

## السيرة الذاتية



الاسم الرباعي واللقب :- لينا صباح متي عبدالله عبدو فريدة

تاريخ الميلاد :- يوم 12 شهر 10 سنة 1982

الحالة الزوجية :- متزوجة

عدد الأولاد :- لا يوجد

الديانة :- مسيحية

التخصص :- تأهيل اصابات بدنية / لياقة بدنية

الوظيفة :- تدريسية

الدرجة العلمية :- استاذ مساعد دكتور

عنوان العمل :- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الاساسية/ الجامعة  
المستنصرية

الهاتف النقال :-

البريد الالكتروني :-

### أولاً :- المؤهلات العلمية

التاريخ	الكلية	الجامعة	الدرجة العلمية
2005 - 2004	التربية الاساسية	المستنصرية	بكالوريوس
2008/4/8	التربية الاساسية	المستنصرية	ماجستير
2013/12/17	التربية الاساسية	المستنصرية	دكتوراه
			دبلوم عالي

### ثانياً :- التدرج الوظيفي

الفترة من - إلى	الجهة	الوظيفة	ت
2008- 2005	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية	مدربة العاب	1
2013 – 2008	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية	مدرس مساعد	2
2017 – 2014	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية	مدرس	3
2017- لحد الان	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية	استاذ مساعد	4

ثالثاً :- التدريس الجامعي

ت	الجهة (المعهد – الكلية)	الجامعة	الفترة من - إلى
1	كلية التربية الأساسية	المستنصرية	من 2006 – لحد الآن

رابعاً :- المقررات الدراسية التي قمت بتدريسها

ت	القسم	المادة	السنة
1	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	الجمناستك الايقاعي	2006
2	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	الأيروبيكس	من 2008 ولحد الان
3	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	اصابات بدنية	من 2013 ولحد الان
4	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	كرة اليد	2013
5	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	كرة الطائرة	2015
6	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	الساحة والميدان	2009
7	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	جمناستك اجهزة	2008
8	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	اللياقة البدنية	2014 ولحد الان
9	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	السباحة	2014
10	قسم رياض الاطفال	التربية الحركية	2020-2019- 2015
11	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	مشاهدة	2016

خامساً :- ( الأطاريح . الرسائل ) التي أشرفت عليها

السنة	القسم	أسم الأطروحة أو الرسالة	ت
2021	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية /الجامعة المستنصرية	تأثير تمارين بدنية وحركية خاصة مصاحبة لنظام غذائي في بعض القدرات البدنية والحركية والوظيفية لنزلاء دور رعاية المسنين	1

سادساً :- المؤتمرات العلمية والندوات وورشات العمل التي شاركت بها

نوع	مكان انعقادها	السنة	العنوان	ت
ندوه وورشة عمل	كلية التربية الأساسية	من 2006 ولغاية 2021	الحضور والمشاركة في العديد من المحاضرات النوعية وورش العمل	1
دورة تدريسية	كلية التربية الأساسية	2008	المشاركة في دورة طرائق تدريس	2
مشاركة	كلية التربية الاساسية	2010	مؤتمر كلية التربية الاساسية السنوي الثاني عشر / الجامعة المستنصرية	3
مشاركة	كلية التربية الاساسية	2011	مؤتمر كلية التربية الاساسية السنوي الثالث عشر / الجامعة المستنصرية	4
مشاركة	دبي	2013	المشاركة في المؤتمر الخامس للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط	5
مشاركة	كلية التربية الرياضية	2015	المشاركة في دورة الطب الرياضي	6
مشاركة	مستشفى الواسطي	2016	المشاركة في دورة الطب الرياضي	7
مشاركة	الجامعة المستنصرية	2016	المشاركة في دورة الطب الرياضي	8
محاضرة	كلية التربية الاساسية	2017	دورة تدريبية ( MICROSOFT OFFICE POWERPOINT ( 2007	9
محاضرة	كلية التربية الاساسية	2017	الاسعافات الاولية	10

سابعاً :- الأنشطة العلمية الأخرى

ت	داخل الكلية	خارج الكلية
1	المشاركة في المحاضرات النوعية التي تقام داخل القسم	حضور المخيمات التي تقام خارج الكلية والمشاركة في لجانها
2	المشاركة السنوية في مؤتمر مناقشة بحوث التخرج لطلبة المرحلة الرابعة سنوياً وبشكل مستمر	اقامة محاضرات علمية في مؤسسات دينية
3	حضور المخيمات التي تقام داخل الكلية والمشاركة في لجانها	
4	المشاركة في معسكر كسفي لكشافة في الكوفة	
5	الإشراف على طلاب التطبيق من 2008 ولحد الآن	
6	المشاركة في الحلقات النقاشية (السمنار) لطلبة الماجستير تخصص لسنة 2020-2021	
7	المشاركة في مناقشات علمية ماجستير ودكتوراه	

ثامناً :- المشروعات البحثية في مجال التخصص البيئية والمجتمع أو تطوير التعلم

ت	اسم البحث	محل النشر	السنة
1	تأثير أسلوب التضمين في تعلم مهارة الضربة الأمامية والخلفية في التنس الأرضي	مجلة كلية التربية الأساسية	2010
2	تأثير التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه والشرح التوضيحي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة	مؤتمر كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية السنوي الثاني عشر	2010
3	تأثير الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية على بعض متغيرات الدم الفسيولوجية لطلبة المرحلة الإعدادية	مؤتمر كلية التربية الأساسية السنوي الثالث عشر / الجامعة المستنصرية	2011
4	تأثير التمارين الهوائية المائية المصاحبة للموسيقى في تطوير المرونة والقوة العضلية للنساء المصابات بالتهاب مفاصل الاطراف السفلى	مجلة كلية التربية الأساسية	2013

2013	المؤتمر الخامس للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط في دبي	تأثير الاكوا أيروبيكس في بعض مكونات اللياقة الصحية والتخفيف من حدة التهابات مفاصل الاطراف السفلى	5
2014	مجلة كلية التربية الاساسية	تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تطوير بعض القدرات الحركية	6
2017	دراسات تربوية مجلة علمية محكمة	تأثير تمرينات الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الاعدادية	7
2017	مجلة ميسان للدراسات الاكاديمية	تأثير تدريبات المقاومات المتنوعة في بعض القدرات البدنية والحركية على وفق مؤشر كتلة الجسم للنساء	8
2018	مجلة ابحاث الذكاء	تأثير استخدام تمرينات علاجية في التخفيف من الاثار الجانبية لتفطح القدم	9
2018	مجلة واسط للعلوم الانسانية	العلاقة بين مؤشرات الطاقة القلبية والحالة التدريبية للقلب وبعض القدرات البدنية للنساء المصابات بالسمنة	10
2019	الاطروحة	تأثير تمرينات الزومبا في بعض مكونات اللياقة الصحية والضغط النفسية لدى النساء المصابات بالسمنة	11
2020	مجلة كلية التربية الاساسية	تمرينات الاطالة بعد الأيروبيكس وتأثيرها في عضلات الطرف السفلي المصابة بالتشنج العضلي والارتياح النفسي للمتدربات بأعمار 30-40 سنة	12
2021	مجلة واسط للعلوم الانسانية	تأثير التمرينات العلاجية في تأهيل المصابات بالآلام اسفل الظهر للنساء العاملات بأعمار 35-45 سنة	13

### تاسعاً :- عضوية الهيئات العالمية المحلية والدولية

- 1- عضوة في نادي الجوجيتسو والكوراش
- 2- عضوة في المجلس الاولمبي للرياضة العراقية
- 3- عضوة في اللجنة النسوية في الاولمبية

عاشراً :- كتب الشكر ، الجوائز ، شهادات التقدير

الجهة	السنة	كتب الشكر ، الجوائز ، شهادات التقدير	ت
كلية التربية الأساسية	2010	شكر وتقدير	1
كلية التربية الاساسية	2014	شكر وتقدير	2
كلية التربية الاساسية	2017	شكر وتقدير	3
الجامعة المستنصرية	-2019 2020	شكر وتقدير	4
الجامعة المستنصرية وكلية التربية الاساسية وجامعة بغداد وجامعة الانبار وجامعة المثنى	-2018 2021	مجموعة كتب من الشكر وشهادات التقدير	5

حادي عشر :- الكتب المؤلفة أو المترجمة

سنة النشر	اسم الكتاب	ت
		1
		2
		3
		4

ثاني عشر :- اللغات التي تجيدها

√ اللغة العربية  
√ اللغة الانكليزية