

الاسم و اللقب

تجارب مهنية



- مدرب للياقة البدنية - مركز فيتنس بلس الرياضي - جدة (2021 - حتى الآن)
- تصميم برامج تدريبية متنوعة (قوة - كارديو - HIIT).
- متابعة تقديم الأعضاء وتقييم الأداء بشكل دوري.
- تقديم نصائح غذائية أساسية لتحسين النتائج.
- متعاون في أكاديمية النخبة لكرة القدم (2020 - 2021) تدريب الناشئين على اللياقة البدنية.
- الإشراف على الإحماءات والاختبارات البدنية.
- بـكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة - جامعة الملك عبد العزيز - 2021

المؤهلات الدراسية

- بـكالوريوس 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 المتردبين.

الدورات والشهادات

- شهادة مدرب شخصي معتمد (CPT).
- دوره 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.

مدرب للياقة البدنية

ملفي الشخصي

مدرب للياقة البدنية وخريرج تربية رياضية أسعى للعمل في الأندية الرياضية لتطوير القدرات البدنية للأفراد بمختلف أعمارهم. أمتلك خبرة عملية في تصميم البرامج التدريبية، متابعة الأداء الرياضي، وتحفيز المتردبين على تحقيق أهدافهم الصحية واللياقية.

الاتصال

الهاتف

العنوان

البريد الإلكتروني

Instagram



اللغات



الإنجليزية: ثنائية اللغة

الإسبانية: بطلاقة

الألمانية: المبتدئين