



أحمد صلاحات

مدرب كمال أجسام أردني

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هو أحمد صلاحات

أحمد صلاحات هو لاعب كمال أجسام أردني ومدرّب امتلك شهرة محلية بفضل إنجازاته المميزة وروحه القيادية في الوسط الرياضي. حقق أحمد إنجازاً لافتاً بوصوله إلى المراكز الثلاثة الأولى في مسابقة مستر يونيفرس العالمية لفئة الهواة، ما منحه زخماً كبيراً وثقة كبرى بقدراته. بعد هذا الإنجاز، استثمر أحمد خبرته في تأسيس مركز تدريب رياضي في عقان حمل اسم Iron X Fitness، والذي أصبح مقصداً للراغبين في التدريب بأساليب علمية حديثة. يتميز أحمد صلاحات بأسلوب تدريب صارم ومنهجي، حيث يؤمن بأن الإنجازات الكبيرة تتطلب انضباطاً استثنائياً. يقوم بتصميم برامج تدريبية فردية لعملائه، يراعي فيها توزيع التمارين على العضلات بشكل متوازن، ويحدد جداول زمنية دقيقة للراحة والتغذية. ويحرص على متابعة تقدم كل متدرب عن كثب، مجرياً تعديلات على البرنامج متى ما دعت الحاجة لضمان استمرار التحسن وعدم ثبات النتائج. كما ينظم أحمد دورات تدريبية دورية تحت مسمى "Challenge 60" لتحدي المشتركين في تحقيق تغيير ملحوظ خلال 60 يومًا عبر دمج التمارين عالية الكثافة مع حميات محسوبة السعرات. إلى جانب التدريب العملي، يهتم أحمد صلاحات بتثقيف جمهوره؛ فهو ينشر عبر حساباته الإلكترونية نصائح للمبتدئين في رياضة كمال الأجسام حول كيفية البدء بشكل صحيح، وأهمية الإحماء والإطالة، وأخطاء التمرين الواجب تجنبها. كما يشارك تجربته الشخصية في منافسات كمال الأجسام، مسلطاً الضوء على تحديات التحضير للمسابقات من ناحية الالتزام الغذائي القاسي والتدريب المرهق. إن التفاني الذي أظهره أحمد في مسيرته جعله رمزاً للجيل الجديد من الرياضيين الأردنيين، وأكسبه احتراماً واسعاً دفع العديد من الشباب لاتخاذهِ قدوة والسير على نهجه لتحقيق أحلامهم الرياضية.