**السيرة الذاتية**

**الاسم : سناء خليل عبيد السعيدي.**

**المواليد : 1973.**

**اللقلب العلمي : أستاذ**

**الأختصاص العام : فسلجة التدريب الرياضي / الاثقال.**

**الاختصاص الدقيق: رفع الأثقال.**

**الشهادات:**

1. البكالوريوس : 1998 / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
2. الماجستير : 2001/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
3. الدكتوراه : 2006/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد.

**رياضياً:**

* لاعبة بفريق الجمناستك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجادرية / جامعة بغداد لمدة ثلاث سنوات متتالية منذ عام 1995 ولغاية 1997.
* الاعبة الاولى... بفريق الاثقال للمدة 1999-2001 .
* شاركت ببطولة العراق عام 1999- 2000 وحصلت على المركز الاول برياضة رفع الاثقال .
* عام 2000 شاركت في اللقاء الدولي العراقي الاردني وقد احرزت المركز الاول به لرياضة رفع الاثقال النسوية.
* عملت مدربة لفريق كلية القانون / الجامعة المستنصرية وبإعتباري كمسؤولة وحدة النشاط الرياضي للكلية 2002-2006 وقد كانت النتائج الفرق كالآتي:
* عام 2000-2001 قمت بتدريب القوة البدنية للطالبات للجامعة المستنصرية وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد ولمدة سنتين على التوالي.
* احرزت المركز الثاني لسنة 2003-2004 للطلبة كلية القانون / الجامعة المستنصرية بلعبة كرة اليد لبطولة الجامعة المستنصرية وقد حصلنا على الكأس للمركز الثاني للجامعة.
* 2004-2005 احرزت على المركز الثاني للكرة الطائرة لفريق طلبة القانون / الجامعة المستنصرية وحصلنا على كأس الفريق الثاني .
* 2005-2006 احرزت على المركز الاول بلعبة الشطرنج وحصلنا على كأس البطولة لفريق طلبة كلية القانون / الجامعة المستنصرية .
* وقد حصلت على عدة كتب شكر من قبل رئيس الجامعة ومن عمادة كلية القانون / الجامعة المستنصرية ، وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.

قبولي على اختصاص الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد عام 1997- 1998 كأول طالبة ولاعبة في هذا الاختصاص وقد تم تدريبي ضمن فريق الاثقال النسوي بأعتباري اول طالبة ولاعبة دخلت هذا المعترك وقد تم نشر صوري بالصحف بأعتباري اول طالبة في كلية التربية البدنية تدخل هذا الأختصاص ولقبت بالمرأة الحديدية.

عام 1999 قبلت على دراسة الماجستير وكنت لاعبة ضمن الفريق النسوي للأثقال ، عام 2010 -2011 حصلت على المركز الثاني لبطولة الكرة الطائرة المقامة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية للتدريسيين.

**إدارياً :**

* عام 2002 -2003 مسؤولة وحدة النشاط الرياضي بكلية القانون الجامع المستنصرية ، وكنت مدربة لفرق الكلية.
* عام 2006 / تدريسية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية و آمين سر مجلس الكلية منذ عام 2007 ولغاية 2016 .

-عام 2006 /تدريسية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية للمادتين التدريب الرياضي- الاثقال ومستمرة لحد الان .. 2018

عام 2012- المشاركة بمناقشة البحوث السمنار لطلبة الماستر.. وعام 2018 سمنار للدكتوراه.

**البحوث والاشراف والمناقشات:**

1. **البحوث:**
2. اثر التحصيل العلمي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الاولى لسنة 2008.
3. دراسة مقارنة بين طلبة المدخنين والطلبة غير المدخنين في المطاولة الهوائية سنة 2008.
4. تأثير استخدام تمارين المقاومة الزوجية على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية سنة 2007.
5. تاثير المنهاج التدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية لدى حراس مرمى كرة اليد سنة 2011.
6. تأثير تدريبات القوة الانفجارية لبعض العضلات العاملة في قيم النشاط الكهربائي والانجاز في رفعة الخطف .
7. نسبة مساهمة القوة القصوى لعضلات الاطراف العليا والسفلى على مستوى الإنجاز لرفعة النتر .
8. دور الاعلام في ممارسة الرياضة وعلاقته بالقوام السليم وبعض المتغيرات الفسيولوجية للسيدات.
9. آستخدام تدريبات خاصة في تطوير تحمل القوة و وإنجاز رفعة النتر لوزن (60) كغم للرجال .
10. تأثير تدريبات القوة العضلية وعلاقتها بتطور السرعة الحركية لمبتدئي المبارزة.
11. **الاشراف على طلبة الاولية:**

وقد اشرفت على بحوث لطلبة المرحلة الرابعة ( 22) للأعوام 2009 ولغاية 2018.

**ج- الأشراف على طلبة الدراسات العليا:**

* **أشرفت على عدة طلبة من الدراسات العليا الماجستير.**

1. محمد عبدالله جنجون عن رسالته الموسومة : **(تصميم جهاز لتقليل نسبة من وزن الجسم لتطوير تحمل السرعة الخاص وإنجاز عدو 400 متر حرة بأعمار (14-16) سنة**
2. فرح خالد عبدالله : عن رسالتها الموسومة (**تأثير تمرينات بأستعمال مبارز ألي مبتكر في بعض المدركات الحس – حركية وسرعة الاستجابة ودقة الطعن بسلاح الشيش**) .
3. عقيل رشيد حسن الموسومة :( **تأثير تمرينات خاصة في تطوير القدرات البدنية والحركية لطلاب قسم الفنون المسرحية**).
4. سيف حامدعلي عن رسالتة الموسومة(تاثير تمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة لتطوير دقة التصويب الخطف للاعبي الخط الخلفي للمتقدمين بكرة اليد)

5-حسن حيدر داوود عن رسالته الموسومة(تاثير تمرينات مركبة بجهاز مصنعvertimax في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي الشباب بالكرة طائرة )

6- مينا رعد سعيد عن رسالتها الموسومة(منهج تدريبي مقترح وتاثيره في تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسلجية والقلق للمنتسبات المشاركات بالدورة الاساس لمعهد التدريب النسوي)

أ-ولطلبة الذين تمت مناقشة بحوثهم للماجستير..

1-حيدرعلي سلمان عن رسالتة الموسومة( بطارية اختبارات للمعاييرللاعبي الاثقال الشباب وباعمار( 15-17 سنة)

2-ماهر محمد اسماعيل عن رسالتة الموسومة(تاثير اسلوب التعلم الاتقاني باستعمال ادوات مساعدة في تطوير دقة الضربة الدورانيه الامامية والخلفية للاعبي كرة الطاولة بعمر(10-12سنه)

3-مأرب جواد كاظم عن رسالتها الموسومة(تاثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات المهارية وقياس التوافق وسرعة الاستجابة الحركية للاطراف السفلى باستعمال جهاز مصنع في رياضة المبارزة)

4-علي حسين مطر عن رسالته الموسومة(منهج ندريبي بالعمل العضلي الثابت وبفترات راحة مختلفة واثره بالقوة القصوى والاداء المهاري و هرمون التيستيرون وانجاز لرفعة الخطف للطلاب)

5-حسام عباس ياس عن رسالته الموسومه(تصميم وتصنيع جهاز مقترح في تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب بسلاح الشيش للناشئين )

6-محمد خالد عواد عن رسالته الموسومة(تاثيروسائل تدريبية وفقا لتمارين خاصة لتطوير المرونة وعلاقتها باداء بعض مهارات الرمي من فوق الصدر(الخطف) للمصارعين باعمار 14-15سنة)

7-عبد الرحمن احمد سعيد عن رسالته الموسومة(تصميم جهاز تدريبي مقترح باوزان مختلفة في القوة الخاصة وانجاز 500م كاياك لفئة الشباب )

1. الطلبة الذين تمت مناقشتهم للدراسة الدكتوراة.

1-ايهاب نافع كامل عن اطروحته الموسومه(تاثير تمرينات الكروس فت في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز رفعتي الخطف والنتر للشباب)

2-علي مطشرالسوداني عن اطروحته الموسومة(تاثير تمرينات فوق التضخم (H.S.T) على وفق الايقاع الحركي في بعض القدرات العضلية والقياسات الجسمية للاعبي بناء الاجسام للمتقدمين )

1. حيدر علي سلمان .. طالب دكتوراة حاليا تحت الاشراف 2018-2019

**الدورات :**

1. شاركت بدورة الحاسوب كلية العلوم – جامعة بغداد سنة 1998.
2. شاركت بدورة اللغة العربية لكليات التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية سنة 2002.
3. شاركت بدورة طرائق التدريس لكلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية سنة 2002.
4. شاركت بدورة تطويرية بالحاسوب لداتا شو بالبوربوينت بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية سنة 2009-2010 .
5. شاركت بدورة اعدادالمدرب العربي النفسي في الغردقه –مصر كمدربة للاثقال في عام 2016
6. شاركت في مؤتمر جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عام 2014
7. شاركت بمؤتمر الدولي في دولة تونس – عن الرياضة ومحاور تطويرها كرئيسة لجنة للمناقشة عام 2016
8. شاركت بمؤتمر بابل المقام في الحلة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نشر ومناقشة بحث عام 2018
9. شاركت دعوة حضور مؤتمر السلمانية المقام بالسلمانية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عام 2017

10-شاركت بالمؤتمر الدولي المنعقد في ماليزيا – عن محاور اسس التطور برياضة واستخدام اسس جديدة تخدم الرياضة – كعضوة مناقشة باللجنه الاولى وايضا اختياري كعالمة ضمن البرنامج الدولي المعد للعلماء العرب والعراقين عام 2018.

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية

موبايل : 07906206410

الايميل :**dr.sanaa\_s@yahoo.com**