



جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي
تيسميسيلت-

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.

سكربتيرة 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. مرسلي 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 شرراش، من الجامعة الأردنية، الأردن: أ.د. صادق الحايك، من جامعة الجزائر 03، الجزائر: د. فتحي بلغول، من جامعة مين دباغين، سطيف: أ.د. بوطالبي بن جدو، من جامعة وهران: أ.د. مخطط 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. مويسي فريد، أ.د. بوراس محمد، أ.د. علاق عبد القادر، أ.د. روشو خالد، أ.د. مرسي مشري، د. لعروسي أحمد، د. قزران مصطفى، د. زرقين عبد القادر، د. محمودي قادة، أ.د. العيداني إلياس، د. عيسى سماعيل، د. بوزكري الجيلالي، د. ضويفي حمزة، د. كروش نور الدين، د. بوكريدي 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

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 وفيه 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.	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 حميمي إلياس، جامعة يحيى فارس المدية، الجزائر / د. زوقاي محمد2 جامعة يحيى فارس المدية، الجزائر	61-53
06	القيمة الجمالية والدلالية لتأليف الأصوات وتناسيها عند البلاغيين بن فريحة جيلالي، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-الجزائر.	72-62
07	المرجعيات الفكرية للنقد المغربي ما بعد الحداثة بوخالفة إبراهيم، المركز الجامعي مرسلني عبد الله بتيبازة، الجزائر.	88-73
08	أليات قراءة التراث النقدي عند جابر عصفور؛ مقارنة معرفية عميرات أسامة، المدرسة العليا للأساتذة مسعود زغار سطيف، 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 صبايحي بلال، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة 1، الجزائر	117-109
11	تمثلات 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 الثورة في الرواية الجزائرية المعاصرة رواية أنا وحايم للحبيب السائح أنموذجا ط. د حسين عبد الحكيم، المركز الجامعي الشريف بوشوشة، أفلو/د. بوصبع راجح، المركز الجامعي الشريف بوشوشة، أفلو	141-134
13	جماليات أسلوب التورية شارف عبد الكريم، المركز الجامعي نورالبيشير، البيض، الجزائر	154-142
14	جماليات الخطاب في خطبة 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 بنعلي، جامعة يحيى فارس المدية/د. زوقاي محمد، جامعة يحيى 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 يحيى فارس المدية، الجزائر، / د. سيدي امحمد بن كعبية، جامعة يحيى 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 المدينة-الجزائر/ د-العافرب 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	التكليف 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 امام 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 مرسلني عبد الله تيبازة، الجزائر/ بوط سفيان، المركز الجامعي مرسلني 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-	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 عرابي 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- / خروي محمد فيصل، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / واضح أحمد الأمين، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	46
626-612	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ومساهماتها في تعزيز التكيف الاجتماعي لدى براعم ذوي طيف التوحد ط. د مساح بلقاسم، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر	47
641-627	ممارسة الأنشطة الترويحية ودورها في الحفاظ على الجانب النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي شتوي نورالدين، -جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف-الجزائر- / دردون كتر، 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 (الجزائر) ط. د. شعشوع عبد الله، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت، الجزائر/ عناني عبد الله، جامعة أحمد 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 الجلفة، 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- فوضيل 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 المرید إلى مقام التوحيد أنموذجا ليلي 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 مرسلبي عبد الله -تيبازة-	67
925-913	استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في أرشفة البيانات: برنامج ArcMate Capture نموذجا حموي نور الهدى، جامعة جيلالي ليايس-سيدي بلعباس-الجزائر-	68
942-926	الأخلاق من أحكام الثنانية إلى أحكام التعددية حمدي شهرزاد، جامعة محمد لمن دباغين سطيف 2-الجزائر- / عامر إيمان، جامعة 8 ماي 1945 قالمة-الجزائر-	69
958-943	الأسرة الجزائرية والنسق القرابي عبد اللطيف 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 يوسف ياسين، المركز الجامعي مرسلبي عبد الله -تيبازة- / عبد القادر دحوح، المركز الجامعي مرسلبي عبد الله -تيبازة-	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 العاربية (الجانب الخفي للدكتاتوريات الاخضاعية) معافة فطيمة جامعة الحاج لخضر باتنة 1-الجزائر-	77
1075-1063	الطب النسائي في الغرب الإسلامي خلال العصر الوسيط ق 4-7هـ / 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 المدية-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 فاروق، 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 المدية 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 داتة، 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 لوزية، 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	تمثلات الحصان ورمزية التاريخ 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 صبيدون جهيد، جامعة لونيبي علي البلدية 2-الجزائر- /درديش أحمد، جامعة لونيبي علي البلدية 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 1041هـ/1631م) 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 سوسولوجية في ثقافة المقاول 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 النوى 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 نورالبيشير البيض. الجزائر	109
1537-1521	ميراث المرأة القبائلية بين خضوعها لأعراف وتقاليد المجتمع والحاجة المادية ميلودي حسينة، جامعة العقيد أكي 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 إشهارية 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

تأثير الحمل التدريبي خلال شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي (CMJ) والقدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم

The effect of fasting during the month of Ramadan on the performance of vertical jump and repeated speed ability for soccer players



قاضي جيلالي^{1*}، بارودي محمد أمين²، مازوز غوثي³، واضح أحمد الأمين⁴

¹جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، مخبر القياس والتقويم في النشاطات البدنية والرياضية

Kadi.djillali@univ-tissemsilt.dz

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

Baroudi.amine@univ-tissemsilt.dz

³جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، مخبر برنامج البحوث المتعددة في علوم الرياضة وحركة الإنسان

Mazouz.ghaouti@univ-tissemsilt.dz

⁴جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، مخبر برنامج البحوث المتعددة في علوم الرياضة وحركة الإنسان

Ouadeh.ahmed.elamine@univ-tissemsilt.dz

تاريخ الإرسال: 2024/02/03 تاريخ القبول: 2024/04/14

ملخص:

دفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير صيام شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي (CMJ) والقدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية أقل من 21 سنة، ولهذا الغرض استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (18) لاعب، واعتمدنا على تطبيق (my jump 2) لقياس الارتقاء العمودي واختبار (Bangsboo) لقياس قدرة تكرار السرعة وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج على وجود تحسن طفيف للارتقاء العمودي وانخفاض في أداء القدرة على تكرار السرعة لدى لاعبي كرة القدم خلال صيام شهر رمضان.

الكلمات المفتاحية: الحمل التدريبي؛ شهر رمضان؛ الارتقاء العمودي؛ القدرة على تكرار السرعة؛ كرة القدم.

Abstract:

The objective was to identify the the impact of fasting in Ramadan month on vertical jump performance (CMJ) and repeated speed ability (RSA) among Algerian football players under 21 years of age. For this purpose, the researchers used the descriptive approach on a sample of (18) players, and we relied on the Bangsboo test to measure the ability to repeat speed and speed. The My Jump2 application was used to measure the vertical jump, and after statistical processing, the results showed a slight improvement in the vertical jump and a decrease in the performance of the ability to repeat speed among football players during the fasting month of Ramadan.

Key words: Training load; Ramadan month; Vertical jump; Repeated speed ability; Soccer.

*قاضي جيلالي

1. مقدمة وإشكالية:

خلال شهر رمضان، وهي فترة صيام الأمة الإسلامية سنويًا، يحدث فيها تغيير كبير في نمط الحياة من حيث إيقاع النوم والأكل بشكل خاص (Chtourou et al, 2014). وهذا يعني أن الأشخاص لمدة شهر هم محرومون من الأكل والشرب من الفجر إلى الغروب. وبالتالي تتغير عادات الأكل لديهم كما ونوعا. هناك وجبتان رئيسيتان في اليوم إحداهما قبل الفجر مباشرة والأخرى عند غروب الشمس. تجد الصائمون أكثر نشاطاً في الليل منه في النهار بسبب التغيير في دورة النوم والاستيقاظ. حيث يفضلون البقاء مستيقظين إلى وقت متأخر من الليل. المتطلبات العملية لشهر رمضان، وكذلك الاحتياجات الغذائية المتعلقة بالرياضة قد تختلف. وسيكون التأثير على الأداء مختلفًا اعتمادًا على نوع الرياضة والوقت من اليوم ومدة الصيام والظروف البيئية.

إن تداعيات الصيام على الأداء البدني والرياضي موضوع يثير العديد من التساؤلات في المجال الرياضي وفي كرة القدم خاصة لما قد يترتب على ذلك من تأثير سلبي على الأداء الرياضي (Hakoumi, 2016). كما تعتبر دراسة أثر صيام شهر رمضان على الصحة والأداء البدني للاعبين كرة القدم موضوعا يثير اهتماما متزايدا في عالم كرة القدم الحديثة التي تطورت بشكل كبير حيث أصبحت تعتمد أكثر فأكثر على القيود التي تفرضها المنافسة والإعداد البدني والجوانب المصاحبة لذلك.

ندرة الدراسات في بلادنا شجعتنا على محاولة تقديم إجابات معينة وفهم تأثير هذه العوامل على أداء لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة في الفترة (قبل، أثناء وبعد رمضان)، وعلى ضوء ما قدم نطرح التساؤل التالي:

- هل يؤثر صيام شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي والقدرة على تكرار السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة؟

من خلال التساؤل يمكن أن ندرج الأسئلة الفرعية التالية:

-هل هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في الفترة (قبل أثناء وبعد رمضان) على أداء الارتقاء العمودي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة؟

-هل هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في الفترة (قبل أثناء وبعد رمضان) على أداء القدرة على تكرار السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة؟

2. فرضيات الدراسة:

1.1. الفرضية العامة: يؤثر صيام شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي والقدرة على تكرار السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة.

2. الفرضيات الجزئية:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في الفترة (قبل أثناء وبعد رمضان) على أداء الارتقاء العمودي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة.

تأثير الحمل التدريبي خلال شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي (CMJ) والقدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في الفترة (قبل أثناء وبعد رمضان) على أداء القدرة على تكرار السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة.

3. أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

-معرفة الفروق الفردية بين الاختبارات في أداء الارتقاء العمودي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة خلال شهر الصيام.

-معرفة الفروق الفردية بين الاختبارات في أداء القدرة على تكرار السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة خلال شهر رمضان.

4. أهمية البحث:

-سيقدم هذا البحث معلومات قد تساهم في تعزيز الفهم العلمي لتأثير الصوم خلال شهر رمضان على أداء الرياضيين والتنبؤ بما يمكن حدوثه.

-توفير المعلومات المستمدة من هذا البحث لمساعدة الطاقم التدريبي للحذر من ظاهرة تراجع الأداء البدني خلال شهر رمضان ومحاولة توجيه التدريب في هذه المرحلة الخاصة من الموسم الرياضي من أجل الحد من أثارها السلبية.

5. تحديد مفاهيم الدراسة:

1.5. الحمل التدريبي: إن مصطلح حمل التدريب يشير إلى مجموعة عوامل الإجهاد الرياضية وغير الرياضية (التدريب، المنافسة، العمل، الحياة الاجتماعية، الأسرة، الدراسة، إلخ) التي تؤثر على الرياضي. ويمكن تقسيمه إلى حمل خارجي وحمل داخلي. (Impellizzeri et al, 2019)

2.5. شهر رمضان: هو في الإسلام عبادة فهو بمعنى الإمساك عن المفطرات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وتكون مدة صيام رمضان 29 أو 30 يومًا. كما تختلف مدة الصيام اليومية في شهر رمضان بين الفصول من 12 إلى 18 ساعة، وهذا حسب الموسم والمنطقة الجغرافية (Bandarian et al, 2021).

3.5. الارتقاء العمودي (CMJ): يشير إلى قدرة الشخص على القفز عموديًا انطلاقًا من وضعية الوقوف. وذلك باستعمال أكبر قوة ممكنة في أقل وقت، حيث أنه يعبر عن القوة الانفجارية لعضلات الرجلين. يتم تقييمه عن طريق قياس الارتفاع الذي يصل إليه الفرد أثناء القفز العمودي (Kale et al, 2009).

4.3. قابلية تكرار السرعة (RSA): هي استعدادات الرياضي للحفاظ على (90% - 100%) من السرعة القصوى التي تم الحصول عليها خلال التسارعات المتتالية (الجري السريع) التي تتخللها فترات راحة قصيرة (روابي، 2021).

5.5. كرة القدم: هي رياضة جماعية تلعب عادة بين فريقين يتكون كل منهما من (أحد عشر) لاعبًا، الغرض الرئيسي من اللعبة هو تسجيل الأهداف في مرمى الخصم. وتستخدم الأقدام بشكل أساسي في التعامل مع الكرة، باستثناء حارس المرمى الذي يمكنه أيضًا استخدام يديه داخل منطقة الجزاء الخاصة به (آل سلمان، 1998).

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.6. الدراسة الأولى: دراسة Chtourou وآخرون (2011) كان عنوانها: " تأثير صيام رمضان على الأداء

البدني والحالة المزاجية والجهد المبذول لدى لاعبي كرة القدم الشباب " الغرض من هذه الدراسة هو معرفة تأثير صيام رمضان على القدرات البدنية وحالة المزاج وإدراك الجهد لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة في تونس خلال رمضان 2010 على عينة تكونت من 20 لاعب كرة قدم لفئة أقل من 18 سنة، ينشطون في نوادي كرة القدم التونسية المحترفة. واستمرت الدراسة من 11 أوت إلى 10 سبتمبر. وصل الصيام اليومي تقريبا بين 15 و16 ساعة، تم وضع التصميم التجريبي ليحتوي على ثلاثة فترات اختبار أسبوع قبل رمضان، الأسبوع الثاني من رمضان والأسبوع الأخير من رمضان. بمعدل ثلاث حصص اختبار لكل فترة وحصّة اختبار واحدة فقط في اليوم. كانت حصّة اختبار يتم إجراؤها في المساء بين الساعة 17 والساعة 18. أثر رمضان سلبا على القدرات البدنية من خلال (Yoyo test)، (RSA test) و (Wingate test) لدى لاعبي كرة القدم الشباب خاصة خلال الأسبوع الأخير من الصيام.

2.6. الدراسة الثانية: دراسة Kirkendall وآخرون (2008) بعنوان:

" أثر صيام رمضان على اللياقة البدنية للاعبين المسلمين الشباب "

الهدف من هذه الدراسة هو معرفة تأثير الصيام على الجانب البدني للرياضيين الشباب. اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي ذو التصميم بمجموعتين وأجري البحث على عينة تكونت من 85 لاعب فئة أقل من 19 سنة ينتمون لأربعة أندية تابعة للرابطة المحترفة التونسية لكرة القدم خلال الموسم الرياضي 2006/2007. تم اختيار مجموعة بشكل عشوائي للاختبار الصباحي. ومجموعة أخرى للاختبار المسائي (فترة ما بعد الظهر). تم إجراء الاختبار قبل 3 أسابيع وفي الأسبوعين الثاني والرابع من شهر رمضان. تم تقييم كل لاعب من حيث اختبار السرعة لمسافة 30م والارتقاء العمودي وسرعة تغيير الاتجاه. ولم تتأثر أي من متغيرات الدراسة سلبا بالصيام. تحسنت جميع المتغيرات تقريبا بشكل ملحوظ في الأسبوع الرابع من رمضان. كان هناك أيضا عدد محدود من المتغيرات المهمة بالنسبة للوقت من اليوم أو في التفاعل مع أسبوع الاختبار. كانت التغيرات في الأداء على الأرجح بسبب تأثيرات التدريب والإلمام بطرق الاختبار. وبناء على هذه البيانات كان لشهر رمضان تأثير ايجابي على الاختبارات الموضوعية للأداء البدني لهذه العينة من اللاعبين الشباب.

3.6. الدراسة الثالثة: دراسة Zerguini وآخرون (2008) تحت عنوان:

" تأثير رمضان على المتغيرات الفسيولوجية وقدرات الأداء لدى لاعبي كرة القدم " هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الصيام خلال رمضان على المتغيرات الفسيولوجية، القفز العمودي وتحمل السرعة. حيث اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي. وأجريت الدراسة في تونس العاصمة عام 2006، بدأ شهر رمضان في 23 سبتمبر إلى غاية 22 أكتوبر وشارك في الدراسة لاعبون شباب من أربعة فرق تونسية لكرة القدم أقل من

تأثير الحمل التدريبي خلال شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي (CMJ) والقدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم

19 سنة. كان قرار صيام رمضان من عدمه متروكاً للاعبين، فاختار 64 لاعباً الصيام بينما تخلف عن ذلك 36 لاعباً. دخلت الفرق الأربعة معسكراً تدريبياً في المركز التدريبي بالاتحاد التونسي لكرة القدم قبل 3 أسابيع من بداية شهر رمضان وطوال فترة الدراسة تم تسجيل بيانات القياسات والاختبارات قبل شهر رمضان بثلاثة أسابيع، خلال الأسبوعين الثاني والرابع من رمضان وفي الأسبوع الثالث بعد رمضان. أشارت قياسات معدل ضربات القلب في حصة تدريبية واحدة خلال الأسبوع الثالث من رمضان إلى أن الحمل التدريبي كان أكبر بقليل للصائمين منه بالنسبة للاعبين غير الصائمين. ومع ذلك أشارت مقاييس حمل التدريب الكلي إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين مجموعة الصائمين وغير الصائمين خلال حصة التدريب. كما لم يتأثر الأداء في الارتقاء العمودي والقدرة على تكرار السرعة التي تم تقييمها سلباً أثناء الصيام بينما أظهرت تحسناً طفيفاً خلال حصة الاختبار الثالثة.

7. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

1.7. منهج الدراسة: لجأ الباحثون لاستخدام المنهج الوصفي (دراسة الحالة) لأنه يتناسب مع طبيعة البحث.

2.7. مجتمع وعينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في 20 لاعب من فريق مولودية سعيدة أكبر الناشطين في بطولة الرابطة الثانية هواة لكرة القدم للموسم 2023/2022، تم اختيارها بالطريقة القصدية (العمدية).

3.7. متغيرات الدراسة:

1.3.7. المتغير المستقل: المتغير المستقل هو صيام شهر رمضان.

2.3.7. المتغير التابع: المتغير التابع هو الارتقاء العمودي والقدرة على تكرار السرعة.

4.7. مجالات الدراسة:

1.4.7. المجال البشري: تمثل في لاعبي مولودية سعيدة MCS لكرة القدم أقل من 21 سنة.

2.4.7. المجال المكاني: ملعب الإخوة براسي سعيدة.

3.4.7. المجال الزمني: الدراسة الاستطلاعية امتدت من 2023/03/01 إلى 2023/03/08 بينما الدراسة

الميدانية كانت من 2023/03/18 إلى 2023/05/07.

5.7. الدراسة الاستطلاعية:

في هذه الدراسة، تم إجراء دراسة استكشافية في الفترة من 01.03.2023 إلى 08.03.2023، تم خلالها إجراء دراسة استكشافية للتحقق من صحة الاختبار، وبعد ذلك تم إجراء التجربة. وللتوصل إلى الأساس العلمي (الصدق والثبات) للاختبار، تم استخدام طريقة "الاختبار وإعادة الاختبار" على عينة ضمت أربع لاعبين من فريق مولودية سعيدة، وبعد الحصول على النتائج، تمت معالجة النتائج إحصائياً وحساب صدق وثبات الاختبار كما هو موضح في الجدول رقم 1.

6.7. تجانس العينة:

التجانس يعني عدم وجود اختلاف كبير في خصائص العينة، وذلك لتجنب العوامل التي يمكن أن يكون لها تأثير كالفروقات الفردية، والوصول إلى نتائج متساوية، تم حصر جزء من متغيرات خصائص العينة، وهذا للتحقق من التجانس عن طريق الإجراء الإحصائي باستعمال معامل الاختلاف، حيث كلما قرب معامل الاختلاف من 1% يعد تجانسا قويا، وإذا زاد عن 30% يعني أن العينة غير متجانسة (التكريري والعبيدي، 1999).

الجدول (1): يمثل معامل الاختلاف في متغيرات السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
السن (سنة)	20.7	0.51	2.8%
الطول (متر)	1.76	0.43	23%
الوزن (كيلوغرام)	68.3	5.12	9%
العمر التدريبي (سنة)	7.24	1.13	14%

من خلال الجدول رقم (1) والذي يظهر الدلالة الإحصائية، نجد أن عينة الدراسة لديها تجانس قوي في متغيرات كل من (الطول، العمر، العمر التدريبي و الوزن) في قيم معامل الاختلاف والتي كانت جميعها أدنى من 30% .

8. أدوات جمع البيانات:

لإيجاد الحل لإشكالية البحث واختبار الفرضيات، تم الاستعانة بكل من (قياس الوزن بواسطة ميزان طبي علامة sonashi وحدة القياس هي الكيلوغرام، وقياس الطول باستخدام جهاز ستاديومتر من العلامة seca وحدة القياس هي المتر) والاختبارات الميدانية المتمثلة في (اختبار الارتقاء العمودي وحدة قياسه هي السنتيمتر، واختبار القدرة على تكرار السرعة، وحدة قياسه هي الثانية)، إلى جانب هذا تم الاستعانة بالمؤلفات العربية والأجنبية التي تناولت نفس موضوع دراستنا.

1.8. الاختبارات البدنية:

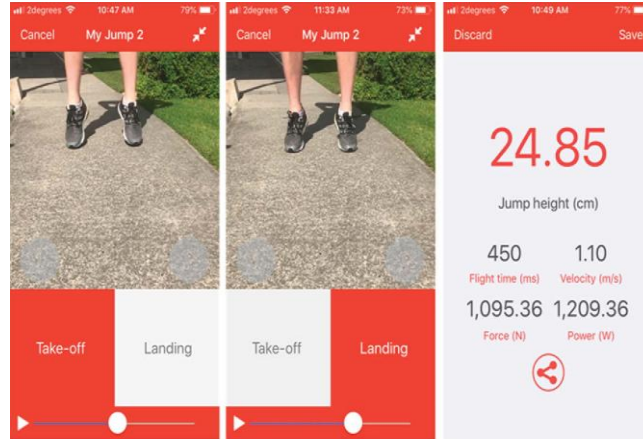
استمر شهر رمضان من 23 مارس 2023 إلى 21 أبريل 2023. في ظل ظروف مناخية قريبة بين فترات الدراسة، أجرى المشاركون فيها أربعة اختبارات بدنية: أسبوع قبل رمضان، الأسبوع الثاني من رمضان، الأسبوع الرابع من رمضان وأسبوعين بعد رمضان، وتمت هذه القياسات تحت نفس الشروط ونفس الظروف.

1.1.8. تطبيق (My Jump 2) هو اختبار للقفز العمودي (CMJ) من الثبات ويكون الهدف الأول من إجراءه هو قياس القوة الانفجارية للرجلين. بداية الاختبار تكون بالوقوف مع الجذع مستقيم والركبتين ممدودتين بالكامل، ووضع القدمين مع عرض الكتفين. مع إبقاء اليدين على الخصر طوال القفزة بأكملها. ثم أداء حركة سريعة للأسفل (حوالي 90 درجة من ثني الركبة)، تتبعها أيضا حركة سريعة للأعلى لتحقيق قفزة تصل إلى أعلى مستوى ممكن (Holsgaard et al, 2006). استخدمنا هذا التطبيق المحمل

تأثير الحمل التدريبي خلال شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي (CMJ) والقدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم

بجهاز الهاتف الذكي (iPhone 5s) لحساب ارتفاع القفزة عن طريق تحديد إطار الانطلاق وإطار الهبوط يدويًا (الشكل 1) للفيديو. كما تم إجراء الاختبار باستخدام نفس الهاتف وبواسطة نفس المُقيم. الذي كان يسجل دائمًا من نفس المكان وبنفس المسافة (1.5 متر) وفقًا لتعليمات الاستخدام (Balsalobre et al, 2015).

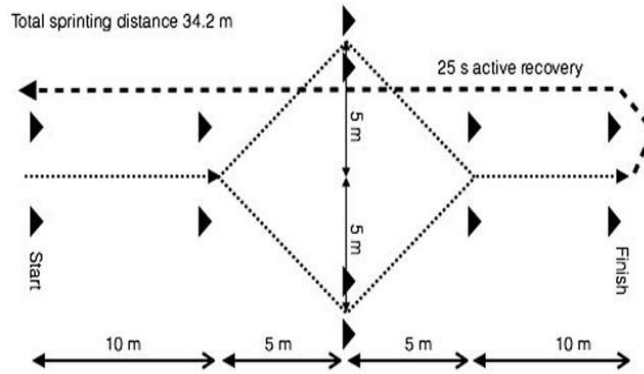
الشكل رقم (1) : إطارات مرحلة الانطلاق، الهبوط و النتيجة على تطبيق (My Jump 2)



(Sharp et al, 2019)

2.1.8 (Bangsbo sprint test) يسمى اختبار القدرة على تكرار السرعة (RSA) يهدف الاختبار لقياس تحمل السرعة للاعبين لكرة القدم. يبدأ الاختبار من وضعية الوقوف على خط الانطلاق (الوقت صفر)، عند الإشارة يقوم اللاعبون بالجري السريع لمسافة 34.2 مترا، تتضمن تأرجحا لليمين أو اليسار بعد أول 10 أمتار، ثم يواصلون السباق حتى خط النهاية (وقت الوصول)، بعدها يطلب منهم القيام باسترجاع ايجابي (جري خفيف) لمدة 25 ثانية للعودة إلى خط البداية. يجهز اللاعبون للانطلاق مجددا، ويستمر الإجراء حتى يكملون سبع سباقات (Bangsbo, 1994).

الشكل (2) : يوضح اختبار القدرة على تكرار السرعة (Bangsbo test)



(بوفادن، 2016)

تأثير الحمل التدريبي خلال شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي (CMJ) والقدرة على تكرار السرعة (RSA)
لدى لاعبي كرة القدم

										القدرة على تكرار السرعة (RSA)			
										7.32	7.41	7.40	7.33
										الانحراف المعياري			
										0.08	0.60	0.54	0.76
										غير دال	دال	دال	غير دال
										0.48	0.71	0.00	5.01
										0.00	5.10	0.00	5.17
										0.00	0.72	1.91	0.00
										5.37	0.00	1.91	0.72

T: قيمة (ت) ستودنت المحسوبة، sig: القيمة الاحتمالية، درجة الحرية (17)، مستوى الدلالة (0.05).

من خلال الجدول رقم (3) ونتائج المقارنة الإحصائية، لاحظنا تحسن طفيف في اختبار الارتقاء العمودي بين فترات الدراسة وكان غير دال إحصائياً، بدأ هذا التحسن تدريجياً بين فترة ما قبل رمضان التي بلغ المتوسط الحسابي خلالها قيمة (34.21) بانحراف معياري قدره (4.04) والأسبوع الثاني من رمضان الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي قيمة (34.30) بانحراف معياري قدره (4.01)، كما بلغت T قيمة قدرها (1.99) بقيمة احتمالية (sig=0.63) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وهذا ما دل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين (قبل رمضان والأسبوع الثاني من رمضان) في أداء الارتقاء العمودي. بينما خلال رمضان استقر هذا التحسن في الأسبوع الثاني والأسبوع الرابع الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي قيمة (34.35) بانحراف معياري قدره (4.02)، كما بلغت T قيمة قدرها (0.38) بقيمة احتمالية (sig=0.70) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين المتوسطين الحسابيين (الأسبوع الثاني والأسبوع الرابع من رمضان) في أداء الارتقاء العمودي، ليستمر هذا التحسن في الأداء بين الأسبوع الرابع وفترة ما بعد رمضان الذي بلغ فيها المتوسط الحسابي قيمة (34.47) بانحراف معياري قدره (4.18)، كما بلغت T قيمة قدرها (1.33) بقيمة احتمالية (sig=0.19) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا ما دل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين (الأسبوع الرابع من رمضان وبعده رمضان) في أداء الارتقاء العمودي. كما لاحظنا أيضاً من خلال نتائج القياسات بين الفترتين (قبل رمضان والأسبوع الرابع من رمضان) حيث بلغت T قيمة قدرها (1.36) بقيمة احتمالية (sig=0.19) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ومنه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين (قبل رمضان والأسبوع الرابع من رمضان) في أداء الارتقاء العمودي. أما في ما يخص الفترتين (الأسبوع الثاني من رمضان وبعده رمضان) بلغت فيهما T قيمة قدرها (0.46) بقيمة احتمالية (sig=0.64) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما دل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين (الأسبوع الثاني من رمضان وبعده رمضان) في أداء الارتقاء العمودي، أما الأداء خلال الفترتين (قبل رمضان وبعده رمضان) بلغت فيه T قيمة قدرها (1.33) بقيمة احتمالية (sig=0.19) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ومنه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين (قبل رمضان وبعده رمضان).

أما في ما يخص القدرة على تكرار السرعة لاحظنا انخفاضاً في الأداء خلال الأسبوع الثاني من رمضان بلغ فيه المتوسط الحسابي قيمة (7.41) بانحراف معياري قدره (0.60) مقارنة بفترة ما قبل رمضان التي بلغ فيها المتوسط الحسابي (7.32) بانحراف معياري قدره (0.08)، كما بلغت T بين الفترتين المذكورتين قيمة قدرها (5.37) بقيمة احتمالية (sig=0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما دل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين (قبل رمضان والأسبوع الثاني من رمضان) لصالح القياس في فترة ما قبل رمضان في أداء القدرة على تكرار السرعة، بينما خلال رمضان استقر هذا التراجع في الأداء خلال الأسبوع الثاني والأسبوع الرابع الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي قيمة (7.40) بانحراف معياري قدره (0.54)، كما بلغت T قيمة قدرها (1.91) بقيمة احتمالية (sig=0.72) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين (الأسبوع الثاني والأسبوع الرابع من رمضان)، تحسن الأداء تدريجياً بعد رمضان ليعود للحالة الأولى (قبل رمضان) بمتوسط حسابي قدره (7.33) بانحراف معياري قدره (0.76)، كما بلغت T بين الفترتين (الأسبوع الرابع من رمضان وبعد رمضان) قيمة قدرها (5.01) بقيمة احتمالية (sig=0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما دل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين (الأسبوع الرابع من رمضان وبعد رمضان) لصالح القياس في فترة ما بعد رمضان في أداء القدرة على تكرار السرعة، كما لاحظنا أيضاً من خلال نتائج القياسات بين الفترتين (قبل رمضان والأسبوع الرابع من رمضان) حيث بلغت T قيمة قدرها (5.17) بقيمة احتمالية (sig=0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، مما دل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين (قبل رمضان والأسبوع الرابع من رمضان) لصالح القياس في فترة ما قبل رمضان في أداء القدرة على تكرار السرعة. أما في ما يخص الفترتين (الأسبوع الثاني من رمضان وبعد رمضان) بلغت فيهما T قيمة قدرها (5.10) بقيمة احتمالية (sig=0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين المتوسطين الحسابيين (الأسبوع الثاني من رمضان وبعد رمضان) لصالح القياس في فترة ما بعد رمضان في أداء القدرة على تكرار السرعة، أما الأداء خلال الفترتين (قبل رمضان وبعد رمضان) بلغت فيه T قيمة قدرها (0.71) بقيمة احتمالية (sig=0.48) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما يدل على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين (قبل رمضان وبعد رمضان).

2.9. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

سجلنا تحسناً في اختبار الارتقاء العمودي بعد شهر كان غير دال إحصائياً بشكل عام. ومع ذلك قد يرجع هذا التحسن في الأداء خلال الأسبوع الرابع وبعد رمضان إلى تأثير عامل التدريب، ومن المعروف بأن التدريب الرياضي المنتظم يسمح للعديد من وظائف أجهزة الجسم المختلفة بالتكيف تدريجياً مع متطلبات التدريب المتزايدة والارتقاء بالأداء الرياضي، فضلاً عن توفر مصادر الطاقة لأداء تمرين قصير جداً الذي لا يتجاوز ثانية واحدة. وبما أن العوامل المسؤولة عن التعب بما في ذلك استنزاف الكربوهيدرات الذي يفسر بانخفاض في استهلاك الطاقة خلال شهر رمضان الذي يعود بشكل رئيسي إلى الامتناع عن تناول

تأثير الحمل التدريبي خلال شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي (CMJ) والقدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم

الطعام طوال النهار، وهو ما لا يمكن تعويضه إلا أثناء الليل خاصة مع انخفاض عدد الوجبات. كذلك من غير المرجح أن تكون درجة الحرارة المرتفعة والجفاف ذات صلة بالتمارين الذي لا يتجاوز بضع ثوان (Gleeson, 1988)، كما أن نتائج دراستنا كانت مشابهة لنتائج دراسة (Kirkendall et al, 2008) لتأثير شهر رمضان على أداء مجموعة مكونة من 85 لاعب كرة قدم محترف، خلال أداء الارتقاء العمودي. ولاحظ المؤلفون أن صيام رمضان أثر إيجاباً على هذا الأداء. ومنه فإن الفرضية الأولى والقائلة لا يوجد فرق دال إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة خلال الفترة (قبل أثناء وبعد رمضان) في أداء الارتقاء العمودي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة قد تحققت.

من خلال نتائج الدراسة يعزوا الباحثون الانخفاض في أداء القدرة على تكرار السرعة الذي لوحظ خلال الأسبوع الثاني من شهر رمضان إلى ظاهرة التكيف لأنه من المعروف أن هذه التكيفات تحدث خلال فترة زمنية تعادل 10 أيام تقريباً. حيث تتميز هذه المرحلة بظهور التعب الناتج عن الحمل التدريبي الذي يؤدي إلى عدم التكيف المؤقت وبالتالي تراجع في الأداء (Aksungar et al, 2005)، إلى جانب هذا فإن القدرة على تكرار السرعة RSA تعتبر من الصفات البدنية التي تعتمد بشكل رئيسي على النظام الطاقوي اللاهوائي وتعتبر كمؤشر على القدر اللاهوائي لأنها تسمح بالحصول على القدرة والسعة اللاكتيكية، حيث توجد مساهمة كبيرة لفوسفات الكرياتين كمصدر للطاقة خلال العمل على تكرار الجري السريع (Giatanos et al, 1993) فالقدرة على استرجاع وإعادة تشكيل فوسفات الكرياتين بشكل سريع يمنح الرياضي قدرة أكبر على تكرار السرعة خلال التدريبات أو المنافسة، وقد أدى الصيام خلال شهر رمضان إلى انخفاض في المكونات الأساسية لنظام الطاقة اللاهوائي (أدينوزين ثلاثي الفوسفات ATP وفوسفات الكرياتين)، حيث أدى هذا الانقطاع إلى الضمور العضلي وهذا بدوره يؤدي إلى نقص مخزون العضلات من أدينوزين ثلاثي الفوسفات وفوسفات الكرياتين (الطائي، 2013، صفحة 259)، وبالتالي حدث انخفاض في مستوى أداء تكرار السرعة RSA.

ويمكن تفسير التحسن الدال إحصائياً في الأداء بين فترتي رمضان (الأسبوع الثاني والأسبوع الرابع) مقارنة بالفترة ما بعد رمضان من خلال تأثير التعويض الزائد (surcompensation) للتدريب (Matveiev, 1980) إلى جانب توفر مصادر الطاقة خلال فترة ما بعد رمضان والتي تمنح الرياضي قدرة أكبر على تكرار السرعة خلال التدريبات أو المنافسة، كما أن نتائج اختبار القدرة على تكرار السرعة كانت مشابهة لنتائج دراسة (Chtourou et al, 2011) لتأثير شهر رمضان على بعض القدرات البدنية على عينة تكونت من 20 لاعب كرة قدم محترف، وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض في أداء القدرة على تكرار السرعة خلال شهر رمضان، ومنه يمكننا القول أن الفرضية الثانية والتي تقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة خلال الفترة (قبل أثناء وبعد رمضان) في أداء القدرة على تكرار السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة قد تحققت. وبناء على التحليل الإحصائي وعرض وتفسير النتائج ومناقشتها، وكذلك بعد التأكد من صحة الفرضيات الجزئية، استنتجنا أن الفرضية العامة قد تحققت.

10. خاتمة:

ارتكز عملنا من خلال هذه الدراسة التي كان هدفها تسليط الضوء على تأثير صيام شهر رمضان على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لنادي مولودية سعيدة أقل من 21 سنة الذين ينشطون في الرابطة الثانية هواة للموسم الرياضي 2023/2022 خلال فترة المنافسة (قبل أثناء وبعد) صيام شهر رمضان من خلال القياسات البدنية المتمثلة في اختبار الارتقاء العمودي (CMI) واختبار القدرة على تكرار السرعة (RSA)، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً. توصلت الدراسة على أنه لا يوجد أي تأثير سلبي للصيام خلال شهر رمضان على أداء القوة الانفجارية للرجلين على عكس أداء تحمل السرعة. ومن أبرز التوصيات التي يرى الباحثون أنها ستساعد الرياضي الصائم على تحقيق نتائج عالية هي توقيت التمرين وشدته، إذ قد يحتاج تخطيط التدريب إلى تعديل لتحسين الاستجابة للحمل التدريبي، كما يجب على المدربين معرفة أفضل أوقات التدريب (قبل أو بعد الإفطار) أثناء الصيام. وعلى الرياضيين أيضاً الانتباه إلى جودة النوم ليلاً وتجنب أخذ قيلولة لمدة طويلة أثناء النهار في أوقات غير مناسبة لفترات طويلة من الوقت، لأنها تسبب صعوبة النوم أثناء الليل. بالإضافة إلى ذلك الانتباه إلى مستويات السكر والتعرق ومراقبة نشاطهم وتعرضهم للحرارة خلال النهار. وكذلك المتابعة الفردية للتدريب، التغذية وعادات النوم.

11. المراجع:

- آل سلمان مشهور بن حسن آل سلمان. (1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية. لبنان: دار ابن حزم.
- بوفادن عثمان. (2016). تأثير التدريب الفترتي مختلف الشدة في تحسين عتبة الأيض اللاهوائية والهوائية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (الإصدار جامعة مستغانم). الجزائر: أطروحة دكتوراه، قسم التدريب الرياضي.
- التكريتي والعبودي. (1999). التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- روابي سيف الدين. (2021). دراسة مقارنة لأثر التدريب المتقطع. ألعاب مصغرة 4 ضد 4 والتدريب المتقطع. ألعاب مصغرة 3 ضد 3 على تحسين السرعة الهوائية القصوى المتقطعة (VAMIT) والقدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم أكابر. (أطروحة دكتوراه. قسم التدريب الرياضي. جامعة البويرة. الجزائر). تم الاسترجاع من <http://vrr.univ-bouira.dz/wp-content/uploads/2020/01/THESE-FINALE-ORIGINALE.pdf>
- الطائي مؤيد عبد علي ، (2013) ، تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض القدرات البدنية وتركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى لاعبي كرة القدم، مجلة العلوم الإنسانية، العراق، 1(14) ، الصفحات. 258 - 271

-Aksungar, F., Eren, A., Ure, S., Teskin, O. , & Ates, G., (2005). Effects of intermittent fasting on serum lipid levels, coagulation status and plasma homocysteine levels. *Ann Nutr Metab* , 49, 77–82.

تأثير الحمل التدريبي خلال شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي (CMJ) والقدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم

- Balsalobre-Fernández, C., Glaister, M., & Lockey, R. A. (2015). The validity and reliability of an iPhone app for measuring vertical jump performance. *Journal of sports sciences*, 33(15), 1574–1579.
- Bandarian, F., Namazi, N., Atlasi, R., Nasli-Esfahani, E., & Larijani, B., (2021). Research gaps in Ramadan fasting studies in health and disease. *Diabetes Metab. Syndr. Clin. Res. Rev* (15), 831–835.
- Bangsbo, J. (1994). Fitness Training in Football. *HO+Storm* .
- Chtourou, H., Hammouda, O., Souissi, H., Chamari, K., Chaouachi, A., & Souissi, N., (2011). The Effect of Ramadan Fasting on Physical Performances, Mood State and Perceived Exertion in Young Footballers. *Asian Journal of Sports Medicine* , 2 (3), 177-85.
- Chtourou, H., Hammouda, O., Aloui, A., & Souissi, N., (2014). The Optimal Time of Day for Training during Ramadan. *A Review Study. J Fasting Health* , 2 (1), 46–52.
- Gaitanos, G. C., Williams, C., Boobis, L. H., & Brooks, S. (1993). Human muscle metabolism during intermittent maximal exercise. *Journal of applied physiology*, 75(2), 712–719.
- Gleeson, M., Greenhaff, P., & Maughan, R., (1988). Influence of a 24 h fast on high intensity cycle exercise performance in man. *European journal of applied physiology and occupational physiology* , 57 (6), 653-659.
- Hakoumi, A. (2016). Sport et Ramadan Influence sur la performance en endurance. *Swiss Sports & Exercise Medicine* , 64 (1), 37–40.
- Holsgaard-Larsen, A., Caserotti , P., Puggaard, L., & Aagaard, P., (2006). Reproducibility and relationship of single-joint strength vs multi-joint strength and power in aging individuals. *Scand. J. Med. Sci. Sports* , 17, 43–53.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in sports & exercise* , 36 (6), 1042-1047.
- Kale, V. A., Barbind, R. P.; Adangale, S. B., & Walkunde, T. R., (2009). Effect of feeding soybean straw in combinations with jowar stover on the growth performance of weaned Osmanabadi kids. *Sc, Asian J. Anim.* , 4 (1), 51-52.
- Kirkendall, D., Leiper, J., Bartagi, Z., Dvorak, J., & Zerguini, & Y., (2008). The influence of Ramadan on physical performance measures in young Muslim footballers. *Journal of sports sciences*, 26(S3), S15-S27.
- Matveiev, L. (1980). *Les base de l'entraînement*. Paris: Vigot.
- Sharp, A., Cronin, J., & Neville, J., (2019). Using Smartphones for Jump Diagnostics: A Brief Review of the Validity and Reliability of the My Jump App. *Strength and Conditioning Journal* , 41 (5), 96-107.