

شهادة مشاركة

يتشرف كل من السادة مدير المخبر علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية، ورئيس القسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمنح هذه الشهادة للسيد: **سليمان نمر - جامعة المسيلة** - نظير مشاركته في فعاليات الملتقى الوطني الثامن الموسوم بـ:

الرياضة ونمط الحياة الصحي - الرياضة للجميع نحو مجتمع صحي

المنعقد يوم 20 أكتوبر 2025 بجامعة محمد لمين دباغين - سطيف 2 - بمداخلة بعنوان:

دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي والتقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة.

مدير المخبر

مدير المخبر
د. و. زواغي شمس الدين



رئيس قسم



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد لمين دباغين سطيف

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الملتقى العلمي الوطني حول:

الرياضة و نمط الحياة الصحي

الرياضة للجميع نحو مجتمع صحي

المحور الخامس: التدريب الرياضي و دوره في تعزيز نمط الحياة الصحية

عنوان المداخلة: دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية

دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

إعداد: سليمان نمر / أستاذ محاضر أ معهد علوم و تقنيات البدنية و الرياضية جامعة المسيلة،

slimane.nemer@univ-msila.dz

الملخص: تهدف الدراسة إلى تناول موضوع دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية حيث يعتبر التدريب الرياضي، ذو أهمية قصوى في تحسين القدرات الفردية للرياضي سواء الممارسين بصفة مستمرة أو متقطعة من أجل الحفاظ على النمط الصحي و تحسينه و بالتالي و تحسين معيشته داخل المجتمع خاصة و توفير الصحة البدنية و النفسية و العقلية و كذا اللياقة البدنية التي تساهم في تعزيز و التقليل من الأمراض المزمنة في وقتنا الحالي ارتكازا على استمارة موزعة على عينة من طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة ، و اعتمادنا على المنهج الوصفي من خلال استعمال النسب المئوية و كاف تربيع.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي، نمط الحياة الصحي، الحصص التطبيقية.

1- مقدمة و إشكالية الدراسة:

يعتبر التدريب الرياضي نظام متكامل يساهم في تطوير جميع القدرات البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية و العاطفية لذا اهتمت معاهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية خاصة في تخصص التدريب الرياضي الذي يعنى بذلك مباشرة في الحصص التطبيقية.

لاكتساب نمط حياة صحي خلال الممارسة التطبيقية للتدريب الرياضي مقترن بالجدية في العمل و كذا اتباع نظام غذائي متوازن يتمشى مع العملية التدريبية.

انطلاقاً من هذا الطرح توصلنا إلى صياغة تساؤل محوري مفاده: ما دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية ؟

كما انبثقت عنه تساؤلات فرعية مفادها:

✓ هل للتدريب الرياضي دور في تحسين نمط الحياة الصحي خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة ؟.

✓ هل للتدريب الرياضي دور في التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة؟

و تمثلت الفرضية العامة لدراستنا فيما يأتي:

للتدريب الرياضي دور في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية.

وقد تشكل عنها فرضيات جزئية مفادها:

✓ للتدريب الرياضي دور في تحسين نمط الحياة الصحي خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

✓ للتدريب الرياضي دور في التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

2- أهمية الدراسة:

✓ إبراز أهمية التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي .
✓ إبراز أهمية التدريب الرياضي في التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية .

3- أهداف الدراسة:

✓ التعرف على دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي .
✓ التعرف على دور التدريب الرياضي في التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية .

4.الكلمات الدالة في الدراسة:

➤ **التدريب الرياضي:** هو مجموعة مركبة من الطرائق و القواعد و النظريات المتعلقة بإعداد الرياضي أو الفريق الرياضي إعدادا متكاملًا للوصول إلى المستويات العليا حسب التخصصات. (شغاتي، ص20، 2014)

➤ **إجرائيا** هو كل العمليات التدريبية التي يخضع لها الطالب خلال الحصص التطبيقية.

➤ **نمط الحياة الصحي:** هو الطريقة و السبيل الذي يولي الأهمية لعامل الصحة العامة بمفهومها العام و الصحة النفسية البدنية و العقلية و غيرها قصد ديمومة و استمرار الحياة من دون مشاكل صحية. (شغاتي، ص175، 2014)

➤ **إجرائيا:** نقصد به ذلك الأسلوب الذي يراعي التوازن بين التدريب الرياضي و النظام الغذائي قصد الوصول إلى نمط حياة صحي متكامل .

➤ **الحصص التطبيقية:** هي تلك التمرينات التي تعتبر مكون العملية التدريبية تمتاز بالتنوع و و الكم و تتطلب الجدية و المواظبة و تعتبر متسلسلة و مترابطة و متكاملة فيما بينها.

الجانب التطبيقي:

7- المنهج المتبع في الدراسة:

من أجل تحليل و دراسة الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة و استجابة لطبيعة الموضوع اعتمدنا على "المنهج الوصفي" لأنه يتلائم مع مثل البحوث، حيث يعرف هذا المنهج الوصفي على أنه: استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر، كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية". (بدر، 1999، ص90).

أيضا المنهج الوصفي هو : "عملية تحليلية لقضايا حيوية بواسطة الوقوف على الظروف المحيطة بموضوع الدراسة". (عبيدات، 1999، ص46)

"فهو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة، و تصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة، و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة". (عبد الحميد، 2004، ص158).

حيث أن هذا المنهج يتم العمل به عن طريق: جمع البيانات، وصف الظروف المحيطة بالموضوع، تنظيم البيانات المحصل عليها، استخراج النتائج، وضع الاقتراحات . (مجاوي، 2022، ص10)

8- إجراءات الدراسة الميدانية: يسعى كل باحث من خلال بحثه إلى تحقيق النتائج حسب فرضيات الدراسة لذلك عليه إتباع منهج متلائم مع موضوع بحثه المراد القيام به، و بالتالي القيام بالدراسة الميدانية على العينة المدروسة و المأخوذة من المجتمع الإحصائي الكلي.

و من ثم يستخدم منهج علمي مناسب لكي يتمكن من جمع مختلف البيانات و المعلومات من خلال تطبيق أداة إحصائية مناسبة تمكننا من التوصل الى نتائج دقيقة، و معرفة مدى موضوعية الوسائل الإحصائية المتمثلة في الصدق و الثبات و الموضوعية. (منصوري، فرنان، 2022، ص 07)

1-8- الدراسة الاستطلاعية:

تم الذهاب إلى قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة، حيث أخذنا الإذن من رئيس القسم، و أجرينا حوار بخصوص موضوع دراستنا الموسوم بدور في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية، و من خلال هذه الزيارة الاستطلاعية أمكن لنا التعرف على خصائص مجتمع دراستنا و عينتها عن قرب، و أفادتنا هذه الدراسة في معرفة المنهج المناسب، و كذا أداة البحث العلمي و مدى صلاحيتها و كذا الوسيلة الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات المحصل عليها، و منه أمكن لنا الاتفاق مع رئيس القسم من أجل العودة لاحقاً و ذلك لإجراء الدراسة الميدانية و توزيع استمارة الاستبيان على عينة الدراسة المتمثلة في طلبة السنة الأولى الثانية ماستر على مستوى قسم التدريب الرياضي، و بعد ذلك ارتأينا تحري الموضوعية.

2-8- مجتمع الدراسة: المقصود به مجموع مفردات الظاهرة المدروسة، و مجتمع هذه الدراسة هم طلبة السنة الأولى الثانية ماستر على مستوى قسم التدريب الرياضي ، محل الدراسة و البالغ عددهم 152 طالب.

3-8- حجم العينة: تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية فيما يتعلق طلبة السنة الأولى الثانية ماستر على مستوى قسم التدريب الرياضي محط الدراسة، و يقدر حجمها ب: 60 طالب.

4-8- حدود الدراسة: المكان: مكان إجراء الدراسة الميدانية: معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

الزمان: شرعنا في إنجاز الجانب النظري للدراسة في الأسبوع الثالث من شهر ماي 2025 إلى غاية نهاية شهر جوان 2025.

أمّا الجانب التطبيقي من الدراسة فقد شرعنا فيه من الأسبوع الثاني من شهر جوان إلى غاية نهاية شهر جوان 2025.

5-8- أدوات الدراسة: الاستبيان

6-8- المعالجة الإحصائية: المعالجة الإحصائية في المجال البدني الرياضي مهمة جداً، بالنسبة للوسائل الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة هي: النسبة المئوية + اختبار كا² أي X^2 .

1-6-8-المعالجة الإحصائية المتعلقة بالاستبيان الموجه لعينة من طلبة السنة الأولى الثانية ماستر على مستوى قسم التدريب الرياضي بالمعهد محط الدراسة:

الجدول رقم 01 يوضّح ممارسة الطلبة عينة الدراسة للتدريب خارج الحصص التطبيقية الرسمية:

البدائل	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
---------	---------	----------------	----------------------------	----------------------------	----------------	------------------	---------

نعم	26	%43,33	1,94	5,99	2	0.05	دالة
لا	30	%50					
أحيانا	04	%6,66					
المجموع	60	%100					

(المصدر: سليمان نمر ، 2025 ، ص05)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (01): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبين لنا من إجابات الطلبة عينة الدراسة حول العبارة 01 المتعلقة بممارستهم للتدريب خارج الحصص التطبيقية الرسمية، أن نسبة %43,33 من عينة الدراسة قد أجابوا بـ: "نعم" ، أما نسبة %50 أجابوا بـ " لا " ، في حين أن نسبة %6,66 من عينة الدراسة قد أجابوا بـ: "أحيانا"، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 01,94 وهي أقل من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 5,99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الطلبة عينة الدراسة لا يمارسون التدريب خارج الحصص التطبيقية الرسمية و يرجع الأمر إلى اكتفاءهم بالتدريب في الحصص التطبيقية الرسمية. الجدول رقم 02 يوضح أهمية التدريب الرياضي لدى الطلبة عينة الدراسة في الحفاظ على نمط الحياة الصحي:

البدائل	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	47	%78,33	26,40	5,99	2	0.05	دالة
لا	07	%11,66					
أحيانا	05	%8,33					
المجموع	60	%100					

(المصدر: سليمان نمر ، 2025 ، ص05)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبين لنا من إجابات الطلبة عينة الدراسة حول العبارة 02 المتعلقة بأهمية التدريب الرياضي في الحفاظ على نمط الحياة الصحي، أن نسبة %78,33 من عينة الدراسة قد أجابوا بـ: "نعم" ، أما نسبة %11,66 أجابوا بـ " لا " ، في حين أن نسبة %8,33 من عينة الدراسة قد أجابوا بـ: "أحيانا"، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 26,4 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 5,99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الطلبة عينة الدراسة يرون أن للتدريب الرياضي أهمية في الحفاظ على نمط الحياة الصحي و يرجع الأمر إلى طبيعة تخصصهم. الجدول رقم 03: يوضح أهمية العمل بجدية خلال التدريب الرياضي للحفاظ على نمط حياة صحي:

البدايل	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الدالة
نعم	31	51,66%	35,17	5,99	2	0.05	دالة
لا	04	6,66%					
أحيانا	05	8,33%					
المجموع	60	100%					

(المصدر: سليمان نمر، 2025، ص06)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبين لنا من إجابات الطلبة عينة الدراسة حول العبارة 03 المتعلقة بأهمية العمل بجدية خلال التدريب الرياضي للحفاظ على نمط حياة صحي، أن نسبة 51,66% من عينة الدراسة قد أجابوا بـ: "نعم"، أما نسبة 6,66% أجابوا بـ " لا"، في حين أن نسبة 8,33% من عينة الدراسة قد أجابوا بـ: "أحيانا"، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 35,17 وهي أكبر من قيمة ك² المجدولة التي كانت قيمتها 5,99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الطلبة عينة الدراسة يرون أن للعمل الجدي أهمية في الحفاظ على نمط الحياة الصحي و يرجع الأمر إلى أن التدريب الرياضي يتطلب الجدية لتطوير الجانبي البدني و الصحي.

الجدول رقم 04: يوضح أهمية التدريب الرياضي في الحفاظ على الوزن الصحي للطلبة عينة الدراسة:

البدايل	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الدالة
نعم	33	55%	9,01	5,99	02	0.05	دالة
لا	16	26,66%					
أحيانا	11	18,33%					
المجموع	60	100%					

(المصدر: سليمان نمر ، 2025 ، ص07)

. تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبين لنا من إجابات الطلبة عينة الدراسة حول العبارة 04 المتعلقة بأهمية التدريب الرياضي في الحفاظ على الوزن الصحي للطلبة عينة الدراسة أن نسبة 55% من عينة الدراسة قد أجابوا

ب:- "نعم" ، أمّا نسبة 26,66% أجابوا بـ " لا " ، في حين أن نسبة 18,33% من عينة الدراسة قد أجابوا ب:- "أحياناً" ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 9,01 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 5,99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الطلبة عينة الدراسة يرون أن للتدريب الرياضي أهمية في الحفاظ على الوزن الصحي و يرجع الأمر إلى أن التدريب الرياضي يستهلك طاقة و مجهود بدني أكبر.
الجدول رقم 05: يوضح أهمية التدريب الرياضي في الوقاية من الإصابة بمرض السكري:

البدائل	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	66,67%	20,58	5,99	02	0.05	دالة
لا	08	13,33%					
أحياناً	12	5%					
المجموع	60	100%					

(المصدر: سليمان نمر، 2025، ص07)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (05): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبين لنا من إجابات الطلبة عينة الدراسة حول العبارة 05 المتعلقة بأهمية التدريب الرياضي في الوقاية من الإصابة بمرض السكري لدى طلبة عينة الدراسة أن نسبة 66,67% من عينة الدراسة قد أجابوا ب:- "نعم" ، أمّا نسبة 13,33% أجابوا بـ " لا " ، في حين أن نسبة 20% من عينة الدراسة قد أجابوا ب:- "أحياناً" ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 20,58 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 5,99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الطلبة عينة الدراسة يرون أن للتدريب الرياضي أهمية في الوقاية من الإصابة بمرض السكري و يرجع الأمر إلى أن التدريب الرياضي يستهلك سعرات حرارية مما يساهم في خفض مستوى السكر في الدم خاصة النوع الثاني.
الجدول رقم 06: يوضح أهمية التدريب الرياضي في الوقاية من الإصابة بمرض السمنة:

البدائل	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	50	83.33%	29,13	5,99	02	0.05	دالة
لا	07	11.66%					
أحياناً	03	5%					
المجموع	60	100%					

(المصدر: سليمان نمر، 2025، ص8)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبين لنا من إجابات الطلبة عينة الدراسة حول العبارة 06 المتعلقة بأهمية التدريب الرياضي في الوقاية من الإصابة بمرض السمنة لدى طلبة عينة الدراسة أن نسبة 83,33% من عينة الدراسة قد أجابوا

ب:- "نعم" ، أما نسبة 11,66% أجابوا ب " لا " ، في حين أن نسبة 5% من عينة الدراسة قد أجابوا ب:- "أحياناً" ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 29,13 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 5,99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الطلبة عينة الدراسة يرون أن للتدريب الرياضي أهمية في الوقاية من الإصابة بمرض السمنة و يرجع الأمر إلى أن التدريب الرياضي يتطلب نظام غذائي صحي و متوازن و يساهم في حرق كمية معتبرة من الدهون.

تفسير النتائج و المعطيات على ضوء فرضيات الدراسة: بناءً على ما أسفرت عنه بيانات و معطيات الدراسة الميدانية حول موضوع " دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية " فإنه باستطاعتنا مقارنة هذه النتائج بما هو في الواقع على ضوء فرضيات الدراسة، و بالتالي يمكن قبول أو نفي فرضيات الدراسة:

1. تفسير النتائج و المعطيات "بالنسبة للفرضية الأولى":

✓ تشير الفرضية الأولى إلى أنه: للتدريب الرياضي دور في تحسين نمط الحياة الصحي خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

أوضحت نتائج الجدول 01 أن الطلبة عينة الدراسة لا يمارسون التدريب خارج الحصص التطبيقية الرسمية بنسبة 50%

كما أوضحت نتائج الجدول 02 أن الطلبة عينة الدراسة يرون أن للتدريب الرياضي أهمية في الحفاظ على نمط الحياة الصحي بنسبة 78,33%

بينما أوضحت نتائج الجدول 03 الطلبة عينة الدراسة يرون أن للعمل الجدي أهمية في الحفاظ على نمط الحياة الصحي بنسبة 51,66%

2. تفسير النتائج و المعطيات "بالنسبة للفرضية الثانية":

✓ تنص الفرضية الثانية على أن: للتدريب الرياضي دور في التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

حيث أوضحت نتائج الجدول 04 أن الطلبة عينة الدراسة يرون أن للتدريب الرياضي أهمية في الحفاظ على الوزن الصحي بنسبة 55%

بينما أوضحت نتائج الجدول 05 أن بن الطلبة عينة الدراسة يرون أن للتدريب الرياضي أهمية في الوقاية من الإصابة بمرض السكري بنسبة 66,66%

في حين أوضحت نتائج الجدول 06 أن بن الطلبة عينة الدراسة يرون أن للتدريب الرياضي أهمية في الوقاية من الإصابة بمرض السمنة بنسبة 83.33%

خاتمة:

تنتهي هذه الدراسة إلى جملة من النتائج حول " دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية " ، كما تطرح عددا من التوصيات لتعزيزها، و تتمثل هذه النتائج فيما يأتي:

- ✓ للتدريب الرياضي دور في تحسين نمط الحياة الصحي خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.
- ✓ للتدريب الرياضي دور في التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

و تتمثل التوصيات التي أطرحها من خلال هذه المداخلة فيما يأتي:

1. ضرورة الاهتمام بالتدريب الرياضي..
2. ضرورة الاهتمام بالجدية في التدريب الرياضي في الحصص التطبيقية.
3. برمجة تدريبات رياضية بالموازاة مع ما تتطلبه صحة الرياضي.
4. ضرورة ضبط برامج تدريبية رياضية تضمن مراعاة نمط حياة صحي.
5. ضرورة تماشي التدريب الرياضي مع التغذية الصحية لاكتساب نمط حياة صحي.
6. العمل على القيام بحصص تدريبية إضافية خارج الحجم الساعي الرسمي للتدريب الرياضي
- 7.حث طلبة التخصص على الحفاظ على النمط الصحي للوقاية من الأمراض المزمنة.

قائمة المراجع:

1. إبراهيم، مفتي حمادة. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر.
2. سلامة، إبراهيم محمد . (1980). اللياقة البدنية: الاختيارات والتدريب، ط2، دار المعارف، مصر
3. شغاتي، عامر فاخر . (2014). علم التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع،الأردن.
4. طه ،محمد لطفي .(2002). الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ،الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ،مصر.
5. مصطفى إبراهيم هالة .(2008). فيسيولوجية قلق المنافسة ، دار الوفاء ،مصر .
6. Mativiev,1997 : psychologie sportive, edvigot.
7. علاوي ،محمد حسن. (2002). علم النفس، التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
8. بدر ، أحمد .(1999).أصول البحث العلمي و مناهجه . ط9. مصر: المكتبة الأنجلومصرية.
9. عبيدات ،محمد وآخرون.(1999). منهجية البحث العلمي. عمان: دار وائل للنشر.
10. عبد الحميد ،محمد.(2004).البحث العلمي في الدراسات الإعلامية .ط2. القاهرة: عالم الكتب.
11. مجادي، مفتاح. (2022). انعكاس القلق التنافسي على درجات الانتباه لدى لاعبي كرة القدم أكابر، العدد 1.
12. منصور، عبد النور، فرنان، مجيد. (2022). دراسة ضغط المنافسة الرياضية و الجمهور ووسائل الإعلام لدى مدربي كرة القدم في المستوى العالي، مجلة الإبداع الرياضي جامعة محمد بوضياف المسيلة، العدد 1.