





جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي
تيسمسيلت-

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "

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

المجلد الخامس عشر العدد 01 جوان 2024

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "



جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، 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 08 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 المسنول عن النشر

أ. د. عيساني محمد.

المعيار

المجلد الخامس عشر العدد 1 جوان 2024

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 محمد

رئيس التحرير:

أ. د. مرسي رشيد.

نواب رئيس التحرير:

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

أ. د. لكحل فيصل، أ. د. قاسم قادة، د. دهقاني أيوب، أ. د. بوسكرة عمر.

سكرتيرة المجلة:

عرجان نورة

هيئة التحرير:

أ.د. غربي بكاي، أ.د. قاسم قادة، أ.د. عطار خالد، د. صالح ربوح، أ.د. مصايح محمد، د. بن رابح خير الدين، أ.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 الجلالي، أ.د. أحمد واضح أمين، أ.د. تواتي خالد، د. ربوح صالح، أ.د. غربي بكاي، أ.د. بوركبة ختة، أ.د. طعام شامحة، أ.د. شريف سعاد، أ.د. يعقوبي قدوية، أ.د. مرسل مسعودة، أ.د. بن علي خلف الله، أ.د. رزايقية محمود، أ.د. بوغاري فاطمة، أ.د. قردان ميلود، أ.د. يونس محمد، أ.د. فتوح محمود، أ.د. عيسى حورية، د. بوضوار صورية، د. 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 ملين دباغين، سطيف: أ.د. د بوطالي بن جدو، من جامعة وهران: أ.د. د. مخطط حبار، من جامعة سيدي بلعباس: أ.د. د. محمد بلوحي، من جامعة سعيدة: د. عبد القادر راجحي، من جامعة تلمسان: أ.د. د. محمد عباس، أ.د. د. عبد الجليل مرتاض، من جامعة تيزي وزو: أ.د. 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 حسبية بن بوعلي، شلف: أ.د. د حفصاوي بن يوسف، أ.د. د موسى فريد، أ.د. د بوراس محمد، أ.د. د. علاق عبد القادر، أ.د. د. روشو خالد، أ.د. د. مرسي مشري، د. لعروسي أحمد، د. قززان مصطفى، د. زرقين عبد القادر، د. محمودي قادة، أ.د. العيداني إلياس، د. عيسى إسماعيل، د. بوزكري الجيلالي، د. ضويحي حمزة، د. كروش نور الدين، د. بوكريدي عبد القادر، د. عادل رضوان. من جامعة ابن خلدون تيارت: أ.د. د. عليان بوزيان، أ.د. د. فتاك علي، أ.د. د. بو سماحة الشيخ، أ.د. د. بن داود إبراهيم، أ.د. د.

شريط عابد. UNIVERSITIE PAUL SABATIER TOULOUZE 03. FRANCE: CRISTINE

Mensson

كلمة العدد

وكالعادة تواصل مجلة المعيار مسارها العلمي دون توقف، وقد بلغت العدد الأول من المجلد الخامس عشر من سنة 2024، حيث وصل عدد المقالات الى 123، وتبقى المجلة وفية لخطها العلمي ومرافقة الطلبة الأساتذة الباحثين.

وقد احتوى هذا العدد على دراسات وأبحاث متنوعة، شملت كل التخصصات، فتناول المواضيع الأدبية والتاريخية والفلسفية، وقضايا المجتمع وأبحاث في النشاطات البدنية والرياضية. دون أن ننسى ذكر الدراسات والأبحاث العلمية ذات الطابع الاقتصادي والقانوني، بالإضافة إلى دراسات أخرى بلغات اجنبية. وأبحاث أخرى من خارج الوطن. نذكر منها جمهوريتي مصر والسودان.

ونبقى في انتظار كل الباحثين المهتمين بالبحث العلمي للتواصل معنا.

المدير المسؤول عن النشر
أ.د. عيساني محمد

محتويات العدد

الرقم	الموضوع	الصفحة
	كلمة العدد أ. د. عيساني امحمد	هـ
01	استثمار لسانيات المدونات في الدرس اللغوي العربي كلال زهرة، جامعة محمد بوضياف، مسيلة، الجزائر. / عماري عز الدين، جامعة محمد بوضياف، مسيلة، الجزائر.	11-1
02	اشتغال خطاب التاريخ والذاكرة في رواية "غرفة الذكريات" لبشير مفتي د. دقي حياة، المركز الجامعي تيبازة، الجزائر.	25-12
03	"الإسهامات الجمالية في الفكر الإسلامي عند أبي نصر الفارابي" نحو تأسيس تكامل فني بين الموسيقى والشعر غانم حنان، جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله، بوزريعة - الجزائر. / أولوفريدة، جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله، بوزريعة - الجزائر.	36-26
04	الاقتراب التداولي بين المنجزين اللغويين: الغربي والعربي - وقفة تصورية من جهة التقاطع أ. د. لزعر مختار، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، تيسمسيلت، - الجزائر.	52-37
05	الخطاب المقدماتي في الشعر الصوفي الجزائري المعاصر ياسين بن عبيد أنموذجا ط. د. بن حميي إلياس، جامعة يحي فارس المدية، الجزائر / د. زوقاي محمد2 جامعة يحي فارس المدية، الجزائر	61-53
06	القيمة الجمالية والدلالية لتأليف الأصوات وتناسبها عند البلاغيين بن فريحة جيلالي، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-الجزائر.	72-62
07	المرجعيات الفكرية للنقد المغاربي ما بعد الحداثة بوخالفة إبراهيم، المركز الجامعي مرسلني عبد الله بتيبازة، الجزائر.	88-73
08	آليات قراءة التراث النقدي عند جابر عصفور: مقارنة معرفية عميرات أسامة، المدرسة العليا للأساتذة مسعود زغارسطيف، الجزائر.	99-89
09	انفتاح النص الشعري العربي المعاصر بين التجريب والشعرية والنقد - قراءة في قصيدة النثر - وسواس نجاة، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-الجزائر.	108-100
10	تعليم النحو في الجامعة الجزائرية قسم اللغة العربية بجامعة قسنطينة أنموذجا صبياحي بلال، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة 1، الجزائر	117-109
11	تمثّلات العنف في الخطاب ما بعد الكولونيالي للمسرح الزنجي بأمريكا مقارنة ثقافية في مسرحية "العبد" لأميري بركة موسود رقية، المركز الجامعي مرسلني عبد الله -تيبازة-الجزائر / جميلة مصطفى الزقاي، المركز الجامعي مرسلني عبد الله -تيبازة-الجزائر	133-118
12	تيمة الثّورة في الرواية الجزائرية المعاصرة رواية أنا وحاييم للحبيب السناح أنموذجا ط. د حسين عبد الحكيم، المركز الجامعي الشريف بوشوشة، أفلو/ د. بوصبع رايح، المركز الجامعي الشريف بوشوشة، أفلو	141-134
13	جماليات أسلوب التورية شارف عبد الكريم، المركز الجامعي نورالبيشر، البيض، الجزائر	154-142
14	جماليات الخطاب في خطب أبي عبيدة الغزاوي رواق عثمان، جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة -الجزائر	169-155
15	جمالية النص النثري في كتاب التفسير المحيط لأبي حيان الأندلسي "دراسة أسلوبية بلاغية" ط. د بلبال بنعليه، جامعة يحي فارس المدية/ د. زوقاي محمد، جامعة يحي فارس المدية	181-170
16	دلالة النكتة في مسرحية "رحلة حنظلة" لسعد الله ونوس لاطرش كريمة، جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان، الجزائر	193-182
17	دور الأداء الصوتي في التعبير عن المعاني زهور حميدي، جامعة وهران 1 أحمد بن بلة (الجزائر)	202-194
18	صراع الأنوثة والقصيدة في شعر قاسم شيوخاوي قراءة في ديوان "الشمس اليتيمة" وقصائد أخرى د. عبد القادر كباس، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-الجزائر.	217-203
19	قضية اللفظ والمعنى عند اللغويين والبلاغيين (الجاحظ وابن جني وابن رشيق القيرواني أنموذجا) ط. د. غافل فاطنة، جامعة يحي فارس المدية، الجزائر. / د. سيدي امحمد بن كعبة، جامعة يحي فارس المدية، الجزائر،	227-218

243-228	Action culturelle pour enfants dans les bibliothèques publiques algériennes : Explorer des tendances à la bibliothèque principale de lecture publique de Tizi-Ouzou Hassena Ourdia, Université Abou El Kacem Saâdallah Alger2, Algérie	20
251-244	Ce que peut la folie dans Une Valse de Lynda Chouiten. What madness can achieve in the Novel "Une Valse" by Lynda Chouiten LATACHI Imene, Université Abdelhamid Ibn Badis-Mostaganem, Algérie./ MOUSSEDEK Leila, Université Abdelhamid Ibn Badis-Mostaganem, Algérie.	21
266-252	Does Every Student Matter?: Distance Learning in Algerian Universities and Digital Equity Brahmi Mohamed, ENS Mostaganem, Algeria	22
281-267	Educational Reform in Algeria: Between Preserving National Identity and the Challenges of Cultural Globalization Mada Samia , university of abou elkacem saad allah Algiers 2, algeria-/ Ben zeroug layachi, university of abou elkacem saad allah Algiers 2, algeria	23
296-282	L'écrit pour les filières « Sciences et Techniques », une nécessité ou un atout secondaire pour la réussite ? BOUCHERIT Salah, doctorant université Oran 2, Algérie / ADIB Yasmine, Université De Tissemsilt, Algérie	24
305-297	Meursault, contre-enquête de Kamel Daoud et L'Étranger d'Albert Camus : des textes palimpsests BENSAID Ourida, Université de Tissemsilt, Algérie.	25
320-306	Subjectivity and Death in the Time of Ecological Devastation in Don DeLillo's Zero K Faiza Fatma Zohra Hadji, Ali Lounici, Blida 2 University, Algeria/ Dr. Fethi Haddouche, Ali Lounici, Blida 2 University, Algeria.	26
331-321	Support pédagogique hybride dédié à l'enseignement de la littérature et de la culture : Le booktubing en classe de FLE LARADJI Sara Manal, Université Abdelhamid Ibn Badis, Mostaganem, Algérie / KHAFAGUE Soumia, Université Djilali Liabes, Sidi Bel Abbes, Algérie	27
344-332	أثر التبليغ القضائي الإلكتروني على سير إجراءات الدعوى الجزائية بن طيبة شفيق، جامعة يحي فارس المدية-الجزائر/ د-العاقر هية، المركز الجامعي شريف بوشوشة أفلو الجزائر	28
359-345	التقاضي الإداري الإلكتروني في الجزائر بين النص القانوني والتطبيق الميداني بوسيف مصطفى، جامعة أحمد زبانة غليزان، الجزائر / أ. بوجانة محمد، جامعة أحمد زبانة غليزان، الجزائر	29
374-360	التكييف الجنائي للأفعال المجرمة خلال عمليات نقل الدم لحول مراد، كلية الحقوق جامعة صفاقس، تونس / بوشيخي عصام كلية الحقوق جامعة صفاقس، تونس	30
388-375	الحرية كمدخل للأمن والتنمية في منطقة الساحل الأفريقي عيسات فضيلة، جامعة حسبية بن بوعلي، الشلف،	31
399-389	الشهادة بواسطة تكنولوجيات الربط عن بعد أمام المحكمة الجنائية الدولية ط.د. عبد الحي محمد، جامعة عباس الغرور خنشلة-الجزائر- / بدرالدين خلاف، جامعة عباس الغرور خنشلة-الجزائر-	32
414-400	العقوبة الدولية د. عبد المالك عرفة، جامعة عين شمس-القاهرة (مصر)	33
429-415	المستحدث في تسوية البناءات غير الشرعية بموجب المرسوم التنفيذي 55-22 حميداني نذير، المركز الجامعي مرسل عبد الله تيبازة، الجزائر / بوط سفيان، المركز الجامعي مرسل عبد الله تيبازة، الجزائر	34
445-430	المسؤولية الإدارية بدون خطأ عن أعمال مرفق الشرطة ط.د. تواب حبيب، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان-الجزائر- / العربي وردية	35
461-446	حظر خطابات الكراهية ضد الأقليات الدينية في القانون الدولي ط.د. معروف يحي، المركز الجامعي شريف بوشوشة أفلو-الجزائر- / أ. ورنيني شريف، المركز الجامعي شريف بوشوشة أفلو-الجزائر-	36
477-462	دور الهيئات اللامركزية الإقليمية في تحقيق التنمية المحلية في الجزائر "المعوقات والحلول المقترحة" بن شهرة العربي، جامعة أحمد بن يحي الونشريسي تيسمسيلت، الجزائر	37
493-478	سبل حماية الأعيان الثقافية الفلسطينية في ظل حرب طوفان الأقصى طراح فتحي، جامعة الزيتونة، تونس	38
509-494	ظاهرة التنمر في القانون الجزائري والمسؤولية الجزائية القائمة حولها بوخاري مصطفى أمين، جامعة غليزان، الجزائر	39

522-510	تأثير الحمل التدريبي خلال شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي (CMJ) والقدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم قاضي جيلالي، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / بارودي محمد أمين، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / مازوز غوثي، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / واضح أحمد الأمين. جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	40
539-523	تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتطوير بعض المهارات الأساسية للتلاميذ في كرة اليد باستعمال الأسلوب التبادلي (12-14 سنة) كحلي أحمد، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، تيسمسيلت-الجزائر-	41
554-540	دور النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من السمنة لدى تلاميذ الطور الابتدائي. دراسة ميدانية بوزيان بوعلام، جامعة زيان عاشور الجلفة، -الجزائر- / أ. د شرفي عامر، جامعة زيان عاشور الجلفة، -الجزائر-	42
568-555	فاعلية استخدام التصور العقلي على تحسن أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة) بلقادة هواري، جامعة وهران-الجزائر- / بن زيدان حسين، جامعة مستغانم -الجزائر- / مقراني جمال، جامعة مستغانم -الجزائر-	43
584-569	فعالية برنامج إحماء وقائي قائم على FIFA 11 في الحد من حدوث الإصابات العضلية لدى لاعبي كرة القدم الشباب عيموش بلال، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / نغال محمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / محجوب عرايبي لحسن، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	44
596-585	فعالية بروتوكول تدريبي مقترح قائم على الفترتي مرتفع الشدة (HIIT) باستعمال بعض التمارين البليومترية في فقدان الوزن والتقليل من محيط البطن عند المتدربين في قاعات الجيم بردي طه إلياس، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	45
611-597	مدى فعالية مقياس فوستر لتقدير الجهد (RPE s) في تقنين الأحمال التدريبية ومستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة خلال مرحلة المنافسة بن زهرة بوعلام، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / خروبي محمد فيصل، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / واضح أحمد الأمين، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	46
626-612	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ومساهمتها في تعزيز التكيف الاجتماعي لدى براعم ذوي طيف التوحد ط. د مساح بلقاسم، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر / أ. د حفصاوي بن يوسف، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر	47
641-627	ممارسة الأنشطة الترويحية ودورها في الحفاظ على الجانب النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي شتوي نور الدين، -جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف-الجزائر- / دردون كثر، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف-الجزائر-	48
655-642	Degrees of optimism among students about to graduate in the sports training major Soufi Rachid, University of Djelfa / Hannat Abdelkader, University of Djelfa / Chekraoui Fethia, University of Media/ Nadir abdelkader, Blida 2 University (Lounici Ali)	49
671-656	The extent to which students of physical education and sports institutes are interested in entering the world of sports entrepreneurship Doc, Boumezrag Cheikh, Université de Tissemsilt, Algérie. / pro, Boumaza Med lamine, Université de Tissemsilt, Algérie. / Garmat Mostafa, lagouat, Algeria	50
685-672	أدوات الثورة الصناعية الرابعة ودورها في تمكين الاقتصاد الدائري في منظمات الأعمال دراريحي، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة العربي التبسي، الجزائر	51
702-686	استخدام نظرية الاصطفاف في قياس جودة الخدمات المصرفية ميدون العربي، جامعة جيلالي ليايس-سيدي بلعباس-، الجزائر/ بودالي مخطار، جامعة جيلالي ليايس-سيدي بلعباس-، الجزائر	52
713-703	الاتجاهات الحديثة للمؤسسات الجزائرية لتحقيق الأداء المتميز في ظل المتغيرات البيئية المعاصرة طويبري فاطمة، جامعة تلمسان، -الجزائر-	53
724-714	الحوكمة والإدارة المالية من منظور المؤسسات الوثائقية: دراسة في المفاهيم والعلاقة وطرق التطبيق لعابنية رجاء، جامعة 8 ماي 1945 قالمة (الجزائر)	54
738-725	المؤسسات الزراعية الناشئة في الجزائر بين الواقع والمأمول دراسة حالة مؤسسة AKT-FARMS مزارع تكنولوجيات المعرفة الجزائرية ط. د. شعشوع عبد الله، جامعة احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت، الجزائر/ عناني عبد الله، جامعة احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت، الجزائر	55
754-739	دراسة استكشافية لمدى قابلية ادماج تقنية الذكاء الاصطناعي في مهنة المحاسبة في الجزائر عباس بن العربي، جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر/ موسى مرفوعة، جامعة غرداية، الجزائر	56
769-755	دور الاستثمار في الأصول غير الملموسة في تحسين الأداء المالي لشركات التقنية والبرمجيات – دراسة حالة شركة ميتا FB/META – فوزيل لحسن، جامعة الشلف، -الجزائر- /خنوسة عديلة، جامعة الشلف، -الجزائر-	57
783-770	مشكلة الطاقة في الجزائر، بين الواقع والتوقعات المستقبلية د، بدري عبد العزيز، جامعة تيسمسيلت، الجزائر	58
795-784	Analysis of the impact of innovation on Business performance of Algerian Economic companies Benfattoum Fathi, University of Laghouat, Algeria / Benmouiza Ahmed, University of Laghouat, Algeria	59

811-796	Early Warning System IRIS as a Tool for Assessing Financial Performance of Insurance Companies “A Case Study of Algerian Insurance Company (CAAT)” DEBOUB Ouissam, Tissemsilt University, Algeria // BOUKREDID Abdelkadir, Tissemsilt University, Algeria	60
826-812	Former and present public economic institution of Algeria Nadir Guemra, University of M’sila, Algeria	61
839-827	Green Marketing Strategic Approaches Brahimi Farouk, Mohamed Khider University-Biskra- Algeria	62
851-840	The role of startups in the field of technology and financial services in promoting financial inclusion phd Student MERABET Abdeldjelil, University of Ibn Khaldoun-Tiaret, Algeria / Professeur. Mokhtar, University of Ibn Khaldoun-Tiaret, Algeria	63
867-852	أبعاد توظيف النص القرآني عند الشيخ أبي طالب المكي (ت 386هـ) قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المريد إلى مقام التوحيد أنموذجا ليلى معاش، جامعة غرداية-الجزائر-	64
883-868	أثر المقاصد في نوازل كورونا -نماذج مختارة- ط:د: صديقة عبد الباقي، جامعة عمارثليجي بالأغواط –الجزائر-د: مايدي عيد الرحمن، جامعة عمارثليجي بالأغواط –الجزائر-	65
896-884	أثر تغير الفتوى بتغير المكان _ المهجر نموذجا _ حرير محمد أمين، جامعة غرداية، -الجزائر- / شويفر عبد العالي، جامعة غرداية، -الجزائر-	66
912-897	أزمة الضمير وضرورة العودة إلى التفكير ربيع أسماء، جامعة الجزائر 2 –الجزائر- / بن دودة مليكة، المركز الجامعي مرسللي عبد الله –تبيازة-	67
925-913	استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في أرشفة البيانات: برنامج ArcMate Capture نموذجا حموي نور الهدى، جامعة جيلالي لباس-سيدي بلعباس-الجزائر-	68
942-926	الأخلاق من أحكام الثنائية إلى أحكام التعددية حمدي شهرزاد، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2-الجزائر- / عامر إيمان، جامعة 8 ماي 1945 قالمة-الجزائر-	69
958-943	الأسرة الجزائرية والنسق القرابي عبد اللاوي عمر، المركز الجامعي الشريف بوشوشة أفلو-الجزائر- / ميطر عائشة، المركز الجامعي الشريف بوشوشة أفلو-الجزائر-	70
972-959	الإنسان والعالم قراءة تأويلية في تفعيل الفهم والقدرة د. محمدي بلخير، جامعة مولود معمري تيزي وزو	71
986-973	التأويل ودلالته بين علم الكلام والتصوف ط. د. عقابة أنيسة، جامعة بن خلدون –تيارت- / أ د بلخير خديجة، جامعة بن خلدون –تيارت-	72
1001-987	التخطيط المعماري للمسكن بمدينة شرشال خلال العهد العثماني يوسفي ياسين، المركز الجامعي مرسللي عبد الله –تبيازة- / عبد القادر دحدوح، المركز الجامعي مرسللي عبد الله –تبيازة-	73
1016-1002	التنمية المحلية بين واقع السياسات الاجتماعية وآمال المجتمع المحلي تجاديت إدري، جامعة الجزائر 03-الجزائر-	74
1031-1017	الحراك النسوي في السودان والتغير الاجتماعي: الإنجازات المتحققة والتحديات د. فيصل محمد عبد الباري توتو، جامعة النيلين -كلية الدراسات الاقتصادية والاجتماعية – قسم علم الاجتماع-السودان	75
1046-1032	الحملات الإعلامية كاستراتيجية لتغيير سلوك العنف في الملاعب الجزائرية عبر الشبكات الاجتماعية دراسة ميدانية على عينة من شباب مستخدمي صفحات الفاسبوك - مهراوي نصر الدين، جامعة قسنطينة 3، الجزائر	76
1062-1047	السلطة العارية (الجانب الخفي للدكتاتوريات الاخضاعية) معافة فطيمة جامعة الحاج لخضر بنة 1-الجزائر-	77
1075-1063	الطب النسائي في الغرب الإسلامي خلال العصر الوسيط ق4-7هـ / 10-13م د بزة نوال، جامعة باتنة 1-الجزائر- / أ. د عشي علي، جامعة باتنة 1 –الجزائر-	78
1085-1076	العصبية الرقمية: الماهية، الأسباب ونتائجها على الفرد والمجتمع بن عودة موسى، جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر،	79
1098-1086	العلمانية كمنهج لقيام نهضة عربية في العصر الحديث "شيلي شميل وفرح أنطون" بن هبري حليم، جامعة مولود معمري تيزي وزو	80

1117-1099	القياس التصويري لرقمنة المواقع الأثرية كخطوة أولى لإعادة تصورها -الجامع الكبير بمدينة المنصورة الأثرية بتلمسان أنموذجا بكاركمال، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان -الجزائر- /أ. د. بلجوزي بوعبد الله، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-	81
1131-1118	الكتاب الأبيض للثورة الجزائرية ورد فعل فرنسا تجاهه 1956 – 1960 عيسى حمري، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة –الجزائر/ بن عبد الله بدر، جامعة يحي فارس المدينة-الجزائر	82
1146-1132	المحددات الاجتماعية لتطوير أداء القيادات في ضوء الإدارة الموقفية وتحقيق التنمية المستدامة د، وليد محمد عبد الحليم محمد عاشور، دكتوراه جامعة سوهاج واستشاري تعليم	83
1162-1147	المسؤولية الأخلاقية لممارسة مهنة الصحافة الاستقصائية في ضوء موثيق الشرف الدولية سعيد فارق، جامعة باجي مختار عنابة -الجزائر-	84
1179-1163	المعاينة في البحث السوسولوجي. تصورات نظرية ونماذج تطبيقية د. حميداني خاليدة، جامعة لونيبي علي –البلدية، الجزائر،	85
1193-1180	الهجرة والرحلة الجزائرية إلى الحجاز ودورها في تثبيت الهوية العربية الإسلامية خلال القرنين 18 و19 م رشيد ولد بوسيافة، جامعة يحي فارس المدينة الجزائر	86
1208-1194	انعكاسات متابعة مؤثري تيك توك على الهوية عند الشباب الجزائري د. رفيق بلعبيدي، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر،	87
1223-1209	أهمية إعلام المؤسسة في تحقيق جودة التكوين في مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي الجزائرية باباوا عمر عبد الرحمان، جامعة غرداية -الجزائر-	88
1236-1224	بناء اختبار تحصيلي في مقياس القياس التربوي وبناء الاختبارات المدرسية للسنة الثانية علوم التربية وفق النظرية الكلاسيكية للقياس د. هاني دانه، جامعة محمد خيضر، بسكرة -الجزائر- /أ. د شفيقة كحول، جامعة محمد خيضر، بسكرة -الجزائر-	89
1253-1237	تأثير التنشئة الاجتماعية والثقافة الصحية على نمط الرضاعة المتبع عند المرأة غير العاملة -دراسة ميدانية لعينة من النساء في ولايتي الجزائر والبويرة- ط. د. خالد عبد الرحمان، جامعة الجزائر 02 -الجزائر- /د. كواش زهرة، جامعة الجزائر 02 -الجزائر-	90
1267-1254	تشخيص فرعون موسى عليه السلام من خلال الوصف القرآني والمُعطى الأثري قلمام لويضة، جامعة أبو القاسم سعد الله بوزريعة -الجزائر- / بلقاسم رحمان، جامعة أبو القاسم سعد الله بوزريعة -الجزائر-	91
1278-1268	تطور الإذاعة السرية في الثورة الجزائرية من خلال تقارير وزارة التسليح والاتصالات العامة ديسمبر 1959 أوت 1961 أ. د احمد مسعود سيد علي، جامعة محمد بوضياف المسيلة-الجزائر-	92
1292-1279	تمثيلات الحصان ورمزيتها التاريخية من خلال الأنصاب الرومانية للغرب الجزائري بلواضح أمجاد، جامعة مصطفى اسطنبولي معسكر -الجزائر- / مضوي خالدية، جامعة مصطفى اسطنبولي معسكر -الجزائر-	93
1307-1293	حركة الوصول الحر للمعلومات وتفعيلها بالمكتبات: التحديات والتحديات ط. د سعودي مقداد، جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة 2 -الجزائر- /أ. د قموح ناجية، جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة 2 -الجزائر-	94
1322-1308	دراسات الجدوى للمشاريع المقاولاتية -نموذج روضة أطفال- بلواضح حسينة، جامعة محمد بوضياف مسيلة-الجزائر- / مخلوف ناجح، جامعة محمد بوضياف مسيلة-الجزائر-	95
1336-1323	دراسة العلاقة بين نوعية حياة الأطفال الأقل من 5 سنوات وبعض المؤشرات الاجتماعية والصحية في الجزائر صيدون جهيد، جامعة لونيبي علي البلدة 2-الجزائر- / درديش أحمد، جامعة لونيبي علي البلدة 2-الجزائر-	96
1352-1337	درجة تقدير مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني المدمجين لسلوكيات التمر الوظيفي الممارس ضدهم- دراسة ميدانية بمركز التوجيه المدرسي بالمسيلة لكحل نجمة، جامعة باتنة 1-الجزائر- / شوشان عمار 2، جامعة باتنة 1-الجزائر-	97
1366-1353	دور المكتبات في الرفع من فاعلية البحث عن المعلومات لدى الطلبة في ظل جائحة كوفيد-19 دراسة ميدانية بالمكتبة المركزية لجامعة محمد خيضر بسكرة زميري خولة، جامعة الجزائر 2 -الجزائر-	98
1376-1367	رحلة المقرئ (ت 1041 هـ/ 1631 م) ودورها في التواصل الثقافي بين الجزائر والحجاز سماعيل فتحي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر / بن حامد سعدية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر	99
1388-1377	سوسولوجيا المواطنة وإشكالية المقاربة السياحية عرباوي نصيرة، جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر،	100
1401-1389	صورة العرب قبل الإسلام في السينما العربية دراسة نقدية لفيلم "فجر الإسلام" منير طيبي، جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي –تبسة، الجزائر	101
1413-1402	علاقة إدارة الألم بالرعاية النفسية لدى مرضى ألم أسفل الظهر المزمن –دراسة ميدانية بمصلحة الطب الفيزيائي وإعادة التربية الوظيفية بالمستشفى الجامعي فرانز فانون- عيسو عبد الحق، جامعة مولود معمري-تيزي وزو-، الجزائر، / نايت عبد السلام كريمة، جامعة مولود معمري-تيزي وزو-، الجزائر،	102

1429-1414	فاعلية الوسائط التكنولوجية في تحسين تعليمية اللغة العربية في الجامعة أ.د. عبد الحفيظ تحريشي، جامعة محمد طاهري بشار، الجزائر	103
1448-1430	قراءة سوسيولوجية في ثقافة المقالة في الجزائر ط.د. ليامين عكاشة، / جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر، د. ليليا حفيظي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.	104
1463-1449	كفاءة الإدارة البشرية في الأزمات الصحية (رؤية مستقبلية للتحديات والفرص) أولاد النوي محمد، جامعة غرداية، الجزائر. / زرياني محمد مصطفى، جامعة غرداية، الجزائر.	105
1479-1464	محمد إقبال وعبد الحميد بن باديس، تقاطعات الرؤى في صناعة الإنسان د. غنية ضيف، جامعة الجزائر 02، الجزائر	106
1491-1480	مراكز التعليم والثقافة بالمغرب الإسلامي من القرن الأول وحتى القرن الخامس الهجري د / محمد ساكو، المدرسة العليا للأساتذة مبارك بن محمد الميلي الجزائري – بوزريعة (الجزائر)	107
1503-1492	مرجعيات الثقافة الجزائرية وراهنها محمد بوحجلة، جامعة حسية بن بوعلي، الشلف، الجزائر	108
1520-1504	مسألة الحرية في الفكر العربي الباحثة سفيان فاتن، قسم الفلسفة المركز الجامعي نورالبشير البيض. الجزائر	109
1537-1521	ميراث المرأة القبائلية بين خضوعها لأعراف وتقاليد المجتمع والحاجة المادية ميلودي حسينة، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج بالبويرة، الجزائر	110
1548-1538	نقد العقل الإسلامي عند أركون حسين حيمر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة تلمسان، الجزائر	111
1565-1549	واقع اللغة العربية في الخطاب الإشعاري الحلول والافاق دراسة تطبيقية لنماذج إشعارية العربي بوعمران بوعلام، جامعة خميس مليانة، الجزائر / عيوش نعيمة، جامعة خميس مليانة، الجزائر	112
1580-1566	Bullying and Its Impact on the Psychosocial Adjustment of Hearing-Impaired Children Integrated into regular Schools Abdelkarim Yahiaoui, Abu Al-Qasim Saadallah University, Algeria2/ Farid Ben Guesmia, Abderrahmane Mira University, Bejaia	113
1595-1581	Cyber space as existential threat to cultural security in Algeria Nouri Aziz, Abbas Laghrour University –khenchela / Slimane Samira, Salah Boubnider Constantine 3 University	114
1604-1596	Digital media between moral responsibility and practice Omar Reikia, University of Algiers 3. Algeria	115
1619-1605	Exploring the Impact of Psychological Capital on Work-Related Quality of Life: A Case Study of Saidal Group Employees in the Algerian Pharmaceutical Industry Mohammed Mansouri, Djillali Liabes University of Sidi Bel Abbes, /Algeria Hana Bouhara, Djillali Liabes University of Sidi Bel Abbes	116
1634-1620	L'ignorance sacrée et l'ignorance institutionnalisée chez Mohammed Arkoun: Analyses philosophiques de deux concepts controversés dans la pensée islamique Mahrez BOUICH, Université Abderrahmane Mira- Bejaia	117
1646-1635	Repenser la raison avec Gaston Bachelard HADDOUCHE Zahir, Université A.Mira-Bejaia (Algerie)	118
1659-1647	Teachers' social representations towards modern media and communication technology Ferkous Nadira, Badji Mokhtar University – Annaba – Algeria	119
1675-1660	The Competency-Based Approach: Between Theoretical Foundations and Epistemological Differences hamouche moslem, Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou / farid_boutaba, Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou	120
1692-1676	The effectiveness of digital communication in achieving creativity in Algeria's emerging institution Field study of the Yassir Algiers Foundation Bahoussi nour el houda khadidja, Abdel Hamid ibn badis Mostaganem (Algeria) / Baali mohamed said, Abdel Hamid ibn badis Mostaganem (Algeria)	121
1709-1693	The main functions of business leaders in the recruitment and human resources development process. Empirical study among SME creators in the Bejaia region Haderbache Bachir, University Abderrahmane Mira of Bejaia /Maiga Hadiaratou Idrissa, University Abderrahmane Mira of Bejaia	122

1723-1710	The State of School Librarians Training in Educational Institutions: A Field Study of a High Schools Sample in M'Sila Dr. Belabbas Abdelhamid, Mohamed Boudiaf University of M'sila	123
-----------	--	-----

مدى فعالية مقياس فوستر لتقدير الجهد (s RPE) في تقنين الأحمال التدريبية ومستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة خلال مرحلة المنافسة

The effectiveness of the Foster Voltage Assessment Scale (s RPE) in rationing training loads and the level of fatigue of amateur footballers during the competition phase



بن زهرة بوعلام¹، خروبي محمد فيصل²، واضح أحمد الأمين³

¹مخبر القياس والتقييم في النشاطات البدنية والرياضية، جامعة تيسمسيلت، الجزائر،

benzohra.boualem@univ-tissemsilt.dz

²مخبر برنامج البحوث المتعددة في علوم الرياضة وحركة الإنسان، جامعة تيسمسيلت، الجزائر،

faycal.kharoubi@univ-tissemsilt.dz

³جامعة تيسمسيلت، الجزائر،

a.ouadeh@univ-tissemsilt.dz

تاريخ الإرسال: 2024/03/18 تاريخ القبول: 2024/05/13

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تقنين الأحمال التدريبية بتطبيق مقياس فوستر (RPE) وتقييم مستوى التعب خلال مرحلة المنافسة ولهذا الغرض تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي. من خلال تطبيق مقياس مؤشر إدراك الجهد لفوستر (RPE) لدورة متوسطة من 5 أسابيع مع تطبيق اختبار راست لقياس مؤشر التعب وبعد المعالجة الإحصائية بينت النتائج المتحصل عليها أن استخدام مقياس فوستر وسيلة هامة للتقييم حيث تسمح بالقياس الكمي لحمل التدريب، كما تبين أن مؤشر التعب لراست يبقى ثابتا خلال فترة المنافسة للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة هواة.

الكلمات الدالة: حمل التدريب؛ مقياس فوستر RPE؛ التعب، كرة القدم.

Abstract:

This study aimed at rationing tripod loads by applying the Foster Scale (RPE) and assessing the level of fatigue during the competition phase. Through the application of the voltage perception index scale for Foster (RPE) for an average cycle of 5 weeks with the application of the Rast test to measure the fatigue index and after the results obtained showed that the use of the Foster scale is an important means of evaluation where it allows quantification of the training load and Rast's fatigue index was found to remain constant during the competition period for footballers under 19 amateur years.

Keywords: carrying training; Foster scale (RPE); fatigue, Football

*المؤلف المراسل: بن زهرة بوعلام

مقدمة وإشكالية الدراسة:

أصبح القائمون على عملية التدريب الرياضي مجبرون على أخذ معارفهم من العلوم الحديثة، وذلك بسعيهم إلى تكوين الرياضي تكويناً منهجياً من الناحية البدنية والفيزيولوجية والنفسية، حيث أن معظم الطواقم الفنية والمدربين يذهبون في توجهاتهم التدريبية إلى انتهاز طرق وأسس علمية يتم تقنيها في إطار منظم للوصول إلى أعلى مستوى يسمح بتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة. كما يعتبر حمل التدريب أساس عملية التدريب أو بناء الوحدات التدريبية لأن الوصول بالرياضي لأعلى المستويات بدون معرفة ضوابط سيرورة حمل التدريب ضرب من الخيال، لذلك كان لزاماً على جل الطواقم الفنية وجود المحضر البدني أو المعد البدني لأجل التخطيط الجيد للأحمال التدريبية اليومية ومراقبة العملية التدريبية خلال مختلف مراحل التحضير من البداية حتى نهاية الموسم بدون إهمال عملية التقييم المستمر وتقويم ما يمكن تقويمه حسب متطلبات كل مرحلة وسلامة الرياضيين.

إذ أن اعتمادنا اليومي في مراقبة الحمل على تركيز حمض اللبن في الدم وحجم الأوكسجين المستهلك مكلف وغير عملي، واستخدام معدل نبض القلب محدود بالنسبة للتمارين ذات الشدات فوق القصوى والتمارين المتقطعة، فإن تقدير إدراك المجهود (RPE) عملية سهلة، يمكن استخدامها مع أي نوع من أنواع الحمل، ومن مزاياها أنها قادرة على تجميع أنواع مختلفة من الحمل، تلتقط أمور أعمق من معدل نبض القلب وتركيز حمض اللبن (الحمل العصبي والمعرفي المحتمل)، تدمج حالة التعب في الإستجابات تعكس الإجهاد البيئي (مثل الحرارة) الذي يمكن أن يؤثر على الحمل بشكل مستقل عن الحمل الخارجي ولذلك يعتبر تقدير إدراك المجهود (RPE) أفضل مؤشر عام حتى الآن (bouchhier, 2019)

كما أرجع الخبراء أن التحضير الجيد له تأثير كبير على تطوير الجانب البدني، حيث يسهم في تطوير مختلف الصفات البدنية والفيزيولوجية عند اللاعبين، كما أن التدريب التقني والتكتيكي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحسين مستوى اللياقة البدنية وتطور الصفات البدنية، حيث لا يجب إهمال دور المحضر البدني في إعداد وتخطيط مختلف الأحمال التدريبية اليومية بما يتناسب مع مرحلة التدريب وقدرات اللاعبين الفردية لأجل رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية (كالسعة الهوائية والقدرة الهوائية وأقصى استهلاك للأوكسجين) خاصة خلال مرحلة المنافسة التي يجب على اللاعبين أن يصلوا فيها إلى أفضل أداء بدني ومهاري وخططي وذهني في ضوء إمكانياتهم الخاصة، حيث تصل إلى أعلى معدلاتها من حيث حجم العمل التدريبي لبرنامج فترة المباريات.

ويذهب الأخصائيين والخبراء البدنيين أنه عند تقنين الأحمال التدريبية اليومية بالطرق الموضوعية كنسب القلب (HR) وتركيز حمض اللاكتيك في الدم ومقارنته بالأحمال المنجزة من طرف اللاعبين خلال مختلف الحصص اليومية حسب ترتيبها وطبيعتها يستوجب على المدرب تقنين الحمل خلال كل الحصة التدريبية اليومية والأسبوعية للوصول إلى الأهداف المخطط بلوغها. وهذا ما تطرقت إليه دراسة (Fernandez et al, 2021)، والتي توصلت إلى أنه يمكن القياس الكمي للحمل التدريبي بطريقة الحمل المزمّن والحمل الحاد لدى لاعبي كرة القدم أواسط. وذهب كذلك (yanci et al, 2019) و (Marinho, A.H,

مدى فعالية مقياس فوستر لتقدير الجهد (s RPE) في تقنين الأحمال التدريبية ومستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة خلال مرحلة المنافسة.

(2018) في دراستهما على أن طريقة (RPE) للحصة هي أداة موثوقة ومفيدة للباحثين، ومدربي القوة، والرياضيين، لتقييم شدة التمرين أثناء تدريب المقاومة.

ونظرا لعدم امتلاك الفرق التي تنشط في الاقسام الشرفية والجهوية لكرة القدم الجزائرية الإمكانيات المادية والبشرية بما يسمح للطاقت التدريبية باستخدام منهجية علمية أثناء العملية التدريبية بما فيها أدوات القياس لتحديد كميات الحمولات التدريبية المبرمجة يوميا وأسبوعيا لتطوير مستوى اللاعبين خلال مختلف فترات الموسم التدريبي، وينعكس ذلك على نشاط كرة القدم الجزائرية للهواة إذ يلتمس غياب واضح لبعض المعطيات الرقمية المتعلقة بمتطلبات اللعب خاصة البدنية منها إضافة إلى إهمال جانب مهم في عملية البرمجة وهو عملية التقييم وحساب ومتابعة الحمل التدريبي لأسباب مختلفة قد تتعلق بعدم توفر مختلف الفرق على معدات تدريبية حديثة كالGPS التي تستخدم في التحديد الكمي للحمل التدريبي الخارجي مثل المسافة المقطوعة، عدد التسارعات ... أو نتيجة لعدم تطبيق بعض المدربين أو المحضرين البدنيين لبعض الطرق البديلة والمتاحة للجميع والتي تعتبر سهلة وبسيطة كال RPE والتي تتجلى أهميتها خاصة في مراقبة ومتابعة الحمل الداخلي بمشاركة اللاعبين أنفسهم، وبالتالي تقييم وتقويم الأحمال الخارجية حسب متطلبات ومرحلة التدريب ومعرفة مستويات اللاعبين الفردية وتجنبهم السقوط في التدريب الزائد واحتمالية السقوط في فخ الإصابات. وهذا ما تمحورت عليه دراستنا حول مراقبة ومتابعة الحمولة التدريبية خلال مرحلة المنافسة للموسم الرياضي عن طريق المتابعة المستمرة بواسطة RPE للتعرف على مختلف المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على ديناميكية الحمولة إضافة إلى التعرف على الاختلافات التي يمكن ملاحظتها من ناحية المستوى البدني والجانب الفسيولوجي وذلك بالقيام باختبارات بدنية خلال مرحلة المنافسة. ومن خلال ما سبق وبناء على مجموعة الدراسات المرتبطة حول موضوع الدراسة نطرح التساؤل الآتي:

هل طريقة تقدير الجهد (s RPE) فعالة في متابعة الحمل التدريبي وتقييم مستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

وجاءت التساؤلات الجزئية كما يلي:

1. التساؤلات الجزئية:

- هل يوجد اختلاف بين مؤشرات مقياس تقدير الجهد لفوستر RPE (الإجهاد، الرتابة، اللياقة) خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم هواة صنف أقل من 19 سنة ؟
- هل يوجد اختلاف بين مؤشر التعب خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم هواة صنف أقل من 19 سنة؟

2.1. الفرضية العامة:

طريقة تقدير الجهد (RPE) فعالة في متابعة الحمل التدريبي وتقييم مستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة صنف أقل من 19 سنة خلال مرحلة المنافسة.

1.2.1- الفرضيات الجزئية:

- يوجد اختلاف بين مؤشرات تقدير الجهد لفوستر RPE (الإجهاد، الرتابة، اللياقة) خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم هواة صنف أقل من 19 سنة.
- يوجد اختلاف بين مؤشر التعب خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم هواة صنف أقل من 19 سنة.

3.1- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى استخدام طريقة ذاتية لتقنين ومتابعة كمية الحمولات التدريبية المنجزة لدى فريق هاوي في كرة القدم الدرجة الرابعة خلال مرحلة المنافسة، حيث نقوم بتطبيق دورة متوسطة متكونة من خمسة دورات صغرى حيث يصبح بإمكان وصف التدريب خلال كل أنواع الحصص التدريبية (حصص التقوية العضلية حصص تكنو تكتيكية، منافسات...)، وتحليل مختلف المؤشرات المتحصل عليها من خلال استعمال طريقة حصة إدراك صعوبة الجهد (séance- RPE) إضافة الى مدى توافق نتائج هذه الاداة (RPE) مع بعض المؤشرات البدنية والفيزيولوجية (كالسرعة الهوائية المتقطعة VMA Intermittent ومؤشر التعب....) خلال مرحلة المنافسة، وبالتالي تقييم الحمل التدريبي المنجز لدى هذه العينة انطلاقاً من إدراك اللاعبين لصعوبة الجهود التدريبية المبرمجة، إضافة إلى الفرق الموجود بين بعض المؤشرات الفيزيولوجية والبدنية خلال مرحلة المنافسة من الموسم التدريبي.

4.1- تحديد المصطلحات والمفاهيم المرتبطة بالدراسة:

1.4.1- حمل التدريب :

- التعريف الإصطلاحي: هو مجموعة التمرينات والجهود البدنية والمهارية والعصبية والنفسية التي يؤديها الرياضي في الوحدة التدريبية اليومية والتي تحدث تغيرات فسيولوجية داخلية تعكس تطور الكفاءة البدنية للفرد والحالة المهارية والنفسية.

كما يعرف حمل التدريب بأنه " التأثيرات الناتجة عن أداء اللاعب للتدريبات المختلفة، وهو بذلك المؤشر الرئيسي لإحداث التأثيرات الفسيولوجية والنفسية، وهذا التأثير المنظم يساهم في تطوير ردود الأفعال الوظيفية للجسم ومن ثم الارتقاء بمستوى الحالة التدريبية (بدني -مهاري - خططي - نفسي). (الجميل والعلواني، 2023، صفحة 146)

كما يعرفه (bernard turpin, 2016) بأنه مقدار العمل الذي يفرض على اللاعب لكل وحدة زمنية ويمكن أن تكون الوحدة هي اليوم أو الأسبوع أو السنة.

- التعريف الإجرائي: هو كمية التأثيرات التي تقع على كافة أجهزة وأعضاء جسم اللاعب خلال تنفيذه أنشطة بدنية أو حركية محددة والتي يمكن قياسها لتحديد ردود أفعال تلك التأثيرات على تلك الأجهزة والأعضاء كميًا.

2.4.1- تعريف مقياس فوستر لمؤشرات إدراك الجهد (RPE)

وهو مقياس يتمتع بمصداقية علمية في مختلف الرياضات والذي اعتمد عليه اللاعبون في تصنيف تقديراتهم الفردية حول صعوبة كل حصة تدريبية بعد نهاية الحصة بـ 30 دقيقة (Foster C, 2001)

مدى فعالية مقياس فوستر لتقدير الجهد (s RPE) في تقنين الأحمال التدريبية ومستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة خلال مرحلة المنافسة.

لماذا 30 دقيقة؟ كي لا يتأثر تقدير إدراك الجهد المبذول بآخر تمرين، وإنما يكون تقديراً كاملاً للحصة التدريبية أو المقابلة. (Lambert, 2010)

3.4.1- التعب:

إن استمرار الرياضي في مواصلة الجهود البدنية بشدة عالية بوقت قصير، أو بشدة تحت القصوى لوقت طويل يؤدي إلى ضاهرة ما يسمى بالتعب والذي تتجلى معالمه في انخفاض مستوى كفاءة العمل.

4.4.1 كرة القدم:

- التعريف الاصطلاحي: تعتبر كرة القدم من أهم الرياضات الجماعية تمارس من طرف جميع الناس (جميل، 1986)

- التعريف الإجرائي: كرة القدم هي لعبة أو رياضة جماعية تنشط بين فريقين عدد أفراد الفريق الواحد فوق الميدان 10 لاعبين زائد حارس مرمى وتلعب بشوطين مدة كل شوط 45 دقيقة وهي الرياضة الأكثر شعبية حيث أصبحت الرياضة رقم واحد من حيث الإهتمام والممارسة.

5.1- الدراسات السابقة:

1.5.1- دراسة (Fernandez et al, 2021)

عنوان الدراسة: الحمل الداخلي والتغيرات الصحية خلال الموسم لدى لاعبات كرة القدم المحترفات/ مقارنات بين مراكز اللعب والحالة.

الهدف من الدراسة: وصف الاختلافات الأسبوعية في رتبة التدريب وإجهاد التدريب ونسبة عبء العمل المزمّن من خلال المجهود المقدر للجلسة (sRPE)

وصف الاختلافات في مؤشر هوبر [الإجهاد والتعب وآلم العضلات المتأخر (DOMS) و s l

عينة الدراسة: (19) لاعبة كرة قدم (24.12.7 عاماً) من فريق محترف في دوري BPI البرتغالي.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن هناك بعض الارتباطات بين فئات مؤشر هوبر و sRPE مثل الإجهاد

أو التعب (0.693، $p < 0.01$)، الإجهاد أو DOMS (0.593، $p < 0.01$)، والإجهاد أو sRPE (-0.516، $p < 0.05$)

والتعب أو DOMS (0 $p < 0.01$) لم تكن هناك فروق بين جميع الملاحظات في مراكز اللعب أو استنتاج

حالة اللاعب، كما كشفت الدراسة أن مستويات أعلى من التعب و DOMS تحدث بالتزامن مع ليالي

النوم. علاوة على ذلك، أي الاختلافات في الموسم فيما يتعلق بالحمل الداخلي والشعور بالرضا تبدو

مستقلة عن المركز أو الحالة لدى اللاعبين خارج الملعب. أظهرت البيانات أيضاً أنه كلما زاد الضغط

الذي أبلغ عنه اللاعبون، انخفض مستوى sRPE الملحوظ، وبالتالي ربما يشير إلى تداخل متبادل في

مستويات الإجهاد ذوي الخبرة على استيعاب كثافة التدريب من قبل لعب النخبة لكرة القدم النسائية.

2.5.1- دراسة: (yanci et al , 2019)

عنوان الدراسة: تأثير مدة الإحماء على المجهود الملحوظ والأداء البدني اللاحق للاعبين كرة القدم.

الهدف من الدراسة: تحليل آثار ثلاثة بروتوكولات للإحماء بفترات مختلفة لدى لاعبي كرة القدم شبه

المحترفين. أجرى خمسة عشر لاعب كرة قدم شبه محترف ثلاثة بروتوكولات إحماء 25 (Wup25min 25)

دقيقة، 15: Wup15min دقيقة و Wupamin: مدة 8 دقائق) في ثلاثة أيام مختلفة. قبل (الاختبار القبلي) وبعد (الاختبار البعدي) لكل بروتوكول إحماء، تم تقييم الأداء البدني للاعبين (الركض والقفز العمودي وتغيير الاتجاه) وطلب من جميع اللاعبين الاستجابة لمقياس الاستعداد الشخصي للعب مباراة. أيضًا، بعد الانتهاء من كل بروتوكول إحماء، استجاب جميع اللاعبين لمقياس تصنيف الجهد المبذول (RPE). نتائج الدراسة: تسبب بروتوكول الإحماء لمدة 25 دقيقة في انخفاض الأداء في سباقات السرعة 10 و 20 مترًا، كان بروتوكول الإحماء لمدة 8 دقائق قادرًا على تحسين قدرة التسارع لدى لاعبي كرة القدم في هذه الدراسة. أنتجت بروتوكولات الإحماء الأطول (25 دقيقة و 15 دقيقة) RPE أعلى. من المحتمل أن يكون حمل الإحماء الأكبر مرتبطًا بمزيد من التعب، وهو الجانب الذي قد يكون له تأثير على انخفاض أداء العدو. نظرًا لأن أقصر بروتوكول للإحماء (8 دقائق) كان الوحيد الذي تسبب في تحسين التسارع دون الإضرار بتصور الاستعداد للعب المباراة، فيجب على المدربين التفكير في التحكم في مدة البروتوكولات المستخدمة وضبط الإحماء. شكلًا لتستمر حوالي 8 دقائق.

3.5.1- دراسة: (Brink et al, 2016)

عنوان الدراسة: فهم عدم التطابق بين تصورات المدربين واللاعبين للجهد.
الهدف من الدراسة: تحديد العلاقة بين المجهود التدريبي المقصود والملاحظ من قبل المدرب والمجهود التدريبي المتصور من قبل اللاعب و تحديد ما إذا كانت خصائص التدريب على أرض الملعب وقدرة التحمل المتقطعة وحالة النضج تفسر عدم التطابق.
عينة الدراسة: 31 لاعب، (16 لاعبًا من فريق 14.3 ± 0.3 U15 سنة، 12.9 ± 56.3 كجم، 168.1 ± 11.1 سم) (15 لاعبًا من فريق 16.3 ± 0.2 U17 سنة، 5.2 ± 67.8 كجم، 4.9 ± 179.9 سم). لعب كلا الفريقين على أعلى مستوى من المنافسة في هولندا.
نتائج الدراسة: تم الحصول على RIE و ROE و RPE من 977 جلسة تدريبية (جلسات U15 445، جلسات U17 532). من هذه الجلسات الـ 977، تم قياس 111 جلسة (11% من جميع الجلسات، جلسات U15 46، جلسات U17 65) باستخدام Zephyr لتحديد PlayerLoad و TRIMPmod. وهذا يتوافق مع 3.6 جلسات لكل لاعب. وتبين أن المتوسطات والانحرافات المعيارية لجميع المتغيرات. كان $t = 4.89$ ، RIE، $df = 976$ ، $p < 0.001$ و $t = 6.19$ ، ROE، $df = 976$ ، $p < 0.001$ أقل بكثير من RPE.

2- الجانب التطبيقي :

1.2- الطرق المنهجية المتبعة في الدراسة :

1.1.2- الدراسة الإستطلاعية :

قمنا بدراسة إستطلاعية قبل إجراء الدراسة الأساسية وذلك بعد تحكيم هذه المقاييس والإختبارات من طرف أساتذة متخصصين، قمنا بضبط الإجراءات التنظيمية لعملية القياس والتطبيق الميداني، والتأكد من صلاحية بطاقات جمع المعلومات، إكتشاف بيئة العمل عن قرب وضبط الأمور التنظيمية مع المدرب،

مدى فعالية مقياس فوستر لتقدير الجهد (s RPE) في تقنين الأحمال التدريبية ومستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة خلال مرحلة المنافسة.

إدارة الفريق (توقيت التدريب توفير الوسائل)، أيام التدريب توضيح طريقة الإجابة عن المقاييس المستخدمة ومعرفة مدى إستجابة عينة البحث، معرفة الوقت المستغرق لإجراء هذه المقاييس والإختبارات التي تقيس مستوى الحمل التدريبي وبعض المؤشرات البدنية والفيزيولوجية، الصعوبة التي قد تواجه الباحث والطاخم المساعد أثناء تنفيذ البرنامج إضافة إلى تدريب أعضاء فريق البحث وتوزيع الأدوار.

حيث قمنا بالدراسة الإستطلاعية من 2023/01/05 إلى 2023/01/15 وذلك من أجل إيجاد الأسس العلمية للإختبارات (الصدق والثبات) بطريقة "الإختبار وإعادة الإختبار" على عينة مكونة من 8 لاعبين من فريق الإتحاد الرياضي لبومدفع وتم استبعادهم من الدراسة الأساسية فيما بعد وبعد حصولنا على النتائج قمنا بتحليلها إحصائيا وإيجاد الصدق والثبات.

2.1.2- مجالات الدراسة.

المجال المكاني: الملعب البلدي ببومدفع (أيت معمر)

المجال البشري: لاعبي فريق الإتحاد الرياضي لبلدية بومدفع (IRBBM)

المجال الزمني: قسم إلى قسمين

الدراسة الإستطلاعية من 2023/01/05 إلى 2023/01/15

الدراسة الأساسية من 2023/01/25 إلى 2023/03/05

3.1.2- منهج البحث المتبع: المنهج في اللغة يعين النظام والترتيب لعمل شيء ما، أما اصطلاحا فهو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة وإيجاد حلول وقولبتها في سلسلة من الأفكار المتناسقة.

اما المنهج المناسب لهذه الدراسة فهو المنهج الوصفي التحليلي

4.1.2- مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة الناشطين في البطولة الجهوية لرابطة البلدية موسم 2022 / 2023.

واعتمدنا في بحثنا هذا على العينة القصدية العمدية، فقد تم اختيار أواسط الإتحاد الرياضي لبلدية بومدفع فئة 19 سنة، والذي يضم في تعدادة 20 لاعبا، وهذا لتوفر بعض الميزات التي تساعدنا على العمل في ظروف جيدة.

5.1.2- تجانس عينة الدراسة: وهو ألا يكون هناك اختلاف كبير في صفات العينة حيث قمنا في دراستنا هاته بإيجاد تجانس العينة في بعض الصفات أو الخصائص التي قد تؤثر على المتغير التابع والتي أسفرت عليها نتائج البحوث الأخرى والدراسات السابقة، وقمنا في دراستنا هذه بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع وهي متغيرات جسمية، ولأجل تحقيق ذلك قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة في الخصائص التالية:

العمر البيولوجي مقاسا بالسنين والاشهر، الطول مقاسا بالسنتيمتر، الوزن مقاسا بالكيلو غرام، العمر التدريبي بالسنوات. وذلك من خلال المعالجة الاحصائية وحساب معامل الاختلاف (cv). حيث يشير التكريري أنه يكون التجانس عاليا كلما اقترب معامل الاختلاف من 1% وإذا زاد عن 30% يعني ان العينة غير متجانسة. (التكريري والعبيدي، 1999)

6.1.2- معامل الاختلاف: للتأكد من التوزيع الطبيعي للعينة قمنا بحساب معامل الاختلاف والذي يستخدم للتحقق من مدى التجانس بين أفراد العينة.

الجدول رقم 01: يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لعينة الدراسة بالنسبة للسن والوزن والطول والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف (cv)
السن	سنة	18.56	0.36	1.99
الوزن	كلغ	61	1,17	1,16
الطول	المتر	1,72	0,024	7,52
العمر التدريبي	السنوات	5.12	0.71	13.99

المصدر: من اعداد الباحث، من مخرجات EXCEL 2010

من خلال الجدول رقم (01) يتبين مدى التجانس بين أفراد العينة من حيث السن والطول والوزن والعمر التدريبي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (18.56)، والانحراف المعياري (0.36) ومعامل الاختلاف (1.99) بالنسبة للسن، وبالنسبة للوزن فإن قيمة المتوسط الحسابي كانت (61) والانحراف المعياري (1,17) ومعامل الاختلاف (1,16) وبالنسبة للطول فكانت قيمة المتوسط الحسابي (1,72) والانحراف المعياري (0,024) ومعامل الاختلاف (7,52) كما كانت قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للعمر التدريبي (5.12) والانحراف المعياري (0.71) ومعامل الاختلاف (13.99)

أدوات جمع البيانات: إن اختيار أدوات جمع البيانات يتوقف على مدى فهمنا وإلمامنا بمتطلبات الدراسة وما يتوافق مع طبيعتها ويمكن القول ان أداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة وقد استخدمنا اختبارات ميدانية لقياس نبض القلب في الراحة وبعد المجهود، وتمثل أجهزة وأدوات جمع البيانات الخاصة بالبحث في ما يلي:

استمارات التسجيل، فريق العمل المساعد، ملعب كرة القدم، كرات، معال وأقماع، جهاز طبي لقياس الوزن، جهاز لقياس الطول، ساعة قياس من نوع (POLAR) مع حزام خاص لقياس نبض القلب في الراحة وبعد المجهود، مصادر ومراجع عربية وأجنبية خاصة فيما يتعلق بالجانب النظري.

2.2- المقاييس والاختبارات:

أ. مقياس فوستر لمؤشرات إدراك الجهد (RPE): وهو مقياس يتمتع بمصدقية علمية في مختلف الرياضات والذي اعتمد عليه اللاعبون في تصنيف تقديراتهم الفردية حول صعوبة كل حصة تدريبية. لماذا 30 دقيقة؟ كي لا يتأثر تقدير إدراك الجهد المبذول بآخر تمرين.

وإنما يكون تقديرا كاملا للحصة التدريبية أو المقابلة. (Lambert, 2010)

مدى فعالية مقياس فوستر لتقدير الجهد (s RPE) في تقنين الأحمال التدريبية ومستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة خلال مرحلة المنافسة.

الجدول رقم 02: يمثل مقياس فوستر المعدل لتقدير علامات إدراك الجهد المبذول والذي اعتمد عليه اللاعبون في تصنيف تقديراتهم الفردية حول صعوبة كل حصة تدريبية.

الوصف الذاتي لحالة التدريب	Description	العلامة	Note
راحة	Repos	0	
Très. Très léger	خفيف جدا	1	
Leger	خفيف	2	
Maudirais	متوسط	3	
Assez dur	تقريبا صعبة	4	
Dur	صعبة	5	
		6	
Très dur	صعبة جدا	7	
		8	
		9	
Maximal	أقصى حد	10	

(Foster C, 2001, pp. 105-109)

ب. إختبار راست: RAST TEST

الهدف من الاختبار: قياس مؤشر التعب والقدرة اللاهوائية اللبئية.

الأدوات المستعملة: ميدان ألعاب قوى، 2 ميقاتي، صافرة، أقماع، 3 مساعدين

أن يحقق اللاعب جري مسافة 35م بأقصى سرعة 6مرات مع راحة 10ثا بين التكرارات مع تدوين الوقت لكل تكرار

تحسب النتائج كالآتي:

القدرة = الوزن × (المسافة) 3×2 أحسن أزمنة

القدرة القصوى = الوزن 1225×3 أحسن أزمنة

مؤشر التعب = (القدرة القصوى - القدرة الأدنى) / مجموع زمن 6 محاولات.

(BROUSSAL-DERVAL, 2012)

4.2- الوسائل الإحصائية المستخدمة

الأساليب الإحصائية: إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير، التأويل والحكم، وأما التقنيات التي استعملناها في بحثنا تمثلت في:

DF : درجة الحرية. N : عدد أفراد العينة. Sig: دلالة معنوية. مستوى الدلالة ولقد تم اختياره 0.05

في هذه الدراسة. X: المتوسط الحسابي. Xi: قيمة الفرد في الاختبار. $\sum$ المجموع. FI: تكرارات الفئة.

S: الانحراف المعياري. CV: معامل الاختلاف. D: حجم الأثر

5.2- الأسس العلمية للاختبارات:

1.5.2- معامل الثبات: يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه مرة أخرى وعلى نفس العينة وتحت نفس الظروف في أوقات مختلفة ولحساب ثبات الاختبار قمنا بحساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث طبقنا الاختبارات على عينة أولية ثم بعد أسبوع قمنا بتطبيق نفس الاختبارات على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.

ونحكم على الإختبار أنه ثابتا حسب صبحي إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما كررنا تطبيقه على نفس المفحوصين تحت الشروط والضروف نفسها. (صبحي حسانين، 1995)

2.5.2- معامل الصدق: بمعنى أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه. (بوداود وأحمد، 2009، صفحة 105)

الصدق الذاتي: وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للإختبار منسوبة للدرجات الخالية من أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات. (رضوان، 2006، صفحة 216)

$$\text{الصدق الذاتي للإختبار} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

الجدول رقم 03: جدول يمثل معاملات الصدق والثبات للاختبارات الميدانية المطبقة على العينة

إسم الاختبار	حجم العينة	قيمة r المحسوبة	معامل الصدق	قيمة sig	مستوى الدلالة
إختبار التحمل (yoyo)	08	0.96	0.98	0.001	0.05
إختبار راس		0.95	0.97	0.001	
إختبار ماجيناموف		0.86	0.92	0.001	

من اعداد الباحث ومخرجات EXCEL

من خلال الجدول يظهر لنا وجود ارتباط قوي بين كل من درجات الإختبار في التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنفس العينة الإستطلاعية حيث أن القيمة الإحتمالية (sig) الخاصة بـ (r) المحسوبة بلغت 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) بالإضافة إلى القيمة العالية للإرتباط، وهذا يعني أن الإختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات عند إعادة تطبيقه تحت نفس الشروط والضروف، كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة الصدق الذاتي عالية ومنه نستطيع الحكم بصلاحية الإختبارات المستعملة.

6.2- الإجراءات الميدانية للدراسة:

قمنا في دراستنا هذه بتطبيق مقياس فوستر (RPE) خلال دورة متوسطة ذات 5 أسابيع خلال الفترة الثانية من مرحلة المنافسة مع تطبيق الإختبارات الميدانية خلال الأسبوع الأول وإعادتها بعد نهاية الأسبوع الخامس على عينة مكونة من 20 لاعب حيث تم تطبيق مقياس فوستر بداية من تاريخ 2023/01/05 إلى غاية 2023/03/05 أي 5 دورات صغرى أما إختبارات المؤشرات الفيزيولوجية فكانت في الأسبوع الأول من الدورة المتوسطة وتمت إعادتها بعد نهاية الدورة المتوسطة. وتمت هذه الإختبارات تحت نفس الضروف .

مدى فعالية مقياس فوستر لتقدير الجهد (s RPE) في تقنين الأحمال التدريبية ومستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة خلال مرحلة المنافسة.

ملاحظة: للأمانة العلمية تم تطبيق مقياس مؤشر (RPE) على عينة من 08 لاعبين الأكثر مواظبة وحضورا في التدريبات وعلى 10 لاعبين في الإختبارات البدنية لنفس الأسباب. نظرا للغيابات المتكررة.

3- تحليل النتائج ومناقشتها:

1.3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى والقائلة:

يوجد إختلاف بين مؤشرات RPE (الرتابة، الإجهاد، التكيف الإيجابي) خلال مرحلة المنافسة عند لاعبي كرة القدم هواة صنف أقل من 19 سنة.

الجدول رقم 04: يبين مؤشرات حمل التدريب RPE (الرتابة، الإجهاد، اللياقة) لدورة متوسطة خلال مرحلة المنافسة.

مؤشر اللياقة (Fitness)	مؤشر إجهاد (la contrainte)	متوسط الرتابة ل 5 أسابيع	مؤشر الرتابة (la monotone)	الإتجاه المعيارى	المتوسط الأسبوعى لحمل التدريب	الحمولة الأسبوعية Ch E	الأسابيع	اللاعب
21-	2161,4	0,99	1,01	305,71	307	2140	1	الأول
108	2052		0,95	307,14	305	2160	2	
72-	2472		1,03	342,85	340	2400	3	
80	1900		0,96	282,85	280	1980	4	
21-	2171,5		1,01	318,57	230	2150	5	
		0,96						الثاني
152	2008		0,93	308,57	304	2160	1	
21	2039		0,99	294,28	293	2060	2	
114	1786		0,94	271,42	269	1900	3	
47	2273		0,98	331,42	329	2320	4	
83	1987		0,96	295,71	292	2070	5	
		0,97						الثالث
63	2037		0,97	300	298	2090	1	
65	2080		0,97	306,42	304	2145	2	
126	1974		0,94	300	295	2094	3	
9-	1854		1,005	306,42	307	1845	4	

من اعداد الباحث ومخرجات EXCEL بتطبيق VALEUR (RPE)

1.1.3- تحليل النتائج:

من خلال قراءة الجدول (04) يتبين بالنسبة للحمولة الأسبوعية فقد بلغت أكبر قيمة (2400 و إ) وكانت هذه القيمة في الأسبوع الثالث بالنسبة للاعب الأول حيث بلغ مؤشر الرتابة أكبر قيمة كذلك ب (1.03) ومؤشر الإجهاد بلغ (2472 و إ) كما بلغ مؤشر اللياقة أدنى قيمة حيث كانت قيمته سالبة ب (-72) أما

بالنسبة لأدنى حمولة أسبوعية فكانت بقيمة (1980 و) وكانت هذه القيمة في الأسبوع الرابع بالنسبة للاعب الأول دائما حيث بلغ مؤشر الرتبة (0.96) ومؤشر الإجهاد بلغ (1900 و) ومؤشر اللياقة بـ(80) أما باقي النتائج فكانت متقاربة مع هذه القيم بالنسبة لباقي اللاعبين خلال 5 أسابيع من الدراسة.

2.1.3- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول (04) ومن خلال التحليل الإحصائي لها تبين أن الحمل الجماعي المنجز لكل اللاعبين معا دليل على أن اعتماد طريقة فوستر حصة (RPE) لها أهمية كبيرة في تكميم ومراقبة الحمل التدريبي الجماعي الفعلي حيث توجد إختلافات بين متوسطات الحمل التدريبي الأسبوعي للاعبين فرديا وجماعيا، كما كانت نتائج التكيفات الإيجابية والسلبية (إجهاد التدريب والرتابة واللياقة) مختلفة بين اللاعبين وهذا ما يدل على وجود إختلاف في تقدير اللاعبين لقيم الجهد المبذول أثناء التدريبات باستخدام طريقة فوستر (RPE) مقارنة بالحمل المصمم مسبقا وبالتالي ضمان أحسن أداء ممكن، وهو ما ذهب اليه الكثير من الباحثين على غرار (Impellezzeri, 2004) و(Foster,C,2001) ويرى (Coutts, 2010) أنه بالإمكان تكميم ومتابعة الحمل التدريبي الفردي والجماعي بعدة طرق لكننا نوصي ونؤكد على طريقة حصة (RPE) كونها سهلة الإستعمال وكذا إدارك وتعود اللاعبين عليها، كما كشفت دراسة (Fernandez et al, 2021) عن وجود إختلافات في الموسم فيما يتعلق بالحمل الداخلي والشعور بالرضا تبدو مستقلة عن المركز أو الحالة لدى اللاعبين خارج الملعب ويرى كذلك (DELLAL, 2008) أنه وباعتماد طريقة فوستر يمكن تكميم ومراقبة ومتابعة الحمل الفردي للاعبين في الفريق الواحد، كون التدريب أصبح أكثر فأكثر فرديا لتحقيق الإنجاز الرياضي. ويرى (Borges, 2013, p. 484) أن "طريقة فوستر تمكن من متابعة تكميم حمولة كل لاعب على حدا كما تسمح بمعرفة قدرات اللاعبين الفردية". كما بينت دراسة (Xavier Roy, 2013) أنها طريقة صحيحة و موثوق فيها، واستعمالها في تحديد كمية حمل التدريب وتعديله وذلك بالحصول على حمولة التدريب الأسبوعية والتي تسمح بالحصول على رتبة monotonic وإجهاد contrainte التدريب لكل رياضي في كل أسبوع تدريبي.

ومن الفرضية القائلة أنه يوجد إختلاف بين مؤشرات RPE (الرتابة، الإجهاد، التكيف الإيجابي) خلال مرحلة المنافسة عند لاعبي كرة القدم هواة صنف أقل من 19 سنة محققة.

2.3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية والقائلة:

يوجد إختلاف بين مؤشر التعب خلال مرحلة المنافسة عند لاعبي كرة القدم هواة صنف أقل من 19 سنة.

الجدول 05 : يبين نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" وحجم الأثر لمؤشر التعب

مدى فعالية مقياس فوستر لتقدير الجهد (s RPE) في تقنين الأحمال التدريبية ومستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة خلال مرحلة المنافسة.

اختبار است	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	حجم الأثر	قيمة Sig	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الإختبار 1	10	7.8	3.6	0.78	2,26	0.41	0,113	0,05	غير دال
الإختبار 2		8.7	3.2						

من إصدار الباحث ومخرجات EXCEL

1.2.3 تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (05) تبين أن المتوسط الحسابي لمؤشر التعب بلغ (7.8، 8.7) بإنحراف معياري على التوالي بـ (3.2، 3.6) كما بلغت قيمة إختبارات المحسوبة (0.78) وت الجدولية (2.26) عند قيمة Sig (0.31) ومستوى دلالة 0.05 كما بلغ حجم الأثر (0.41).

2.2.3- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول (05) والتي أظهرت عدم وجود فروق كبيرة بين القياس الأول والثاني بالنسبة لمؤشر التعب حيث كانت متراوحة فيما بينها حيث كانت تتراوح بين الإرتفاع تارة عند بعض اللاعبين والإخفاض تارة عند لاعبين آخرين وبعد القيام بالدراسة الإحصائية كما هو موضح في الجدول (06) يتضح لنا من خلال قراءة النتائج عدم وجود تطور في متغير مؤشر التعب خلال مرحلة إجراء الدراسة (أي خلال المرحلة الثانية من المنافسة) وذلك لأن اللاعبين خلال هذه الفترة يكونون في حالة المحافظة على الفورمة وهذا ما يعزو الباحث إلى عدم وجود تطور في مؤشر التعب إلى التدريبات الروتينية لهذا الفريق وقلة الحصص التدريبية الأسبوعية (3 حصص تدريبية + مقابلة)، وعدم التنوع في برمجة الحصص التدريبية، حيث يرى (الفتاح، 2003)، أنه يتم تأخير التعب في غضون أنشطة التحمل اللاهوائي بواسطة ثلاث طرق مهمة تتمثل في زيادة تحمل اللاكتيك والتقليل من تجمعه وسرعة التخلص منه من العضلات، و يقل إنتاج حامض اللاكتيك أثناء التدريب الهوائي عند زيادة استهلاك الأكسجين وعند ذلك تتم أكسدة كمية أكبر من أيون الهيدروجين وحمض البيروفيك الناتجة عن التمثيل الغذائي اللاهوائي لتتحول داخل المتوكوندريا إلى ثاني أكسيد الكربون وماء، أما في حالة عدم كفاية الأكسجين فإن البيروفيك وأيون الهيدروجين يتحدان لتكوين حمض اللاكتيك، كما يمكن إزالة بعض البيروفيك من العضلات العاملة عند إتحادها مع الأمونيا لتكوين الألانين، وزيادة تحول البيروفيك إلى الألانين وهو العامل الرئيسي في تأخير التعب وعموما فإن أي تمرينات ذات طابع هوائي تؤدي إلى زيادة القدرة على استهلاك الأكسجين ومنه بالتالي يؤدي إلى تقليل إنتاج حامض اللاكتيك كما أنه قد يؤدي أيضا إلى تحول البيروفيك إلى الألانين. (الفتاح، 2003).

حيث أن نتائج دراستنا لا تتوافق مع بعض الدراسات كدراسة (جاوي 2017) والتي بينت ظهور إرتفاع كبير لضاهرة التعب خلال مرحلة المنافسة وذلك بعد إرتفاع بعض المؤشرات البيولوجية المنتجة لبعض

الآلام العضلية خاصة أثناء كثافة المنافسة أي تقارب المباريات أثناء مراحل قصيرة مثل ثلاثة مباريات في الأسبوع وهو ذاته ما ذهب إليه (مور وآخرون 2016) في دراستهم حيث لاحظوا إرتفاع CK أثناء تقارب المباريات.

وهذا ما جعلنا نذهب إلى عدم تحقق الفرضية القائلة أنه يوجد اختلاف بين اختبارات مؤشر التعب لدى فريق هاوي في كرة القدم صنف 19 سنة خلال مرحلة المنافسة.

4- الإستنتاجات والإقتراحات

1.4- الإستنتاجات:

- من بين أنجع الأدوات من حيث السهولة ومن حيث إقتصاد المال لمعرفة حمولة التدريب مقياس فوستر.
 - من خلال تطبيق مؤشر فوستر نتجنب إصابات اللاعبين (الوقوع في التدريب الزائد، التكييفات السلبية).
 - طريقة فوستر تسمح بتقييم حمولة التدريب وتوجيهها حسب الفروقات الفردية ومرحلة التدريب.
 - تسمح لنا طريقة تقدير الجهد (s RPE) بالقياس الكمي لحمولة التدريب على مدار الموسم الرياضي.
 - مقياس تقدير الجهد لفوستر يطبق في كافة الرياضات الجماعية والفردية.
 - من بين أحسن الأدوات لمعرفة حمولة التدريب الفردية مؤشر فوستر.
 - بالإضافة لمؤشر فوستر كأداة لتقييم حمولة التدريب توجد طرق أخرى كالنبض القلبي. وGPS
 - لا يحدث تغيير كبير في مؤشر التعب للاعبين خلال مرحلة المنافسة عند اللاعبين الهواة
- #### 2.4- الإقتراحات:

- ضرورة مضاعفة الحصص التدريبية اليومية لأن ثلاثة حصص في الأسبوع قليلة.
- على المدربين والعاملين مع الشباب في قسم الهواة الإعتماد على طريقة فوستر لمراقبة سيرورة الأحمال التدريبية وتوجيهها حسب مرحلة التدريب نظرا لسهولةها.
- إجراء المزيد من الدراسات حول طرق متابعة وتقييم الحمل التدريبي باستخدام أكثر من طريقة أو المزج بينها للوصول إلى النتائج المرجوة.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة باللغة العربية:

الكتب:

- أثير محمد صبري الجميلي، أحمد عبد الأمير حمزة العلواني، (2023) علم التدريب الرياضي الحديث، أساليب وطرق تطبيقاته، عمان، دار الوفاق للنشر والتوزيع، ط1، المملكة الأردنية الهاشمية.
- ابو العلاء احمد عبد الفتاح. (2003). التدريب الرياضي والاسس الفيسيولوجية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- رومي جميل. (1986). كرة القدم. لبنان: دار النفائس.
- حمد صبيحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

مدى فعالية مقياس فوستر لتقدير الجهد (s RPE) في تقنين الأحمال التدريبية ومستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة خلال مرحلة المنافسة.

محمد نصر الدين رضوان. (2006). المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

وديع ياسين التكريتي، ومحمد حسن العبيدي. (1999). التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.

عبد اليمين بوداود، وعطاء الله أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة باللغة الأجنبية:

- .BROUSSAL-DERVAL, A. (2012). *la préparation physique moderne*. France
Foster C, F. J. (2001). *A new approach to monitoring exercise training*. (Vol. 1). Journal of Strength & Conditioning Research
.Lambert, M. e. (2010). Measuring training load in sports. 5, pp. 406-4011
Yanci J, Iturri J, Castillo D et al. Influence of warm-up duration on perceived exertion and subsequent physical performance of soccer players. Biol Sport. 2019; 36(2):125–131
Fernandes, R.; Brito, J.P.; Vieira, L.H.P.; Martins, A.D.; Clemente, F.M.; Nobari, H.; Reis, V.M.; Oliveira, R. In-Season Internal Load and Wellness Variations in Professional Women Soccer Players: Comparisons between Playing Positions and Status. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 12817. <https://doi.org/10.3390/ijerph18231281>