



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم

كلية التربية  
قسم التربية البدنية وعلوم الحركة



## تقرير

### الملتقى العلمي الأول للنشر العلمي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة

برعاية كريمة من **سعادة عميد الكلية الدكتور/ خالد بن محمد الحميضي**، وتحت اشراف **سعادة رئيس القسم الدكتور/ عبد العظيم بن سعود العتيبي**، قام قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بعقد الملتقى العلمي الأول للنشر العلمي لطلاب القسم، وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٥ / ٣ / ١٤٤٢ هـ، شارك فيه مجموعات علمية من طلاب القسم، كما هو موضح بالجدول المرفق.

وتشرف الملتقى بحضور قيادات الكلية للاطلاع على الملصقات العلمية المقدمة من أبنائنا الطلاب وتشجيعهم على الاستمرار في البحث العلمي، كنواة لباحثين طموحين وفقاً لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ هـ، لرفع شأن وطنهم الغالي والحبیب.

وتم تقييم أبحاث الملتقي من اللجنة العلمية بالقسم والمشكلة من مجلس القسم كالآتي: -

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| د/ عبد العظيم بن سعود العتيبي | (رئيساً) |
| د/ حمادة عبدالعزيز حبيب       | (مقرراً) |
| د/ مصطفى محمد نصر             | (عضواً)  |
| د/ وجدي محمد عبدالوهاب        | (عضواً)  |
| د/ أحمد حسن رخا               | (عضواً)  |

حيث تمت مناقشة المجموعات البحثية للطلاب في الملصق العلمي المقدم منهم، من أعضاء اللجنة العلمية وتم التقييم وتحديد المراكز الثلاث الأولى المتميزة وفقاً لاستمارة تقييم علمية معدة من اللجنة العلمية بالقسم وتم اعتمادها من مجلس القسم، وإقرارها للعمل بها في تقييم الملصقات العلمية المقدمة من الطلاب.

كما شارك جميع أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بالحضور كالاتي:

الدكتور/ محمود متولي بنداري (مشرف أكاديمي)

الدكتور/ هاني عبد العزيز صالح (مشرف أكاديمي)

الدكتور/ جهاد نبيه عبد المحسن (مشرف أكاديمي)

الدكتور/ خالد إبراهيم أبو وردة (مشرف أكاديمي)

الدكتور/ شادي محمد الحناوي (مشرف أكاديمي)

الدكتور/ عصام أنور خطاب (مشرف أكاديمي)

الدكتور/ عماد إبراهيم النادي (مشرف أكاديمي)

الدكتور/ بلال ذكريا العريان (مشرف أكاديمي)

بالإضافة إلى مشاركة جميع أعضاء هيئة التدريس المتعاونين مع قسم التربية البدنية وعلوم الحركة كالاتي:

الدكتور/ نصر محمد حسن (متعاون بالقسم)

الدكتور/ بلال ذكريا العريان (متعاون بالقسم)

الاستاذ/ صالح هضيب العازمي (متعاون بالقسم)

الاستاذ/ أحمد سليمان الخويطر (متعاون بالقسم)

كما كان الحضور رائعاً لأبنائنا الطلاب من كافة المستويات بالقسم، مع تطبيق كافة الاحترازية الضرورية للوقاية من فيروس كورونا المستجد COVID - 19 وتميز الملتقى العلمي الأول للنشر العلمي لطلاب القسم بالإيجابية والتفاعل من جميع الحضور مع المجموعات البحثية للطلاب، كما لاقى الملتقى استحسان الحضور لأهمية الموضوعات التي بحث فيها الطلاب وقدموا الملصقات العلمية بها، والتي أفادت الحضور بدرجة كبيرة.

## مجموعات الأبحاث العلمية (الملتقى العلمي الأول للنشر العلمي لطلاب القسم)

| مجموعة | اسم الطالب  | موضوع البحث            | الأستاذ المشرف    |
|--------|---|------------------------|-------------------|
| ١      | 1- عبد الرحمن الجبر (منسق)<br>2- عبد الله السويحل<br>3- ياسر الحسيني<br>4- عبد الله الغطيمل<br>5- رياض الصالحي<br>6- الوليد الصمعاني  | انحرافات القوام        | د/ خالد ابو وردة  |
| ٢      | 1- عبدالاله السحبياني (منسق)<br>2- خالد الحربي<br>3- تركي الرشيد<br>4- ثامر الطسان<br>5- عبدالعزيز الفهيد                             | نشاط الترويحي          | د/ عماد النادي    |
| ٣      | 1- محمد العميم (منسق)<br>2- عبد الرحمن اليحيى<br>3- عبد الله اليحيى<br>4- خالد الحسنى<br>5- عمر الوزان<br>6- عبدالله المطلق           | الصحة واللياقة         | د/ محمود بنداري   |
| ٤      | 1- عبد العزيز المحيسن(منسق)<br>2- عمر الحربي<br>3- عزام الحربي<br>4- مشعل الظاهري<br>5- محمد الحربي                                   | مؤشر كتلة الجسم        | د/ هاني عبدالعزيز |
| ٥      | 1- عبد الملك الدخيل (منسق)<br>2- مازن الحربي<br>3- يوسف اللاحم<br>4- يزيد المحيميد<br>5- حمد الصقري<br>6- فارس السعوي                 | إصابات الملاعب الشائعة | د/ بلال ذكريا     |
| ٦      | 1- فهيد الفهيد (منسق)<br>2- عبد الله الشايع<br>3- راشد الرشيدى<br>4- محمد فهد الحربي<br>5- حمد محمد المطيري<br>6- مالك السحبياني      | الإعلام الرياضي        | د/ جهاد عبدالمحسن |
| ٧      | 1- أسامة القعيد (منسق)<br>2- عبد الله الرشيد<br>3- مشعل المرزوقي<br>4- أيمن النجيبانى<br>5- عبد الله الشايع<br>6- حمد العضيبي         | الإسعافات الأولية      | د/ عصام أنور      |
| ٨      | 1- خالد الكريديس (منسق)<br>2- عبد العزيز البيضاني<br>3- ابراهيم الديواني<br>4- راكان الصهيل<br>5- محمد الوهيد<br>6- عبد اللطيف السرهد | المكملات الغذائية      | د/ شادي الحناوي   |

## استمارة تقييم الملصق العلمي

(ملتقى النشر العلمي الأول لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة)

### جوانب التقييم

| الجوانب الشكلية         |   |   |   |   |  |
|-------------------------|---|---|---|---|--|
| الدرجة                  |   |   |   |   | البعد  |
| ١                       | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |  |
|                         |   |   |   |   | 1. وضوح عنوان الملصق                           |
|                         |   |   |   |   | 2. كتابة أسماء جميع المشاركين                  |
|                         |   |   |   |   | 3. التناسق ما بين النص المكتوب والصور والأشكال |
|                         |   |   |   |   | 4. التصميم والتنسيق ما بين موضوعات البوستر     |
|                         |   |   |   |   | 5. شمولية الموضوع                              |
| <b>مجموع الدرجات</b>    |   |   |   |   |  |
| الجوانب الفنية والعلمية |   |   |   |   |  |
|                         |   |   |   |   | 1. فكرة وموضوع البوستر                         |
|                         |   |   |   |   | 2. الموضوع يسهم في إثراء المعرفة العلمية       |
|                         |   |   |   |   | 3. أهداف البوستر واضحة                         |
|                         |   |   |   |   | 4. قابلية الموضوع للتطبيق في الواقع            |
|                         |   |   |   |   | 5. وضوح الأشكال والرسومات                      |
|                         |   |   |   |   | 6. الأشكال والرسومات مرتبطة بالموضوع           |
|                         |   |   |   |   | 7. المراجع المستخدمة مرتبطة بموضوع البوستر     |
|                         |   |   |   |   | 8. طريقة العرض ووضوح الفكرة                    |
|                         |   |   |   |   | 9. الإجابة على الاستفسارات                     |
| <b>مجموع الدرجات</b>    |   |   |   |   |  |

### الدرجة الكلية:

### ترتيب التميز:

| التوقيع | الاسم                        | لجنة التحكيم |
|---------|------------------------------|--------------|
|         | د/ عبدالعظيم بن سعود العتيبي | (رئيساً)     |
|         | د/ مصطفى محمد نصر            | (عضواً)      |
|         | د/ وجدي محمد عبدالوهاب       | (عضواً)      |
|         | د/ حمادة عبدالعزيز حبيب      | (عضواً)      |
|         | د/ أحمد حسن رخا              | (عضواً)      |

وحظي الملتقى العلمي الأول للنشر العلمي لطلاب القسم، بدعم النادي الطلابي بكلية التربية وبالتعاون مع عمادة شؤون الطلاب لجامعة القصيم، لإضفاء روح التنافس بين المجموعات البحثية المختلفة من الطلاب، حيث تم رصد جوائز لتكريم المجموعات البحثية المتميزة من الطلاب وتم منحهم درع التميز حسب الترتيب (الأول – الثاني – الثالث) وايضاً منح كل طالب داخل المجموعات المتميزة درع تميز فردي.

Qassim University  
Deanship Of Students Affairs  
جامعة القصيم  
عمادة شؤون الطلاب  
النادي الطلابي بكلية التربية

قسم التربية البدنية وعلوم الحركة

يقوم النادي الطلابي بكلية التربية  
بالتعاون مع عمادة شؤون الطلاب  
الملتقى العلمي الأول لطلاب قسم التربية  
البدنية وعلوم الحركة  
للعام ١٤٤١-١٤٤٢

الصالة الرياضية

الاربعاء ١٤٤٢/٣/٢٥ هـ

إعداد

اللجنة العلمية بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة

## الملتقى العلمي الأول لطلاب القسم في صور

### المكملات الغذائية

#### مقدمة

تتمتع المكملات الغذائية والفيتامينات والمعادن بأهمية كبيرة في حياة الإنسان، فهي تساعد على تعزيز الصحة العامة، وتحسين الأداء البدني، والحفاظ على الصحة العامة. وتعتبر هذه المكملات من العوامل الهامة في تحقيق الصحة المثلى، خاصة في ظل التغيرات المناخية والتحديات الصحية التي تواجهها البشرية.

**أهمية المكملات الغذائية:**

- تساعد على تعزيز الصحة العامة.
- تحسن الأداء البدني.
- تساعد على الحفاظ على الصحة العامة.

**أنواع المكملات الغذائية:**

- المكملات الغذائية الطبيعية.
- المكملات الغذائية الاصطناعية.

**فوائد المكملات الغذائية:**

- تساعد على تعزيز الصحة العامة.
- تحسن الأداء البدني.
- تساعد على الحفاظ على الصحة العامة.

**الاحتياطات:**

- يجب اختيار المكملات الغذائية بعناية.
- يجب استشارة الطبيب قبل تناول المكملات الغذائية.

**الخلاصة:**

تعتبر المكملات الغذائية من العوامل الهامة في تحقيق الصحة المثلى، خاصة في ظل التغيرات المناخية والتحديات الصحية التي تواجهها البشرية.

### الإمكانيات الأولية

#### المقدمة

تتمتع الإمكانيات الأولية بأهمية كبيرة في حياة الإنسان، فهي تساعد على تعزيز الصحة العامة، وتحسين الأداء البدني، والحفاظ على الصحة العامة. وتعتبر هذه الإمكانيات من العوامل الهامة في تحقيق الصحة المثلى، خاصة في ظل التغيرات المناخية والتحديات الصحية التي تواجهها البشرية.

**أهمية الإمكانيات الأولية:**

- تساعد على تعزيز الصحة العامة.
- تحسن الأداء البدني.
- تساعد على الحفاظ على الصحة العامة.

**أنواع الإمكانيات الأولية:**

- الإمكانيات الأولية الطبيعية.
- الإمكانيات الأولية الاصطناعية.

**فوائد الإمكانيات الأولية:**

- تساعد على تعزيز الصحة العامة.
- تحسن الأداء البدني.
- تساعد على الحفاظ على الصحة العامة.

**الاحتياطات:**

- يجب اختيار الإمكانيات الأولية بعناية.
- يجب استشارة الطبيب قبل تناول الإمكانيات الأولية.

**الخلاصة:**

تعتبر الإمكانيات الأولية من العوامل الهامة في تحقيق الصحة المثلى، خاصة في ظل التغيرات المناخية والتحديات الصحية التي تواجهها البشرية.

### الاصابات الشائعة

#### المقدمة

تتمتع الاصابات الشائعة بأهمية كبيرة في حياة الإنسان، فهي تساعد على تعزيز الصحة العامة، وتحسين الأداء البدني، والحفاظ على الصحة العامة. وتعتبر هذه الاصابات من العوامل الهامة في تحقيق الصحة المثلى، خاصة في ظل التغيرات المناخية والتحديات الصحية التي تواجهها البشرية.

**أهمية الاصابات الشائعة:**

- تساعد على تعزيز الصحة العامة.
- تحسن الأداء البدني.
- تساعد على الحفاظ على الصحة العامة.

**أنواع الاصابات الشائعة:**

- الاصابات الشائعة الطبيعية.
- الاصابات الشائعة الاصطناعية.

**فوائد الاصابات الشائعة:**

- تساعد على تعزيز الصحة العامة.
- تحسن الأداء البدني.
- تساعد على الحفاظ على الصحة العامة.

**الاحتياطات:**

- يجب اختيار الاصابات الشائعة بعناية.
- يجب استشارة الطبيب قبل تناول الاصابات الشائعة.

**الخلاصة:**

تعتبر الاصابات الشائعة من العوامل الهامة في تحقيق الصحة المثلى، خاصة في ظل التغيرات المناخية والتحديات الصحية التي تواجهها البشرية.

### الاصابات الشائعة

#### المقدمة

تتمتع الاصابات الشائعة بأهمية كبيرة في حياة الإنسان، فهي تساعد على تعزيز الصحة العامة، وتحسين الأداء البدني، والحفاظ على الصحة العامة. وتعتبر هذه الاصابات من العوامل الهامة في تحقيق الصحة المثلى، خاصة في ظل التغيرات المناخية والتحديات الصحية التي تواجهها البشرية.

**أهمية الاصابات الشائعة:**

- تساعد على تعزيز الصحة العامة.
- تحسن الأداء البدني.
- تساعد على الحفاظ على الصحة العامة.

**أنواع الاصابات الشائعة:**

- الاصابات الشائعة الطبيعية.
- الاصابات الشائعة الاصطناعية.

**فوائد الاصابات الشائعة:**

- تساعد على تعزيز الصحة العامة.
- تحسن الأداء البدني.
- تساعد على الحفاظ على الصحة العامة.

**الاحتياطات:**

- يجب اختيار الاصابات الشائعة بعناية.
- يجب استشارة الطبيب قبل تناول الاصابات الشائعة.

**الخلاصة:**

تعتبر الاصابات الشائعة من العوامل الهامة في تحقيق الصحة المثلى، خاصة في ظل التغيرات المناخية والتحديات الصحية التي تواجهها البشرية.

## مؤشر كتلة الجسم

**المقدمة:**  
يؤثر الوزن الزائد على الصحة العامة، خاصة لدى المراهقين من الرجال والنساء في المجتمعات منخفضة الدخل من حيث الدخل والتعليم. حيث يؤثر على الصحة العقلية والجسدية، ويؤدي إلى الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، والتهنك، ويؤثر على جودة الحياة، ويؤدي إلى انخفاض الإنتاجية في العمل، ويؤدي إلى زيادة التكاليف الصحية.

**مؤشر كتلة الجسم:**  
هو مقياس يستخدم لقياس مؤشر كتلة الجسم، وهو يقيس الوزن مقسوماً على مربع الارتفاع. يتم استخدامه لتحديد ما إذا كان الشخص يعاني من نقص الوزن، الوزن الطبيعي، الوزن الزائد، أو السمنة.

**كيفية أخصب كتلة الجسم؟**  
1- تناول الطعام الصحي: تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن، وتقليل تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.  
2- ممارسة الرياضة: ممارسة الرياضة بانتظام، مثل المشي، ركوب الدراجة، أو السباحة.  
3- تجنب التدخين: التدخين يؤدي إلى زيادة الوزن، خاصة لدى النساء.  
4- تجنب تناول الأدوية التي تؤدي إلى زيادة الوزن: مثل بعض الأدوية المستخدمة لعلاج الاكتئاب، والسكري، والضغط.

**الأسباب:**  
1- تناول الطعام الغني بالدهون والسكريات.  
2- قلة النشاط البدني.  
3- تناول الأدوية التي تؤدي إلى زيادة الوزن.  
4- التوتر والضغط النفسي.

**الوقاية:**  
1- تناول الطعام الصحي.  
2- ممارسة الرياضة بانتظام.  
3- تجنب التدخين.  
4- تجنب تناول الأدوية التي تؤدي إلى زيادة الوزن.

**الخلاصة:**  
مؤشر كتلة الجسم هو مقياس يستخدم لقياس مؤشر كتلة الجسم، وهو يقيس الوزن مقسوماً على مربع الارتفاع. يتم استخدامه لتحديد ما إذا كان الشخص يعاني من نقص الوزن، الوزن الطبيعي، الوزن الزائد، أو السمنة.

إعداد: د. محمد عبد الحميد  
مركز البحوث والدراسات الصحية - جامعة القاهرة

## مخاطر التدخين

**المقدمة:**  
التدخين هو من أخطر العادات الصحية، حيث يؤدي إلى الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، والتهنك، ويؤثر على جودة الحياة، ويؤدي إلى انخفاض الإنتاجية في العمل، ويؤدي إلى زيادة التكاليف الصحية.

**الغريبة والأدواء:**  
1- زيادة الإصابة بأمراض القلب: التدخين يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، مثل تصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية.  
2- الإصابة بأمراض الرئة: التدخين يؤدي إلى الإصابة بأمراض الرئة، مثل التهاب الشعب الهوائية، وسعال مزمن، ومرض الانسداد الرئوي المزمن، وسرطان الرئة.  
3- الإصابة بأمراض الكلى: التدخين يؤدي إلى الإصابة بأمراض الكلى، مثل مرض الكلى المزمن، وفشل الكلى.  
4- الإصابة بأمراض العيون: التدخين يؤدي إلى الإصابة بأمراض العيون، مثل إعتام عدسة العين، وضمور البقعة، وسرطان العين.  
5- الإصابة بأمراض الفم: التدخين يؤدي إلى الإصابة بأمراض الفم، مثل التهاب اللثة، وسرطان الفم، ومرض دوغلاس.  
6- الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي: التدخين يؤدي إلى الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي، مثل مرض الجزر المعدي المريئي، ومرض كرون، وسرطان القولون.

**الوقاية:**  
1- تجنب التدخين: تجنب التدخين تماماً، خاصة إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة.  
2- تجنب تناول الأدوية التي تؤدي إلى زيادة الوزن: مثل بعض الأدوية المستخدمة لعلاج الاكتئاب، والسكري، والضغط.  
3- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات: تناول الأطعمة الصحية، الغنية بالفيتامينات والمعادن.

**الخلاصة:**  
التدخين هو من أخطر العادات الصحية، حيث يؤدي إلى الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، والتهنك، ويؤثر على جودة الحياة، ويؤدي إلى انخفاض الإنتاجية في العمل، ويؤدي إلى زيادة التكاليف الصحية.

إعداد: د. محمد عبد الحميد  
مركز البحوث والدراسات الصحية - جامعة القاهرة

## أهمية التغذية السليمة

**المقدمة:**  
التغذية السليمة هي من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة العامة، حيث تؤدي إلى زيادة الإنتاجية في العمل، وتحسين جودة الحياة، وتقليل التكاليف الصحية.

**أهمية التغذية السليمة:**  
1- تحسين الصحة العامة: التغذية السليمة تؤدي إلى تحسين الصحة العامة، وتقليل الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب.  
2- تحسين الإنتاجية في العمل: التغذية السليمة تؤدي إلى تحسين الإنتاجية في العمل، وتقليل التغيب عن العمل.  
3- تحسين جودة الحياة: التغذية السليمة تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتقليل الشعور بالتعب والإرهاق.  
4- تقليل التكاليف الصحية: التغذية السليمة تؤدي إلى تقليل التكاليف الصحية، وتقليل الحاجة إلى الأدوية.

**نصائح التغذية السليمة:**  
1- تناول الطعام الصحي: تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن، وتقليل تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.  
2- ممارسة الرياضة: ممارسة الرياضة بانتظام، مثل المشي، ركوب الدراجة، أو السباحة.  
3- تجنب التدخين: التدخين يؤدي إلى زيادة الوزن، خاصة لدى النساء.  
4- تجنب تناول الأدوية التي تؤدي إلى زيادة الوزن: مثل بعض الأدوية المستخدمة لعلاج الاكتئاب، والسكري، والضغط.

**الخلاصة:**  
التغذية السليمة هي من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة العامة، حيث تؤدي إلى زيادة الإنتاجية في العمل، وتحسين جودة الحياة، وتقليل التكاليف الصحية.

إعداد: د. محمد عبد الحميد  
مركز البحوث والدراسات الصحية - جامعة القاهرة

## أهمية التغذية السليمة

**المقدمة:**  
التغذية السليمة هي من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة العامة، حيث تؤدي إلى زيادة الإنتاجية في العمل، وتحسين جودة الحياة، وتقليل التكاليف الصحية.

**أهمية التغذية السليمة:**  
1- تحسين الصحة العامة: التغذية السليمة تؤدي إلى تحسين الصحة العامة، وتقليل الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب.  
2- تحسين الإنتاجية في العمل: التغذية السليمة تؤدي إلى تحسين الإنتاجية في العمل، وتقليل التغيب عن العمل.  
3- تحسين جودة الحياة: التغذية السليمة تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتقليل الشعور بالتعب والإرهاق.  
4- تقليل التكاليف الصحية: التغذية السليمة تؤدي إلى تقليل التكاليف الصحية، وتقليل الحاجة إلى الأدوية.

**نصائح التغذية السليمة:**  
1- تناول الطعام الصحي: تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن، وتقليل تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.  
2- ممارسة الرياضة: ممارسة الرياضة بانتظام، مثل المشي، ركوب الدراجة، أو السباحة.  
3- تجنب التدخين: التدخين يؤدي إلى زيادة الوزن، خاصة لدى النساء.  
4- تجنب تناول الأدوية التي تؤدي إلى زيادة الوزن: مثل بعض الأدوية المستخدمة لعلاج الاكتئاب، والسكري، والضغط.

**الخلاصة:**  
التغذية السليمة هي من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة العامة، حيث تؤدي إلى زيادة الإنتاجية في العمل، وتحسين جودة الحياة، وتقليل التكاليف الصحية.

إعداد: د. محمد عبد الحميد  
مركز البحوث والدراسات الصحية - جامعة القاهرة









إعداد  
اللجنة العلمية بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة