



الدليل المنهجي لإعداد مذكرات التخرج موجهة لطلبة السنة الثانية ماستر LMD أكاديمي

الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

إعداد: فريق التكوين

مسؤول فريق شعبة التكوين
التدريب الرياضي
د. قباللي ليلية

مسؤول فريق ميدان التكوين
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
د. آيت وازو مسعود وعمر



مسؤول فريق الاختصاص
"ماستر تحضير بدني رياضي"
د/ بلقريظس ياسين

السنة الجامعية 2026/2025



الدليل المنهجي لإعداد مذكرات التخرج موجهة لطلبة السنة الثانية ماستر LMD أكاديمي

الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

إعداد: فريق التكوين

MOHAMEDSEDDIK BENYAHIA
UNIVERSITY-JJEL
HUMAN ANDSOCIAL SCIENCES
FACULTY
DEPARTEMENT OFSCIENCES AND
TECHNIQUES OF PHYSICAL AND
SPORTS (S.T.A.P.S)

جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: 2026/

مذكرة مكملّة لمتطلبات نيل شهادة ماستر LMD أكاديمي
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تحضير بدني رياضي

دراسة بعنوان:

إشراف الأستاذ (ة):

.....-

إعداد الطالب (ة)/ين/تين:

.....-

.....-

لجنة المناقشة

الصفة	الجامعة	الرتبة	إسم ولقب الأستاذ (ة)
رئيسا			
مشرفا ومقررا			
عضوا مناقشا			

قائمة المحتويات	
الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	قائمة المحتويات
ث	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
ح	ملخص الدراسة باللغة العربية
خ	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
بداية الترقيم	مقدمة
الفصل التمهيدي	
ترقيم	1. إشكالية الدراسة
//	2. فرضيات الدراسة
//	3. أهداف الدراسة
//	4. أهمية الدراسة
//	5. أسباب اختيار الموضوع
//	6. مفاهيم ومصطلحات الدراسة
//	7. الدراسات السابقة والمثابفة
//	8. التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
الجانب النظري	
الفصل الأول: عنوان الفصل	
ترقيم	تمهيد
//	1.
//	
//	

//	
//	خلاصة
الفصل الثاني: عنوان الفصل	
ترقيم	تمهيد
//	2.
//	
//	
//	
//	
//	خلاصة
الفصل الثالث: عنوان الفصل	
ترقيم	تمهيد
//	3.
//	
//	
//	
//	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
ترقيم	1.4 الدراسة الاستطلاعية
//	2.4 المنهج المتبع
//	3.4 مجتمع و عينة الدراسة
//	4.4 مجالات الدراسة
//	5.4 متغيرات الدراسة
//	6.4 أدوات وتقنيات الدراسة
//	7.4 المعالجة الإحصائية
//	8.4 صعوبات الدراسة (إن وجدت)

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
ترقيم	1.5 عرض وتحليل نتائج الدراسة.
//	1.1.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
//	2.1.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
//	3.1.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
//	2.5 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.
//	1.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
//	2.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
//	3.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

//	الاستنتاج العام
//	الإقتراحات والتوصيات
//	خاتمة
//	قائمة المصادر والمراجع
بدون ترقيم	الملاحق

1- الشكل العام للمذكرة:

الواجهة – ورقة بيضاء - صورة الواجهة – شكر –إهداء –قائمة المحتويات – قائمة الجداول – قائمة الأشكال الملخص باللغة العربية - الملخص باللغة الأجنبية(فرنسية أو إنجليزية) –مقدمة – الفصل التمهيدي – الجانب النظري وفصوله – الجانب التطبيقي وفصوله – الاستنتاج العام –اقتراحات وتوصيات – الخاتمة –قائمة المراجع – الملاحق.

2- شروط كتابة المذكرة:

- تكتب المذكرة بخط: ArabicSimplified حجم 14 عادي.
- تكتب العناوين الرئيسية بنفس الخط بحجم 16 داكن.
- تكتب العناوين الفرعية بنفس الخط بحجم 14 داكن.
- يترك 1.5 سم بين السطور أما من الجهات: *من اليمين: 3سم، * من أعلى 02 سم، أسفل 02 سم يسار 02 سم ويطبق هذا على كل صفحات المذكرة.

- التهميش: -باللغة العربية بخط: SimplifiedArabic حجم 12 عادي.

- باللغة الأجنبية: بخط Times New Roman حجم 11 عادي.

• الطريقة الاولى (التهميش بطريقة المدرسة الكلاسيكية):

الكتب:

- كتاب مؤلف واحد:

الاسم واللقب: عنوان الكتاب، دار النشر، بلد النشر، الطبعة (إن وجدت)، سنة النشر، الصفحة.

مثال: محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1987 ص58.

- كتاب مؤلفين: اسم ولقب المؤلف الأول، اسم ولقب المؤلف الثاني: ونأتي بباقي المعلومات وفقا للقاعدة السابقة.

مثال: ناجح محمد ديابات، نايف مفضي الجبور: تغذية الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ط1، 2012، ص30.

- كتاب لثلاث مؤلفين أو أكثر: اسم ولقب المؤلف الأول متبوع بكلمة وآخرون: ونأتي بباقي المعلومات وفقا للقاعدة السابقة.

مثال: رشيد فرحات وآخرون: كنوز المعرفة الرياضية، دار النظير، لبنان، ط2، 1999، ص200.

المعاجم والقواميس:

المعجم الوسيط، الجزء الأول، مطبعة مصر، 1960.

ابن منظور: لسان العرب، الجزء 3، الناشر دار لسان العرب، بيروت، لبنان، دون سنة طبع.

المذكرات والرسائل والأطروحات:

اسم ولقب الباحث: عنوان الرسالة، نوع الرسالة، غير منشورة أو منشورة، المعهد أو الجامعة، التاريخ، الصفحة.

مثال: وسام عادل السيد: برنامج مقترح لاكتساب التوافق العصبي العضلي وتأثيره على مستوى الأداء في التعبير الحركي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية للبنات، جامعة حلوان، 1999، ص89.

المجلات:

اسم ولقب الباحث: عنوان المقال، اسم المجلة، مجلد، عدد، بلد النشر، تاريخ النشر، الصفحة.

مثال: سهام الملي: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين، مجلة جامعة دمشق، م26، ع3، السنة ، ص56.

القوانين والمراسيم:

القانون رقم 13-05 المؤرخ في 23 يوليو 2013 المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها ، المواد 40 الى 46، ص06.

المواقع الالكترونية:

<http://www-ssymca.org/quiney/youth exercise info.18/02/2012>. 23 h.

<http://www.convention.sport.com/jurisprudence/cour-cassation/football-co>

الكتب باللغة الأجنبية: تهمش بنفس طريقة تهميش الكتب باللغة العربية.

• الطريقة الثانية (التوثيق بطريقة الجمعية الأمريكية السيكولوجية APA)

نظام التوثيق APA

يتم التوثيق، وفقاً لأسلوب الجمعية الأمريكية للسلوك (APA) (American Psychological Association) على النحو الآتي:

أ. داخل البحث:

- إذا كان المرجع كتاباً يكتب: اسم عائلة المؤلف، سنة النشر، الصفحة أو الصفحات، ويتم ذلك بين قوسين هكذا:
إذا كان المؤلف منفرداً يكتب: (التركي، 2002، ص 78) / (Raup, 2003, p.52)
إذا كان لمؤلفين اثنين يكتب: (القنومي، وعبد الحق، 2001، ص 120) / (Wilmore & Costil, 1994, p.22)
وإذا كان لثلاثة فأكثر يكتب: اسم عائلة المؤلف الأول، ويضاف إلـ □ عبارة وآخرون هكذا:
(أنيس، وآخرون، 1972، ص30) / (Adams, et al., 2002, p.85)
■ إذا كان المرجع بحثاً منشوراً في مجلة علمية يراعى فيه ما سبق.
■ أما إذا كان موقعاً على الانترنت، فيكتب على النحو الآتي:
اسم المؤلف (إن وجد)، عنوان المقالة، السنة. الموقع. هكذا:
(اليومفي، 2005. جدوى اقتصادية وبيئية من استغلال الطاقة المتجددة. <http://www.unep.org.bh>)

ب. المصادر والمراجع في نهاية البحث:

ترد المصادر والمراجع العربية أولاً، ثم المصادر والمراجع الأجنبية على النحو الآتي:

■ توثيق كتاب باللغة العربية أو الأجنبية:

يراعى في ذلك الترتيب الآتي:

اسم عائلة المؤلف أو شهرته، يليها اسمه. سنة النشر. فراغان. عنوان الكتاب. ويوضع تحته خط. الطبعة. فراغان. الناشر. مكان النشر. مثال:

التركي، خالد. (2002). علم الأرض. ط 3. دار الكتاب الجامعي. الرياض. السعودية.

Raup, D. (2003). *Principles of Paleontology*. Toppan Company. Tokyo. Japan

■ توثيق بحث منشور في مجلة علمية باللغة العربية أو الأجنبية، يراعى في ذلك الترتيب الآتي:

اسم عائلة المؤلف، يليها اسمه. سنة النشر. عنوان البحث بين علامتي تنصيص. اسم المجلة: المجلد، العدد إن وجد. الصفحات. مثال:

أبو صفت، محمد. (2000). "الانزلاقات الأرضية التي حدثت في موسم شتاء 92/91 في شمال الضفة الغربية". مجلة أبحاث البرموك (مسلة العلوم الأساسية والهندسية): 9 (1): 47-9.

Parker, G. (1990). "Surface-based bedload transport relation for grave/rivers". *Journal of Hydraulic Research* 28(4): 417-436

■ توثيق رسالة جامعية غير منشورة باللغة العربية أو الأجنبية:

يراعى في ذلك الترتيب الآتي:

اسم عائلة الباحث، يليها اسمه. السنة. عنوان الرسالة. الكلية، الجامعة. بلد النشر. ويتم كتابة عنوان الرسالة بين علامتي تنصيص هكذا.
حنيني، ناظم. (2002). "تأثير الضجيج الصناعي على معدلات ضغط الدم ونبض القلب ودرجة السمع عند عمال المصانع في مدينة نابلس". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين..

Al-Najjar, T. (2000). "The seasonal dynamics and grazing control of phyto and mesozooplankton in the Northern Gulf of Aqaba". Unpublished Ph.D. thesis. Center for Tropical Marine Ecology. University of Bremen. Germany.

■ توثيق الانترنت: يراعى في ذلك الترتيب الآتي:

اسم عائلة المؤلف أو شهرته، اسمه، سنة النشر. "عنوان المقالة"، الموقع، ويوضع تحته خط، مثال ذلك:

(اليومفي، بامل. (2005) "جدوى اقتصادية وبيئية من استغلال الطاقة المتجددة". <http://www.unep.org.bh>)

4- ترتيب قائمة المراجع:

- 2- المعاجم والموسوعات.
- 3- المذكرات والرسائل والأطروحات.
- 4- المجالات.
- 5- الجرائد الرسمية.
- 6- القوانين والمراسم.
- 7- المواقع الالكترونية.

ملاحظات هامة:

- ❖ عدد الصفحات يكون من 120 إلى 150 صفحة،
- ❖ الأوراق ما بين الفصول تحسب ولا ترقم.
- ❖ يجب على الطالب إتباع طريقة واحدة في التهميش، إما التهميش بالطريقة الكلاسيكية أو طريقة الجمعية الأمريكية السيكولوجية APA من بداية المذكرة إلى نهايتها.