

السيرة الذاتية



الاسم الرباعي: تركي هلال كاظم سلمان

تاريخ الولادة: 1/3/1974

- الشهادة: الماجستير

/ تاريخ الحصول عليها: (6/9/2018)

التخصص العام: التربية البدنية وعلوم الرياضية / التخصص الدقيق: التدريب الرياضي

اللقب العلمي: مدرس مساعد / تاريخ الحصول عليه: (6/9/2018)

عدد سنوات الخدمة في التعليم العالي: (17 سنة)

عدد سنوات الخدمة خارج التعليم العالي: لا يوجد

البريد الإلكتروني: turkihilal7@gmail.com

الجهة المانحة للشهادة البكالوريوس: جامعة ديالى

تاريخ الحصول عليها: (2008-2009)

الجهة المانحة لشهادة الماجستير: جامعة ديالى

تاريخ الحصول عليها: (2018)

ملخص الرسالة

تأثير استخدام جهاز تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية (100م) شباب

الباحث : تركي هلال كاظم

أ.م. د. حسام محمد هيدان أ.م. د. علاء خلف حيدر

1437هـ - 2018 م

اتجه الباحث الى استخدام التدريب بالجهاز التدريبي بهدف تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز 100م كتدريبات الركض بإضافة مقاومات مختلفة معيقة للعداء أثناء التدريب باستخدام الجهاز والتي يمكن أن تؤثر في تطور بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز 100م حرة. وهدفت الدراسة الى:

- 1- تصنيع جهاز تدريبي يستهدف تطوير القدرات البدنية الخاصة لعدائي فعالية 100 م حرة شباب.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات باستخدام الجهاز التدريبي في بعض القدرات البدنية الخاصة لعدائي فعالية 100م حرة عينة البحث.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات باستخدام الجهاز التدريبي في أنجاز عدائي فعالية 100 م حرة عينة البحث.

اما فروض الدراسة فكانت:

- 1- توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج متغيرات البحث وإنجاز 100م حرة لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.
- 2- توجد فروق معنوية بين الاختبارين البعديين في نتائج متغيرات البحث وإنجاز 100م حرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 3- للجهاز التدريبي تأثيراً إيجابياً في القدرات البدنية قيد البحث وإنجاز فعالية 100 م حرة لأفراد عينة البحث.

اما الباب الثاني فقد تطرق الباحث الى المواضيع المتعلقة بموضوع الدراسة والتي شملت القدرات البدنية في (100)م والمراحل الفنية لفعالية(100)م وتطرق ايضا الى الدراسات المشابهة لدراسته.

أما في الباب الثالث

فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي, بأسلوب المجموعتين الضابطة و التجريبية لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

كذلك تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وكان عدد أفراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية (6) لاعبين بواقع (3) عدائين لكل مجموعة من عدائي نادي ديالى الشباب للمسافات القصيرة (100) متر والذين تتراوح اعمارهم من (18-19) سنة من مجتمع الاصل البالغ عددهم (9) لاعبين إذ يمثلون نسبة 66,6%.

وشملت اجراءات البحث الميدانية اجراء التجارب الاستطلاعية والاختبارات التي شملت اختبار القوة الانفجارية الوثب الطويل, واختبار القوة المميزة بالسرعة اختبار الحجل لكلتا الرجلين, واختبار تحمل القوة القرفصاء من القفز لمدة 45 ثانية, وتحمل السرعة 150 م, والسرعة الانتقالية 30م, بالإضافة الى اختبار الانجاز(100م).

وقام الباحث بإعداد المنهج التدريبي باستخدام الجهاز التدريبي المقترح, حيث بدأ تنفيذ التدريبات في يوم السبت المصادف 17/12/ 2017 واستمر لغاية السبت المصادف 17 /2/ 2017, استغرق تطبيق هذه التمرينات من فترة الإعداد الخاص وحتى انتهاء التجربة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع و كانت عدد الوحدات الكلية (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة وكان زمن الوحدة التدريبية الكلية (90) دقيقة أما زمن التدريب على الجهاز (40-45) دقيقة في كل وحدة تدريبية ومن الجزء الرئيسي.

أما الباب الرابع

فتضمن هذا الباب المعالجة الاحصائية للنتائج وعرض نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها.

أما في الباب الخامس

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج الاتي:

1. ان للجهاز التدريبي تأثيرا إيجابيا في تطوير القدرات البدنية الخاصة بعدو 100م حرة.
2. ان استخدام تمرينات الوثب والقفز على الجهاز التدريبي يساعد في تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة من خلال إضافة مقاومات إضافية تساعد وتسرع من عملية الارتقاء بهذه القدرات البدنية.

3. ان للجهاز التدريبي تأثيرا إيجابيا في تطوير قدرة تحمل القوة من خلال التقليل من شدة المقاومة وزيادة عدد التكرارات لعدائي 100م حرة.
4. ان التدريب بمسافات قصيرة وشدد مقاربة او اعلى من الاداء الفعلي يؤدي الى الارتقاء بمستوى السرعة الانتقالية وتحمل السرعة لعدائي 100م حرة.
5. ان تكامل وتطوير القدرات البدنية الخاصة بعدو 100م حرة باستخدام الجهاز التدريبي يسهم إيجابيا في تطوير المستوى الرقمي للإنجاز.

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بالآتي:

1. استخدام الجهاز التدريبي في تطوير القدرات البدنية الخاصة لعدائي 100م حرة.
2. عند استخدام الجهاز التدريبي يجب اعتماد الأسس العلمية في تنفيذ التمرينات حسب نوع القدرة البدنية المستهدف تطويرها.
3. عند استخدام الجهاز التدريبي يجب مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل كون أقل مقاومة مستخدمة في الجهاز تبدأ من صفر وتنتهي ب 9 كغم بشكل مقاومة سحب من الخلف.
4. بالإمكان استخدام الجهاز في تطوير القدرات البدنية لألعاب رياضية مختلفة تحتاج الى السرعة مثل كرة اليد وكرة القدم وفعاليات العدو الأخرى وغيرها.

❖ الوظائف التي شغلها:

ت	الوظيفة	مكان العمل	الفترة من – الى
1	مسؤول شعبة الأنشطة الرياضية والفنية	جامعة ديالى – كلية العلوم	2011 الى 2015
2	مسؤول وحدة شؤون المواطنين	جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	2018-2019

ت	الجهة (الجامعة / الكلية / المعهد)	الفترة من – الى	الملاحظات
1	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	2018- 2021	ألعاب قوى

❖ الجامعات او المعاهد التي قام بالتدريس فيها

❖ المقررات الدراسية التي قام بتدريسها

الدورات التي شارك بها والتي اقامها

ت	عنوان الدورة
	الدورة التدريبية الأولية التي اقامها الاتحاد العراقي لكرة القدم
2014	ديالى –نادي ديالى الرياضي
	مكان الانعقاد

المشروعات البحثية في مجال التخصص لخدمة البيئة والمجتمع أو تطوير التعليم

ت	عنوان البحث	محل النشر	السنة
1			
2			
3			
4			

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى



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

European Journal & of Molecular Clinical Medicine	اسم المجلة	ت
he Effect Of Special Exercises According To Critical Velocity To Improve The Endurance Of Speed And Achievement For 200m Freestyle Swimmers	عنوان البحث	
2020		
European Journal & of Molecular Clinical Medicine	اسم المجلة	ت
Effect Of Using A Proposed Training Device On Developing Explosive Power And Speed And Achieving The Effectiveness Of (100m) Youth	عنوان البحث	

2020		
------	--	--

عضوية الهيئات العلمية والمحلية والدولية

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

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

نوع الإبداع أو النشاط	ت
النهوض بالمسيرة العلمية	1

محاضرات		عنوان النشاط أو الإبداع	
السنة	الجهة المانحة	ما حصل عليه (جائزة / شهادة تقديرية / كتاب شكر)	
2018	مجلس محافظة ديالى	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
		نوع الإبداع أو النشاط	ت
		عنوان النشاط أو الإبداع	2
محاضرة نوعية		ما حصل عليه (جائزة / شهادة تقديرية / كتاب شكر)	
السنة	الجهة المانحة	ما حصل عليه (جائزة / شهادة تقديرية / كتاب شكر)	
2016	كلية التربية الانسانية / ديالى	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
		نوع الإبداع أو النشاط	ت
انجاز اعمال		عنوان النشاط أو الإبداع	3
السنة	الجهة المانحة	ما حصل عليه (جائزة / شهادة تقديرية / كتاب شكر)	
2017	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / ديالى	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
محاضرات		نوع الإبداع أو النشاط	ت
دورات تطويرية		عنوان النشاط أو الإبداع	4

السيرة الذاتية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
السيرة الذاتية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى – 2017-2018

السنة	الجهة المانحة	ما حصل عليه (جائزة / شهادة تقديرية / كتاب شكر)	
2018	محافظة ديالى	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
براءة اختراع		نوع الإبداع أو النشاط	ت 5
الكفاءة البحثية		عنوان النشاط او الإبداع	
السنة	الجهة المانحة	ما حصل عليه (جائزة / شهادة تقديرية / كتاب شكر)	
2017	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / ديالى	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

1998 التأليف والترجمة

الاستشفاء الرياضي	عنوان الكتاب	ت
المطبعة المركزية – جامعة ديالى	اسم دار النشر	
منهج <input type="checkbox"/> - غير منهجي	عدد الطباعات /	سنة النشر / 2020

القانون الدولي لكرة الطاولة -ترجمة	عنوان الكتاب	ت
المطبعة المركزية – جامعة ديالى	اسم دار النشر	
منهج <input type="checkbox"/> - غير منهجي <input type="checkbox"/>	عدد الطباعات /	سنة النشر / 2020

