



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک  
جمهوری اسلامی ایران  
N.O.P.A.I.R.IRAN

فرم شماره: ۱ (دو صفحه)

**"فرم تعریف دوره های آموزشی"**  
**مرکز آموزش و پژوهش**

**عنوان دوره:** دوره بدنسازی ویژه رشته های ورزشی راکتی (اسکواش، بدمینتون، تنیس و تنیس روی میز) **چندمین دوره:** اولین دوره  
**هدف دوره:** ارتقاء دانش علمی و عملی مربیان بدنساز رشته های راکتی  
**تعداد ساعات آموزشی:** ۴۸ ساعت **مدت زمان برگزاری:** ۶ روز، ۹ صبح تا ۱۶/۴۵ **تاریخ برگزاری:** ۲۴ لغایت ۲۹ اردیبهشت  
**پیش نیاز:** مدرک مربی عالی بدنساز از آکادمی ملی المپیک

**نحوه ارائه:** عملی  نظری  حضوری  غیر حضوری   
**سطح دوره:** يك  دو  سه  پیشرفته  مبانی  توجیهی  بین المللی  غیره   
**سرفصل ها:**

۱. گرم کردن و سرد کردن در رشته های راکتی
۲. طراحی یک جلسه تمرین
۳. تجزیه و تحلیل نیازهای حرکتی و متابولیکی رشته های راکتی
۴. تمرینات مقاومتی رشته های راکتی
۵. توصیه های تغذیه ای و مکملها در رشته های راکتی
۶. آشنایی با مهارتهای اولیه و مقررات رشته های راکتی (اسکواش، بدمینتون، تنیس و تنیس روی میز)
۷. تمرینات توانی و پلايومتریک در رشته های راکتی
۸. روشهای کنترل استرس و افزایش انگیزه
۹. -تمرینات جنبش پذیری ثبات، تعادل و عکس العمل
۱۰. تمرینات فانکشنال تخصصی (ابزارهای راکتی)
۱۱. طراحی تمرینات بدنسازی کودکان در رشته های راکتی
۱۲. آسیبهای شایع در رشته های راکتی
۱۳. تستهای آمادگی جسمانی و عملکردی در رشته های راکتی

**وسایل آموزشی مورد نیاز:**

**مکان برگزاری دوره های حضوری:** تئوری/عملی کلاسهای آموزشی آکادمی و مرکز سنجش

**هزینه دوره:** ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال

**شرایط شرکت کنندگان:** داشتن مدرک تربیت مربی بدنساز از آکادمی ملی المپیک

**اسکان:** دارد  ندارد  **تغذیه:** صبحانه  ناهار  شام  میان وعده(چای و شیرینی)   
**الیه:** تی شرت  گرمکن  ساک ورزشی  ندارد   
**ارزشیابی دوره:** دارد  ندارد  **آزمون نهایی:** دارد  ندارد   
**گواهینامه:** دارد  ندارد

**حداکثر تعداد شرکت کنندگان:** ۳۰ نفر **حداقل تعداد شرکت کنندگان:** ۲۰ نفر **حضور:**

نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	شغل
دکتر مرتضی بهرامی نژاد	دکتری	کارمند

مدرسین / سخنرانان پیشنهادی دوره:

نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	شغل
۱. حمید طباطبایی	دکتری	
۲. مرتضی بهرامی نژاد	دکتری	
۳. حمید رجبی	دکتری	
۴. هادی عطارد	دکتری	
۵. خسرو همزه	دکتری	
۶. رعنا فیاض میلانی	دکتری	
۷. علیرضا شهاب	دکتری	
۸. شمس الدین تقوی	دکتری	

فهرست منابع آموزشی پیشنهادی دوره: (جهت مطالعه شرکت کننده ها)

ردیف	نام کتاب	نویسنده / مترجم	انتشارات
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			