السيرة الذاتية

**الاسم الرباعي واللقب : شيماء رضا علي ادريس الاعرجي**

**تاريخ الميلاد : يوم 6 شهر 2 سنة 1978**

**الحالة الزوجية : متزوجة**

**عدد الاولاد : 3**

**الديانة : مسلمة**

**التخصص : علوم التربية الرياضية**

**الوظيفة : تدريسية**

**الدرجة العلمية : استاذ مساعد**

**عنوان العمل :الجامعة المستنصرية /كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**الهاتف النقال :**

**البريد الالكتروني:towboyt.edbs@uomustansiriyah.edu.iq**

**أولا : المؤهلات العلمية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الدرجة العلمية** | **الجامعة** | **الكلية** | **التاريخ** |
| **بكالوريوس** | **بغداد** | **التربية الرياضية** | **2000-2001** |
| **ماجستير** | **بغداد** | **التربية الرياضية** | **10-9-2009** |
| **دكتوراه** | **بغداد** | **التربية الرياضية** | **13 -11- 2014** |
| **دبلوم عام** |  |  |  |

**ثانيا: التدرج الوظيفي**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الوظيفة** | **الجهة** | **الفترة من – الى** |
| **1** | **تدريسية** | **كلية التربية الأساسية** | **2002 ولغاية ألان** |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |

**ثالثا: التدريس الجامعي**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الجهة(المعهد-الكلية)** | **الجامعة** | **الفترة من – الى** |
| **1** | **كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **الجامعة المستنصرية** | **2002- ولغاية ألان** |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **4** |  |  |  |

**رابعا: المقررات الدراسية التي قمت بتدريسها**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **القسم** | **المادة** | **السنة** |
| **1** | **التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **اللياقة البدنية** | **2002 ولغاية ألان** |
| **2** | **التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **فلسفة التربية الرياضية** | **2009- 2011** |
| **3** | **التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **مبادئ التربية** | **2009-2011** |
| **4** | **التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **كرة طائرة** | **2015** |
| **5** | **التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **تشريح** | **2013** |
| **6** | **التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **جمناستك** | **2002- 2008** |
| **7** | **التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **طب رياض** | **2009- ولغاية ألان** |
| **8** | **التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **إدارة وأشراف** | **2016 – 2018 ولغاية 2021** |
| **9** | **التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **اصابات بدنية** | **2017 – 2020** |
| **10** | **التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **اصول تربية** | **2018 -2020** |

**خامسا:(الأطاريح .الرسائل) التي اشرفت عليها**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **اسم الأطروحة او الرسالة** | **القسم** | **السنة** |
| **1** | **تأثير تمرينات علاجية في بعض القدرات البدنية و التخفيف من**  **حدة الآلم أسفل الظهر و التحدب الظهري للنساء المصابات**  **بهشاشة العظام الموضعي** | **التربية البدنية**  **وعلوم الرياضة** | **2019** |
| **2** | **تأثير تمرينات تأهيلية باستخدام اليوغا المائية في تحسين المدى الحركي والقوة العضلية للمصابين بالتمزق الجزئي للرباط الوحشي لمفصل الركبة للاعبي شباب كرة القدم** | **التربية البدنية**  **وعلوم الرياضة** | **2020** |
| **3** | **تأثير تمرينات تأهيلية بالحبال المطاطية في تحسين تقوس الساقين وقوة عضلات الرجلين لدى الأطفال بعمر (8 -10 ) سنوات** | **التربية البدنية**  **وعلوم الرياضة** | **2021** |
| **4** |  |  |  |
| **5** |  |  |  |
| **6** |  |  |  |
| **7** |  |  |  |
| **8** |  |  |  |
| **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  |

**سادسا : المؤتمرات العلمية والندوات وورشات العمل التي شاركت بها**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **العنوان** | **السنة** | **مكان انعقادها** | **نوع** |
| **1** | **مؤتمر علمي (الرياضة المدرسية وتحديات التغيير في الوطن العربي )** | **2015** | **مصر جامعة حلوان بالهرم** | **مشاركة بحث** |
| **2** | **( العلاقات العامة من وجهة النظر الأكاديمية )** | **2016** | **قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **ندوة** |
| **3** | **(البدانة أسبابها ووسائل العلاج )** | **2016** | **قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **ورشة عمل** |
| **4** | **الحضور والمشاركة في العديد من المحاضرات النوعية والمؤتمرات** | **من 2002 ولغاية 2016** | **كلية التربية الأساسية** |  |
| **5** | **ضمان الجودة الشاملة بين النظرية والتطبيق** | **2015** | **قسم الجودة / كلية التربية الأساسية** | **ورشة عمل** |
| **6** | **الرياضة والمناعة** | **2017** | **قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **ورشة عمل** |
| **7** | **مؤتمر علمي دولي في علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية** | **2017** | **جمهورية تونس العربية** | **مشاركة بحث** |
| **8** | **المؤتمر العلمي الدولي الاول ( تحديات الواقع وافاق المستقبل لعلوم التربية البدنية** | **2019** | **جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات** | **مشاركة بحث** |
| **9** | **العلاج بالابر الصينية** | **2021** | **قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **ورشة عمل** |
| **10** | **اليوغا والمناعة في ظل جائحة كورونا** | **2020** | **قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **ورشة عمل** |
| **11** | **المناخ وتأثيره على الانسان الرياضي** | **2020** | **قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **ورشة عمل** |
| **12** | **العناية بالأمومة وتوفير رياض الاطفال** | **2021** | **قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **ورشة عمل** |
| **13** | **تاثير النشاط البدني على اللياقة الصحية** | **2022** | **قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **ورشة عمل** |
| **14** | **مخاطر الادمان لدى الشباب** | **2022** | **قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **ورشة عمل** |

**سابعا :الانشطة العلمية الاخرى**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ت** | **داخل الكلية** | **خارج الكلية** |
| **1** | **دورة الطب الرياضي 2015** | **دورة الطب الرياضي (انطاليا) 2015** |
| **2** | **المشاركة والحضور في المخيمات الكشفية التي تقام في الكلية** | **دورة علم الاجتماع ( مصر) 2015** |
| **3** | **المشاركة السنوية في مؤتمر مناقشة بحوث التخرج لطلبة المرحلة الرابعة** | **دورة تدريبية بلعبة الهوكي العشبي** |
| **4** | **دورة حكام كرة السلة 2016** | **دورة الطب الرياضي 2018 في السليمانية** |

**ثامنا : المشروعات البحثية في مجال التخصص لخدمة البيئة والمجتمع او تطوير التعليم**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **اسم البحث** | **محل النشر** | **السنة** |
| **1** | **تأثير التغذية والرياضة المدرسية في بعض مكونات الدم المناعية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية** | **مصر / جامعة حلوان** | **2015** |
| **2** | **تأثير منهج باستخدام تمرينات الايروبكس في تخفيف كتلة الجسم وبعض متغيرات التركيب الجسماني للنساء غير المتدربات** | **مجلة كلية التربية الأساسية / جامعة المستنصرية** | **2014** |
| **3** | **تأثير تمرينات اليوغا على القوة العضلية للاعبات التايكوندوا لنادي العربي الرياضي** | **مجلة الرياضة المعاصرة / جامعة بغداد** | **2014** |
| **4** | **تأثير منهج علاجي بأستخدام تمرينات اليوغا في الحد من ارتفاع سكر الدم لمرضى السكري** | **مجلة جامعة بابل** | **2017** |
| **5** | **استخدام تمرينات اليوغا وتأثيرها في نحت جسم المرأة** | **جمهورية تونس العربية** | **2017** |
| **6** | **تأثير استخدام تمرينات علاجية في التخفيف من الآثار الجانبية لتفلطح القدم** | **مجلة ابحاث الذكاء** | **2018** |
| **7** | **تأثير استخدام ريجيم ( الكاربوهيدرات ) المخفض المصاحب لتمرينات الايروبكس في التخلص من السمنة** | **مجلة كلية التربية الاساسية** | **2017** |
| **8** | **برنامج علاجي - غذائي وتأثيره على المصابات بالانزلاق الغضروفي القطني ذوات الوزن الزائد** | **مجلة الرياضة المعاصرة** | **2017** |
| **9** | **تمرينات تأهيلية مقترحة باستخدام الأسلوب الثابت البيلاتس وتأثيرها في تخفيف آلام تيبس مفصل الركبة** | **وقائع مؤتمر مجلة الرياضة المعاصرة** | **2019** |
| **10** | **تأثير تمرينات اليوغا المائية في تحسين المدى الحركي لمفصل الركبة المصابة بالتمزق الجزئي للرباط الوحشي للاعبي كرة القدم** | **مجلة كلية التربية الاساسية** | **2021** |
| **11** | **تأثير تمرينات علاجية على التحدب الظهري للنساء المصابات بهشاشة العظام بسن (50-55)** | **مجلة كربلاء لعلوم الرياضة** | **2020** |
| **12** | **تأثير التمرينات المائية في علاج الزاوية العجزية المسببة لآلام المنطقة القطنية لأسفل الظهر للنساء بعمر 35-45 سنة** | **مجلة كلية التربية الاساسية** | **2020** |

**تاسعا :عضوية الهيئات العلمية المحلية والدولية**

**اللجان الدولية :**

**1- عضوة رابطة الاكاديمين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة .**

**2- عضوة في المجلس العالمي للعلوم الرياضية في السويد .**

**اللجان المحلية :**

**1- عضو لجنة اختبارات الطلبة المتقدمين للدراسات الأولية (الصباحي والمسائي ) منذ عام 2002 ولغاية الان**

**2- عضو لجنة مقابلات الطلبة المقبولين الجدد 2015-2016**

**3 عضو لجنة ضمان الجودة الشاملة من 2014 ولغاية 2016**

**4- عضو لجنة استلال رسائل واطاريح طلبة الدراسات العليا 2015-2016**

**5- عضو نادي الشعلة الرياضي**

**6- عضوة لجنة ( الرقم الجامعي للطلبة) ضمان الجودة 2015**

**7- عضوة ارتباط شعبة التخطيط والمتابعة من 2016 ولغاية 2021**

**8- رئيس معالجين اللجنة الاولمبية الرياضية العراقية ( اتحاد الرحالة ) 2019 ولغاية الان**

**9- عضوة اللجنة الامتحانية للعامين الدراسيين 2019- 2020 ، 2020 – 2021**

**10- عضوة دراسات عليا للعام الدراسي 2020- 2021**

**11- مقرر الدراسات العليا للعام الدراسي 2021 - 2022**

**عاشرا : كتب الشكر ,الجوائز ,شهادات التقدير**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **كتب الشكر ,الجوائز ,شهادات التقدير** | **السنة** | **الجهة** |
| **1** | **شكر وتقدير** | **2016** | **عميد كلية التربية الأساسية / مستنصرية** |
| **2** | **شكر وتقدير** | **2014** | **عميد كلية التربية الرياضية / مستنصرية** |
| **3** | **شكر وتقدير** | **2013** | **رئيس الجامعة المستنصرية** |
| **4** | **شكر وتقدير** | **2013** | **عميد كلية التربية الأساسية / مستنصرية** |
| **5** | **شكر** | **2013** | **وزير التعليم العالي** |
| **6** | **شكر** | **2012** | **عميد كلية التربية الأساسية / مستنصرية** |
| **7** | **شكر وتقدير** | **2011** | **رئيس الجامعة المستنصرية** |
| **8** | **شكر وتقدير** | **2010** | **عميد كلية التربية الأساسية / مستنصرية** |
| **9** | **تثمين جهد** | **2007** | **عميد كلية التربية الأساسية / مستنصرية** |
| **10** | **شهادة تقديرية** | **2015** | **عميد كلية التربية الأساسية / مستنصرية** |
| **11** | **شهادة تقديرية / المؤتمر العلمي السنوي الرابع عشر** | **2012** | **عميد كلية التربية الأساسية** |
| **12** | **جوائز تقديرية للمخيمات الكشفية** | **2010 - 2015** | **كلية التربية الأساسية** |
| **13** | **شكر وتقدير** | **2016** | **اللجنة الاولمبية / رئيس الاتحاد العراقي المركزي للرحالة** |
| **14** | **شكر وتقدير** | **2016** | **عميد كلية التربية الأساسية** |
| **15** | **شكر وتقدير** | **2016** | **الأمانة العامة للمكتبة المركزية** |
| **16** | **شكر وتقدير** | **2016** | **الأمانة العامة للمكتبة المركزية** |
| **17** | **شكر وتقدير** | **2016** | **رئيس الجامعة المستنصرية** |
| **18** | **شكر وتقدير** | **2017** | **عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد** |
| **19** | **شكر وتقدير** | **2020** | **وزير التعليم العالي والبحث العلمي** |
| **20** | **شكر وتقدير** | **2021** | **وزير التعليم العالي والبحث العلمي** |

**حادي عشر : الكتب المؤلفة او المترجمة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ت** | **اسم الكتاب** | **سنة النشر** |
| **1** | **التربية الصحية والصحة الشخصية في التربية الرياضية** | **2011** |
| **2** | **شبابك في يوكتك** | **2012** |
| **3** | **الطب الرياضي والإصابات الرياضية تأهيلها وعلاجها** | **2016** |
| **4** | **التربية الصحية والصحة الشخصية في التربية الرياضية (منقحة)** | **2016** |

**ثاني عشر : اللغات التي تجيدها**

* **اللغة العربية**
* **اللغة الانكليزية**