





جامعة تيسمسيلت

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "

في الآداب، الحقوق والعلوم السياسية، العلوم الاقتصادية
والعلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد الثالث عشر العدد 02 ديسمبر 2022

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

المجلد: 13 العدد: 02 ديسمبر (2022)

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "



جامعة تيسمسيلت - الجزائر -

شروط النشر وضوابطه

=المعيار مجلة علمية مصنفة تنشر البحوث الأكاديمية والدراسات الفكرية والعلمية والأدبية التي لم يسبق نشرها من قبل.

- دورية تصدر مرتين في السنة عن جامعة بتيسمسيلت. الجزائر.

- تُقبل البحوث باللغات العربية والفرنسية والانجليزية.

- ضرورة وجود مختصر أو تمهيد للمقال سواء باللغة العربية أو الأجنبية.

- تخضع البحوث والدراسات المقدمة للمجلة للشروط الأكاديمية المتعارف عليها.

- تخضع البحوث للتحكيم من طرف اللجنة العلمية للمجلة.

- تتم الكتابة بخط (Traditional Arabic) حجم (15)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (14).

- تتم كتابة البحوث كاملة أو الفقرات والمصطلحات والكلمات باللغة الأجنبية داخل البحوث المكتوبة باللغة الفرنسية بخط

(Times new roman) حجم (12)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (10).

- تكون الهوامش والإحالات على طريقة أسلوب APA

- لا يقل حجم البحث عن 10 صفحات ولا تتجاوز 15 صفحة.

- المواد المنشورة تعبر عن آراء أصحابها، والمجلة غير مسئولة عن آراء وأحكام الكتاب. كما أن ترتيب البحوث يخضع لاعتبارات تقنية وفنية.

المدير المسئول عن النشر

أ. د. عيساني امحمد.

المعيار

المجلد الثالث عشر العدد 2 ديسمبر 2022

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات

مصنفة " C "

تصدر عن جامعة تيسمسيلت – الجزائر

توجه جميع المراسلات باسم رئيس التحرير

عن طريق البوابة الإلكترونية www.asjp.cerist.dz

جامعة تيسمسيلت. الجزائر.

البريد الإلكتروني: www.cuniv.tissemsilt.dz

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

رئيس المجلة:

أ. د. دهوم عبد المجيد

المدير المسؤول عن النشر:

أ.د. عيساني احمد

رئيس التحرير:

أ.د. مرسي رشيد.

نواب رئيس التحرير:

أ.د. واضح أحمد الأمين، أ.د. علاق عبد القادر، أ.د. العيداني الياس، د. عطار خالد، د. قاسم قادة، د.

دهقاني أيوب، د. بوسكرة عمر، د. لكحل فيصل.

سكرتيرا المجلة:

عرجان نورة، سلطاني محمد رضا

هيئة التحرير:

أ.د. غربي بكاي، أ.د. قاسم قادة، د. عطار خالد، د. صالح ربوح، أ.د. مصايح محمد، د. بن رابح خير الدين، د. بوسيف إسماعيل، أ.د. بوراس محمد، أ. د. شريط عابد، د. محي الدين محمود عمر، أ.د. روشو خالد، أ.د. العيداني إلياس، أ.د. فايد محمد

الهيئة العلمية:

من جامعة تيسمسيلت: أ.د. بشير دردار، أ.د. بن فريجة الجلاي، أ.د. أحمد واضح أمين، أ.د. تواتي خالد، د. ربوح صالح، أ.د. غربي بكاي، أ.د. بوركية ختة، أ.د. طعام شامخة، أ.د. شريف سعاد، أ.د. يعقوبي قدوية، أ.د. مرسللي مسعودة، أ.د. بن علي خلف الله، أ.د. رزايقية محمود، د. بوغاري فاطمة، د. قردان ميلود: أ.د. بوغراة محمد، أ.د. يونس محمد، رزايقية محمود، د. فتوح محمود، د. عيسى حورية، د. بوضوار صورية، وسواس نجاة، أ. د. بوزيان أحمد، من جامعة صفاقس، تونس: أ. د. عبد الحميد عبد الواحد، د. بوبكر بن عبد الكريم، من جامعة المنصورة، مصر: د. محمد كمال سرحان، من جامعة طرابلس، ليبيا: د. أحمد شرارش، من الجامعة الأردنية، الأردن: أ. د صادق الحايك، من جامعة الجزائر 03، الجزائر: د. فتحي بلغول، من جامعة لمين دباغين، سطيف: أ. د بوطالي بن جدو، من جامعة وهران: أ. د. مخطار حبار، من جامعة سيدي بلعباس: أ. د. محمد بلوحي، من جامعة سعيدة: د. عبد القادر راجحي، من جامعة تلمسان: أ. د. محمد عباس، أ. د. عبد الجليل مرتاض، من جامعة تيزي وزو: أ. د. مصطفى درواش، من جامعة مستغانم: د. منصور بن لكحل، من جامعة زيان عاشور، الجلفة: د. حربي سليم، د. علة مختار، عروي مختار، من جامعة حسيبة بن بوعلي، شلف: أ. د حفصاوي بن يوسف، أ. د موسى فريد، د. بوراس محمد، د. علاق عبد القادر، د. روشو خالد، أ.د. مرسي مشري، د. لعروسي أحمد، د. قززان مصطفى، د. مسيكة محمد الصغير، د. زرقين عبد القادر، د. محمودي قادة، د. العيداني إلياس، د. عيسى سماعيل، د. بوزكري الجلاي، د. ضويحي حمزة، د. كروش نور الدين ، د. بوكريد عبد القادر، د. عادل رضوان. من جامعة ابن خلدون تيارت: أ. د. عليان بوزيان، أ. د. فتاك علي، أ. د. بو سماحة الشيخ، أ. د. بن داود إبراهيم، أ. د. شريط عابد. UNIVERSITIE PAUL SABATIER TOULOUZE 03. FRANCE: CRISTINE Mensson

كلمة العدد

يسر هيئة تحرير مجلة **المعيار** أن تقدم لكم المجلد الثالث عشر في عدده الثاني من سنة 2022م آملة أن تكون قد فتحت هذا الفضاء العلمي لكل الباحثين.

احتوى هذا العدد على أبحاث متنوعة، حيث خُصّص لكل ما يتعلق بالآداب والعلوم والإنسانية والاجتماعية، فتناول مواضيع في الفلسفة، التاريخ، وعلم النفس، بالإضافة إلى العديد من المقالات ذات الطابع الاقتصادي والقانوني، أما في الأدب فقد احتوى العدد على أبحاث حول النقد الأدبي وقضايا النشر، وفي علم الاجتماع تناول الباحثون قضايا تحوّل القيم الاجتماعية وفكرة التواصل، ليختتم بأبحاث أخرى في النشاطات البدنية والرياضية.

تأمل هيئة التحرير أن تكون قد منحت للباحثين الفرصة المناسبة لتسيير حياتهم المهنية والعلمية.

المدير المسؤول عن النشر

أ.د. عيساني محمد



إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

الدكتور مسيكة صالح في ذمة الله

اللهم اغفر له وارحمه
وعافه واعف عنه
وأكرم نزله ووسع
مدخله واغسله بالماء
والثلج والبرد ونقه
من الذنوب والخطايا
كما ينقى الثوب
الأبيض من الدنس



كلمة في حق المرحوم الأستاذ: مسيكة محمد الصغير

بمناسبة صدور هذا العدد من
مجلة المعيار يطيب لنا أن ننوه
بالمجهودات العلمية والعملية المقدمة من
طرف الأستاذ المرحوم: مسيكة محمد
الصغير وبتفانيه في خدمة العلم والمعرفة.
تدرّج في مراتب التربية والتعليم من معلم
إلى أستاذ التعليم المتوسط إلى مدير
متوسطة، ثم انضم إلى سلك الأساتذة
الجامعيين في أواخر 2013م، وكان
عضواً محكّماً في المجلة (مجلة المعيار)
تخصص حقوق، فقد كان أستاذاً بشوشاً
متواضعاً خلوقاً متعاوناً مع الجميع يسعى
في خدمة مصالح الناس والجميع يشهد له
بذلك، نسأل المولى عز وجل أن يرحمه
برحمته الواسعة، ويجعل قبره روضة من
رياض الجنة، وأن يوسع له فيه مدّ بصره
ويسكنه جوار النبيين والشهداء
والصالحين وحسن أولئك رفيقاً، ويلهم
أهله وذويه الصبر الجميل. آمين

أ.د غريي بكاي

محتويات العدد

الرقم	الموضوع	الصفحة
01	- اتجاه التصحيح اللغوي عند القدماء سعد روان جامعة الجزائر 02 (الجزائر) / أحمد حساني جامعة الجزائر 02 (الجزائر)	12-1
02	- التأويل والتأويل المضاعف تجاوز أم تجاوز، بحث في خرائط القراءة عند كيليطو مجاهد سامية جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / د. بوركية بختة جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	23-13
03	- التجريب في الرواية الجزائرية المعاصرة . النشأة والتأصيل حراث إيمان جامعة باتنة/ سعادنة جمال جامعة باتنة	31-24
04	- التلقي النقدي لبحث السرقات الشعرية عند ابن رشيق القيرواني في كتابه 'قراءة الذهب' د. شهيرة برباري جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر) / د. سعاد طويل جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)	45-32
05	الرواية التاريخية في النقد الجزائري المعاصر - التاريخ والرواية فضاء الرشع وغواية الإنشاء لبشير بويجرة أنموذجاً - بوزيان محفوظ جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / د. طعام شامخة جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	53-46
06	الصور السينمائية وجمالياتها في الفيلم الصامت (الأفلام الأولى، الرواد الأوائل) عبدو نادية جامعة الجلفة (الجزائر) / زيتوني عبدالرزاق جامعة الجلفة (الجزائر)	64-54
07	المستوى التعبيري اللغوي في السرد العربي -رواية (ميرامار) لنجيب محفوظ أنموذجاً- مختارية بن عابد جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم (الجزائر)	77-65
08	المصطلحات الصوتية الفيزيائية بين الدراسات الحديثة والدراسات القديمة ط د. لنقار ياسين جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / أ.د. بن فريحة الجيلالي جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	89-78
09	المصطلحات اللسانية ومشروع الذخيرة اللغوية العربية من منظور "عبد الرحمن الحاج صالح" د. تاحي بختة جامعة حسية بن بوعلي-الشلف-الجزائر.	98-90
10	المقاربة النقدية للقصّة القصيرة جدّا عند أحمد جاسم الحسين وحسين المناصرة قراءة في نقد النقد فهيحة مجمم جامعة الإخوة منتوري قسنطينة1-الجزائر / أ.د. وافية بن مسعود جامعة الإخوة منتوري قسنطينة 1(الجزائر)	114-99
11	الهوية وتجليات الانتماء في الشعر المغاربي الحديث محمد كوشنان مخبر الدراسات المعجمية والمصطلحية جامعة المدية (الجزائر)	131-115
12	بحث الأزمة في ترجمة المصطلح المستجد كورونا (كوفيد-19) عايدي فاطنة جامعة عمار ثليجي-الأغواط- الجزائر / بن يوسف شتيح جامعة عمار ثليجي-الأغواط- الجزائر	142-132
13	بنية الشخصية وأبعادها الدلالية في رواية -"الزنزانة رقم 06" التفاعلية للكاتب "حمزة قريرة" نوال قرين جامعة قاصدي مرباح -ورقلة- الجزائر	156-143
14	تقسيمات الجملة العربية بين التراث والمعاصرة صفية سلطان جامعة حمه لخضر -الوادي (الجزائر) / عباس عبد الرؤوف جامعة حمه لخضر -الوادي (الجزائر)	171-157
15	خطاب "الما بعد" والمركزيات الجديدة في النقد الجزائري المعاصر ط.د. بلحاج كريمة جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / د.رندي محمد المركز الجامعي آفلو (الجزائر)	184-172
16	فاعلية اليوتوب " youtube " في تعليم اللّغة العربية معزوز خيرة جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	193-185
17	فعل القراءة عند حبيب مونسي من خلال كتابه نظريات القراءة في النقد المعاصر حنه أحمد جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / قردان الميلود جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	205-194
18	مصطلح البديع ودلالته عند علماء القرن الرابع الهجري مقارنة بين الباقلاني والرماني د. فتوح محمود جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / د. بن سعيد بشير جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	214-206

222-215	مقاربة أسلوبية في إلياذة الجزائر لمفدي زكريا د. دعنون آسية جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	19
233-223	Chanson sportive algérienne : création artistique et linguistique contemporaines TAAM Amina Université Abdelhamid IBN BADIS, Mostaganem/ BENRAMDANEFarid Université M'Hamed BOUGARA, Boumerdes	20
243-234	La compréhension des sigles de la presse algérienne spécialisée dans les TIC : Cas des étudiants du département de l'informatique MENDJOUR Hanane Université Ibn Badis -Mostaganem (Algérie/ BENRAMDANE FARID Université M'hamed Bougara Boumerdès (Algérie)	21
253-244	AlgerianApproachesto IrregularWars A. Kheireddine BOUHEDDA University of Medea(Algeria)/ B. Abdelbassat KALAFAT University Djilali Bounaama Khemis Miliana	22
265-254	Security threats to the phenomenon of illegal migration in the Sahel region of Africa- Study on the international dimension – Ait Ahmed Lamara MohamedPhD student, University of Sousse(Tunis) / Houria Boubekour Doctor and researcher inAfrican Studies Tissemsilt University(Algeria)	23
275-266	الإطار القانوني والتنظيمي للوساطة في الجزائر العقون رفيق جامعة تيسمسيلت(الجزائر)	24
287-276	المشاركة السياسية في الانتخابات التشريعية جوان 2021 بالجزائر: دراسة مسحية في أسباب تراجع نسبة التصويت معيزي ليندة جامعة تيسمسيلت(الجزائر)/ د.دهقاني أيوب جامعة تيسمسيلت(الجزائر)	25
298-288	المعضلة الجيوسياسية في الشرق الأوسط: قراءة في حسابات الربح والخسارة للسياسة الأمنية الإسرائيلية تجاه الأزمة السورية د. رحموني عبد الرحيم جامعة تلمسان(الجزائر)	26
308-299	النظام القانوني للفضاء الخارجي شكيرن ديلمى جامعة خميس مليانة (الجزائر)	27
327-309	النظرية المؤسسية التاريخية كأداة تفسير لظاهرة الانتقال الديمقراطي في الدول المغاربية (الجزائر، تونس، والمغرب ضمن إطار مقارنة) آيت نوري رياض جامعة قسنطينة 3 (الجزائر)/ لطاد ليندة جامعة الجزائر 3 (الجزائر)	28
341-328	أهمية أنابيب نقل الطاقة في تحقيق السلام والتكامل الاقليمي ط.د. سحنون نور الايمان جامعة الجزائر 03	29
353-342	تبعات تحول الجزائر إلى دولة استقرار للمهاجرين الأفارقة ط.د. منصوري نوال جامعة الجزائر 3/ د. حقاني حليلة جامعة الجزائر 3	30
363-354	تقنيات الهندسة الوراثية في ميزان الشريعة والقانون..التلقيح الصناعي نموذجا لعطب بختة جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	31
379-364	توظيف عقد الاعتماد الإيجاري كآلية لحل إشكالية تمويل المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر بن شنوف فيروز جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	32
390-380	حماية حق المؤلف في المكتبة الرقمية د. مناصرية حنان جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	33
404-391	مشكلات إعادة بناء الدولة العربية ما بعد الثورات الشعبية في البلدان العربية 2010-2020-حالة ليبيا- ط.د. إبراهيم الخليل كربال جامعة "امحمد بوقرة" بومرداس (الجزائر)	34
416-405	واقع الحوكمة المحلية في الجزائر بين التحديات والمتطلبات بومحكاك خدوجة جامعة سطيف 2 (الجزائر)/ لييد عماد جامعة سطيف 2 (الجزائر)	35
426-417	الدور الاستشاري للمحكمة الدستورية في الجزائر معلق سعيد جامعة تيسمسيلت (الجزائر)/ العقون رفيق جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	36

444-427	أثر خصائص مجلس الإدارة على الأداء المالي للشركات العمومية - دراسة حالة- بلحاج بن زيان جميلة جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / بوكريد عبد القادر جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	37
458-445	أثر صادرات الجزائر نحو إفريقيا على النمو الاقتصادي في الجزائر براهيمي عبد القادر جامعة أحمد درايعية أدرار (الجزائر) / بلال بوجمعة جامعة أحمد درايعية أدرار (الجزائر)	38
470-459	السياسات الاجتماعية والنمو الاقتصادي -دراسة قياسية باستعمال نموذج ARDL- العوفي حكيم جامعة مصطفى اسطمبولي، معسكر(الجزائر)	39
481-471	العلاقة بين الاستثمار الأجنبي المباشر والتنوع الاقتصادي بالجزائر: -دراسة قياسية للفترة (1995-2020)- العربي مليكة جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت-الجزائر- / بن الدين نور الهدى جامعة الجيلالي اليااس سيدي بلعباس-الجزائر- / ملياني ياسين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت-الجزائر-	40
495 -482	تأثير الصدمات النفطية على الإيرادات العامة في الجزائر-دراسة تحليلية اقتصادية خلال الفترة (1970-2020)- ماجن محمد محفوظ جامعة يحيى فارس المدية (الجزائر) / خليل عبد القادر جامعة يحيى فارس المدية (الجزائر)	41
510-496	تطور الاقتصاد الرقمي للعالم العربي في ظل جائحة كورونا بن فريحة نجاة جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة (الجزائر) / نصاح سليمان جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	42
524-511	Protection of consumer will in the electronic consumption contract A comparative study between Algeria and France and England legislations Moulay asma University of Algiers 01(Algeria)/ Moulay Zakaria University of Algiers01(Algeria)/ ANAN Ammar University of Algiers01, (Algeria)	43
538-525	دراسة تحليلية لواقع تمويل الاستثمارات الخضراء عن طريق الصكوك الإسلامية - عرض بعض التجارب الدولية - نور الدين طواهرية جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / عبد الحق القيني جامعة البليدة 2 (الجزائر)	44
556-539	دور العولمة الثقافية في التأثير على سلوك المستهلك من خلال وسائل الإعلام والاتصال البرامج التلفزيونية أنموذجا- الحاج سالمي جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / سوداني نادية جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	45
573-557	واقع المزيج التسويقي الموسع على فنادق ولاية تيسمسيلت فندق ملاس نموذجا معموري حليلة عزيزة جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / د.دحمان علي جامعة حسية بن بوعلي شلف (الجزائر)	46
589-574	واقع وسائل الدفع الالكترونية المستحدثة في إطار التكنولوجيا المالية د. فوزي إينال جامعة الجزائر-3- (الجزائر)	47
602-590	أثر برنامج تدريبي مقترح بتمارين البليومتري على القوة الانفجارية لمصارع الكونغ فو (18-20) سنة عبوة رابع جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / سي العربي شارف جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / واضح أحمد الأمين جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	48
619-603	أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة زواوشة عبد القادر جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / بومعزة محمد لمين جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	49
633-620	اقتراحات لتعزيز مناعة الرياضيين في ظل جائحة كوفيد 19 سامر محمد عبد الوارث جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / واضح أحمد الأمين جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	50
647-634	انعكاسات التغير الثقافي على تكوين الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي داخل المؤسسات التربوية - مرحلة التعليم الثانوي- كحلي أحمد جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / ربوح صالح جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	51
662-648	برنامج تروحي مقترح باستخدام ألعاب القوى للأطفال لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لفئة السنة الثانية ابتدائي عبدالرحمان مراد جامعة تيسمسيلت (الجزائر) / فرفور محمد جامعة تيسمسيلت (الجزائر)	52
673-663	تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي في تحسين بعض مهارات السباحة السباحين 12-14 سنة حمزة صديق جامعة تيسمسيلت / عرابي سعاد جامعة الجزائر 03	53
688-674	تقييم حمولة التدريب باستعمال مقياس إدراك الجهد الذاتي srPE وعلاقتها بحدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر حاج أحمد مراد جامعة البويرة (الجزائر) / بولحارس نجيب جامعة البويرة (الجزائر) / قطيش محمود عبد الرحيم جامعة البويرة (الجزائر)	54
699-689	علاقة الكفاءة التدريسية لأستاذ التربية البدنية بالسلوك التوافقي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط سحوان أحمد جامعة حسية بن بوعلي الشلف (الجزائر) / يحيوي محمد جامعة حسية بن بوعلي الشلف (الجزائر)	55

711-700	Kinship relationships under the crisis of Covid-19; field study in HammamSokhna _Setif- Amal Saghir Univ_batna/ Ben Sahel Lakhder Univ_batna	56
727-712	إشكالية الثقافة الرقمي وتعزيز الوعي الاجتماعي في تفعيل الصورة السياحية ط/د كنزة خيمش جامعة باجي مختار عنابة (الجزائر) / د/ ملياني نادية جامعة باجي مختار عنابة (الجزائر)	57
742-728	التأويلية البديل المنهجي لقراءة النص الديني عند محمد أركون أ. بوسكرة علي جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2 (الجزائر)	58
760-743	التنشئة الأسرية للأمهات وعلاقتها بممارسة العنف ضد الأبناء دراسة ميدانية لعينة من الامهات بولاية تيزي وزو ربيعة رميشي جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)	59
771-761	الجدور التاريخية للمشكلات الاجتماعية في الجزائر 1830-1980 بن عودة محمد جامعة الجيلالي بوعنامة خميس مليانة (الجزائر)	60
778-772	الدراسات الكمية والكيفية في ميدان علوم الاعلام والاتصال دراسة في المفهوم والاشكاليات كيحول طالب جامعة الجيلالي بوعنامة خميس مليانة-الجزائر - / دحماني سمير جامعة الجيلالي بوعنامة خميس مليانة-الجزائر -	61
794-779	الدعوة إلى إعادة النظر في تفسير القرآن الكريم، سؤال المشروعية والمنهج فضيلة بنت محفوظ جوهري جامعة الجزائر 1 بن يوسف بن خدة (الجزائر)	62
808-795	الدمج المدرسي للطفل التوحدي من وجهة نظر أساتذة التعليم الابتدائي ط.د/ فطيمة مغلاوي جامعة قسنطينة 2 - الجزائر -	63
819-809	الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى المراهق المتمدرس من وجهة نظر علم النفس وبعض الأدبيات والدراسات السابقة ط: طيبي عبد القادر كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة أبو قاسم سعد الله -الجزائر -/ الأستاذ الدكتور بحري نبيل كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة أبو قاسم سعد الله -الجزائر -	64
830-820	الصدفة، الضجيج والانظام كمفاهيم أساسية في فلسفة ميشال سير د. تبارك مصطفى جامعة قسنطينة 02 (الجزائر)	65
846-831	العولمة والمرض النفسي من وجهة نظر الطلبة (دراسة ميدانية بجامعة الشلف) سيدي عابد عبد القادر جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)	66
855-847	العولمة وأخلاقيات التفكير الرقمي د. ياسين مشتة المدرسة العليا للأساتذة- بوزريعة (الجزائر)	67
867-856	المنهج التجريبي في علم الاجتماع بين أوغست كونت وإميل دوركايم موسى قروني جامعة الجيلالي بوعنامة/ خميس مليانة (الجزائر)/ مفتاح بن اعمر جامعة الجيلالي بوعنامة/ خميس مليانة (الجزائر)	68
876-868	أنماط السلوكيات المنحرفة لدى المراهقين مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي فيسوك بوزار يوسف جامعة خميس مليانة (الجزائر)/ بوكريطة فاروق جامعة خميس مليانة (الجزائر)	69
887-877	تاريخ الأقليات في الدولة العثمانية - الأقلية اليهودية أنموذجا - أمنية حمودي جامعة الجزائر 2 (الجزائر)	70
902-888	تصميم اختبار تشخيص صعوبة تعلم الرياضيات دراسة تقنية على عينة من تلاميذ الطور الثاني من المرحلة الابتدائية بهلول حليلة جامعة سطيف 2 (الجزائر)/ أ.د. تيغليت صلاح الدين جامعة سطيف 2 (الجزائر)	71
911-903	تعليمية الفلسفة والدراسات البيئية فاطمة صياد جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف(الجزائر)	72
922-912	ثنائية الحقيقة والمنهج في فلسفة "هانز جورج غادامير" د. آسيا واعر جامعة باجي مختار عنابة - الجزائر -	73
938-923	جودة الحياة المدرسية في المدرسة الابتدائية: من وجهة نظر المعلمين أحمد خان جامعة "محمد بن أحمد" وهران 2 (الجزائر)/ بدرة معتصم ميموني جامعة "محمد بن أحمد" وهران 2 (الجزائر)	74

950-939	75	حضور الجبل ورمزيته في تاريخ الفلسفة حاج بن دحمان جامعة غليزان (الجزائر)
963-951	76	دراسة تاريخية لكلمة الترحيب الملقاة من طرف " فاطمة بكارة " بمناسبة افتتاح مدرسة الإرشاد والتعليم بمنطقة سبدو -تلمسان 1953م- د. عمر جمال الدين دحماني جامعة جيلالي اليابس، سيدي بلعباس (الجزائر)
973-964	77	دور الإعلام العربي في تشكيل ثقافة الطفل د. لعويي يونس جامعة جيجل /ط.د: بوطيشة نصيحة جامعة جيجل
985-974	78	رمزية أسلوب التعبير النصي في الفضاء العمومي الافتراضي في الجزائر دراسة تحليلية سيميولوجية لعينة من خطاب صفحات فيسبوك رباب بن عياش كلية علوم الإعلام والاتصال جامعة الجزائر 3
996-986	79	طبيعة الخبرة الفنية بين محاكاة أفلاطون وهرمينوطيقا غادامير ط.د. عبايد نورية جامعة ابن خلدون تيارت-الجزائر-
1008-997	80	مدينة قسنطينة في الفترة القديمة بين تاريخها العريق ونقص الإثباتات الأثرية د. بوزراع سفيان جامعة قسنطينة 2 (الجزائر)/ سلامي توفيق جامعة قسنطينة 2(الجزائر)
1022-1009	81	مدينة هيوريجيوس من التأسيس الى الفتح العربي الإسلامي عمار نواره جامعة الجزائر 2(الجزائر)/ سنية صامت جامعة باجي مختار عنابة(الجزائر)
1040-1023	82	مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة ليسانس كلية العلوم الاجتماعية جامعة ابن خلدون- تيارت- المتزامنة مع جائحة كوفيد-19 ط.د / شعيب فتحة جامعة ابن خلدون تيارت (الجزائر) / شعشوع عبد القادر جامعة ابن خلدون (الجزائر)
1052-1041	83	نحو رؤية معاصرة لدور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في التقليل من السلوك الانحرافي لدى المراهق المتمدرس د. خريش زهير جامعة تيارت (الجزائر)/ د. بوسكرة عمر جامعة المسيلة (الجزائر)
1061-1053	84	وسائل الإصلاح عند جمعية العلماء المسلمين الجزائريين في فترة ما بين 1931-1954 شهباني سماعيل المركز الجامعي مغنية (الجزائر)
1075-1062	85	علم اجتماع المخاطر نحو مقارنة سوسيو دينية -فلسفية مرباح مليكة جامعة ابن خلدون.(الجزائر)
1094-1076	86	التغير الاجتماعي وتأثيره على الخصائص البنائية الوظيفية للأسرة الريفية د. عبد السلام سليمة جامعة محمد بوضياف-المسيلة (الجزائر)

تقييم حمولة التدريب باستعمال مقياس إدراك الجهد الذاتي sRPE وعلاقتها بحدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر

Assessment of training load using the sRPE (Rating of Perceived Exertion) and its relationship to the incidence of sports injuries in senior football players.

قطيش محمود عبد الرحيم

جامعة البويرة-الجزائر-

abidaguettiche@gmail.com

بولحارس نجيب

جامعة البويرة-الجزائر-

nadjibboulhares20@gmail.com

حاج أحمد مراد*

جامعة البويرة-الجزائر-

m.hadjahmed@univ-bouira.dz

الملخص:

هدفت الدراسة الى قياس حمل التدريب الشهري وتقييمه باستعمال مقياس sRPE وتحديد درجة الفروق بين فريقي عينة البحث (20 لاعب من شباب برج منايل JSBM و20 لاعب من فريق اتحاد الأخضرية IBL للموسم الرياضي 2022/2021، تم الاعتماد على المنهج الوصفي باستعمال مقياس sRPE، على عينة مكونة من 20 لاعب من فريق JSBM و20 لاعب من فريق IBL. أسفرت النتائج عن امكانية قياس حمولة التدريب كمياً، حيث كانت متوسطة بالنسبة لفريقي عينة البحث، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الفريقين، غير أن أكبر القيم سجلها لاعبي JSBM، كما أسفرت عن عدم امكانية توقع حدوث الإصابات باستعمال حمولات التدريب نظراً لتعدد عوامل حدوثها.

معلومات المقال

تاريخ الارسال: 2022/09/20

الكلمات المفتاحية:

- ✓ حمل التدريب
- ✓ مقياس الادراك الذاتي للجهد sRPE
- ✓ الإصابات الرياضية

Abstract :

The purpose of this study was to quantify training load across an entire macrocycle using sRPE for professional football players and determining the degree of differences between two teams; 20 players from JSBM and 20 players from IBL for 2021/2022 sports season. In conclusion we can quantify internal training load using sRPE, as it was medium for the two teams, with no statistically significant differences between two teams, but the highest values were recorded by JSBM, as this study revealed the impossibility of predicting the occurrence of injuries using indicators of RPE due to the multiplicity of factors.

Article info

Received : 20/09/2022

Keywords:

- ✓ Training load
- ✓ sRPE
- ✓ Sports Injuries

1. مقدمة:

تعتبر كرة القدم الاحترافية الرياضة الأكثر مشاهدة في العالم. وفقاً لتقرير صادر عن الفيفا، شاهد أكثر من 3.5 مليار مشاهد كأس العالم 2018، أو 51٪ من سكان العالم. (Rapport FIFA, 2018) يجلب تنظيم كأس العالم FIFA أكثر من 3 مليارات دولار، وهو ما يدفع الهيئات الإدارية لتنظيم مسابقات جديدة، مثل تأسيس دوري الأمم عام 2018 والرغبة في إقامة كأس العالم للأندية بمشاركة 24 مشاركاً، أو صيغة جديدة لدوي أبطال أوروبا بحلول عام 2024، حيث سيلعب المتأهلون للنهائيات 21 مباراة مقابل 13 حالياً. وهذا ما يعرض اللاعبين لضغط أكبر لحملات التدريب وحملات المنافسة (حملات العمل البدني)، تسلط هذه النتائج الضوء على أهمية تتبع ومراقبة المنافسات (Régulation de l'entraînement) عبر تسيير ومراقبة حملات التدريب والمنافسة. أظهر (Akenhead et Nassis, 2016) في استطلاع أن جميع الأندية التي تمت مقابلتها، قامت بتتبع ومراقبة حملات العمل البدني، وكان أحد أهدافها الرئيسية تسيير ومراقبة حمل العمل البدني (حمل التدريب + حمل المنافسة).

وفقاً لإجماع الخبراء، حمل العمل البدني هو الضغط الواقع على الرياضي أثناء التدريب أو المنافسة (Bourdon et al, 2017) كما يعرف حمل العمل البدني بأنه الإجهاد البدني والعقلي المرتبط بخصّة أو مرحلة تدريبية، أو موسم رياضي والتي تهدف إلى تطوير أو الحفاظ على حالة التدريب أو اللياقة البدنية، ويعتمد على: (1) طبيعة الأنشطة التدريبية، (2) خصائص الحمل (الحجم، الكثافة، الكثافة والتكرار)، (3) الظروف البيئية (الحرارة، الرطوبة، البرودة، الارتفاع، التلوث) و(4) الحالة الجسدية والعقلية للرياضي، ان قياس ومراقبة حمل العمل البدني يعتبر مرحلة أساسية خاصة في كرة القدم، التي تتسم بكثرة الاحتكاك بين اللاعبين، هذه المراقبة يمكن تحقيقها انطلاقاً من العديد من المتغيرات والنماذج الموضوعية والذاتية، وهنا نميز بين المتغيرات الخاصة بالحمل الخارجي مثل عدد ساعات العمل، عدد التكرارات، المسافة المقطوعة... والمتغيرات الخاصة بالحمل الداخلي والتي تتعلق بالاستجابات الفيزيولوجية أثناء التدريب أو بعده. النماذج الخاصة بالحمل الداخلي تعتمد على متغيرات مثل نبض القلب FC كمية اللاكتات (حمض اللبن) في الدم، والادراك الذاتي للجهد (RPE).

تعتمد مراقبة التدريب والمنافسة على مقاربات ووسائل تسمح للمدربين بتقنين حملات التدريب للاعبين بطريقة علمية، تسمح للاعبين بالتكيف الجيد والابتعاد عن المظاهر السيئة للتدريب الزائد وعدم التعرض للإصابات (Ansley, et al, 2009, P1410) نميز في هذا الإطار، المقاربة الموضوعية التي تعتمد على الملاحظة الموضوعية لمعطيات وقياسات موضوعية والمراقبة الفيزيولوجية التي تعتمد على قياس مختلف المتغيرات الخاصة بوظائف الجسم، والمقاربة الذاتية التي تعتمد على قياس تأثير حملات التدريب على الرياضي من خلال الادراك الذاتي باستعمال مقياس RPE (Michaud, 2019) بالاعتماد على المقاربة الذاتية، اقترح Foster et al استراتيجية بديلة لتحديد الحمل الداخلي، هذه الطريقة البسيطة (srPE) تحدد كمية الحمل الداخلي بضرب قيمة الادراك الذاتي للجهد الخاص بالخصّة التدريبية باستعمال مقياس CR10 بمدتها. في دراسة استقصائية شملت 34 فريقاً يشاركون في المسابقات الأوروبية، أظهر أن التعب يعتبر ثاني أهم عامل خطر للإصابة من قبل الممارسين (McCall et al, 2015) تسلط هذه النتائج الضوء على أهمية تتبع ومراقبة المنافسات عبر تسيير ومراقبة حملات التدريب والمنافسة، حيث أظهرت أن جميع الأندية التي تمت مقابلتها، قامت بتتبع ومراقبة حملات العمل البدني، وكان أحد أهدافها الرئيسية هو الوقاية من الإصابات (Akenhead et Nassis, 2016)، وهولا يأتي إلى بتظافر جهود القائمين على العملية التدريبية على الرغم من أن الوصول لذلك جد معقد، حيث أصفرت نتائج العديد من الدراسات منها دراسة "بن نعمة وبن قوة 2017" وكذلك دراسة

"شاشو وآخرون 2018" على اعتماد مدربين على الملاحظة الشخصية في التحليل ومراقبة الأحمال التدريبية، ومن جهة أخرى افتقار المدربين للمعلومات الدقيقة والمتطورة التي تسمح بقياس الحمل الداخلي للتدريب وتجاوب الجسم مع الإجهاد البدني والنفسي (Lambert, 2010) وذلك لضمان أحسن تجاوب وملائمة بين الحمل التدريبي المصمم والحمل التدريبي المفروض الذي يخضع له الرياضي فعلا.

بالنظر إلى رزنامة البطولة الوطنية المحترفة للقسم الأول (18) فريق، يخضع اللاعبون إلى ضغط نفسي وبدني كبير من الناحية التدريبية (الحمل التدريبي)، ومن ناحية المنافسة، فقد يصل اللاعب إلى أكثر من 40 مقابلة في الموسم مع امكانية لعب مباراتين في الأسبوع (حمل المنافسة) وهو ما يرفع من الإجهاد البدني والعقلي والنفسي الملقى على اللاعب، وهذا بدوره يجعل اللاعب معرض أكثر للوقوع في الإصابات ويزيد من احتمالية التعرض لأعراض التدريب الزائد، الذي هو حسب عيسى 2006 إرهاق بدني بسبب إساءة استخدام النشاط البدني، وهو نتيجة لزيادة غير كافية في الحمل التدريبي (Si Mrabet et Bendahmane, 2018) وهنا تعد مراقبة الحمل التدريبي للرياضيين أمرا ضروريا لتحديد ما إذا كانوا يتكيفون مع برنامج التدريب الخاص بهم، وفهم الاستجابات الفردية للتدريب، وتقييم التعب والحاجة المرتبطة بالشفاء، وتقليل مخاطر التدريب الزائد والإصابة والمرض. (Bourdon et al, 2018)

كل هذه الأمور مجتمعة دفعتنا إلى إجراء هذه الدراسة لتسليط الضوء على دور مقياس الإدراك الذاتي للجهد وكيفية استعماله لقياس الحمل التدريبي وبعض المؤشرات المرتبطة بالمقياس رتبة التدريب Monotonie d'entraînement واجهاد التدريب Contraincte d'entraînement واللياقة Fitness ومعرفة دور هذه المؤشرات في توقع تعرض اللاعبين للإصابات. وعليه قمنا بصياغة اشكالية بحثنا بطرح التساؤل العام التالي:

ما هو دور تقييم حمولات التدريب باستعمال مقياس الإدراك الذاتي للجهد (sRPE) في توقع الإصابات عند لاعبي كرة القدم أكابر؟

التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى حمولة التدريب عند لاعبي فريق اتحاد الأخضرية باستعمال مقياس ادراك الجهد الذاتي sRPE ؟
- ما مستوى حمولة التدريب عند لاعبي فريق شباب برج منايل باستعمال مقياس ادراك الجهد الذاتي sRPE ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في حمولة التدريب بين فريق اتحاد الأخضرية وفريق شباب برج منايل؟
- هل يسمح قياس حمولة التدريب باستعمال مقياس ادراك الجهد الذاتي sRPE بتوقع حدوث الإصابات؟

2. أهداف الدراسة:

- قياس حمولة التدريب الشهرية كميا باستعمال مقياس الإدراك الذات للجهد sRPE.
- معرفة درجة الفروق بين فريقي عينة البحث في حمولة التدريب الشهرية.
- معرفة امكانية التنبؤ بوقوع حمولات التدريب المقاسة كميا باستعمال sRPE.

2. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1.2 حمل التدريب Training Load اصطلاحا: حسب Soligard et al 2016 يعرف إجماع اللجنة الأولمبية الدولية (IOC) الحمل على أنه "الحمل الناتج وغير الناتج عن ممارسة الرياضة (ضغوطات فيزيولوجية أو نفسية أو ميكانيكية؛ وحيدة أو متعددة)

تتوافق مع مثيرات مطبقة على كائن حي (على مستوى الأنسجة، والخلايا أو الأعضاء أو على مستوى الفرد ككل (Barthélémy, 2019)

يمكن حسابه بالنموذج الرياضي التالي. (Haddad & al, 2017, P2). $TL(A.U.) = RPE \times \text{Session duration (min)}$

2.2 مقياس حصة الادراك الذاتي للجهد (sRPE):

. اصطلاحاً: طريقة (Session-RPE (Rating of Perceived Exertion التي طورها الدكتور الأمريكي Carl Foster هي الطريقة الوحيدة حالياً لتحديد الحمل لجميع أنواع التدريب (الجهود المستمرة، المتقطعة، المسابقات، كمال الأجسام، السرعة، إلخ تتميز بسهولة الفهم والاستخدام، ولا تتطلب أي معدات خاصة، أو قياس HR_{max} أو إعادة التقييم المنتظم كما أنها طريقة مثبتة علمياً ذات ارتباطات قوية جداً (0.9-0.75) بين sRPE ودرجة TRIMP و HR (Toumi et Ghennam, 2021)

2.3 الاصابات Injuries :

. اصطلاحاً: حسب زاهر 2004 هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج (بن حفيظ، 2022، ص 66).

حسب Fuller et al توصلت FIFA إلى إجماع حول تعريف الإصابة في كرة القدم حيث تم تعريفها على أنها "أي شكوى جسدية يعاني منها اللاعب، نتيجة للمشاركة في مباراة كرة قدم أو التدريب، بغض النظر عن الحاجة إلى رعاية طبية أو عدم القدرة على المشاركة في اللعبة". (Barthélémy, 2019, P71).

2.4 مؤشر الرتابة Training Monotony :

. اصطلاحاً: هو مؤشر لتغيرات التدريب التي تسمح بتحديد فترات التعب والتنبؤ بالحالات محتملة الحدوث كتدريب زائد والإصابات وكذلك الأمراض، ولقد بين (Foster, 1998) أن قيمة المؤشر التي تساوي 2 وحدة اعتباطية هو الحد الأقصى قبل حدوث الإرهاق والتدريب الزائد وأما المؤشر الذي يساوي أو يفوق 0.5 وحدة اعتباطية وحتماً ينجر عنه حدوث الاصابات والأمراض، وينتج بحاصل قسمة متوسط حمل التدريب اليومي على الانحراف المعياري للحمل اليومي. وفق النموذج الرياضي التالي. (Haddad & al, 2017, P3). $\text{Monotony} = \text{weekly mean TL} / \text{SD}$

2.5 مؤشر الاجهاد Training Strain :

. اصطلاحاً: هو مؤشر مرتبط بالتكيفات السلبية لحمل التدريب والتدريب الزائد بحيث ارتفاع قيم إجهاد التدريب يؤدي إلى ظهور أعراض التدريب الزائد والتعرض للأمراض، فقيمة (6000 وحدة اعتباطية) قد تكون كحد أقصى قبل حدوث الإنهاك الذي لا يمكن للرياضي التكيف معه، نحصل على قيمته وفق النموذج الرياضي التالي: (Haddad & al, 2017, P3). $\text{Training Strain} = \text{Weekly TL} \times \text{monotony}$

2.6 مؤشر اللياقة Fitness :

. اصطلاحاً: هي الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية، ويضيف مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعمالها اليومية في حدود امكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد (حسين عزيز، 2015، ص 8). يمكن حسابه وفق النموذج الرياضي التالي:

$$\text{Fitness} = \text{Training Load} - \text{Training Strain}$$

3. مراجعة الأدبيات السابقة literature review

- الدراسة الأولى:

Delecroix, Barthélémy, 2019 ; « Charge de travail et blessures dans le football de haut niveau » (Barthélémy, 2019).

- **مستوى الدراسة:** رسالة دكتوراه، كلية علوم الرياضة والتربية البدنية، جامعة ليل.

- **المشكلة:** ما مستوى الدليل العلمي على الارتباط بين حمل العمل وحدوث الإصابات لدى اللاعبين الشباب ذوي المستوى العالي من مراكز التكوين؟

- ما مستوى الدليل العلمي للارتباط بين حمل العمل ونسبة الإصابة عند لاعبي كرة القدم المحترفين؟

- ما الأدوات التي يمكن استخدامها في كرة القدم المستوى العالي لتحديد حجم العمل من أجل منع الإصابة؟

- **الأهداف:** سرد وتقييم الجودة المنهجية للدراسات المختلفة وتحديد مستوى الأدلة العلمية للارتباطات بين حمل العمل ووقوع الإصابات، وكذا الأدوات المستعملة لقياس حمل العمل في كرة القدم المستوى العالي.

- **المنهج:** للإجابة على الأسئلة المطروحة، تم وضع منهجية تقوم على تحديد مستويات الأدلة العلمية، من خلال إجراء البحث عن المقالات باستخدام قواعد بيانات PubMed و Google Scholar، وتم تحليل المقالات المنشورة أو المقبولة والمنشورة عبر الإنترنت قبل طباعتها حتى 31 ديسمبر 2018. استندت استراتيجية البحث عن المقالات التي تم تنفيذها إلى الجمع بين

كلمتي "حمولة العمل" أو "التدريب"؛ "إصابة"؛ "كرة القدم" في قواعد بيانات PubMed و Google Scholar. وصف الدراسات وجودتها العلمية الخاصة بالعلاقة بين حمولة العمل ونسبة الإصابة لدى لاعبي كرة القدم الشباب للمستوى العالي.

- **النتائج:** أظهرت هذه الدراسات وجود ارتباط بين الارتفاع المطلق في حمل العمل الخارجي، أو الداخلي، وزيادة حدوث الإصابات في كرة القدم عالية المستوى، غير أنه لا يعني وجود علاقة سببية بين حمولة العمل وحدوث الإصابة، على الرغم من أن هذه الدراسات المختلفة قد أظهرت ارتباطات محتملة بين حمولة العمل ومستوى الإصابة لدى اللاعبين الشباب المحترفين، إلا أن هذه الارتباطات لا تعني أن حمولة العمل مؤشر على وقوع الإصابات، ولا تسمح لوحدها بالتنبؤ بوقوع الإصابات.

- **الاقتراحات:** نظرا لأن الإصابة في كرة القدم متعددة العوامل، يجب أن تراعي الدراسات المستقبلية تفاعلات حمولة العمل مع العوامل الأخرى المرتبطة بالإصابة.

- تشجيع القيام بدراسات متابعة واسعة النطاق، على مدى عدة مواسم، مع مجموعات كبيرة ومن نوادي مختلفة وبطولات مختلفة (عينة متنوعة وذات حجم كبير).

- الدراسة الثانية:

Xavier Roy, 2019 ; « L'utilisation des données de la charge d'entraînement via la méthode de la séance RPE dans le processus réflexif de programmation et de régulation de l'intervention sportive d'entraîneurs en football universitaire Québécois » (Roy, 2019).

- **مستوى الدراسة:** رسالة دكتوراه في التربية جامعة الكبيك مونتريال . كندا .

المشكلة: تطرقت هذه الدراسة إلى اشكالية اعتماد بعض المدربين على الخبرة الميدانية في تسيير ومراقبة العملية التدريبية عند الرياضيين الطلبة وكيفية استعمال المعلومات الخاصة بحمولات التدريب المستخرجة بطريقة srPE من أجل برمجة وتعديل التدخلات الرياضية للمدربين بما يتماشى ومبادئ العملية الانعكاسية التي تهدف إلى اسقاط الخبرة الميدانية واستغلال مقياس ذاتي في استخراج معلومات موضوعية تنعكس على برمجة وتعديل ومراقبة التدريب لتحقيق الأهداف المسطرة.

الأهداف: . معرفة كيف يقوم المدرب الرياضي بتحديد الحمل التدريبي في سياق التوفيق بين الرياضة عالية المستوى والدراسات على مستوى جامعة الكبيك، من أجل مراقبة استجابات الرياضيين للتدريب ومنع الوقوع في ظاهرة التدريب الزائد. . اقتراح منهجية صالحة وسهلة الاستخدام (العملية الانعكاسية) تسمح بتغذية عملية التفكير واتخاذ القرار الأمثل مع الرياضيين باستعمال بيانات الحمل التدريبي الذي تم قياسه بطريقة ذاتية. srPE

العينة: متكونة من 26 طالب لاعب كرة القدم في جامعة الكبيك لفريق 22 ± 1.72 RSEQ سنة، 182، 4.59 ± 10 ، 17 ± 44.45 كغ، و 3 مدربين.

المنهج: تتألف الخطوة الأولى من التصميم المنهجي من جمع بيانات CEi اليومية التي يراها الطلاب الرياضيون بعد (أ) كل نشاط تدريبي في قاعة تقوية العضلات، (ب) كل حصة تدريب تقنوتكتيكية و(ج) بعد كل مباراة خلال فترة المنافسة 2017، أي من 12 أوت إلى 4 نوفمبر 2017 وفقا لطريقة srPE التي اقترحها. Foster et coll. 2001. تتمثل الخطوة الثانية في اجراء أول مقابلة فردية مع المدربين في نهاية المعسكر التدريبي من أجل وضع ملف تعريف للمدربين المشاركين، ومعرفة خلفيتهم الأكاديمية، وخبراتهم كمدرين، ولتوضيح معرفتهم بالحمل التدريبي على العموم. النتائج: . استعمال srPE يسمح بالقياس الكمي لحمولات التدريب، لتحسين الانجاز الرياضي والابتعاد عن الاصابات وامكانية الوقوع في أعراض الحمل الزائد.

. الاعتماد على العملية الانعكاسية باستعمال بيانات srPE تسمح بمراقبة وتعديل وبرمجة التدريب للوصول إلى تحقيق الأهداف. **- الاقتراحات:** ضرورة الاعتماد على srPE ليس فقط للقياس الكمي لحمولات التدريب ومعرفة أثر الحمل الخارجي على أجهزة ووظائف الجسم من أجل تحسين الانجاز الرياضي وعدم الوقوع في الاصابات، ولكن من أجل السماح للمدرب بوضعها كمقدمة للعملية الانعكاسية في سيورة التدريب.

- **الدراسة الثالثة:**

Barthélémy Delecroix et al, 2018b. Monotonie, contrainte de charge de travail et incidence des blessures sans contact chez les footballeurs professionnels (Delecroix, 2019).

- الأهداف: تحليل العلاقة بين رتبة حمولة العمل واجهاد العمل ونسبة حدوث إصابات المتعلقة بعدم الاحتكاك عند لاعبي كرة القدم المحترفين المشاركين في المسابقات الأوروبية.

- العينة: تمت متابعة مائة وثلاثين لاعب كرة قدم رفيع المستوى من 4 فرق يشاركون في المسابقات الأوروبية لمدة موسم أو موسمين. تم حساب الحمل الداخلي باستخدام طريقة (s-RPE) وتم تسجيل الإصابات. تم حساب الرتبة (متوسط الحمل مقسوما على الانحراف المعياري للحمل) والاجهاد (الحمل المطلق مضروبا في الرتبة) على مدار أسبوع واحد، وأُسبوعين، و 3 أسابيع، و 4 أسابيع يوميا.

- **النتائج:** أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الحمل المنتظم هو عامل وقائي للإصابة، في حين أن الاجتهاد المرتفع (الحمل مرتفع ومنتظم) هو عامل خطر. تسلط هذه النتائج الضوء على مؤشرين جديدين لحمولة العمل، يمكن للممارسين استخدامه لتقليل الإصابة في كرة القدم الاحترافية. يمكن أن تكون هذه المؤشرات مفيدة للوقاية من الإصابات ويمكن مراقبتها من قبل الممارسين بالاقتران مع العوامل الأخرى المرتبطة بالإصابة، في سياق متعدد العوامل للإصابة في كرة القدم..

- الدراسة الرابعة:

Khairredine, Chebbah ; Abderahim, Benlabed ; Syphax, Ouddai. 2021, Validité de la méthode de la perception de l'effort (RPE CR-10) pour la quantification de la charge de l'entraînement des footballeurs algériens.

- **مستوى الدراسة** مقال علمي منشور في مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية

- **المشكلة:** هل يمكننا استخدام مقياس الإدراك الذاتي للجهد (session-RPE-CR10) لتكميم حمولات التدريب عند لاعبي كرة القدم الجزائريين؟

- ما هي نقاط الاختلاف والارتباط بين نتائج مقياس الإدراك الذاتي للجهد وطريقة Edwards ؟

- **أهداف الدراسة:** تهدف هذه الدراسة إلى تكميم حمولة التدريب باستخدام طريقتين الأولى موضوعية والثانية ذاتية ومنه دراسة مصداقية استخدام الطريقة الذاتية لتكميم حمولات التدريب عند اللاعبين الجزائريين

- **المنهج:** استعان الباحث بالمنهج الوصفي.

- **العينة:** 37 لاعب كرة قدم محترف تم اختيارهم بطريقة قصدية (3.8 ± 25.3 سنة، 5.3 ± 73.2 كغ، 8.2 ± 179.1 سم)، للموسم الرياضي 2019/2018 في مرحلة المنافسة.

- **أدوات البحث:** مقياس الادراك الذاتي للجهد RPE CR-10 وطريقة Edwards لحساب حمولات التدريب موضوعيا.

- **النتائج:** هناك اختلاف ما بين حمولات التدريب المحسوبة باستخدام مقياس الادراك الذاتي للجهد RPE وطريقة Edwards،

ولكن رغم هذا إلا أن النتائج الإحصائية بينت انه هناك ارتباط طردي موجب بينهما بمعامل ارتباط Pearson بقيمة 0.82.

وقد أعطت طريقة استعمال مقياس الادراك الذاتي للجهد RPE نتائج كانت دائما مرتفعة مقارنة بالطريقة الموضوعية وسمحت لنا بتحديد الحمل النفسي بالإضافة إلى الحمل الفيزيولوجي بالمقابل تسمح، الطريقة الموضوعية لـ Edwards بتحديد مدة العمل خلال كل منطقة من مناطق الشدة مما يسمح لنا بفهم الأثر الفيزيولوجي وخاصة الأيضي للحصة التدريبية.

الاقتراحات: sRPE طريقة جيدة لتحديد أحمال التدريب. بالإضافة إلى ذلك، لا تتطلب معدات متطورة وبالتالي يمكن تطبيقها بسهولة من قبل المدربين والمحضرين البدنيين للتحكم في حمل التدريب (Khairredine., et al 2021).

- الدراسة الخامسة:

Toumi, Zineddine, Ghennam Noureddine, 2021, « Gestion de la charge d'entraînement et prévention du surentraînement, la méthode de Foster (Séance RPE) comme un modèle ».

- **مستوى الدراسة:** مقال علمي منشور في مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية

- **المشكلة:** كيف نعرف ما إذا كانت حمولات التدريب كافية أم لا؟

كيف يمكننا معرفة ما إذا كان الحمل التدريبي المفروض على الرياضي متوافقا أم لا؟

- **الأهداف:** . توضيح المفاهيم الأساسية الخاصة بمراقبة ومتابعة حمولات التدريب باستعمال مقياس sRPE.
- تقديم قيم خاصة باللاعبين الجزائريين الشباب تخص مختلف مؤشرات هذا المقياس، قد تكون معيارا يتم الرجوع إ.
- **المنهج:** . تحليل مثال على حمولة التدريب والرتابة والاجهاد بالنسبة للاعب كرة قدم شاب في فترة ما قبل المنافسة.
- تحليل مثال على حمل التدريب والرتابة والإجهد للاعب شبه محترف في رياضة الريجي.
- **النتائج:** . هناك حمل تدريبي (عتبة) (1700-1900 وحدة اعتباطية، يمكن من خلالها ضمان حمل زائد مفيد وتدريب جيد يمكن تحمله مع مؤشر اجهد منخفض على لاعب كرة القدم الجزائري الشاب خلال الفترة ما قبل المنافسة.
- مقياس sRPE ، يسمح بقياس حمولات التدريب خلال أي نوع من الحصص التدريبية أو أنواع المنافسات الرياضية (حصص خاصة بالجانب البدني، أو المهاري، أو الخططي، أو الحصص المختلطة).
- sRPE يقلل من الفروق في مقدار حمولات التدريب المخطط لها من طرف المدرب والمحسوسة من طرف اللاعبين.
- 4. **الاجراءات المنهجية:**

1.4 منهج ومتغيرات الدراسة: حسب Maurice Angers المنهج يتحدد حسب طبيعة الظاهرة المدروسة (قرومي وآخرون، 2022) وعليه تم الاعتماد على المنهج الوصفي وتمثلت متغيرات الدراسة في حمولات التدريب، رتابة التدريب، الاجهاد، اللياقة، الإصابات الرياضية

2.4 مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم أكابر التي تنشط في القسم الثاني هواة للموسم الكروي 2022/2021، والعينة حسب زرواتي هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية (حاج أحمد وآخرون، 2018 ص 227) وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية، وتمثلت العينة في لاعبي فريق "شباب برج منايل JSBM" ولاعبي فريق "اتحاد الأخضرية IBL" المكونة من 20 لاعب لكل فريق التابعين للقسم الثاني هواة وسط _ شرق .

3.4 أدوات الدراسة: اعتمدنا على الادوات التالية: مقياس إدراك الجهد الذاتي: (RPE) يتم جمع الجهد المتصور من كل لاعب بعد كل حصة تدريبية، أي بعد 30 دقيقة من نهاية الحصة حتى يتمكنوا من اعطاء تصور شامل للجهد المبذول في التدريب، Borg CR-10 الذي تم تعديله بواسطة Foster (Foster et al, 1997) .

الجدول 1: مقياس RPE ل Borg والمعدل من طرف Foster

العلامة	Description وصف التدريب
0	Repos راحة
1	Très très légère تدريب خفيف جدا
2	Légère تدريب خفيف
3	Modérée تدريب معتدل
4	Assez dure تدريب مجهود نوعا ما
5	Dure تدريب مجهود

6	
7	Très dure تدريب مجهد جدا
8	
9	
10	Maximale تدريب ذو شدة قصوى

Delecroix Barthélémy, 2019, P38

4.4 الأسس العلمية للمقياس: تم التحقق من صدق نتائج مقياس sRPE، أثناء التدريبات المستمرة والمتقطعة على دراجة ergocycle وأثناء حصص تدريب كرة السلة بواسطة (Foster et al, 2001) بالمقارنة مع حمولة العمل المحددة بواسطة طريقة Banister's TRIMP كمحك. في كرة القدم، تم التحقق من صدق وثبات نتائج مقياس sRPE (Implizzeri et al, 2005) بالمقارنة مع طريقة Banister's TRIMP ($r=0.50 - 0.85$; $p<0.01$)؛ تم التحقق من صحة طريقة sRPE أيضا عند لاعبات كرة القدم بالمقارنة مع حمولة العمل المحددة بواسطة طريقة TRIMPS (Alexiou et coutts)

الشكل 1: وصف استخدام sRPE في عملية التدريب وفقا لتوصيات (Foster et al, 2001).



Delecroix Barthélémy, 2019, P40.

5. الوسائل الاحصائية: تم الاعتماد على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، و"ت" ستودنت T Student.

6. تحليل النتائج ومناقشتها

1.6 تحليل ومناقشة نتائج السؤالين الأول والثاني:

ما مستوى حمولة التدريب عند لاعبي فريق اتحاد الأخضرية باستعمال مقياس إدراك الجهد الذاتي sRPE ؟

ما مستوى حمولة التدريب عند لاعبي فريق شباب برج منابيل باستعمال مقياس إدراك الجهد الذاتي sRPE ؟

الجدول 2: عرض النتائج قياس حمل التدريب الشهري باستعمال إدراك الجهد الذاتي sRPE لدى لاعبي اتحاد الأخضرية IBL

احصاءات LBL	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أعلى قيمة	مستوى الحمل
حمل العمل (UA) CT	7379.75	5624	9570	متوسط
الرتابة (UA) Monotonie	0.97	0.84	1.09	/

الاجهاد (UA) Contrainte	7266	4845.07	10260	/
مؤشر اللياقة (UA) Fitness	113.75	4844.22	10259	/

المصدر: المؤلفين

الجدول 3: يبين مستوى الحمل التدريبي الشهري ومجالاته لفريق IBL

مستوى الحمل التدريبي الشهري	مجال الحمل التدريبي
منخفض	من 5624 إلى 6939.33
متوسط	من 6939.33 إلى 8254.66
مرتفع	من 8254.66 إلى 9569.99

المصدر: المؤلفين

الجدول 4: عرض النتائج قياس حمل التدريب الشهري باستعمال ادراك الجهد الذاتي srPE لدى لاعبي اتحاد الأخصرية JSBM

احصاءات JSBM	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أعلى قيمة	مستوى الحمل
حمل العمل (UA) CT	8129.75	6250	10765	متوسط
الرتابة (UA) Monotonie	1.13	0.80	1.35	/
الاجهاد (UA) Contrainte	9276.39	5020.21	14523.39	/
مؤشر اللياقة (UA) Fitness	-1.15	5019,41	14522.04	/

المصدر: المؤلفين

الجدول 5: يبين مستوى الحمل التدريبي الشهري ومجالاته لفريق JSBM.

مستوى الحمل التدريبي الشهري	مجال الحمل التدريبي
منخفض	من 6250 إلى 7755
متوسط	من 7755 إلى 9260
مرتفع	من 9260 إلى 10765

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول 2، 3، 4، و5 تبين أن قيمة المتوسط الحسابي لإدراك الجهد الذاتي srPE الخاص بفريق IBL بلغ (1307.69 ± 73379.75) و (1178.60 ± 8129.75) لفريق JSBM وهو مستوى متوسط وفقا لبيانات الأدبيات السابقة، فإن هذه النتائج منخفضة مقارنة بنتائج اللاعبين المحترفين الإيطاليين الذين لديهم حمل تدريب أسبوعي حوالي (2500 - 2600 و). بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن هذه النتائج قريبة من قيم لاعبي كرة القدم التونسيين والتي تبلغ حوالي (1600 - 1900 و)؛ (Dellal, 2008) لكنهم يبدون متفوقين على نتائج اللاعبين الجزائريين للقسم الأول الذين يبلغ حملهم التدريبي الأسبوعي 1612 وحدة اعتباطية. (Chiha et al, 2005) يمكن تفسير هذه النتائج من خلال مؤشرات الإدراك التي قدمها اللاعبون والتي ربما لا تعكس شعورهم الحقيقي بالصعوبة، وهوما يتوافق مع Coutts et al و Impellizzeri، أن مقياس RPE يسمح بمراقبة حمولة العمل، بسيط، مجاني وسريع الاستخدام، تم التحقق من استخدامه في كرة القدم (Impellizzeri et al, 2004) RPE ((Coutts et al, 2009) مؤشر جيد لمستوى حمل التدريب الداخلي. لا تتطلب هذه الطريقة معدات باهظة الثمن مثل أنظمة معدل ضربات القلب عن بعد وقد تكون مفيدة جدا وعملية للمدربين لمراقبة الحمل الداخلي لاعبي كرة القدم (Teixeira et al, 2021, Impellizzeri et al, 2004). srPE هي طريقة ثابتة لقياس حمل التدريب الداخلي للموسم بأكمله للاعبي كرة القدم

الشباب (sRPE). Vahia et al, 2019) يمكن الاعتماد عليها رغم ما يميزها من ذاتية إذ تم التوصل إلى قيم ذات علاقة ارتباطية بقيم مشتقة من طرق موضوعية مثل نبض القلب (HR (Campos et al, 2015) هذه النتائج تؤكد امكانية القياس الكمي لحمولات التدريب باستعمال مقياس sRPE وعليه يمكن القول أن مستوى الحمل التدريبي الشهري للاعبي اتحاد الأخصرية وشباب برج منايل للموسم الكروي 2022/2021 متوسط.

2.6 تحليل ومناقشة نتائج السؤال الثالث:

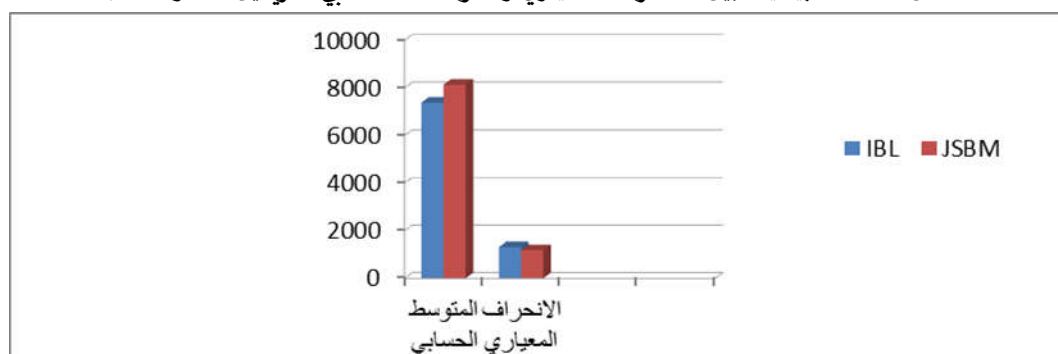
هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في حمولة التدريب بين فريق اتحاد الأخصرية وفريق شباب برج منايل؟

الجدول 6: درجة الفروق في حمل التدريب بين فريقي اتحاد الأخصرية وشباب برج منايل

المتغير	الفريق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	قيمة T	قيمة Sig	الدلالة
حمل التدريب	IBL	7379.75	1307.69	0.536	1.91	0.064	غير دال
	JSBM	8129.75	1178.60				

المصدر: المؤلفين

الشكل 3: أعمدة بيانية تبين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لفريقي IBL و JSBM.



المصدر: المؤلفين.

تم افتراض وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى حمولة التدريب بين فريق اتحاد الأخصرية وفريق شباب برج منايل وبعد المعالجة الاحصائية للنتائج الخاصة بمستوى حمل التدريب الشهري لدى الفريقين ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول 6 والشكل 2 تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى حمل التدريب الشهري بين اتحاد الأخصرية وشباب برج منايل، وهذا يتضح من خلال أن قيمة Sig (0.064) أكبر من مستوى الدلالة (5%) غير أنه بالنظر إلى متوسط الحمل التدريبي لفريق برج منايل (8129.75)، مقارنة بفريق اتحاد الأخصرية المقدر بـ (7379.75)، أكبر وهو ما يفسر الاستعداد الأكبر لفريق برج منايل وما المرتبة التي احتلها في نهاية الموسم إلا دليل على ذلك (المرتبة الثانية).

3.6 تحليل ومناقشة نتائج السؤال الرابع:

الذي مفاده: هل يسمح قياس حمولة التدريب باستعمال مقياس إدراك الجهد الذاتي sRPE بتوقع حدوث الإصابات؟

الجدول 7: قيم متغيرات البحث (حمولة التدريب والمؤشرات المرافقة لها، ومتغيرات الإصابات) لعينة البحث

شباب برج منايل JSBM	اتحاد الأخصرية IBL	الفريق متغيرات البحث
9	7	عدد الاصابات
عضلية/مفصلية	عضلية/مفصلية	نوعها
107 يوم	183 يوم	مدة الغياب
428.5	334	مؤشر الإصابة لكل 1000 رياضي
17	14.5	مؤشر الإصابة لكل 1000 ساعة تدريب
UA 8129.75	UA 7379.75	حمولة التدريب الشهرية
1.13	0.97	الرتابة Monotonie
UA9276.39	UA7266	الاجهاد Contrainte
UA 1.14-	UA 113.75	مؤشر اللياقة Fitness

$$Blessures \text{ pour } 1000 \text{ athlètes exposés} = \frac{\text{Nombre de blessures}}{\text{Nombre de joueurs exposés}} \times 1000$$

$$Blessures \text{ pour } 1000h \text{ de pratique} = \frac{\text{Nombre de blessure}}{\text{Somme de la durée d'exposition globale de chaque joueur}} \times 1000$$

يوضح الجدول 7 متغيرات حمولة التدريب وعدد الاصابات المسجلة طوال الموسم الكروي 2021/2022، بالإضافة إلى مؤشر الإصابة لكل 1000 رياضي ولكل 100 ساعة تدريب لعينة البحث هذه المتغيرات قد تسمح لنا بتوقع حدوث الاصابات أوالوقوع في أعراض التدريب الزائد، حيث سجل IBL 7 اصابات أغلبهم للاعبين الأساسيين تنوعت بين مفصلية وعضلية كانت سببا في غياب اللاعبين لمدة تزيد عن 6 أشهر مجتمعة، وقد كان مؤشر الاصابات لكل 1000 لاعب 334، في حين كان مؤشر الاصابات لكل 1000 ساعة تدريب 14.5، وسجل JSBM 9 اصابات أغلبهم للاعبين الأساسيين تنوعت بين مفصلية وعضلية كانت سببا في غياب اللاعبين لمدة تزيد عن شهرين مجتمعة، وقد كان مؤشر الاصابات لكل 1000 لاعب 428.5، في حين كان مؤشر الاصابات لكل 1000 ساعة تدريب 17. توصي العديد من المقالات (Van Mechelen, 1992 ; Junge & Fuller et al, 2006) باستخدام مؤشر الوقوع في الاصابات بدلا من الإصابات الكمية المطلقة (عدد مطلق)، لتقدير الإصابات كميا. وفقا للمعهد الوطني للإحصاء والدراسات الاقتصادية (INSEE) يتم تعريف مؤشر الوقوع في الإصابة على أنه عدد الحالات الجديدة للأمراض التي لوحظت خلال فترة معينة (INSEE, 2016) في كرة القدم، يتم تعريف مؤشر وقوع الإصابات على أنه عدد الإصابات الجديدة خلال فترة زمنية بناء على عدد اللاعبين الذين تمت ملاحظتهم. (Junge & Dvorak, 2000)

بالنظر إلى الجدول 7 نجد أن مؤشر الرتابة الذي اقترحه العالم الأمريكي الدكتور كارل فوستر تراوح ما بين 0.97 و1.13 للفريقين، بحيث يقيس تغير وتنوع حمل العمل اليومي خلال الأسبوع، يعتبر الحمل التدريبي العالي المقترن بمؤشر رتابة أكبر من 2 عامل خطر مهم للإصابة والمشاكل الصحية المتعلقة بالإفراط في التدريب. لذلك من المهم تغيير وتنويع حمولة التدريب CE من حيث الحجم أو الكثافة أو المحتوى لخفض هذا المؤشر (Foster, 1998) هذا ما لاحظناه في هذه الدراسة بحيث لم يتجاوز هذا المؤشر

قيمة 1.13. فيما كان مؤشر الاجهاد للفريقين أكثر من 7000 وحدة اعتباطية شهريا لفريق IBL ما يقارب 1800 وإأسبوعيا وأكثر من 9000 وحدة اعتباطية شهريا لفريق JSB ما يقارب 2000 وإ، وهو مؤشر رئيسي للتكيفات السلبية أثناء التدريب. حسب Foster هذا المؤشر إذا تجاوز 6000 وحدة اعتباطية في الأسبوع يمكن أن يتسبب في ظهور الإفراط في التدريب، أو يمكن أن يؤدي إلى إصابات إذا تجاوز 10000 وإ في الأسبوع (Foster, 1998).

فيما كان مؤشر اللياقة أكثر من 1.14 UA لفريق برج منابيل و 113.75 UA لفريق الأخضرية. هذا المؤشر مرتبط بقدرة الأداء المؤقتة للرياضي الآثار الإيجابية التي يمثلها مؤشر الحمولة - الآثار السلبية التي يمثلها مؤشر اللياقة). عندما يكون الاجهاد الأسبوعي أكبر من الحمل الأسبوعي، تقل قدرة الأداء والعكس صحيح) هذا ما قد يفسر ارتفاع عدد الاصابات لفريق برج منابيل بالمقارنة مع فريق الأخضرية. يوفر تتبع هذه المؤشرات وسيلة بسيطة وفعالة لمراقبة التكيف مع حمل التدريب والتعب واكتشاف الإفراط في التدريب. ستسمح المعلومات المختلفة التي تم جمعها للمدرب بتنظيم وتعديل حجم وشدة حصص التدريب والتعافي بشكل جماعي وفردى، وكذلك التحكم في التصورات الفردية لأحمال التدريب من قبل اللاعبين ومتابعة فترة التدريب، وتعظيم الأداء والنهج الوقائي (الوقاية والحد من مخاطر الإصابة، واكتشاف مخاطر الإفراط في التدريب)، تتناقض الدراسات العلمية مع بعضها البعض حول هذا الموضوع، أظهرت دراسة حديثة أجراها (Gabbett, 2016) أن التدريب بحمل تدريب مرتفع يمكن أن يوفر تأثيرا وقائيا أفضل ضد الإصابات، وتحسين الصفات البدنية وتحسين الأداء الرياضي (Chebbi, 2016).

الاستنتاجات والاقتراحات:

في دراستنا هذه وقع الاختبار على طريقة قياس حمل التدريب بمقياس ادراك الجهد الذاتي RPE، فقد تم التركيز عليه حيث أنه يعتبر أفضل طريقة لقياس حمل التدريب في كرة القدم، على عكس أساليب التحكم في الحمل الأخرى التي تتطلب استخدام أجهزة متطورة وباهظة الثمن لتقييم اللاعبين، فكلما قمنا بقياس حمل التدريب وتقنيته نقص احتمال الوقوع في الاجهاد البدني والاصابات الرياضية وتحسن لديه الأداء وتمتع بكفاءة عالية على مقاومة التعب .

في الأخير نقول أن لهذه الدراسة محددات، منها ما يتعلق بحجم العينة والتي خصت فريقين فقط بـ 40 لاعب، ومدة تتبع حمل التدريب التي كانت شهرا فقط، لذلك تتطلب المزيد من الدراسات والبحث أكثر قصد الوصول إلى التحكم في متغيرات البحث والوصول إلى نتائج أكثر دقة ومصدقية.

في ضوء النتائج التي وصلت إليها الدراسة، توصلنا الى مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة العاملين في ميدان التدريب الرياضي، وهي الاعتماد على مقياس ادراك الجهد الذاتي RPE في قياس حمولة التدريب للاعبين كرة القدم، والاعتماد على مقياس ادراك الجهد الذاتي RPE لتفادي الاجهاد والاصابات الرياضية والوصول بالفريق الى أعلى مستوى، واجراء دراسات أخرى حول مقارنة نتائج مقياس ادراك الجهد الذاتي والمقاييس الأخرى.

المراجع

- حسين قرومي، أحمد الأمين واضح، محمد فيصل خروبي (2022)، دراسة مقارنة بين الجري المتقطع 15/15 والألعاب المصغرة 4 ضد 4 على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة، مجلة المعيار، المجلد 13، العدد 01، الصفحات 992 - 1009.
- مراد حاج أحمد، عزالدين رامي، خالد بعوش (2018)، نسبة مساهمة القوة الانفجارية للأطراف السفلية في فعالية الضرب الساحق القطري Akenhead R., and Nassis G.P. (2016). لدى أشبال الكرة الطائرة، مجلة التحدي، المجلد 14، العدد 02، الصفحات 252 - 267.
- Training Load and Player Monitoring in High- Level Football: Current Practice and Perceptions. *International Journal of sports Physiology and Performance*, 11, 587-793.
- Audrey Michaud(2019), Les connaissances et les pratiques déclarées d'entraîneurs qui œuvrent au sein de programmes Sport-études au sujet de la planification et de la régulation de l'entraînement, Faculté des Sciences de l'Activité physique Université de Sherbrooke, Canada.
- Bourdon P.C., Cardinal M., Murray A., Gastin P., Kellmann M., Varley M.C., Gabbett T.J., Coutts A.J., Burgess D.J., Gregson W., Cable T. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 161-170.
- Campos-Vazquez, M. A., Mendez-Villanueva, A., Gonzalez-Jurado, J. A., Leon- Prados, J. A., Santalla, A., and Suarez-Arrones, L. (2015). Relationships between rating-of-perceived-exertion- and heart-rate-derived internal training load in professional soccer players: a comparison of on-field integrated training sessions. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 10, 587–592. doi: 10.1123/ijsp.2014-0294.
- Delecroix Barthélémy(2019), Thèse Doctorat, Charge de travail et blessures dans le football de haut niveau, Faculté des Sciences du Sports et de l'Education Physique, Université de Lille.
- FOSTERC, Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 30, No.7, pp.1164-1168,1998.
- Khairredine, Chebbah; Abderahim, Benlabeled ; Syphax, Ouddai(2021), Validity of the effort perception method (RPE CR-10) for the Monitoring of training load of Algerian football players, *Revue des Sciences Humaines & Sociales*, Volume 07, Numéro01, P.P. 603-610.
- Impellizzeri, F. M., E. Rampinini, A. J. Coutts, A. Sassi, and S. M. Marcora. Use of RPE-Based Training Load in Soccer. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 36, No. 6, pp. 1042–1047, 2004.
- Lambert, M.1. & Borresen, J. (2010). Measuring Training Load in Sports, *International journal of sports physiology and performance*, 5, 406-411.
- Monoem Haddad, Georgios Stylianides, Leo Djaoui, Alexandre Dellal, Karim Chamari(2017), Session-RPE Method for Training Load Monitoring: Validity, Ecological Usefulness, and Influencing Factors, *Front. Neurosci.* 11:612. doi: 10.3389/fnins.2017.00612.
- Montassar Chebbi, (2016), Utilisation de la Méthode de Perception de L'effort (Séance RPE: Rating Perceived Exertion) Dans la Prévention du Surentraînement et des Blessures Musculaires Chez des Joueurs de Soccer, Mémoire Présenté Comme Exigence Partielle de la Maîtrise en Kinanthropologie, Université du Québec Montréal.
- Patrick C Maughan, Niall G MacFarlane, Paul A Swinton. (2021), Quantification of training and match-play load across a season in professional youth football players, *International Journal of Sports Science of Coaching*, Vol. 16(5) 1169–1177.
- Rapport technique coupe du monde de la FIFA, Russie, 2018.
- Si Mrabet H.S, Bendahmane Khelifa, S.A , AEK Kharobi, H, N, MIMOUNI (2018), Le syndrome du surentraînement chez les judokas d'élite algériens (cadettes de l'équipe nationale algérienne) lors d'un suivi en compétition, *Sport Système Magazine*, Volume 5, Numéro 1, Pages 388-409.
- Teixeira, J.E.; Forte, P.; Ferraz, R.; Leal, M.; Ribeiro, J.; Silva, A.J.; Barbosa, T.M.; Monteiro, A.M. (2021). Quantifying Sub-Elite Youth Football Weekly Training Load and Recovery Variation. *Appl. Sci.* 11, 4871. <https://doi.org/10.3390/app11114871>
- Toumi, Zineddine, Ghennam Noureddine, 2021, « Gestion de la charge d'entraînement et prévention du surentraînement, la méthode de Foster (Séance RPE) comme un modèle, *Revue des Sciences Humaines et Sociales* Volume 09, Numéro02, May 2021, P.P. 603-610.

Vahia, D.; Knapman, H.; Kelly, A.; Williams, C.A. (2019). Variation in the correlation between heart rate and session rating of perceived exertion-based estimations of internal training load in youth soccer players. *Pediatr. Exerc. Sci.*, 31, 91–98.

Xavier Roy, (2019) ; L'utilisation des données de la charge d'entraînement via la méthode de la séance RPE dans le processus réflexif de programmation et de régulation de l'intervention sportive d'entraîneurs en football universitaire Québécois, thèse de doctorat en éducation, Université du Québec, Montréal.