

## السيرة الذاتية



الاسم الثلاثي و اللقب : حيدر جبار عبد زيارة النصري

الكلية : كلية التربية للبنات

تاريخ الميلاد : ١٩٨٢/١١/١٢

الحالة الزوجية : متزوج

التخصص : التربية البدنية وعلوم الرياضة /تدريب رياضي /رفع اثقال

اللقب العلمي : استاذ مساعد

الوظيفة : أستاذ جامعي

عنوان العمل : جامعة القادسية/كلية التربية للبنات/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

البريد الالكتروني الرسمي : hayder.zeara@qu.edu.iq

## الوظائف التي شغلها

ت	الوظيفة	تاريخ اشغالها	الملاحظات
١	مسؤول شعبة النشاطات الطلابية في كلية الاداب	٢٠٢٠-٢٠١٢	
٢	وكيل معاون العميد للشؤون الادارية في كلية التربية للبنات	٢٠٢٠/١٢/٢٢-٢٠٢٠/٨/١٧	
٣	امين مجلس كلية التربية للبنات	٢٠٢٠/٢/٢٤-الى الان	

## المؤهلات العلمية

التاريخ	الكلية	الجامعة	المؤهل العلمي
٢٠٠٣-٢٠٠٤	كلية التربية الرياضية	القادسية	بكالوريوس
٢٠٠٧	كلية التربية الرياضية	القادسية	الماجستير
٢٠١٣	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	القادسية	الدكتوراه
			أخرى

## الالقب العلمية

تاريخ الحصول على اللقب	اللقب العلمي	ت
٢٠٠٨/٣/٢	مدرس مساعد	١
٢٠١٣/١/١٦	مدرس	٢
٢٠١٦/١/١٧	استاذ مساعد	٣
	استاذ	٤

## البحوث العلمية

سنة النشر	أسم البحث	ت
٢٠٠٨	تأثير جهاز مساعد في تعليم مسار الثقل النموذجي لرفعة الخطف للمبتدئين	١
٢٠١٣	اثر ترددتين كهربائيتين لتحفيز بعض العضلات العاملة في القوة القصوى والمتغيرات الكينماتيكية للنقل والانجاز في رفع الأثقال للرباعين المتقدمين	٢
٢٠١٤	تحديد انسب مسافة لاختبار مطاولة السرعة ١٢٠ متر عدو	٣
٢٠١٥	مغناطيسية الجسم وأثرها في الانجاز الرياضي لمتسابقى عدو ١٠٠ م المتقدمين	٤

٢٠١٥	تأثير تطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة للذراع الرامية باستخدام الحث الكهربائي في الانجاز وبعض المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين دفع الثقل الشباب	٥
٢٠١٥	تأثير تطوير القوة القصوى باستعمال ترددتين كهربائيتين لتحفيز بعض العضلات العاملة للمتقدمين	٦
٢٠١٦	تأثير استخدام وسيلة(التثقل) لتطوير الانجاز و بعض المتغيرات البايوكينماتيكية في السباحة الحرة بينين بأعمار (١٠-١١)سنة	٧
٢٠١٥	تأثير استعمال ترددتين كهربائيتين لتحفيز بعض العضلات العاملة على الانجاز للمتقدمين	٨
٢٠١٦	دراسة مقارنة بين طلبة مراحل كلية الآداب جامعة القادسية في نسبة اللياقة البدنية	٩
٢٠١٦	وسيلة تدريبيه مساعدة وأثرها في المسار الحركي و الانجاز لرافعي الأثقال الشباب	١٠
٢٠١٥	تأثير التمغنط باستعمال جهاز الرنين المغناطيسي على القوة القصوى والانجاز برفعة النتر لدى الرباعين المتقدمين	١١
٢٠١٥	المياه الممغنطة وأثرها في سرعة استعادة الاستشفاء لرافعي الأثقال المتقدمين	١٢
٢٠١٩	The effect of comparative training on the achievement and trajectory among young weightlifters	١٣

### الكتب المؤلفة أو المترجمة و الكتب المنهجية

ت	أسم الكتاب	سنة النشر
١	-	
٢		
٣		
٤		
٥		

### عدد الرسائل والاطاريح التي أشرف عليها:

ت	الاشراف	العدد
١	دبلوم عالي	
٢	ماجستير	
٣	دكتوراه	

## المؤتمرات والندوات العلمية وورش العمل التي شارك فيها

المشاركة في اكثر من ١٠ مؤتمرات داخلية و ٣ خارجية

## اللجان الدائمة و اللجان المؤقتة

المشاركة في اكثر من ٣٠ لجنة مؤقتة و ٢ دائمية

## الأنشطة العلمية الاخرى

نوع النشاط	
تقويم ابحاث علمية	١٥
المبادرات العلمية	٢
تقويم علمي للرسائل والاطارح	
براءات الاختراع	
التعاقد مع مؤسسات الدولة	

## المقررات الدراسية التي قمت بتدريسها

ت	( بكالوريوس-ماجستير- دكتوراه )	ماجستير	بكالوريوس
١	اللياقة البدنية		مرحلة اولى
٢	اللياقة البدنية		مرحلة ثالثة
٣	التربية الحركية لطفل الروضة		مرحلة ثانية
٤	التربية الرياضية لغير الاختصاص		مرحلة اولى كلية الاداب
٥	الطب الرياضي		المرحلة الثالثة
٦	التدريب الرياضي		المرحلة الثانية

## المبادرات و الاعمال التطوعية

المشاركة اكثر من ٢٥ عمل تطوعي ومشاركة في الانشطة الطلابية .

## كتب الشكر ، الجوائز و شهادات التقدير.

حصولي على ١٠ كتب شكر وتقدير من معالي الوزير

حصولي على اكثر من ٢٠ كتاب شكر وتقدير من رئيس الجامعة

حصولي على اكثر من ٢٠ كتاب شكر من العميد ومساعد رئيس الجامعة

## اللغات التي يجيدها :

ت	اللغة	المستوى (مبتدىء-متوسط-محترف)
١	عربي	محترف
٢	انكليزي	متوسط
٣	اخرى	-