

مجلة بحوث التربية الرياضية الرياضية

تصدر عن كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

مجلة دورية تصدر كل أربعة شهور

تصدر خلال أشهر (أبريل - أغسطس - ديسمبر)

تنشر المقالات والدراسات والبحوث والتراجم العلمية
في مختلف الأنشطة الرياضية والصحية والترفيهية

عدد أغسطس ٢٠٢٥م

المجلد رقم ٨١

العدد رقم ١٦٢



كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم علي

سيد الخلق أجمعين سيدنا محمد وعلي اله وصحبه أجمعين.

إنه ليسعرنى نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم مجلة بحوث التربية الرياضية الصادرة عن كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق في صورتها الجديدة لتسهم بجهد وافر في النشر العلمي في مختلف جوانب العلوم المتعلقة بالتربية الرياضية باعتبارها رائدة المجلات العلمية المتخصصة علي مستوى كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية، إيماناً منا برسالة الجامعة في هذا الصدد، مع التأكيد علي أن مساهمة المجلة بالتطوير والتنظيم والتجريب والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية، الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكاراته التكنولوجية والتقدم العلمي (المزهل)، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات، وكان للتربية الرياضية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها وورا أساسياً في الاعتماد علي علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وتذكر كلية التربية الرياضية بنين بالجامعة علي تطوير هذه المجلة حتي تصل إلي المستوى اللائق بالجهد المبذول للنهوض بها بين الجامعات المصرية والعربية والعالمية. ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية، ونتوجه إليهم جميعاً ولكل المتخصصين والمهتمين بالقطاع الرياضي سواء علي المستوى المحلي أول الإقليمي أو الدولي بمزير من التعاون حتي نصل بهذه المجلة إلي المستوى العلمي والفني المتمثل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والترفيهية.

عميد الكلية

رئيس مجلس إدارة المجلة

أ. د. / عبد الله مناع الطحاوي



كلمة وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

مجلة بحوث التربية الرياضية الصادرة عن كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق باعتبارها رائدة المجلات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية والتي تسهم بنشر مقالات وأبحاث تتعلق بتطبيقات علوم الرياضة، الميكانيكا الحيوية، التحكم والتعلم الحركي، علم وظائف الأعضاء والتغذية، علم النفس، العلوم الاجتماعية والإنسانية، الطب الرياضي، الصحة الرياضية، بيولوجيا الرياضة، الاختبارات والقياسات الرياضية والتدريب الرياضي، كما تعطي أيضاً الأولوية للأبحاث متعددة التخصصات. إن مجلة بحوث التربية الرياضية تدعو الجميع إلى نشر أبحاث علمية عالية الجودة، مع التأخير على أن الأبحاث التي يتم قبولها للنشر هي تلك التي لم تنشر من قبل في أي مجلة علمية أو مؤتمرات وولية سابقة. واستمراراً لسياسة المجلة الحالية في الترقية والتوثيق فقد أقر قطاع الدراسات العليا والبحوث إصدار (مجلة بحوث التربية الرياضية) آملين أن تحقق هذه المجلة ما نصبوا إليه جميعاً للإرتقاء بالنشر العلمي وأملنا أن تكون هذه المجلة وما تحويه نموذجاً يحتذى به في إنجاز البحوث العلمية عالية الجودة تماشياً مع الأسس والقواعد العلمية والعالمية في آنٍ واحد.

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
نائب رئيس مجلس الإدارة

أ. د. / عبد الله مناع الطحاوي

هئية تحرير مجلة بحوث التربية الرياضية

رئيس مجلس الإدارة وعميد الكلية



١ أ.د/ عبدالله مناع الطحاوي

نائب رئيس مجلس الإدارة ووكيل
الكلية للدراسات العليا والبحوث



٢ أ.د/ عبدالله مناع الطحاوي

رئيس التحرير



٣ أ.د/ عبد القادر السيد
مصطفى

مساعد رئيس التحرير



٤ أ.د/ محمد أحمد الجمال

عضو هيئة التحرير



٥ أ.د/ محمد أحمد عبدالله

عضو هيئة التحرير



٦ أ.د/ أيمن أحمد البدرأوي

أستاذ الميكانيكا الحيوية ومدير
معمل الميكانيكا الحيوية بقسم
علوم الحركة والتربية البدنية
بكلية العلوم والآداب بجامعة
ليثبردرج-ألبرتا/كندا (عضو هيئة
التحرير من الخارج)



٧ أ.د/ جونج بينج شان
Dr.Gongbing Shan,
Professor

عميد كلية التربية الرياضية
السابق ، الجامعة الاردنية، الأردن-
الأمين العام لجمعية كليات ومعاهد
واقسام التربية الرياضية العربية
السابق (عضو هيئة التحرير من
الخارج)



٨ أ.د/ صادق خالد الحايك

أستاذ بقسم التربية البدنية ووكيل
كلية التربية بجامعة جازان
للشئون الأكاديمية/المملكة
العربية السعودية
(عضو هيئة التحرير من الخارج)



٩ أ.د/ علي بن محمد جباري

رئيس قسم التربية البدنية بكلية
التربية بجامعة أم القرى/المملكة
العربية السعودية (عضو هيئة
التحرير من الخارج)



١٠ أ.د/ يوسف بن عطية الشيبتي

أخلاقيات النشر بالمجلة:

١) مسؤولية الناشر:

قرار النشر:

يجب مراعاة حقوق الطبع وحقوق الاقتباس من الأعمال العلمية السابقة، بغرض حفظ حقوق الآخرين عند نشر البحوث بالمجلات، ويعتبر رئيس التحرير مسؤولاً عن قرار النشر والطبع ويستند في ذلك إلى سياسة المجلات والتقييد بالمتطلبات القانونية للنشر، خاصة فيما يتعلق بالشهير أو القذف أو انتهاك حقوق النشر والطبع أو القرصنة، كما يمكن لرئيس التحرير استشارة أعضاء هيئة التحرير أو المراجعين في اتخاذ القرار.

النزاهة:

يضمن رئيس التحرير بأن يتم تقييم محتوى كل مقال مقدم للنشر، بغض النظر عن الجنس، الأصل، الاعتقاد الديني، المواطنة أو الانتماء السياسي للمؤلف.

السرية:

يجب أن تكون المعلومات الخاصة بمؤلفي البحوث سرية للغاية وأن يُحافظ عليها من قبل كل الأشخاص الذين يمكنهم الاطلاع عليها، مثل رئيس التحرير، أعضاء هيئة التحرير، أو أي عضولهم علاقة بالتحرير والنشر وباقي الأطراف الأخرى المؤمنة حسب ما تتطلب عملية التحرير.

الموافقة الصريحة:

لا يمكن استغلال أو الاستناد من نتائج أبحاث الآخرين المتعلقة بالبحوث غير القابلة للنشر بدون تصريح أو إذن خطي من مؤلفها.

٢) مسؤولية المحكم:

المساهمة في قرار النشر:

يساعد المحكم رئيس التحرير وهيئة التحرير في اتخاذ قرار النشر وكذلك مساعدة المؤلف في تحسين البحث وتصويبه.

سرعة الخدمة والتقييد بالتوقيت:

على المحكم المبادرة والسرعة في القيام بتقييم البحث الموجه إليه في التوقيتات المحددة، وإذا تعذر ذلك بعد القيام بالدراسة الأولية للبحث، عليه إبلاغ رئيس التحرير بأن موضوع البحث خارج نطاق عمل المحكم.

السرية:

يجب أن تكون كل معلومات البحث سرية بالنسبة للمحكم، وأن يسعى المحكم للمحافظة على سريتها ولا يمكن الإفصاح عليها أو مناقشة محتواها مع أي طرف باستثناء المرخص لهم من طرف رئيس التحرير.

الموضوعية:

على المحكم إثبات مراجعته وتقييم الأبحاث الموجهة إليه بالحجج والأدلة الموضوعية، وأن ينجب التحكيم على أساس بيان وجهة نظره الشخصية، الذوق الشخصي، العنصري، المذهبي وغيره.

تحديد المصادر:

على المحكم محاولة تحديد المصادر والمراجع المتعلقة بموضوع البحث والتي لم المؤلف، و أي نص أو فترة مأخوذة من أعمال أخرى منشورة سابقا يجب تهميشها بشكل صحيح، وعلى المحكم إبلاغ رئيس التحرير وإذارة بأي أعمال منمائلة أو مشابهة أو متداخلة مع العمل قيد التحكيم.

تعارض المصالح:

على المحكم عدم تحكيم البحوث لأهداف شخصية، أي لا يجب عليه قبول تحكيم البحوث التي عن طريقها يمكن أن تكون هناك مصالح للأشخاص أو المؤسسات أو يلاحظ فيها علاقات شخصية.

٣) مسؤولية المؤلف:

معايير الإعداد:

على المؤلف تقديم بحث أصيل وعرضه بدقة وموضوعية، بشكل علمي متساق يطابق مواصفات البحوث المحكمة سواء من حيث اللغة، أو الشكل أو المضمون، وذلك وفق معايير وسياسة النشر في المجلة، وبيان المعطيات بشكل صحيح، وذلك عن طريق الإحالة الكاملة، ومراعاة حقوق الآخرين في البحث، وتجنب إظهار المواضيع الحساسة وغير الأخلاقية، الذوقية، الشخصية، العرقية، المذهبية، المعلومات المزيفة وغير الصحيحة وترجمة أعمال الآخرين بدون ذكر مصدر الاقتباس في البحث.

الأصالة والقرصنة:

على المؤلف إثبات أصالة عمله وأي اقتباس أو استعمال فقرات أو كلمات الآخرين يجب تهميشه بطريقة مناسبة وصحيحة، مجلة نخوت التريية الرياضية تحتفظ بحق استخذام برامج اكتشاف القرصنة للأعمال المقدمة للنشر.

إعادة النشر:

لا يمكن للمؤلف تقديم العمل نفسه (البحث) لأكثر من مجلة أو مؤتمر، وفعل ذلك يعتبر سلوك غير أخلاقي وغير مقبول.

الوصول للمعطيات والاحتفاظ بها:

على المؤلف الاحتفاظ بالبيانات الخاصة التي استخدمها في بحثه، و تقديمها عند الطلب من قبل هيئة التحرير أو المقيّم.

مؤلفي البحث:

ينبغي حصص (عدد) مؤلفي البحث في أولئك المساهمين فقط بشكل كبير وواضح سواء من حيث التضمين، التنفيذ، مع ضرورة تحديد المؤلف المسؤول عن البحث وهو الذي يؤدي دوراً كبيراً في إعداد البحث والخطيط له، أما بقية المؤلفين يذكرون أيضاً في البحث على أنهم مساهمون فيه فعلاً، ويجب أن يتأكد المؤلف الأصلي للبحث من وجود الأسماء والمعلومات الخاصة بجميع المؤلفين، وعدم إدراج أسماء أخرى لغير المؤلفين للبحث، كما يجب أن يطلع المؤلفون جميعاً على البحث جيداً، وأن يتفقوا صراحة على ما ورد في محتواها ونشرها بذلك الشكل المطلوب في قواعد النشر.

الإحالات والمراجع:

يلتزم صاحب البحث بذكر الإحالات بشكل مناسب، ويجب أن تشمل الإحالات ذكر كل الكنب، المنشورات، المواقع الإلكترونية وسائر أبحاث الأشخاص في قائمة الإحالات والمراجع، المقتبس منها أو المشار إليها في نص البحث.

الإبلاغ عن الأخطاء:

على المؤلف إذا تبنى واكتشف وجود خطأ جوهرياً وعدم الدقة في جزئيات بحثه في أي زمن، أن يشعر فوراً برئيس تحرير المجلات أو الناشر، ويتعاون لتصحيح الخطأ.

أهداف المجلة:

- ١) المشاركة في تشجيع وتنشيط حركة البحث العلمي.
- ٢) تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- ٣) نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.
- ٤) المعاونة في مجال البحوث الرياضية والتي تهدف إلى خدمة المجتمع وتنمية البيئة الرياضية.
- ٥) تشجيع النبال العلمي بين الباحثين في المجال الرياضي ونشره.
- ٦) وضع الكلية على الخريطة الدولية في مجال النشر العلمي والبحث الرياضي.
- ٧) دعم ونشر الندوات والمؤتمرات الداخلية للأقسام العلمية وكافة الأنشطة العلمية في مجالات الشباب والتربية البدنية والرياضة.

العملية التحكيمية من بداية تقديم المقال وحتى الإنتهاء منها:

- ١) تلزم المجلة بإشعار الباحث بوصول ختمه وإحالته إلى هيئة التحرير.
- ٢) تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها ونقاشها مع سياسة المجلة، ويمكن تبعا لذلك إسبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للنحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.
- ٣) تشكل لجنة من ثلاثة من رئيس مجلس الإدارة (أو من يفوضه) ورئيس التحرير ومساعد التحرير الأول تتولى شئون توزيع الأبحاث الواردة للنشر بالمجلة وفقا لنظام عادل وشفاف، على أن ينعرض توزيع الأبحاث الواردة للمجلة على مجلس الإدارة شهريا لإعتمادها.
- ٤) يخال البحث للقياس من قبل إثنان من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة والأساتذة المحكمين باللجان العلمية (المعتمدة من المجلس الأعلى للجامعات) للتقوى للأساتذة والأساتذة المساعدين للتربية الرياضية، (وبجوز الإسعانة بأعضاء اللجان العلمية الأخرى المرتبطة بالمجال)، وفي حالة رفض أحد المحكمين للبحث يخال إلى محكم ثالث تنطبق عليه نفس الشروط السابق ذكرها، وينحمل الباحث قيمة النحكيم.
- ٥) تخال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في أن واحد وترفق مع البحث اسنمارة النحكيم ليقوم كل محكم على هذه الاسنمارة خلال فترة محددة.

- ٦) تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير، ويقوم سكرتير تحرير المجلة بمراجعة تعديلات السادة المحكمين لإقرارها لينمكن الباحث من توريد قيمة النشر والحصول على خطاب النشر.
- ٧) تقييم البحوث وفقاً للمعيار التالي:
- ٨) قبول البحث للنشر دون تعديل.
- ٩) قبول البحث للنشر بعد إدخال التعديلات المطلوبة.
- ١٠) رفض البحث.
- ١١) تقوم المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة ختمهم ورئيس تحرير المجلة أن يطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناء على توجيهات المحكمين قبل إجازة البحث للنشر.
- ١٢) تلتزم المجلة بالسرية التامة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

تعليمات وقواعد النشر الخاصة بالمجلة:

- ١) تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر، وذلك بأن يملأ الباحث إقراراً يفيد بذلك.
- ٢) يقدم الباحث أصل + ٣ صور مطبوعاً على الكمبيوتر وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقاس A4 مع ضربة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- ٣) تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- ٤) يقدم الباحث مستخلص (Abstract) باللغة العربية وآخر باللغة الإنجليزية فيما لا يزيد كل منها عن صفحة واحدة.
- ٥) يسدد الباحث أو الباحثين مبلغ أربع مائة (٤٠٠ جنيهاً مصرياً) نظير تحكيم البحث للمصريين ومائة (١٠٠ دولاراً أمريكياً) نظير تحكيم البحث لغير المصريين غير قابل للإسترداد في حالة رفض البحث، على أن يتم تسديد مستحقات المحكمين مع البحث.
- ٦) للفحص يدفع مبلغ مائتي (٢٠٠ جنيهاً مصرياً) لكل محكم من الباحثين المصريين، وخمسون (٥٠ دولاراً أمريكياً) لكل محكم من الباحثين غير المصريين، وفي حالة رفض المحكم للبحث يتحمل الباحث القيمة المالية للمحكم الثالث.
- ٧) في حالة قبول البحث للنشر بالمجلة يدفع مبلغ ستمائة (٦٠٠ جنيهاً مصرياً) للباحث المصري وذلك قيمة النشر، ومائتي (٢٠٠ دولاراً أمريكياً) قيمة النشر لغير المصريين.

- ٨) يحصل الباحث على خطاب قبول للنشر لحين إصدار عدد المجلة.
- ٩) يمنح الباحث أو الباحثين نسخة من المجلة مجاناً وفي حالة الرغبة الباحث في الحصول على نسخة إضافية يسدد مبلغ خمسون (٥٠ جنيهاً مصرياً) للنسخة الواحدة، وفي حالة غير المصريين يمنح نسخة من المجلة مجاناً وفي حالة الرغبة الباحث في الحصول على نسخة إضافية يسدد مبلغ (٢٠ دولار أمريكي).

معايير كتابة البحث

يشترط في كتابة البحث ما يلي:

- ١) تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق A4 .
- ٢) بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:
 - من أعلى ٣,٥ سم ومن باقي الجوانب ٣ سم.
 - خط العنوان الرئيسي للبحث Simplified Arabic حجم ٢٠ Bold .
 - خط الكتابة العربية للبحث Simplified Arabic حجم ١٤ عادى وتؤخذ أسماء الباحثين والعلماء . Bold .
 - خط الكتابة الأجنبية Times New Roman حجم ١٢ Bold .
 - خط العناوين العربية Simplified Arabic حجم ١٤ Bold والعناوين الصغيرة ١٢ Bold
 - خط العناوين الأجنبية Times New Roman حجم ١٦ Bold .
- ٣) بالنسبة للجدول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة مفردة أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً.
- تقبل للنشر بالمجلة البحوث ما قبل الماجستير والدكتوراه شرط تشكيل للمناقشة، مع ضرورة وجود موافقة ورقية من الأساتذة المشرفين على البحث ومزيلة بتوقيع نائب رئيس مجلس إدارة المجلة، ويتم نشره وفقاً للشروط المذكورة بالألحقة الداخلية للمجلة.
- تقبل للنشر بالمجلة البحوث ما قبل الماجستير والدكتوراه شرط تشكيل للمناقشة، مع ضرورة وجود اسم السادة الأساتذة المشرفين أو أحد أهم على البحث المنشور.

قائمة بموضوعات المجلة:

تقبل المجلة البحوث المرتبطة بعلوم التربية البدنية والرياضة وعلى سبيل المثال المجالات

التالية:

- (١) أسس وبرامج تدريب الأنشطة الرياضية المتعددة من رياضات جماعية ومضرب ومنازلات ورياضات فردية ورياضات مائية.
- (٢) علوم الحركة والميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي.
- (٣) الاختبارات والمقاييس والإبتكارات العلمية المرتبطة.
- (٤) علوم الصحة الرياضية والإصابات والنأهيل وفسولوجيا الجهد البدني.
- (٥) التربية البدنية المعدلة لذوى الاحتياجات الخاصة.
- (٦) علم النفس الرياضي وعلم الإجتماع الرياضي واتجاهاته.
- (٧) تنظيم وإدارة التربية الرياضية والمعسكرات.
- (٨) الترويج الرياضي والإدارة الرياضية.
- (٩) طرق تدريس ومناهج التربية الرياضية.
- (١٠) كافة العلوم الأخرى المرتبطة بمجال التربية البدنية والرياضة والأداء الرياضي.

الفهرس

م	الباحث	عنوان البحث	الصفحات
١	أ.م.د/ محمد شمندی يس ، أ.م.د/ أحمد محمود أحمد على المرشدي	تأثير استخدام تدريبات التاباتا Tabata على بعض المتغيرات البدنية والفسفولوجية والتركيب الجسمي لناشئي المصارعة	٢٣ - ١٤
٢	أ.م.د/ ابراهيم حمدي ابراهيم يحيى	دور تدريبات الكاليثينكس لتعزير بعض المتغيرات البدنية والمؤشرات الفسفولوجية اللاهوائية في الانجاز الرقمي لمتسابقى دفع الجلة	٥٨ - ٣٤
٣	د/ عبد الله محمد ابراهيم حمد الناصر	تقويم مقرر اللياقة البدنية فى ضوء جودة التعليم بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت	٧٩ - ٥٩
٤	م.د/ سارة عاطف عبدالعال الصافوري	الأنشطة الترويحية الرقمية (الفرص والمخاطر) على التنشئة الاجتماعية	١٤٤ - ٨٠
٥	أ.م.د/ نادية صالح علي السيد اسماعيل	تأثير تمرينات الزومبا على بعض مكونات التركيب الجسمي وخفض مستوى التوتر النفسي لدى السيدات البدينات	١٦٩ - ١٤٥
٦	م.د / محمد سادات محمد ابراهيم خيال	تأثير التدريب المكثف على تطوير القوة العضلية والمستوى الرقمي في سباق الوثب الطويل	١٨٥ - ١٧٠
٧	أ.م.د/ ميادة حمدي يحيى، م.د/ عبدالحليم حمدي يحيى	تأثير التدريبات النوعية في ضوء المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة تزايد السرعة على المستوى الرقمي لمتسابقى ٢٠٠م عدو	٢٠٣ - ١٨٦
٨	م.د/ سمير محمد موسى سليم ، م.د/ دينا محمد عبد الحميد رفاعي	تأثير التدريس المصغر المدعم بالحاسب الآلي على دافعية التعلم ومستوى أداء جملة التمرينات بالعصا لطلاب كلية علوم الرياضة بالزقازيق	٢٢٤ - ٢٠٤