

السيرة الذاتية



الاسم الرباعي: عمار موسى جعفر جواد

تاريخ الولادة: 1977/5/27

- الشهادة: ماجستير / تاريخ الحصول عليها: (2018/3/11)

التخصص العام: التربية البدنية وعلوم الرياضة / التخصص الدقيق: تدريب /ملاكمة

اللقب العلمي: مدرس / تاريخ الحصول عليه: 31/6/2021

عدد سنوات الخدمة في التعليم العالي: (16 سنة)

عدد سنوات الخدمة خارج التعليم العالي: لا يوجد

البريد الإلكتروني: ammar.mosa@uodiyala.edu.iq

الجهة المانحة للشهادة البكالوريوس: جامعة ديالى

تاريخ الحصول عليها: (2010-2011)

الجهة المانحة لشهادة الماجستير: جامعة ديالى

تاريخ الحصول عليها: (2018)

عنوان رسالة الماجستير

تأثير تدريبات باستخدام جهاز الكم المتعدد في تطوير اللياقة العضلية

العصبية وبعض المتغيرات البيوميكانيكية للكفة المستقيمة لفئة

الناشئين

الباحث : عمار موسى جعفر

اشراف

أ.م.د علاء خلف حيدر

أ.م.د احمد شاكر محمود

كلية التربية الاساسية /قسم التربية البدنية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2018م

تضمنت الرسالة على خمسة أبواب موضحة كما على نحو مما يأتي :

الباب الأول : إن التطور الحاصل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة شهدت في السنوات الأخيرة التركيز على علم التدريب وعلم الفسلجة وعلم البايوميكانيك فضلاً عن العلوم الأخرى ، مما أتاح للباحث دراسة اللياقة العضلية العصبية والمتغيرات الميكانيكية لدى اللاعبين الناشئين لأنهم يكونوا الركيزة الأساسية في المجتمع ، إذ قام الباحث بتصميم جهاز اللكم المتعدد المقترح في تطوير اللياقة العضلية العصبية وبعض المتغيرات الميكانيكية فضلاً عن إعداد تمارين تطوير اللكمة المستقيمة على الجهاز المقترح .

تبرز مشكلة البحث من إعداد الناشئين إعداداً جيداً لأنهم يعدّون الركيزة الأساسية في بناء الرياضي ، إذ لاحظ الباحث من خلال المتابعة الميدانية هناك ضعف للاعبين الناشئين في النزالات واقتصارهم على الأسلوب الدفاعي أكثر من الأسلوب الهجومي وذلك بسبب ضعف اللياقة العضلية العصبية وزوايا اللكم غير الصحيحة في أثناء النزال وعدم استخدام الأجهزة الحديثة في أثناء التدريب وتتجلى مشكلة البحث في تصميم جهاز متعدد اللكم لرفع القابليات التدريبية لديهم وكذلك زيادة سرعة اللكم و التوافق العصبي العضلي لديهم وتصحيح زوايا اللكم ومعرفة شدة التمرين عن طريق جهاز قياس النبض في اثناء عملية اللكم ، ومن خلال عمل الباحث كملاكم سابق ، وقد اطلع على مصادر حديثة فيما يخص التدريب الرياضي.

اجراء اختبارات بعدية واستخراج النتائج عن طريق الوسائل الاحصائية بأستخدام برنامج SPSS.

أما الباب الرابع فقد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها فقد تضمن عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها بالاسلوب العلمي الحديث .

الباب الخامس تضمن الاستنتاجات والتوصيات :

إذ تضمن الاستنتاجات إلى :

1. إن استخدام جهاز اللكم المتعدد المقترح ساهم في تطور اللياقة العضلية العصبية و المتغيرات الميكانيكية التي تشمل زاوية الرسغ المرفق والكتف.
 2. استخدام جهاز اللكم المتعدد المقترح أدى إلى تطور أداء اللكمة المستقيمة للاعبين الناشئين اثر ايجابيا من خلال دقة الزوايا في أثناء الأداء مما انعكس ايجابا مع أداء اللاعبين لتكون اللكمة بصورة مثالية مصحوبة بكتلة الجسم.
 3. استخدام جهاز اللكم المتعدد المقترح أدى إلى تطور أداء اللكمة المستقيمة للاعبين الناشئين وتفادي الأخطاء لتكون الزوايا اللكمية ضمن مسارها الحركي الصحيح.
- أما التوصيات فقد تضمنت :

1. ضرورة استخدام أجهزة حديثة عند أداء التمرين وفق مسار حركي صحيح لتكون اللكمات فعالة وموجهة نحو الهدف لتفادي الأخطاء.
2. الاعتماد على التداخل بالشدد التدريبية في بناء الوحدات التدريبية
3. استخدام المنهج التدريبي بوساطة جهاز متحرك و متمفصل حسب الاداء الحركي للاعب في أثناء أداء اللكمة المستقيمة ، هو مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية من خلال اللعب على الجهاز وتجنب الإصابة وتعرضه للخطر, مما يتيح اللاعب أداء التمرين بصورة صحيحة وبدون ملل وبدقة عالية .
4. إجراء دراسة باستخدام الجهاز على متغيرات ميكانيكية اخرى للملاكمين.
5. عمل بحوث مشابهة على الجهاز في تطوير اللكمات أخرى.

❖ الوظائف التي شغلها:

| ت | الوظيفة | مكان العمل | الفترة من – الى |
|---|----------|-------------------|-----------------|
| 1 | مدير قسم | رئاسة جامعة ديالى | 2019 ومستمر |

التدريس

❖ الجامعات او المعاهد التي قام بالتدريس فيها

| ت | الجهة (الجامعة / الكلية / المعهد) | الفترة من – الى | الملاحظات |
|---|---|-----------------|--------------|
| 1 | جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | 2018-2019 | تدريب ملاكمة |
| 2 | جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | 2019 - 2020 | تدريب ملاكمة |
| 3 | جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | 2020-2021 | تدريب ملاكمة |

❖ المؤتمرات والندوات العلمية والورش التي شارك فيها

| المؤتمر الدولي الاول جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية | | | | العنوان |
|--|---------------|------------------|-----------------------------|----------------|
| ت | مكان الانعقاد | القسم | نوع المشاركة (بحث - حضور) | السنة الدراسية |
| 1 | جامعة ديالى | التربية الرياضية | ■ - □ | 2020 |
| المؤتمر الدولي الرابع جامعة ديالى / كلية التربية | | | | العنوان |
| ت | مكان الانعقاد | القسم | نوع المشاركة (بحث - حضور) | السنة الدراسية |
| 2 | جامعة ديالى | التربية الرياضية | ■ - □ | 2017 |

الدورات التي شارك بها والتي اقامها

| ت | عنوان الدورة |
|---|--------------|
| | |

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

| | | |
|--|-------------|----|
| International Journal of psychosocial Rehabilitation | اسم المجلة | 1ت |
| The Impact of exercise endurance the forms of unlimited and relative force on some of the functional abilities and on 800 m running. | عنوان البحث | |
| International Journal of psychosocial Rehabilitation | اسم المجلة | 2 |
| Effect of special training with rubber ropes in length and step frequency for stages and Performance. | عنوان البحث | |
| The effect of a proposed training curriculum in developing the competence of young boxers. skill | عنوان البحث | 3 |