رشا رائد حامد حمید

استاذ مساعد دكتور، كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة جامعة كرميان

**العنوان**

* كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة  
  اقليم كوردستان
* رقم الهاتف 07716009060
* Rasha Raid[/ google scholar](https://scholar.google.com/citations?hl=ar) :
* rasha.raed@garmian.edu.krd:

**التدریب الرياضي \_ اللياقة البدنية , اعمل حاليًا تدريسية في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة / جامعة كرميان , بكلوريوس جامعة بغداد كلية التربية الرياضة للبنات من 2002الى 2005 ,**

**ماجستير التربية الرياضية جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات 2005الى 2007,**

**دكتورا التربية الرياضية جامعة سليمانية كلية التربية الرياضية 2010-2014**

**الاختصاص :**

**التدریب الرياضي – اللياقة البدنیة .**

**عضو في الاكادمية العربية الدولية للعلوم والنشر 2020-2022.**

**عضو في الاتحاد العراقي للرياضة الجامعية 2021-2022.**

**عضو لجنة هيئة الكتاب الجامعية من عام 2020**

**عضوا في اللجان الامتحانية من عام 2010 .**

**مسئول وحدة الدراسات العليا لعام 2021 .**

**عضوا في لجنة القبول الطلبة في الدراسة البكلوريوس**

**رئيس اللجنة الامتحانية للعام الدراسي 2021-2022**

**اشراف بحوث طلاب البكالوريوس .**

**رئيس قسم العلمي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كرميان من عام 2021 .**

**التدريس :**

**فسيولوجيا التدريب - ماجستير – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**علم التدريب الرياضي - مرحلة رابعة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة للدراستين الصباحية والمسائية .**

**. اللياقة البدنية - المرحلة الاولى كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة للدراستين الصباحية والمسائية .**

**البحوث المنشورة**

**تأثير تمرينات الزومبا على اللياقة الهيكلية والتحمل النفسي لدى النساء المشاركات في مراكز اللياقة بأعمار(25-35) سنة**

**بحث منشور / مجلة كلية التربية الرياضية للبنات 2014**

**استخدام تمرينات باسلوب التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في تحسين المستوى الرقمي لركض 200 متر للطالبات**

**بحث مشترك/ مجلة جامعة السليمانية التربية الرياضية 2017**

**تأثير تمرينات القوة باستعمال الأربطة المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية وأنجاز رمي القرص للشباب**

**بحث مشترك/ مجلة تربية الرياضية للبنات جامعة بغداد 2017**

**تأثير تمرينات الفوم رولنك في المدى الحركي لمطاطية العضلات للنساء بعمر 30-35 سنة**

**بحث منشور / جامعة كرميان 2018**

**تأثير تمرينات حبال المطاط في تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين وعلاقتة بالأنجاز لدى لاعبات المبارزة**

**بحث منشور / مجلة كلية التربية الرياضية للبنات 2018**

**تأثير برنامج (تدريبي-ارشادي) في بعض المتغيرات البدنية وخفض الشعور بالوحدة النفسية بحث غير منشور**

**تأثير استخدام التدريب البلايومترك في القوة الخاصة ومستوى الانجاز في الوثب الطويل بحث غير منشور**