

جامعة حسيبة بن بو علي الشلف

University of Hassiba Benbouali - Chlef



*International Journal of Studies &
Research In Sport Sciences & Training*

المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب

مجلة علمية دولية محكمة متخصصة في مجال علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية تصدر عن معهد التربية البدنية
والرياضية جامعة حسيبة بن بو علي-الشلف، الجزائر

IJSRSST 2023

جوان 2024

ISSN: 2716 – 8115

E-ISSN: 1389–2800

المجلد: 05 العدد: 01

السنة: 2024

***International Journal of Studies & Research in Sport Sciences
& Training***

المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب

مجلة علمية دولية محكمة متخصصة في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تصدر عن معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف، الجزائر

الرئيس الشرفي للمجلة:

البروفيسور العربي غويني رئيس جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف

مدير المجلة:

أ.د. مخلفي رضا مدير المعهد

رئيس التحرير:

د. جلطي طيب

أعضاء هيئة التحرير:

الملا فيصل حميد (البحرين)	بلعروسي سليمان (الجزائر)
محمد أبو الطيب (الأردن)	مخلفي رضا (الجزائر)
فكري نعيم امل (مصر)	فاروق عبد القادر موسي احمد (عمان)
عكاب ام د ناظم أحمد (العراق)	المصري ابراهيم (فلسطين)
أحمد عبد القادر أشرف إبراهيم (مصر)	علي سموم الفرطوسي (العراق)
MUTLU TURKMEN (Turkey)	قندوز الغول خليفة (الجزائر)
مجيد جورج النجار انعام (البحرين)	شعبان عصام الدين (السعودية)
شوقي قدارة (الجزائر)	علي حسن عماد الدين شعبان (مصر)
أبو الرز حسين حسن مصطفى (الأردن)	كاشف زايد (عمان)
غربي صباح (الجزائر)	هاشم الكيلاني (الأردن)
مازن مرو (لبنان)	بهجت أبو طالع (فلسطين)
هنداوي عمر سليمان (الأردن)	منصوري عبد الله (الجزائر)
حداد منعم (قطر)	عبدالودود احمد الزبيدي (العراق)
أحمد زيوش (الجزائر)	مازن كزار (العراق)
سلامة يونس محمد (السعودية)	فاروق حسام (مصر)
	الهدابي بدرية (البحرين)

أمانة المجلة:

أ.د.قندوز الغول خليفة

د.قيصاري علي

د.ماحي سفيان

افتتاحية المجلة

في إطار سعيينا المستمر لتطوير المجلة شكلاً ومحتوى ومضموناً، تواصل " المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب" في صدورها للعام الخامس على التوالي بصدور العدد الأول من المجلد الخامس وإذ نقدم هذا العدد الذي يشتمل على عدة بحوث ودراسات في علوم الرياضة، والتي تشكل حلقة مهمة في السلسلة البحثية التي تسعد هيئة التحرير بتقديمها للقراء الكرام لتعميق معارفهم، وتدعيم مصادر بحوثهم.

في الوقت الذي نتقدم فيه بالشكر والامتنان إلى كل من ساهم وعمل على إصدار هذا العدد من المجلة العلمية بدعم جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف وعلى رأسها السيد رئيس الجامعة ومدير وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية، كما ندعو جميع الباحثين والأساتذة من داخل الجزائر وخارجها، بغرض نشر البحوث العلمية التي لم سبق نشرها في مجلة أو تظاهرة علمية- والمتسمة بالجودة والأصالة، والمكرسة لقواعد البحث العلمي والأمانة العلمية، والمحركة بإحدى اللغات العربية أو الإنجليزية.

رئيس تحرير المجلة:

د.طيب جلطي

قواعد النشر

مجلة "المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب" هي مجلة علمية دولية محكمة سداسية ومجانية. تصدر عن معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف، الجزائر. تهتم المجلة بمجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تفتح الفضاء لجميع القدرات العلمية في الجزائر و خارجها بالمساهمة في أحد اختصاصاتها

تؤكد هيئة تحرير المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب على ضرورة الالتزام بشروط النشر، وتعتذر عن عدم نشر كل مقال لا تتوفر فيه الشروط مهما كانت قيمته العلمية.

الشروط العامة للنشر:

1. أن يكون البحث في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
2. أن يتميز البحث بالأصالة والإضافة العلمية.
3. أن يكون البحث جديدا لم يسبق نشره أو مقمدا للنشر لدى أي جهة أخرى. ويقدم إقرارا بذلك.
4. أن يستخدم البحث منهجا علميا واضحا وتوثيقا دقيقا .
5. أن يتبع القالب المعتمد في المجلة لكتابة وإخراج المقال.

الشروط المنهجية:

1. أن لا يتجاوز عدد صفحات البحث كاملا 18 صفحة بما في ذلك قائمة المراجع، ولا يقل عن 08 صفحات.
 2. يجب تتضمن الورقة الأولى للبحث :
- العنوان الكامل للمقال، اسم الباحث ورتبته العلمية، والمؤسسة التابع لها باللغتين العربية والإنجليزية.
- ملخص للمقال باللغتين: العربية، والانجليزية تحديدا. على أن يرفق كل ملخص بعنوان المقال، ويجب أن لا يتعدى كل ملخص 250 كلمة كحد أقصى ولا يقل عن 03 أسطر، ويجب أن يتضمن الهدف من البحث، وخلاصة الإجراءات والنتائج المتوصل إليها. ويدرج مع كل ملخص كلمات مفتاحية للموضوع. (لا تتعدى 06 كلمات)

3. يحزر البحث باللغة العربية بخط **Sakkal Majalla** الحجم 14، وبالخط Times New Roman للبحوث والكتابات باللغة الأجنبية الحجم 12. أما العناوين فبنفس الخط لكن بخط عريض (Bold, Gras). الفراغ بين الأسطر 1 سم. (يتبع القالب)
 4. هوامش إعداد الصفحة تكون: 03 سم على اليمين، و02 سم في باقي الجهات: العلوي، الأيسر، الأسفل.
 5. يجب أن يتضمن المقال: مقدمة، طرائق وأدوات الدراسة، النتائج، المناقشة، الخاتمة وقائمة المراجع.
 6. ترقيم الرسوم البيانية والأشكال التوضيحية ترقيماً متسلسلاً، وتكتب عناوينها أسفلها. ويستحسن أن تدرج في صيغة صورة.
 7. يجب أن يكون التوثيق بطريقة APA ألياً وليس يدوياً.
 8. ترقيم الجداول ترقيماً متسلسلاً حسب ورودها في المقال، وتكتب عناوينها أعلاها. أما التحليل والتعليق والملاحظات التوضيحية فتكتب أسفل الجدول.
 9. يجب أن تعتمد الأرقام العربية (1، 2، ...) .
 10. ضرورة مراعاة علامات الوقف والترقيم والمسافات البادئة للفقرات.
 11. ضرورة مراعاة الفراغات بين الكلمات وعلامات الوقف :
- يجب أن لا تكون هناك مسافة بين آخر حرف وعلامات الوقف التالية: النقطتين (:)، الفاصلة (،)، الفاصلة المنقوطة (:.) النقطة (.)
- يجب أن لا يكون هناك مسافة بين حرف العطف (و) وأول حرف في الكلمة.
12. لا تشترط المجلة نشر أدوات جمع البيانات كملاحق، ولكن يستحسن تقديمها مع المقال لاطلاع المحكمين عليها.
 13. يتبع في توثيق المراجع أسلوب APA الإصدار السادس. وفيما يتعلق بقائمة المراجع:
- ضرورة التحقق من تطابق المراجع التي ذكرت في المتن وتلك التي في قائمة المراجع، والانتباه كذلك في هذه الحالة لمسألة التوثيق الثانوي.
- ترتيب المراجع هجائياً (أ، ب، ت، ث...) في قائمة واحدة حسب الاسم الأخير للمؤلف، ولا تصنف حسب نوعها (كتب، مجلات، مذكرات...)
- إهمال (ال) التعريف عند الترتيب الهجائي للمراجع باللغة العربية.

-ترتيب قائمة المراجع دون ترقيم متسلسل.

-ترتب المراجع العربية أولا ثم المراجع الأجنبية.

-لا تستخدم في السطر الأول مسافة بادئة، بل تكون في السطر الثاني مسافة بادئة مقدرة بـ1 سم.

-عناوين الكتب والرسائل الجامعية وأسماء المجلات تكون بخط مائل، وليس بخط غامق أو تحتها خط.

14. أن يكون المقال مصححا لغويا ومطبعيا.

شروط تسليم وإرسال المقال:

يرسل المقال عبر رابط المجلة عبر منصة الASJP:

<https://www.asjp.cerist.dz/en/submission/774>

عملية التحكيم:

1. بعد ارسال الباحث لمقاله عبر البريد الالكتروني ، يتلقى رسالة تأكيد على استلام المقال في ظرف 10 أيام من استلامه .
2. تخضع المقالات المرسله إلى فحص أولي من قبل هيئة التحرير، لتحديد مدى التزامها بشروط النشر، وأهليتها للتحكيم، ويحق لهيئة التحرير عدم قبول نشر مقال دون تقديم الأسباب .
3. تقوم هيئة التحرير باختيار محكمين اثنين من بين الأساتذة الخبراء والمتخصصين في مجال موضوع المقال لتحكيمه وتحديد مدى صلاحيته للنشر، وذلك بالاعتماد على نموذج تحكيم محكم ودقيق، وعلى ألا تقل رتبة المحكم العلمية عن رتبة صاحب المقال.
4. تتم عملية التحكيم بشكل سري، بحيث يتم إرسال المقال خاليا من اسم الباحث/الباحثين أو مكان عمله. و يحق للمجلة إرسال المقال إلى محكم ثالث عندما تستدعي الضرورة ذلك.
5. يأخذ المقال المقبول للنشر دوره في النشر وفق ترتيبه حسب تاريخ قبوله للنشر بصفة نهائية، وترتب المقالات عند نشرها في المجلة وفق اعتبارات فنية لا علاقة لها بمكانة الباحث و/أو المقال .
6. في حالة قبول المقال للنشر وإخطار صاحبه بذلك تعود كل حقوق طبعه ونشره للمجلة، ولا يجوز نشره في أي جهة أخرى ورقيا أو الكترونيا، دون الحصول على إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.

7. لا يقدم الباحث أي رسوم مقابل تحكيم أو نشر مقاله، ويحصل كل باحث على شهادة بالنشر في المجلة في حال نشر مقاله بأحد أعداد المجلة.
8. يمكن للجنة التحكيم و/أو هيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو شاملة على البحث قبل إجازة نشره، ويحق لهيئة التحرير إجراء التعديلات الشكلية على المادة المقدمة متى لزم الأمر دون المساس بالموضوع..
9. تحتفظ المجلة بحقها في عدم نشر أي بحث دون إبداء الأسباب، وتعتبر قراراتها نهائية.

المقالات المنشورة في المجلة تعبر على رأي أصحابها فقط، ولا تلزم المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب بأي حال، ويتحمل أصحابها وحدهم مسؤولية أي خرق لأخلاقيات البحث العلمي وحقوق الملكية الفكرية.

جميع الحقوق محفوظة للمجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب.

المراسلات والاشتراك:

المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي، صندوق البريد 78 C، أولاد فارس – الشلف، الجزائر.

البريد الإلكتروني: journal-ijssrst@univ-chlef.dz

*International Journal of Studies & Research in Sport Sciences
& Training*

المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب

مجلة علمية دولية محكمة متخصصة في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المجلد الخامس، العدد: 01، السنة: 2024

الفهرس

الصفحة	اسم ولقب الباحث(ون)	عنوان المقال
01-09	Derradji Abbes, Feghouli Samir, Guerroumi ELhoucine	The effect of FARTLEK training during fasting times on weight loss تأثير تدريبات الفارتلك خلال أوقات الصيام في انقاص الوزن
09-20	Tahri Rabah, Hassaine Ahmed, Djeridel Ahmed Hocine	The impact of an intermittent training program on maximum aerobic speed (VMA) and speed-related strength in senior football players والقوة المميزة (VMA) تأثير برنامج تدريبي متقطع على السرعة الهوائية القصوى
21-28	Abdelmalek Boufrida	The importance of employing modern technological means in physical tests and measurements from the point of view of physical preparers أهمية توظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة في الاختبارات و القياسات
29-42	Daines Mohamed, Saadoudi chikh	The use of the Rating of Perceived Exertion (RPE) scale in monitoring and tracking training loads and its importance in predicting injuries in football players under the age of 18 استخدام مؤشر إدراك الجهد المبدول RPE في مراقبة ومتابعة الاحمال التدريبية
43-61	Asli Hocine, Larbaoui Sahnoune, Boutemzine Brahim	Proposing a training program to improve balance and agility for judo wrestlers, (13-15) years أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوازن والرشاقة للاعبى الجودو 13-15 سنة