



الطالب : محمد ايهاب محمد الطوخي

Student : Mohamed Ehab Mohamed Eltokhi

تخصص : كونغ فو

رقم : ٣٩

السيرة الذاتية الخاصة بي



Mohamed Ehab

المسمى الوظيفي

00201151468940 | eghres@yafso.com | 1/2/1997

12 شارع السلام-جامع سلامة بعينه بهنام شبرا الخيمة كان القنصرية | مصر

المقدمة

1 - كلية تربية رياضية تخصص كونغ فو
2 - لاعب منتخب مصر و بطل أفريقيا كونج فو
3 - بطل عالم كاراته بوكسينج
4 - لاعب نادي طلائع الجيش

اللغات

اللغة العربية
اللغة الإنجليزية

مفوز بكوئي

متخصص
التفكير الإبداعي ، القيادة ، الإنتاجية

التخطيط
تحليل المشاكل ، صنع القرار ، إدارة المشاريع ، التخطيط الاستراتيجي

تعمل بروح الفريق الواحد
التعاون وتحديده الأهداف وقيادة المجموعة

المهارات الشخصية

مهارات التواصل

إدارة الفريق 90%

إدارة الوقت 80%

حل المشاكل بفعالية 95%

الخوفايات

السفر ✈️ الرياضة 🏃🏻‍♂️ الفزاعة 🗑️

التعليم الأكاديمي

تخصص كونج فو
كلية تربية رياضية - بنها

الدورات التدريبية

دورة مدربين
الاتحاد المصري للتشويق الكونغ فو

1 - دورة مدربين كونج فو أساسية
2 - دورة مدربين كاراته بوكسينج أساسية
3 - حاصل علي الحزام الاسود في رياضة الكونغ فو

إدارة الوقت

المعمل (30%)
العائلة (15%)
التخطيط (20%)
الترفيه (15%)
الاسترخاء (15%)

إدارة الوقت

الخبرات العملية

مدرب ولاعب كونج فو و كاراته بوكسينج
نادي طلائع الجيش
القاهرة
التواقي التي قمت بالتدريب فيها

1 - مساعد مدرب بمرکز شباب 15 مايو بشبرا الخيمة
2 - مدرب أكاديمية غرب اسبورت بالقناطر الخيرية
3 - مدرب بأكاديمية دكتور الانصلي سنها

التواقي التي قمت بالغلب فيها

1 - نادي طلائع الجيش
2 - نادي اتحاد الشرطة الرياضي
3 - نادي بهائم الرياضي

1 - حاصل علي عدة بطولات محلية في كونج فو (قاهرة و جمهورية) من قتره بين 2009 حتى 2018
2 - حاصل علي مركز اول أفريقيا سنة 2014
3 - حاصل علي المركز الثاني 1000 مصر و الصين (جونس)
4 - حاصل علي عدة بطولات محلية في الملاكمة (قاهرة و جمهورية) من قتره بين 2011 حتى 2013
5 - حاصل علي بطولات دولية في الكيك بوكسينج من قتره 2015 حتى 2018
6 - حاصل علي المركز الاول في بطولة أفريقيا سنة 2015
7 - حاصل علي المركز الاول في بطولة العرب سنة 2016
8 - حاصل علي المركز الاول في كأس الاحتراف علي لاعب تونس سنة 2017
9 - حاصل علي حزام منشد الاحتراف سنة 2017
10 - حاصل علي بطولة العالم بالظهور الفاضليه علي لاعب منتخب تونس سنة 2018
11 - حاصل علي كأس اصمى لاعب كيك بوكسينج سنة 2018

الوظيفة السابقة
مكان العمل
المدينة: الدولة
• كتب أهم الإنجازات أو التهام التي تقوم بها

مدرب ولاعب كونج فو و كاراته بوكسينج
مكان العمل
المدينة: الدولة
• مدريكتب أهم الإنجازات أو التهام التي تقوم بها

صوره مع الزملاء اثناء التدريب الميداني مع المدير الفني لنادى طلائع الجيش



الخبرات المكتسبه من التدريب الميداني

- ١ : العمل الجماعي
- ٢ : اكتساب معارف جديده
- ٣ : كيفيه التعامل مع المشاكل
- ٤ : الحفاظ علي التقدم الدائم
- ٥ : توسع في الافكار
- ٦ : اكتساب خبرات جديده
- ٧ : التطور الفكري و الذهني و البدني
- ٨ : معرف القوانين التابعه لهذه المنظمه
- ٩ : الاداره و النظام

صوره اثناء بطوله الجائزه الكبرى



صور اثناء بعض البطولات



الخبرات المكتسبه من البطولات و المنافسات

- ١: اكتساب الخبرات في الملعب اثناء المنافسه
- ٢: اكتساب حل المشاكل
- ٣: معرفه القرعه للاعبين
- ٤: اكتساب طريقه التحكيم
- ٥: معرفه اكتساب نقط الضربات
- ٦: معرفه السيطره علي الماتش للفوز
- ٧: معرفه اوزان البطولات
- ٨: معرفه أعتراض الخطاء في الماتش
- ٩: معرفه مكان التتويج
- ١٠: معرفه مكان الاحماء الخاص بالاعبين
- ١١: اكتساب التعامل مع اللاعب اثناء المشاكل النفسيه
- ١٢: اكتساب عدد الحكام و وظائفهم للمنافسه
- ١٣: معرفه جدول البطولات 1.
- ١٤: معرفه المراحل السنيه للمنافسه
- ١٥: كيفيه التعامل مع اللاعب قبل المنافسه
- ١٦: الروح الرياضيه

صور مع ذو الاحتياجات الخاصه



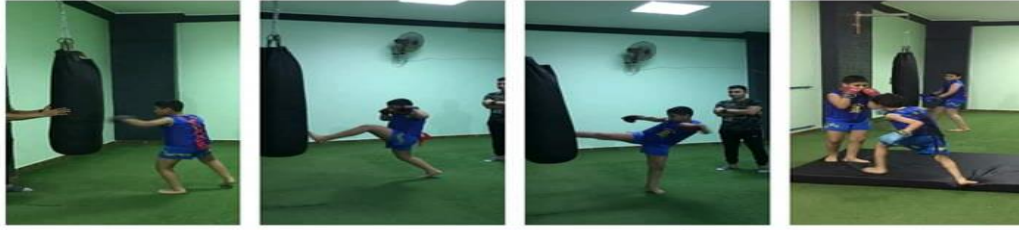
الخبرات المكتسبه من تدريب ذو الاحتياجات الخاصه

- ١: اكتساب مهاري التعامل مع شخصيات يصعب التعامل معها
- ٢: التفكير بشكل مختلف في اداء المهاره
- ٣: التهيئه العقليه للتعامل بشكل مختلف
- ٤: عدم الاعتماد علي الاداء الرياضي فقط
- ٥: دمج الاداء الرياضي و الاداء الفكري معا
- ٦: توقف السن الفكري عند مرحله معينه
- ٧: الصبر اثناء التعامل معهم
- ٨: الوصول معهم لافضل مستوي
- ٩: اكتساب معرفه التعامل معهم
- ١٠: التعرف علي نقاط القوه لديهم ثم تشجيعهم علي اظهار مواهبهم
- ١١: تقبل الاطفال كما هما و تعليمه ان الاعاقه لا تؤثر في الكرامه النفسيه

الخبرات المستفاده من معارف الخبرات و المعلومات

- ١: الاستفاده في البحث عن معلومه
- ٢: مشاركته المعلومات و المعارف مع الاخرين
- ٣: الاستفاده من تجارب الاخرين
- ٤: معرفه الاخبار الرياضيه
- ٥: معرفه معلومات جميع الرياضيات
- ٦: معرفه جدول البطولات
- ٧: معرفه مواعيد البطولات المحليه و الدوليه
- ٨: معرفه بعثات المنتخب الوطني المسافره في البطولات الدوليه
- ٩: معرفه الاجتماعات الخاصه بالاتحادات
- ١٠: معرفه اخر اختبارات عن كل الرياضات الفرديه و الجماعيه

مشاريع التخرج صور الاكاديميات التي بدرب اليها



اسم الاكاديميات التي بدرب اليها

١ : مساعد مدرب بمركز شباب ١٥ مايو بشبرا الخيمة

٢ : مدرب باكاديميه عرب اسبورت بالنقناطر الخيرية

٣ : مدرب باكاديميه اتش اند ام بالتجمع الخامس

٤ : مدرب باكاديميه دكتور اكاديمي بنها

الخبرات المستفاده من مشاريع التخرج

١ : توفير الوقت

٢ : توفير الجهد و المال

٣ : الثقة بالنفس

٤ : تطوير الفكره

٥ : تعرف افكار جديده

٦ : معلومات جديده

٧ : علاقات جديده بين الاخرين

صور في الاتديه الصحيه و صالات اللياقه



الخبرات المكتسبه في الانديه الصحيه و صالات اللياقه

١ : انواع العضلات

٢ : تمارين العضلات

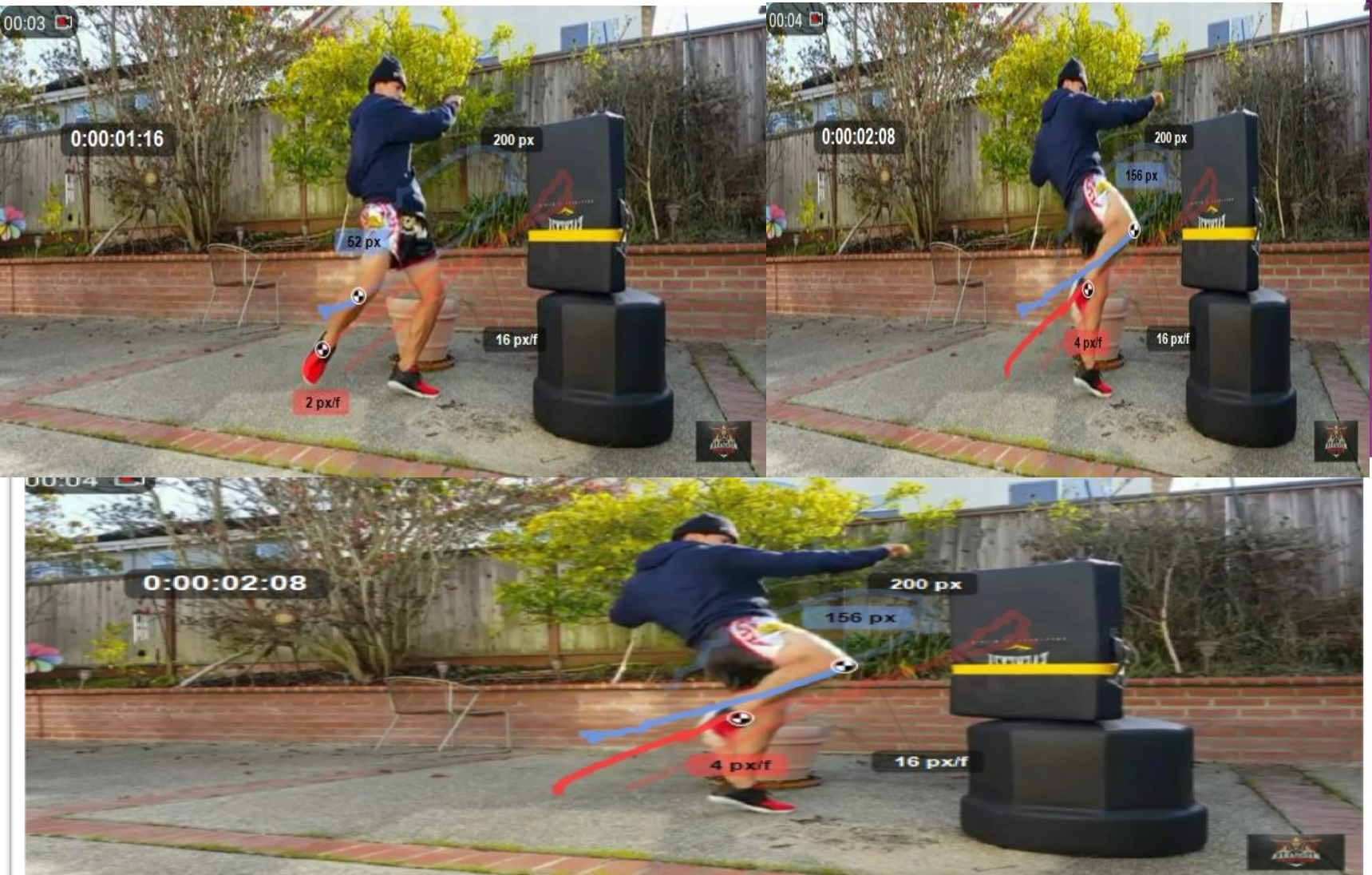
٣ : الاخطاء في تمارين العضلات

٤ : تصحيح الاخطاء في التمرين

٥ : معرفه مفاصل الجسم

٦ : جدول تمارين الاسبوع

صور التحليل الحركي مهاري و خطط



الخبرات المستفاده من تحليل الحركي

- ١ : تحليل الحركات الرياضيه وتوضيحها
- ٢ : تحسين الحركات الرياضيه او التكنيك المطلوب
- ٣ : يستخدم التحليل لحل مشكلات التي تتعلق بالتعليم الحركي و الانجاز الرياضي العالي
- ٤ : يساعد المدرب علي تصوير الحركه اولا ثم ايصالها الي المتعلم ثانيا
- ٥ : يساعد علي تهجيئه النصائح العلميه الدقيقه مما يساعد علي سرعه التعلم و الوصول الي التكنيكات الصحيحه

صور الملاعب و الادوات المستخدمه في تخصص كونغ فو



الخبرات المستفاده من الملاعب و الادوات

- ١ : معرفه الادوات الخاصه بالتخصص
- ٢ : معرفه مساحه ملعب التخصص
- ٣ : معرفه الملابس الخاصه بالتخصص
- ٤ : معرفه الادوات و الملابس التخصص بكل الرياضات
- ٥ : معرفه مساحه الملاعب بكل رياضات التخصص
- ٦ : معرفه ملابس الرياضات الاخره

صور قياسات و الاختبارات



الخبرات المكتسبه من القياسات و الاختبارات

١ : معرفه القياسات و الاختبارات

٢ : تقييم المعرفه

٣ : تقييم المهارات

٤ : قياس قدره الطلاب علي التعليم مدي الحياه

٥ : مقارنة مستويات الطلاب

٦ : تقييم ما يستطيع الطلاب فعله مقارنة بما تعلموه

صور لاعبين معتمدين



الخبرات المكتسبه من لاعبين معتمدين

- ١ : اول قاهره ٩ سنوات علي التوالي كونغ فو
- ٢ : اول جمهوريه ٩ سنوات علي التوالي كونغ فو
- ٢ : اول جمهوريه ٤ سنوات علي التوالي ملاكمه
- ٣ : اول جمهوريه ٥ سنوات علي التوالي كيك بوكسينج
- ٤ : لاعب منتخب مصر كونغ فو شباب
- ٥ : لاعب منتخب مصر كونغ فو عموم
- ٦ : لاعب منتخب مصر كيك بوكسينج
- ٧ : حاصل علي اول افريقيا كونغ فو
- ٨ : حاصل علي اول افريقيا كيك بوكسينج
- ٩ : حاصل علي اول عالم كيك بوكسينج

شكرا لحسن مشاهدتكم

THANKS FOR WATCHING