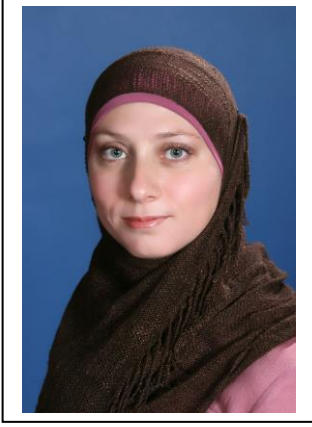


## السيرة الذاتية C.V



الاسم: مها راسم خضر جرّاد

مكان الولادة: فلسطين/ طولكرم

الحالة الاجتماعية: عزباء

الجنسية: فلسطينية

العنوان: فلسطين/ طولكرم

رقم الهاتف: 00972599256397

البريد الإلكتروني: [dr.maharjarrad@hotmail.com](mailto:dr.maharjarrad@hotmail.com) or [mahajarrad@hotmail.com](mailto:mahajarrad@hotmail.com)

المسمى الوظيفي: أستاذ مساعد

### الشهادات الأكاديمية:

- دكتوراه في التربية الرياضية – تدريب الرياضات المائية/ جامعة الإسكندرية- مصر -2013
- ماجستير تعليم دولي مقارن- سياسات وقيادات تربوية / جامعة أوصلو- النرويج- 2000
- بكالوريوس تربية رياضية/ جامعة اليرموك- الأردن- 1995

### الخبرة الأكاديمية

- 2015 رئيسة قسم التربية التكنولوجية/ كلية العلوم والآداب – جامعة فلسطين التقنية خضوري، طولكرم
- من 2000 إلى 2015 محاضره بقسم التربية الرياضية / جامعة فلسطين التقنية خضوري- طولكرم
- محاضرة لكل من المساقات النظرية التالية: التعلم والتطور الحركي، القياس والتقويم في التربية الرياضية، الإصابات الرياضية، أساليب تدريس التربية الرياضية والتنظيم والإدارة.
- محاضرة للمساقات العملية التالية: السباحة، الإيقاع الحركي، الجمباز، ألعاب المضرب – تنس ارضي، ودراسات متقدمه في الألعاب الفردية- تنس ارضي.
- من 2001 إلى 2003 رئيسة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية / خضوري
- من 2002 إلى 2009 عضو لجنة تطوير المناهج الفلسطينية/ تربية رياضية.
- من 2002 إلى 2009 مدربة لمنهاج التربية الرياضية الفلسطيني.
- من 1997-2000 مشرفة تربوية للتربية الرياضية في محافظة قلقيلية
- من 1995-1997 مدرسة للتربية الرياضية في محافظة سلفيت

### الخبرات العملية

- من 2001 إلى 2003 رئيسة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية / خضوري
- من 2001 إلى 2005 مدربة منتخب جامعة فلسطين التقنية كرة سلة.
- من 2002 إلى 2009 مدربة لمنهاج التربية الرياضية الفلسطيني.
- من 2005 إلى 2010 مدير منطقة ومدربة مدربين كرة سلة مع مؤسسة كرة السلة الفلسطينية.
- 2015 وحتى اللحظة المدير الإقليمي لمكتب المجلس العالمي للعلوم الرياضية السويدي في فلسطين.

- 2014-2015 أمين سر إتحاد الجمباز
- 2014 عضو مجلس تأديبي في جامعة فلسطين التقنية- خضوري
- 2015-2016 عضو مجلس ضبط في جامعة فلسطين التقنية- خضوري.
- 2016-2017 عضو مجلس ضبط في جامعة فلسطين التقنية- خضوري.
- 2016-2017 عضو لجنة تطوير حكام كرة القدم الفلسطينية.
- 2016-2017 عضو إتحاد كرة السلة الفلسطيني – مسؤولة الكرة النسوية.
- 2016-2017 عضو لجنة الجودة في كلية العلوم والآداب – جامعة فلسطين التقنية/ خضوري.

### الدورات التدريبية

- 2010 حاصلة على شهادة في التعليم الالكتروني – استخدم برنامج ال Model في التدريس
- 2011 حاصلة على دورة في تقنين الأحمال التدريبية من مؤسسة ويننج ايجيبت Winning Egypt باعتماد ال ISO
- 2011 حاصلة على دورة إعادة تأهيل الإصابات الرياضية من مؤسسة ويننج ايجيبت Winning Egypt باعتماد ال ISO
- 2011 حاصلة على الرخصة الدولية لقيادة الحاسب الآلي معتمدة من ال UNISCO
- 2012 حاصلة على دورة تدريبية في صقل وإعداد القادة للتمرينات والعروض الرياضية. المجلس الاعلى للشباب والرياضة – الإسكندرية جمهورية مصر العربية
- 2013 حاصلة على دورة تحليل حركي (Dartfish) معتمدة من جامعة الإسكندرية كلية التربية الرياضية للبنين معتمدة من ال ISO
- 2015 حاصلة على دبلوم في الطب الرياضي وفحص وتأهيل الإصابات الرياضية من المجلس العالمي السويدي للعلوم الرياضية .
- 2015 حاصلة على دورة تدريبية متقدمة في صقل وإعداد القادة للتمرينات والعروض الرياضية. المجلس الاعلى للشباب والرياضة – الإسكندرية جمهورية مصر العربية
- 2015 حاصلة على دورة تدريبية – مستوى أول ومستوى ثاني- في رياضة اليوجا "Yogabeats" . اسبانيا/ جزر الكناري- فورتوفونتيرا. 2015/11.
- 2016 حاصلة على دورة تدريبية – المستوى الثالث في رياضة اليوجا "Yogabeats" . اريحا. 2016/10

### الأبحاث المنشورة

1. "استخدام الشبكات العصبية الاصطناعية في نمذجة أداء سباحي المسافات القصيرة ناشئين"

**"A comparison between artificial neural networks and linear regression in modeling junior swimmers short distances performance"**

المجلة العلمية لمؤتمر الجامعة الأردنية ، مجلد رقم 2، 2014.

2. "التمايز الكينماتيكي بين الناشئين المميزين والأقل تميزاً في سباحة 100م متنوع".

**"Kinematical Discrimination between Successful and less Successful Juniors in 100m Medley Swimming"**.

المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة بنها/ الجمهورية العربية المصرية 2014.

3. الدلالة التنبؤية لبعض المتغيرات الوظيفية والمورفولوجية بمستوى أداء سباحة الـ 100م متنوع للسباحين الناشئين

**"Predictive significance of some functional and morphological variables of level of performance in 100m medley swimming for young swimmers".**

Swedish journal of scientific research, ISSN. 2001-9211, vol.4, issue 2, Feb.2017

### المؤتمرات

- مؤتمر CIES الدولي في تورنتو/ كندا، 14-18/04/1999
- مؤتمر Nasedec في فاسا/ فنلندا، 6-8/05/1999
- مؤتمر جامعة اليرموك "التربية الرياضية بين الواقع والطموح" في إربد/ الأردن، 2-4/05/2013
- مؤتمر الجامعة الأردنية "المؤتمر الدولي للعلوم الرياضية (ICSSCC) تحديات التغيير"، في البحر الميت/ الأردن، 5-7/11/2014.

### الرسائل العلمية التي تم مناقشتها:

- رسالة ماجستير بعنوان "اثر برنامج تدريبي على دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الاناث من أعمار 18-25 سنة". للباحثة نداء ديب بتاريخ 2015/9/10- جامعة النجاح الوطنية
- رسالة ماجستير بعنوان "واقع التخطيط الاستراتيجي في الاتحادات الرياضيه في فلسطين". للباحث مصعب راشد بتاريخ 2015/12/10- جامعة النجاح الوطنية.
- رسالة ماجستير بعنوان " منحنى التغيير لأثر تدريبات السرعة والتحمل على الجهاز المناعي لدى ناشئي السباحة". للباحث أحمد محفوظ عبد المعطي صندوقه. 2016/12/19. جامعة النجاح.

### معلومات أخرى:

- اللغات:** اللغة العربية - اللغة الأم  
اللغة الانجليزية اللغة الثانية المستوى ممتاز قرأه وكتابة ومحادثة
- الحاسب الآلي:** مهارات الحاسب الآلي (Windows, Office, Internet)  
حاصلة على الرخصة الدولية لقيادة الحاسب الآلي (ICDL)
- النشاطات :** لاعبة تنس أرضي حائزه على بطولة الجامعات الاردنية، وبطلة فلسطين  
مدربة تنس أرضي، ومدربة كرة سلة.
- الهوايات:** العمل الاجتماعي- السباحة- التنس- كرة السلة- القراءة والبحث العلمي