشير البيض			
		دراسة العلاقة بين المواد العضوية في انتاج الطاقة (ATP) وأثر ذلك على التحمل، البروتينات والكربوهيدرات والدهون نموذجا			
15:30 - 15:40		د. قروش النواري د. تمساوت جيلالي -جامعة المسيلة د. قروش عبد الحكيم -جامعة بسكرة			
		أهمية التغذية الصحية والمتزنة في تحسين مردود الممارسين للأنشطة الرياضية			
15:40 - 15:50		ط.د. حساني عادل د. عويسي ايمان -جامعة الجزائر 3			
		الثقافة الغذائية لدى الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الاجسام -دراسة ميدانية على بعض قاعات كمال الأجسام في بلدية بوسعادة-			
15:50 - 16:00		د. لبشيري أحمد د. لبشيري أحمد جامعة المسيلة			
		مساهمة بعض القدرات البدنية في تحديد المعادلة التنبؤية لمهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة			
16:00 - 16:10		د. لبشيري أحمد د. حميش يوسف/ جامعة المسيلة أ.د بلبول موسى المدرسة العليا للأساتذة بوسعادة			
		أ.د بشير حسام جامعة أم البواقي دراسة مقارنة لمستوى القدرات البدنية حسب مراكز اللعب لدى لاعبي الكرة الطائرة .			
16:10-16:20 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الثالثة					
رابط الورشة : https://meet.google.com/ecv-dyoy-xqp					

محور الورشة : التغذية / الأمراض المزمنة و الوقاية

رئيس الجلسة : أ.د فاضلي بجاوي		الجلسة رقم 01		مقرر الجلسة : أ.د بوجليدة حسان	
التوقيت		المتدخلون / عنوان المداخلة			
13:10 - 13:00		ط.د. حتحات خولة أ.د. خيرى جمال -جامعة البويرة			
		دور التغذية الرياضية في ضمان الصحة الجيدة للمرأة			
13:20 - 13:10		د. بكري عبد الكريم د.زروقة لطفي د.بن شبة طارق -جامعة المسيلة			
		مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة			
13:30-13:20		د. فلاحى بشير أ.د. قارة سعيد -جامعة المسيلة			
		الأطر المفاهيمية للتغذية الذكية لدى الرياضيين			
13:40-13:30		د. بن قسمي يعقوب ط.د. سيد علي مرازقة جامعة باتنة 2 ط.د. مراد شرميم -جامعة الاغواط			
		تأثير التغذية المتوازنة على تحسين التركيب الجسدي والأداء الرياضي			
13:50-13:40		ط.د. بن الطاهر بلال د. بودواني عبد الرزاق -جامعة الشلف د. سبعة محمد الأمين -جامعة المسيلة			
		تأثير برنامج غذائي مقترح على زيادة الوزن لدى رياضي كمال الاجسام دراسة ميدانية لنادي الامل لكمال الاجسام ببوسعادة			
14:00-13:50		أ.د. لورنيق يوسف د. بوساق بدر الدين -جامعة المسيلة			
		تأثير البرامج الغذائية على تطوير القوة العضلية لدى رياضي رفع الأثقال.			
14:10-14:00		Dr. DJENNAD Djamal Dr. CHETTOUH Farid -Université A/Mira Bejaia Dr. CHENNAFI Miloud -Université Msila			
		Activité physique et maladies chroniques et sport sur ordonnance			
14:20-14:10 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الأولى					
رابط الورشة : https://meet.google.com/qog-mxxr-gfm					

محور الورشة : الهيكل العضلي (التأثيرات المورفوفيزيائية للعضلات)

رئيس الجلسة : أ.د سديرة سعد		الجلسة رقم 02		مقرر الجلسة : د. طه عامر	
التوقيت		المتدخلون / عنوان المداخلة			
14:30 - 14:20		أ.د. ناصر عبد القادر أ.د. زيتوني عبد القادر جامعة مستغانم			
		دور المناطق الجغرافية في تحديد الأنماط الجسمية وانعكاساتها على محتوى النشاطات الرياضية في الوسط المدرسي			
14:40 - 14:30		أ.د.عيسى بعيظ ط.د. عبد الكريم حجاب - جامعة عمار ثليجي الأغواط			
		دور الممارسة الرياضية في الحد من أخطار الأمراض المزمنة في مرحلة الشيخوخة			
14:50-14:40		ط.د. بوستة مجد الهادي -جامعة سطيف 2 د. بن هيبه تاج الدين -جامعة الشلف			
		الأنشطة البدنية ودورها في اجتناب الامراض المزمنة واثار البدانة			
15:00-14:50		ط.د.خضاري احمد ياسين أ.د. قاسم مختار -جامعة الجلفة			
		أ.د. سالم بن سالم -جامعة المسيلة			
		أثر الجري الهوائي على المؤشرات القلبية و التنفسية للأشخاص مقارنة بين منخرطي دار الشباب : هواة الجري على الاقدام و ممارسي الانشطة الثقافية			
15:10-15:00		ط.د. قرة لطفي د. ناصر عبد القادر أ.د. حسين بن زيدان - جامعة مستغانم			
		دور الأنشطة الرياضية المكيفة في مكافحة السمنة لدى الطلبة			
15:20-15:10		ط.د. معمري مروى د. ناصر عبد القادر -جامعة مستغانم			
		Evaluating the Impact of Aerobic Training on Dyspnea Reduction in Obese Patients with Obstructive Sleep Apnea-			
15:30-15:20 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الثانية					
رابط الورشة : https://meet.google.com/qog-mxxr-gfm					

محور الورشة : الأمراض المزمنة و الوقاية			
رئيس الجلسة : د.شريف حمزة		الجلسة رقم 03	مقرر الجلسة : د. توميات عبد الرزاق
التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة		
15:30 - 15:40	د. قسيبي سفيان أ.د. بوجليدة حسان -جامعة المسيلة		
	فاعلية برنامج تدريبي مقترح للتقليل من مستوى السمنة لدى الرجال (35-51 سنة) دراسة تجريبية		
15:40 - 15:50	ط.د. بازة العز عبد العزيز ط.د. شرميم مراد -جامعة الاغواط		
	الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ الأقسام النهائية (دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية خنشلة)		
15:50 - 16:00	د. والي عبد النور جامعة المسيلة		
	برنامج تأهيلي بالتدليك العلاجي لآلام أسفل الظهر لدى لاعبي كرة القدم .		
16:00 - 16:10	د. بكري عبد الكريم -جامعة المسيلة د. لوزاني حسيبة -جامعة سطيف 1		
	د. سعداوي عبد اللطيف -جامعة المسيلة		
16:10 - 16:20	واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي وعلاقته بالوقاية من بعض الامراض المهنية لدى الأستاذ الجامعي		
	د.موساوي علاء الدين -جامعة أم البواقي د.شريفي وليد د.شتحونة كمال -جامعة باتنة 2		
16:20 - 16:30	الآثار المورفووظيفية لوحداث تدريبية على المراهقين مرضى السمنة		
	د. علالي عبد الغاني د. وجدي عدة د. بوراشيد هشام -جامعة أم البواقي		
16:30 - 16:40	النشاط البدني(PA) وارتفاع ضغط الدم (HTA)		
	د. نطاح كمال د. صغيري رابح -جامعة المسيلة		
16:40 - 16:50	دور تمارين الإدراك والإحساس الحركي العميق و تمارين الوقاية قبل الاصابة وأهميتها في التأهيل الرياضي بعد الإصابة لدى رياضيين		
	16:50-16:40 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الثالثة		
رابط الورشة : https://meet.google.com/qog-mxxr-gfm			

محور الورشة : الأمراض المزمنة و الوقاية	
رئيس الجلسة : د.والي عبد النور	الجلسة رقم 04
مقرر الجلسة : د. لبشير أحمد	مقرر الجلسة : د. لبشير أحمد
التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة
16:50 - 16:40	د.معمر بلال -جامعة وهران د. خالد شنوف -جامعة تيسمسيلت د. زغلاش الياقوت دنيا -جامعة الاغواط
	إنعكاسات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على الصحة النفسية لدى كبار السن المصابين بمرض السكري
17:00 - 16:50	د. بوتاه مجيد -جامعة تبسة
	علاقة نمط الحياة باللياقة البدنية الصحية لدى التلاميذ المتمدرسين
17:10-17:00	د. توميات عبد الرزاق د. بلبول فريد -جامعة المسيلة د. علي مجيد حافظ زيود -جامعة منوبة تونس
	مساهمة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الأعراض الجانبية لداء السكري من وجهة نظر الأطباء
17:20-17:10	د. جريوي مخلوف د. لعبيدي عبد الرحيم -جامعة المسيلة د. خميسي مطرفي -جامعة الاغواط
	أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على الافراد المصابين بداء السكري المترددين على بعض عيادات علاج الغدد ومرض السكري بمدينة المسيلة
17:30-17:20	د. سحنون لطفي ط.د. عشب لخضر -جامعة وهران ط.د. حفصي صالح -جامعة البويرة
	دور النشاط البدني الرياضي المعدل في تعزيز الصحة العامة لدى المسنين (55-65) سنة
17:40-17:30	د. بن درف خالد د. صبان مجيد د. زيتوني عبد القادر -جامعة مستغانم
	ممارسة النشاط البدني و علاقته ببعض الأمراض المزمنة:مراجعة أدبية
17:50-17:40 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الرابعة	
رابط الورشة : https://meet.google.com/qog-mxxr-gfm	

محور الورشة : الأمراض المزمنة و الوقاية / التقنيات الحديثة و التقييم

رئيس الجلسة : أ.د بوصلاح النذير		الجلسة رقم 01		مقرر الجلسة : أ.د منجي مخلوف	
التوقيت		المتدخلون / عنوان المداخلة			
13:00 - 13:10		د. بن يونس ايمن -جامعة سطيف 2 د. غانم محمد الأمين -جامعة ام البواقي			
		مخاطر زيادة الوزن على جسم الانسان -دراسة نظرية-			
13:10 - 13:20		د. جوادي صفاء أ.د. بطاط نور الدين -جامعة المسيلة			
		السلوك الصحي كآلية لتعزيز نمط حياة الرياضيين			
13:20 - 13:30		أ.د. هدوش عيسى ط.د. عبد الحليم حفصة -جامعة باتنة 2			
		أثر برنامج رياضي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المتمدرسات المصابات بالسمنة في الطور الثانوي			
13:30 - 13:40		أ.د. بجاوي فاضلي أ.د. بوبكر الصديق د. قراد محمد -جامعة المسيلة			
		دور الممارسة الرياضية بتطبيق مبادئ التربية الصحية بالصحة النفسية والصحة العامة لدى أساتذة التعليم العالي			
13:40 - 13:50		أ.د. شريط حسام الدين أ.د. مجدي مهدي أ.د. قاسمي عبد المالك - جامعة باتنة 2			
		دراسة مقارنة ما بين التدريب المتقطع ("15"/"15") والتدريب المدمج عن طريق الالعب المصغرة (4ضد4) على بعض مؤشرات نظام تحديد المواقع (GPExe) لدى لاعبي كرة القدم –فريق اكابر شبيبة القبائل أنموذجا-			
14:00 - 13:50		ط.د. مرزوقي اسلام أ.د. دغوش عقبة -جامعة باتنة 2			
		دور وأنواع الأدوات التكنولوجية الحديثة في الميدان الرياضي			
14:10 - 14:00		د. رفاس باديس د. ماحي صفيان -جامعة الشلف			
		د. مهدي جواني -جامعة محمد بوقرة بومرداس			
14:20 - 14:10		استخدامات التطبيقات التكنولوجية الحديثة في تقييم الأداء البدني خلال الموسم الرياضي للاعبين كرة القدم.			
		ط.د. روكيلة الشريف ط.د. كلال احمد -جامعة الاغواط			
14:30 - 14:20		دور تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحسين الكفاءات الحركية والمهارية الرياضية في الطور الثانوي "من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية"			
		أ.د. شريط حسام الدين أ.د. مجدي مهدي ط.د. مناصر جمال الدين جامعة باتنة 2			
14:40 - 14:30		اقتراح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند الراشدين (50-60) سنة			
		ط.د. طنبية ساعد -جامعة سطيف 2 ط.د. بن زايد عبد الرحمن -جامعة قالمة			
14:50 - 14:40		دور الوسائل التكنولوجية الحديثة في تحسين كفاءة التدريب الرياضي ومراقبة الأداء الرياضي" لدى عدائي العاب القوى			
		فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الأولى			
رابط الورشة : https://meet.google.com/nrr-zfm-x-ztk					

محور الورشة : الأمراض المزمنة و الوقاية / التقنيات الحديثة و التقييم			
رئيس الجلسة : أ.د زواوي عبد الوهاب		الجلسة رقم 02	مقرر الجلسة : د. حديي السعيد
التوقيت	المتدخلون / عنوان المداخلة		
14:00 - 14:10	د. نايل كسال عزيز د. حاشي بلخير ط.د. دباح عبد الكريم -جامعة الجلفة		
	واقع استخدام الوسائل التكنولوجية في عملية تقييم و تحسين أداء لاعبي كرة القدم (دراسة لبعض الوسائل التكنولوجية)		
14:10 - 14:20	ط.د.بهلول مجد الصغير أ.د.فرنان مجيد -جامعة البويرة		
	دور التقييم المستمر في تحقيق نجاح برنامج تدريبي مقترح لبلورة مهارة الكاتا في رياضة الكراتي دو.		
14:20 - 14:30	د. بن سميشة العيد د. بوخزة عبد اليمين د. معمري صابرين -المركز الجامعي البيض		
	التحليل الكنماتيكي للتصويب من القفز بوجود مدافع وبدونه لدى لاعبي كرة السلة		
14:30 - 14:40	د. بورويس عادل -جامعة سطيف 2 د. غانم محمد الأمين -جامعة أم البواقي		
	دور إدارة المعرفة في تحسين إستخدام التكنولوجيات الحديثة لتطوير أساليب التدريب الرياضي		
14:40 - 14:50	ط.د. ذباح عبد الرحمان د. شناتي عبد العزيز -جامعة المسيلة		
	التأثيرات الناتجة عن استخدام التكنولوجيا الحديثة في مجال علوم الرياضة		
14:50 - 15:00	د. سعودي أيوب -جامعة المسيلة د. هداي ياسين -جامعة باتنة د. قراد محمد -جامعة وهران		
	تحليل الأهداف المسجلة في كأس العالم لكرة القدم قطر 2022		
15:00 - 15:10	Dr. Khoudir sofiane -Université setif 2 Dr. Aissat kamel -université de jijel		
	Évaluation de la fonction cardiorespiratoire par les épreuves d'effort : enjeux, protocoles et perspectives		
15:10 - 15:20	PR. DAHMANI NAIMA - University of M'sila		
	Knowledge management requirements and their impact on the development and management of human resources		
15:20 - 15:30	د. كوندو سلمى جامعة سطيف 2 د.بوزيدي فؤاد جامعة المسيلة		
	الذكاء الاصطناعي و التدريب الرياضي : تقنية حديثة لتحسين أداء الرياضيين		
15:30 - 15:40	أ.د. زواوي عبد الوهاب د. حويش علي د. مرزوقي سمير -جامعة المسيلة		
	تكنولوجيات تحليل الفيديو ودورها في تطوير الأداء الرياضي		
15:40 - 15:50 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الثانية			
رابط الورشة : https://meet.google.com/nrr-zfm-x-ztk			

محور الورشة : التقنيات الحديثة و التقييم / التغذية / الصحة النفسية و العقلية

رئيس الجلسة : أ.د. مقاق كمال		الجلسة رقم 03		مقرر الجلسة : د. حميش يوسف	
التوقيت		المتدخلون / عنوان المداخلة			
16:00 - 15:50		د. عدالة مبروك أ.د. منجحي مخلوف أ.د. بوصلاح النذير -جامعة المسيلة			
		استخدام التطبيقات والبرامج التكنولوجية الحديثة في رفع فعالية برامج التدريب الرياضي			
16:10 - 16:00		د. خراشي توفيق -المركز الجامعي البيض أ.د. بزيو سليم -جامعة تيسمسيلت			
		La nouvelle technologie pour sauver la performance sportive pendant la période transitoire			
16:20-16:10		أ.د. منصوري نبيل -جامعة البويرة			
		التحضير البدني الحديث واسهامات التكنولوجيا في تسهيل مهمة المعد			
16:30-16:20		Dr. Slamani Mebrouk Benosmane Abdelmalik Bachir -Université de Bejaia			
		Dr. Mahmoud Mahfoudi -Université de soukahras			
		L'Utilisation des Statistiques Avancées pour Améliorer les Programmes d'Entraînement en Basketball			
16:40-16:30		د. بلوني عبد الحليم د. حسيني عبد الرزاق -جامعة المسيلة			
		مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في تشكيل ثقافة التغذية السليمة لدى الرياضيين			
16:50-16:40		د. سليمان قاضي جامعة الأغواط د. بوزيدي فؤاد جامعة المسيلة			
		متغيرات الصحة النفسية و علاقتها بممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (دراسة ميدانية على تلاميذ متوسطة المصالحة ولاية الأغواط) .			
17:10-17:00		د. مرنيذ آمنة جامعة المسيلة د.مرنيذ مجد جلال المدرسة العليا لعلوم الرياضة و تكنولوجياتها -دالي ابراهيم			
		آثار المشروبات الطاقوية على صحة الرياضي			
17:20-17:10		د.علوان سعاد جامعة البويرة أ.د. بوخرص رمضان جامعة المسيلة			
		التدريب العقلي كاستراتيجية لإعداد و صناعة البطل الأولمبي			
17:30-17:20		أ.د. حريزي عبد الهادي أ.د. كمال مقاق جامعة المسيلة			
		دور التكيف الوظيفي في الوقاية من اصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم			
17:40-17:30		Dr. CHETTOUH Farid Dr. DJENNAD Djamal -Université A/Mira Bejaia.			
		Dr. CHENNAFI Miloud -Université Msila			
		L'effet de l'activité physique sur la santé mentale			
17:50-17:40 فتح النقاش حول مداخلات الجلسة الثالثة					
رابط الورشة : https://meet.google.com/nrr-zfm-x-ztk					

ورشة حضورية

رئيس الجلسة : أ.د عادل خوجة

مقرر الجلسة : د. شنافي ميلود

المتدخلون / عنوان المداخلة	التوقيت
Dr. Sabri gaied Chortane -Université de sfax Tunisie	09:15 -09:00
Place et mise en œuvre d'un programme novateur de réhabilitation d'activité physique adaptée auprès des patientes atteintes d'un cancer du sein .	
أ.د يحيوي السعيد أ.د عبد الحفيظ قادري جامعة باتنة 02	09:30 -09:15
عرض نظري لبعض التقنيات الحديثة المستخدمة في قياس و تقييم بنية جسم الرياضي	
د. رحمون محمد الأمين -جامعة خنشلة د. براهيم عيسى -جامعة المسيلة	09:45-09:30
دراسة تأثير طريقتين تدريبيتين مدمجتين : الدائرة التقنية "هوف" Hoof والألعاب المصغرة على المتعة البدنية لدى لاعبي كرة القدم	
Djennad Djamal Chettouh Farid Université mira Bejaia Chennafi Miloud Université M'sila	10:00-09:45
Activité physique et maladies chroniques et sport sur ordonnance .	

10:30-10:00 فتح النقاش حول مداخلات الورشة

استراحة

قراءة التوصيات

التكريمات

حفل الختام



اللجنة التنظيمية



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Bouafia - M'sila

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



بمساهمة فرقة البحث التكويني (prfu): الخصائص المورفوفيزيائية وعلاقتها بمؤشرات الصحة واللياقة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وبالتعاون مع: مخبر التعلم والتحكم الحركي بالمسيلة

ملتقى دولي (حضورى وعن بعد) **حول:**

الخصائص المورفوفيزيائية للرياضي وعلاقتها بمؤشرات الصحة واللياقة

تحت شعار: الممارسة الرياضية من خلال فهم الجسم وتعزيز الأداء

15 16 أفريل 2025



تواريخ مهمة

- تأكيد المشاركة وإرسال الملخصات
10 ديسمبر 2024

- آخر أجل لاستلام المداخلات كاملة
10 جانفي 2025

- الرد على الدخلات المقبولة
25 جانفي 2025

- تاريخ انعقاد الملتقى
15 - 16 أفريل 2025



المعنيون بالمشاركة



1 الأساتذة الجامعيين والباحثين
بمختلف الجامعات ومراكز البحث
داخل الجزائر وخارجها



2 طلبة
الدكتوراه



3 المهتمين بموضوع
الملتقى

الرئيس الشرفي	أ.د بودلاعة عمار	مدير الجامعة
المشرف العام	أ.د حملاوي عامر	مدير المعهد
رئيس الملتقى	أ.د بن عمر مراد	رئيس فرقة بحث
رئيس اللجنة العلمية	د. يعقوب العيد	
رئيس اللجنة التنظيمية	أ.د حريزي عبد الهادي	رئيس قسم التدريب الرياضي
أمانة الملتقى	د. بكري عبد الكريم	



حقوق الاشتراك

- الأساتذة والباحثين داخل الجزائر 4000 دج
- الأساتذة والباحثين خارج الجزائر 100 أورو
- طلبة الدكتوراه 1500 دج

رئيس اللجنة التنظيمية

أ.د. حريزي عبد الهادي

عضوا

د/ شنافي ميلود

عضوا

د/ سالم العياشي

عضوا

د/ بن تومي بلال

عضوا

د/ حسيني عبد الرزاق

عضوا

د/ بكري عبد الكريم

عضوا

د/ توميات عبد الرزاق

عضوا

د/ لطفي زروقة

عضوا

د/ عبد العزيز بركات

عضوا

د/ فايزة بن حميدوش

عضوا

د/ طه عامر

عضوا

د/ لبشيري أحمد

عضوا

د/ والسي عبد النور

عضوا

أ.د. عماري زهير

عضوا

د/ رابع مقدر

عضوا

د/ طارق شبة



الممارسة الرياضية من خلال فهم الجسم وتعزيز الأداء

الخصائص المورفوفيزيائية للرياضي وعلاقتها بمؤشرات الصحة واللياقة

prfu.stapsmsila24@gmail.com
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ملتقى دولي 15-16 أفريل 2025



شروط المشاركة

- 01 تقبل مشاركة ثلاثة باحثين على الأكثر مع منح الأولوية للمقالات الفردية.
- 02 ضرورة التقيد بالمنهج العلمي المتعارف عليه في كتابة البحوث العلمية، وتكتب بخط Simplified Arabic حجم 14 بالنسبة للغة العربية، Times New Roman حجم 12 بالنسبة للغة الأجنبية.
- 03 توافق المداخلة مع أحد محاور الملتقى.
- 04 لا تتجاوز عدد الصفحات 20 صفحة ولا تقل عن 15 صفحة، ويكون التمهيش وفق طريقة APA.
- 05 أن لا يكون البحث المقدم قد سبق نشره أو المشاركة به في تظاهرات علمية أخرى.
- 06 تقبل المداخلات باللغات الثلاث: اللغة العربية، اللغة الانجليزية، اللغة الفرنسية.
- 07 ترسل المداخلات إلى البريد الالكتروني التالي: prfu.stapsmsila24@gmail.com

محاور الملتقى

- 01 **المحور الأول: الهيكل العضلي (التأثيرات المورفوفيزيائية للعضلات)**
 - دور الكتلة العضلية في تحسين أداء الرياضي.
 - تطوير العضلات وتأثيرها على صحة الرياضي.
- 02 **المحور الثاني: القدرات البدنية (العلاقة بين القدرات البدنية والأداء)**
 - أهمية القوة والسرعة والمرونة في تحقيق أقصى أداء رياضي.
 - العلاقة بين التدريب البدني وتحسين القدرات البدنية.
- 03 **المحور الثالث: التغذية**
 - أثر التغذية السليمة على الأداء الرياضي واللياقة.
 - العلاقة بين البروتينات والكربوهيدرات والدهون في تحقيق أهداف اللياقة.
- 04 **المحور الرابع: الصحة النفسية والعقلية**
 - تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية.
 - دور اللياقة البدنية في تقليل مستويات التوتر وزيادة التركيز.
- 05 **المحور الخامس: الأمراض المزمنة والوقاية**
 - تأثير ممارسة الرياضة على الوقاية من الأمراض المزمنة.
 - العلاقة بين النشاط البدني وصحة القلب والأوعية الدموية.
- 06 **المحور السادس: التقنيات الحديثة والتقييم**
 - استخدام التقنيات المتقدمة في قياس وتحليل الخصائص المورفوفيزيائية.
 - التكنولوجيا وتأثيرها على تحسين أداء الرياضي.

المشكلة

تعتبر الخصائص المورفوفيزيائية - التي تتعلق بالهيكل والشكل الجسدي - مؤشراً مهماً للتنمية البدنية واللياقة. حيث تشكل الصحة واللياقة البدنية جوانباً أساسية في حياة الرياضيين، وتوفير فهم أعمق للتفاعلات بين الخصائص المورفولوجية والوظيفية ومؤشرات الصحة واللياقة، والتي تمثل تحدياً بحثياً هاماً يثير اهتمام الباحثين حول كيفية تأثير هذه الخصائص على مؤشرات الصحة واللياقة للرياضيين، أين يعتبر الفهم الشامل لتأثيرات الهيكل والوظيفة في جسم الرياضيين أمراً حيوياً لتحسين الأداء الرياضي وتطوير برامج التدريب والرعاية الصحية، وفي هذا السياق تظهر أهمية فهم العلاقات الهيكلية والوظيفة الجسدية على الأداء البدني والصحة العامة للرياضيين، حيث يفترض أن هناك تأثيراً ثنائياً الاتجاه بين هذه الخصائص وبين مستويات الأداء الرياضي والحالة الصحية العامة، هذا الفهم يفتح الباب أمام عدة تساؤلات تتعلق بالتأثيرات المتبادلة والآليات البيولوجية والسلوكية التي قد تربط بين هذه العوامل.

إشكالية الملتقى

ما هي التحديات التي تواجه الباحثين والممارسين في فهم العلاقة بين الخصائص المورفوفيزيائية للرياضي ومؤشرات الصحة واللياقة؟

الخصائص المورفوفيزيائية للرياضي وعلاقتها بمؤشرات الصحة واللياقة

prfu.stapsmsila24@gmail.com
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ملتقى دولي 15-16 أفريل 2025

العمارة الرياضية من خلال فهم الجسم وتعزيز الأداء



أهداف الملتقى



أهداف الملتقى

- تعزيز الفهم العلمي للعلاقة بين الخصائص المورفوفيزيائية للجسم والأداء الرياضي، وتأثير ذلك على مؤشرات الصحة واللياقة العامة.
- استكشاف العلاقة بين القوة، السرعة، والهرولة وتأثيرها على تحقيق أقصى أداء رياضي.
- تسليط الضوء على أهمية التغذية السليمة في تعزيز الأداء الرياضي والوقاية من الإصابات.
- فهم دور اللياقة البدنية في تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية والعقلية.
- تعزيز الوعي بأهمية الاهتمام بالخصائص المورفوفيزيائية للجسم في سياق التدريب الرياضي وتأثير ذلك على الصحة العامة و جودة الحياة.
- استكشاف كيفية استخدام التكنولوجيا لتحسين تقييم وتطوير أساليب التدريب والأداء الرياضي، وتبادل المعرفة حول استخدام التقنيات المتقدمة في تقييم الخصائص المورفوفيزيائية للرياضيين.



اللجنة العلمية

د/ يعقوب العبد	رئيس اللجنة العلمية	جامعة المسيلة
أ.د/ بن عمر مراد	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ حريزي عبد الهادي	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ جوادي خالد	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ كبوية محمد	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ خوجة عادل	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ زحاف محمد	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ حشايشي عبد الوهاب	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ خالد صادق الحايك	عضوا	الجامعة الأردنية
أ.د/ عمر سليمان هندواوي	عضوا	الجامعة الهاشمية الأردن
أ.د/ عزيز فيروز	عضوا	المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بصفناقس - تونس
د/ محمود سليمان عزب	عضوا	جامعة فلسطين التقنية / خضوري فلسطين
serge pautot	عضوا	جامعة مرسيليا فرنسا
أ.د/ النظاري محمد حسين	عضوا	جامعة البيضاء - اليمن

د/ مجذوب محمد احمد قمر	عضوا	جامعة دنقلا السودان
أ.د/ حملاوي عامر	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ ديلمي محمد	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ يعقوبي فاتح	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ عروسي عبد الرزاق	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ مجادي مفتاح	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ قارة السعيد	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ دحماني نعيمة	عضوا	جامعة المسيلة
د/ شنافي ميلود	عضوا	جامعة المسيلة
أ.د/ قبال موراود	عضوا	جامعة الجلفة
أ.د/ فيرم الطيب	عضوا	جامعة الجلفة
د/ جناد جمال	عضوا	جامعة بجاية
د/ ميهوبي رضوان	عضوا	جامعة البويرة
أ.د/ يحيواوي السعيد	عضوا	جامعة باتنة
د/ قبايلي ليلية	عضوا	جامعة جيجل
أ.د/ كرفس نبيل	عضوا	جامعة الجزائر
أ.د/ شناتي احمد	عضوا	جامعة الجزائر
أ.د/ قندوزن نذير	عضوا	جامعة بومرداس
أ.د/ مويسي فريد	عضوا	جامعة الشلف

الملتقى الدولي

بمعنوان:

الخصائص المرفووظيفية للرياضي وعلاقتها بمؤشرات الصحة واللياقة

يومي 15 - 16 افريل 2025

ا.د -يعقوبي فاتح جامعة المسيلة

د - باي راقد عبد الرحمان المعهد الوطني لتكوين اطارات الشباب و الرياضة

عنوان المداخلة:

دور التدريب البليومتري في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم اثناء فترة الاعداد الخاص

المخلص:

تهدف هذه الدراسة لمعرفة التعرف على دور التدريب البليومتري في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم اثناء فترة الاعداد الخاص، وشمل مجتمع الدراسة فرق كرة القدم بولاية المسيلة صنف اقل من 19 سنة، وتمثلت عينة الدراسة في فريق شباب سيدي حملة صنف اقل من 19 سنة والبالغ عددها 14 اللاعب كعينة أساسية و 04 لاعبين عينة استطلاعية، حيث إستخدم الباحث الاختبارات البدنية كأدوات لجمع البيانات، وأسفرت نتائج الدراسة على أن للتدريب البليومتري دور في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم اثناء فترة الاعداد الخاص

الكلمات المفتاحية: التدريب البليومتري، اللياقة البدنية ، فترة الإعداد الخاص

- مقدمة وإشكالية الدراسة:

إن التدريب الرياضي يضع في إعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع، بتحديد الاهداف الخاصة والاسس العلمية لبرامج التدريب (لأنواع التدريب المختلفة) بما يتناسب والاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية، فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة من خلال برامج تحسين لياقته البدنية ولتفادي الامراض، والبعض يمارسها رغبة منه لكسر روتين الحياة اليومية، والبعض الآخر يمارسها لزيادة كفاءته اليومية والتحرر من الروتين اليومي، والبعض يحتاج الى ممارسة البرامج التي سوف تؤلقهم لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسة والمباريات (رياضة المستويات) (البساطي، 1998، ص04)، لهذا نجد أن التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (علاوي، 1990، ص 36)، ويتم هذا من خلال بناء البرامج والخطط التدريبية للموسم الرياضي من أجل تحقيق الإعداد المتكامل للرياضي من جميع الجوانب التقنية والتكتيكية والبدنية، حيث أن الاهتمام بالتحضير البدني من أهم المتطلبات لطبيعة النشاط الممارس والذي يشمل كل التمرينات والتدريبات المخططة من قبل المدرب لتنمية وتطوير اللياقة البدنية للاعب سواء كانت الصفات البدنية الأساسية أو المركبة، خاصة في رياضة كرة القدم التي أصبحت الأكثر الرياضات شعبية للمشاهدين والممارسين نظرا لزيادة الفعالية والإثارة والتشويق فتدريباتها متنوعة ومنافستها تجعل كل لاعب يتمتع بكل مجهود يقدمه أمام محتشد كبير من الجماهير ولها مهارات أساسية وثنائية وخطط وإستراتيجيات للعب وغيرها كل هذا يجعل اللاعب بحاجة لجانب بدني عالي من خلال تصميم وحدات تدريبية تهدف الى تحقيق ذلك والتي تمثل مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق (حماد، 2001، ص272)، وعند بناء البرامج التدريبية لتحسين ما هو مطلوب لابد من الاعتماد على طرق التدريب المتداولة والتي يتم العمل بها لتحقيق المستويات الرياضية العالية غير أنها تختلف الطرق بين الطرق التقليدية والحديثة ولكل طريقة تأثيراتها وخصائصها ومميزاتها وأهدافها التي تسعى إلى تحقيقها ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب البليومتري التي تعتبر من أهم الطرق التدريبية لتنمية القوة العضلية بمختلف أنواعها وأشكالها والذي يمثل أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية (خالد ، 2017، ص216)، حيث (عبد العزيز، نريمان) بأن هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرة خلال مدى الحركة وبكل سرعات الحركة (عبد العزيز، نريمان، 1996، ص19).

وهذا ما يسهم في رفع وتحسين اللياقة البدنية التي تمثل الحالة البدنية التي يستطيع الفرد خلالها لقيام بابعائه اليومية بكفاءة عالية، ويضيف على انها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز اعماله

اليومية في حدود امكانياته البدنية والقدرة على القيام بالاعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد(خالد، 2017، ص 71) ، بالإضافة الى انها تعتبر وسيلة تحقيق الاعداد البدني والمؤشر لمستوى الاعداد البدني لدى الفرد الرياضي (ابراهيم، 2001، ص 143) خاصة خلال فترة الاعداد الخاص التي تتمثل في رفع كفاءة مكونات وعناصر اللياقة البدنية الاساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لاقصى درجة ممكنة (ابراهيم، 2001، ص 145) بالإضافة إلى أن الاهتمام بصنف اقل من 19 سنة أصبح ضروريا لتكوينه وبناءه للمستقبل حيث أن هذه المرحلة العمرية تمثل الحجر الأساسي للوصول للمستويات الرياضية العالية، ومن خبرة الباحث في رياضة كرة القدم ومدى ممارسته لهذا النوع من الرياضة ومن خلال ملاحظته لتدريبات التحضير الخاص ومتابعته لأغلب أيام التدريب في عملية التحضير البدني، وانطلاقا من الدراسات السابقة والمثابرة لوحظ أن هناك اختلاف في المستويات الرياضية بين اللاعبين في الجهد البدني عند القيام بالمهاري والخططي ، مما يتطلب الاعتماد والتركيز على الطرق التدريبية الحديثة لتنمية ما هو مطلوب من الصفات البدنية الضرورية واللازمة للقيام بكل الواجبات والمهام الموكلة لكل لاعب، وهذا ما يدفعنا لطرح التساؤل التالي:

هل للتدريب البليومتري دور في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم اثناء فترة الاعداد الخاص ؟

2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة العضلية خلال فترة الاعداد الخاص؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية خلال فترة الاعداد الخاص ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للقدرة العضلية خلال فترة الاعداد الخاص ؟

3- فرضيات الدراسة:

3-1- فرضية عامة:

- للتدريب البليومتري دور في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم اثناء فترة الاعداد الخاص .

3-2- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة العضلية خلال فترة الاعداد الخاص.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية خلال فترة الاعداد الخاص ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للقدرة العضلية خلال فترة الاعداد الخاص ولصالح المجموعة التجريبية.

4- أهداف الدراسة:

- إبراز دور التدريب البليومتري في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم خلال فترة الاعداد الخاص

- التعرف على دور التدريب البليومتري في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم خلال فترة الاعداد الخاص

- الكشف عن النتائج الإحصائية لعينة الدراسة في الاختبار البعدي للقدرة العضلية.

5- أهمية الدراسة :

- توضيح التدريب البليومتري في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم خلال فترة الاعداد الخاص

- التعرف على دور التدريب البليومتري في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم خلال فترة الاعداد الخاص

- إبراز مدى أهمية التدريب البليومتري لدى لاعبي صنف اقل من 19 سنة.

- الاهتمام باستخدام التدريبات الحديثة لتنمية مختلف الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات الدالة في الدراسة:

اصطلاحا: هو أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لاكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية (الحاج، 2017، ص217).

إجرائيا: يعد التدريب البليومتري من الطرق التدريبية التي تستخدم لتنمية القدرة العضلية وتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم خلال فترة الاعداد الخاص حيث يعتمد على الاداء الحركي والتي تؤدي القوة المكتسبة منه الى اداء حركي افضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار الانقلاباضات بشكل اسرع واكثر تفجر خلال مدى الحركة

2- اللياقة البدنية: يهي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من

استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الاداء البدني و الحركي بافضل درجة واقل جهد (ابراهيم، 2001،

ص143)

الإجرائي: تمثل اللياقة البدنية هي الحالة البدنية التي يتمتع بها اللاعب والتي تمكنه من اداء التدريبات

بكفاءة عالية مع قدرته على انجازها بأعلى مستوى ممكن وباقل طاقة اوجهد

4- الاعداد البدني الخاص:

اصطلاحاً: يهدف الى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الامكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات، أي يعني هنا تطوير العناصر البدنية التي يجب ان يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم عن لاعب العاب المنازلات (البساطي، 1998، ص 24)

إجرائياً: يتعبّر الاعداد البدني الخاص من بين اهم الجوانب الاعداد خلال المواسم التدريبية التي تهدف اساساً الى رفع كفاءة اللاعب البدنية الخاصة بطبيعة نشاط كرة القدم لتحقيق مستويات الانجاز بما تسمح به قدرات اللاعب من القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة....الخ.

- الدراسات السابقة:

دراسة غلاب حكيم (2020) بعنوان أثر برنامجين تدريبيين بالأثقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية و الجري السريع المتكرر (RSA) في الكرة الطائرة صنف أشبال.

الهدف : تهدف الدراسة إلى معرفة مدى اثر البرنامجين التدريبيين المقترحين بالأثقال و البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية و الجري السريع المتكرر، وتصميم برنامج تدريبي بالأثقال والبليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية و الجري السريع المتكرر.

العينة : شملت العينة 24 لاعب من فريقي رائد شباب المسيلة ونادي بوسعادة للكرة الطائرة

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات: اختبارات بدنية (القدرة العضلية).

النتائج :

أسفرت النتائج أن للبرنامجين التدريبيين بالأثقال والبليومتري قد أثرا على تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر غير أن النتائج المتوصل إليها في البرنامج التدريبي بالبليومتري أفضل من التدريب بالأثقال.

دراسة زمام عبد الرحمان (2017-2018)

العنوان: تأثير تدريبات البليومتريّة في تطوير قابلية تكرار السرعة القصوى والارتقاء العمودي للاعبين كرة القدم.

الهدف : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تطوير السرعة القصوى والقدرة على تكرار الجري بالسرعة القصوى والارتقاء للاعبين كرة القدم.

العينة : شملت العينة 18 لاعب من فريق صفاء خميس مليانة صنف أوسط، تم اختيارهم بطريقة عمدية .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات: اختبارات بدنية.

النتائج :

أسفرت النتائج على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لتأثير استخدام التمارين البليومترية في تطوير السرعة والقدرة على تكرار السرعة القصوى والارتقاء العمودي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

3 دراسة بوكراتم بلقاسم (2014-2015)

العنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح بالبليومتري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم..

الهدف : تهدف هذه الدراسة إلى معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح بالبليومتري على بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية- القوة المميزة بالسرعة- السرعة القصوى- الرشاقة- الجري السريع المتكرر)، وكذا على بعض المتغيرات المهارية (التحكم في الكرة -دقة التصويب- قذف الكرة -الجري المتعرج بالكرة -الجري السريع بالكرة) ...الخ.

العينة : شملت العينة 26 لاعب من لاعبي أواسط فريقي شباب مستقبل بلدية عريب بعين الدفلة، تم اختيارهم بطريقة عمدية .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات: اختبارات بدنية ومهارية.

النتائج :

أسفرت النتائج أن المجموعة التجريبية التي مارست البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب البليومتري المتضمن ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع بمدة ثمانية أسابيع احدث فروق دالة إحصائية في الاختبارات البدنية والمهارية، على عكس المجموعة الشاهدة احدث فروق نسبية.

- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر القاعدة الرئيسية التي يبنى عليها الباحث دراسته وميدان تطبيقها، حيث أن هذه الدراسة تمكن من:

تحديد الاختبارات البدنية المرتبطة بالدراسة.

- اختيار التمرينات التي يجب أن نهتم بها في الوحدات التدريبية المقترحة تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين.

التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها.

تحديد الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث

تحديد الوقت المستغرق للدراسة.

تحديد المشاكل و الصعوبات التي تواجه الباحث

التعرف على الظروف و الوسائل و الوقت المستغرق عند تطبيق الوحدات التدريبية.

التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها

- المجال المكاني :

مضمار العاب القوى مسيف .

- المجال الزمني:

الجانب التطبيقي انطلق من 2022/09/15 إلى غاية 2020/11/02.

المنهج المتبع في الدراسة:

تماشياً مع أهداف الدراسة اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتان متكافئتان حيث كانت لدينا مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية.

- مجتمع وعينة الدراسة :

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بفرق ولاية المسيلة صنف اقل من 19 سنة

العينة:

وهو فريق شباب سيدي حملة صنف اقل من 19 سنة، وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة، واشتملت العينة على 14 اللاعب من هذا الفريق (7مجموعة ضابطة و7مجموعة تجريبية)

أدوات جمع البيانات والمعلومات:

اختبار الحبل على رجل واحدة لمسافة 30متر.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل.

مواصفات الأداء: يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل لخرة(المرجحة) طليقة إلى الخلف وعند إعطاء الأمر بالبداية بجعل المختبر بأسرع ما يمكن إلى خط النهاية، تعطي محاولة لكل رجل.

التسجيل: يحسب بزمان الثانية ولأقرب واحد/100 من الثانية (صندوق حمزة، 2012، ص ص 157-158).

2- اختبار الاستناد الأمامي لمدة 10ثواني:

الهدف: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات: مقياتي، أرضية ملساء، صفارة.

الإجراءات: من وضع الانبطاح المائل يقوم اللاعب بثني الذراعين و مدهما بالكامل بسرعة خلال 10 ثواني دون توقف، مع المحافظة على استقامة الجسم أثناء الأداء.

حساب الدرجة: تعطي محاولتين و تحسب الأحسن بعدد المرات (حكيم، 2020، ص ص 130)

خصائص عينة الدراسة:

العمر: شمل عمر أفراد العينة اقل من 19 سنة

الطول: شمل طول عينة الدراسة 1.65-1.78م.

الوزن: تراوح وزن أفراد العينة 60-72 كلغ.

العمر التدريبي: انحصر العمر التدريبي لأفراد العينة بين 05-07 سنوات

تجانس عينة البحث :

الجدول رقم 01: يمثل مدى تجانس العينة في اختبار الوثب على قدم واحدة:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f"	القيمة الاحتمالية "f"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	7.59	0.59	1.705	0.216	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	7.68	1.07				

من خلال نتائج الجدول رقم (01) : بلغت قيمة f 1.705 عند مستوى الدلالة 0.216 و القيمة 0.216 < 0.05 اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية إذا يوجد تجانس

الجدول رقم 02 : يمثل مدى تجانس العينة في اختبار المضخة :

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f"	القيمة الاحتمالية "f"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	9.00	1.15	1.467	0.249	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	8.85	1.57				

من خلال نتائج الجدول رقم (02) : بلغت قيمة f 1.467 عند مستوى الدلالة 0.249 و القيمة 0.249 < 0.05 اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية إذا يوجد تجانس

الخصائص السيكومترية :

صدق و ثبات القياس

1- الثبات

الجدول رقم 03: يمثل ثبات الاختبارات

الاختبار	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1- ن)	مستوى الدلالة
اختبار القفز على قدم واحدة	04	0.903	0.878	03	0.05
اختبار المضخة		1.00			

2- الصدق

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم 04: يمثل الصدق الذاتي للاختبار

الاختبار	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1- ن)	مستوى الدلالة
اختبار القفز على قدم واحدة	04	0.950	0.878	03	0.05
اختبار المضخة		1.00			

من خلال الجدول رقم (4): نجد أن قيمة معامل الصدق لجميع الاختبارات قد بلغت (0.950-1.00)

كلها اكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03.

- إجراءات التطبيق الميداني :

تم القيام بإجراء الاختبارات القبلية بين المجموعة الضابطة والتجريبية، ثم قمنا بتطبيق تدريبات التدريب البليومتري على المجموعة التجريبية حيث تتضمن هذه التدريبات التدريبية تمرينات أفقية وتمرينات عمودية، حيث مع التقدم في التطبيق ندرج في ارتفاع الوثب وكذا من حيث الشدة، أما المجموعة الضابطة فقد كانت تتدرب حسب تمرينات وتدريبات المدرب دون إخضاعها لهذا النوع من التدريب،

وبعد 45 يوم من التطبيق تم القيام بإجراء الاختبارات البدنية البعدية بنفس التوقيت وتحت نفس الظروف.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة العضلية خلال فترة الاعداد الخاص ".
الجدول رقم (05): يمثل الاختبار القبلي و البعدي في اختبار القفز على قدم واحدة للمجموعة الضابطة.

العينه	المجموعة الضابطة 07		قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاختبار القبلي	7.59	0.59	0.163	0.876	06	0.05
الاختبار البعدي	7.59	0.57				

يمثل الجدول رقم (05): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة :

- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (7.59) و انحراف معياري قدره (0.59) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (7.59) و انحراف معياري قدره (0.57)

أما قيمة t بلغت (0.163) عند القيمة المعنوية sing (0.876) ، و القيمة ($0.05 < 0.876$) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القفز على قدم واحدة.

الجدول رقم (06): يمثل الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المضخة للمجموعة الضابطة.

العينه	المجموعة الضابطة 07		قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				

الاختبار القبلي	9.00	1.15	0.354	0.736	06	0.05
	8.85	1.46				
الاختبار البعدي						

يمثل الجدول رقم (06): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة :

- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (9.00) و انحراف معياري قدره (1.15) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (8.85) و انحراف معياري قدره (1.46)

أما قيمة t بلغت (0.354) عند القيمة المعنوية sing (0.736) ، و القيمة ($0.05 < 0.736$) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المضخة..

عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية خلال فترة الاعداد الخاص ولصالح الاختبار البعدي "

الجدول رقم (07): يمثل الاختبار القبلي و البعدي القفز على قدم واحدة للمجموعة التجريبية.

العينة	المجموعة التجريبية 07		قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاختبار القبلي	7.68	1.07	13.219	0.001	06	0.05
الاختبار البعدي	6.58	0.94				

يمثل الجدول رقم (07): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية :

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (7.68) و انحراف معياري قدره (1.07) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (6.58) و انحراف معياري قدره (0.94)

أما قيمة t بلغت (13.219) عند القيمة المعنوية sing (0.001) ، والقيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدي في القفز ب قدم واحدة.

الجدول رقم (08): يمثل الاختبار القبلي و البعدي المضخة للمجموعة التجريبية.

العينه	المجموعة التجريبية 07		قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاختبار القبلي	8.85	1.57	-14.717	0.001	06	0.05
الاختبار البعدي	11.57	1.27				

يمثل الجدول رقم (08): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية :

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (7.68) و انحراف معياري قدره (1.07) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (6.84)و انحراف معياري قدره (1.02)

أما قيمة t بلغت (-14.717) عند القيمة المعنوية sing (0.001) ، و القيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدي في المضخة.

عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للقدرة العضلية خلال فترة الاعداد الخاص ولصالح المجموعة التجريبية "

الجدول رقم (09): يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار القفز على قدم واحدة للمجموعة الضابطة والتجريبية:

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
--------	-----------------	-------------------	----------	-------------------	-------------	---------------

0.05	12	0.032	2.433	570.	7.59	المجموعة الضابطة 07
				0.94	6.58	المجموعة التجريبية 07

يمثل الجدول رقم (09): مقارنة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ، حيث تبين:

- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (7.59) وانحراف معياري قدره (0.57) .

- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (6.58) وانحراف معياري قدره (0.94).

أما قيمة t بلغت (2.433) عند القيمة المعنوية sig (0.032) والقيمة (0.05>0.010) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في اختبار القفز على قدم واحدة.

الجدول رقم (10): يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار المضخة للمجموعة الضابطة والتجريبية:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	8.85	1.46	-3.703	0.003	12	0.05
	11.57	1.27				
المجموعة التجريبية 07						

يمثل الجدول رقم (10): مقارنة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ، حيث تبين:

- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (8.85) وانحراف معياري قدره (1.46) .

- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (11.57) وانحراف معياري قدره (1.27).

أما قيمة t بلغت (-3.703) عند القيمة المعنوية sig (0.003) والقيمة (0.05>0.003) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في اختبار المضخة

مناقشة النتائج و الفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى : و التي افترض الباحث على إنها " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة العضلية خلال فترة الاعداد الخاص " في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (05-06) وفي ضل المعالجة الإحصائية التي توضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبارات القدرة العضلية عند مستوى الدلالة 0.05، حيث يرى الباحث أن عدم تحسن هذه المجموعة راجع إلى طبيعة التدريبات التي كانت تمارسها المجموعة الضابطة وفقا لوحداث المدرب الرياضي وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثانية: و التي افترض الباحث على أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في ضغوط أحمال التدريب والمنافسة" في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (07-08) والتي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية وكانت هذه الفروق لصالح الاختبارات البعدية عند مستوى الدلالة 0.05 حيث سجلت نتائج أفضل في القدرة العضلية وتحقيق زمن اقل في نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة .

يرى الباحث أن التنمية الحاصلة في صفة القدرة العضلية راجعة إلى طبيعة التدريب الذي تلقتة المجموعة التجريبية حيث أن حصولها إلى نتائج ايجابية في اختبارات هذه الصفة يرجع إلى تدريبات التدريب البليومتري مما رفع لياقة اللاعب البدنية خلال فترة الاعداد الخاص.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة **غلاب حكيم (2020)** بعنوان أثر برنامجين تدريبيين بالأثقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية و الجري السريع المتكرر (RSA) في الكرة الطائرة صنف أشبال إلى أن أسفرت النتائج أن للبرنامجين التدريبيين بالأثقال والبليومتري قد أثرا على تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر غير أن النتائج المتوصل إليها في البرنامج التدريبي بالبليومتري أفضل من التدريب بالأثقال وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثالثة: و التي افترض فيها الباحث أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغوط أحمال التدريب والمنافسة. في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09-10) و من خلال المعالجة الإحصائية التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 التي سجلت نتائج أحسن في اختبارات القدرة العضلية من المجموعة الضابطة التي مارست تدريباتها حسب المدرب. لهذا يرى الباحث أن التقدم الحاصل في صفة القدرة العضلية لدى المجموعة التجريبية راجع الى طبيعة التدريب البليومتري الذي له دور فعال في تحسين مستوى اللاعبين من الجانب البدني فعند التدريب على تمرينات أفقية ثم عمودية يمكن من زيادة الارتقاء بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم التي يحتاجونها في مختلف المواقف التي تحدث في المنافسة الرياضية. وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة بوكرايم بلكاسم (2014-2015) حول تأثير برنامج تدريبي مقترح بالبليومتري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم..

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت و هذا ما أكدته نتائج الدراسة.

استنتاجات عامة:

- للتدريب البليومتري دور ايجابي في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم خلال فترة الاعداد البدني الخاص.
 - الاهتمام باستخدام تدريبات البليومترية تسهم في تحسين اللياقة البدنية لدى اللاعبين اقل من 19 سنة .
 - ان المجموعة التي مارست التدريب البليومتري حققت نتائج افضل عن غيرها في الاختبارات البعدية.
- التوصيات:**

- ضرورة الاهتمام بالتدريب البليومتري خلال فترة الاعداد الخاص لدى لاعبي كرة القدم لتنمية اللياقة البدنية .
- ضرورة التركيز على هذا النوع من التدريب لتنمية اللياقة البدنية بكل انواعها واشكالها
- تنظيم ايام تكوينية تبرز كل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية وغيرها التي تنتج على استخدام هذه الطريقة التدريبية

-قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

أمر الله أحمد البساطي(1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية
خالد تميم الحاج(2017)، أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجندرية للنشر والتوزيع، عمان.
عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب(1996)، تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم
التدريبي، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
محمد حسن علاوي(1990)، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة
مفتي إبراهيم حماد(2001)، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي،
القاهرة،

المذكرات:

غلاب حكيم (2020) بعنوان أثر برنامجين تدريبيين بالأنقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية و
الجري السريع المتكرر (RSA) في الكرة الطائرة صنف أشبال
زمام عبد الرحمان (2017-2018) بعنوان أثر تأثير تدريبات البليومتريية في تطوير قابلية تكرار السرعة
القصى والارتقاء العمودي للاعبى كرة القدم
بوكرايم بلقاسم (2014-2015) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح بالبليومتري على بعض المتغيرات
البدنية والمهارية في كرة القدم..