



السيرة الذاتية

C.V

الإسم : إيناس أبو العلا محمد زكى

الديانة : مسلمة

الجنسية : مصرية

الحالة الإجتماعية : متزوجة

مهنة الزوج : مهندس طيران - بشركه مصر للطيران

العنوان : المعادى الجديدة - شارع ٥٠٦ - برج الرحمن - الدور الرابع -
شقه ٧ - القاهرة .

رقم الهاتف : ٠١٢٢٣٧٣٢٢٢٦

البريد الإلكتروني : Dr.enas_zaki@yahoo.com

الوظيفة الحالية : _ مدرس دكتور بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية
تربية رياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان .
_ رئيس منطقته القاهرة بالإتحاد المصرى لألعاب القوى .
_ ضابط مكافحه المنشطات بوزاره الشباب والرياضه .

المؤهلات العلمية

١ - بكالوريوس التربية الرياضية.

٢ - حاصلة على درجة الماجستير.

٣ - حاصلة على درجة الدكتوراة.

بكالوريوس التربية الرياضية ٢٠٠٣ (الأولى على الدفعة) إمتياز مع مرتبة الشرف شعبة عامة "إمتياز"	١ - • الدرجة العلمية الحاصلة عليها. • سنة التخرج. • التقدير العام. • مادة التخصص والتقدير فيها.	التاريخ العلمى
درجة الماجستير ٢٠٠٧ امتياز "استخدام جين الاداء ANG كمحدد بيولوجى لمتسابقات المسافات القصيرة وعلاقته بالمستوى الرقمى"	٢ - • الدرجة العلمية الحاصلة عليها. • تاريخ المنح. • التقدير العام فى مقررات دراسة الماجستير. (٧ مواد دراسية). • موضوع رسالة الماجستير. (أول رساله مصريه فى الإنتقاء الجينى)	
درجة الدكتوراه ٢٠١٠ جيد جدا "التنبؤ بسرعة الاستشفاء بالتنوع الجينى لعامل النمو شبيه الانسولين ١ (IGF-1) لبعض حالات الاصابة العضلية البسيطة للاعبى مسابقات الميدان والمضمار"	٣ - • الدرجة العلمية الحاصلة عليها. • تاريخ المنح. • التقدير العام فى مقررات دراسة الدكتوراة. (١٤ مادة دراسية). • موضوع رسالة الدكتوراه.	

الخبرات العملية

١- لاعبة:-

- لاعبة جميز لمدة خمس اعوام من عام ١٩٨٦-١٩٩٠ وحاصله على العديد من بطولات المنطقة والجمهورية .
- لاعبة غطس لمدة عامان من عام ١٩٩٠-١٩٩٢ وحاصله على بطولات المنطقة والجمهورية .

➤ بطله مصر والعرب وأفريقيا لألعاب القوى ولاعبه النادى الأهلى لمدة ثلاثة عشر عاما (من عام ١٩٩٣-٢٠٠٥) وفائزة بالعديد من المراكز الأولى و أكثر من ٨٠ ميدالية ذهبية فى البطولات العربية و بطولات الجمهورية (للدرع والكأس) فى مستوى الدرجة الأولى وتحت ٢٠ سنة وتحت ١٨ سنة وتحت ١٦ سنة و بطولات الشركات و بطولات الجامعات و بطولات المدارس فى المسافات القصيره و التتابعات والعديد من المسابقات الأخرى.

✓ لاعبه بالمنتخب القومى المصرى لألعاب القوى و بطلة الدرجة الاولى والمتصدرة للمراكز الاولى و بفارق فى الازمنه والمستوى فى سباقات الـ ١٠٠م عدو والـ ٢٠٠م عدو والـ ٤٠٠م عدو والـ ١٠٠٠م عدو والـ ٤٠٠٠م عدو من عام ١٩٩٩ : ٢٠٠٥ و حققت العديد من الإنجازات ورشحت لبطولة العالم للصالات المغطاه بالبرتغال .

✓ حققت إنجاز فى تاريخ العاب القوى للسيدات بمصر فى سباقات السرعة حيث أنها أول مصريه أهليه تفوز بالمركز الأول و تحطم الرقم القياسى العربى للشابات وتسجله باسم مصر والنادى الأهلى فى سباق الـ ٢٠٠م عدو بزمن وقدره ٢٤,٦ ث فى البطولة العربية التاسعة بدمشق بسوريا فى ٥/١١/٢٠٠٠ .

✓ فائزه بالمركز الأول و صاحبة الرقم القياسى للبطولات العربية فى سباق الـ ٤٠٠م عدو بزمن وقدره ٥٦,٣٣ ث والذى سجل فى البطولة العربية التاسعة للشابات بدمشق فى سوريا فى ٥/١١/٢٠٠٠ .

✓ فائزه بالمركز الأول فى سباق ٤ × ٤٠٠ متتابع بزمن قدره ٤:٠٢ ق وسجل رقم مصري جديد، والمركز الثالث فى سباق ٤ × ١٠٠ متتابع بزمن قدره ٥٣:٥٧ ث مع (فريق منتخب مصر) فى البطولة العربية التاسعة للشابات بدمشق فى سوريا فى ٢٠٠٠/١١/٥.

✓ فائزه بالمركز الثانى فى سباق ٢٠٠ م عدو بزمن قدره ٢٥,١ ث و المركز الثانى فى سباق ٤٠٠ م عدو بزمن قدره ٥٧,٨ ث والمركز الأول فى سباق ٤×١٠٠ م متتابع والمركز الأول فى سباق ٤×٤٠٠ م متتابع بزمن قدره ٣:٥٥ ق فى البطولة العربية الثانية عشر للكبار بدمشق فى سوريا فى ٢٠٠١/١٠/٥.

• صاحبة الرقم القياسى المصرى للناشئين تحت ٢٠ سنة فى الـ ١٠٠ م عدو بزمن وقدره ١٢,٤٤ ث وسجل فى المركز الأولمبى بالمعادى بالقاهرة فى عام ٢٠٠١ .

• حاصله على المركز الثالث فى سباق الـ ٤٠٠ م عدو وسجلت رقم قياسى مصرى جديد وقدره ٥٦,١٣ ث تحت ٢٠ سنة (والسابق بإسمها) فى لقاء دولى باليونان فى الاستاد الوطنى "patra" فى ٢٢ يوليو ٢٠٠١ ولم يتم تحطيمه حتى الان.

• كما حققت بالقاء الدولى باليونان زمن جديد للـ ٢٠٠ م عدو وقدره ٢٦,٢٤ ث ولم يتم تسجيله كرقم عربى ورشحها هذا الرقم ضمن أحسن ٨ أرقام للإشتراك فى بطولة العالم للصالات المغطاة بالبرتغال ومنعتها الإصابه بقطع بالرباط الصليبي من السفر.

• وفائزة بالمراكز الأولى فى سباقات ٣٠٠ م عدو تحت ١٨ سنة و أفضل زمن لها هو ١٦-٤-١٩٩٩.

• وفائزة بالمراكز الأولى فى سباقات ١٠٠ م ، ٢٠٠ م عدو و ٤×١٠٠ متتابع تحت ١٦ ، ١٨ ، ٢٠ سنة ومحققه لرقم قياسى مصري فى التتابع فى الثلاث مراحل السنيه مع فريق النادى الأهلى.

• والفائزة بالمركز الاول فى الـ ١٠٠ م عدو ، الـ ٤×١٠٠ م متتابع فى يوم الوفاء لألعاب القوى بنادى الجزيرة .

• كما حطمت العديد من الارقام القياسية المصرية فى ٤×١٠٠ م ، ٤×٤٠٠ م متتابع

وكذلك فى ٢٠٠٠،٤٠٠ م عدو حيث سجلت أول رقم جديد للـ٢٠٠٠م عدو وقدره ٢٥،٣ ث وقامت بتحطيم هذا الرقم أكثر من ثلاث مرات كما سجلت أول رقم قياسى للـ٤٠٠م عدو وقدره ٥٨،٤ ث وقامت بتحطيم هذا الرقم أكثر من أربع مرات إلى أن وصلت لأفضل أزمه والتي ذكرت سابقا.

- شاركت فى البطولة الافريقية للناشئين بتونس .
- شاركت فى العديد من المعسكرات التدريبية بالمركز الاولمبى بالمعادى وبالاكاديميه البحريه بالاسكندريه.

➤ بطله الشركات ولاعبه فى شركة مصر للطيران لألعاب القوى لمدة خمس سنوات مع الفوز بالعديد من المراكز الأولى والميداليات الذهبية للشركة فى سباقات المسافات القصيره.

➤ بطلة الجامعات المصرية لمدة أربع سنوات فى سباقات ١٠٠م ، ٢٠٠م ، ٤٠٠م ، ٤٠٠×١٠٠م ، ٤٠٠×٤٠٠م عدو والفائزة بالمراكز الاولى والميداليات الذهبية من عام ١٩٩٩:٢٠٠٣.

- فائزة بالمركز الأول فى الـ١٠٠م عدو والـ٤٠٠م عدو فى اسبوع شباب الجامعات بجامعة المنيا ٢٠٠١م مع الحصول على تكريم رئيس الجامعة للاسبوع الخامس لشباب الجامعات.

- حاصلة على المركز الاول فى الـ٢٠٠م عدو والـ٤٠٠م عدو والـ٤٠٠×١٠٠م فى أسبوع شباب الجامعات بجامعة أسيوط ٢٠٠٣م مع الحصول على شكر وتقدير للمشاركة الجادة فى فعاليات الأسبوع السادس لشباب الجامعات.

➤ بطلة المدارس وفائزة بالمركز الاول فى مسابقات الـ١٠٠م ، ٢٠٠م عدو عده سنوات وحاصلة على ٤٠% تفوق رياضى للمرحله الثانويه من الادارة العامة للتربية الرياضية والعسكرية والكشفية لوزارة التربية والتعليم.

- حصلت على شكر وتقدير من إدارة المعادى التعليمية نظرا لتحقيقها العديد من الانجازات والتفوق فى المجال الرياضى (الجمباز - الغطس - ألعاب القوى - العروض الرياضية - ومسابقات اللياقة البدنيه) وذلك على مستوى أفضل مدارس فى

الإدارة ثم أفضل إدارة فى المحافظه ثم علي مستوى محافظات الجمهوريه وذلك من المرحله الإبتدائيه إلى الثانويه.

• حصلت على تكريم من وزير الشباب والرياضه والإتحاد المصرى لألعاب القوى كأحسن لاعبه لسنة ٢٠٠٠ .

• صاحبة الرقم الشخصى فى الـ ١٠٠م عدو وقدرة ١٠،٩ ث تجارب منتخب.

• صاحبة الرقم الشخصى للوثب الطويل وقدرة ٥،٤٠ متر بإمتحانات الكلية.

• صاحبة الرقم الشخصى للوثب العالى وقدرة ١،٣٥ متر بإمتحانات الكلية.

• صاحبة الرقم الشخصى لدفع الجلة وقدرة ١٠،٢٥ متر بإمتحانات الكلية.

• صاحبة الرقم الشخصى لرمى الرمح وقدرة ٢٧ متر بإمتحانات الكلية.

• صاحبة الرقم الشخصى لقذف القرص وقدرة ٢٣،٦٥ متر بإمتحانات الكلية.

• صاحبة الرقم الشخصى للـ ١٠٠م حواجز وقدرة ١٦،٧ ث بإمتحانات الكلية.

٢- محاضر و مدرب :-

• محاضر بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار لجميع مسابقات ألعاب القوى ولجميع الفرق الدراسيه (من الأولى إلى الرابعه) من عام ٢٠٠٣ حتى الآن .

• محاضر لماده التدريب الميدانى التخصصي وماده التدريب التخصصى ٢،١ لمسابقات الميدان والمضمار لشعبه التدريب الرياضى (للفرقه الرابعه) بالقسم من عام ٢٠٠٨ حتى الآن.

• محاضر دولى للمستوى الأول للمدربين بالإتحاد الدولى لألعاب القوى من عام ٢٠١١ حتى الآن.

• مديره أكاديمية مافى الخاصه للياقه البدنيه للمرحله السنيه من ١٢:٨ سنه ومصممه برامج لياقه بدنيه وتخطيط أحمال تدريبيه من عام ٢٠١٠ : ٢٠١٣ .

• مدربة الفريق القومى للموهوبين رياضيا بالإتحاد المصرى لألعاب القوى لعام ٢٠٠٤:٢٠٠٥ .

• مدربة السرعة لفريق ألعاب القوى للبنات بنادى مدينة نصر الرياضى ٢٠١٢:٢٠١٤ .

• كما قامت بالاشراف كمدرية على فريق الجامعه فى بطوله الجامعه لألعاب القوى وكذلك على بعض الأنشطة بالجامعه مثل (سباق الماراثون بالغردقة) من عام ٢٠٠٤ .

٣- خبرات أخرى:-

- ضابط لمكافحه المنشطات بوزاره الشباب والرياضه .
- عضوه فى اللجنه النسائيه بالإتحاد العربى للألعاب القوى .
- عضوه فى الجمعيه المصريه للياقه البدنيه والصحيه وعلوم الرياضه.
- عضوه فى نقابه المهن الرياضيه والمهن التعليميه وأعضاء هيئه تدريس.
- عضوه فى فريق تطوير جودة التعليم بكلية التربيه الرياضيه بنات بالجزيره.
- عضوه فى فريق التخطيط الإستراتيجى والمشاركه المجتمعيه بمشروع الجوده .
- عضوه فى كنترول الفرقه الرابعه بكلية تربيه رياضيه بنات بالجزيره.
- عضوه عامله بالنادى الأهلى المصرى ونوادي أعضاء هيئه تدريس.
- عضوه بمجلس قسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار .
- عضوه فى لجنه العلاقات العامه بالقسم .
- عضوه باللجنه المنظمه للبطوله العربيه السادسه عشر المقامه فى إستاد القاهره ورئيس لجنه إعداد وتنظيم البطوله وحفل الإفتتاح والختام والمراسم والإستقبال وحاصله على شكر وتقدير من رئيس الإتحاد المصرى ورئيس الإتحاد العربى على المجهودات المبذوله لإنجاح البطوله وظهور مصرنا الحبيبه بمظهر مشرف ولائق أمام جميع الوفود المشاركه ٢٣-٢٦ / ٤ / ٢٠١٤ .
- منظمه لمهرجانات ألعاب القوى للأطفال بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار.
- محاضر فى دراسه إعداد مدربي المستوي الأول التى أقيمت بكلية تربيه رياضيه بنات بالجزيره جامعہ حلوان فى الفتره من ٥/٥/٢٠١١ حتى ١٥/٥/٢٠١١.
- حضرت المؤتمر السنوى الاول تحت عنوان "مستقبل الرياضه المصريه فى ضوء التطور التكنولوجى فى مجالات علوم الصحة والطب الرياضى" ، وذلك بالتعاون مع المجلس القومى للرياضه تحت رعاية السيد المهندس / حسن صقر والجمعيه المصريه للياقه البدنيه والصحيه وعلوم الرياضه "ESHFSS" والاكاديميه الالمانيه للطب الرياضى "GAASM" وقسم علوم الرياضه بجامعة سيدنى - استراليا وذلك فى الفتره من ٨-٩/٣/٢٠١٠ بفندق انتركونينتال سيتى ستارز - القاهره.

- عضو منظم للندوات والمؤتمرات داخل و خارج القسم .
- حضرت العديد من المناقشات العلمية لرسائل الدكتوراه و الماجستير.
- شاركت فى إعداد مؤتمر الإبداع الرياضى بكلية التربية الرياضيه بنين بالهرم .
- شاركت فى إعداد المنتدى العلمى الأول للقسم ٢٠١٤ .
- تشارك فى أعمال الريادة العلمية والساعات المكتبية بالكلية .
- شاركت فى أعمال توصيف وتقرير ثم تطوير المقررات الدراسية .
- تشارك فى الإمتحانات التطبيقية والتصحيح للفرق الأربعة .
- تشارك فى أعمال لجان المراقبة والمتابعة فى الإمتحانات بالكلية .
- تشارك فى إختبارات القدرات لقبول الطالبات بالكلية .

٤-الدراسات الحاصلة عليها :-

- دراسة دولية فى اللياقة البدنية وتخطيط احمال التدريب بشهادة معتمدة من الاكاديمية الالمانية للطب الرياضى والمجلس القومى للرياضة فى الفترة من ١٠-٢٠١٠/٣/١٣ .
- دراسته دوليه لمحاضرين المستوي الأول لمدرسين ألعاب القوي بالإضافة إلى ألعاب القوي للأطفال بشهادته معتمده من الإتحاد الدولي لألعاب القوي فى الفتره من ٢٣:٢٧/١٢/٢٠١٠ بالأسكندريه .
- دراسته فى مكافحه المنشطات من وزاره الشباب والرياضه ٦:٨ / ٢٠١٤ .
- ICDL من المنظمة الدولية اليونيسكو . ١٤/٠١/٢٠١٠ .
- ICTT من وزارة التعليم العالى "المجلس الاعلى للجامعات. ٥/٢/٢٠٠٨ .
- TOEFL من " AMIDEAST / Egypt " . ٢٨/٢/٢٠٠٦ .
- دوره تدريبيه لإستخدام قواعد البيانات للمكتبه الرقمية بجامعة حلوان ٧/١٢/٢٠١٤ .
- دورة لتنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بجامعة حلوان بعنوان "البحث العلمى". ١١-٢٠/٦/٢٠٠٥ .

- دورة لتنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بجامعة حلوان بعنوان "إدارة الوقت والاجتماعات". ٣٠-٣١/٣/٢٠١٠ .
- دورة لتنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بجامعة حلوان بعنوان "أخلاقيات البحث العلمى". ٣-٤/١١/٢٠١٠ .
- دورة لتنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بجامعة حلوان بعنوان "إدارة الفريق البحثى". ١٠-١١/١١/٢٠١٠ .
- دورة لتنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بجامعة حلوان بعنوان "إستخدام التكنولوجيا فى التعليم". ٢١-٢٢/١١/٢٠١٠ .
- دورة لتنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بجامعة حلوان بعنوان " نظام الساعات المعتمدة". ٨ ، ٩/١٢/٢٠١٠ .
- دورة لتنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بجامعة حلوان بعنوان " سلوكيات المهنة". ١٥ ، ١٦/١٢/٢٠١٠ .
- دورة ايروبيك من كلية تربية رياضية بنات. ٥/٨/٢٠٠٢ .