



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية بلاد الرافدين الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

## الأساليب الحديثة في صناعة البطل الرياضي

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد

تدريسي بقسم التربية الرياضية وعلوم الرياضة بكلية بلاد الرافدين الجامعة – العراق

رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف - مصر

له أبحاث منشورة في مصر وأمريكا وإنجلترا وفرنسا وإسبانيا وتركيا وإيطاليا والسويد والهند وتايلاند

رئيس جلسة علمية بجامعة شيكاغو وأمريكا وباحث علمي بجامعة إكسفورد وكمبردج ولندن بإنجلترا

رئيس جلسة علمية ومحكم أبحاث بأسبانيا وفرنسا

مخطط أعمال بدنية ومدير اللياقة البدنية بنادى الزمالك والمعادى والصيد

مدرب منتخب مصر للسباحة بالزعانف

الأخصائى النفسى لمنتخب مصر لكرة السلة جلوس

مدير اللياقة البدنية لفرق السلة بنادى الصيد وطلّاع الجيش

المرشد النفسى بمركز التوجيه والإرشاد النفسى ج حلوان

عضو الجمعية المصرية للدراسات النفسية ورابطة الأخصائيين النفسية المصرية

## المحتوى

- الإعداد المتكامل للرياضيين
- الإعداد البدنى
- الإعداد المهاري
- الإعداد الخططى
- الخط المتصل للسلوك
- المحاكاة
- الراحة والإسترخاء
- الإستشفاء
- التغذية
- المكملات الغذائية
- الإعداد النفسى

# إنتقاء البطل

## إنتقاء نفسى

إستعداد - مهارات نفسية

## إنتقاء بدنى

مورفولوجى - إمكانيات عضلية



*Dr. Mohamed Ibrahim*



*Dr. Mohamed Ibrahim*



*Dr. Mohamed Ibrahim*



*Dr. Mohamed Ibrahim*

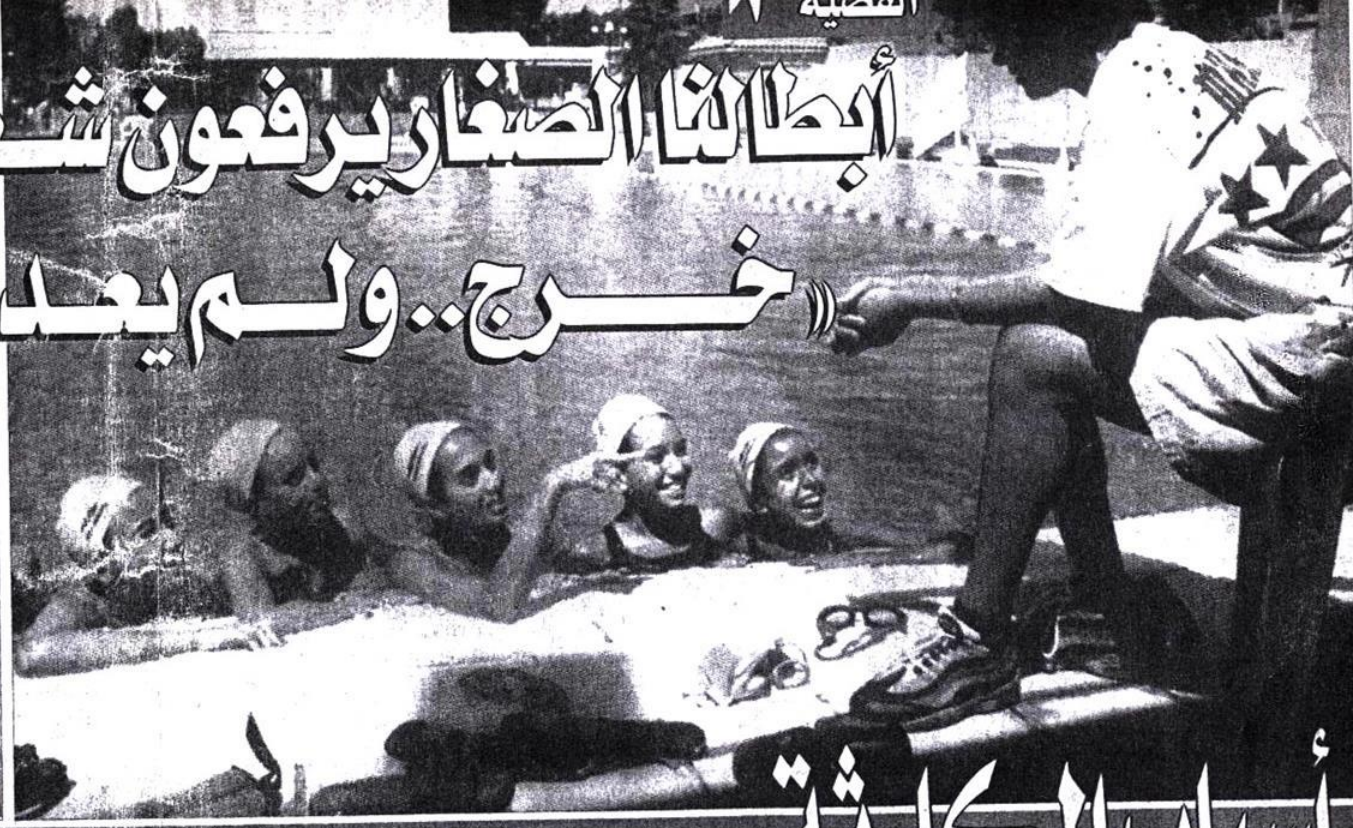


*Dr. Mohamed Ibrahim*





# أبطالنا الصغار يرفعون شعار «خرج.. ولم يعد»



## أسباب الكارثة: المدربون يصيبون النجوم الصغيرة بالاجهاد المزمن

### حتراف اللاعبين يدفعهم للشيخوخة الرياضية المبكرة



والاسكواش، والقدم، ورفع الاثقال، والطائرة وغيرها فالظهور طويل.. ينتظر الجمهور وتمر الايام، والشهور والسنين صابرا عسى ان ياتي الصباح، ولكن الانتظار يطول بلا مجيب، فالصغار الابطال اصبحوا فاشلين كبار. حول الاسباب في انكسار الامل.. والمسئول عنها تواصل «أخبار اليوم» هذا الملف المر محاولة تشخيص المرض والبحث عن علاج له.

لا تلبث ان تنزع شتلات الامل في نفوس سريين لاحراز ميدالية دولية حتى تخلعها الاهمال. مسكين هو حال الجمهور الرياضي ييرا حين يتعشم ان ينجلي ظلام الانكسار ياضى كلما وجد ناشئيا في الالعب ياضية المختلفة يحقق نتائج باهرة ويطوق قه بميداليات الاوائل ويحملون بايديهم توش الفوز كما حدث في السباحة، والبيد



شاهد

"ناغوكا" عمرها 100 عام وقطعت

1500 متر سباحة حرة

الوطن



*Dr. Mohamed Ibrahim*

الاعداد  
النفسي

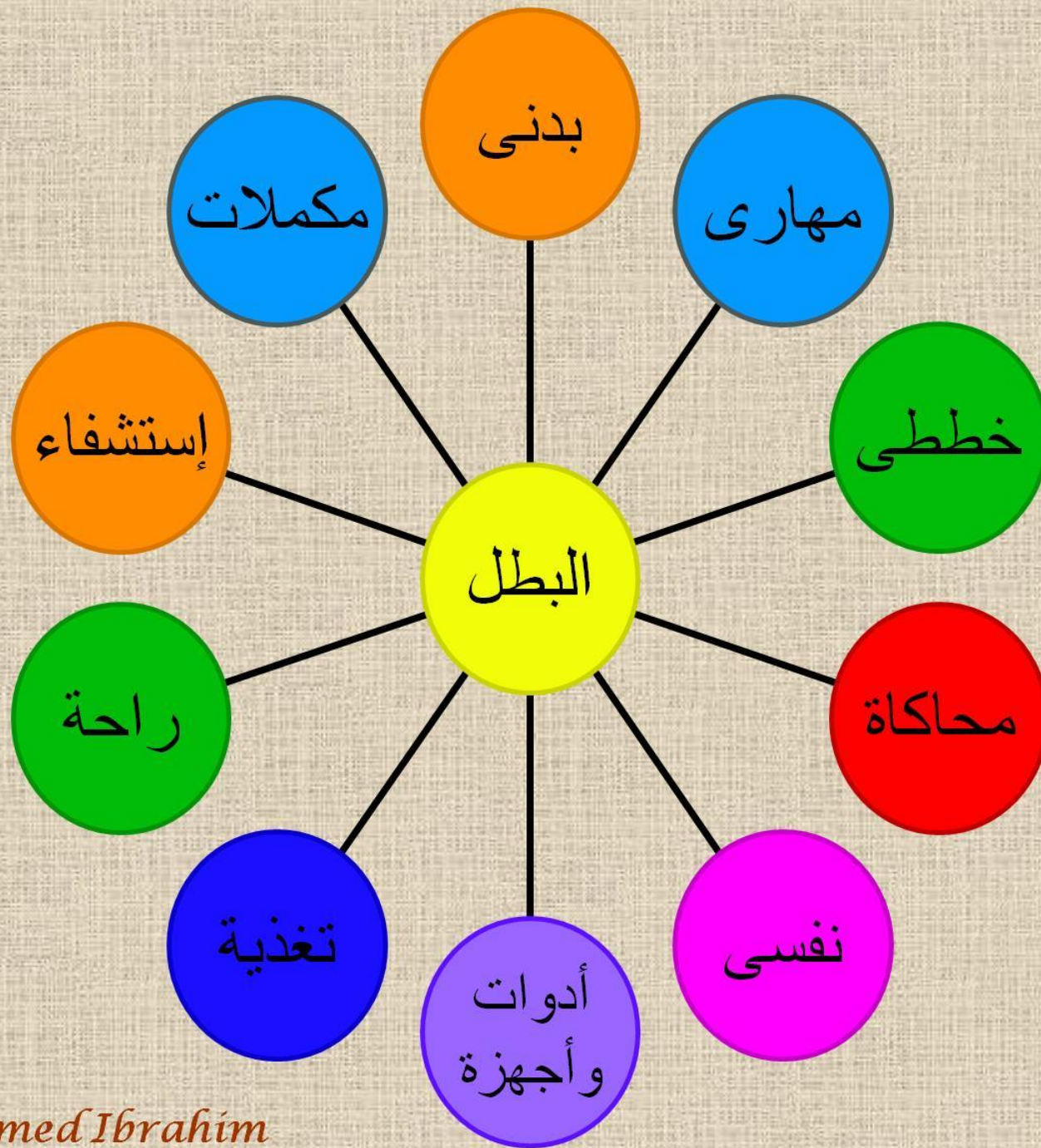
الاعداد  
الخططي

الاعداد  
المهاري

الاعداد  
البدني



الاعداد المتكامل للرياضيين





# الإعداد البدني



*Dr. Mohamed Ibrahim*



*Dr. Mohamed Ibrahim*

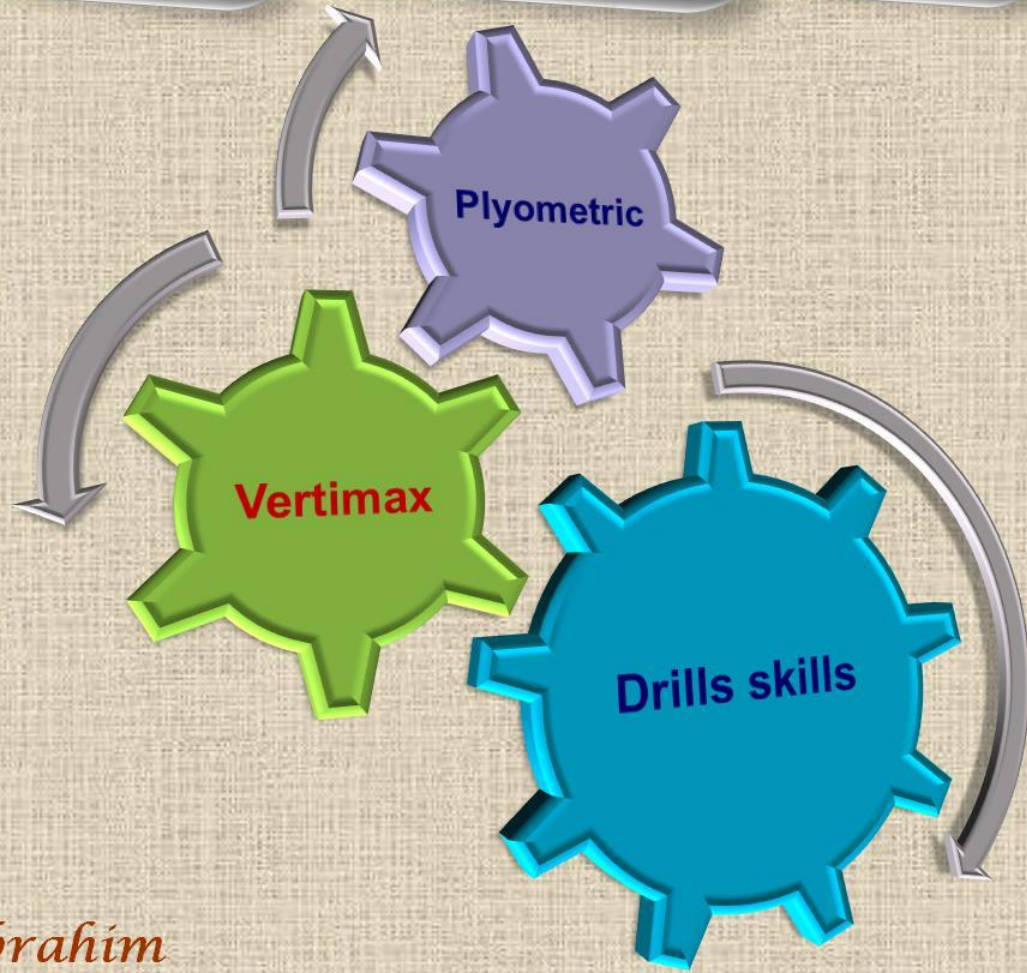
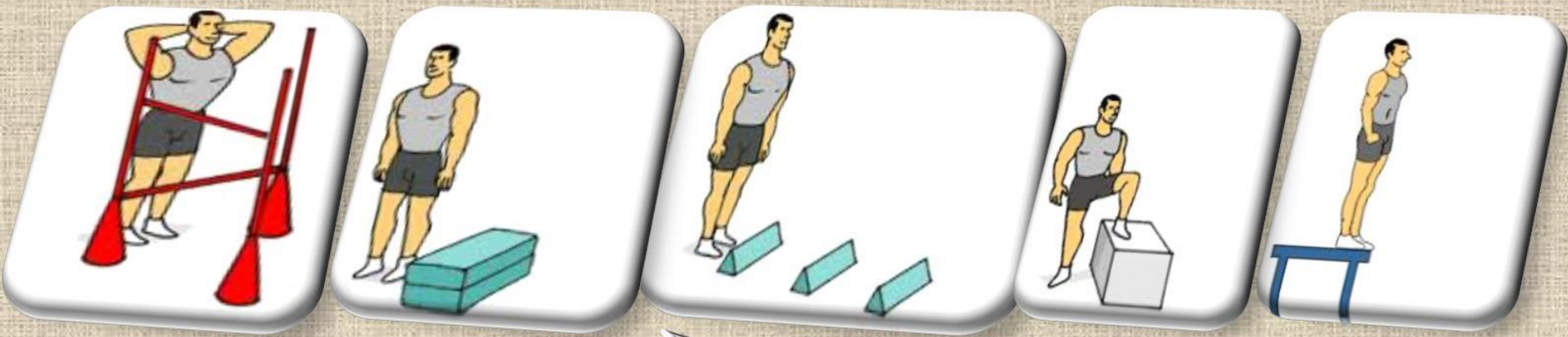


*Dr. Mohamed Ibrahim*





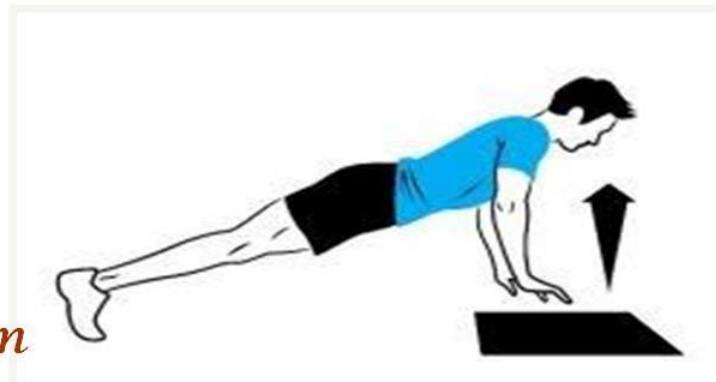
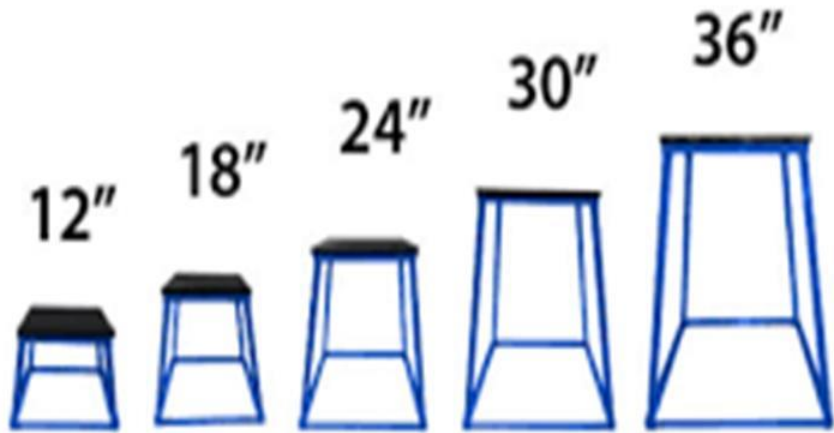
*Dr. Mohamed Ibrahim*



*Dr. Mohamed Ibrahim*



*Dr. Mohamed Ibrahim*



*Dr. Mohamed Ibrahim*



*Dr. Mohamed Ibrahim*



*Dr. Mohamed Ibrahim*



*Dr. Mohamed Ibrahim*

# Develop Power & Speed to Dominate on the Court



*Dr. Mohamed Ibrahim*



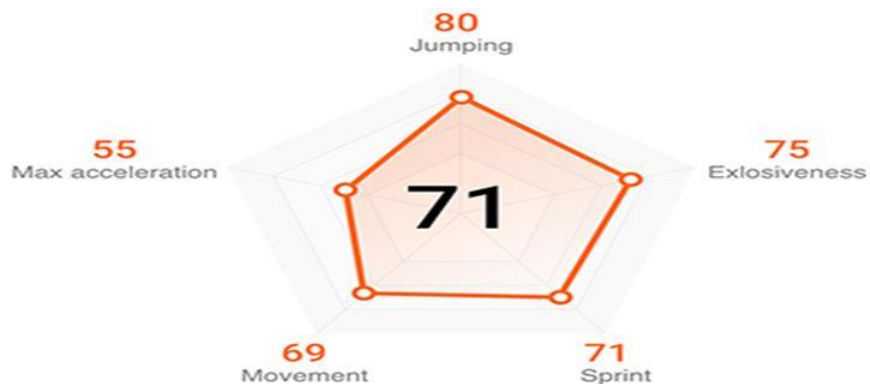
# سوار تتبع الأداء HUAWEI Band 4e

- يُسجّل أداء العام من خلال تتبع وتحليل حركة اللاعب مثل القفز والركض.
- إحصائيات مفصلة أثناء المباراة مثل:
  - بيانات القفز العمودي (عدد - إرتفاع - قوة الدفع)
  - بيانات الحركة (سرعة - مسافة - زمن التوقف - طول الخطوة)
- نمط ارتطام القدم، مدة ملامسة الأرض، ووتيرة المشي
- تحليلاً تفصيلاً لطريقة الجري واقتراحات تستند إلى إحصائيات شاملة حتى تتمكن من تحسين كفاءة الجري، وخفض خطر الإصابة.
- يزن حوالي 15 جرام فقط ببطارية تصل إلى 21 يوم
- ميزات ذكية مثل مراقبة معدل الحرق، عدد ساعات النوم، تذكير المنبه.



Overall score (points)

July 1, 2019 18:30



Duration

00:40:52



Active

00:40:46



Active part

99.76%



Distance

5.70 km



Calories

291 kcal



Steps

6,108 steps

Average

8.4

Maximum

23.0



- Lv. 5 (>7.0) 76%
- Lv. 4 (5.0~7.0) 13%
- Lv. 3 (3.0~5.0) 5%
- Lv. 2 (1.0~3.0) 3%
- Lv. 1 (<1.0) 3%

Vertical height (cm)

Average

37

Maximum

75

Vertical height

80



Vertical jump



Avg vertical jump height

37 cm



Avg hang time

489 ms



Vertical jumps

40 times



Hang time (ms)

Average

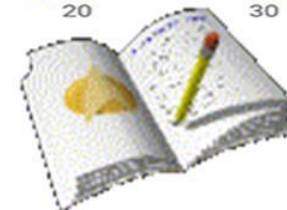
489

Maximum

904

Hang time

952



Dr. Mohamed Ibrahim



# أجهزة تتبع اللياقة البدنية

- تعمل على قياس معدلات حرق السعرات الحرارية وعدد الخطوات وكمية الكافيين وقياس عدد ساعات النوم.
- وتشجع على الالتزام بنظام حياة صحي، ويسهل من الالتزام بخطة اللياقة البدنية؛ مما يجعل صاحبها محافظاً على العادات الصحية وإنقاص الوزن.



# Hypoxic Training **تدريب الهيبوكسيك**

## ***TRAINING MASK***

***SIMULATES HIGH ALTITUDE TRAINING***



*Dr. Mohamed Ibrahim*

# ALTITUDE AIR RESISTANCES

Air flow out



\*Figure is calculated with both left and resistance caps

Resistances are based on experiences

*Dr. Mohamed Ibrahim*



# الذكاء الاصطناعي في الرياضة



- ساعدت التقنية والتكنولوجيا الرياضيين على التطوير والتنمية والقائمين على الملاعب الرياضية.
- وذلك بالشكل الذي يتناسب مع القرن الواحد والعشرين.
- فقد شهد المجال الرياضي تطوراً ملحوظ بفضل التطور الحاصل في عصر التكنولوجيا.
- وخاصة فيما يتعلق بمجال تقنية الذكاء الاصطناعي Artificial Intelligence المعروفة إختصاراً AI.



Dr. Mohamed Ibrahim

# التقنيات الحديثة في خدمة الرياضة

- في نادي هوفنهايم بألمانيا اللاعبون يحملون مجسات تحلل حركاتهم ووضعياتهم على الملعب واحتكاكاتهم بالكرة ، هذه التقنية هي منجم ذهب للمدربين الذين يسعون باستمرار إلى تحسين أداء لاعبيهم.



*Dr. Mohamed Ibrahim*

# الذكاء الاصطناعي في تنس الطاولة (لاعب روبوت)





# المدرّب الآلي آخر استخدامات الذكاء الاصطناعي في الرياضة

- أصبح الأمر أكثر تطوراً في السنوات الأخيرة، وفي تجربة هي الأولى من نوعها في ملاعب كرة القدم، أقدم فريق فينشلّي الإنجليزي، أحد فرق القسم السابع في إنجلترا، على تعيين أول مدرب خطّي للفريق عبارة عن "روبوت".



# VAR و Goal Line تقنية في كرة القدم



*Dr. Mohamed Ibrahim*

# في كرة القدم تقنيات Goal Line (خط المرمى)



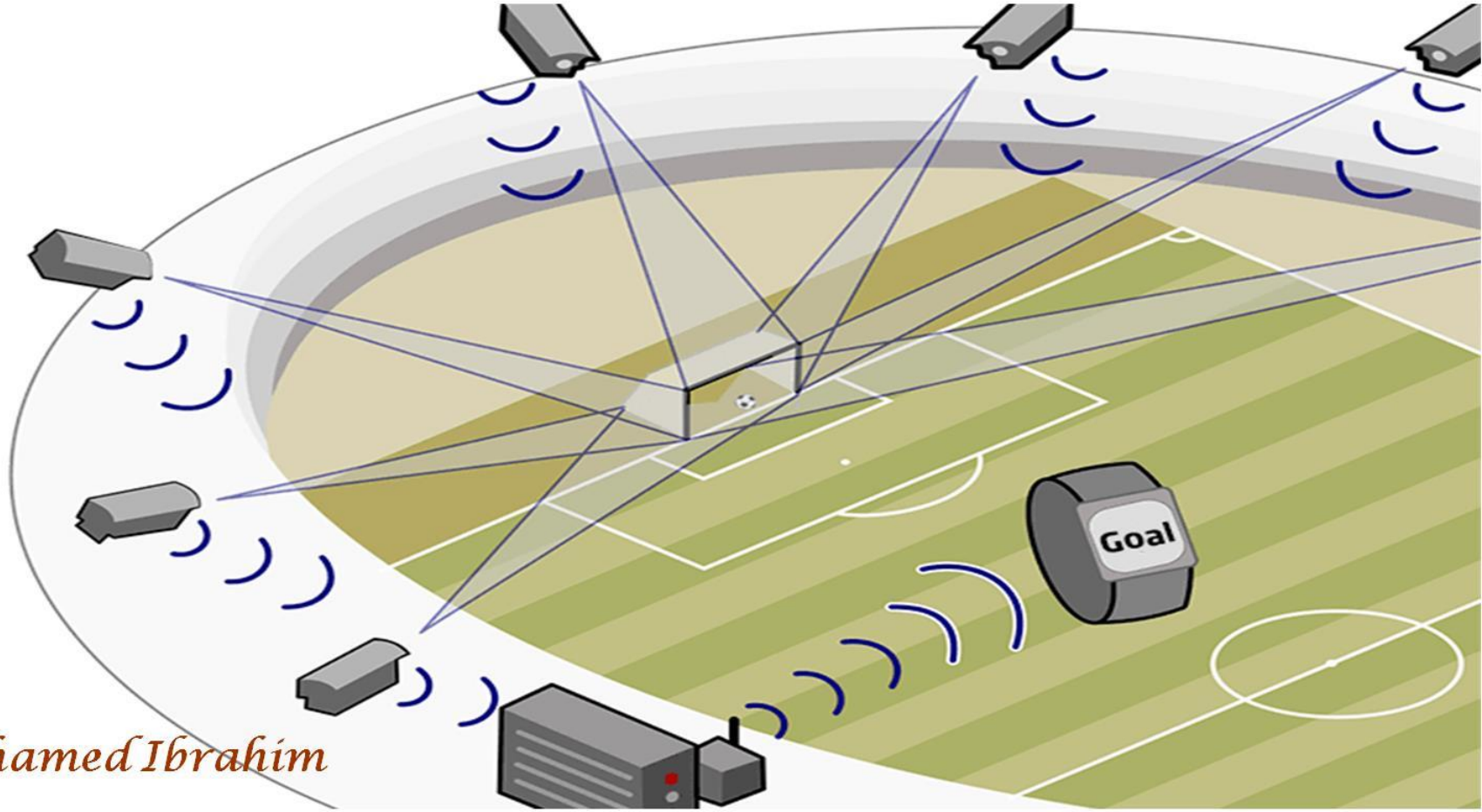
# تقنية GoalRef

- تعتمد التقنية على دائرة إلكترونية موضوعة ضمن الكرة التي تستخدم للعب، بالإضافة لمجال مغناطيسي ضعيف عند المرمى، وعندما تتجاوز الكرة خط المرمى فهي تتسبب بتغير في المجال المغناطيسي الموجود هناك، حيث تقوم حساسات ضمن القوائم بالتقاط هذا التغيير وإرسال تنبيه فوري ومشفر للحكم بكون الكرة قد دخلت إلى المرمى.



# تقنية Hawk-Eye (عين الصقر)

- هناك 7 كاميرات موجهة نحو كل مرمى (500 صورة في الثانية) حيث تقوم الكاميرات بتتبع حركة الكرة بدقة شديدة ترسم مساراً للكرة بسرعة كبيرة تتيح التأكد من دخول الكرة إلى المرمى من عدمه.



# تقنية VAR (الحكم المعتمد على الفيديو)

- لم تطبق حتى مؤخراً (في كأس العالم الأخير في روسيا)
- وجود حكم خاص يراقب مجموعة من الشاشات
- إعادة أي مشهد مشكوك به من زوايا عديدة وبيطئ .
- مثل احتساب ضربات الجزاء أو الطرد وحالات التسلل والتعرف على اللاعب المخطي.



# روبوت بديلاً لحامل الراية

- بالرغم من النجاح الذي حققته تقنية الفيديو "VAR" إلا أن هناك حالات لا تزال تثير الجدل
- لذلك يسعى الاتحاد الدولي لكرة القدم لإستبدال حكم الراية المساعد بـ "روبوتات" لتحديد التسلل والرميات الجانبية.



*Dr. Mohamed Ibrahim*

# Babolat Play

- مضرب تنس يقيس الأداء وتعطي بيان تفصيلي لنقاط القوة والضعف على المحمول.



*Dr. Mohamed Ibrahim*



# أول لعبة رياضية من تصميم الذكاء الاصطناعي

## "Speed gate"

- تم إنشاء اللعبة من خلال إدخال قواعد بيانات من 400 رياضة مختلفة في شبكة عصبية، وترك جهاز الحاسوب يجمعها استناداً إلى ثلاثة عوامل أساسية، وهي أن تكون سهلة التعلم، وأن يكون الجميع قادرًا على ممارستها، وأن يكون فيها مرح ومقدار كبير من الحركة.
- المخرج النهائي لخوارزميات الذكاء الاصطناعي كان عبارة عن لعبة تتكون من فريقين؛ كل فريق يحوي 6 لاعبين وثلاثة أهداف، يجمعون في ملعب صغير ويلعبون بكرة أشبه بكرة الركبي.
- وفي اللعبة يجب أن تتحرك الكرة كل 3 ثوانٍ وإلا فسيتحمل اللاعبون ركلة جزاء.



# Brain Santry

- يسمح الجهاز بقياس قوة الإصطدام وتأثير العرقلة والصد على إجسام اللاعبين بهدف تحسين تقنيات الأداء وتقليل الإصطدامات الخطيرة المحتملة.
- وجاء هذا بعد تقاعد الظهير كريس بورلاند بسبب إصابة رأسه المتكررة.
- الآثار الطبية طويلة المدى للاعبين كرة القدم المحترفين.



*Dr. Mohamed Ibrahim*



# Swimtag

- ساعة يد للسباحين يتم نقل كل بيانات السباح (طول وزمن السباحة ..... ) إلى أي جهاز موصل بالإنترنت ويتم دمج البيانات على مواقع التواصل الإجتماعي.



# Diamond Kinatics

- تتبع بيانات ضربات البيسبول بدقة وبساطة.
- يمكن توزيع الضربات على جدول يسمح للمدربين واللاعبين بتقييم وتحسين أدائهم.



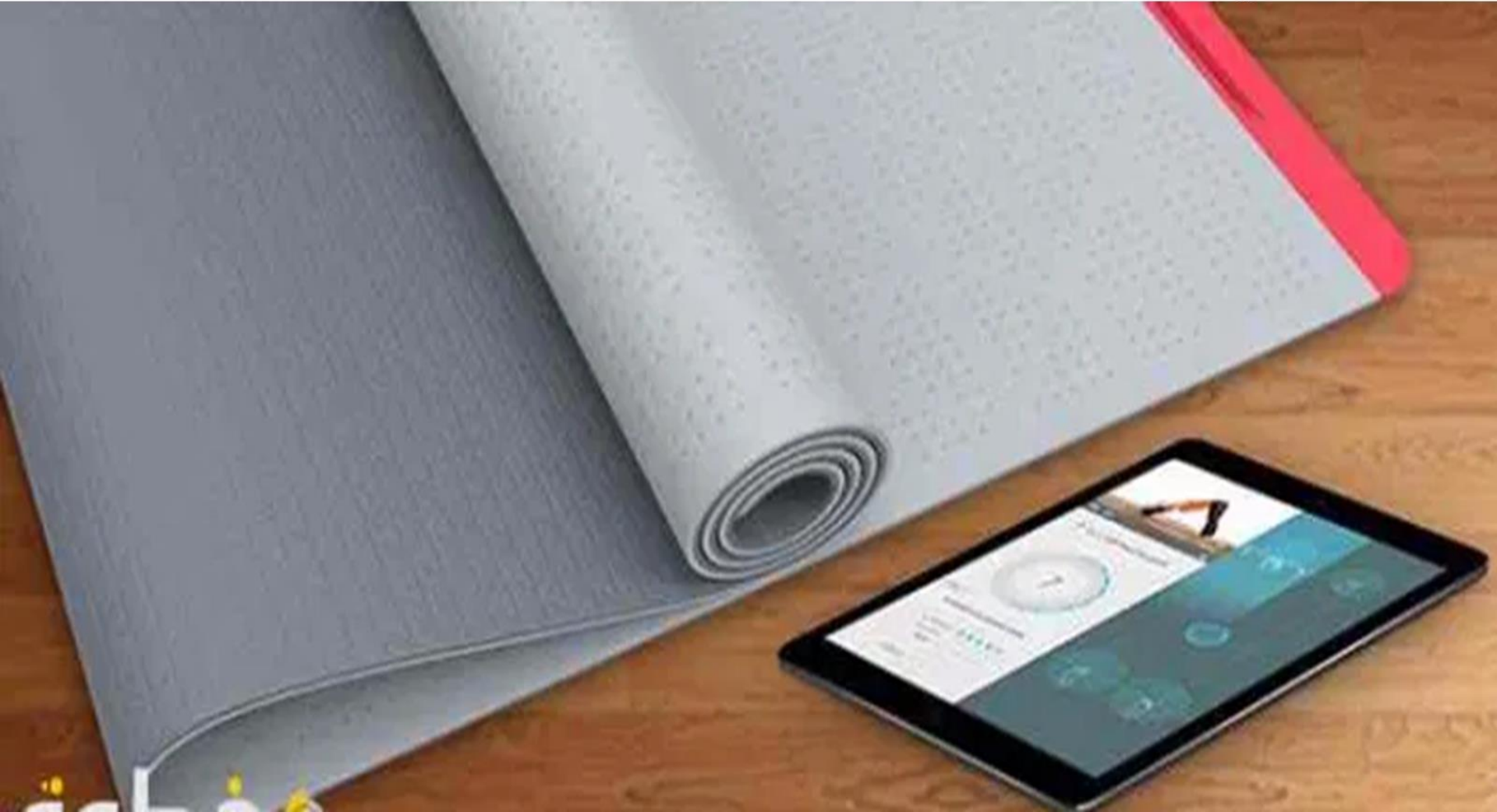
# Moov

- ساعة تدريب تسجل تمريناتك بدقة سواء كنت في الملعب أو حمام السباحة.
- يوصل بالهاتف لاسلكياً ويجعل الهاتف يشجعك ويعمل كمدرّبك الشخصي.



# Smart Mat

- مرتبة تمرينات ذكية تتصل بالهاتف وتسجل جميع التدريبات وتقتفي البيانات.



# Sensoria

- جوراب (شراب) مزود بحساسات متصل بالهاتف ليمنع إصابات العدائين عن طريق إكتشاف أخطاء تكنيك المشي والجري.

senSORia™  
Fitness



# Fifty 94

• كرة سلة ذكية تقتفي كل البيانات الحركية للاعبين موصلة بالتليفون.

• مسار حركة الكرة

• قوة وسرعة وزمن الحركة



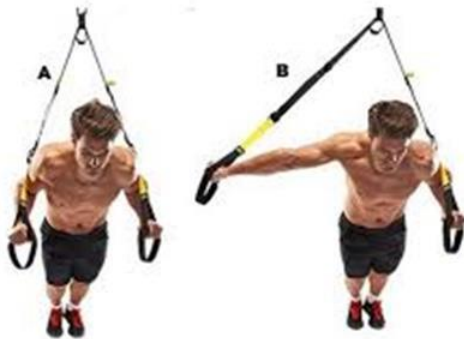


# Jabra

- سماعات رأس تعمل كمراقب لمعدل نبضات القلب وبالتالي تقنين أحمال التدريب وضبط مستوى الجهد المبزول ، وهي مقاومة للماء والغبار والرمل.



# TRX Training



# TRX For Arms



# TRX Training Center



- قياس الضغط اسفل القدم اثناء ممارسة الاداء او الرياضة لتبيين شكل توزيع الضغوطات ووضع الجسم و مسافات الحركة اثناء المشى او الجرى بالملعب او خارجه





# الإعداد المهاري



*Dr. Mohamed Ibrahim*





篮球训练装备一应俱全

Basketball training equipment is readily available

90°投篮训练器

90° shooting trainer

# 投篮射手 投篮训练

- 加宽加厚
- 魔术贴固定
- 方便携带



Dr. Mohamed Ibrahim

专注篮球训练装备 一站式



# 姿势纠正 投篮辅助器

盖亚体育

SHOOTING-AID  
POSTURE CORRECTION

·姿势·准星·纠正·辅助

Posture\Front sight\Correct  
Shooting aid

提升投篮准度

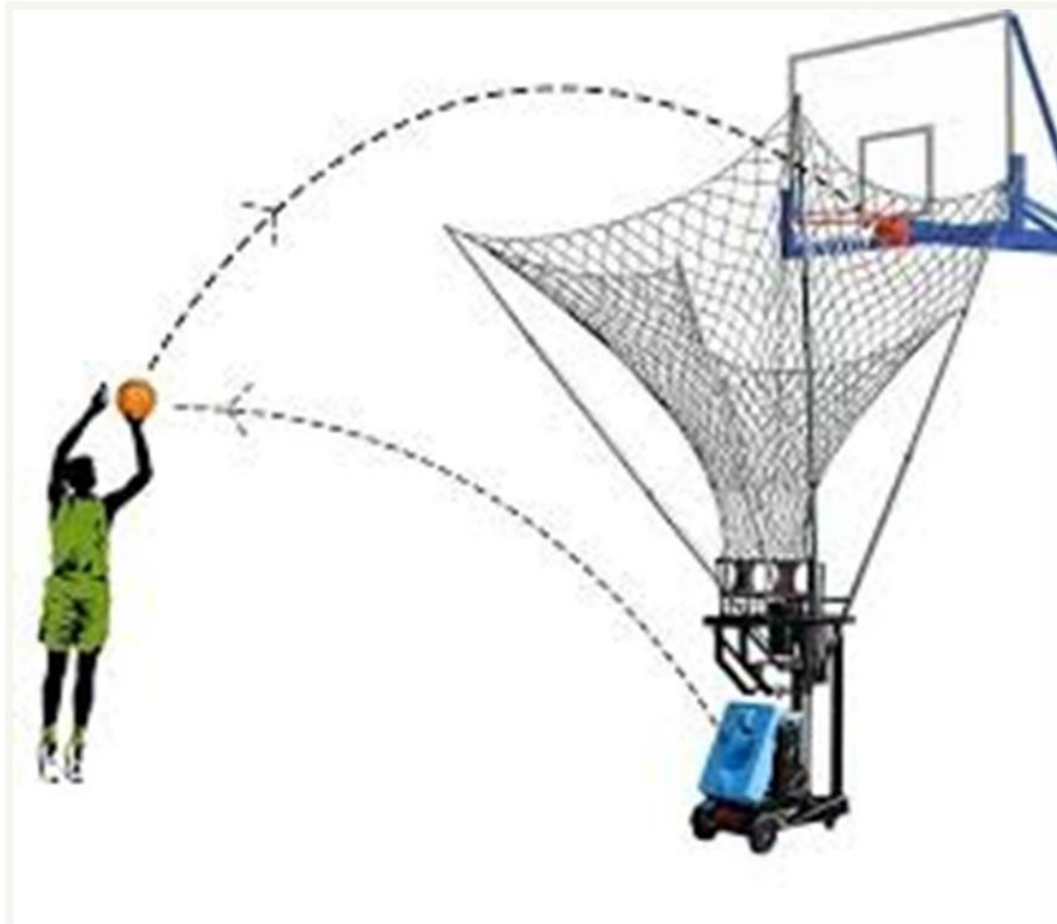


Dr.Mohamed Ibrahim

专注篮球训练装备· 一站式

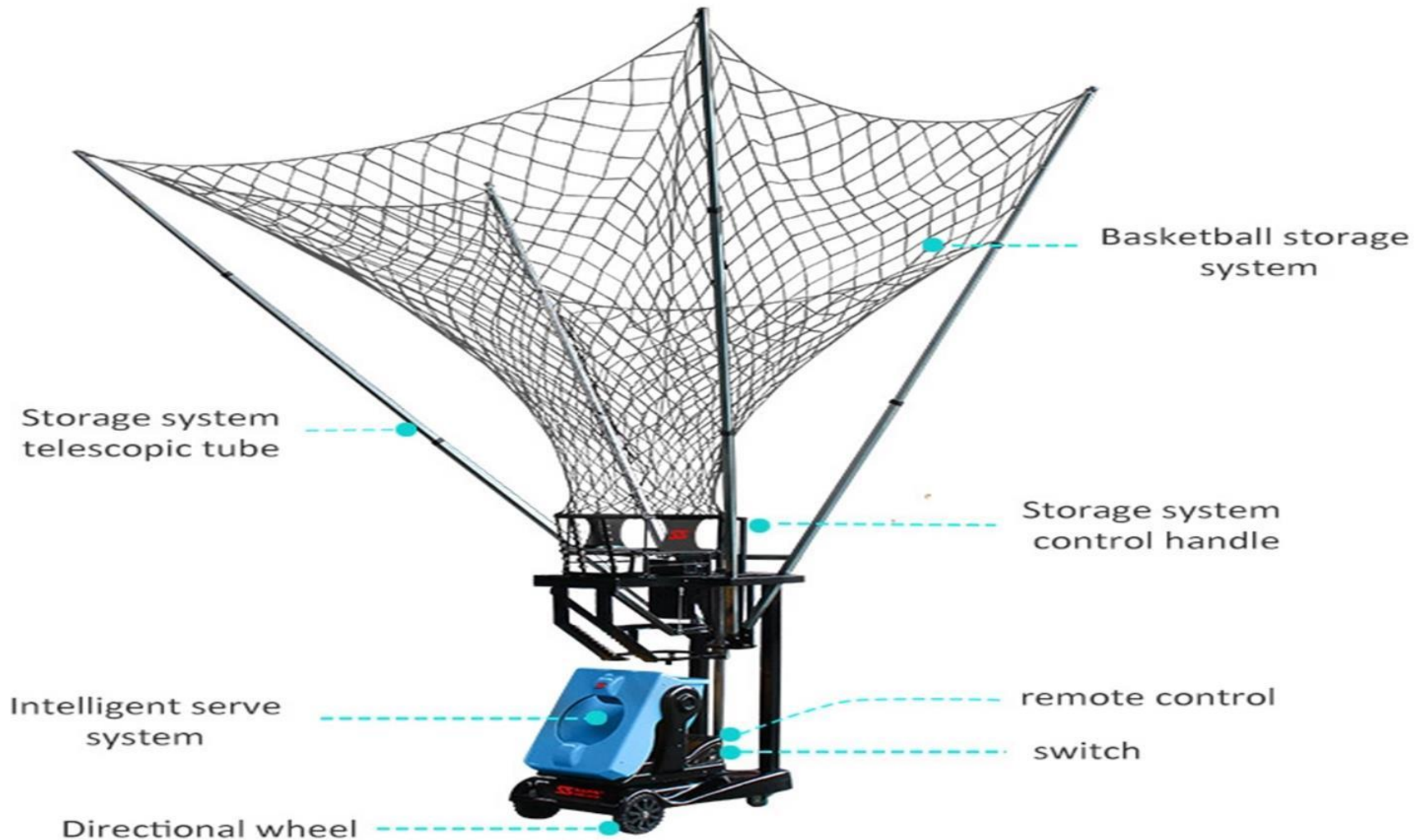


# قاذف الكرات



*Dr. Mohamed Ibrahim*

# product structure



*Dr. Mohamed Ibrahim*

# 180°Cycling Serve Fixed Serve

Training The Stability of Catching, field-goal percentage and Moving response velocity



Intelligent Basketball Equipment Position

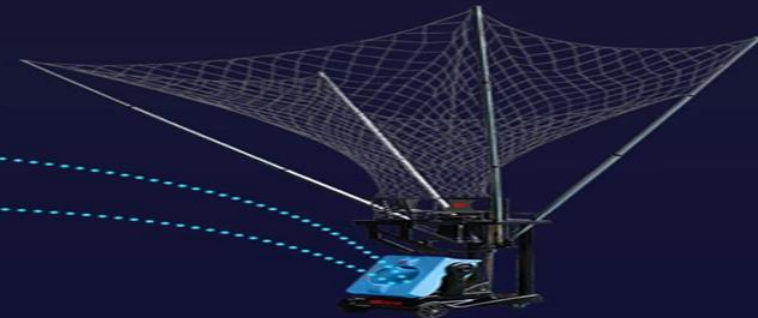
## Multi-speed adjustment Control serve distance



High Serving



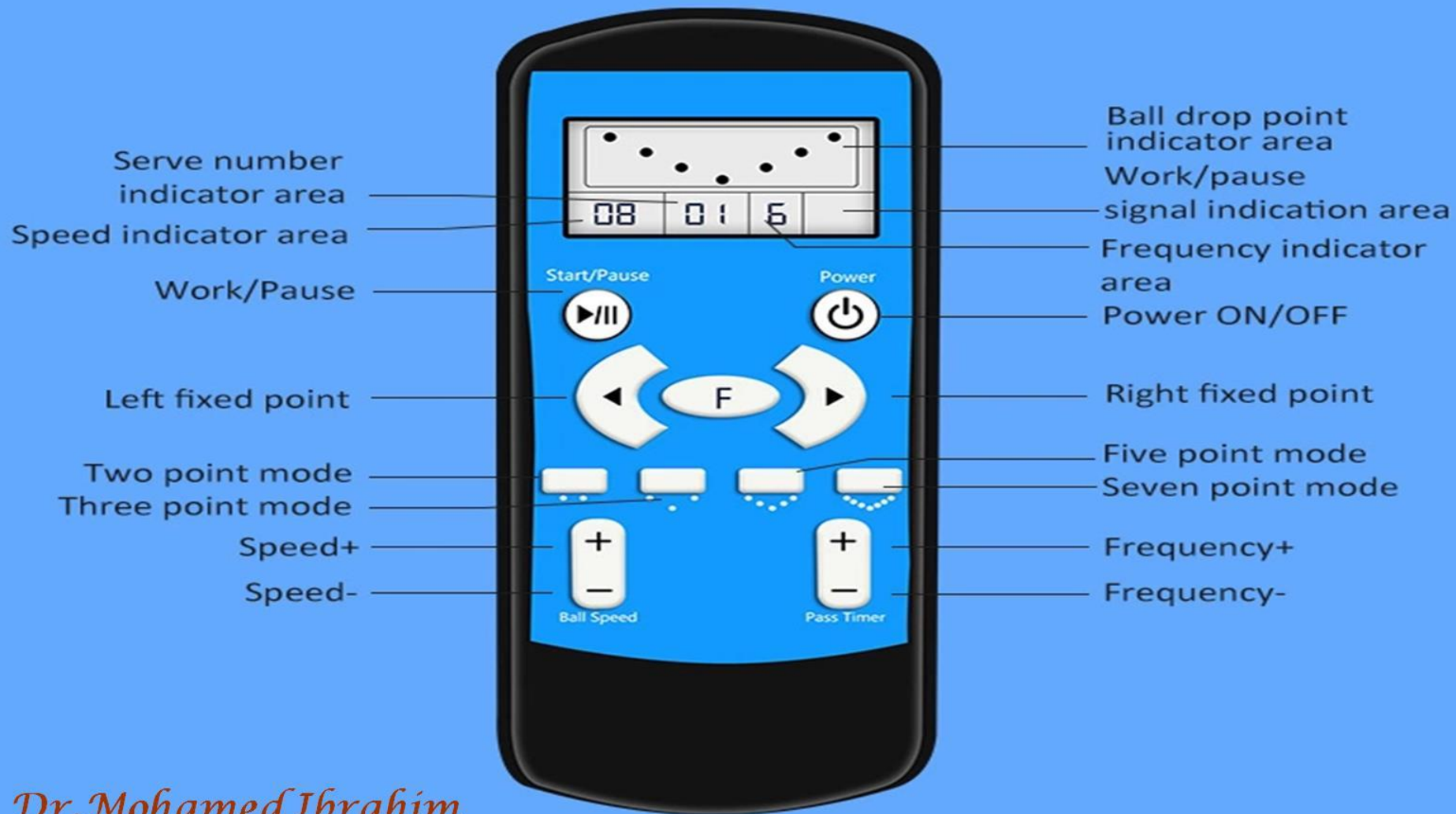
Low Serving



*Dr. Mohamed Ibrahim*

# Smart remote control LCD interface

Intelligent core technology is powerful and easy to operate



# قاذف الكرات



**Apply to NBA/UBA Rules**



[vmkon18.en.made-in-china.com](http://vmkon18.en.made-in-china.com)

### **Main Features**

- \*Water proof built-in motor,
- \*Remote control, 3 height options,
- \*4mm thick 160mm Dia tube,
- \*Wheels on bottom,
- \*Springback ring,
- \*Slam-dunk available,
- \*Accessories: remote control, battery box

Patent owned, all rights reserved, Guangzhou Hinal Plastic Technology Co., Ltd

*Dr. Mohamed Ibrahim*

# ***Ball control training stick***

*Improve Confidence: Designed by professionals,  
help improve confidence in the game*



*Dr. Mohamed Ibrahim*

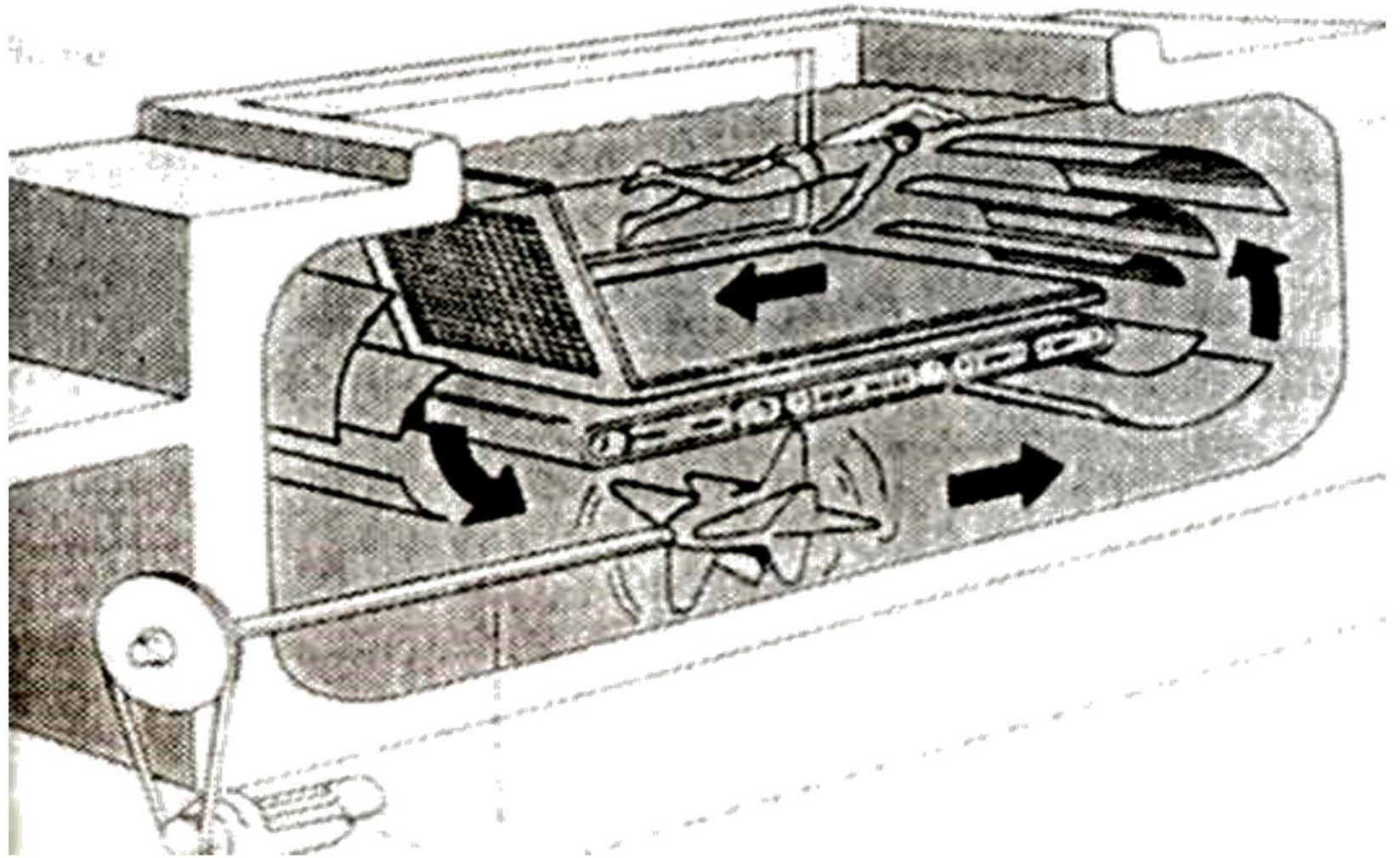




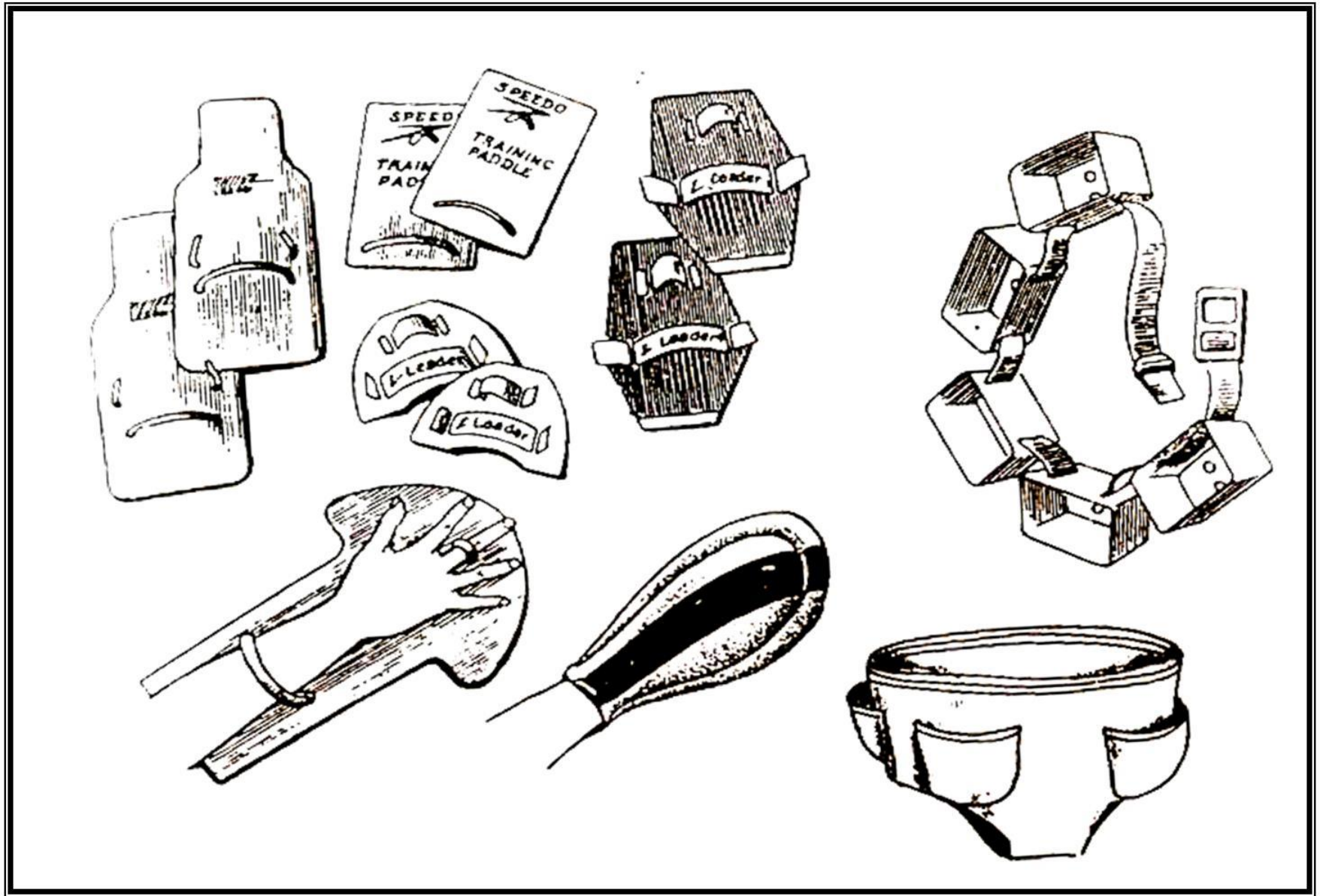
*Dr. Mohamed Ibrahim*



*Dr. Mohamed Ibrahim*

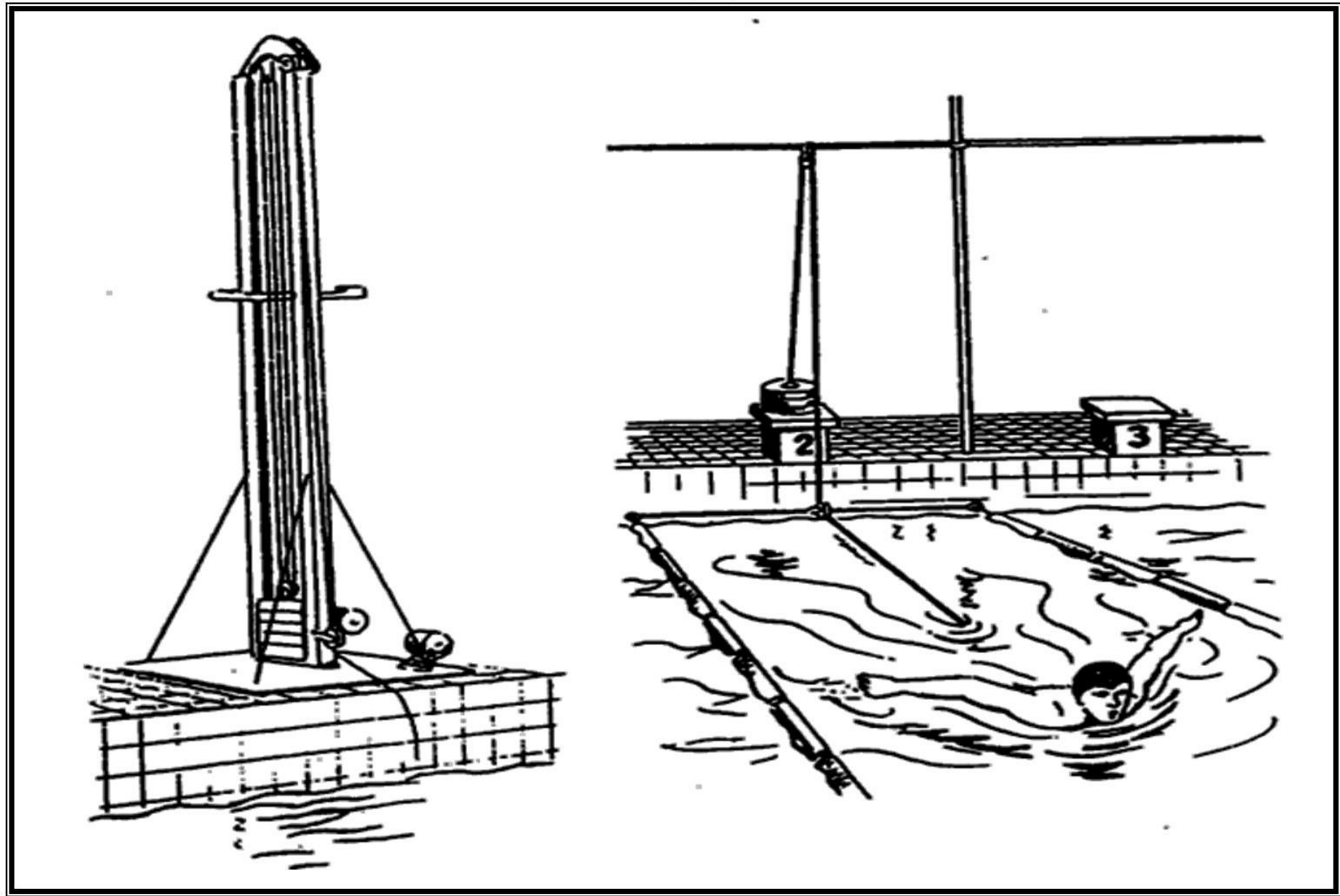


## القناة الصناعية

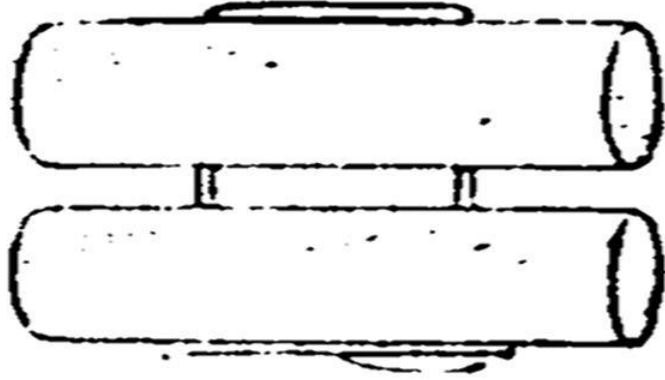


أدوات المقاومة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في السباحة

*Dr. Mohamed Ibrahim*



جهاز المقاومة بالأتقال



عوامات الشد الطافية والوسادة الفخذية



جهاز التحدث عن بعد للسباحين

*Dr. Mohamed Ibrahim*



## الشاشات الالكترونية في حمامات السباحة

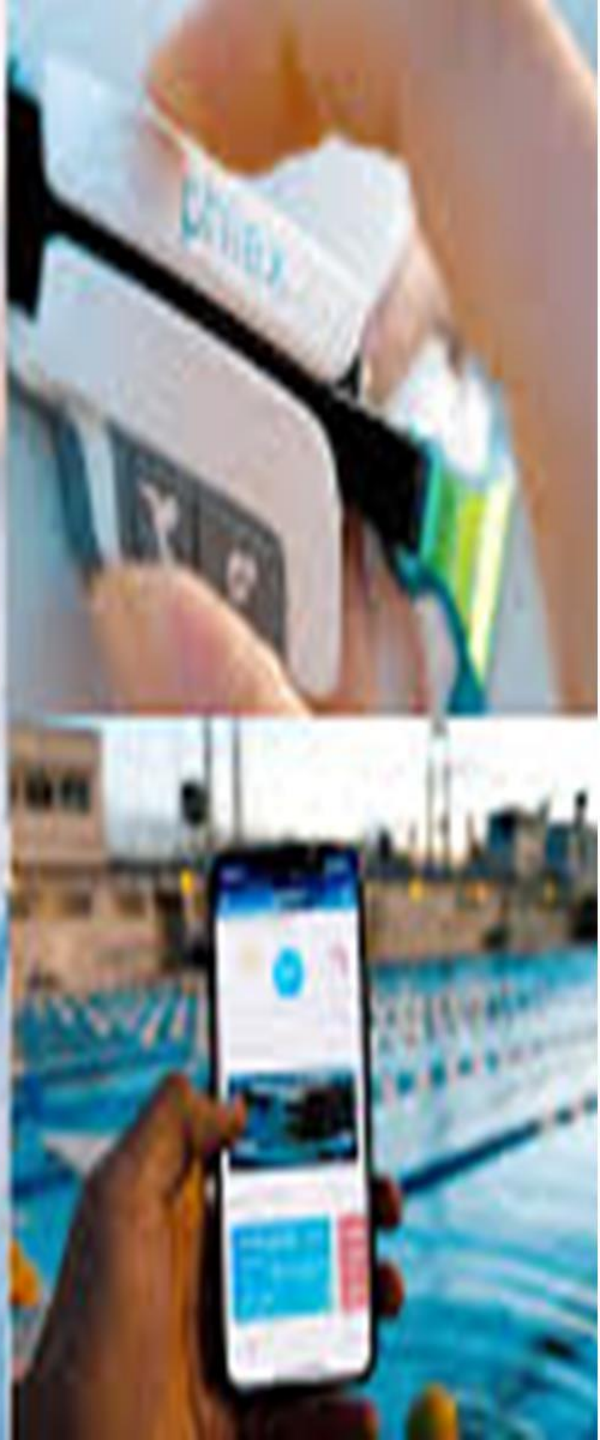
*Dr. Mohamed Ibrahim*





*Dr. Mohamed Ibrahim*

Sokosport.com



*Dr. Mohamed Ibrahim*



جهاز "فليكس إيدج" Phlex EDGE أجهزة استشعار حيوية لأكثر من 30 مؤشر ومقياس أثناء السباحة، منها المسافة والسعرات الحرارية والسرعة وإيقاع السباحة ومعدل ضربات القلب والوقت الكلي للسباحة وغيرها

*Dr. Mohamed Ibrahim*

# سماعة أذن تلتف حول الرأس للتواصل مع السباحين



## نظارات سباحة تقيس معدل ضربات القلب



# سماعة للموسيقى تحت الماء





*Dr. Mohamed Ibrahim*





شكراً لحسن إستماعكم

وفقّي الله وإياكم

ونسألکم صالح الدعاء

عبد  
محمد  
عبد  
عبد