

علی فریدی

تلفن همراه: 09133058566

ایمیل: ali.faridi.d@gmail.com • وبسایت: www.fitnelth.com

لینکدین: [linkedin.com/in/ali-faridi-dastjerdi](https://www.linkedin.com/in/ali-faridi-dastjerdi)

نمایه

مربی تناسب اندام و حرکات اصلاحی و مدرس دانشگاه با بیش از 15 سال سابقه کار با باشگاه‌های بدنسازی و ورزشی، کلینیک‌های توانبخشی، خیریه‌ها، سازمان‌های حمایت از بیماران و محیط‌های آموزشی، با هدف ارتقای زندگی مردم عادی و بیماران از طریق تناسب اندام، بدنسازی و آموزش اختصاصی بر اساس بررسی وضعیت دقیق بدن. من به دنبال فرصت‌های کاری برای گسترش و تعالی به عنوان مربی با سازمان‌های مرتبط نظیر، کلینیک‌های درمانی، باشگاه‌های ورزشی و مراکز بدنسازی هستم.

- دانش و تجربه در بررسی وضعیت بدن
- طراحی برنامه ورزشی بر پایه ارزیابی بدن متقاضی و اهداف درمانی و تناسب اندام
- ماسور حرفه‌ای

شایستگی‌های کلیدی

سوابق کاری

مهر 1400 تاکنون

رئیس کمیته حرکات اصلاحی

آکادمی IFPE (International Fitness Pro Education)، برلین، آلمان

- انجام وظایف ریاست کمیته
- مدرس حرکات اصلاحی
- هماهنگ‌کننده و گزینش اساتید برای تدریس دوره‌های آموزشی

دی 1400 تاکنون

مربی بدنسازی و حرکات اصلاحی

مجموعه ورزشی راویس، اصفهان

- ارزیابی ساختاری بدنی متقاضیان مبتلا به دیابت و بیماری‌های نوروماسکولار (ام اس، فلج اطفال و غیره)
- برای شروع فعالیت بدنی و ورزش
- طراحی تمرین متناسب با افراد برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی آنها

دی 1397 – دی 1400

مربی بدنسازی و حرکات اصلاحی

مجموعه ورزشی آفرینش سلامت، اصفهان

دی 1396 – دی 1398

مربی ورزش بیماران آسیب نخاعی

انجمن حمایت از بیماران آسیب نخاعی استان اصفهان، اصفهان

موسسه خیریه حمایت از بیماران آسیب نخاعی

- ارزیابی وضعیت بدنی بیماران دارای آسیب نخاعی با درجات مختلف آموزش حرکات ورزشی متناسب با توانایی هریک از آنها

مدرس درس تربیت بدنی ویژه

دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان

▪ تدریس درس تربیت بدنی

▪ آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی و افزایش سطح آمادگی جسمانی دانشجویان مقطع کارشناسی با بیمارهای خاص که از نظر پزشکی مجاز به شرکت در کلاس درس تربیت بدنی با دیگر دانشجویان بدون مشکلات جسمانی نبودند.

دستاوردها

▪ کسب تجربه در مواجهه با افراد با بیماری‌های مختلف و طراحی تمرین برای هر سطحی از آمادگی بدنی آنها

دی 1394 – دی 1397

مربی بدنسازی و حرکات اصلاحی

باشگاه بدنسازی سرای ورزش، اصفهان

مربی و مشاور فعالیت بدنی و دیابت

دی 1391 – تاکنون

کلینیک تخصصی سلامت و دیابت کوروش اصفهان، اصفهان

▪ ارزیابی و بررسی سطح آمادگی جسمانی افراد عمدتاً میانسال و سالمند مبتلا به دیابت و مشاوره به آنها در خصوص فعالیت بدنی و دیابت

▪ برگزاری کلاس‌های گروهی با موضوع ورزش و دیابت

دستاوردها

▪ کسب تجربه در رابطه با بیماری دیابت و ارتباط آن با ورزش و فعالیت بدنی

دی 1386 – دی 1390

مربی بدنسازی و حرکات اصلاحی معلولین

باشگاه بدنسازی نوآوران، اصفهان

▪ ارزیابی وضعیت بدنی بیماران دارای آسیب نخاعی با درجات مختلف آموزش حرکات ورزشی متناسب با توانایی هر یک از آنها

سوابق تحصیلی

1394 – 1398

کارشناسی ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

دانشگاه اصفهان، اصفهان

▪ دفاع از پایان‌نامه با عنوان "بررسی تأثیر هشت هفته تمرین منتخب یوگا بر تعادل، عملکرد حرکتی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به نوروپاتی دیابتی" با درجه عالی

1385 – 1389

کارشناسی علوم ورزشی

دانشگاه اصفهان، اصفهان

▪ ارائه پروژه دانشجویی با عنوان "تأثیر یک دوره توانبخشی چهارساله بر روی تعادل ایستایی یک بیمار ترومای مغزی مرد 21 ساله"

فعالیت‌های داوطلبانه

1400
داور مسابقات فیتنس چلنج
هیات بدنسازی و پرورش اندام، اصفهان

1388 - 1386
آزمون گیرنده کنکور سراسری تربیت بدنی
دانشگاه اصفهان، اصفهان

کارآموزی

کارآموز

واحد بازتوانی مرکز تحقیقات قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
▪ یادگیری نحوه اجرای صحیح حرکات ورزشی که توسط پزشک قلب برای بیماران قلبی

دوره‌ها و گواهینامه‌ها

Master Trainer C-License, IFPE Academy, Berlin, Germany	1400
Personal Fitness Trainer, IFPE Academy, Berlin, Germany	1399
مربی‌گری ورزشی، مؤسسه تحقیقات علوم ورزشی، تهران	1399
Patient students' physical activity in PE class, مؤسسه تحقیقات علوم ورزشی، تهران	1397
مشاوره ورزشی در مورد سلامت و بیماری، انجمن پزشکی ورزشی اصفهان، اصفهان	1397
کارگاه آموزش مقاله‌نویسی، دانشگاه اصفهان	1397
مربی‌گری درجه 2، فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام، اصفهان، ایران	1396
تغذیه در ورزشکاران دیابتی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	1396
رویکرد سحرمن در ارزیابی، تشخیص و تمرینات اصلاحی سندرم های حرکتی کمر، دانشکده علوم ورزشی اصفهان	1396
گواهینامه ماساژ ورزشی، انجمن پزشکی ورزشی اصفهان	1395
کمک های اولیه مقدماتی، هلال احمر اصفهان	1395
نیروی داوطلب، هلال احمر اصفهان	1395
Functional Movement Screen (FMS)، دانشکده علوم ورزشی اصفهان	1395
مکمل‌های ورزشی و تغذیه ورزشکاران، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	1395
دیابت و آموزش کار با قلم انسولین، مرکز دیابت کوروش اصفهان و شرکت نوو نوردیسک پارس، اصفهان	1394
فعالیت بدنی و بیماری‌های عضلانی اسکلتی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	1391
دوره آموزشی حرکات اصلاحی ویژه پزشکان و کارشناسان تربیت بدنی، دانشکده علوم ورزشی اصفهان	1389
مربی‌گری درجه 3، فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام، اصفهان	1388

- 1387 دیپلم مربی‌گری ورزشی، فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام، اصفهان
- 1385 کمربند مشک‌ی و گواهینامه فنی نینجوتسو، فدراسیون ورزش‌های رزمی ایران، تهران

عضویت‌ها

- 1395 عضو داوطلب، جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، اصفهان

مهارت‌های فردی

- زبان‌های خارجی
- انگلیسی: متوسط

