



هبة غنوم

مدرية لياقة بدنية في الإمارات

سوري - الإمارات العربية المتحدة

اقرأ المزيد

من هي هبة غنوم

هبة غنوم، المعروفة باسم "الكوتش هبة غنوم"، هي إحدى الشخصيات الرائدة في مجال اللياقة البدنية وبناء الأجسام في الامارات العربية المتحدة. بدأت شغفها بالرياضة مبكراً، وحصلت على شهادة مدرب معتمد من الدرجة الأولى وخبير تغذية رياضية. انضمت إلى أكاديمية الأب تاون الرياضية بدمشق عام 2017، لتصبح من أوائل النساء السوريات اللاتي اقتحمن هذا المجال الذي كان حكرًا على الرجال. من أبرز إنجازاتها فوزها بالمركز الأول في بطولة دمشق لمصارعة الأذرع عام 2021، وتعيينها كأول حكمة ومدرية لبناء الأجسام في سوريا. تتميز الكوتش هبة بمنهجية تدريب شاملة تركز على صياغة برامج مخصصة للتدريب والتغذية، موجهة لجميع الفئات العمرية والناشئين. تعتمد في أسلوبها على بث الطاقة الإيجابية والتحفيز المستمر، مؤكدة على أن الرياضة هي أسلوب حياة متكامل لدعم الجسم والروح. تتفاعل هبة مع جمهورها عبر منصات التواصل الاجتماعي لتقديم النصائح والإرشادات، ومشاركة تفاصيل رحلتها المهنية والشخصية، مما يجعلها مصدر إلهام للكثيرين لتجاوز التحديات وتحسين جودة حياتهم. يُعترف بتأثير هبة غنوم الكبير في الأوساط الرياضية، حيث تم ضمها إلى الحزب السوري لبناء الجسم تحت إشراف الاتحاد العربي السوري. يمثل دورها كأول حكمة ومدرية لبناء الأجسام في سوريا إنجازاً تاريخياً، وقد أثبتت كفاءتها العالية في هذا المجال، مما أكسبها ثقة وامتنان الأمين العام للاتحاد. تساهم هبة بشكل فعال في تغيير النظرة المجتمعية لرياضة بناء الأجسام النسائية، وتعتبر نموذجاً للمرأة السورية الطموحة والمؤثرة.