

## السيرة الذاتية



الاسم الرباعي: محمد ثعبان عبد محميد

تاريخ الولادة: ١٩٨٩/٦/٢٦

- الشهادة : الدكتوراه

/ تاريخ الحصول عليها : (٢٠١٢/١١/١٨)

التخصص العام : التربية الرياضية / التخصص الدقيق : التأهيل

اللقب العلمي : مدرس / تاريخ الحصول عليه : (٢٠١٩/٩/٢)

عدد سنوات الخدمة في التعليم العالي : (٣ سنوات)

عدد سنوات الخدمة خارج التعليم العالي : لا يوجد

البريد الإلكتروني : mohammed.thuaban@gmail.com

الجهة المانحة للشهادة البكالوريوس : جامعة ديالى

تاريخ الحصول عليها : (٢٠١١- ٢٠١٢)

الجهة المانحة لشهادة الماجستير : جامعة اليرموك

تاريخ الحصول عليها : (٢٠١٥)

الجهة المانحة لشهادة الدكتوراه : جامعة ديالى

تاريخ الحصول عليها : (٢٠١٩)

## ملخص الرسالة

محمد ثعبان

اثر برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية لدى فرسان

نادي مركز عمان للفروسية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك. (٢٠١٥).

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى اثر برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية، تمحورت الدراسة حول المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة (ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، عدد ضربات القلب، عدد مرات التنفس، مستوى نسبة السكر بالدم، تركيز الهيموجلوبين، عدد كريات الدم الحمراء، عدد كريات الدم البيضاء)، والمتغيرات الانثروبومترية (الوزن، سمك طية الشحميات (العضد، البطن، لوح الكتف)، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة. تكون مجتمع وعينة الدراسة من (٥) فرسان يمثلون لاعبو فريق نادي مركز عمان للفروسية، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم تطبيق برنامج تدريبي على عينة الدراسة مدة (٧) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، مدة الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة. أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين البرنامج التدريبي والمتغيرات (معدل ضغط الدم الانقباضي ، معدل ضغط الدم الانبساطي، معدل ضربات القلب، معدل التنفس، عدد كريات الدم الحمراء) بينما المتغيرات الأخرى فلم تكن بينهما علاقة ذات دلالة إحصائية انما كان هناك علاقة ايجابية ولصالح المتغير البعدي للمتغيرات (كريات الدم البيضاء والحمراء، نسبة الهيموجلوبين، خفض سمك طية الشحوم لكل من (الطية الجلدية الشحمية للعضد ، الطية الجلدية الشحمية للبطن). بينما كان تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات (نسبة تركيز السكر في الدم، الطية الجلدية الشحمية للوح الكتف) حيث زادت قيم هذين المتغيرين، ويوصي الباحث بتطبيق هذا البرنامج على مدى الموسم الرياضي على فرسان مركز عمان للفروسية واجراء اختبار للحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين لنفس العينة.



ذلك عن طريق فحص الطبيب وكذلك يعتقد الباحث ان التمزق الجزئي يحدث للاعبين في الألعاب الرياضية بسبب إهمال الإحماء واستخدام الشدة التدريبية فوق تحمل مستوى العضلة مما وجب علينا وضع حل لهذه المشكلة باستخدام تمارين تأهيلية.

### وهدف البحث إلى:

١. إعداد تمارين خاصة في تأهيل الرياضيين المصابين في التمزق الجزئي للعضلة التوأمية.

٢. التعرف على مستوى القوة ودرجة الألم والمدى الحركي ومستوى الاتزان لعينة البحث .

٣. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تأهيل الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي لعضلة التوأمية بدلالة مستوى القوة ودرجة الألم والمدى الحركي ومستوى الاتزان لعينة البحث .

أمّا فرضيات البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القوة ودرجة الألم بين الاختبارات القبلية ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المدى الحركي ومستوى الاتزان بين الاختبار القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى لعينة البحث .

واستخدم الباحث التمرينات بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمة طبيعة البحث وأهدافه، وشملت عينة البحث عدد من اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة التوأمية لجانبى (الإنسي والوحشي) عددهم (٦) لاعبين من مختلف الألعاب شكلوا ما نسبته (١٠٠%) من مجتمع البحث بعد إجراء الفحص السريري التشخيصي للإصابة من قبل الطبيب المختص، إما إجراءات البحث الميدانية فشملت إجراء التجارب الاستطلاعية والاختبارات وتطبيق البرنامج

التأهيلي، إذ تضمن إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث التي شملت (اختبار قياس القوة باستخدام مستشعر القوة (Ek3200) من وضع الإسناد على المشاط والكعبين، ومقياس التناظر البصري، واختبار المدى الحركي لمفصل الكاحل للأمام والخلف، واختبار الاتزان الثابت، وكذلك اختبار الاتزان الثابت والمتحرك (Level-3) (Chalenge.Disk)، وتم البدء بالبرنامج التأهيلي الوحدة الأولى يوم الأحد الموافق (٢٠١٨/٤/١٥) الساعة الرابعة عصرا وانتهاء البرنامج يوم الخميس الموافق (٢٠١٨/٥/٣١) م في نادي الشهيد أركان الرياضي المجموع الكلي لها (١٨) وحدة وبزمن (٢٠-٢٥) دقيقة لكل وحدة تدريبية وتضمن المنهاج الإحماء الذي يستغرق (١٠) دقيقة تخللتها تمارين إحماء العضلات وتمطيتها للتهيئة للقسم الرئيسي، وقد طبق الباحث هذه التمارين لمدة (٦) أسابيع بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من أخذ العلاج من قبل أفراد العينة.

وبعد إجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث استنتج الباحث إلى:

١. أظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً للمنهج التأهيلي المستخدم الذي اعتمد على الأسلوبين الثابت والمتحرك باستخدام المقاومات والأوزان وبعض تمارين الإطالة على أفراد عينة البحث في كافة متغيرات الدراسة.
٢. إنَّ قيم القوة من وضع الإسناد على المشاط أفضل من قيم القوة من وضع الاستناد على الكعبين.
٣. إنَّ قيم التناظر البصري من وضع الإسناد على الكعبين أفضل من قيم التناظر البصري من وضع الإسناد على المشاط.
٤. إنَّ قيم المدى الحركي لمفصل الكاحل نحو الأمام أفضل من قيم المدى الحركي لمفصل الكاحل نحو الخلف أمَّا نسب التطور فقد أظهرت عكس ذلك.
٥. إنَّ قيم الاتزان الثابت أفضل من قيم الاتزان المتحرك أمَّا قيم تطورها فقد أظهرت العكس.

### أما توصيات البحث فكانت:

١. اعتمدت التمرينات الموضوع في تأهيل العضلة التوأمية لما أظهرته النتائج من تطور لدى عينة البحث.
٢. التأكيد على أن البرامج التأهيلية يجب أن تحتوي على تمارين ثابتة ومتحركة واستخدام الأوزان والمقاومات مع مراعاة المدايات الحركية للمفاصل المرتبطة بالعضلة المصابة فذلك يساعد على التسريع في العلاج.
٣. إجراء دراسات مشابهة تعمل على استخدام أجهزة متطورة وحديثة في قياس وتقييم مستوى الإصابة للوصول إلى نتائج أكثر دقة وقياسات ذات مدلولات أخرى غير التي تم قياسها في الدراسة.
٤. زيادة الوعي لدى اللاعبين المصابين وغير المصابين في تجاوز مثل هذه الحالات والقيام بالتمارين المناسبة للوقاية من حدوث الإصابة قبلها وفي أثنائها وبعدها.

1998

❖ الوظائف التي شغلها:

ت	الوظيفة	مكان العمل	الفترة من – الى
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
6			
٧			



ت	الجهة ( الجامعة / الكلية / المعهد )	الفترة من – الى	الملاحظات
١	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٠ - ٢٠١٩	التأهيل
٢	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢١ - ٢٠٢٠	السباحة
٣	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢١ - ٢٠٢٠	التأهيل

			٤
			٥
			٦
			٧
			٨

❖ الجامعات او المعاهد التي قام بالتدريس فيها

❖ المقررات الدراسية التي قام بتدريسها

ت	الجامعة	الكلية	القسم	المادة	السنة الدراسية
١					
٢					
٣					
٤					
٥					

❖ المقررات الدراسية التي قام بتطويرها او ساهم في تطويرها

ت	الجامعة	الكلية	القسم	المادة	السنة الدراسية
١					
٢					

					٣
					٤
					٥
					٦

❖ الإشراف على الرسائل والاطارح

ت	الجامعة	الكلية	القسم	السنة الدراسية
٤				

ت	الجامعة	الكلية	القسم	السنة الدراسية
٣				
ت				
٤				

❖ المؤتمرات والندوات العلمية والورش التي شارك فيها

العنوان				ت
السنة الدراسية	نوع المشاركة (بحث - حضور)	القسم	مكان الانعقاد	ت

١	جامعة ديالى		٢٠١٧
العنوان	المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلوم التربية الرياضية		
ت			
٢			
ت			
٣			
ت			
٤			
ت			
٥			
ت			
٦			
ت			
٧			
ت			
٨			
ت			

الدورات التي شارك بها والتي اقامها

ت	عنوان الدورة	الدورة التدريبية التي اقامتها اللجنة البارالمبية بالكرة الطائرة جلوس
٢٠١٢	مكان الانعقاد	بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات

ت	عنوان الدورة	دورة الطب الرياضي
١	مكان الانعقاد	دولة ماليزيا
٢٠١٤	عنوان الدورة	دورة الطب الرياضي
٢	مكان الانعقاد	المانيا - ليبزك
٢٠١٦	عنوان الدورة	دورة تحكيمية في كرة السلة
٣	مكان الانعقاد	العراق - ديالى
٢٠١٧	عنوان الدورة	دورة تحكيمية في كرة اليد
٤	مكان الانعقاد	العراق - ديالى

1998  
College of Physical Education and Sport Science University of Diyala

❖ المشروعات البحثية في مجال التخصص لخدمة البيئة والمجتمع أو تطوير التعليم

ت	عنوان البحث	محل النشر	السنة
١			
٢			
٣			
٤			



❖ المجلات العالمية ومجلة ( impact factors ) التي قام بالنشر فيها

المجلة السويدية العالمية		اسم المجلة	ت
		عنوان البحث	
		اسم المجلة	ت
		عنوان البحث	

عضوية الهيئات العلمية والمحلية والدولية

اسم الهيئة		ت
السنة	ما زال عضواً / انتهاء العضوية	تاريخ الانتساب
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		٢٠١٣
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

❖ إبداعات أو نشاطات حصل فيها على ( جوائز / شهادات تقديرية /

كتب شكر)

		ت
--	--	---

			١
			٣
			٢
			٣
			٢
			٣
			٤

### التأليف والترجمة

	ت	عنوان الكتاب
--	---	--------------

		اسم دار النشر
منهج <input type="checkbox"/> - غير منهجي <input type="checkbox"/>	عدد الطبعات /	سنة النشر /

		ت	عنوان الكتاب
			اسم دار النشر
منهج <input type="checkbox"/> - غير منهجي <input type="checkbox"/>	عدد الطبعات /	سنة النشر /	

		ت	عنوان الكتاب
			اسم دار النشر
منهج <input type="checkbox"/> - غير منهجي <input type="checkbox"/>	عدد الطبعات /	سنة النشر /	

		ت	عنوان الكتاب
			اسم دار النشر
منهج <input type="checkbox"/> - غير منهجي <input type="checkbox"/>	عدد الطبعات /	سنة النشر /	

1998  
College of Physical Education and Sport Science University of Diyala

اللغات التي يجيدها

١ . العربية

٢ .

## مساهمات في خدمة المجتمع نشاطات أخرى

