





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 مسؤولة عن آراء وأحكام الكتاب. كما أن ترتيب البحوث

يخضع لاعتبارات تقنية وفنية.

المدير المسنول عن النشر

أ. د. عيساني امحمد.

# 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](http://www.asjp.cerist.dz)

جامعة تيسمسيلت. الجزائر.

البريد الإلكتروني: [www.cuniv.tissemsilt.dz](http://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 شامخة، 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 رشراش، من الجامعة الأردنية، الأردن: أ.د. صادق الحايك، من جامعة الجزائر 03، الجزائر: د. فتحي بلغول، من جامعة لمين دباغين، سطيف: أ.د. بوطالبي بن جدو، من جامعة وهران: أ.د. مخطار حبار، من جامعة سيدي بلعباس: أ.د. محمد بلوحي، من جامعة سعيدة: د. عبد القادر راجحي، من جامعة تلمسان: أ.د. محمد عباس، أ.د. عبد الجليل مرتاض، من جامعة تيزي وزو: أ.د. مصطفى درواش، من جامعة مستغانم: د. منصور بن لكحل، من جامعة زيان عاشور، الجلفة: د. حربي سليم، د. علة مختار، عروي مختار، من جامعة حسيبة بن بوعلي، شلف: أ.د. حفصاوي بن يوسف، أ.د. 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 الجليلي، 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- الاقتراب التداولي بين المنجزين اللغويين: الغربي والعربي-وقفه تصويرية من جهة التقاطع	36-26
04	أ. د. لزعر مختار، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، تيسمسيلت، -الجزائر- الخطاب المقدماتي في الشعر الصوفي الجزائري المعاصر ياسين بن عبيد أنموذجا	52-37
05	ط. د. بن حميمي إلياس، جامعة يحي فارس المدية، الجزائر/ د. زوقاي محمد2 جامعة يحي فارس المدية، الجزائر	61-53
06	القيمة الجمالية والدلالية لتأليف الأصوات وتناسها 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	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	تمثّلات العنف في الخطاب ما بعد الكولونيالي للمسرح الرّنجي 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 وحايمم للحبيب السانح 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 نور البشير، 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 لبلال بنعلية، 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 شيخاوي قراءة في ديوان "الشمس اليتيمة" وقصائد أخرى د. عبد القادر كبايس، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-الجزائر-	217-203
19	قضية اللفظ والمعنى عند اللغويين والبلاغيين (الجاحظ وابن جني وابن رشيق القيرواني أنموذجا)	227-218



	ط. د. غافل فاطنة. جامعة يحي فارس المدينة، الجزائر، / د. سيدي امحمد بن كعبية، جامعة يحي فارس المدينة، الجزائر.	
243-228	<b>Action culturelle pour enfants dans les bibliothèques publiques algériennes : Explorer des tendances à la bibliothèque principale de lecture publique de Tizi-Ouzou</b> Hassena Ourdia, Université Abou El Kacem Saâdallah Alger2, Algérie	20
251-244	<b>Ce que peut la folie dans Une Valse de Lynda Chouiten. What madness can achieve in the Novel "Une Valse" by Lynda Chouiten</b> LATACHI Imene, Université Abdelhamid Ibn Badis-Mostaganem, Algérie./ MOUSSEDEK Leila, Université Abdelhamid Ibn Badis-Mostaganem, Algérie.	21
266-252	<b>Does Every Student Matter?: Distance Learning in Algerian Universities and Digital Equity</b> Brahmi Mohamed, ENS Mostaganem, Algeria	22
281-267	<b>Educational Reform in Algeria: Between Preserving National Identity and the Challenges of Cultural Globalization</b> 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	<b>L'écrit pour les filières « Sciences et Techniques », une nécessité ou un atout secondaire pour la réussite ?</b> BOUCHERIT Salah, doctorant université Oran 2, Algérie / ADIB Yasmine, Université De Tissemsilt, Algérie	24
305-297	<b>Meursault, contre-enquête de Kamel Daoud et L'Étranger d'Albert Camus : des textes palimpsests</b> BENSAID Ourida, Université de Tissemsilt, Algérie.	25
320-306	<b>Subjectivity and Death in the Time of Ecological Devastation in Don DeLillo's Zero K</b> Faiza Fatma Zohra Hadji, Ali Lounici, Blida 2 University, Algeria/ Dr. Fethi Haddouche, Ali Lounici, Blida 2 University, Algeria.	26
331-321	<b>Support pédagogique hybride dédié à l'enseignement de la littérature et de la culture : Le booktubing en classe de FLE</b> 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 الجزائرية 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	التكييف الجنائي للأفعال المجرمة خلال عمليات نقل الدم لحول مراد، كلية الحقوق جامعة صفاقس، تونس / بوشيجي 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 تكنولوجيا 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 معروفي 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 الوئشريسسي 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 الجزائرية القائمة حولها	39

	بوخاري مصطفى أمين، جامعة غليزان، الجزائر	
522-510	تأثير الحمل التدريبي خلال شهر رمضان على أداء الالتقاء 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 السمعة 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 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 (s RPE) 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 ومساهماتها 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 كتر، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف -الجزائر-.	48
655-642	<b>Degrees of optimism among students about to graduate in the sports training major</b> <b>Soufi Rachid, University of Djelfa / Hannat Abdelkader, University of Djelfa / Chekraoui Fethia, University of Media/ Nadir abdelkader, Blida 2 University (Lounici Ali)</b>	49
671-656	<b>The extent to which students of physical education and sports institutes are interested in entering the world of sports entrepreneurship</b> <b>Doc, Boumezrag Cheikh, Université de Tissemsilt, Algérie. / pro, Boumaza Med lamine, Université de Tissemsilt, Algérie. / Garmat Mostafa, lagouat, Algeria</b>	50
685-672	أدوات الثورة الصناعية الرابعة ودورها في تمكين الاقتصاد الدائري في منظمات الأعمال دراري يحيى، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة العربي التبسي، الجزائر	51
702-686	استخدام نظرية الاضطفاف 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 رجا، 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 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 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- 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	<b>Analysis of the impact of innovation on Business performance of Algerian Economic companies</b> <b>Benfattoum Fathi, University of Laghouat, Algeria / Benmouiza Ahmed, University of Laghouat, Algeria</b>	59

811-796	<b>Early Warning System IRIS as a Tool for Assessing Financial Performance of Insurance Companies “A Case Study of Algerian Insurance Company (CAAT)”</b> <b>DEBOUB Ouissam, Tissemsilt University, Algeria // BOUKREDID Abdelkadir, Tissemsilt University, Algeria</b>	60
826-812	<b>Former and present public economic institution of Algeria</b> <b>Nadir Guemra, University of M’sila, Algeria</b>	61
839-827	<b>Green Marketing Strategic Approaches</b> <b>Brahimi Farouk, Mohamed Khider University-Biskra- Algeria</b>	62
851-840	<b>The role of startups in the field of technology and financial services in promoting financial inclusion</b> <b>phd Student MERABET Abdeldjelil, University of Ibn Khaldoun-Tiaret, Algeria / Professeur. Mokhtar, University of Ibn Khaldoun-Tiaret, Algeria</b>	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 أتمودجا لیلی معاش، جامعة غرداية-الجزائر-	64
883-868	أثر المقاصد في نوازل كورونا- نماذج مختارة- ط-د: صدیقة عبد الباقي، جامعة عمارثليجي بالأغواط –الجزائر-د: مايدي عيد الرحمن، جامعة عمارثليجي بالأغواط –الجزائر-	65
896-884	أثر تغير الفتوى بتغير المكان _ المهجر نموذجا _ حریر محمد أمين، جامعة غرداية، -الجزائر- / شویرف عبد العالی، جامعة غرداية، -الجزائر-	66
912-897	أزمة الضمير وضرورة العودة إلى التفكير ربيع أسماء، جامعة الجزائر 2 –الجزائر- / بن دودة مليكة، المركز الجامعي مرسلی عبد الله –تیبازة-	67
925-913	استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في أرشفة البيانات: برنامج ArcMate Capture نموذجا حموي نور الهدی، 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 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 –تبارت- / أ د بلخير خديجة، جامعة بن خلدون –تبارت-	72
1001-987	التخطيط المعماري للمسكن بمدينة شرشال خلال العهد العثماني يوسفي ياسين، المركز الجامعي مرسلی عبد الله –تیبازة- / عبد القادر دحوج، المركز الجامعي مرسلی عبد الله –تیبازة-	73
1016-1002	التنمية المحلية بين واقع السياسات الاجتماعية وأمال المجتمع المحلي تجاديت إدير، جامعة الجزائر 03 -الجزائر-	74
1031-1017	الحراك النسوي في السودان والتغيير 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 - مهداوي نصر الدين، جامعة قسنطينة 3، الجزائر	76
1062-1047	السلطة العارية (الجانب الخفي للدكتاتوريات الاخضاعية) معافة فطيمة جامعة الحاج لخضر ب اتنة 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 تبارت، الجزائر،	79
1098-1086	العلمانية كمنهج لقيام نهضة عربية في العصر الحديث "شلي شمیل وفرح أنطون" بن هبري حلیم، جامعة مولود معمري تيزي وزو	80

1117-1099	القياس التصويري لرقمنة المواقع الأثرية كخطوة أولى لإعادة تصوّرها -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 الادارة 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-البليدة، الجزائر.	85
1193-1180	الهجرة والرحلة الجزائرية إلى الحجاز ودورها في تثبيت الهوية العربية الإسلامية خلال القرنين 18 و19م رشيد ولد بوسيافة، جامعة يحي فارس المدينة الجزائر	86
1208-1194	انعكاسات متابعة مؤثري تيك توك على الهوية عند الشباب الجزائري د. رفيق بلعدي، 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 لويبة، جامعة أبو القاسم سعد الله بوزريعة -الجزائر- /للقاسم 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 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 البليدة 2-الجزائر- /درديش أحمد، جامعة لونيبي علي البليدة 2-الجزائر-	96
1352-1337	درجة تقدير مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمربي 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 بالرفاهية النفسية لدى مرضى ألم أسفل الظهر المزمن -دراسة ميدانية بمصلحة الطب الفيزيائي وإعادة التربية الوظيفية بالمستشفى الجامعي فرانتز 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. / زباني 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 وراحتها محمد بوحجلة، جامعة حسبية بن بوعللي، الشلف، الجزائر	108
1520-1504	مسألة الحرية في الفكر العربي الباحثة سفيان فاتن، قسم الفلسفة المركز الجامعي نور البشير الببيض، 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 الأشعاري الحلول والأفاق دراسة تطبيقية لنماذج إشهارية العربي بوعمران بوعلام، جامعة خميس مليانة، الجزائر/ عيوش نعيمة، جامعة خميس مليانة، الجزائر	112
1580-1566	<b>Bullying and Its Impact on the Psychosocial Adjustment of Hearing-Impaired Children Integrated into regular Schools</b> Abdelkarim Yahiaoui, Abu Al-Qasim Saadallah University, Algeria2/ Farid Ben Guesmia, Abderrahmane Mira University, Bejaia	113
1595-1581	<b>Cyber space as existential threat to cultural security in Algeria</b> Nouri Aziz, Abbas Laghrour University –khenchela / Slimane Samira, Salah Boubnider Constantine 3 University	114
1604-1596	<b>Digital media between moral responsibility and practice</b> Omar Reikia, University of Algiers 3. Algeria	115
1619-1605	<b>Exploring the Impact of Psychological Capital on Work-Related Quality of Life: A Case Study of Saidal Group Employees in the Algerian Pharmaceutical Industry</b> Mohammed Mansouri, Djillali Liabes University of Sidi Bel Abbes, /Algeria Hana Bouhara, Djillali Liabes University of Sidi Bel Abbes	116
1634-1620	<b>L'ignorance sacrée et l'ignorance institutionnalisée chez Mohammed Arkoun: Analyses philosophiques de deux concepts controversés dans la pensée islamique</b> Mahrez BOUICH, Université Abderrahmane Mira- Bejaia	117
1646-1635	<b>Repenser la raison avec Gaston Bachelard</b> HADDOUCHE Zahir, Université A.Mira-Bejaia (Algerie)	118
1659-1647	<b>Teachers' social representations towards modern media and communication technology</b> Ferkous Nadira, Badji Mokhtar University – Annaba – Algeria	119
1675-1660	<b>The Competency-Based Approach: Between Theoretical Foundations and Epistemological Differences</b> hamouche mouslem, Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou / farid_boutaba, Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou	120
1692-1676	<b>The effectiveness of digital communication in achieving creativity in Algeria's emerging institution</b> 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	<b>The main functions of business leaders in the recruitment and human resources development process. Empirical study among SME creators in the Bejaia region</b> Haderbache Bachir, University Abderrahmane Mira of Bejaia /Maiga Hadiaratou Idrissa, University Abderrahmane Mira of Bejaia	122





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

## The effectiveness of a training protocol using high-intensity interval (HIIT) and some plyometric exercises on weight loss and abdominal circumference among gym trainees



\*بردي طه إلياس<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> جامعة تيسمسيلت، الجزائر،

[ilias.berdi@univ-tissemsilt.dz](mailto:ilias.berdi@univ-tissemsilt.dz)

تاريخ الإرسال: 2023/12/22 تاريخ القبول: 2024/02/22

### ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية بروتوكول تدريبي قائم على تدريب (HIIT) وبعض التمارين البليومترية على فقدان الوزن ومحيط البطن لدى المتدربين داخل قاعات (Fitness)، تم استخدام المنهج التجريبي وشملت عينة الدراسة 10 متدربين تم اختيارهم عشوائيا، أجرت العينة القياسات الجسمية قبل وبعد تطبيق برنامج HIIT قصير المدى لمدة 6 أسابيع، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح نتائج القياس البعدي لعينة البحث، وتوصل الباحث إلى أن تدريب (HIIT) قصير المدى فعال في التقليل من الوزن ومحيط البطن عند المتدربين في قاعات الجيم.  
كلمات مفتاحيه: الفترتي مرتفع الشدة؛ التدريب البليومتري؛ السمنة.

### Abstract:

The study aimed to learn the effectiveness of a training protocol using training (HIIT) and some biometric exercises on weight loss and abdominal surroundings in trainees in halls (Fitness)؛ the experimental curriculum was used and the study sample included 10 randomly selected trainees؛ the results showed statistically significant differences in favor of the research sample's dimensional measurement results؛ and the researcher concluded that short-term HIIT training is effective in reducing weight and abdominal surroundings.

**Key words:** High intensity interval training؛ plyometric training؛ Obesity.

\*المؤلف المراسل.



## 1. مقدمة:

الخمول البدني وانخفاض معدلات ممارسة الأنشطة الرياضية من بين العوامل الرئيسية المرتبطة بالسمنة، وهي تشكل عوامل خطر على صحة الأفراد. فممارسة الرياضة هي استراتيجية فعالة لتقليل الوزن وتحسين الصحة باعتبارها أكثر كفاءة في الحد من الدهون والحفاظ على كتلة الجسم خاليا من هذه الأخيرة. تعد السمنة من المخاوف الصحية لكافة السكان، باعتبارها عامل مسبب لأمراض عديدة، بما في ذلك السرطان، السكري وأمراض القلب، الاكتئاب، القلق والوفاة المبكرة. كما يمكن أن يكون للسمنة تأثير سلبي على الصحة النفسية للأفراد، وتنجر عنها آثار سلبية اجتماعية سلبية أخرى مثل التمييز والاستبعاد الاجتماعي. توصي منظمة الصحة بما لا يقل عن 150 دقيقة من الشدة المعتدلة، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع للبالغين الأصحاء في الأسبوع (Türk et al., 2017)، علاوة على ذلك قد يمنح التمرين فوائد تتجاوز فقدان الوزن عن طريق زيادة اللياقة القلبية التنفسية (D'Amuri et al., 2021)، ومع ذلك فإن غالبية البالغين المصابين بالسمنة غير قادرين على تحقيق هذا الهدف بسبب الحواجز المختلفة، مثل نقص الحافز وقلة الوقت والقيود الجسدية (Türk et al., 2017).

ركزت معظم بروتوكولات التمارين المصممة للبحث على فقدان الدهون على التمارين التي تتضمن في الغالب تدريباً منخفضاً إلى متوسط الشدة لمدة طويلة للنشاط الهوائي مثل المشي والركض، وهذا أمر منطقي لأنه كلما طالت مدة النشاط، زاد مقدار النسبة النسبية للسعرات الحرارية المستخدمة التي تأتي من تخزين الدهون (Schoenfeld & Dawes, 2009). فقد ثبت تاريخياً أن التدريب المستمر متوسط الشدة (MICT) هو النوع الأكثر شيوعاً لتعزيز اللياقة القلبية التنفسية وخسارة الوزن عند الممارسين (Astorino et al., 2017)، بشكل مخيب للآمال، أدت هذه الأنواع من البروتوكولات المعتمدة على (MICT) إلى فقدان وزن ضئيل، وبالتالي فإن التركيز حالياً ينصب على بروتوكولات التمرين التي يمكن إجراؤها من قبل الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن وغير النشطين والتي تقلل بشكل أكثر فعالية من الدهون في الجسم مطلوبة. وتشير الأدلة المتوفرة إلى أن بروتوكولات (HIIT) تمرين اقتصادي وفعال لتقليل دهون الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن مقارنة بجلسات تدريب (MICT) (Boutcher, 2011).

يمنح (HIIT) العديد من المزايا على التدريب الهوائي الثابت حيث ذكر مالك وآخرون (2015) أن الاستجابات الوظيفية للجسم خلال تمارين (HIIT) تتأثر بشدة فترات العمل، يتضمن تدريب (HIIT) فترات متكررة من العمل عالي الشدة (30 دقيقة) بالتناوب مع فترات الراحة أو التمارين منخفضة الكثافة (1-5 دقائق) يتم إجراءه عند الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أو بالقرب منه، أو العمل على تحمل اللاكتات، ثم تتبع هذه النوبة عالية الشدة فترة تعافي منخفضة الكثافة تسمح للجسم بوقف وإزالة حمض اللاكتيك من الدم، مما يتيح للفرد وقتاً كافياً للتعافي وأداء فاصل زمني آخر عالي الشدة، يسمح (HIIT) بإنجاز دورات تدريبية متساوية في فترة أقصر بكثير (تصل إلى وقت أقل 40%) مقارنة بتدريب (MICT) (Sharma & Yadav, 2023). وفيما لا شك فيه أن النظام الغذائي إلى جانب ممارسة النشاط البدني أكثر فعالية في إحداث تغييرات في تركيب الجسم مقارنة بالتمارين الرياضية لوحدها أو النظام الغذائي وحده (Raiman et al., 2023).

أصبح (HIIT) شائعاً بشكل متزايد في برامج تدريب الرياضيين المدربين وغير مدربين على حد سواء في كل التخصصات الرياضية، وتزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة في تقييم فعالية هذا النوع من التدريب في إحداث تعزيز في تغييرات مفيدة على الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السمنة وأمراض القلب. يمثل دمج تدريبات (HIIT) في برامج التدريب للأفراد استراتيجية عملية مفيدة في تحسين الصحة واللياقة البدنية وتقليل مستويات الدهون في الجسم (Khodadadi et al., 2023)، يزيد (HIIT) من قدرة الجسم على الاستخدام الدهون كركيزة طاقة إلى حد أكبر من

## 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

التمارين الهوائية للحالة الثابتة ويحسن بشكل كبير وظيفة الأوعية الدموية وتحفيز وزن أكبر مقارنة ببروتوكولات التدريب الهوائي الثابتة التقليدية، مع التنويه إلى ضرورة توخي الحذر عند استخدامه كوصفة طبية لعامة السكان الذين يعانون من اضطرابات القلب والأوعية الدموية ويزيد من احتمالية الإفراط في التدريب، فمن المهم والضروري النظر في الخبرة والقدرات التدريبية السابقة للمتدرب وإنشاء قاعدة صلبة للياقة القلبية التنفسية قبل دمجها وتكييفه في برامج خسارة الدهون (Schoenfeld & Dawes, 2009). أسلوب تدريبي بديل يستخدم على نطاق واسع يتم دمجها مع تدريبات (HIIT) ولكنه أقل استكشافا علميا للمتدربين لخسارة الدهون ألا وهو التدريب البليومتري، من الشائع أن هذا الأسلوب يطور القوة القصوى، السرعة والقوة الانفجارية، وذلك دون الحاجة إلى معدات متطورة ومكلفة (Carvalho et al) 2014).

أيضا، أظهرت العديد من الدراسات نتائج مماثلة أو أفضل فيما يتعلق بتقليل الوزن بعد تدخل (HIIT) مقارنة بالحجم الكبير والتدريب المستمر كدراسة (et al, 2023) Khodadadi التي هدفت إلى من خلال مراجعة مسحية إلى مقارنة التغييرات التركيبية للجسم بما في ذلك كتلة الدهون ونسبتها في الجسم والكتلة الخالية في الجسم منها باستعمال أشكال مختلفة من طريقة (HIIT) قائمة على الركض، المشي، ركوب الدراجات مع مجموعة ضابطة (لم تجري أي تمرين)، أظهرت النتائج أن التدريب لمدة 8 أسابيع بإجراء 2-3 حصص أسبوعيا مع فترات عمل أقل من 60 ثانية مع التعافي النشط تكون أكثر فعالية في إحداث تغييرات مواتية في تكوين الجسم في جميع الطرق القائمة على (HIIT) مع أفضلية تدريبات ركوب الدراجات في التقليل من الدهون وزيادة كتلة الجسم الخالية منها. ودراسة (et al, 2021) D'Amuri التي هدفت إلى تحديد إذا ما كان تدريب (HIIT) لمدة 12 أسبوعا أكثر فعالية من (MCT) في فقدان الوزن لدى البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وشملت عينة البحث 44 شخصا يعانون من السمنة تم تدريبهم باستخدام جهاز المشي لمدة 12 أسبوعا (60% من ذروة الأكسجين القصوى، VO2peak) 3×7د يتخللها 1.5دقيقة راحة، أظهرت النتائج تأثيرا متشابها داخل المجموعات في فقدان الوزن وكتلة الدهون لكل من (MCT) و(HIIT)، وتوصل الباحث إلى (HIIT) تسبب في فقدان وزن مماثل مقارنة مع (MCT) ولكنه أدى إلى زيادة أكبر في اللياقة القلبية التنفسية في مدة أقصر.

ودراسة (Türk et al, 2017) التي هدفت إلى تقصي تأثير (HIT) على اللياقة القلبية الرئوية وتكوين الجسم لدى البالغين أصحاب السمنة المفرطة مقارنة بالتمارين التقليدية (الحجم الكبير المستمر)، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمجموعة من الدراسات التي تناولت الموضوع، تضمن التحليل النهائي 18 دراسة، أظهرت النتائج وجود تأثير (HIT) في اللياقة القلبية الرئوية وانخفاض أكبر في دهون الجسم مقارنة بالتمارين التقليدية وخلص الباحث إلى أن تدريب (HIT) أفضل لتحسين اللياقة القلبية وخفض نسبة الدهون لدى البالغين المصابين بالسمنة المفرطة. ودراسة (Boutcher 2011) التي هدفت إلى تقصي تأثير التمارين المتقطعة عالية الشدة (HIE) في تقليل دهون الجسم، استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال استعراض نتائج بعض الدراسات التي أجريت بشأن فقدان الدهون مناقشة الآليات المحتملة الكامنة وراء فقدان الدهون الناجم عن (HIE) والآثار المترتبة على استخدامه في علاج السمنة والوقاية منها، خلصت الدراسة إلى أن (HIE) يؤدي إلى تحسينات كبيرة في اللياقة الهوائية واللاهوائية وفي فقدان الدهون تحت الجلد والبطن وأن بروتوكولات (HIE) جذابة لمعظم الأفراد المهتمين بالحد من الدهون.

على الرغم من أن (HIIT) تم اعتماده من قبل عديد المختصين في دراسات حو الصحة واللياقة البدنية إلا أن نتائجها كانت متضاربة واستنادا إلى هذه النتائج غير المتسقة، لا يوجد توافق واضح في الآراء فيما يتعلق بفائدة أي نوع من (HIIT) يؤدي إلى تحسينات كبيرة في خسارة الدهون والتقليل من محيط البطن فهناك الكثير من الاختلاف في بروتوكولات التمارين المستخدمة في هذه الدراسات، لذلك لا يمكن تقديم توصيات بشأن نوع (HIIT) الأمثل في ذلك،

وتعد الدراسات التي بحثت في فعالية تدريبات (HIIT) باستعمال التمرينات البليومترية محدودة وتم إجراؤها على عينات من بينات مختلفة، لذلك، هناك الحاجة إلى بحث تأثيرات (HIIT) على عينات عشوائية أخرى لفهم آثار هذه الطريقة بشكل أفضل لتوفير أدلة قوية للممارسين والمدربين للمساعدة في تطوير برامج (HIIT) الفعالة والعملية لذلك، وفي ضوء هذه النتائج المتوصل إليها دفعنا الشغف إلى معرفة تأثير بروتوكول تدريبي باستعمال (HIIT) قصير المدى (10/20ثا) لمدة 6 أسابيع على فقدان الوزن ومحيط البطن لدى بعض المتدربين في قاعات اللياقة البدنية الذين يعانون من الوزن الزائد، وقمنا بطرح التساؤل العام التالي:

- هل للبروتوكول التدريبي المقترح القائم على (HIIT) باستعمال بعض التمارين البليومترية فعال في فقدان الوزن والتقليل من محيط البطن للمتدربين في قاعات الجيم؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في فقدان الوزن للمتدربين في قاعات الجيم؟  
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في التقليل من محيط الخصر للمتدربين في قاعات الجيم؟

### 2. فرضيات البحث:

#### 1.2 الفرضية العامة:

- للبروتوكول التدريبي المقترح القائم على (HIIT) باستعمال بعض التمارين البليومترية فعال في فقدان الوزن والتقليل من محيط البطن للمتدربين في قاعات الجيم.

#### 2.2 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في فقدان الوزن للمتدربين في قاعات الجيم.  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في التقليل من محيط الخصر للمتدربين في قاعات الجيم.

### 3. أهداف البحث:

- معرفة فعالية بروتوكول قائم على (HIIT) قصير المدى وبعض التمارين البليومترية في خسارة الدهون لدى المتدربين الهواة المصابين بالسمنة.  
- معرفة فعالية بروتوكول قائم على (HIIT) قصير المدى وبعض التمارين البليومترية في التقليل من محيط الخصر لدى المتدربين الهواة المصابين بالسمنة.

### 4. أهمية الدراسة:

- توفير أدلة قوية للممارسين والمدربين للمساعدة في تطوير برامج (HIIT) الفعالة في خسارة الوزن عند المتدربين في قاعات الجيم.  
- البحث على استعمال طرق التدريب الموفرة للوقت والمقتصد للجهد في فقدان الوزن والحفاظ على الصحة العامة للأفراد.  
- إبراز فعالية بروتوكول تدريبي مقترح لطريقة (HIIT) في تحقيق نتائج باهرة في التنشيف والتخلص من الوزن الزائد.

## 5. تحديد المصطلحات والمفاهيم المرتبطة بالدراسة:

### 1.5 التدريب الفترتي المرتفع الشدة (HIIT):

اصطلاحاً: جهود قصيرة المدى متكررة من العمل عالي الشدة (>45 ثانية) إلى طويلة (2-4 دقائق) من تمارين (سرعة، قوة) عالية الشدة إلى حد ما ولكن ليست قصوى، أو قصيرة  $\geq 10$  ثواني من العدو المتكرر، أو انطلاقات فترية سريعة > 20-30 ثانية، يتم إجراؤها فوق عتبة اللاكتات اللاهوائية.

إجرائياً: فترات قصيرة متكررة عالية الشدة تجرى بالقرب من استهلاك الأكسجين الأقصى أو فوقه تلبها فترات تعافي سلبية أو نشطة قصيرة لا تسمح بالاسترداد الكامل للأداء.

### 2.5 تدريب البليوميترك:

اصطلاحاً: هو المقدرة على إخراج قوة خلال مد حركي ما تركز على الأسلوب الديناميكي للجهاز العضلي العصبي حيث يزيد مقدار القوة الداخلية عن القوة الخارجية. (عبورة راج، وآخرون، 2022، ص593).

إجرائياً: هو مجموعة تدريبات تتضمن إطالة العضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الانقباض المعتمد على التقصير أو إنتاج حركة تتميز بالقوة لوقت قصير.

### 3.5 الوزن الزائد:

اصطلاحاً: تعرف زيادة الوزن والسمنة على أنها تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون يمثل خطراً على الصحة، يعتبر مؤشر كتلة الجسم (BMI) الذي يزيد وزنه عن 25 كجم/م<sup>2</sup> زيادة في الوزن، وأكثر من 30 كجم/م<sup>2</sup> من السمنة (Raiman et al) 2023).

إجرائياً: هو زيادة نسبة الدهون في الجسم مقارنة بالصحة المثالية.

## 6. الطرق المنهجية المتبعة في الدراسة:

### 1.6 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

### 2.6 الدراسة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة الدراسة الاستطلاعية 05 أفراد مأخوذة من نفس مجتمع الدراسة وتطابق الشروط للفئة الموضوع للدراسة، وتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية، كما تم فيها إجراء الاختبار القبلي بيوم الخميس: 2021/08/10 بقاعة الجيم (CRMJ) وتم إعادة الاختبار البعدي بفارق زمني يقدر بأربعة أيام وكان ذلك يوم 14/ 2021/08 بنفس القاعة.

3.6 مجالات البحث: تمثلت مجالات الدراسة والتي نفذها الباحث ضمن حدود ارتبطت بخصائص العينة المختارة والأداة المستخدمة فيه وتم إجراء البحث من خلال مجالين اثنين هما:

- المجال المكاني: تم تنفيذ الدراسة في قاعة اللياقة البدنية (Fitness) التي تحمل اسم (Power Gym) الواقعة مقابل مقر بلدية برج بونعام بولاية تيسمسيلت.

- المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي أجرينا فيه بحثنا من الفترة الممتدة من بداية شهر سبتمبر 2021 إلى غاية منتصف أكتوبر 2021 حيث تمت ذلك حسب المراحل التالية:

- مرحلة الاختبارات القبليّة (pre test): تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعة التجريبية يوم 02/ 2021/09 على الساعة 17:00 مساءً.

- مرحلة تطبيق الدورة التدريبية (the application of program): احتوت الدورة التدريبية على 12 حصص تدريبية، زمن كل وحدة تدريبية كان 45 إلى 60 دقيقة، ويتم التطبيق بمعدل حصتين في الأسبوع، وبالتحديد أيام الأحد – الثلاثاء – على الساعة 17:00 مساءً، وقد تم الشروع في تطبيق هذه الحصص التدريبية يوم 2021/09/12 إلى غاية يوم 2021/10/15.

- مرحلة الاختبارات البعدية (post test): تم إجراء الاختبارات البعدي على المجموعة التجريبية 2021/10/16 على الساعة 17:00 مساءً.

#### 4.6 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: هو جميع الأفراد الذين يشتركون في صفة أو مجموعة من الصفات تميزها عن غيرها، ويرغب الباحث في تعميم نتائج الدراسة عليها (عطا الله، 2020، صفحة 131).  
- وفي دراستنا هم جميع المتدربين الذين يعاون من الوزن الزائد وتتراوح أعمارهم من 25 إلى 30 سنة، البالغ عددهم 45 متدرباً والمتواجدين داخل قاعات اللياقة البدنية (Fitness).  
أما العينة تعرف بأنها: هي جزء من مجتمع البحث (عطا الله، 2020، صفحة 132). وفي بحثنا هي بنسبة 22% تم اختيارها عشوائياً.

#### 5.6 متغيرات البحث:

- المتغير: هو يشير إلى صفة أو خاصية محددة تتباين قيمتها بين الأفراد أو الأشياء (عطا الله، 2020، صفحة 64).  
- المتغير المستقل: هو المتغير الذي يتم دراسة أثره في متغير آخر (عطا الله، 2020، صفحة 69).  
وفي دراستنا المتغير المستقل هو: البرنامج التدريبي القائم على طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة (HIIT) باستخدام تمارين البليومترك.  
- المتغير التابع: يتغير تبعاً لتغيير متغير آخر ويدعى متغير الأثر (عطا الله، 2020، صفحة 69) وفي دراستنا هو: متغير الوزن ومحيط البطن.

#### 6.6 تجانس عينة البحث:

الجدول رقم 01: يمثل تجانس عينة البحث

المتغيرات	المعاملات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر		28.70	3.335	0.776
الطول (cm)		174.10	3.510	0.378
الوزن (kg)		106.10	1.136	0.687
عدد العينة: 10		مستوى الدلالة: 0.05		درجة الحرية: 09

المصدر: الباحث

- من خلال الجدول رقم 01 يتضح أن المجموعة التجريبية كانت متوسطاتها الحسابية بالنسبة لمتغيرات العمر والطول والوزن (28.70-174.10-106.10) على التوالي، بينما كان الانحراف المعياري لنفس المتغيرات السابقة (3.335-3.510-1.136) على التوالي.

## 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

7.6 أدوات البحث: تستخدم أدوات جمع البيانات للحصول على بيانات دقيقة حول الظاهرة موضوع الدراسة وتختلف حسب نوع الدراسة (عطا الله، 2020، صفحة 231).

### 1.7.6 أدوات القياس:



الشكل رقم 01: يمثل أدوات القياس المستعملة.

- قياس الكتلة الكلية: باستعمال ميزان طبي، حيث يقف اللاعب بوضع معتدل مستقيماً حتى يستقر المؤشر، وتحسب كتلة الجسم لأقرب كيلو غرام.
- قياس الطول الكلي: باستعمال شريط قياس مقسم بالسنتيمتر، حيث يتم قراءة المسافة بين رأس اللاعب ووسط الأرض.
- قياس محيط البطن: باستعمال شريط قياس مقسم بالسنتيمتر.

المعادلات العلمية المستعملة:

- مؤشر كتلة الجسم: BMI، والذي يساوي: الوزن(كغ)/الطول<sup>2</sup>(متر).

- إذا كنت رياضي مستوى عالي =  $(MB \times 1.9)$ . (RATTEL, 2018).

- معادلة (karvonen) في قياس النبض المستهدف:

النبض القلبي المستهدف = (النبض القلبي الأقصى - النبض القلبي في الراحة) × % الشدة + النبض القلبي في الراحة.

مثال: عند التدريب بشدة 60%، وكان النبض القلبي للممارس:

- الأقصى: 175 ن/د، في الراحة: 59 ن/د، فإن نبض القلب المستهدف الوصول إليه = 129 ن/د (Kotzki et al., 1998).

- معادلات التحسس الذاتي للجهد (RPE) في مراقبة الحمل التدريبي.

### 2.7.6 البرنامج التدريبي:

يحتوي البرنامج التدريبي القائم على الفترتي مرتفع الشدة بالأسلوب القصير على بعض التمرينات البليومترية المستمدة من عديد الأبحاث العلمية ذات معامل تأثير عالي، وذلك باستخدام تمارين القفز والحجل من وضعيات مختلفة على حواجز يصل ارتفاعها بين 40 و50 سم، وبالنسبة لأسس البرنامج، فلتفادي إصابة العضلات والمفاصل راعينا المبادئ الأساسية والمتمثلة في: الحمل الزائد، الخصوصية، الفروق الفردية، الاستشفاء والتقدم والتنوع في الحمل. وذلك بعد التأكد من توفر الإمكانيات المادية لتطبيق البرنامج، تحديد الأحمال المدرجة فيه والمدة الزمنية له.

الجدول رقم 02: يمثل البروتوكول التدريبي المقترح

أكتوبر		سبتمبر						الأشهر
عدد الحصص الإجمالي في الدورة التدريبية: 24		عدد الحصص الإجمالي في الأسبوع: 4						وصف البرنامج التدريبي المقترح
إعادة إجراء القياسات الجسمية (الطول، الوزن، محيط البطن)	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	القياسات الجسمية (الطول، الوزن، محيط البطن)	رقم الأسبوع التدريبي
	عالي الشدة	عالي الشدة	منخفض	عالي الشدة	عالي الشدة	معتدل		نوع الأسبوع
	2	2	2	2	2	2		عدد حصص البرنامج المقترح (4/2)
	45	45	75	45	45	60		حجم الحصص الكلي
	%100	%100	% 60	%90	%90	% 75		شدة العمل لحصص البرنامج المقترح من أقصى نبض
	ركض + قفز	ركض + قفز	ركض + تنسيق قفز	ركض + قفز	ركض + قفز	ركض + قفز + تنسيق		طبيعة الجهد (نوعية التمارين)
الحمل التدريبي لنوعية التمارين الفترية المستخدمة								
الحمولة اليومية	معدل RPE المتوقع	مدة التمرين	راحة بين الكتل	عدد الكتل	مدة الكتلة	عمل/راحة	الشدة من HRM	الأسبوع الأول والرابع
300	5	18 د	2 د ر. ايجابية	3	4 د	"20"/"10 ر. سلبية	%70-75	
270	6	27 د	3 د	3	6 د	"20"/"10	%95-90	
315	7	30 د	1.30 د	6	3 د	"20"/"10	%100-95	الأسبوع الخامس والسادس
القياس البعدي	البرنامج التدريبي المقترح باستعمال الفترتي القصير (HIIT-Short interval)						القياس القبلي	القياسات الجسمية

المصدر: الباحث



## 8.6 الوسائل الإحصائية:

قد اعتمدنا في دراستنا على برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) نسخة 20 والأساليب والوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- اختبار (T) ستودنت لعينتين مرتبطتين.

## 7. عرض النتائج ومناقشتها:

1.7 عرض نتائج الفرضية الأولى والثانية الخاصة بالقياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في قياس الوزن ومحيط البطن:

الجدول رقم 03: (يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية في قياس الوزن ومحيط البطن).

المحاور المتغيرات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	دلالة (T)	الدلالة الإحصائية
قياس الوزن	القبلي	6.20	2.781	7.050	0.001	توجد
	البعدي					
قياس محيط البطن	القبلي	2.00	0.817	7.746		
	البعدي					
عدد العينة: 10		درجة الحرية: 09		مستوى الدلالة: 0.05		

المصدر: الباحث

## مناقشة النتائج:

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي والبعدي للوزن ومحيط البطن متوسطا حسابيا قدره (6.20 – 2.00)، وانحراف معياري قدره (2.781 – 0.817)، كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (7.050 – 7.746) على التوالي عند درجة الحرية (09) وبلغت دلالة (ت) لنفس الاختبارات (0,001) عند مستوى الدلالة 0,05، وبالنظر إلى قيمة دلالة (ت) فهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمؤشر الوزن ومحيط البطن لدى المتدربين داخل قاعة اللياقة البدنية، ويعزو الباحثان أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المطبق بالاعتماد على طريقة تدريب (HIIT) وبعض التمرينات البليومترية، وفي هذا الصدد يقول محجوب (1990) أن ممارسة الأنشطة الرياضية مفيدة في تقليل الدهون المتراكمة واكتساب كتلة عضلية خالية منها، وحسب محمد رضا (2008) فيجب على المدرب تنظيم ومراقبة الحمل التدريبي بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا، توافقت نتائج دراستنا مع دراسة **et al. (2023) Khodadadi** التي توصلت إلى أن التدريب لمدة 8 أسابيع بإجراء 2-3 حصص أسبوعيا مع فترات عمل أقل من 60 ثانية مع التعافي النشط تكون أكثر فعالية في إحداث تغييرات مواتية في تكوين الجسم في جميع الطرق القائمة على (HIIT) مع أفضلية تدريبات ركوب الدراجات في التقليل من الدهون وزيادة كتلة الجسم الخالية منها ودراسة **et al. (2021) D'Amuri** التي توصلت إلى وجود تأثيرا متشابها داخل المجموعات في فقدان الوزن وكتلة الدهون لكل من (MCT) و (HIIT)، وتوصل الباحث إلى (HIIT) تسبب في فقدان وزن مماثل مقارنة مع (MCT) ولكنه أدى إلى زيادة أكبر في اللياقة القلبية التنفسية في مدة أقصر.

- ومن خلال هذا كله يمكن القول أن الفرضية الأولى التي تنص على انه: توجد فروق إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمؤشر الوزن لدى المتدربين داخل قاعة الجيم، والفرضية الثانية التي تنص على انه: توجد فروق إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمؤشر محيط البطن لدى المتدربين داخل قاعة الجيم، قد تحققتا.

2.7 عرض نتائج الفرضية العامة لاختبار ايتاسكويرد لقياس حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية (متغيرات الوزن – محيط البطن).

الجدول رقم 04: يبين اختبار ايتاسكويرد لقياس حجم الأثر (effect size) الذي أحدثه البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية.

المحاور المتغيرات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	دلالة (T)	اختبار ايتاسكويرد
قياس الوزن	القبلي	6.20	2.781	7.050	0.001	0.846
	البعدي					
قياس محيط البطن	القبلي	2.00	0.817	7.746		0.846
	البعدي					
عدد العينة: 10		درجة الحرية: 09		مستوى الدلالة: 0.05		

#### مناقشة النتائج:

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي والبعدي للوزن ومحيط البطن متوسطات حسابية قدرها (2.00 – 6.20) على التوالي، وبانحرافات معيارية قدرها (0.817 – 2.781) على التوالي، كما أن قيمة (ت) المحسوبة للقياسات بلغت (7.050 – 7.746) على التوالي عند درجة الحرية (09) وبلغت دلالة (ت) لنفس قياسات الوزن ومحيط البطن (0.001) عند مستوى الدلالة 0.05، بينما بلغت قيمة اختبار ايتاسكويرد الخاص بقياسات الوزن ومحيط البطن (0.846 – 0.87) على التوالي عند مستوى الدلالة 0.05 وهو قيم كبيرة (large effect) لأنها أكبر من المعامل (0.14)، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي باستعمال طريقة التدريب التدريبي الفترتي مرتفع الشدة كان له اثر ايجابي في التقليل من الوزن ومحيط البطن بالنسبة للمتدربين الذين يعانون من الوزن الزائد، ويعزو الباحث الأسباب وراء ظهور هذه النتائج الجيدة إلى فعالية البرنامج الكبيرة القائم على (HIT) القصير المبني على أسس علمية باستخدام تمارينات خاصة، تتوافق نتائجنا مع دراسة (Türk et al., 2017) التي أظهرت وجود تأثير (HIT) في اللياقة القلبية الرئوية وانخفاض أكبر في دهون الجسم مقارنة بالتمارين التقليدية وخلص الباحث إلى أن تدريب (HIT) أفضل لتحسين اللياقة القلبية وخفض نسبة الدهون لدى البالغين المصابين بالسمنة المفرطة ودراسة (Boutcher 2011) التي توصلت إلى أن (HIIE) يؤدي إلى تحسينات كبيرة في اللياقة الهوائية واللاهوائية وفي فقدان الدهون تحت الجلد والبطن وأن بروتوكولات (HIIE) جذابة لمعظم الأفراد المهتمين بالحد من الدهون وكذا دراسة عزب (2010) التي توصلت إلى أثر كبير في تقليل نسبة الشحوم لدى الأطفال، وفي هذا الصدد يؤكد فاضلي حسب بلفريطس وغنام (2020) أن التخطيط السليم والمؤسس علمياً يؤدي إلى إحداث تأثير فعال على الصحة العامة للأفراد، وحسب إسماعيل (1996) فإن التدريب السليم حتماً مع مراعاة الفروق بين الأفراد يؤدي إلى تطور الإنجاز.

- ومن خلال هذا كله يمكن القول أن الفرضية العامة بأن: للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة (HIIT) باستخدام تمارين البليومترك ذات المدة القصيرة (SDPE) اثر على التقليل من الوزن ومحيط البطن، قد تحققت.

## 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

- الاستنتاج العام: بعد القيام بعملية تحليل نتائج تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح هذا الأخير في فقدان الوزن لدى عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح هذا الأخير في التقليل من محيط البطن لدى عينة البحث.
- بروتوكول (HIIT) القصير المدى المعتمد على التمارين البليومترية فعال في تقليل نسبة الدهون وفقدان الوزن لدى عينة البحث.

### - الاقتراحات:

- هناك الحاجة إلى إجراء تجارب عشوائية على عينات أكبر وتصميم برامج تدريب مثالية خاصة للأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة.
- إجراء مزيد من الدراسات لتحديد الطريقة المثلى لتدريب (HIIT) لتعزيز فقدان الدهون في مختلف المجتمعات، بالنظر إلى الشعبية المتزايدة لتمرين (HIIT)، يجب أن تهدف الأبحاث المستقبلية إلى تحديد نماذج التدريب المثالية لتحقيق أقصى قدر من التحسينات في دهون الجسم.
- دمج تدريبات (HIIT) مع تمارين المقاومة وأساليب تدريبية متنوعة لفائدة المتدربين المصابين بالسمنة.
- إجراء مقارنات في الأبحاث المستقبلية بين أشكال مختلفة من (HIIT) مع التدريب المستمر مرتفع الحجم (MICT) على متغيرات تكوين الجسم وتحسين عوامل الخطر الرئيسية التي تهدد صحة الأفراد خاصة أمراض القلب والأوعية.
- إجراء دراسات مدتها 8 أسابيع أو أكثر لتعزيز تحسينات (HIIT) طويلة المدى على نسبة فقدان الدهون والتغيرات التي تطرأ على تكوين الجسم لدى المتدربين في قاعات الجيم.

**خلاصة:** في الختام تعد طريقة (HIIT) من أكثر أشكال التدريب فعالية من حيث الوقت في إحداث تعزيزات كبيرة على صحة الأفراد العامة والنفسية وفي خسارة الدهون وتقليل كتلتها في الجسم، نظرا لأن هذا النوع من التدريب يستنفذ مصادر طاقة أكبر وبالتالي عجز أكبر في السرعات الحرارية المطلوبة مما يؤدي إلى فقدان أكبر للدهون. بالنظر إلى كل هذه المميزات من الممكن أن تكون (HIIT) استراتيجية فعالة من حيث الوقت وأداة علاج بديلة للبالغين والسكان من مختلف الأعمار ممن يعانون من البدانة أو السمنة المفرطة والذين يقف الوقت كعائق رئيسي للممارسة الأنشطة البدنية، ما يجعل تدريب (HIIT) خيارا مثيرا للاهتمام في برامج فقدان الوزن للرياضيين.

### قائمة المصادر والمراجع:

## Bibliographie

- ASTORINO, T., HEATH, B., BANDONG, J., & ORDILLE, G. M. (2017). Effect of periodized high intensity interval training (HIIT) on body composition and attitudes towards hunger in active men and women. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58 (7), 1052-1062.
- Boutcher, S. H. (2011). High-Intensity Intermittent Exercise and Fat Loss. *Journal of Obesity*, 4 (1), 1-10.
- Carvalho, A., Mourão, P., & Abade, E. (2014). Effects of Strength Training Combined with Specific Plyometric exercises on body composition, vertical jump height and lower limb strength development in elite male handball players: a case study. *Journal of Human Kinetics*, 41 (1), 125-132.
- D'Amuri, A., Maria Sanz, J., & Capatti, E. (2021). Effectiveness of high-intensity interval training for weight loss in adults with obesity: a randomised controlled non inferiority trial. *BMJ*, 7 (1), 1-10.
- Khodadadi, F., Bagheri, R., Negaresh, R., & Moradi, S. (2023). The Effect of High-Intensity Interval Training Type on Body Fat Percentage, Fat and Fat-Free Mass: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *Journal of Clinical Medicine*, 12 (6), 2291-2327.
- Raiman, L., Amarnani, R., & Abdur-Rahman, M. (2023). The role of physical activity in obesity: let's actively manage obesity. *Clinical Medicine*, 23 (4), 311-317.
- RATEL, S. (2018). *Préparation physique du jeunes sportif*. ÉDITIONS AMPHORA.

- Schoenfeld, B., & Dawes, J. (2009). High-Intensity Interval Training: Applications for General Fitness Training. *National Strength and Conditioning Association*, 31 (6), 44-46.
- Sharma, A., & Yadav, N. (2023). The influence of high-intensity interval training on the health-related physical fitness components of children who are currently enrolled in school. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10 (3), 292-232.
- Türk, Y., Theel, W., & Kasteleyn, M. J. (2017). High intensity training in obesity: a Meta-analysis. *Obesity Science & Practice*, 3 (3), 258-271.

أحمد عطا الله. (2020). أسس ومناهج البحث في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- وجيه محجوب (1990): التغذية والحركة: الغذاء والتدريب وقياسها، الحكمة للطباعة، البصرة، العراق.
- قبورة العربي (2015): تأثير الجهد البدني الأقل من الأقصى على بعض المؤشرات النفسية والفسولوجية عند الرياضيين وغير الرياضيين، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 03، الجزائر.
- جعفر فارس عبد الرحيم العرجان (2007): اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستويات دهون لدم لدى الأطفال الأردنيون (12-15) سنة، الدورية السعودية للطب الرياضي، 9 (01)، 14-36، السعودية.