



درباره من

دانشجوی علوم ورزشی و تندرستی دانشگاه تهران و مربی رسمی فدراسیون با بیش از ۱۳ سال سابقه فعالیت در شنا و نجات غریق هستم. تمرکز حرفه‌ای من بر آموزش شنا، آب درمانی، توسعه آمادگی جسمانی و تمرینات در آب است. برنامه‌های تمرینی متناسب با سن، اهداف و نیازهای هر فرد به صورت کاملاً شخصی سازی شده طراحی می‌شوند و مبتنی بر علوم روز ورزش، پیشگیری از آسیب و بهینه سازی حرکت هستند.

تجارب

- مربی خصوصی شنا، بدنسازی و تمرینات اصلاحی (۱۴۰۲ تاکنون)
- ورزشکار تیم شنا و نجات غریق دانشگاه تهران (۱۴۰۲ تاکنون)
- مربی شنای نوجوانان آکادمی دانشگاه تهران (۱۴۰۳)
- ورزشکار تیم شنای صنعت نفت آبادان (۱۳۹۲ - ۱۴۰۳)
- ورزشکار تیم منتخب نجات غریق استان خوزستان (۱۳۹۹)

تحصیلات

- کارشناسی علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران
- دانشجوی رتبه برتر علوم ورزشی دانشگاه تهران با معدل ۱۹.۳۰
- دانشجوی ورزشکار سرآمد دانشگاه تهران در سال ۱۴۰۳

افتخارات

- دعوت به اردوی تیم ملی نجات غریق (۱۳۹۹)
- قهرمان نجات غریق دانشجویی کشور (۱۴۰۴)
- قهرمان شنا دانشجویی کشور (۱۴۰۳)
- قهرمان شنای دانشجویی منطقه یک کشور (۱۴۰۳)
- قهرمان دو دوره شنای وزارت نفت کشور (۱۳۹۳ و ۱۴۰۳)
- قهرمان چهار دوره شنای شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران (۱۳۹۲، ۱۳۹۳، ۱۳۹۵ و ۱۴۰۲)
- قهرمان چهار دوره مسابقات سراسری شنای پالایشگاه‌های کشور (۱۳۹۳، ۱۳۹۵، ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷)
- قهرمان لیگ شنای خوزستان (۱۳۹۷)
- قهرمان نجات غریق خوزستان (۱۳۹۵)

مدارک

- مربیگری شنا
IASF - شماره: 35214/140282452281
- مربیگری آب درمانی
ILS -
- کارت رسمی نجات غریق فعال
ILS - شماره: 85680/9861
- مربیگری بدنسازی
IRANBBF - شماره: 1965049/1076326
- مربیگری آمادگی جسمانی
IRANPFFW - شماره: 9789/14031210201209
- مربیگری ورزش سالمندان
ISFAF - شماره: 127490/1404319201741

مهارت‌های تخصصی

- مربیگری شنا
- آب درمانی
- تمرینات ورزشی در آب
- تمرینات اصلاحی
- تمرینات قدرتی و آمادگی جسمانی
- ارتقای عملکرد ورزشی
- پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
- ارزیابی حرکت و وضعیت بدنی
- تناسب اندام و تندرستی
- بهبود عملکرد ورزشی در آب