

تأثير استخدام قناع التنفس في تحمل الاداء للاعبين التنس الارضي

م.م حسن زويد خلف^١ / م.م مهدي مناف ناجي^٢ / م.م حيدر قيس مبر^٢

١- تربية واسط

٢- تربية المثنى

haiderqeascr7@gmail.com

مستخلص البحث

هدف البحث الى استخدام قناع التنفس (التنفس تحت نقص الاوكسجين من خلال بناء مجموعة من الوحدات التدريبية القائمة على التغير التدريجي في شدة التنفس من خلال التحكم بصمامات القناع)، و التعرف على تأثير استخدامه في تحمل الاداء من خلال تأثيره في تأخر ظهور التعب لدى لاعبين التنس الارضي. طُبقت إجراءات البحث على مجتمع بلغ عدد افراده (١٨ لاعباً)، يمثلون الاندية العراقية في المحافظات الوسطى والجنوب ، للموسم الرياضي (٢٠٢٢ – ٢٠٢٣)، أذ اتبعت المجموعة الضابطة منهاجها التدريبي المعتاد ، اما المجموعة التجريبية فطبقت منهاجها باستخدام قناع التنفس، وذلك ضمن (٢٤) وحدة تدريبية، ومن خلال دلالة الفروق في الدرجة المكتسبة لكل مجموعة، والاختباران البعديان للمجموعتين، و اهم ما توصل اليه الباحثان: يعد قناع التنفس من الاجهزة الحديثة والمهمة في عملية تطوير الاجهزة الوظيفية للجسم، ويحل محل التدريب بالمرتفعات بفاعلية عالية. و اوصى الباحثان بضرورة الاخذ بنتائج هذه الدراسة، للاستفادة منها في عمليات التدريب، وهي خطوة مهمة تحتم على المدرب استطلاع تأثيرها على اداء اللاعبين.

Abstract

The research aims to utilize a respiratory mask (breathing under oxygen deficiency by constructing a set of training units based on gradual changes in respiratory intensity through controlling mask valves). It seeks to investigate its impact on performance endurance by examining its influence on delaying fatigue onset in ground tennis players.

Research procedures were applied to a community of 18 players representing Iraqi clubs in the central and southern provinces for the sports season 2022-2023. The control group followed its usual training regimen, while the experimental group implemented their regimen using a respiratory mask over 24 training units. The acquired data, the two post-tests for both groups, and the observed differences in the gained degree for each group indicated the effectiveness of the respiratory mask as a modern and significant device in enhancing the body's functional systems, effectively replacing high-altitude training.

The researchers recommend considering the outcomes of this study for practical training applications. Recognizing the importance of this step, coaches are encouraged to assess its impact on player performance.

المجلد (١) العدد (٢) الجزء (٢)

التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يعد التدريب بأساليبه المختلفة من اهم الدعائم التي يركز عليها المدرب، للوصول بالفرد الى الأداء الامثل للنشاط الرياضي، كما انه يهدف الى تطوير إمكانياته وتحسن مستوى قدراته البدنية والفسولوجية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية.

يعد التدريب بالمرتفعات احد الاساليب المستخدمة لزيادة فاعلية التدريب الرياضي، ويعمل على زيادة قوة استنشاق الهواء، ولأن إقامة المعسكرات في المناطق ذات الضغط المرتفع يتطلب جهودا كبيرة من حيث الوقت والسيولة المالية، فضلاً عن عدم التحكم بقوة التدريب، لذا يعد قناع التنفس بديلا عن التدريب بالمرتفعات كونه يدخل حوالي ٦٠% من الهواء النقي رغم الاحتياج الكبير للهواء اثناء ممارسة التمارين الرياضية، أي اشبه بتدريب المرتفعات، حيث عندما تقوم بنزعه بعد الانتهاء من التدريب تشعر بأن كمية الهواء العادية أكبر من ما تحتاجه من الهواء فيصبح لديك نفس كبير. ومن الفوائد العملية لهذا الجهاز هو تعزيز عضلات التنفس وتعزيز الاداء البدني والعقلي وزيادة قوة التحمل، وهي متطلبات تدخل في تطوير وتحقيق اهداف لعبة الكرة الطائرة، التي تمتاز بتعدد المهارات وتنوع الحركات وبناءً على ذلك يجب ان يعد اللاعب إعداداً متكاملًا، فالمهارات فيها يجب أن تنفذ بسرعة وبتوقيت مناسبين وإدراك المواقف السريعة المفاجئة التي تحدث اثناء سير المباريات، الأمر الذي يجعل تطوير الكفاءة الوظيفية للجهاز الرئوي وتأخر ظهور التعب من أهم المتغيرات الفسولوجية والبدنية المؤثرة في طبيعة هذه اللعبة.

تتجلى أهمية البحث في التعرف على تأثير قناع التنفس في تحمل الاداء، وما لذلك من أهمية كبيرة في الارتقاء بمستوى اداء لاعبين التنس الارضي، وتوجيه المدربين نحو بناء العملية التدريبية وفق أسس علمية صحيحة.

٢-١ مشكلة البحث:

تتجلى مشكلة البحث من خلال إثارة التساؤل الآتي:

هل هناك تأثير لاستخدام قناع التنفس على تحمل إداء اللاعبين، وتأخر ظهور التعب نتيجة النشاط البدني مرتفع الشدة.

٣-١ اهداف البحث:

- التعرف على تأثير قناع التنفس في تحمل الاداء لدى لاعبين التنس الارضي

١-٤ فروض البحث:

- توجد دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي الاندية في المحافظات الوسطى والجنوبية للموسم الرياضي (٢٠٢٣).

١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب التنس الارضي في المحافظات الوسطى والجنوب.

١-٥-٣ المجال الزمني: من ٥ / ١٢ / ٢٠٢٢ لغاية ٢٥ / ٩ / ٢٠٢٣

٢- منهج البحث وأجراءته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث:

حدد مجتمع البحث المتمثل بلاعبي التنس الارضي من نادي (السماوة، الرميثة، السلطان، واسط، بدر، الصويرة) من فئة المتقدمين، وبواقع ٣ لاعبين من كل نادي، ليصبح المجموع (١٨) لاعباً، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، بواقع (٩) لاعبين لكل مجموعة.

المجلد (١) العدد (٢) الجزء (٢)

تقسيم المجموعتان:

- المجموعة الضابطة : وشملت نادي (واسط ، بدرة ، الصويرة)، اشرف عليها الباحث الاول، والتي طبقت برنامجها التدريبي في ملعب التنس الارضي لنادي واسط.
 - المجموعة التجريبية: وشملت نادي (السماوة، الرميثة، السلمان) اشرف عليها الباحث الثاني، والتي طبقت برنامجها التدريبي باستخدام قناع التنس في ملعب التنس الارضي لنادي السماوة.
- ٢-٣ الضبط الإحصائي:

ولمعرفة أي الاختبارات التي يجب استخدامها، فلا بد من معرفة التوزيع الطبيعي للبيانات داخل كل مجموعة، من خلال اختبار شابيرو – ويلك كون العينة صغيرة الحجم، انظر الجدول (١). كما وتم اجراء تجانس ليفين لمعرفة التباين بين المجموعتين، للبدء من خط شروع واحد في نتائج الاختبار القبلي، وكما في الجدول (٢).

الجدول (١) يبين اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
sig	statistic	sig	statistic	
٠.٨٥٩	٠.٩٦٥	٠.٠٥٤	٠.٧٩٦	تحمل الإداء

جدول (٢) تجانس التباين بين المجموعتين.

sig	F	المتغيرات
٠.٤٣١	٥.٧٥٢	تحمل الإداء

٢-٤ الأدوات و الوسائل و الأجهزة المستخدمة في البحث:

كرات التنس عدد (٤٠) كرة	المصادر العربية والأجنبية
ملعب التنس الارضي القانوني	المقابلة الشخصية ملحق (١).
صافرة	الاختبارات والقياسات
جهاز قناع التنفس	فريق العمل المساعد
كاميرا تصوير فوتوغرافية	مضارب (٢٠)

المجلد (١) العدد (٢) الجزء (٢)

٢-٥ قناع التنفس:

يعد قناع التنفس الذي يطلق عليه قناع التمرين، او قناع نقص الاوكسجين من المنتجات الحديثة نسبياً، وقد صمم لتقليد ومحاكات تأثير المرتفعات عن مستوى سطح البحر (لأنه يسمح بمرور ٦٠% من الهواء النقي رغم الاحتياج الكبير للهواء اثناء ممارسة التدريب).

وفي الوقت الذي كان يتم فيه استخدام تدريبات الهيبوكسيا كتدريبات مشابهة لتدريب المرتفعات من خلال تقليل عدد مرات التنفس أو كتم النفس خلال مراحل الاداء، اصبح بالإمكان اليوم تنظيم عملية التنفس باستخدام هذا القناع، دون حاجة المدرب الى تكثير اللاعبين بأوقات كتم التنفس والتي يجدها اغلب المدربين عملية معقدة نوعاً ما. وكما يمكن من خلاله التحكم بدرجة نقص الاوكسجين من خلال ما يحتويه القناع من صمامات تسمح بمرور الهواء بالقدر الذي يحدده المدرب بما يتناسب مع قدرة اللاعبين المتمثلة بالعمر التدريبي ومستوى الارتفاع والانخفاض الافتراضي (المحاكاة) عن سطح البحر في المنطقة التي يعيشونها. لذا يمكن من خلال هذا القناع سهولة التمرج بشدة الحمل التدريبي المتبع (٧: ٢٠٢٠: ٤٨).

٢-٦ اختبار كفاءة تكرار السرعة (مؤشر التعب) (٧: ١٩٩٤: ٨٩):

- هدف الاختبار: يهدف الاختبار الى قياس تحمل السرعة، و مؤشر التعب والتي تعبر عن قدرة اللاعب على أداء التحمل اللاهوائي وقدرته في المحافظة على كفاءة أداء السرعات المتكررة.
- وصف الاختبار : يقوم اللاعب بالركض السريع من نقطة البدء (أ) الى نقطة النهاية (ب) مسافة ٣٠م، ويسجل زمن الاداء ثم راحة (٢٠ ثانية) ويكرر الاختبار ٦ مرات، يتم حساب زمن كل تكرار واستخراج أفضل تكرار للسرعة.
- معادلات الاختبار: كفاءة تكرار او تحمل السرعة = معدل السرعات بجمع زمن السرعات الستة وتقسيمها على عددها.

معدل الانخفاض بالسرعة (مؤشر التعب) من خلال المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر التعب} = \{ (\text{السرعة } ١ + \text{السرعة } ٢ + \dots + \text{السرعة } ٦) / (\text{أحسن زمن } ٦ \times ١) \}.$$

٢-٧ خطوات البحث الميدانية:

٢-٧-١ التجارب الاستطلاعية:

تعرف التجربة الاستطلاعية بأنها " تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله اثناء الاختبار لتفاديها (٤: ١٩٨٥: ٣٤٨)، لذا تم إجراء عدة تجارب الاستطلاعية على لاعبان من خارج مجتمع الدراسة، وبمساعدة فريق العمل المساعد، إذ كانت التجربة الاستطلاعية الاولى خاصة بجهاز قناع التنفس، اما الثانية فقد كانت خاصة بتنفيذ اختبار التعب، وكان ذلك في يوم الاثنين المصادف (٢٠ / ٢٠٢٢)، في ملعب التنس الارضي لنادي السماوة.

٢-٧-٢ القياسات والاختبارات القبلية:

اجرى الباحثان القياسات و الاختبارات القبلية على مجتمع البحث لكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، في تمام الساعة الثالثة ظهراً، في يوم الخميس المصادف (٢٠٢٣/٣/٢)، بعد انتهاء الإحماء اللازم، حيث اعطى الباحثان شرحاً موجزاً عن كيفية أداء كل قياس و اختبار.

٢-٧-٣ تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام قناع التنفس:

بعد استكمال نتائج الاختبارات القبلية، قام الباحث الاول بتطبيق منهج المدرب الذي يتضمن التمرينات الخاصة للتنس الارضي، وذلك على المجموعة الضابطة، وقام الباحث الثاني بتطبيق منهج المدرب باستخدام قناع التنفس على المجموعة التجريبية، إذ تم استخدام قناع التنفس مع تمارين السرعة والرشاقة خلال الوحدات التدريبية، مع

المجلد (١) العدد (٢) الجزئ (٢)

إتاحة المجال للمتدرب للتدرب بالشدة القصوى التي يستطيع تنفيذها، وعدم إجباره على شدة تفوق قدرته الوظيفية، خشيةً من حالات الإغماء خصوصاً في المجاميع الأولى من تنفيذ الوحدات كون الجسم فيها يكون في حالة الاستجابة لنوعية التدريب الجديدة.

و راعى الباحث المشرف على المجموعة التجريبية جميع شروط وخصائص رفع الحمل للتمرينات باستخدام قناع التنفس (متعدد الشدة) والتموج فيه. إذ أكد (محمد عبد الغني عثمان) " بأنه لا بد من العمل على رفع التدريب تدريجياً خلال الخطة التدريبية ويجب ملاحظة التغيير في الحجم وبعد ذلك الشدة ومدة الراحة إذ يمكن تأمين التكيف الذي يؤمن حدوث الارتقاء بالمستوى (٣: ١٩٨٧: ٢٣٨).

وتم بدء التطبيق الميداني للبرنامج التدريبي بتاريخ (٢٠٢٣/٣/١٥)، بعد تحديد ومراعاة النقاط التالية:

- ١- بلغت مدة البرنامج التدريبي شهرين فقط.
- ٢- عدد الوحدات التدريبية في كل أسبوع (٣) وحدات، ليصبح المجموع (٢٤) وحدة تدريبية.
- ٣- تحديد شدة البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية من خلال الصمامات الموجودة في قناع التنفس، حيث تم تقسيم البرنامج الى خمس مجاميع وكما يلي:
- المجموعة الأولى: (٤) وحدات تدريبية بصمام الأربع فتحات في جانبي القناع.
- المجموعة الثانية: (٤) وحدات بصمام الفتحتان في جانبي القناع.
- المجموعة الثالثة: (٦) وحدات بصمام الفتحة الواحدة في جانبي القناع.
- المجموعة الرابعة: (٤) وحدات بصمام الفتحتان في جانبي القناع.
- المجموعة الخامسة: (٦) وحدات بصمام الفتحة الواحدة في جانبي القناع.

٧-٤ القياسات و الاختبارات البعدية:

تم إجراء القياسات و الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، في يوم الثلاثاء المصادف (٢٠٢٣/٥/١٦)، وذلك بعد الانتهاء من مدة التطبيق الميداني لوحدات البرنامج التدريبي، حرص الباحث على الالتزام بتهيئة الظروف نفسها التي جرت فيها الاختبارات القبلية من حيث الفريق المساعد والمكان والزمان والأدوات والأجهزة كافة.

٨-٢ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيقية الإحصائية SPSS . استخرجت المفاهيم الإحصائية الآتية:
الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اختبار شابيرو – ويلك ، اختبار ليفين ، اختبار (Z) للعينات المرتبطة، اختبار (U) للعينات المستقلة.

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

١-٣ عرض النتائج:

١-١-٣ عرض الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى لكل مجموعة:

جدول (٣) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

H ₀	Sig	قيمة Z المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المتغير
			ع	س	ع	س	
قبول	٠.١٨٠	١.٣٤٢	٠.٠٠٠٥٦٣	٠.٠٠٨٠	313082	٠.٠٠٨٦	تحمل الإداء للمجموعة الضابطة
رفض	٠.٠٢٨	٢.٢٠١	٠.٢٤٧٨٧	٠.٠٥٨٩	٠.٠٠٤١٧	٠.٠٠٥٦٥	تحمل الإداء للمجموعة التجريبية

٣-١-٢ عرض نتائج الفروق في الدرجة المكتسبة بين المجموعتان:

جدول (٤) يبين دلالة الفروق في الدرجة المكتسبة بين المجموعتان الضابطة والتجريبية.

H ₀	sig	U المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
رفض	...٦٥	٦.٥٠٠	...٣٣٧١	...٩٦	...٣٢٦٦	..٦٥٦	تحمل الإداء

٣-٢ مناقشة نتائج المجموعتان:

تشير النتائج الإحصائية المبينة في الجدول (٤) الى وجود فروق معنوية بين الدرجة المكتسبة (gine) وتعني الفرق في الفروق (الاختبار البعدي - الاختبار القبلي) لكل مجموعة من المجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية في تحمل الإداء، وبدورها تشير الى فاعلية استخدام قناع التنفس (التدرب تحت نقص الاوكسجين)، والذي بدوره قد ادى إلى إحداث التحسس والتطور في مؤشر التعب عند عينة الدراسة التجريبية. لأن تأخر ظهور التعب هو مؤشر واضح وصريح عن كفاءة الاجهزة الوظيفية، لذا يرى الباحثان إن تطور المجموعة التجريبية في تحمل الإداء حصل نتيجة التغيرات التي طرأت على الأجهزة الوظيفية، وما نتج عنه من تكيف فسيولوجي للرئة تحديداً، حيث ادى التدريب تحت نقص الاوكسجين في الوهلة الاولى الى جعل القلب يصبح اكثر كفاية في عمله ويستطيع تلبية حاجة الجسم من الدم بعدد أقل من نبضات القلب (٦ : ٢٠٠٩ : ٢٩) و أكد (الخالدي) إن التدريب في نقص الاوكسجين يؤدي الى عملية التكيف ومن ثم تطوير القابلية التنفسية، وهناك ادلة علمية تؤكد على إن نقص كميات من الهواء ذات تركيز قليل من الأوكسجين خلال فترة التدريبات (القصيرة) ٢-١ ساعة في اليوم الواحد تؤدي الى تطوير القدرة القصوى التنفسية (٢ : ١٩٩٠ : ٢٨٦)، و أكد (كريم) " إن قدرة الرئتين على استيعاب اكبر كمية من الهواء أثناء عملية الشهيق في المرة الواحدة خلال تكرار الجهود البدنية يؤدي إلى رفع السعة الحيوية والحجم المدي لتعويض النقص الحاصل بالأوكسجين وكذلك في أقصى رفع زفيري (٥ : ٢٠١١ : ١٦٠).

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (منار جاسم) التي استخدمت قناع التنفس ضمن مجموعة من التمرينات، واثبتت دراستها مدى فاعلية قناع التنفس على المتغيرات الرئوية ومؤشر التعب وبعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي التنس الارضي، واستفاد الباحثان من هذه الدراسة في تشكيل الاحمال التدريبية بشكل تدريجي من خلال التحكم في صمامات القناع وتقليل نسبة الهواء المستنشق، أي مراعاة مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد، حيث أن قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي من حيث شدتها وحجمها اعتماداً على مستوى تحسن اللاعب اثناء التدريب.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- اظهر قناع التنفس زيادة واضحة في نشاط العمليات الخاصة بإنتاج الطاقة خلال الأداء لدى افراد المجموعة التجريبية، الامر الذي بدوره ساهم في تأخر ظهور التعب عند اللاعبين لهذه المجموعة، والتي بلا شك جاءت نتيجة التطور الحاصل في متغيرات الرئة، وبهذا قد تحقق الفرض.
- استنتج الباحثان إن قناع التنفس اقتصادية كبيرة في الجهد والمال، إذ يعوض عملية التدريب في المرتفعات، وسهولة تجنب الاعراض الجانبية اثناء استخدامه، وذلك من خلال سهولة التحكم من خلال صماماته او نزعه لحظو حدوث الغثيان.

المجلد (١) العدد (٢) الجزء (٢)

٤-٢ التوصيات:

أوصى الباحثان بالاتي:

على المدربين ضرورة الاخذ بهذه الدراسة والدراسات المشابهة بعين الاعتبار للاستفادة منها في رفع المستوى الاجهزة الوظيفية للجسم، من خلال الاجهزة الحديثة في مجال البحوث العلمية، الامر الذي يتطلب المام المدرب واطلاعه المستمر على مستجدات البحث والاستكشاف العلمي، كما ويوصي بإجراء دراسة مشابهة لمعرفة تأثيرها على متغيرات بدنية وفسولوجية ومهارية اخرى.

المصادر العربية والاجنبية:

- ١- احمد خاطر ، علي فهمي: القياس في المجال الرياضي، ط١٩٩٦، ٤.
 - ٢- الخالدي. فاضل سلطان: وظائف الاعضاء والتدريب البدني، الرياض، مطابع دار الهلال للاوفسيت، ١٩٩٠.
 - ٣- عبد الغني. عثمان محمد: التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت. دار العلم للنشر والتوزيع: ١٩٨٧.
 - ٤- فاندالين. مناهج البحث العلمي ترجمة. نبيل محمد واخرون. القاهرة. الانجلومصرية. ١٩٨٥.
 - ٥- كريم. صباح مهدي. (تأثير التدريب الهيبوكسيك في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي المصارعة). (مجلة علوم التربية الرياضية). (المجلد ٤). (العدد ٢). ٢٠١١.
 - ٦- الهزاع. محمد هزاع: فسيولوجيا الجهد البدني- الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية، النشر العلمي والمطابع جامعة الملك سعود ، ٢٠٠٩.
 - ٧- محمد. منار جاسم. (تأثير تمرينات خاصة بقناع التنفس في بعض متغيرات الرئة والتعب ودقة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية للاعبي التنس الارضي تحت ١٩ سنة). رسالة ماجستير. ٢٠٢٠.
- ملحق (١) اسماء الخبراء والمختصين الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية.

ت	الاسم	التخصص	الكلية - المدرسة	الجامعة - التربية
١	ا.د عمار مسلم	فلسفة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة البصرة
٢	ا.د عقيل مسلم عبد الحسين	فسيولوجيا التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة المثنى
٣	ا.د محمد مطر عراك	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة المثنى
٤	ا.د حيدر بلاش جبر	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة المثنى
٥	ا.د فلاح حسن	فلسفة - كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة القادسية
٦	ا.د صباح مهدي كريم	فلسفة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة البصرة
٧	ا. د وارس نعمة حسن	علم النفس - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة المثنى
٨	ا.م.د سندس برهان ادهم	فلسفة - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة المثنى
٩	ا.م.د حسن لهيمص	فلسفة - كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة القادسية
١٠	ا.م. د سيف علي ناصر	بايوميكانيك	متوسطة الشهيد محمد صادق الصدر	تربية المثنى
١١	م.د قصي كاظم	فلسفة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة ذي قار
١٢	م. علي ناجح عبدة الزهرة	اختبارات وقياس	معهد الفنون الجميلة	تربية المثنى