

MUSTAPHA YASIR

PREPARATEUR PHYSIQUE, COACH ATHLETISME

Grenoble, 38000 | yasir.mustafa@outlook.com | 0668994676

RÉSUMÉ

Préparateur physique et master niveau sprinteur compétitif avec plus de 10 ans d'expérience dans le développement de la vitesse, la préparation physique et réathlétisation. Actuellement spécialisé en sprint court, je cherche à affiner et développer un modèle d'entraînement visant à améliorer la vitesse, la puissance et à optimiser les performances, tant en athlétisme que dans les sports d'équipe et les sports d'hiver. Je recherche un environnement innovant et professionnel, favorable à mon développement, où je peux apprendre, évoluer et apporter mon expertise pour aider les athlètes et les clients dans la préparation physique et mentale.

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Pillar Prep | Propriétaire, Préparateur Physique

Mai 2013 – Présent

- Encadré et coaché plus de 100 athlètes de tous niveaux, en concevant des programmes personnalisés pour optimiser la vitesse, la puissance et la condition physique.
- Collaboré avec des kinésithérapeutes pour accélérer la réathlétisation, en intégrant des ajustements biomécaniques ciblés.
- Conseillé les athlètes sur la nutrition, la récupération et la préparation mentale, optimisant ainsi leur performance.

L'Entente Athlétique Grenoble 38 | Coach stagiaire pour le sprint

Septembre 2023 - Présent

- Planifier et diriger des séances d'entraînement pour le groupe de jeunes athlètes (minimes, cadets et juniors).
- Aider l'entraîneur-chef dans l'exécution des séances d'entraînement de vitesse.
- Démontrer une technique appropriée et fournir des commentaires personnalisés pour aider les athlètes à s'améliorer.
- Évalué la progression des jeunes athlètes grâce à l'analyse des données de performance, et ajusté les stratégies d'entraînement pour optimiser leur développement et prévenir les blessures.

AS Fontaine Tennis | Préparateur Physique, Animateur

Septembre 2022 – 2024

- Encadré et développé les compétences techniques des jeunes athlètes en tennis dans des séances collectives.
- Réalisé des tests de condition physique, planifié et dirigé des séances d'entraînement physique et technique.
- Organiser et animer des sessions de jeux et de matchs.
- Travailler en équipe dans le cadre de son périmètre d'action.

ÉDUCATION

Licence STAPS - Entraînement sportif (L3), Université Grenoble Alpes

Septembre 2021 - Présent

Spécialité - Athlétisme

CERTIFICAT

Certified Personal Trainer (NSCA-CPT) - National Strength and Conditioning Association, États-Unis

- Évaluer, motiver, éduquer et former les clients concernant leurs besoins personnels en matière de santé et de forme physique en utilisant une approche individualisée.
- Concevoir des programmes d'entraînement sûrs et efficaces pour aider les clients à atteindre leurs objectifs personnels en matière de santé et de forme physique.
- Fournir des conseils sur la nutrition, la récupération et la psychologie du sport pour améliorer leur santé et leurs performances.

COMPÉTENCES TECHNIQUES

- Préparation physique et développement de la vitesse.
- Évaluation de condition physique en laboratoire et sur le terrain.
- Collecte et traitement de données qualitatives et quantitatives et analyse des performances.
- Réathlétisation pour reprendre le sprint.
- Planification et conception de programmes d'entraînement personnalisés à l'aide d'un appareil VBT (Virtruve).

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Ingéniosité, adaptabilité et capacité d'apprentissage rapide dans un nouvel environnement.
- Excellente communication et collaboration avec entraîneurs et athlètes.
- Capacité à diriger et coacher de grands groupes.
- Approche de coaching individualisée fondée sur l'empathie et l'analyse du stress des clients.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- Langues :** Anglais (courant), Français (B2-C1), Bengali (courant).
- Certifications :** NSCA - CPT 🙌, PSC - 1, DU Universitaire STAPS - UGA.
- Compétence en coaching :** Athlétisme, Rugby, Tennis, Volley, Course à pied.
- Expérience sportive :** Sprinteur compétitif sur 60-200 mètres.
- References:** Disponibles sur demande.