

سالم عاطف القرا

نبذة عني

خبرة عملية 15 عاما في مجال التعليم والتدريب لمختلف البيئات الرياضية في الجامعات والمدارس والأندية والأكاديميات الرياضية، متسلحا بالإعداد المهني على المستوى الأكاديمي والعملي والذي يركز على التخطيط الاستراتيجي وبناء الإنجاز الرياضي في كرة القدم، وتطوير شخصية الأطفال والناشئين، وبرمجة العمل التدريبي وتطوير قدرات اللاعب والفريق من القواعد الى المحترفين

التعليم

- دكتورة الإشراف والتدريس في التربية البدنية - كلية علوم الرياضة / الجامعة الأردنية 2023، بتقدير ممتاز
- دبلوم تدريب رياضي - جامعة لايبزيغ / ألمانيا، دورة المدربين الدولية ITK Online للفترة من 20 ايلول الى 31 كانون ثاني
- ماجستير تربية رياضية - الجامعة الأردنية بتقدير ممتاز 2015-2013
- دبلوم كرة قدم - كلية العلوم الرياضية - جامعة لايبزيغ / ألمانيا - للفترة من 2 اذار الى 29 تموز 2015
- بكالوريوس تربية رياضية - الجامعة الأردنية بتقدير ممتاز - الأول على الدفعة 2013-2009

الخبرات

- محاضر في قسم التربية البدنية - كلية علوم الرياضة / الجامعة الأردنية، تشرين 2024 حتى تاريخه
- مدرس في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية / نيسان 2021 لغاية تشرين أول 2024
- محاضر متفرغ بالماجستير في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية / ايلول 2016 الى نيسان 2021
- المواد التي درستها وأقوم بتدريسها
 - المهارات الأساسية في كرة القدم
 - المهارات المتقدمة في كرة القدم
 - الإعداد بدني
 - تطبيقات في التمرينات الهوائية واللاهوائية
 - التدريب الميداني
 - تطبيقات في تدريس التربية الرياضية للفئات العمرية المختلفة



العمل الحالي

عضو هيئة تدريس - كلية علوم الرياضة / الجامعة الأردنية

المعلومات الشخصية

مكان وتاريخ الولادة : عمان
20-6-1990
الجنسية : الأردنية
الجنس : ذكر
الحالة الاجتماعية : مطلق ولدي ولد

معلومات التواصل

00962-799504445

الأردن - عمان

Email: s.qarra@ju.edu.jo
Salem_alqarra@yahoo.com

اللغات

- العربية: اللغة الأم
- الإنجليزية: جيد جدا

الخبرات

- محاضرا في العديد من ورشات العمل الخاصة بالتعليم والتدريب وكرة القدم
- عضو في العديد من اللجان في كلية علوم الرياضة الجامعة الأردنية من ايلول 2016 وحتى تاريخه
- مقرر اللجنة الرياضية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية، تشرين 2024 حتى تاريخه
- عضو لجنة التفوق الرياضي، كرة قدم ولياقة بدنية، في الجامعة الأردنية من ايلول 2016 وحتى تاريخه
- المشاركة في المؤتمرات الدولية التي تعقدها كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية بالتعاون مع منظمات وجامعات عالمية
- المشاركة باللجان التنظيمية لمؤتمرات كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية
- المشاركة في مشروع المنظم الألمانية DAAD التعليم والتواصل في الرياضة مع الأطفال والناشئين في أماكن مختلفة - معهد كارلسروه للتكنولوجيا / ألمانيا في ايلول 2021

الخبرات كمدرّب

- المدير الفني لفريق السيدات في النادي الأثوثذكسي المشارك في بطولات الإتحاد الأردني لكرة القدم للمحترفات مواسم 2022،2023،2024
- وصيف الدوري الأردني للمحترفات موسم 2023، وصيف كأس الأردن للمحترفات موسم 2024، المربع الذهبي لبطولة اندية الأردن - السعودية موسم 2023 بمشاركة فرق النصر، الهلال، الاتحاد، الشباب من السعودية بالإضافة لأندية الأردن
- مدرب عام نادي معان - المشارك بدوري المحترفين الأردني موسم 2022
- مساعد مدرب نادي معان - المشارك بدوري المحترفين الأردني موسم 2021
- مدرب كرة قدم - منتخبات الجامعة الأردنية، كانون اول 2021 وحتى كانون ثاني 2022
- مدير فني لفريق الأهلي تحت 15 سنة والمشارك بدوري المحترفين للموسم 2019-2020
- مدرب كرة قدم - أكاديمية عمان ايليت ومدرسة الأكاديمية الدولية عمان IAA من ايلول 2015 حتى ايلول 2019
- مراقبة وتحليل الجوانب الفنية والبدنية والتكتيكية لمختلف الفئات العمرية في نادي لايبزيغ لفترة 5 شهور كمتطلبات لدبلوم كرة القدم / جامعة لايبزيغ 2015
- مدرب لمواد كرة القدم والتدريب بالأجهزة والأثقال في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للفترة من ايلول 2013 الى اغسطس 2016
- مدرب كرة قدم في مدرسة المشرق الدولية للفترة من 2010 الى 2014

الخبرات كلاعب

- لاعب كرة قدم في النادي الفيصلي للفترة من 2006-2009 والمشارك في بطولات الفئات العمرية تحت 16،17،18،20
- لاعب في المنتخب الأردني للناشئين بكرة القدم للفئة العمرية تحت 13 و تحت 14 للأعوام 2003 و 2004
- لاعب في مراكز الأمير علي للواعدين 2001-2004

الدورات

- دورة التدريب الأساسية مستوى A
- دورة التدريب الأساسية مستوى B
- دورة التدريب الأساسية مستوى C
- دورة اللياقة البدنية FIFA Fitness
- دورة اللياقة البدنية - المدرب الشخصي، معهد الأداء الكندي SPI
- دورة اللياقة البدنية - المدرب الشخصي، الجامعة الأردنية
- المشاركة في العديد من الدورات وورشات العمل المرتبطة في العلوم الرياضية وخاصة في مجالات التدريب الرياضي وكرة القدم

الأبحاث المنشورة والمقبولة للنشر الأبحاث باللغة الإنجليزية

- Nutritional Knowledge, Practices, and Habits of Elite Female Soccer Players According to Playing Position
- Anthropometric and Physical Indicators Among Jordanian Female Soccer Players According to Playing Position
- The Relationship Between Screen Time, Sleep Quality, and BMI Among Students at the University of Jordan
- The Validity of the Borg Scale for Perceived Exertion in Determining Levels of Aerobic Exercise Intensity Through
- The Relationship Between Mindfulness and Self-Efficacy and Its Impact on Performance Level in Practicing the Front Crawl Swimming Skill of the Deaf Student Enrolled at the Faculty of Sports Sciences at the University of Jordan
- Psychosocial Compatibility and Its Relationship with Motivation Among Sport Science Students During the COVID-19 Pandemic
- Self-Coping Strategies Among Jordanian Athletes During Ramadan Fasting: A Questionnaire Proposal
- Reference Values of Hand-Grip Strength for 6 to 18-year-olds in Jordan

الأبحاث باللغة العربية

- مستوى الدافعية لدى طلبة مساق كرة القدم تبعاً للأسلوب التدريسي المستخدم
- مستوى الثقة بالنفس وعلاقته بتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية
- التحليل الكينماتيكي لمهارة استقبال الكرة بداخل القدم والتصويب بالوجه الأمامي لدى لاعبي كرة القدم في كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية
- واقع استخدام التكنولوجيا الحديثة في درس التربية الرياضية من نظر معلمي التربية الرياضية
- تقييم دور مشرفي التدريب الميداني في كلية علوم الرياضة في تنمية كفايات الطالب المعلم
- مستوى تقدير الذات لدى طلبة مساق كرة القدم تبعاً للأسلوب التدريسي المستخدم، دراسة مقارنة
- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية
- أثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني في التحصيل المهاري لدى الطلبة الدارسين لمهارات كرة القدم في كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية

الجوائز

- مدرب الموسم الكروي 2023 لدوري المحترفات الأردني - صحيفة الغد
- مدرب منتخب الجامعة الأردنية، طلاب والحاصل على بطولة الجامعات الأردنية 2022
- مدرب منتخب الجامعة الأردنية، طالبات والحاصل على بطولة الجامعات الأردنية 2022
- التجربة المميزة في التعلم الإلكتروني على مستوى التجارب المقدمة للتعليم العالي في الأردن خلال بداية جائحة كورونا في الفصل الثاني من العام الجامعي 2019-2020

الاهتمامات البحثية

- التدريب الرياضي
- القياس والتقويم
- كرة القدم