

الاسم و اللقب

تجارب مهنية



مدرّب لياقة بدنية

ملفي الشخصي

مدرّب لياقة بدنية وخريج تربية رياضية
أسعى للعمل في الأندية الرياضية لتطوير
القدرات البدنية للأفراد بمختلف
أعمارهم. أمتلك خبرة عملية في تصميم
البرامج التدريبية، متابعة الأداء
الرياضي، وتحفيز المشتركين على
تحقيق أهدافهم الصحية واللياقية.

المؤهلات الدراسية

- بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة – جامعة الملك عبد العزيز – 2021

المهارات

- إعداد برامج تدريبية فردية وجماعية.
- متابعة الإصابات الرياضية وتطبيق الإسعافات الأولية.
- القدرة على استخدام الأجهزة الحديثة في الأندية.
- مهارات قوية في التحفيز والتواصل مع العملاء.
- إدارة الجلسات التدريبية وتحقيق رضا المشتركين.

الدورات والشهادات

- شهادة مدرّب شخصي معتمد (CPT).
- دورة تغذية رياضية – الهيئة السعودية للمدربين.
- ورشة عمل في تقنيات التدريب الوظيفي (Functional Training).

الأنشطة والاهتمامات

- المشاركة في سباقات الجري والأنشطة الرياضية المجتمعية.
- متابعة أحدث تقنيات التدريب واللياقة البدنية.
- الاهتمام بالصحة العامة ونشر الوعي الرياضي.

الاتصال

الهاتف

العنوان

البريد الإلكتروني

Instagram

اللغات

الإنجليزية: ثنائية اللغة

الإسبانية: بطلاقة

الألمانية: المبتدئين