



## السيرة الذاتية

الاسم الرباعي: جمال عبدالكريم حميد جابر

تاريخ الولادة: ١٩٦٧/٧/١

- الشهادة: الدكتوراه / تاريخ الحصول عليها: ١٥/٢/٢٠١٢

التخصص العام: التربية الرياضية

التخصص الدقيق: البايوميكانيك الرياضي

اللقب العلمي: استاذ مساعد / تاريخ الحصول عليه: (2018/2/5)

عدد سنوات الخدمة في التعليم العالي: (١٥ سنة)

عدد سنوات الخدمة خارج التعليم العالي: لا يوجد

البريد الالكتروني: jamalsport32@gmail.com

الجهة المانحة للشهادة البكلوريوس: جامعة ديالى

تاريخ الحصول عليها: (١٩٩٣-١٩٩٤)

الجهة المانحة لشهادة الماجستير: جامعة ديالى

تاريخ الحصول عليها: (٢٠٠٧)

الجهة المانحة لشهادة الدكتوراه: جامعة اليزكافت روسيا سانكت بيتر بورك

تاريخ الحصول عليها: (٢٠١٥)

عنوان رسالة الماجستير: ((منهج تدريبي باستخدام توزيع تدريب القوة لتنمية بعض اشكال القوة العضلية وتأثيرها على الانجاز في رمي القرص)).

الباحث : جمال عبد الكريم حميد

المشرفان : أ. م. د. عباس علي عذاب      أ. م. د. عامر فاخر شغاتي

احتوت الرسالة خمسة أبواب ، وقد تضمن الباب الأول

مقدمة البحث وأهميته / إنَّ عملية الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الفوز والتفوق على الفرق الرياضية في العالم يعتمد على عدة مقومات يجب أن تنظم بشكل علمي مدروس ، إذ يتطلب من المدرب أن يتعرّف على اكبر كمّ من العلوم المرتبطة بالعملية التدريبية لتكون له عوناً في الارتقاء بمستوى هذه اللعبة التي تعد من الفعاليات الرياضية. ومن الوصول الى المستوى العالي من الانجاز فلا بد من الاعتماد على التخطيط العلمي المدروس والاستناد على نتائج البحوث والدراسات العلمية في مجال التدريب الرياضي وذلك من خلال التخطيط لتوزيع الاحمال التدريبية للقوة العضلية باستخدام بعض التمرينات الخاصة للفعالية خلال الاعداد البدني الخاص وهنا تكمن اهمية البحث.

أما مشكلة البحث / لاحظ الباحث ضعف في توزيع الاحمال التدريبية و اشكال القوة لتوزيع التمرينات الخاصة لمرحلة الاعداد و كيفية التوازن و التداخل بينهما على شكل احمال تدريبية داخل الدوائر التدريبية اليومية و الاسبوعية و الشهرية كما ان انتظام العلاقة المتبادلة للنسب المختلفة لمنهج التدريب للتمرينات الخاصة اضافة الى العلاقة بين عوامل الحجم التدريبي و حمل المنافسة و حجم و شدة التدريب قياسا بالحجم الشامل للحمل بين اجراءات التدريب لتطوير انجاز رمي القرص ومن هنا برزت مشكلة البحث.

أما أهداف البحث فيمكن تلخيصها الآتي:-

١. التخطيط لتوزيع حمل تدريب القوة باستخدام بعض التمرينات الخاصة و تأثيرها على الانجاز في فعالية رمي القرص.

٢. التعرف على تأثير تدريبات القوة باستخدام بعض التمرينات الخاصة و تأثيرها على الانجاز في فعالية رمي القرص.

وقد أشتمل المجال البشري / على لاعبين من فئة الشباب بعمار ١٨-٢٠ سنة .

في حين تمثل المجال الزمني / ٧/٥/٢٠٠٦ الى ١١/٨/٢٠٠٦ .

أما المجال المكاني / فهو الملعب المحلي لمحافظة ديالى (ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) .

أما الباب الثاني / أشتمل الباب على دراسات مشابهة .

أما الباب الثالث / فقد أشتمل على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، كما عتمد الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين و استعان بالادوات و الاجهزة الضرورية للمساعدة في الحصول على النتائج المطلوبة.

أما الباب الرابع / فقد تضمن عرض و مناقشة و تحليل النتائج .

أما الباب الخامس / فقد أشتمل على الاستنتاجات الآتية :

١. ادى اسلوب العمل بالتخطيط لتوزيع الاحمال التدريبية الى تطوير القوة العضلية و مستوى الانجاز للفعالية .

٢. ان المنهج التدريبي المستخدم له تاثير ايجابي في تطوير القوة العضلية و لانجاز.

٣. ان اسلوب العمل بالتمرينات الخاصة ادى الى تطوير القوة العضلية و اشكالها.

أما التوصيات فهي :

١. ضرورة استخدام التمرينات الخاصة لغرض تنمية القوة العضلية باشكالها .

٢. ضرورة احتواء منهاج التدريب المعد من قبل المدربين على توزيع الاحمال التدريبية و

بنسب مئوية .

٣. الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث.

عنوان رسالة الدكتوراه: ((تقويم تدريب القوة الخاصة لرمي القرص باستخدام التحليل البايوميكانيكي الحديث للتمرينات في القاعات المغلقة))

بإشراف

أ.د نيكولاي اندريفج ديجنكوف

٢٠١٥م

١٤٣٥هـ

ان فعالية رمي القرص من الفعاليات الممتعة و الشيقة التي يهتم بها الكثير من الرياضيين و لما لها من تاثير على اللياقة البدنية و دور العضلة في الحصول على القوة العالية و تاثيرها على الانجاز في فعالية رمي القرص و لما تحتاجه هذه الفعالية من قوة عضلية هائلة علينا الحصول عليها من خلال التدريب المبرمج و الصحيح باستخدام العضلات العاملة التي لها التاثير المباشر في الاداء و الانجاز، و تطور العلم البايوميكانيكي و لما له في التحليل الحركي للوصول الى افضل الانجازات و دور العضلات العاملة في الاداء الحركي و من

هنا تكمن اهمية البحث

### مشكلة البحث:

التدريب في فعالية رمي القرص يحتاج الى برامج تدريبية خاصة و دور هذه البرامج في تطوير العضلات العاملة في الاداء الحركي التي لها تاثير فعالي في الانجاز و معاناة لاعبي رمي القرص في ضياع الجهد المبذول في التدريب على العضلات غير العاملة في الاداء مما له تاثير واضح في الانجاز.

### هدف البحث:

١. اعداد برامج تدريبية خاصة للعضلات العاملة باستخدام التحليل البايوميكانيكي الحديث.

٢.

### اما مجالات البحث:

**المجال المكاني: جامعة اليزكافت-جامعة ديالى.**

**المجال البشري: لاعبي فعالية رمي القرص.**

**المجال الزمني: الفترة ٢٠١٣-٢٠١٥.**

وفيما يأتي بعض الاستنتاجات والتوصيات التي أسفرت عنها هذه الدراسة:

١. من خلال معرفة التمرينات الخاصة للعضلات العاملة للتحليل البايوميكانيكي ادت الى تطور القوة الخاصة للعضلات.
٢. تطور القوة الخاصة للعضلات العاملة ادى الى تطور الانجز.

### **٥ - ٢ التوصيات:**

- ❖ استخدام مناهج تدريبية خاصة للعضلات العاملة باستخدام التحليل البايوميكانيكي الحديث

### **❖ الوظائف التي شغلها:**

ت	الوظيفة	مكان العمل	الفترة من - الى
١	امين مجلس كلية	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٠٨ الى ٢٠٠٩
٢	سكرتير مجلة علوم الرياضة	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠١٣-٢٠١٤
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			

❖ الجامعات او المعاهد التي قام بالتدريس فيها

ت	الجهة ( الجامعة / الكلية / المعهد )	الفترة من – الى	الملاحظات
١	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٠٧	العاب القوى
٢	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٠٨	الاختبارات
٣	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٠٩ ولحد الان	العاب القوى
٤	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠١٦	البايوميكانيك
٥			
٦			
٧			
٨			

❖ المقررات الدراسية التي قام بتدريسها

ت	الجامعة	الكلية	القسم	المادة	السنة الدراسية
١	ديالى	التربية الرياضية	العلوم النظرية	البايوميكانيك	٢٠١٧
٢	ديالى	التربية الرياضية	العلوم النظرية	الاختبارات	٢٠٠٨
٣	ديالى	التربية الرياضية	الالعاب الفردية	العاب القوى	٢٠١٨-٢٠٠٧
٤	ديالى	التربية الرياضية			
٥	ديالى	التربية الرياضية	الدراسات العليا	تحليل الحركي	٢٠٢٠

❖ المقررات الدراسية التي قام بتطويرها او ساهم في تطويرها

ت	الجامعة	الكلية	القسم	المادة	السنة الدراسية
١	ديالى	التربية الرياضية	العلوم النظرية	البايوميكانيك	٢٠١٧
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

❖ الإشراف على الرسائل والاطارح

ت	الجامعة	الكلية	القسم	السنة الدراسية
١	ديالى	التربية البدنية وعلوم الرياضة	العاب فردية	٢٠٢١/٢٠٢٠
				عنوان الرسالة أو الأطرود
ت	الجامعة	الكلية	القسم	السنة الدراسية
٢	ديالى			
				عنوان الرسالة أو الأطروحة

ت	الجامعة	الكلية	القسم	السنة الدراسية
---	---------	--------	-------	----------------

		التربية الرياضية	ديالى	٣
			عنوان الأطروحة	
السنة الدراسية	القسم	الكلية	الجامعة	ت
		التربية الرياضية	الانبار	٤
			عنوان الأطروحة	

السنة الدراسية	القسم	الكلية	الجامعة	ت
	التربية البدنية وعلوم الرياضة	التربية الرياضية	ديالى	٣
			عنوان الرسالة	
السنة الدراسية	القسم	الكلية	الجامعة	ت
	التربية البدنية وعلوم الرياضة	التربية الرياضية	الانبار	٤
			عنوان الرسالة او الأطروحة	

❖ المؤتمرات والندوات العلمية والورش التي شارك فيها

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



١	جامعة الكوفة	التربية الرياضية	□ - □
<b>العنوان</b> المؤتمر العلمي الاول لعلوم التربية الرياضية			
ت			
٢	جامعة ديالى		□ - □
<b>العنوان</b> دور الاسرة في الصحة النفسية و مواجهة فيروس كورونا			
ت	مكان الانعقاد	القسم	نوع المشاركة (بحث - حضور)
٣	جامعة الطوسي		□ - □
<b>العنوان</b> How to formulate learning outcomes at program and coarse levels			
ت	مكان الانعقاد	القسم	نوع المشاركة (بحث - حضور)
٤	جامعة الطوسي		□ - □
<b>العنوان</b> How to get published in high impact journals			
ت	مكان الانعقاد	القسم	السنة الدراسية
٥	جامعة ديالى		□ - □
<b>العنوان</b> مهارات البحث على شبكة الانترنت			
ت	مكان الانعقاد	القسم	نوع المشاركة (بحث - حضور)
٦	جامعة تكنولوجيا المعلومات و الاتصالات		□ - □
<b>العنوان</b> ادارة المصادر و البحوث العلمية باستخدام برنامج mendeley			

### الدورات التي شارك بها والتي اقامها

ت	عنوان الدورة	البايوميكانيك وعلاقتها بالعلوم الاخرى
	مكان الانعقاد	ديالى - كلية العلوم
		٢٠١٨

ت	عنوان الدورة	دورة الطب الرياضي والتاهيل
١	مكان الانعقاد	روسيا
		٢٠١٤
ت		دورة الطب الرياضي والمساج

٢	عنوان الدورة	
٢٠١٥	مكان الانعقاد	سان بطرس بورك
٣	عنوان الدورة	دورة تدريبية العاب القوى
٢٠١٦	مكان الانعقاد	العراق - ديالى
	عنوان الدورة	
	مكان الانعقاد	



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

ت	عنوان البحث	محل النشر	السنة
١	The kinematic performance to throw the discus to the throwing position and the throwing and its relation to digital level of youg players		2017
٢	اهم المتغيرات البيوكينماتيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي للاعبي رمي القرص الشباب	مجلة العلوم و الرياضة جامعة ديالى	٢٠١٧
٣	الاداء الكينماتيكي لرمي القرص لوضع الرامي و الرمي و علاقته بالمستوى الرقمي للاعبي الشباب	مجلة العلوم و الرياضة جامعة ديالى	٢٠١٨
٤	تحليل بعض الزوايا المطلقة و ارتباطها بالدفع اللحظي و المستوى الرقمي لمرحلة الاقتراب و الارتقاء للاعبي الوثب الطويل للشباب	مجلة العلوم و الرياضة جامعة ديالى	٢٠١٧

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

ت	اسم المجلة	International journal of psychosocial rehabilitation
	عنوان البحث	Effect of weight training and flexible resistors in the development of some biomechanical variables of the last step and the throwing step and the completion of javelin throwing for young people
	الدولة /	2020
ت	اسم المجلة	
	عنوان البحث	

1998  
College of Physical Education and Sport Science University of Diyala

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

كتب شكر)



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

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

### اللغات التي يجيدها

- ١ . العربية
- ٢ . روسية
- ٣ . انكليزية

### مساهمات في خدمة المجتمع

1998