



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

فرم شماره: ۱ (دو صفحه)

"فرم تعریف دوره‌های آموزشی"

مرکز آموزش و پژوهش

عنوان کارگاه: آشنائی با انواع شیوه‌های ریکاوری و اهمیت ریکاوری در ورزش قهرمانی

چندمین کارگاه: اولین کارگاه

هدف دوره: آشنائی شرکت کنندگان در این کارگاه آموزشی با جدیدترین متدها و شیوه‌های ریکاوری

تعداد ساعات آموزشی: ۶ ساعت مدت زمان برگزاری: ۱ روز ساعت: از ۹:۰۰ تا ۱۶:۰۰ روز و تاریخ برگزاری: ۸ خرداد ماه

نحوه ارائه: عملی نظری حضوری غیر حضوری
سطح دوره: یک دو سه پیشرفته مبانی توجیهی بین المللی غیره

سرفصل‌ها:

- ۱- تعاریف و مفاهیم ریکاوری
 - ۲- تبیین اهمیت ریکاوری در ورزش قهرمانی
 - ۳- تأثیر ریکاوری در نتایج مسابقات بین المللی
 - ۴- تبیین آخرین پژوهش‌ها و نتایج عملی تأثیر ریکاوری در نتایج مسابقات و عملکرد ورزشی
 - ۵- روش‌ها و تأثیرات سرما درمانی در ریکاوری
 - ۶- روش‌ها و تأثیرات گرما درمانی در ریکاوری
 - ۷- شیوه استفاده از دمای متضاد (سرما و گرما)
 - ۸- آشنائی لباس‌های فشرده‌سازی و جلیقه‌های یخ
 - ۹- آب درمانی و ریکاوری با روش غوطه‌وری در آب
 - ۱۰- ماساژ و انواع آن و چگونگی کاربرد روش‌های مختلف ماساژ در ریکاوری
 - ۱۱- آشنائی با سایر روش‌های ریکاوری
 - ۱۲- انتخاب برنامه‌های عملی برای اجرا با توجه به شرایط خاص مسابقه
- وسایل آموزشی مورد نیاز: فضای آموزشی با تجهیزات آموزشی مورد نیاز در آن مکان برگزاری دوره‌های حضوری: تئوری / کلاس‌های آموزشی موجود در آکادمی

مبلغ پیشنهادی برای پرداخت شرکت‌کننده‌ها: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

شرایط شرکت کنندگان / مخاطبین (موقعیت، آخرین مدرک تحصیلی، سن، رشته تحصیلی، شغل، ...): شرکت برای عموم آزاد است اما این دوره بیشتر جهت مربیان و ورزشکاران شرکت‌کننده در بازی‌های کشورهای اسلامی و بازی‌های آسیایی می‌باشد.

ارزشیابی دوره: دارد ندارد آزمون نهایی: دارد ندارد گواهینامه: دارد ندارد

حداکثر تعداد شرکت کنندگان: حضوری/غیر حضوری: ۲۵ نفر

غیر حضوری: ۱۰۰ نفر

حداقل تعداد شرکت کنندگان: حضوری/غیر حضوری ۵ نفر

مدیر پیشنهادی دوره:

نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	شغل
سید شاهو حسینی	کارشناسی ارشد	کارمند

مدرسین / سخنرانان پیشنهادی دوره:

نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	شغل در حال حاضر	ساعت سخنرانی	عنوان سخنرانی
علیرضا فتاحیان	دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران	مدرس دانشگاه	۶ ساعت	کل سرفصل های کارگاه

کارشناسان همکار مرکز:

فهرست منابع آموزشی پیشنهادی دوره: (جهت مطالعه شرکت کننده ها و درج در وب سایت آکادمی)

ردیف	نام کتاب	نویسنده / مترجم	انتشارات
۱	مبانی ریکاوری و فعالیت ورزشی	نویسنده: اینیگو موخیکا - کریستوف هاوس ریث ترجمه: سید شاهو حسینی - علیرضا فتاحیان	حتمی
۲	ریکاوری در ورزش	تألیف: رامین امیر ساسان- وحید ساری صراف	دانشگاه تبریز
۳			