

## السيرة الذاتية



الاسم	: الأستاذ الدكتور حسن عصري السعود – عضو مجلس النواب الثامن عشر
الوظيفة الحالية	: عميد كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية
تاريخ ومكان الولادة	: 1966 / الأردن / الطفيلة
الحالة الاجتماعية	: متزوج
التخصص العام	: دكتوراه تربية رياضية
التخصص الدقيق	: دكتوراه فسيولوجيا التدريب الرياضي
الرتبة الأكاديمية	: ماجستير في برامج اللياقة البدنية و الصحية
مكان العمل	: أستاذ : الجامعة الأردنية
عنوان السكن	: عمان / ضاحية الرشيد
خلوي	: 0796000177
E-mail	: hs_alsoud@ yahoo.com

## التحصيل العلمي

- 1- شهادة الثانوية العامة / الفرع العلمي / مدرسة الطفيلة الثانوية للبنين عام 1984 بتقدير جيد
- 2- بكالوريوس في التربية الرياضية / الجامعة الأردنية عام 1988 بتقدير جيد
- 3- ماجستير في التربية الرياضية / جامعة بغداد عام 1996 بتقدير جيد جداً (85.95) وبترتيب الأول على الدفعة
- 4- دكتوراه في التربية الرياضية / جامعة بغداد عام 1999 بتقدير امتياز (88.64) وبترتيب الأول على الدفعة

## الخبرات التدريبية والتدريسية

- 1- مدرب مصنف في قيود الاتحاد الأردني لكرة القدم بتاريخ 1991
- 2- مدرساً ومدرّباً في كلية الأميرة منى للتمريض أبان الخدمة العسكرية 1989-1990
- 3- مشرف ومدرب لمنتخب جامعة مؤتة لكرة القدم خلال الفترة 1991-1994
- 4- مشرف ومدرب لمنتخب الاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية 1992
- 5- مساعد بحث وتدرّيس في قسم التربية الرياضية بجامعة مؤتة 1992-1994
- 6- من 2000/4/4 – 2009/2/7 عضو هيئة تدريس في جامعة مؤتة / كلية علوم الرياضة ومدرّساً للمواد التالية (فسيولوجيا التمرينات ، مبادئ الكيمياء الحيوية ، مبادئ التدريب الرياضي ، كرة القدم ، برامج تغذية الرياضيين ، الرياضة والصحة ، التمرينات الهوائية واللاهوائية ، برامج لياقة بدنية )
- 7- من 2009/2/7 ولغاية الان عضو هيئة تدريس في الجامعة الأردنية / كلية علوم الرياضية ومدرّسا للمواد التالية :
  - على مستوى البكالوريوس ( فسيولوجيا الرياضة ، تطبيقات في فسيولوجيا الرياضة ، مبادئ التدريب الرياضي ، كرة القدم ، التغذية والأداء الرياضي ، الرياضة والصحة )
  - على مستوى الدراسات العليا ( فسيولوجيا الجهد البدني ، القيادة ورعاية الشباب )

## الخبرات الوظيفية

- 1- مدير النشاط الرياضي في جامعة مؤتة من 2003/9/1 – 2004/9/1
- 2- مساعد لعميد شؤون الطلبة في جامعة مؤتة من 2004/9/1 – 2005/9/1
- 3- مساعد لعميد كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية لشؤون الجودة والتطوير من 2010/9/18 ولغاية 2012/9/18
- 4- نائب عميد شؤون الطلبة في الجامعة الأردنية من 2012/9/19 الى 2014/9/19
- 5- عضو في اللجنة المالية ومقرر لجنة التربية و الشباب في مجلس النواب الاردني الثامن عشر من 2016/ 11/1 الى 2020/9/27

## المؤتمرات العلمية

- 1- المؤتمر العلمي العاشر لأقسام وكليات التربية الرياضية في العراق/ جامعة بغداد 4-5/5/1997
- 2- الملتقى الدولي الثالث للنشاط البدني المكيف والفئات الاجتماعية / الجزائر/ جامعة مستغانم 12 – 2003/12/14

- 3- المؤتمر العلمي الدولي الخامس " علوم الرياضة في عالم متغير " الأردن / عمان / الجامعة الأردنية 10 – 2006/4/11
- 4- مؤتمر جمعية كليات وأقسام ومعاهد التربية الرياضية في الوطن العربي بعنوان " دور كليات وأقسام ومعاهد التربية الرياضية في تطوير الرياضة العربية " الأردن / عمان / الجامعة الأردنية 4-5 / 2007 / 4
- 5- المؤتمر العلمي الدولي الثاني " المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية " الأردن / اربد / جامعة اليرموك 9-10 / 2007/5/10
- 6- المؤتمر العلمي الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة / الكويت / قسم التربية البدنية والرياضة 1-3 / 2008/4/3
- 7- المؤتمر العلمي الدولي الأول " نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والأداء ، الأردن / الزرقاء / الجامعة الهاشمية 14-15 / 2008/5/15
- 8- المؤتمر العلمي الرياضي السادس " نظرة استشرافية نحو الألفية الثالثة " الأردن / عمان / الجامعة الأردنية / 28-30 / 2009/4/30
- 9- مؤتمر الأبداع الرياضي الأول " الابداع الرياضي " الأردن / عمان / الجامعة الأردنية 16 – 2010/6/17
- 10- مؤتمر الأبداع الرياضي الثاني " رؤية استشرافية للابداع الرياضي " الأردن / عمان / الجامعة الأردنية 5 – 2011/10/6
- 11- مؤتمر الأبداع الرياضي الثالث " مواطن الابداع في المؤسسات الرياضية " الأردن / عمان / الجامعة الأردنية 4 – 2012/7/5
- 12- المشاركة كمحاضر في اعمال المؤتمر الوطني الأول للتعليم العالي بمحور "دور الأنشطة اللامنهجية في صقل شخصية الطالب الجامعي " عمان / الجامعة الأردنية / 2012 .
- 13- المشاركة كمحاضر في الندوة العلمية المتخصصة التي أقامتها كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة حول الرياضة والصيام 30/3/2003
- 14- المشاركة كمقرر للندوة العلمية التي أقامتها كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة حول كرة القدم الأردنية بين الماضي والحاضر والمستقبل بتاريخ 27/4/2005 والتي حاضر فيها الكابتن محمود الجوهري والأستاذ مصطفى صالح

### المقالات العلمية

- تم نشر العديد من المقالات العلمية الرياضية في المجلات والصحف الدورية المتخصصة وذلك من خلال الزاوية العلمية الرياضية، ومن أشهر هذه المقالات :
- 1- كثافة المباريات الغير متزنة مصطلح معكوس مع مرور الأيام والأسابيع لظاهرة التدريب الزائد
  - 2- كرة القدم بين متطلبات الأداء وخصوصية الخطوط

- 3- التفسير العلمي لربع ساعة خيال " للمباراة النهائية بين الأردن والعراق في الدورة العربية التاسعة "
- 4- الجهد البدني للصائم وأقوال المصطفى صلى الله عليه وسلم
- 5- قواعد في النضج الانفعالي
- 6- الطاقة الكامنة
- 7- السحب من الاعماق
- 8- الاعتبارات الفسيولوجية والسيكولوجية لمشاركة الشباب في الرياضة
- 9- الرؤى الملكية الثاقبة للياقة البدنية الصحية
- 10- متطلبات الانجاز الرياضي العالي
- 11- اسباب التعب البدني
- 12- مضاعفات التعب البدني

### الدورات العلمية والتدريبية

- 1- الدورة العلمية الخامسة بالطب الرياضي ، بغداد 15 – 1996/5/20
- 2- دورة MICDL ، جامعة مؤتة
- 3- دورة المراقبين العرب ، تونس 26 – 2007/ 8/30
- 4- العديد من الدورات التدريبية بكرة القدم ، بإشراف الاتحاد الدولي وبإشراف الاتحاد الآسيوي لكرة القدم

### البحوث والندوات العلمية

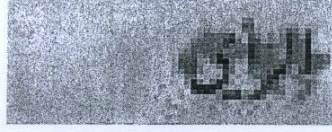
1. بحث منشور في مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ، المجلد (18) العدد(1) 2003 " تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة "
2. بحث منشور في مجلة العلوم التربوية والنفسية / جامعة البحرين، المجلد(5) العدد(4) 2004 " تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير التحمل العام عند لاعبي كرة القدم "
3. بحث منشور في مجلة أبحاث اليرموك / سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد (22) العدد (1) 2006 " برنامج تدريبي مقترح للقدرة الهوائية وأثره على تطور مؤشرات القدرة اللاهوائية عند لاعبي كرة القدم "
4. بحث منشور في المجلة العلمية المتخصصة بالإسكندرية / نظريات وتطبيقات ، 2006 " التعب البدني وعلاقته بالإنجاز الرياضي/مراجعة علمية لأهم مؤشرات التعب "
5. بحث منشور في المجلة العلمية المتخصصة بالإسكندرية / نظريات وتطبيقات ، 2006 " تقييم اتجاه طلبة الجامعات الأردنية نحو ممارسة النشاط البدني لإغراض اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة "

6. بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الثاني المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية ، الأردن / اربد / جامعة اليرموك 9-10/5/2007 / بعنوان " دراسة لمدى تغير تركيز لاكتيك الدم "
7. بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة 2007 / الكويت " دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم "
8. بحث منشور في مجلة مؤتة للبحوث والدراسات / سلسلة العلوم الطبيعية والتطبيقية المجلد (23) العدد (2) 2008 " أثر استخدام تدريب البليومترك على تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم "
9. بحث منشور في مجلة مؤتة للبحوث والدراسات / سلسلة العلوم الطبيعية والتطبيقية المجلد (24) العدد (3) 2009 " تقييم أداء الاتحادات الأولمبية الأردنية للعام 2006 "
10. بحث منشور في المؤتمر العلمي الرياضي السادس الرياضة والتنمية "نظرة استشرافية نحو الالفية الثالثة" الأردن / عمان / الجامعة الأردنية 28-30/4/2009 بعنوان " اتجاه طلبة الجامعات الأردنية نحو ممارسة النشاط البدني الصحي".
11. بحث منشور في مجلة دراسات / الجامعة الأردنية المجلد (37) العدد(1) 2010 " دور اللجنة الأولمبية والاتحادات الأردنية في إكساب الرضا الوظيفي لدى مدربي المنتخبات الوطنية "
12. بحث منشور في مجلة دراسات / الجامعة الأردنية المجلد (38) العدد (3) 2011 "برنامج تدريبي لإطالة العضلة المابضية وأثره على بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم "
13. **Physiological Responses of Distance Runners during Normal and Warm Conditions , *Journal of Exercise Physiology, Official Research Journal of the American Society of Exercise Physiologists, Volume (16) Number (2) 2013***
14. بحث منشور في مجلة دراسات / الجامعة الأردنية "القياسات الجسمية المساهمة في مستوى إنجاز عناصر الأداء الحركي للاعبي كرة القدم " 2011/9/29
15. بحث منشور في مجلة اتحاد الجامعات العربية بعنوان "أثر تعليم الجوانب الخططية في كرة القدم باستخدام الحاسوب على التفكير الخططي واتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة" 2011/12/26
16. بحث منشور في مجلة اتحاد الجامعات العربية بعنوان "أثر برنامج تدريبي فتري وفق أزمنة مختلفة من منطقة الجهد الثانية على تطور مؤشرات القدرة اللاهوائية عند لاعبي كرة القدم" 2012/9/3
17. بحث منشور في مجلة مؤتة للبحوث والدراسات / سلسلة العلوم الطبيعية والتطبيقية بعنوان "تأثير برنامج تدريبي بالحمل اللاهوائي على

- تطوير مستوى دلالة كل من تركيز لاكتيك الدم وتحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم" 2014/10/9
18. بحث منشور في مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) بعنوان "أثر البرامج القائمة على المقاومة اليدوية وبالاوزان في تطوير القوة العضلية والمستوى المهاري لدى لاعبي كرة القدم للناشئين" 2015/3/17
19. بحث منشور في مجلة دراسات / الجامعة الأردنية - مستوى الحصيلة المعرفية لدى مدربي أندية دوري المناصير للمحترفين بكرة القدم في الاردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي.2022

### النشاطات العلمية والعملية

1. عضو لجنة فنية في الاتحاد الأردني لكرة القدم من عام 2001 - 2009
2. عضو لجنة احتراف في الاتحاد الأردني لكرة القدم من عام 2006 - 2007
3. عضو لجنة فنية في اللجنة الأولمبية الأردنية من عام 2003 - 2005
4. عضو في اللجنة الفنية للمدربين / مركز إعداد القيادات الشبابية من عام 2007 - 2009
5. محلل لمباريات كرة القدم المحلية والعربية والعالمية في التلفزيون الأردني لكرة القدم و ART والاذاعة
6. محاضر في الدورات التدريبية ال A B C التي ينظمها الاتحاد الآسيوي لكرة القدم وكذلك الدورات التي تنظمها اللجنة الأولمبية الأردنية ومركز القيادات الشبابية والاتحادات والمؤسسات الرياضية
7. مراقب مباريات في كل من الاتحاد العربي والاتحاد الأردني لكرة القدم
8. مناقش لرسائل الماجستير والدكتوراة في كليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية والعربية
9. تم إختياري كاتب للمقالات العلمية الاسبوعية في مجال التربية الرياضية بصحيفة الغد الأردنية
10. مقدم لبرنامج الرياضة في اسبوع من على إذاعة الجامعة الأردنية
11. الأشراف على العديد من اللجان داخل الجامعة وخارجها ، وقد حزت على العديد من كتب الشكر من الهيئات والمؤسسات الرياضية
12. نائب لعميد شؤون الطلبة في الجامعة الأردنية من 2012/9/19 - 2014/9/19
13. عضو اللجنة المالية في مجلس النواب الاردني الثامن عشر من 11/1 2016/ الى 2017/10/30
14. مقرر لجنة التربية و التعليم في مجلس النواب الاردني الثامن عشر من 11/1 2017/ الى 2020/9/27
15. رئيس لجنة الشباب و الرياضة في مجلس النواب الاردني الثامن عشر من 2019/11/1 الى 2020/9/27



## ستة مرشحين لمنصب أمين عام وزارة الشباب والرياضة

عمان - خالد القضاة - تدور في اروقة وزارة الشباب والرياضة الكثير من الاحاديث عن الشخصية المرشحة لخلافة د.ساري حمدان لمنصب امين عام الوزارة.

وحسب مصادر موثوقة فان ستة اسماء رشحت من مختلف الجهات لتولي هذا المنصب وهي د.حسن السعود المدرس في الجامعة الاردنية والمختص بكرة القدم، د.حسين ابو الرز الأمين العام السابق لوزارة التنمية الاجتماعية، د.عاطف رويضان مدير مدينة الحسن الرياضية، باسل المجالي احد مدراء الدوائر في الوزارة، د.رشاد الزعبي المستشار بالوزارة، ود.نهاد البطيخي المدرسة بالجامعة الاردنية ورئيسة نادي المرأة.

# با باللقب الآسيوي



أبتن فريق زين أسامة دغلس يرفع كأس آسيا عام 2006 ويتمنى تكرار المشمد- (الغد)

## الأول لبطولة الأندية الآسيوية 20

المجموعة	توقيت الأردن	الفريقان
الأولى	10 صباحا	الرياضي اللبناني - القادسية الكويتي
الأولى	12 ظهرا	سمارت الفلبيني - سانغمو الكوري
الثانية	2 ظهرا	الوصل الإماراتي - مودا الاندونيسي
الثانية	4 عصرا	زين - كيجرز الهندي
الأولى	10 صباحا	مهرام الإيراني - سمارت الفلبيني
الأولى	12 ظهرا	سانغمو الكوري - الرياضي اللبناني
الثانية	2 ظهرا	العربي القطري - كيجرز الهندي
الثانية	4 عصرا	زين - الوصل الإماراتي
الأولى	10 صباحا	القادسية الكويتي - سانغمو الكوري
الأولى	12 ظهرا	الرياضي اللبناني - مهرام الإيراني
الثانية	2 ظهرا	زين - مودا الاندونيسي
الثانية	4 عصرا	الوصل الإماراتي - العربي القطري
الأولى	10 صباحا	سمارت الفلبيني - الرياضي اللبناني
الأولى	12 ظهرا	مهرام الإيراني - القادسية الكويتي
الثانية	2 ظهرا	العربي القطري - مودا الاندونيسي
الثانية	4 عصرا	كيجرز الهندي - الوصل الإماراتي
الثانية	10 صباحا	مودا الاندونيسي - كيجرز الهندي
الثانية	12 ظهرا	زين - العربي القطري
الأولى	2 ظهرا	القادسية الكويتي - سمارت الفلبيني
الأولى	4 عصرا	سانغمو الكوري - مهرام الإيراني

## مشاركة الشباب في الرياضة

بداية أحب أن أشكر الزملاء القارئ على هذه الزاوية وعلى الثقة التي أوليتموني إياها، فثقتكم أغصاناً يستظل بها الود والتقدير وتهدي بها تلك الخطى وترى ظلالها وهجاً يسايرها المواصلة الدرب والمسيرة والتي استمد منها العزيمة لأكون أحد الفرسان الذين يطلون من خلال هذه النافذة على قرائها لتقديم المزيد من البذل والعطاء، ولا بد لنا فرسان هذه الزاوية أن نقف وقفة شكر وتقدير لأعمدة "الغد" الأساس، فهم نجوم لا تأفل في سماء التحدي والعطاء، والذين كانوا وراء كل نجاح وكل تميز تحت ظل عميد آل البيت جلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين المصفي.

.. تزداد شعبية التدريب المنتظم في الرياضة بين صفوف اليافعين والشباب، وفي أعمار مبكرة تزداد شدة المنافسات الرياضية، وإن مخاطر السماح للأطفال والمراهقين للتدريب والتنافس بانتظام يمكن النظر إليها من زوايا واعتبارات فسيولوجية وسيكولوجية، وبناءً على هذه الاعتبارات فإنه من الممكن تقسيم عمر الأطفال والشباب إلى ثلاث فترات رئيسية وكل فترة لها متطلباتها واحتمالاتها:

- أولاً فترة عمر 5-11 سنة: حيث يمتد عمر هذه المجموعة من بداية المدرسة وحتى ما قبل سن المراهقة وتتصف هذه المجموعة العمرية: ضعف عضلي، مرونة عالية، قابلية تركيزية بسيطة خاصة خلال فترة وقت طويلة، الحركات والتصرفات والمواقف تعكس نموذجاً من ما يقوم به الطفل.

وهذه الفترة هي الفترة التي يدخل فيها الطفل عالم الرياضة، لذا يجب السماح له بالمشاركة في الألعاب والرياضات، وأن يكون التأكيد على ناحية اللعب وعدم تخطي قدراته، وأن تكون مشاركته طوعية وليست إجبارية، كما يجب أن تكون الألعاب والرياضات ألعاباً ممتعة للأطفال، ومن الألعاب الأكثر ملاءمة من غيرها السباحة الجناستك وكرة القدم.

- ثانياً فترة عمر 11-15 سنة: وهي فترة ما قبل سن البلوغ والتي تتميز بالنمو الجسماني السريع وخلال هذه الفترة علينا الإكثار من المشاركة المنتظمة في المنافسات، حيث يوصى أن يكون ذلك لهذه الفترة ولكن علينا أن نعلم إمكانية وجود اختلاف في النضوج البيولوجي لليافعين من ذوي ذات الأعمار، وهذا يعني أنه خلال هذه الفترة لا يتنافس الرياضيون دائماً مع رياضيين من ذوي ذات المستوى البيولوجي المتطور على الرغم من كونهم من نفس الأعمار، وعليه فإن الفوز أو الخسارة يجب أن لا يكونا ذا أهمية بالغة في هذا العمر وسوف يشعر اليافعون بأهمية الرياضة حيث سيكتشفون: الشعور بالعمل من أجل هدف محدد، وجود قواعد في الرياضة كما هو الحال لقواعد المجتمع، الشعور بأهمية التعاون والجهد مع أعضاء الفريق، أهمية احترام المتنافسين الآخرين.

وهناك إحصائيات تشير إلى أن اليافعين الذين يمارسون الرياضة يحققون نتائج أكاديمية أفضل من الذين لا يمارسون الرياضة وقد يعزى ذلك إلى الحقيقة من أن الشباب الموجهين رياضياً هم موجهون أكثر للدراسة.

- ثالثاً فترة عمر أكثر من 15 سنة: وهي فترة نهاية مرحلة المراهقة والدخول في بداية حياة الشخص الكبير حيث يكتمل النمو خلال هذه الفترة ومنها استمرار نمو العضلات حتى عمر 17-18 سنة ويمكن البدء في هذه المرحلة بالتدريب العضلي الشديدي بما فيه تدريب القوة والسرعة والمرونة ويمكن أن يكون التدريب بانتظام، وأن من الموصى به في هذه الفترة هو التخصص بالألعاب.



## الرؤى الملكية الثاقبة للياقة البدنية الصحية

إن التكريم الذي حظي به أبناء هذا الوطن الغالي من لدن جلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين، إنما هو تجسيد لرؤى جلالته في توفير الفرص الثقافية والعلمية والفنية والرياضية والصحية لأبنائه الطلبة، للكشف عن مآلاتهم وإمكانياتهم الكامنة والمزعم التوصل إليها للمساهمة الفعالة في إنجازات هذا الوطن الذي نعتز به جميعاً.

ومن تلك الفرص مشروع برنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية والذي حظي باهتمام ومتابعة جلالته وجماله الملكة رانيا العبدالله رئيسة مجلس أمناء الجمعية الملكية للتوعية الصحية، وذلك لما له من دور بارز وعظيم في حياة شريحة اجتماعية يستند عليها مستقبل ورفعة الشعب الأردني، "نعم" إنهم طلبة المدارس البويرة المفترضة للإشعاع والصحة والتصحيح والتنوير والتغيير والإبداع والإنتاج والرقى والتحضر في شتى مناحي الحياة.

إن ما تحقق من فوائد جمة لهذا المشروع على الصحة البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية في حياة طلبتنا الأعزاء بوصفهم لجنة البناء في المستقبل المنشود، كان ضرورياً جداً في ظل العصر الذي نعيش فيه والذي طغى فيه التطور المعلوماتي والتكنولوجي للمدينة الحديثة على جميع مناحي الحياة، ومع أنه قد أفادها إيماناً، حيث لا أحد يمكنه أن ينكر دور هذا التطور في الإسهام برفاهية الإنسان وزيادة هامش الراحة البدنية لديه، إلا أن الضريبة التي دفعتها البشرية ثمناً لذلك التقدم التقني الهائل قد تمحورت في صحة أبنائها، حيث لم يبق لنا من الجهد العضلي ما يحافظ على الحد الأدنى من متطلبات الاستخدام الوظيفي لأجهزة أجسامنا العضوية المختلفة، فما نحن نمشي بالسيارة ونصعد الدرج بالكهرباء وننجز معظم أعمالنا خلف المكتب عبر الحاسب الإلكتروني أو من خلال الهاتف ونحن مكبلون بالكراسي الهزازة التي تقيد حركتنا لتجعلها حركة نمطية ميكانيكية.

نعم لقد أعلنا الله القدرة البدنية (القيام بالجهد البدني الفعال والنشط) ولم نستخدمها فأخذنا نقدها شيئاً فشيئاً، فهذا يشكو من السمنة المفرطة وذلك يشكو من آلام أسفل الظهر والآخر يشكو من السكري وضغط الدم المزمن وآلم المفاصل وآخر يشكو هشاشة العظام والتشنجات العضلية ... الخ، والتي بدورها جاءت نتيجة لمظاهر قلة الحركة في الحياة التقنية التي نعيش.

من هنا جاءت هذه الرؤى الملكية الثاقبة للمعنيين في إدارة قاعدة الهرم الشبابي (وزارة التربية والتعليم) لدق ناقوس هذا الخطر الداهم من خلال نشر الوعي وتهيئة الأرضية المطلوبة للشباب في ممارسة النشاط البدني المنتظم من خلال تلك الجائزة للوقاية من تلك الأمراض ودرءاً للمضاعفات الناجمة عنها في الصحة العامة للمجتمع وفي الإنتاجية المهنية لأبنائه، فالجسم المعاق من المرض والاعتلال أقدر على المعيشة المهنية المنتجة بل والمبدعة من الجسم المعتل السقيم.

فاللياقة البدنية التي أراها جلالته سيد البلاد هي "ينوع الشباب والنضارة" في عصر التكنولوجيا الحديث، وهي ترجمة للمثل الشعبي القائل (امشي على عدوك معرض ولا تمشي على عدوك مكرش).

✉ hassan.alsaud@alghad.io

موجز رياضي

العراقي يوسف بياشر

مهمته بقبلة المحبات بعد غد

## بيحة والمفاجآت ن كرة الأولى

د. حسن السعود

### متطلبات الإنجاز الرياضي العالي

إن الإنجاز الرياضي العالي وبما أصبح يحظى به من اهتمام متزايد في جميع دول العالم ليعد حصيلة لتداخل العديد من العوامل الفردية (الجسمية والفنية والنفسية والمعرفية) والمجتمعية (الاقتصادية والصحية والتقنية)، ومع أن ذلك الإنجاز قد وصل إلى مستويات كانت مستحيلة في الماضي، إلا أن الجهود العلمية والفنية ما تزال متواصلة للارتقاء بذلك الإنجاز لما له من دور بارز في الحضور العلمي والسياسي لجميع شعوب ودول العالم بما فيه بلدنا العزيز الذي يحدونا الأمل به لتبوء مكانة مميزة.

لذا أحب أن أضع بين يدي المهتمين من الخبراء والمربين والرياضيين الأعزاء، خلاصة ما توصلت إليه الأدبيات ذات العلاقة بالمتطلبات والركائز الأساسية التي يستند عليها الإنجاز الرياضي الرفيع، وبما من شأنه أن يجيب على العديد من التساؤلات المرتبطة باستراتيجيات وطرق إدارة التدريب والمنافسات، وصولاً إلى المستوى الذي يطمح إليه الرياضي فالمدرّب فالمؤسسة فالوطن، وهذه المتطلبات يمكن تصنيفها على النحو الآتي:

- المتطلبات الخلقية - الوراثية ممثلة بالصفات الجسمية التركيبية كالطول والوزن ونوع الألياف العضلية (الدقة في اختيار الرياضيين في كل لعبة).

- المتطلبات الغذائية ممثلة بكمية ونوعية وتكامل وتوقيت تناول المواد الغذائية تبعاً لنوع الإنجاز التخصصي (الدقة في البرامج الغذائية للرياضيين).

- المتطلبات المكتسبة بالتعلم والتدريب المتخصص وتشمل مستوى وطرق الأداء المهاري (إتقان وتنوع طرق الأداء المهاري)، الصفات البدنية المبنية على التكيف الوظيفي المرتبط بالصحة (عصبيا وعضليا وهيكليا ودوريا تنفسيا وتركيبيا) لا سيما في مجال القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتحمل الدوري التنفسي والتكيف الجسمي المعتدل (إعداد بدني متخصص)، الصفات الحركية المبنية على التكيف الوظيفي المرتبط بالإنجاز المهاري (عصبيا) لا سيما صفات السرعة والدقة والرشاقة والتوافق والتوازن (الإعداد الحركي المتكامل تخصصيا)، الذكاء الخططي الميداني ممثلاً بالخطط الفردية والجماعية الدفاعية والهجومية (الإعداد الخططي الفاعل)، الخلفية المعرفية ذات العلاقة بالإنجاز التخصصي كالقانون والمعرفة النظرية بقواعد اللعبة... الخ.

- المتطلبات النفسية ممثلة بالعمليات الذهنية والنضج الانفعالي والدافعية والحس الجماعي (الإعداد النفسي المتقدم).

وعليه وفي حال تم تحقيق جميع المتطلبات والمركزات الأساسية بشكل ممنهج وعلمي فسوف يؤدي ذلك إلى نتائج فعالة مؤداها الارتقاء بالإنجاز الرياضي وللحديث بقية.

✉ hassan.alsaud@alghad.jo



لاعب الجليل أحمد الشبلي (يمين) يمارع أحد لاعبي القوقازي. (تصوير: جهاد النجار)

T SWISS MADE  
TISSOT

د. حسن السعود

## أسباب التعب البدني

كثيرة هي الأسباب التي من شأنها أن تخل بالاستتباب الداخلي للجسم لتقلقه ومن ثم تتعبه بدنياً، بل وتجعله أحياناً مريضاً يعاني أعراض الاعتلال والضعف الجسدي، فاضطراب البيئة الداخلية للجسم أمر غير مرغوب فيه فسيولوجياً، ولا يقتصر على المؤشر الوظيفي الذي تم اضطرابه (الحرارة أو النبض أو الضغط الدموي)، بل تتداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحَمَى، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما وصف هذه الحالة فأبلغ الوصف حيث قال "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحَمَى"، فارتفاع الحرارة مثلاً يؤدي إلى اضطراب التنفس وضغط الدم ومعدل النبض والنشاط الكهربائي للجسم وحجم الدم، وكل ذلك مصحوب بتراجع القدرة على الأداء الوظيفي بوجه عام والتعب البدني بوجه خاص، أي أن الضعف الوظيفي في أجهزة الجسم سيترتب عليه ضعف في الأداء البدني للجسم وهذا ما يظهر على شكل تعب بدني آتٍ أو مؤقت تبعاً لمدى استمرار السبب الذي أدى إليه.

مما تقدم فإن أسباب التعب البدني قد تكون مرضية أو نفسية أو انفعالية أو بدنية من جراء ممارسة الجهد البدني بشكل عنيف أو معتدل لوقت طويل، وبما يحول دون قدرة الجسم على الاستشفاء الذي يجاري سرعة ودوام بذل ذلك الجهد البدني.

ومع العلم أنه من الصعب أحياناً أن نعزل بين أسباب حالة التعب الراهنة أبدنية كانت أم نفسية أم مرضية أم مركبة، فإنه ليس هناك جانب وظيفي واحد يستطيع أن يفسر كل أعراض التعب، فعلى سبيل المثال هناك انخفاض مستويات الطاقة المتوفرة والتي تقلل من إمكانية العضلة على توليد القوة، إلا أن أنظمة الطاقة ليست هي المسؤولة الوحيدة عن التعب، فإحساس التعب الذي نحس به مع نهاية يومنا ليس له علاقة بتوفر الطاقة، فالتعب ممكن أن ينشأ كذلك من ضغط المحيط الذي يغير الاستتباب الداخلي للجسم. وعليه فإن العديد من الأسئلة المتعلقة بالتعب لم يجب عليها، حيث إنه مازال هنالك اختلاف في تحديد الأسباب الفسيولوجية والبيوكيميائية التي تؤدي إلى حدوث ظاهرة التعب، إلا أن معظم الدراسات ذات العلاقة انصبحت على الجوانب والمؤشرات المرتبطة بأنظمة الطاقة والنواتج العرضية للتمثيل الغذائي والتعب المركزي للجهاز العصبي والتي ستكون المحاور الرئيسة للاستعراض في الزاوية العلمية المقبلة.

✉ hassan.alsaud@alghad.jo

## بترقب بشغف



ي يتوق لرؤية فريقه الموسم المقبل بحلة جديدة - (الغد)

خسارة قاسية لمنتخب ناشئي الكرة  
أمام تركمنستان

عودة الطيور المهاجرة، والتعاقدات الجديدة، ومحاولة الإدارة توفير جميع متطلبات اللاعبين ضمن الامكانيات المتاحة.

ذُرُق  
صلي  
شي

د. حسن السعود

## مضاعفات التعب البدني

إن أعراض التعب البدني بمختلف أنواعه وأسبابه ومستوياته لا تقتصر على الاضطراب في المؤشرات الفسيولوجية فقط، وإنما يتعدى ذلك إلى العديد من الأعراض والمضاعفات التي يتسبب بها التعب البدني في الإنجاز الرياضي:

الأعراض الفسيولوجية ممثلة باضطراب واضح ومقاس في جميع مؤشرات الأداء الوظيفي (العضلات والجهاز الدوري والجهاز التنفسي)، وما يعترى ذلك من ضعف عمليات التمثيل الغذائي المطلوب لإنتاج الطاقة ونقص مستوى المصادر الفسفوجينية وتراكم النواتج العرضية للتمثيل الغذائي ممثلاً بتراكم حامض اللاكتيك وزيادة مستوى PH، بالإضافة إلى التعب العصبي المركزي من خلال ضعف قدرة المحافظة على الاستمرار في تجنيد المزيد من الوحدات الحركية (غياب التوافق العصبي - العضلي) وكثرة التشنجات العضلية وزيادة تراكم النواقل العصبية.

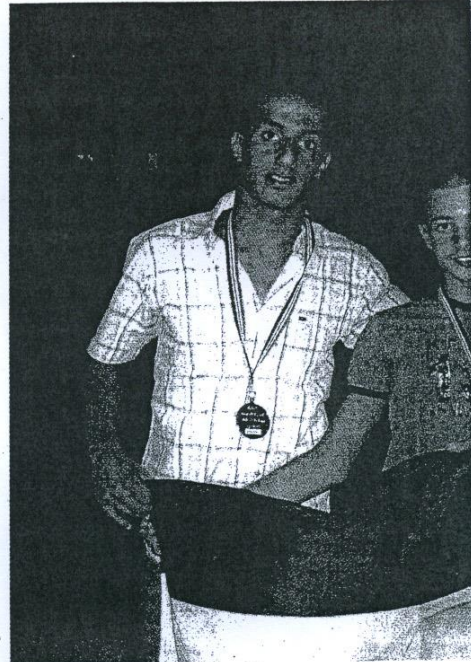
الأعراض البدنية ممثلة بضعف عناصر اللياقة البدنية ولا سيما القوة العضلية والقوة الانفجارية وتراجع تحمل القوة وانخفاض التحمل الدوري التنفسي وضعف معدل المرونة وكثرة الإصابات الناتجة عن تراجع كفاءة الألياف في التغطية خلال الجهد البدني. الأعراض الحركية ممثلة بضعف السرعة الحركية والانتقالية ويطء الاستجابة وضعف الدقة والرشاقة وانخفاض في مستوى التوافق العصبي العضلي وتراجع القدرة على التوازن.

الأعراض الفنية والمهارية ممثلة بضعف الأداء المهاري وكثرة الأخطاء وتردي مستوى الانسيابية وكثرة الحركات الزائدة أو غير الهادفة وقلة دقة وجمالية الأداء، وبالتالي فإن التعب البدني لا يمكن الرياضيين من النجاح في الأداء المهاري بالشكل الذي يطمح إليه، الأمر الذي يعود عليه بالأثر النفسي السلبي مما يزيد من مقومات تراجع الإنجاز.

الأعراض الخطئية ممثلة بضعف القدرة على تنفيذ الخطط الفردية والجماعية الدفاعية والهجومية وضعف الذكاء الميداني. الأعراض النفسية ممثلة بسرعة الانفعال وصعوبة التركيز والعصبية وضعف دافع المثابرة واللامبالاة وعدم التعاون الجماعي.

hassan.alsaud@alghad.jo

## منتخب المركز العربية



مد من السباحين الأردنيين في لقطة تذكارية بعد ختام مراسم التتويج - (من المصدر)

مواهب كبيرة ستحقق الكثير في المستقبل للوطن مقدما شكره في الوقت نفسه لكل الذين ساهموا في إنجاح هذا الحدث. وفي نهاية الحفل الذي اضاءته الألعاب النارية قام خوري والعميان بتكريم اللاعبين الفائزين بتسليمهم الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية وتكريم الداعمين للبطولة.

مدينة العقبة هو لقاء الاحبة العرب على ارض الهاشميين والنهوض باللعبة حتى تبلغ العالمية، مضيفا ان الاتحاد العربي سيبقي على تعاونه المتواصل مع الاتحاد الملكي للرياضات البحرية للنهوض باللعبة. من جانبه أكد د. مضفي العميان رئيس اتحاد الرياضات البحرية، ان التعاون مع الاتحاد العربي اثمر عن تنظيم بطولة ناجحة وكشف عن

## شباب الحسين يجتاز عيرا ويمضي نحو لقب الدوري الممتاز لكرة الطائرة

مصطفى بالو

عمّان- مضى فريق شباب الحسين بثقة نحو انتزاع لقب دوري الطائرة للنادية الممتازة من حامله الوحدات بعد رفع رصيده الى 23 نقطة ولديه 3 مباريات مؤجلة، وضمن اللقب بفوزه على عيرا بنتيجة (0/3)، في المباراة التي استمرت حتى ساعة متأخرة من اول من امس في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب، وترك عيرا في مواجهة صعبة مع مصير الهبوط الى جانب المحطة المصيرية من انتزاع لقب

"المظالم"

"القمة والقاء" تضة.