

السيرة الذاتية



الاسم الرباعي: نبراس عدنان حتروش احمد

تاريخ الولادة: 1985/7/28

الشهادة : الدكتوراه / تاريخ الحصول عليها : (2019/1/24)

التخصص العام : التربية البدنية وعلوم الرياضة / التخصص الدقيق : رياضة الخواص – ألعاب القوى

اللقب العلمي : مدرس دكتور

عدد سنوات الخدمة في التعليم العالي كعقد وزاري : (3 سنوات)

عدد سنوات الخدمة في التعليم العالي كماضر خارجي : (5 سنوات)

عدد سنوات الخدمة خارج التعليم العالي : لا يوجد

البريد الإلكتروني : nibras.adnan@uodiyala.edu.iq

الجهة المانحة للشهادة البكالوريوس : جامعة ديالى

تاريخ الحصول عليها : (2010- 2011)

الجهة المانحة لشهادة الماجستير : جامعة ديالى

تاريخ الحصول عليها : (2015)

الجهة المانحة لشهادة الدكتوراه : جامعة ديالى

تاريخ الحصول عليها : (2019)

عنوان رسالة الماجستير: ((تأثير تمرينات بالاسلوب البالستي في تطوير تحمل القوة والسرعة وبعض المؤشرات الفسيولوجية للعضلات العاملة والمضادة في إنجاز ركض (200)م لذوي الإعاقة فئة (الصم والبكم)))

الباحث : نبراس عدنان حتروش

المشرف: أ.م.د رافد مهدي قدوري

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي :

الباب الاول :
احتوى هذا الباب على المقدمة التي تناولتاهمية التدريب البالستي في الرياضة لما له دور مهم في تطوير القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية وتحقيق الانجاز في الالعاب الرياضية ومنها فعاليات العاب قوى ، لذا فذلك يستلزم اعتماد الأسس العلمية المبنية على أساس التقويم الدقيق والاعتماد على الاختبارات التي تعد الطريق الصحيح للوصول الى أعلى المستويات الرياضية لما تحققه لنا من تحديد لقدرات اللاعبين المعاقين وفقاً لنوع اللعبة والتطور الكبير في فعاليات العاب القوى ومنها فعالية (200) متر للمعاقين فئة (الصم والبكم) وما تتميز به هذه الفعالية من مواصفات خاصة بعناصر اللياقة البدنية والمؤشرات الفسيولوجية للوصول الى التكيف الفسلجي لاجهزة الجسم لاداء الجهد في اثناء السباق وتحمله لتحقيق أفضل زمن ممكن.
وتكمن أهمية البحث في معرفة تأثير التمرينات بالاسلوب البالستي للتحمل الخاص في تطوير بعض الصفات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية والانجاز في ركض (200)متر لمساعدة المدربين على برمجة عملهم بصورة تتلاءم مع الوحدة التدريبية وتقويم الحالة الوظيفية للرياضيين وما لها من تأثير على تطوير الإنجاز الرقمي للرياضيين .

هدفا البحث :

1. وضع تمرينات بالأسلوب البالستي لتطوير القوة والسرعة وبعض المؤشرات الوظيفية للعضلات العاملة والمضادة وتحسين إنجاز ركض (200) متر للمعاقين فئة (الصم و البكم) .
2. التعرف على تأثير تمرينات بالأسلوب البالستي في تطوير القوة والسرعة وبعض المؤشرات الوظيفية للعضلات العاملة والمضادة وتحسين إنجاز ركض(200) متر للمعاقين فئة(الصم والبكم).

فرض البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إختبارات البحث القبليّة والبعدية ولصالح الإختبار البعديفي مطاولة القوة والسرعة وفي انجاز (200) متر لذوي الإعاقة فئة الصم والبكم.
مجالات البحث :

واشتملت على المجال البشري المتمثل بـ (اربعة) عدائين من الصم والبكم يمثلون لجنة البارالمبية الفرعية ديالى بالعاب القوى للموسم(2013-2014)وكان المجال المكاني ملعب منتدى الكاطون بينما استغرق المجال الزماني المدة من 1/ 2/ 2014 ولغاية 16/4/2014.
الباب الثاني :

احتوى هذا الباب على الدراسات النظرية التي تتضمن محاور متعددة أساسية هي التدريب بالاسلوب البالستي و فعالية ركض(200) متر ومميزات متسابقى هذه الفعالية ومتطلباتها والمتغيرات البدنية (تحمل السرعة وتحمل القوة والمؤشرات الفسيولوجية والمعاقين واهدافهم وتصنيفهم)، وقد تطرق الباحث الى التدريبات الرئيسة لتطوير تحمل القوة وتحمل السرعة والتكيف الفسيولوجي والانجاز .

الباب الثالث :

احتوى هذا الباب على منهج البحث واجراءاته الميدانية ، إذ تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث ثم تم البحث عن الإختبارات المستخدمة كجهاز(EMG) ودراسة التوصيل العصبي (nerveconduction study) ذي التحفيز العصبي ثم تمارينات بالاسلوب البالستي .

الباب الرابع :

احتوى هذا الباب على نتائج الإختبارات البدنية والفسيولوجية للعضلات العاملة والمضادة وانجاز ركض(200) متر وتحليلها ومناقشتها من خلال الجداول الاحصائية .

الباب الخامس :

احتوى هذا الباب على الاستنتاجات والتوصيات ،وكانت اهم الاستنتاجات

1- حقق التدريب البالستي المستخدم مع المجموعة التجريبية التطور المطلوب في تحسين مطاولة القوة و مطاولة السرعة في الإختبارات البعدية .

2-حقق التدريب البالستي المستخدم مع المجموعة التجريبية التطور المطلوب في إنجاز ركض (200) متر في الإختبارات البعدية .

3-لم يحقق التدريب البالستي المستخدم مع المجموعة التجريبية التطور المطلوب في قياس سرعة السيالات العصبية في الإختبارات البعدية .

وكانت اهم التوصيات :

1-إعتماد التدريب البالستي لتطوير مطاولة القوة و مطاولة السرعة للانجاز في ركض (200) متر لذوي الإعاقة فئة (الصم والبكم) .

2-توفير أجهزة تدريبية متنوعة لتطوير الصفات البدنية والحركية لذوي الإعاقة فئة (الصم والبكم) .

3- إجراء بحوث تجريبية لتطوير صفات بدنية أو حركية أخرى لذوي الإعاقة فئة (الصم و البكم)

عنوان رسالة الدكتوراه : ((تأثير إيقاعات ال (Binaural Beats) وتمرينات خاصة في هرموني الدوبامين و البيتااندرولين و القوة المميزة بالسرعة و مطاولة السرعة و علاقتها بإنجاز ال 200 م لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (46) للشباب))

الباحثة: نبراس عدنان حتروش احمد
بإشراف:

أ.م.د. كامل عبود حسين

أ.د. عباس فاضل جابر

تتمن أهمية البحث ومن خلال استخدام تمرينات مصاحبة لإيقاعات ال (Binaural Beats) و بدونها لهرموني الدوبامين و البيتااندرولين خلال المنهج التدريبي علاقتها بإنجاز (200 م) لذوي الاعاقة فئة (46) وصولاً لتطوير المتغيرات البدنية والقوة المميزة بالسرعة و مطاولة السرعة وصولاً لتطوير الانجاز. 1998

لمعالجة مشكلة البحث التي تكون على شكل التعب او عدم الارتياح (Discomfort) من اكبر معوقات الانجاز الرياضي ، حيث يلجأ العديد من الرياضيين في المنافسات الى اخذ المنشطات او ابتكار اساليب ذهنية و غيرها من الحيل لمقاومة الالم او التعب الناتج من عن المجهود البدني ، ولاسيما في نهاية او عند الاداء ضمن مستويات عالية الشدة مستوى الانجاز الرياضي لذوي الاعاقة فئة (46) والتي هي صلب مشكلة البحث.

يهدف البحث إلى:

- اعداد تمارين خاصة باستخدام إيقاعات ال (Binaural Beats) و القوة المميزة بالسرعة و مطاولة السرعة و علاقتها بإنجاز (200 متر) لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (46) للشباب.

- التعرف على تأثير ايقاعات ال(Binaural Beats) وتمارين خاصة في هرموني الدوبامين و البيتااندرولين والقوة المميزة بالسرعة و مطاولة السرعة لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (46) للشباب.

- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في هرموني الدوبامين و البيتااندرولين و القوة المميزة بالسرعة و مطاولة السرعة وعلاقتها بإنجاز ال (200 متر) لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (46) للشباب.

وافترض الباحث :

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية و الهرمونية لأفراد عينه البحث.

-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز (200م) فئة(46) .

وقد استخدم الباحثة المنهج التجريبي لملائمته حل مشكلة البحث وعلى عينة البحث والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين من ذوي الاعاقة(بتر علوي فئة 46) والبالغ عددهم (24) وقسمت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) على ثلاث مجموعات، اذ كانت المجموعة الأولى (الضابطة) وعددها (ثمانية لاعبين) تتدرب باستخدام أسلوب التدريب التقليدي بينما كانت المجموعة الثانية و الثالثة (التجريبية) وعددها (ستة عشر لاعب) أيضاً والتي تتدرب على وفق المفردات للمجموعة الضابطة نفسها ولكن باستخدام أسلوب (تأثير إيقاعات ال Binaural Beats و بدونها) .

وقد تم تحديد الاختبارات البدنية والوظيفية واجراء التجربة الاستطلاعية لها تم اجراء الاختبارات القبليّة ولمدة يومين، وتم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي لمدة ثلاثة اشهر وبواقع اثني عشر أسبوعاً ، عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ثلاث وحدات واستخدم الباحث طريقة التدريب التكراري و الفكري المرتفع الشدة والتدرج بالشدة التدريبية وباستخدام تمارين مغايرة لفعالية

(200م) وذلك لتطوير قدرات البدنية والوظيفية والانجاز ،وقد تم بعدها اجراء الاختبارات البعدية وبنفس ظروف الاختبارات القبلية .

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها تم استخلاص الاستنتاجات الاتية :

- كان للإيقاعات ال(Binaural Beats) وتمارين خاصة اثر واضح في بعض القدرات البدنية عند مقارنتها بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث .

- كان للإيقاعات ال(Binaural Beats) وتمارين خاصة اثر واضح في قياس الهرمونات المقاسة عند مقارنتها بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث .

اما التوصيات :

- استخدام البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة في تطوير القدرات البدنية والهرمونات والانجاز بركض (200 متر) لذوي الاعاقة .

- اجراء دراسات وبحوث متشابهة باستخدام وسائل تدريب مختلفة وعلى عينات ومستويات مختلفة .

❖ الجامعات او المعاهد التي قام بالتدريس فيها

❖ المقررات الدراسية التي قام بتدريسها

ت	الجامعة	الكلية	القسم	المادة	السنة الدراسية
1	ديالى	التربية الرياضية	الالعاب الفردية	العاب القوى	2021-2012
2	ديالى	التربية الرياضية	علوم نظرية	رياضة خواص	2021-2020

الدورات التي شارك بها والتي اقامها

حاصل على شهادة تدريبية دولية في التنس الارضي على الاراضي المتحركة لذوي الاعاقة		عنوان الدورة	ت 1
2011	تركيا	مكان الانعقاد	
حاصل على شهادة تحكيمية دولية في المبارزة على الكراسي الثابتة لذوي الاعاقة		عنوان الدورة	ت 2
2014	جمهورية العراق / اربيل	مكان الانعقاد	
حاصل على شهادة تدريبية دولية في الاشرطة اللاصقة		عنوان الدورة	ت 3
2017	دولة مصر شرم شيخ	مكان الانعقاد	
حاصل على شهادة تدريبية دولية في اللياقة البدنية		عنوان الدورة	ت 4
2017	مصر – شرم الشيخ	مكان الانعقاد	

اللغات التي يجيدها

1. العربية
2. انكليزي

مساهمات في خدمة المجتمع

- 1- مدربة في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية فرع ديالى من سنة 2010 الى وقتنا الحاضر .
- 2- مؤسس نادي اشنونا للمعاقين وعضوه في النادي الى سنة 2017 .

نشاطات أخرى

عضو في منظمات الهلال الاحمر