



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 دوره: دوره مربیگری خصوصی (ویژه آقایان) چندمین دوره: اولین دوره

هدف دوره: تربیت مربی بدنساز خصوصی .....

تعداد ساعات آموزشی: ۳۶ ساعت مدت زمان برگزاری: ..... ساعت ، از ۹ صبح تا ۱۷ عصر روز و تاریخ برگزاری: ۱ مرداد لغایت ۱۱ مرداد

نحوه ارائه:  عملی  نظری  حضوری  غیر حضوری

سطح دوره:  یک  دو  سه  پیشرفته  مبانی  توجیهی  بین المللی  غیره

### سرفصل ها:

۱. مشاوره و شرح حال گیری ارزیابی سلامت
۲. ارزیابی پوست‌چهره‌های استاتیک و دینامیک
۳. آناتومی عضلانی کاربردی و حرکت شناسی
۴. ارزیابی ترکیبات بدنی (بادی کامپوزیشن و کالیبر)
۵. تکنیک تمرینات قدرتی (دستگاه)
۶. تکنیک تمرینات قدرتی (وزنه های آزاد)
۷. آشنایی با تمرینات SAQ (تئوری و عملی)
۸. آشنایی با فیزیولوژی کاربردی
۹. اصول طراحی تمرین
۱۰. تشخیص و استراتژی پیشگیری از آسیب
۱۱. اصول طراحی تمرینات مقاومتی
۱۲. اصول و شیوه های توسعه توان
۱۳. تمرینات پلايومتریک
۱۴. طراحی تمرین ویژه بیماران قلبی و سالمندان
۱۵. بازگشت به تمرین پس از آسیب و بی تمرینی
۱۶. نقش تمرینات میان تنه (Core) در سلامت و عملکرد جسمانی (تئوری و عملی)
۱۷. مکمل ها و ویتامین های رایج در بهبود سلامت و عملکرد/ داروهای غیر مجاز
۱۸. آشنایی با اصول طراحی برنامه غذایی
۱۹. مسائل حقوقی مرتبط با شغل مربیگری
۲۰. مقدمه ای بر کاربرد بیومکانیک ورزشی
۲۱. اصول طراحی تمرین ویژه کودکان و نوجوانان
۲۲. گرم کردن و سرد کردن (تئوری و عملی)
۲۳. روش های اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی و آستانه بی هوازی
۲۴. تست های مویبلیتی و فانکشنال
۲۵. تمرینات فانکشنال (تئوری و عملی)
۲۶. آشنایی با روش تمرینی EMS (تئوری و عملی)

۲۷. آشنایی با آزمون های میدانی و آزمایشگاهی سنجش قابلیت های جسمانی

۲۸. آشنایی با مفاهیم روانشناسی ورزشی

وسایل آموزشی مورد نیاز: تخته و ویدئو پروژکتور

مکان برگزاری دوره های حضوری: تئوری/عملی. کلاس های آکادمی و سالن های بدنسازی

مبلغ پیشنهادی برای پرداخت شرکت کننده ها: شهریه به شرح زیر پس از قبولی در آزمون ورودی و اعلام اسامی پذیرفته شدگان باید پرداخت شود.

شرایط شرکت کنندگان / مخاطبین : حداقل لیسانس تربیت بدنی یا مربی بدنساز فعال در یک تیم (پذیرش هر دو مورد به شرط قبولی در امتحان ورودی)

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

مواد آزمون تئوری ورودی: ۴۰ سوال ۴ گزینه ای از کتاب اصول و مفاهیم آمادگی جسمانی دکتر رجبی - دکتر گائینی انتشارات سمت

مواد آزمون عملی ورودی: ۱۰۰۰ متر ۶ دقیقه- تست چابکی ایلینویز- انعطاف تنه به جلو- اجرای الگوهای حرکتی (زانوبلند- پلایومتریک)

زمان آزمون تئوری و عملی ورودی: ۲۲ تیرماه - ساعت ۹ صبح - آکادمی ملی المپیک

آخرین مهلت ثبت نام: ۱۸ تیرماه

زمان اعلام نتایج قبول شده های ورود به دوره: ۲۶ تیرماه (پس از اعلام اسامی پذیرفته شده، قبول شده ها قبل از شروع کلاس موظف به پرداخت شهریه می باشند)

شهریه دوره (واریز فقط توسط قبول شده های اعلام شده در تاریخ ۲۶ تیر ماه): ۳۹,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دانشجویان رشته تربیت بدنی در سه مقطع با ارائه کارت دانشجویی معتبر شامل ۲۰٪ تخفیف خواهند بود)

حداکثر تعداد شرکت کنندگان: ۴۰ حداقل تعداد شرکت کنندگان: ۱۵ حضوری :

مدیر پیشنهادی دوره:

نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	شغل
علی فدایی	کارشناسی ارشد	کارشناس مرکز سنجش

مدرسین / سخنرانان پیشنهادی دوره:

نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	شغل در حال حاضر	ساعت سخنرانی	عنوان سخنرانی
دکتر شمس الدین تقوی	دکترای عمومی	مدیر مرکز پزشکی آکادمی	۲	مشاوره و شرح حال گیری ارزیابی سلامت
جعفر کتابچی	کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی		۴	ارزیابی پوسچر های استاتیک و دینامیک آناتومی عضلانی کاربردی، حرکت شناسی
آقای دکتر فرج زاده	دکترای پزشکی ورزشی	کارمند وزارت ورزش	۲	ارزیابی ترکیبات بدنی (بادی کامپوزیشن و کالیبر)
مهدی چراغی	کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی	کارشناس مرکز سنجش	۸	تمرینات پلایومتریک اصول و شیوه های توسعه توان تکنیک تمرینات قدرتی (دستگاه ها) تکنیک تمرینات قدرتی (وزنه های آزاد)

دکتر علیرضا شهاب	دکترای آسیب شناسی و حرکات اصلاحی	پزشک تیم ملی فوتبال	۴	تشخیص و استراتژی پیشگیری از آسیب تمرینات بازگشت به تمرین پس از آسیب و بی تمرینی
دکتر عباسعلی گایینی	دکترای فیزیولوژی ورزش	استاد دانشگاه تهران	۲	آشنایی با فیزیولوژی کاربردی
دکتر پژمان معتمدی	دکترای فیزیولوژی ورزش	استاد دانشگاه خوارزمی	۴	اصول طراحی تمرین
خانم دکتر الهام شیرزاد	دکترای بیومکانیک ورزشی	استاد دانشگاه تهران	۲	مقدمه ای بر بیومکانیک ورزشی
دکتر حمید رجبی	دکترای فیزیولوژی ورزش	استاد دانشگاه خوارزمی	۶	اصول تمرینات مقاومتی و قدرتی نقش تمرینات میان تنه (CORE) در سلامتی و عملکرد جسمانی(تئوری و عملی)
دکتر نوروزی	دکترا	عضو کلینیک قلب آکادمی	۲	طراحی تمرین ویژه بیماران قلبی و سالمندان
آقای جواد شفیع	کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی	کارشناس مرکز سنجش	۴	اصول طراحی تمرین ویژه کودکان و نوجوانان آشنایی با آزمون های میدانی و آزمایشگاهی
دکتر الیاس کوثری	دکترای تغذیه ورزشی		۲	مکمل ها و ویتامین های رایج در بهبود سلامت و عملکرد و داروهای غیرمجاز
دکتر هادی عطارد	دکترای تغذیه ورزشی	کارشناس مرکز پزشکی آکادمی		اصول طراحی برنامه غذایی
دکتر علی براتی	دکترای حقوق		۲	مسائل حقوقی مرتبط با شغل مربیگری
آقای ناصر پیرویدی زاده	کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش	کارشناس مرکز سنجش	۴	آشنایی با تمرینات SAQ (تئوری و عملی)
آقای دانیال تیماجی	کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش	کارشناس مرکز سنجش	۴	گرم کردن و سرد کردن(تئوری و عملی)
دکتر هیوا رحمانی	دکترا فیزیولوژی ورزش		۲	روش های اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی و آستانه بی هوایی
مهدی چراغی	کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی	مربی بدنساز	۲	تست های موبیلیتی و فانکشنال
دکتر مرتضی بهرامی نژاد	دکترای عمومی	کارشناس مرکز سنجش	۴	تمرینات فانکشنال(تئوری و عملی)
دکتر محسن صاحبی	دکترا فیزیولوژی ورزش		۴	آشنایی با روش تمرینی (EMS)
آقای مجدالدین مستعان	کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی		۲	آشنایی با مفاهیم روانشناسی ورزشی

کارشناسان همکار مرکز: مشارکت همه کارشناسان مرکز سنجش

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

ردیف	نام کتاب	نویسنده / مترجم	انتشارات
۱			
۲			

نام و امضاء مدیر مرکز درخواست کننده:

تاریخ: