



وزارة التعليم العالي  
والبحث العلمي

Ministry of Higher Education & Scientific Research



للعلوم الإنسانية

مجلة

السلام الجامعة

مجلة فصلية محكمة للعلوم الإنسانية  
تُصدرها كلية السلام الجامعة



الرقم الدولي للمجلة

(2522 - 3402)

ISSN - 2959555-X (Print)

ISSN - 29595541- (Electronic)

<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/74>

العدد الحادي والعشرون

المجلد الاول

كانون الأول

١٤٤٧ هـ - ٢٠٢٥ م

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق:

(2127) لسنة 2015 ميلادية

مَجَلَّةُ

السلام الجامعة

مجلة فصلية محكمة للعلوم الإنسانية

تُصدرها كلية السلام الجامعة





للعلوم الإنسانية

مجلة

# السلام الجامعة

مجلة فصلية محكمة للعلوم الإنسانية  
تُصدرها كلية السلام الجامعة

العدد ٢١

كانون الأول ٢٠٢٥ م

الرقم الدولي للمجلة (2522-3402)

ISSN - 2959-555X (Print)

ISSN - 2959-5541 (Electronic)

<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/74>



### حقوق النشر محفوظة

- الحقوق محفوظة للمجلة.

- الحقوق محفوظة للباحث من تاريخ تسليم البحث إلا في حالة تنازله خطياً.

﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ،  
وَالْمُؤْمِنُونَ <sup>ص</sup> وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ  
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾

[التوبة: ١٠٥]

- ١- اسم المجلة: مجلة السّلام الجامعة  
٢- اختصاص المجلة: العلوم الإنسانية والتطبيقية  
٣- جهة الاصدار: كلية السّلام الجامعة  
٤- الموقع الالكتروني: [www.alsalam.edu.iq](http://www.alsalam.edu.iq)  
٥- البريد الالكتروني: [journal@alsalam.edu.iq](mailto:journal@alsalam.edu.iq)

### المراجعة اللغوية:

أ.م.د. سعيد عبد الرضا خميس / اللغة العربية  
أ. طارق العاني / اللغة الإنكليزية

الإشراف الطباعي والالكتروني:

أ.م.د. يوسف نوري حمه باقي

لغة النشر:

اللغة العربية، اللغة الإنكليزية

التحكيم العلمي:

البحوث التي تقبل للنشر في المجلة تعرض على أساتذة خبراء متخصصين تختارهم

هيئة تحرير المجلة

مجالات التوزيع:

جمهورية العراق، والدول العربية، والدول الأجنبية على سبيل التبادل الثقافي والعلمي

مصادر التمويل: ذاتية

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية : (2127) لسنة 2015 ميلادية

الرقم الدولي للمجلة : (2522 – 3402) (ISSN).

ISSN-2959-555X (Print)/ ISSN-2959-5541 (Electronic)

رئيس التحرير:

أ.د. عبد السلام بديوي يوسف الحديثي / عميد الكلية

نائب رئيس التحرير

أ.د. صبيح كرم زامل موسى الكناني / معاون العميد للشؤون العلمية

مدير التحرير:

أ.م. د. أحمد عباس محمد / التخصص: فلسفة أصول الدين  
قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية / كلية السلام الجامعة

هاتف مدير التحرير :

٠٧٧١٠٠٤٥٥٦٦

## هيئة تحرير مجلة كلية السلام الجامعة

١. الأستاذ الدكتور عبد السلام بديوي يوسف الحديثي / Professor Dr. Abdul Salam Badiwi Yousef Al-Hadithi  
لغة عربية — عميد كلية السلام الجامعة / رئيس التحرير
٢. الأستاذ الدكتور صبيح كرم زامل موسى الكناني / Professor Dr. Sabih Karam Zamil Musa Al-Kanani  
إدارة تربوية — معاون العميد للشؤون العلمية — كلية السلام الجامعة / نائب رئيس التحرير
٣. الأستاذ المساعد الدكتور أحمد عباس محمد / Assistant Professor Dr. Ahmed Abbas Mohamed  
فلسفة أصول الدين — كلية السلام الجامعة / مدير التحرير
٤. الأستاذ الدكتور محسن عبد علي الفريجي / Professor Dr. Mohsen Abdel Ali Al-Fariji  
علوم جغرافية — وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / العراق
٥. الأستاذ الدكتور كامل علي الويبة / Professor. Dr. Kamel Ali Al-Webi  
علوم تاريخ — جامعة بنغازي / ليبيا
٦. الأستاذ الدكتور عبد الله بلحاج / Professor Dr. Abdullah Belhaj  
لغة عربية — جامعة سوسة / تونس
٧. الأستاذ الدكتور حنان صبحي عبد الله / Professor Dr. Hanan Sobhi Abdullah  
تخطيط ستراتيحي — مركز البحوث / بريطانيا
٨. الأستاذ المساعد الدكتور يوسف نوري حمه باقي / Assistant Professor. Dr. Yousef Noori Hama Baqi  
فلسفة في الشريعة الإسلامية — فقه مقارن، قسم الشريعة — كلية العلوم الإسلامية / جامعة بغداد
٩. الأستاذ الدكتور عبد الله هزاع علي الشافعي / Professor. Dr. Abdullah Hazza Ali Al-Shafi'i  
علم النفس الرياضي / كلية السلام الجامعة
١٠. الأستاذ الدكتور ماجد مطر عبد الكريم / Professor Dr. Majid Matar Abdel Karim  
كلية السلام الجامعة
١١. الأستاذ الدكتور ردينة مطر عبد الكريم / Professor Dr. Rudina Matar Abdel Karim  
كلية السلام الجامعة
١٢. الأستاذ المساعد الدكتور إبراهيم راشد الشمري / Assistant Professor Dr. Ibrahim Rashid Al-Shammari  
إدارة أعمال تنمية بشرية / كلية السلام الجامعة
١٣. الأستاذ المساعد عنيد ثنوان رستم / Assistant Professor. Anaid Thanwan Rustom  
رئيس قسم المالية والمصرفية / كلية السلام الجامعة

## كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، وعلى آله الطاهرين وصحبه أجمعين، وبعد:

بين يديك عزيزي القاريء، العدد الحادي والعشرون من «مجلة السّلام الجامعة» التي نهضت كالعنقاء من بين الركام وليداً شرعياً جامعياً بين أخواتها المجالات العلمية التي تعتمد المستوعبات العلميّة العالمية أحد أهم الجوانب في حساب المعدل التراكمي لتصنيف الجامعات والكليات في العالم. يحمل العدد بين طياته بحوثاً ودراساتٍ من نتاج أساتذة الكلية وعددٍ من الباحثين من خارجها، تخص موضوعات تتعلق بتخصصات الكلية (العلمية والإنسانية) وهي تعالج موضوعات حيوية تتعلق بحياة الفرد والمجتمع بشكلٍ علميٍّ منهجيٍّ، نرجو أن ينتفع منه المختصون والدارسون والمعنيون بالاختصاصات التي تنهض بها كلية السلام الجامعة، وطلبة الدراسات العليا وغيرهم داخل العراق وخارجه. ونرى من المناسب ونحن نصدر هذا العدد أن نقدّم شكرنا وتقديرنا العالي إلى السيد وزير التعليم العالي والبحث العلمي على الدعم الذي قدّمه للتعليم الجامعي الأهلي، ونشكر كذلك السادة الباحثين الذين أسهموا في هذا العدد، وندعو الباحثين والمختصين إلى رفد المجلة والإسهام في أعدادها القادمة... ومن الله التوفيق والسداد وللعلم والعلماء الموفقية والازدهار، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أ.د. عبد السلام بديوي يوسف الحديثي

عميد الكلية

## دليل المؤلفين

١. تنشر المجلة البحوث والدراسات التي تقع ضمن مجال تخصصها العلمي.
٢. أن يتسم البحث بالأصالة، والجدة، والقيمة العلمية، وسلامة اللغة، ودقة التوثيق.
٣. يمنح المؤلف الحقوق للمجلة بالنشر، والتوزيع الورقي والإلكتروني، والخزن، وإعادة استعمال البحث.
٤. أن يكون البحث مطبوعاً على الحاسوب بنظام (office word 2010) على قرص ليزري مدمج (CD) على شكل ملف واحد، وتزوّد هيئة التحرير بثلاث نسخ ورقية، ويمكن إرسال البحوث عبر بريد المجلة الإلكتروني.
٥. أن لا يزيد عدد صفحات البحث عن (٢٥) خمس وعشرين صفحة من الحجم (A4).
٦. يُكتب في وسط الصفحة الأولى من البحث ما يأتي:
  - أ. عنوان البحث باللغة العربية.
  - ب. اسم المؤلف باللغة العربية ودرجته العلمية، وشهادته، وجهة انتسابه.
  - ت. بريد المؤلف الإلكتروني.
  - ث. الكلمات المفتاحية.
  - ج. ملخصان أحدهما باللغة العربية والآخر باللغة الانكليزية، يوضعان في بدء البحث على أن لا يتجاوز الملخص الواحد (٢٥٠) كلمة.
٧. يكتب عنوان البحث في وسط الصفحة بحجم خط (١٦) **Bold**.
٨. يكتب اسم المؤلف في وسط الصفحة بحجم خط (١٢) **Bold**.

### سياسة النشر

١. أن لا يكون البحث جزءاً من بحث سابق منشور، أو من رسالة جامعية قد نُوقِشت، ويقدم الباحث تعهداً بعدم نشر البحث أو عرضه للنشر في مجلة أخرى.
٢. يشترط لنشر الأبحاث المستلة من الرسائل والأطاريح الجامعية موافقة خطية من الأستاذ المشرف وفقاً للأنموذج المعتمد في المجلة.
٣. يُبلغ المؤلف بقرار صلاحية النشر أو عدمها في مدة لا تتجاوز شهراً واحداً من تاريخ وصوله إلى هيئة التحرير.
٤. يلتزم المؤلف بإجراء تعديلات المحكّمين على بحثه وفقاً للتقارير المرسلة إليه، ومن ثم موافاة المجلة بنسخة معدلة في مدة أقصاها (١٥) خمسة عشر يوماً.
٥. لا يحق للمؤلف المطالبة بمتطلبات البحث كافة بعد مرور سنة من تاريخ كتاب قبول النشر.
٦. لا تُعاد البحوث إلى مؤلفيها. سواء قبلت أم لم تُقبل.
٧. يخضع البحث للتقويم السري من خبيرين لبيان صلاحيته للنشر.
٨. يدفع المؤلف أجور النشر البالغة (١٢٥,٠٠٠) مائة وخمسة وعشرين ألف دينار عراقي من داخل العراق، و(١٥٠) دولاراً من خارج العراق.
٩. يحصل المؤلف على نسخة من المجلة المنشور فيها بحثه.
١٠. تعبّر البحوث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها لا عن رأي المجلة.
١١. لا تلتزم المجلة بنشر البحوث التي تخل بشرط من الشروط.
١٢. تلتزم المجلة بفهرسة ورفع البحوث التي تُنشر في المجلة في موقع المجلات الأكاديمية

العلمية العراقية [www.iasj.net](http://www.iasj.net)

## دليل المقومين

١. يُرجى من المقوم قبل الشروع بالتقويم، التّثبت من كون البحث المرسل إليه يقع في حقل تخصصه العلمي لتتم عملية التقويم.
٢. لا تتجاوز مدة التقويم (١٠) أيام من تاريخ تسلّم البحث.
٣. تذكر المقوم إذا كان البحث أصيلاً ومهما لدرجة تلتزم المجلة بنشره.
٤. يذكر المقوم مدى توافق البحث مع سياسة المجلة وضوابط النشر فيها.
٥. يذكر المقوم إذا كانت فكرة البحث متناولة في دراسات سابقة، وتتم الإشارة إليها.
٦. يحدّد مدى مطابقة عنوان البحث لمحتواه.
٧. بيان مدى وضوح ملخص البحث.
٨. مدى إيضاح مقدمة البحث لفكرة البحث.
٩. بيان مدى عملية نتائج البحث التي توصّل إليها الباحث.
١٠. تجري عملية التقويم بنحو سري.
١١. يُبلغ رئيس التحرير في حال رغب المقوم في مناقشة البحث مع مقوم آخر.
١٢. تُرسل ملاحظات المقوم إلى مدير التحرير، ولا تجري مناقشات ومخاطبات بين المقوم والمؤلف بشأن البحث خلال مدّة تقويمه.
١٣. يبلغ المقوم رئيس التحرير في حال تبين للمقوم أن البحث مستل من دراسات سابقة، مع بيان تلك الدراسات.
١٤. يُحدّد المقوم العلمي بشكل دقيق الفقرات التي تحتاج إلى تعديل من المؤلف.
١٥. تعتمد ملاحظات وتوصيات المقوم العلمي في قرار قبول النشر وعدمه.

## تعهد نقل حقوق الطبع والتوزيع

إني الباحث .....

صاحب البحث الموسوم بـ(.....)

.....

.....

.....

.....).

أتعهد بنقل حقوق الطبع والتوزيع والنشر إلى مجلة (السلام الجامعة).

التوقيع:

التاريخ:

.....إني الباحث

.....صاحب البحث الموسوم بـ( )

.....

.....

.....

(.....).

أتعهد بأن البحث قد أنجزته، ولم يُشر في مجلة أخرى في داخل العراق أو خارجه،  
وأرغب في نشره في مجلة (السلام الجامعة).

التوقيع:

## التاريخ:

## عناوين البحوث المقدمة لمجلة الكلية

| ت  | الباحث                                            | عنوان البحث                                                                                                | رقم الصفحة |
|----|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١. | أ.م.د. نوري نايف الزكم<br>م.د. عبد الكريم حسن عبد | دلالات التقرير الإخباري التلفزيوني<br>وانعكاساته على حقوق الإنسان في سياق<br>العدوان على غزة               | ٤٠-٢١      |
| ٢. | أ.م.د. أحمد ضياء الدين شاكر                       | موانع القاضي من القضاء بالسمع والرؤية<br>في الفقه الإسلامي والقانون العراقي / دراسة<br>مقارنة              | ٧٠-٤١      |
| ٣. | أ.م.د. هاني باسل عبد اللطيف                       | القواعد الأصولية وأثرها على التشريعات<br>الفقهية المتعلقة بحقوق الأقليات<br>المسلمة في الدول غير الإسلامية | ٩٠-٧١      |
| ٤. | أ.م.د. مروج غني جبار                              | البنية العصبية للغة / دراسة لسانية نحو<br>فهم آليات الاستدعاء اللغوي                                       | ١١٨-٩١     |
| ٥. | أ.م.د. وسام ياسين جاسم                            | عبارة النَّص في السُّنة النَّبَوِّية في بَابِ<br>الْعِبَادَات / نماذج تطبيقية                              | ١٤٢-١١٩    |
| ٦. | أ.م.د. رياض عبد إبراهيم<br>أ.م.د. سداد مولود سبع  | الآليات والمصطلحات المعتمدة في<br>المفاوضات الدولية / دراسة أسلوبية                                        | ١٥٨-١٤٣    |
| ٧. | أ.م.د. حاتم علو الطائي                            | الإعلام السياحي ودوره في تطوير السياحة<br>في العراق                                                        | ١٨٤-١٥٩    |
| ٨. | أ.م.د. عباس عبد جاسم                              | تحليل مقياس الألم النفسي على وفق<br>نظرية السمات الكامنة                                                   | ٢١٤-١٨٥    |
| ٩. | أ.م.د. محمد رعد تحسين                             | العدالة في القانون المالي                                                                                  | ٢٤٤-٢١٥    |

|         |                                                                                                                        |                                                                                                         |     |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ٢٦٤-٢٤٥ | تطور العتبات المقدسة عبر التاريخ /<br>دراسة تحليلية للفنون والمعاني الثقافية                                           | أ. جميلة روكان رشيد<br>أ.م. د إيمان خليفة إسماعيل<br>أ.د. خالد خليل إبراهيم<br>أ.د. مهند محمد صالح عطيه | ١٠. |
| ٢٧٨-٢٦٥ | مركز تكوين الفكر العربي وآثاره على<br>العقيدة الاسلامية                                                                | م.د. أسماء محمد عواد عيسى                                                                               | ١١. |
| ٣٠٦-٢٧٩ | الوظيفة الإصلاحية للعقيدة الإسلامية /<br>من التنظير العقدي إلى التغيير الاجتماعي                                       | م.د. أثير حسين سلمان                                                                                    | ١٢. |
| ٣٢٢-٣٠٧ | تأثير تمارينات خاصة لتطوير مطاولة<br>السرعة والانجاز لركض (١٠٠) متر                                                    | م.د. إشراق صبحي علوان                                                                                   | ١٣. |
| ٣٣٦-٣٢٣ | دور الحركات الاجتماعية في التغيير<br>الاجتماعي وبناء الدولة المعاصرة / مقارنة<br>نظرية تحليلية في علم الاجتماع السياسي | م.د. فلاح حسن عبد                                                                                       | ١٤. |
| ٣٥٦-٣٣٧ | الدرس اللساني العربي بين النظرية<br>والتطبيق                                                                           | م.د. شهد محمد محمود القيسي                                                                              | ١٥. |
| ٣٨٢-٣٥٧ | إضافات الشيخ الشعراوي في تفسيره<br>الخواطر / نماذج وتطبيقات من آيات<br>التمكين                                         | م.د. مهند عباس جواد                                                                                     | ١٦. |
| ٤٠٢-٣٨٣ | الرواة الذين لا يُحدّثون إلّا عن ثقة في<br>الكتب الستة                                                                 | م.د. سعد عبد عفتان منفي<br>م.د. ضياء جمعه عوده محمد                                                     | ١٧. |
| ٤٢٢-٤٠٣ | تجزئة نصوص السنة النبوية وأثرها السلبي<br>على مقصد الحديث                                                              | م.د. أسامة عبد القادر فليح                                                                              | ١٨. |
| ٤٤٢-٤٢٣ | أثر التكرار في السور القصار / دراسة نصيّة                                                                              | م.د. جاسم طالب محمد<br>م.د. أحمد طالب محمد                                                              | ١٩. |
| ٤٧٢-٤٤٣ | دور شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها<br>باغتراب الشباب الجامعي العراقي / دراسة<br>مسحية                                | م.د. خضير عباس ضاري                                                                                     | ٢٠. |

|     |                                                            |                                                                                                                 |         |
|-----|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ٢١. | م.د. أنور عبد الحق عبد الله محمّد                          | أثر الخليل في كتاب مشارق<br>الأنوار على صحاح الآثار للقاضي<br>عياض                                              | ٤٧٣-٤٩٨ |
| ٢٢. | م.د. حامد حاجي حمزة                                        | آراء الزمخشري (ت ٥٣٨هـ) في كتاب مغني<br>اللبيب جمع ودراسة                                                       | ٤٩٩-٥٢٦ |
| ٢٣. | م.د. عبد الله حسين حسن الجنابي                             | التلفزيون العراقي وترسيخ قيم<br>التنمية المستدامة / تحليل برامج التوعية<br>البيئية والصحية                      | ٥٢٧-٥٥٠ |
| ٢٤. | م.د. قتيبة خالد صبار الدليمي                               | آراء الإمام الخوارزمي الأصولية في كتاب<br>"البحر المحيط في أصول الفقه" في الأدلة<br>المتفق عليها / دراسة مقارنة | ٥٥١-٥٧٢ |
| ٢٥. | م.د. عبد الجبار محسن علوان عبد                             | الرحمة وآثارها في المنظور الإسلامي                                                                              | ٥٧٣-٥٨٦ |
| ٢٦. | م.د. سعد نصيف محمد                                         | تحول منهج الطبري بين الرواية والاجتهاد<br>/ دراسة تحليلية                                                       | ٥٨٧-٦٠٤ |
| ٢٧. | م.د. ابتسام سلمان خليف الطائي<br>م.د. سرمد مسلم علي الشمري | السياحة الرياضية نافذة جديدة للترويج<br>السياحي                                                                 | ٦٠٥-٦١٨ |
| ٢٨. | م.د. أنغام حاتم عبود علي                                   | الأحاديث الواردة في التحذير من نسيان<br>القرآن الكريم بعد حفظه                                                  | ٦١٩-٦٣٤ |
| ٢٩. | م.د. عبد القادر حسين صليبي طعان                            | أثر البنية السردية في السورة على استيعاب<br>المفاهيم التعليمية / سورة يوسف<br>أنموذجاً                          | ٦٣٥-٦٥٢ |
| ٣٠. | م.د. أحمد علي شلال                                         | الرّسالة المَعْمُولَةُ على سُورَةِ الْأَنْعَامِ لملا<br>خسرو (ت ٨٨٥هـ) / دراسة وتحقيق                           | ٦٥٣-٦٨٠ |
| ٣١. | م. صَفَا مُؤَيَّد حَمِيد                                   | البُنيّة التّركيبية للنّفي الصّمّي وَأَثَرُهَا الدّلاليّ<br>في هَمْزِيَةِ البُوصيرِيّ                           | ٦٨١-٧٠٠ |

|     |                                                        |                                                                                                                                            |         |
|-----|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ٣٢. | م.م. حسام محمد علي<br>إشراف: أ.د. محمد جاسم محمد       | الاختيارات الأصولية للإمام أبي المظفر<br>السمعاني (ت: ٤٨٩هـ) في كتابه قواطع<br>الأدلة في الأصول (تعريف الاجماع<br>وانعقاده وحجته) انموذجاً | ٧٢٤-٧٠١ |
| ٣٣. | م.م. فرح عبد حسين                                      | أثر استخدام أنموذج ميرل وتنيسون في<br>تحصيل طلبة الصف الخامس الأدبي في<br>مادة التاريخ                                                     | ٧٣٦-٧٢٥ |
| ٣٤. | م.م. عادل عبد اللطيف أحمد<br>القيسي                    | تأثير استخدام الفديوات التعليمية في<br>تحصيل طلاب الصف الأول لمادة العلوم                                                                  | ٧٤٨-٧٣٧ |
| ٣٥. | م.م. سوسن خيري عبد الله                                | تنظيم المعاهدات الدولية في دساتير<br>الدول                                                                                                 | ٧٦٨-٧٤٩ |
| ٣٦. | م.د. إيمان جاسم محمد علي                               | مَصَادِرُ الدَّرْسِ الصَّوْتِي فِي الدَّرْسِ اللِّغَوِيِّ<br>الْقَدِيمِ                                                                    | ٧٨٨-٧٦٩ |
| ٣٧. | م.م. علي كريم جاسم عجرش<br>م.م. طارق كريم جاسم عجرش    | الاختلاف بين صيغ الفعل المضارع<br>لمحمد محفوظ الترمسي (ت: ١٣٣٨هـ) /<br>دراسة صرفية                                                         | ٨١٢-٧٨٩ |
| ٣٨. | م.م. حميد محمد عبد الله صكر                            | فاعلية التدريس التكاملي بين الرياضيات<br>والعلوم باستخدام أسلوب المشروعات<br>الرقمية                                                       | ٨٤٠-٨١٣ |
| ٣٩. | م.م. إبراهيم سمير موسى                                 | بردة البوصيري وبديعية صفي الدين الحلي<br>/ موازنة فنية تحليلية                                                                             | ٨٦٠-٨٤١ |
| ٤٠. | م.م. دلال اكريم حسن القيسي                             | المؤثرات العقلية "الأضرار والعلاج" /<br>دراسة في ضوء القرآن الكريم                                                                         | ٨٨٦-٨٦١ |
| ٤١. | الباحث: محمد اسماعيل حسين<br>جواد آل عزيز              | إمامة المرأة في الفقه الإسلامي / دراسة<br>مقارنة                                                                                           | ٩٠٨-٨٨٧ |
| ٤٢. | الباحث: كؤران قادر أحمد<br>إشراف: أ.د. إسراء ياسين حسن | الْبُنْيَةُ الصَّرْفِيَّةُ فِي كِتَابِ التَّخْمِيرِ بَيْنَ<br>الْإِتْفَاقَاتِ وَالرَّدُودِ                                                 | ٩٣٠-٩٠٩ |

|           |                                                                                                                                    |                                                                      |     |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|
| ٩٥٤-٩٣١   | الاختلافات الصّرفيّة في صيغتي المثنّى والجمع في القراءات القرآنيّة الرّبع الثّاني من القرآن الكريم انموذجاً / دراسة صرفيّة دلاليّة | الباحث: ريباز موفق ظاهر<br>إشراف: أ.د. هيوا عبد الله كريم            | ٤٣. |
| ١٠٠٨-٩٥٥  | مجمع الأحكام في فروع الفقه الحنفي لمصطفى بن إدريس البُروسوي من بداية المخطوط إلى نهاية كتاب الطّهارة / دراسة وتحقيق                | الباحث: ياسر ماجد خليل الشجيري<br>إشراف: أ.د. محمد شاكر رشيد الشخيلي | ٤٤. |
| ١٠٢٦-١٠٠٩ | ظاهرة الهمز في تقشير التفسير للغزنوي (ت ٥٨٢هـ)                                                                                     | الباحثة: هديل مجبل فليح حسن<br>إشراف: أ.د. سلمان عباس عبد            | ٤٥. |
| ١٠٦٠-١٠٢٧ | اختيارات ابن إدريس الحلي (ت ٥٩٨هـ) من كتابه "سرائر الحاوي لتحرير الفتاوي" في كتاب الصيام / نماذج فقهية مقارنة                      | الباحثة: حنان قاسم كاظم معيجل<br>إشراف: أ.د. ليلي حسن محمد الزوبعي   | ٤٦. |
| ١٠٨٠-١٠٦١ | أحكام الأهلية في الزواج عند الإمامية                                                                                               | الباحثة: وسن نوري محمد كاظم<br>إشراف: أ.د. محمد شاكر رشيد            | ٤٧. |
| ١١٠٢-١٠٨١ | اختيارات الإمام البُزُرْلي (ت ٨٤١هـ) في أحكام المساجد من كتابه "جامع مسائل الأحكام" / دراسة فقهية مقارنة                           | الباحثة: منى مهدي جدوع<br>إشراف: أ.م.د. جاسم طه حمود علي             | ٤٨. |
| ١١١٨-١١٠٣ | The Transformation of Literature by Television / Impact and Evolution                                                              | Asst. Instr. Khawla Ahmed Wali                                       | ٤٩. |
| ١١٣٦-١١١٩ | An Analysis of Harold Pinter's The Homecoming's Modernist Absurdism                                                                | Dr. Osamah Abd Hamdi                                                 | ٥٠. |



تأثير تمارينات خاصة لتطوير مطاولة السرعة والانجاز لركض (١٠٠) متر

**The effect of special exercises to develop the speed  
table And the achievement of the run of (100) meters**

اعداد

م.د. إشراق صبحي علوان

Dr. Ishraq sbhi alwan

[ishraqsbhialwan@gamil.com](mailto:ishraqsbhialwan@gamil.com)

وزارة التربية — مديرية تربية بغداد / الرصافة الأولى

الكلمات المفتاحية: مطاولة السرعة، الانجاز، ركض ١٠٠ متر.

**Keywords:** speed, achievement, Run 100 meters.





### ملخص البحث

يهدف البحث للتعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير مطاولة السرعة والانجاز لركض (١٠٠م). أما مشكلة البحث أن الطالبات لا يستطعن إنجاز فعالية (١٠٠م) ركض بالكيفية المطلوبة والهدف منه كسر الوقت المقرر لدى الطالبات. حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم تحديد مجتمع البحث المتكون من (١٢) طالبة يمثل طالبات ثانوية شمس الحرية للبنات في الصف الخامس العلمي. حيث قامت الباحثة بتطبيق تمارينات لتطوير مطاولة السرعة والانجاز (١٠٠م) ركض على عينة البحث واستخدمت الباحثة المعالجة الاحصائية المناسبة لاستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها وأظهرت النتائج وجود نتائج إيجابية وواقعية وأن المنهج المقترح للمجموعة التجريبية قد طور مطاولة السرعة والانجاز في ركض (١٠٠م) أفضل من المجموعة الضابطة، وقد أوصت الباحثة بضرورة إجراء التمارينات للمنهج المستخدم لتطوير مستوى الأداء لفعالية (١٠٠م) ركض وضرورة إجراء مثل هذه التمارين والاختبارات بشكل مستمر في جميع المدارس لمعرفة تطوير مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة.

### Research Summary

The current research goal is to identify the impact of special exercises in developing the speed and achievement .To run (100 m). As for the research problem, the students cannot accomplish the event of (100 m) ran in the required way, and its aim is to break the time prescribed for the students. The researcher used the experimental curriculum, and the research community consisting of (12 students) was identified by the sunnahs of the sun of freedom for girls in the fifth grade of scientific.

Where the researcher applied exercises to develop the speed and achievement table (100 m) ran on the research eye and the researcher used the appropriate statistical treatment to extract the results, analyze and discuss them, and the results showed that there are positive and realistic results and that the proposed approach to the experimental group has developed the speed and achievement table in the running (100 m) better than the control group. Performance of the effectiveness of (100 m) ran and the need to conduct such exercises and tests continuously in all schools to know the development of the level of physical collar among students.



## الفصل الأول: التعريف بالبحث

### ١ - التعريف بالبحث:

#### ١ - ١ المقدمة وأهمية البحث:

يشهد العالم بشكل عام والوطن العربي بشكل خاص اليوم تطوراً علمياً في كافة مجالات الحياة وأيضاً المجال الرياضي وأن الانجازات الرياضية التي حققت نتيجة تفاعل علوم التربية الرياضية مع بقية العلوم وخصوصاً مع علوم الفلسفة والبايوميكانيك والطب الرياضي حيث حققت ألعاب القوى الكثير من الأرقام القياسية وخصوصاً فعاليات ركض المسافات القصيرة. وتعد ألعاب القوى هي من الألعاب الأساسية والمفيدة للفرد من خلال رفع الكفاءة البدنية والقدرة الصحية والعملية وإن ألعاب القوى كثيرة ومتعددة فمنها ما يبعث في نفسية الفرد الفرح والسرور وتزيل العقد والمشاكل النفسية وكذلك تؤدي إلى تقوية العضلات والعظام وترفع من كفاءة الأجهزة الوظيفية وخاصة أجهزة الدورة الدموية، كما أن هذه الفوائد يمكن الحصول عليها من التدريبات المنظمة والمنسقة لفعاليات ألعاب القوى، ففي فعاليات الركض يمكن تطوير السرعة والمطاولة وفي فعاليات الوثب والقفز يصل اللاعب إلى تطوير المرونة والدقة والتناسق الحركي. وتكمن أهمية هذا في معرفة مدى تأثير التمارينات الخاصة لتطوير مطاولة السرعة والانجاز لركض (١٠٠) م .

#### ١ - ٢ مشكلة البحث:

من الطبيعي أن الفرد لا يستطيع أن يحافظ على سرعته القصوى إلى وقت طويل حيث ينخفض معدل السرعة بعد فترة معينة من التدريب المستمر وهذا نتيجة تدل على ظهور التعب وتظهر هذه الحالة بوضوح عند عدائي (١٠٠م) ركض لذلك فإن لمطاولة السرعة الاثر البالغ في انجاز مقبول في النشاط الرياضي وعند متابعة الباحثة لواقع فعاليات ألعاب القوى رأت الباحثة أن الطالبات لا يستطعن إنجاز فعالية (١٠٠م) ركض بالكيفية أو الشكل المطلوب والهدف منه كسر الوقت المقرر لدى الطالبات واعتقدت الباحثة بأن المنهج التدريبي المتبع في نطاق المدرسة لم يكن وافياً في إيجاد الوسيلة المخصصة للعمل العضلي في حالة غياب الاوكسجين والنتائج عن ضعف المنهج التدريبي لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة والتعرف على أسبابها ومعالجتها.

#### ١ - ٣ هدف البحث:

١- التعرف على أثر المنهج التدريبي في تطوير مطاولة السرعة في فعالية (١٠٠م) ركض.

٢- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير الانجاز (١٠٠م) ركض.

#### ١ - ٤ فرضية البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى تطور مطاولة السرعة والانجاز (١٠٠م) ركض لعينة البحث.



٢. توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لعينة البحث.

#### ١ - ٥ مجال البحث:

١ - ٥ - ١ - المجال المكاني ساحة ثانوية شمس الحرية للنبات .

١ - ٥ - ٢ - المجال الزمني من ٢٠٢٥/٢/١٦ ولغاية ٢٠٢٥/٤/١٠

١ - ٥ - ٣ - المجال البشري طالبات الخامس العلمي (أ) لثانوية شمس الحرية للنبات في فعالية (١٠٠م)

ركض للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

#### ١ - ٦ تحديد المصطلحات:

١. مطاولة السرعة: هي القدرة على الاحتفاظ بسرعة عالية لأطول فترة زمنية ممكنة دون انخفاض ملحوظ في الأداء، وهي تُعد من القدرات الهامة في الفعاليات الرياضية التي تتطلب جهداً عالياً لفترة زمنية متوسطة، مثل سباقات ١٠٠م<sup>(١)</sup>.

٢. الانجاز: هو قدرة الرياضي على قطع المسافة في أقصر وقت ممكن، معتمداً بشكل أساسي على القوة الانفجارية، وزمن الاستجابة، والتسارع، وأقصى سرعة للجري. ويتم قياس الأداء عادةً من خلال الزمن المسجل تحت ظروف تنافسية موحدة<sup>(٢)</sup>.

### الفصل الثاني: الدراسات النظرية

#### ٢ - ١ الدراسات النظرية:

##### ٢-١-١ أهمية ألعاب القوى من الناحية التربوية:

تُعد ألعاب القوى من الأنشطة الرياضية الأساسية التي تُسهم بشكل كبير في التنمية الشاملة للفرد من النواحي الجسدية، النفسية، والعقلية، مما يجعل لها أهمية تربوية كبيرة. ويمكن تلخيص هذه الأهمية في النقاط التالية<sup>(٣)</sup>:

١. تنمية القيم التربوية والأخلاقية: تُعزز ألعاب القوى مفاهيم مثل التعاون، الانضباط، احترام القوانين، الروح الرياضية، وتقبل الفوز والخسارة، وهي قيم أساسية في التربية.
٢. التربية البدنية والصحية: تساهم ألعاب القوى في تطوير اللياقة البدنية العامة، وتقوية القلب والرئتين والعضلات، كما تساعد في الوقاية من الأمراض المرتبطة بالخمول.

(١) حسين، نبيل. (٢٠٠٢). الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة.

(2) Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B., & Goodman, C. (2005). Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities: specific to field-based team sports. Sports Medicine, 35(12), 1025-1044.

(٣) حمزة، علي عدنان (٢٠١٣). أسس ومفاهيم التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة.



٣. تطوير المهارات الحركية الأساسية: مثل الجري، القفز، الرمي، وهي مهارات أساسية تسهم في تطوير الأداء الحركي للأطفال والمراهقين.

٤. بناء الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس: من خلال التحدي والمنافسة، يتعلم الفرد تحمل المسؤولية واتخاذ القرار، مما يُنمّي شخصيته ويزيد من ثقته بنفسه.

٥. تنمية الجوانب العقلية والانفعالية: مثل التركيز، ضبط النفس، الصبر، والإصرار على تحقيق الهدف، وهي عناصر ضرورية للنجاح في الحياة التعليمية والعملية.

## ٢-٢ فعالية (١٠٠) ركض:

إن فعالية (١٠٠) ترجع إلى القرن التاسع عشر، وهي من أقصر فعاليات ألعاب القوى الأولمبية وتعد من أجمل فعاليات ألعاب القوى وذلك للأثارة والمنافسة بين العدائين، حيث كانت ولا زالت ألعاب القوى هي عروسة الألعاب الأولمبية فأن سباق الـ (١٠٠) يعد بحق عروس ألعاب القوى بما أن مسابقة (١٠٠) متر هي أقصر مسافة سباق تقام منافساتها في المضامير المفتوحة. يطلق عادة على الفائز بهذا السباق أسرع رجل أو امرأة في السباق<sup>(١)</sup>.

## ٢-٢-١ المراحل الفني مسابقة الـ (١٠٠) اركاض

كلنا نعرف بأن السرعة صفة أساسية ليس فقط للركض القصير فحسب بل تحتاجها جميع الألعاب الرياضية الأخرى وهذه الصفة لا تعتمد أساساً فقط على التدريب بل هناك الموهبة التي تلعب دوراً جوهرياً في إنجاز هذا النوع من الرياضة. ولسهولة المتطلبات اللازمة للدراسات العملية يتطلب إتقان الخطوات الآتية<sup>(٢)</sup>:

**أولاً: مرحلة البدء:** بعد تجارب عديدة تم استخدام البدء المنخفض لركض المسابقات القصيرة الذي يعد أحد أنواع البدء.

**ثانياً: مرحلة التعجيل (تزايد السرعة):** بعد ترك الرجلين الأرض ويتم تزايد السرعة وتندرج الخطوات في زيادة طولها ويبقى العداء مائلاً بجسمه للأمام إلى أن تصل الخطوات إلى الطول الطبيعي عند نهاية هذه المرحلة مع استقامة جذعه وتقدر هذه المسافة إلى (٢٠) م أو أكثر وحسب اللياقة العالية للعداء قد يصل إلى (٥٠) م.

(١) هاشم عدنان الكيلاني ، الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، ( الكويت ، مكتبة الفلاح ، ٢٠٠٠ ) ، ص ٦٢ .

(٢) د . عامر فاخر شفاقي وآخرون ، تطبيقات للمبادئ الأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان : العراق ، بغداد ، مكتب الكرار ، ٢٠٠٦ ، ص ٢١-٢٦ .



**ثالثاً: المرحلة الوسطى:** وتبدأ هذه المرحلة إلى نهاية مرحلة التعجيل عندما. يصل العداء إلى حالة تصبح فيها سرعة خطواته ثابتة ووصوله إلى السرعة القصوى. يميل العداء بدوره إلى المحافظة على هذه السرعة مع انتصاب جسمه وجعل زاويته قريبة من الزاوية القائمة.

**رابعاً: مرحلة النهاية:** وهي آخر مرحلة من السباق ويصل طولها حوالي (١٠م) يجمع العداء في هذه المرحلة كل ما لديه من قدرة ليدفع بأقصى سرعة ممكنة إلى نهاية السباق.

**٢ - ٣ مطاولة السرعة:**

تعد مطاولة السرعة القابلية على مقاومة التعب عند حمل المطاولة باستخدام الحافز القوي والمعنوي والتردد الحركي الأمثل لذا تحقق قابلية الاجهزة العضوية مرحلة المحافظة على اعلى سرعة ممكنة لفترات طويلة ولأجل ذلك سمي Stuber مصطلح مطاولة السرعة بمطاولة العدو، وتحصل المطاولة اللاأوكسجينية العامة أثناء العمل الأوكسجيني باستخدام الحمل المتحرك القصوى أو تحت القصوى لشدة السرعة<sup>(١)</sup>.

رغم أن مصطلح السرعة المميزة بالمطاولة لا يستخدم كثيراً ويكتب بالمصادر العلمية الرياضية فالسرعة المميزة في المطاولة عبارة عن قدرتين هما السرعة والمطاولة لذا سمي بعض الباحثين بالمطاولة اللاأوكسجينية وذلك لأن الاجهزة العضوية تعمل بدون توفر الأوكسجين وهذا يعني بالدين الأوكسجيني وذلك فالدين الأوكسجيني يطلق على كمية من الأوكسجين الذي يستهلك خلال مدة الشفاء وهذا الأوكسجين يزيد من حجم الأوكسجين المستهلك اثناء الراحة وذلك لا عادة مخزون الطاقة في الجسم إلى الحالة الطبيعية والتخلص من زيادة تكونت من حامض اللبنيك خلال النشاط البدني وان تلك الحالة تحصل خلال النشاط اليومي العضوي.

**كما تعرفها الباحثة هي قابلية الفرد وأجهزته الوظيفية على العمل ولفترات طويلة بغياب الأوكسجين.**

## ٢ - ٣ - ٢ طريقة تدريب مطاولة السرعة:

مطاولة السرعة (Speed Endurance) هي القدرة على المحافظة على السرعة العالية لأطول مدة ممكنة، وهي من العوامل المهمة في سباقات السرعة، خاصة في الجزء الأخير من سباق ١٠٠ متر حيث يبدأ العداء في فقدان السرعة بسبب التعب<sup>(٢)</sup>.

**أهداف تدريب مطاولة السرعة:**

١. تأخير ظهور التعب العضلي.
٢. الحفاظ على السرعة القصوى لأطول وقت ممكن.
٣. تحسين كفاءة الجهاز العصبي العضلي.

(١) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.

(2) Bompa, T. & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.



٤. زيادة قدرة الجسم على التخلص من حمض اللاكتيك.

**طرق تدريب مطاولة السرعة لعدائي ١٠٠ متر:**

١. الركض لمسافات بين ١٢٠ - ١٥٠ متر بأقصى سرعة مُمكنة.

- عدد التكرارات: ٣ - ٥ مرات.

- الراحة: ٣ - ٥ دقائق بين كل تكرار

- الهدف: الحفاظ على السرعة القصوى وتدريب الجسم على مقاومة التعب.

٢. الركض ٨٠ - ١٠٠ متر بسرعة شبه قصوى (٩٠ - ٩٥%).

- عدد التكرارات: ٥ - ٨ مرات.

- الراحة: ٢ - ٣ دقائق

- الهدف: تحسين التحمل الخاص بسرعة عالية.

٣. تدريب الفواصل الطويلة (Interval Training).

- مثال: ٣ × (١٥٠ متر + ١٠٠ متر) بسرعة ٩٠%.

- الراحة بين الفواصل: ١ - ٢ دقيقة.

- الراحة بين المجموعات: ٥ - ٧ دقائق.

٤. تدريب التحمل اللاكتيكي (Lactic Tolerance).

- الركض لمسافة ٢٠٠ متر بسرعة ٩٠-٩٥%.

- عدد التكرارات: ٢ - ٣ مرات.

- الراحة: ٦ - ٨ دقائق.

### الفصل الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣ - ١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث إذ تعد من البحوث العلمية الرصينة لإيصال الباحثة لأفضل النتائج ويمكن تعريفه: "المنهج ذو النتائج العالية الدقة لكونه يتعامل مع الواقع وله الأثر في تغيير المؤثرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث وتغييره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة وقياسه".

٣ - ٢ - مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة العمدية وهم من طالبات الخامس العلمي (أ) لثانوية شمس الحرية للبنات للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ ولكون فعالية ركض (١٠٠م) ضمن المنهاج السنوي للمدارس الإعدادية حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وبلغ عددهم (١٢) طالبة مقسمين إلى مجموعتين ضابطة



وتجريبية أي كل مجموعة (٦) طالبات وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ للعينة من ناحية القياسات الجسمية والاختبارات البدنية التي لها علاقة بموضوع البحث وكما في الجدول (١).

### جدول (١)

يبين مواصفات العينة في متغيرات البحث الخاصة بالتجانس والتكافؤ

| التجانس        |           | التكافؤ |                    |                    |                     |      |                       |      | المجاميع<br>الإحصائية |                      |
|----------------|-----------|---------|--------------------|--------------------|---------------------|------|-----------------------|------|-----------------------|----------------------|
| معامل الالتواء |           | الدالة  | قيمة T<br>الجدولية | قيمة T<br>المحتسبة | المجموعة<br>الضابطة |      | المجموعة<br>التجريبية |      |                       |                      |
| الضابطة        | التجريبية |         |                    |                    |                     | ع-+  | س                     | ع-+  | س                     | المتغيرات            |
| ٠,١٠           | ٠,٦٢      | عشوائي  | ١,٧٧١              | ٠,١٥١              | ٦,٥٧                | ٦٥,٨ | ٥,٧٩                  | ٦٦,٢ | الوزن (كغم)           |                      |
| ٠,٢٥           | ٠,٧٣      |         |                    | ٠,٧٧٠              | ١,١٩                | ١٧,٩ | ٠,٧٢                  | ١٧,٣ | العمر (سنة)           |                      |
| ٠,٥٦           | ٠,٥٥      |         |                    |                    | ١,٣٠٧               | ٥,٧٩ | ١٦١,٤                 | ٤,٣٠ | ١٦٤,٧                 | الطول<br>الكلي(سم)   |
| ٠,٤٦           | ٠,٥٣      |         |                    |                    | ٠,٢٨٥               | ٢,٥٥ | ٤٥,٤٠                 | ٢,١١ | ٤٤,٣٠                 | اختبار ركض<br>(١٠٠م) |

### ٣ - ٢ الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

١. شريط القياس.
٢. ميزان طبي ألماني لقياس الطول والوزن.
٣. المصادر العلمية.
٤. الكادر المساعد.
٥. استمارة تسجيل.
٦. استمارة استبيان ينظر الملحق (١).
٧. حاسبة نوع LG صينية الصنع.

### ٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/٢/١٠ على ثلاث طالبات من عينة البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم، وتدريب فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup> على تنفيذ هذه الاختبارات، فضلاً عن التعرف على ما يأتي:

١. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.



٢. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الاجراء.

٣. قابلية افراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.

٤. التعرف على الاجهزة والادوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.

### ٣ - ٥ خطوات اجراءات التجربة:

تمثلت الخطوات بالاختبارات القلبية والبرنامج التدريبي الذي طبق على عينة البحث ثم الاختبار البعدي.

### ٣ - ٥ - ١ الاختبارات القلبية لعينة البحث:

تم إجراء الاختبارات القلبية لعينة البحث التجريبية والضابطة في ١٣ / ٢ / ٢٠٢٥ وفي تمام الساعة الحادية عشر صباحاً ليوم الأحد والثانية عشر ونصف ظهراً ليوم الثلاثاء والخميس وعلى ساحة ثانوية شمس الحرية للبنات وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالزمان والمكان وطريقة تنفيذ الاختبارات وفريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها أو قريبة قدر الإمكان من ظروف الاختبارات البعدية.

### ٣ - ٥ - ٢ البرنامج التدريبي:

اعدت الباحثة برنامجاً تدريبياً لتطوير تحمل السرعة في فعالية ركض (١٠٠م) ولمدة ثمانية أسابيع مراعية بذلك المرحلة العمرية والقابليات البدنية لعينة البحث واستعانت بذلك بالمراجع والمصادر في مجال ألعاب القوى فضلاً عن آراء السادة المختصين في هذا المجال والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج.

### ٣ - ٥ - ٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم ١٣ / ٤ / ٢٠٢٥ في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً وعلى ساحة ثانوية شمس الحرية بعد إكمال المدة المقررة للبرنامج التدريبي وتحت نفس الظروف التي أجريت. \*انظر الملحق رقم (٢)

فيها الاختبارات القلبية من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة فضلاً عن فريق العمل المساعد الذي ساهم في إجراء الاختبارات القلبية.

### ٣ - ٥ - ٣ استمارة الاستبيان:

الاستبيان هو وسيلة لجمع المعلومات عن مشكلة ما ( إذ قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان ملحق (١) الغرض منها الحصول على بعض المعلومات والحقائق العلمية التي تخدم غرض البحث فيما يتعلق باختبارات الصفات البدنية ومن خلال الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية إذ تم تحديد ثلاث اختبارات بدنية وتم تحديد اختبار واحد ثم عرض الاستمارة على شكل أسئلة على مجموعة من الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي لألعاب القوى.



## ٣ - ٦ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل والطرق الإحصائية التي تساعد بدورها على تحقيق أهداف البحث وفروضة ومعالجة النتائج:

١. الوسط الحسابي (١) = .

٢. الانحراف المعياري (٢) ع = .

٣. النسبة المئوية % =  $\times 100$ .

٤. اختبار (T) للعينات المتناظرة.

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤ - ١ عرض النتائج:

من أجل تحقيق أهداف البحث وفرضياته والتوصل إلى الصورة الواقعية والدقيقة لنتائج البحث أجرت الباحثة معالجة احصائية للبيانات الخام التي حصل عليها من خلال اجراء الاختبارات وصولاً إلى النتائج المعبرة عن امكانية تحقيق الأهداف التي ترمي إليها الباحثة وفيما يأتي عرض النتائج.

## جدول (٢)

يبين الدلالة الإحصائية للوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار ركض (١٠٠م) في الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| المجموعة  | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |       | قيمة T<br>المحتسبة | قيمة T<br>الجدولية | الدلالة<br>الإحصائية |
|-----------|-----------------|-------|-----------------|-------|--------------------|--------------------|----------------------|
|           | س-              | ع+    | س-              | ع+    |                    |                    |                      |
| الضابطة   | ٢٨,٣٣           | ٢٩,٣٣ | ٢٧,٣٩           | ٢٨,٣٥ | ٢,٠٣               | ١,٧٦١              | معنوية               |
| التجريبية | ٢٨,٣٢           | ٣٠,٣٠ | ٢٦,٥٩           | ٢٧,٢  | ٢,٩٥               |                    | معنوي                |

\* عند درجة حرية ن - ١ = ٦ - ١ = ٥ وتحت مستوى دلالة ٠,٠٥

يبين الجدول (٢) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٢٨,٣٣) وانحراف معياري (٢٩,٣٣) أما المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي لها (٢٨,٣٢) وانحراف معياري (٣٠,٣٠) أما الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد كانت المجموعة الضابطة بوسط حسابي (٢٧,٣٩) وانحراف معياري (٢٨,٣٥) أما المجموعة التجريبية فقد كان وسطها الحسابي (٢٦,٥٩) وانحراف معياري (٢٧,٢) أما قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٢,٠٣) وكانت الدلالة معنوية عند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية البالغة قيمتها (١,٧٦١) وكانت قيمة (T) محسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٢,٩٥) وكانت ذات دلالة معنوية عند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية البالغة قيمتها (١,٧٦١).



## جدول (٣)

يبين الدلالة الإحصائية والوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار ركض (١٠٠م) في الاختبار البعدي وللعينة التجريبية

| الدلالة الإحصائية | قيمة T الجدولية | قيمة T المحسوبة | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       |
|-------------------|-----------------|-----------------|--------------------|-------|------------------|-------|
|                   |                 |                 | ع <sup>+</sup>     | س     | ع <sup>+</sup>   | س     |
| معنوية            | ١,٧٠٠           | ٢,٢٥            | ٢٧,٢               | ٢٦,٥٩ | ٢٨,٣٦            | ٢٧,٣٩ |

\* عند درجة حرية ن - ١ = ٦ - ١ = ٥ وتحت مستوى دلالة ٠,٠٥

يبين الجدول الدلالة الإحصائية الناتجة عند مقارنة الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية وكانت قيمة (T) المحسوبة (٢,٢٥) وبدلالة معنوية عند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية والبالغة (١,٧٠٠) من هذا تقبل الفرضية البديلة ويكون للمنهج التجريبي المستخدم أثر بالغ في تحقيق مستوى انجاز أفضل.

## ٣ - ٢ مناقشة النتائج:

من الجدول (٢) يتبين لنا إن كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية قد تطورت وبشكل جيد وهذا يدل على إن المنهج المعد من قبل المدرس وكذلك المنهج المقترح من قبل الباحثة قد طورت مطاولة السرعة. أما جدول (٣) فقد بين وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى المنهج المقترح من قبل الباحثة ومدى تأثيره إيجابياً على المجموعة إذ راعت الباحثة الأسس العلمية في كتابة المنهج من حيث الشدة والحجم والكثافة وكذلك عدد الجرعات التدريبية إذ إن التدريب المنظم يمكن من خلاله الحصول على نتائج إيجابية في تحسين المستوى حيث ينحصر الواجب الرئيسي للعملية التدريبية في رفع المستوى الرياضي عن طريق استخدام الحمل البدني المقنن كما يتركز هذا الواجب في المحافظة على الصحة واللياقة وكذلك في وضع خطوط رئيسية ونقاط مساعدة وقوانين ومبادئ واضحة تساعد في تسيير وتوجيه العملية التدريبية عملياً وتمهيد الطريق لرفع وتحسين المستوى الرياضي من خلال استخدام الأسلوب العلمي<sup>(١)</sup>.

## ٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

## ٥ - ١ الاستنتاجات:

١. إن المنهج المعد من قبل الباحثة أعطى نتائج إيجابية وواقعية.
٢. إن المنهج المقترح من قبل الباحثة قد طور تحمل السرعة والانجاز في ركض (١٠٠م) أفضل من المجموعة الضابطة.

<sup>١</sup> - محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي . الكويت ، ط ١٩٨٧ .



## ٥ - ٢ التوصيات:

١. ضرورة إجراء اختبارات المنهج المستخدم من قبل الباحثة لتطوير مستوى الأداء الفعالية ركض ١٠٠ م.
٢. إجراء اختبارات مستمرة في جميع المدارس لمعرفة تطور المستوى اللياقة البدنية .

## • المصادر العربية:

١. حسين، نبيل.. الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢.
٢. حمزة، علي عدنان. أسس ومفاهيم التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٣.
٣. - هاشم عدنان الكيلاني ، الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، ( الكويت ، مكتبة الفلاح ، ٢٠٠٠).
٤. د . عامر فاخر شفاقي واخرون ، تطبيقات للمبادئ الأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان : العراق ، بغداد ، مكتب الكرار ٢٠٠٦.
٥. - محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
٦. محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي . الكويت، ط، ١٩٨٧ .

## • المصادر الاجنبية:

- 1- Bompa, T. & Haff, G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. (2009).
- 2- Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B., & Goodman, C. Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities: specific to field-based team sports. Sports Medicine, 35(12), 1025-1044. (2005).

## • الملاحق:

## ملحق (١)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول اختيار أفضل الاختبارات المناسبة لمطاولة السرعة

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم ((تأثير تمارينات خاصة لتطوير مطاولة السرعة والانجاز لركض ١٠٠ م )) وهو بحث تجريبي على طالبات المرحلة الإعدادية لثانوية شمس الحرية للبنات . وبما إنكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال تأمل الباحثة إبداء رأيكم في اختيار الاختبار الأفضل الأكثر أهمية لقياس صفة مطاولة السرعة والذي هو قيد الدراسة . مع التقدير

الباحثة

م.د. إشراق صبحي علوان

**ملحوظة:**

١. يمكن إضافة أي اختبار تروونه مناسب.
٢. يرجى وضع علامة (✓) أمام الاختبار المناسب.

| ت | الاختبار | التأشير |
|---|----------|---------|
| ١ | ٥٠ م     |         |
| ٢ | ١٥٠ م    |         |
| ٣ | ٢٠٠ م    |         |

**ملحق (٢)****أسماء فريق العمل المساعد**

| ت | الاسم          | اللقب العلمي | الاختصاص     | مكان العمل               |
|---|----------------|--------------|--------------|--------------------------|
| ١ | ايمان محمد علي | مدرسة        | تربية رياضية | ثانوية شمس الحرية للبنات |
| ٢ | نبا خلدون      | مدرسة        | تربية رياضية | ثانوية شمس الحرية للبنات |

**ملحق (٣)****المنهج التدريبي**

| الأسبوع | اليوم    | التمارين  | التكرار | الشدة | الراحة     | المجموعة |
|---------|----------|-----------|---------|-------|------------|----------|
| الأول   | الاحد    | ٣ × ٥٠ م  | ٣       | ٧٠%   | عودة النبض | الأولى   |
|         |          | ٢ × ١٠٠ م | ٢       | ٧٠%   | ١٢٠ - ١٣٠  |          |
|         | الثلاثاء | ٤ × ٥٠ م  | ٤       | ٧٥%   | ١٢٠ - ١٣٠  |          |
|         |          | ٢ × ١٠٠ م | ٢       | ٧٥%   | ١٢٠ - ١٣٠  |          |
|         |          | ١ × ١٥٠ م | ١       | ٧٥%   | ١٢٠ - ١٣٠  |          |
|         | الخميس   | ٣ × ٥٠ م  | ٣       | ٨٠%   | ١٢٠ - ١٣٠  |          |
|         |          | ٢ × ١٠٠ م | ٢       | ٨٠%   | ١٢٠ - ١٣٠  |          |
|         | الاحد    | ٤ × ٥٠ م  | ٤       | ٨٠%   | ١٢٠ - ١٣٠  |          |
|         |          | ٢ × ١٠٠ م | ٢       | ٨٥%   | ١٢٠ - ١٣٠  |          |
| الثاني  | الثلاثاء | ٣ × ١٠٠ م | ٣       | ٨٥%   | ١٢٠ - ١٣٠  |          |
|         |          | ٢ × ١٥٠ م | ١       | ٩٠%   | ١٢٠ - ١٣٠  |          |
|         |          | ١ × ٢٠٠ م | ١       | ٩٠%   | ١٢٠ - ١٣٠  |          |



|         |                                                     |      |   |         |          |        |
|---------|-----------------------------------------------------|------|---|---------|----------|--------|
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٨٥  | ٤ | م٥٠.×٤  | الخميس   |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٠  | ٢ | م١٠٠.×٢ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٨٥  | ٣ | م١٠٠.×٣ | الاحد    | الثالث |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٠  | ٢ | م١٥٠.×٢ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٠  | ١ | م٢٠٠.×١ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٨٥  | ٣ | م١٠٠.×٣ | الثلاثاء |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٠  | ٢ | م١٥٠.×٢ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٥  | ٢ | م٢٠٠.×٢ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٨٥  | ٣ | م١٠٠.×٣ | الخميس   |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٨٥  | ٢ | م١٥٠.×٢ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٥  | ١ | م٢٠٠.×١ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٠  | ٣ | م١٠٠.×٣ | الاحد    | الرابع |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٠  | ٢ | م١٥٠.×٢ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٥  | ١ | م٢٠٠.×١ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٥  | ٢ | م١٠٠.×٢ | الثلاثاء |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٥  | ٢ | م١٥٠.×٢ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٥  | ١ | م٢٠٠.×١ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %١٠٠ | ١ | م١٠٠.×١ | الخميس   |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٩٥  | ١ | م١٥٠.×١ |          |        |
|         | ١٣٠ - ١٢٠                                           | %٨٥  | ١ | م٢٠٠.×١ |          |        |
| الثانية | يكرر المناهج للأسبوع الخامس والسادس والسابع والثامن |      |   |         |          |        |





للعلوم الإنسانية



وزارة التعليم العالي  
والبحوث العلمي

Ministry of Higher Education & Scientific Research

# AL-SALAM UNIVERSITY COLLEGE JOURNAL



No. 21  
part 1



الرقم الدولي للمجلة

(2522 - 3402)

ISSN - 2959555-X (Print)

ISSN - 29595541- (Electronic)

<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/74>

December

A.H 1447- A.D 2025

Registration No. at the House  
Of books and documents:  
(2127) - year (2015)



مكتب دليز