



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

چندمین دوره: اولین دوره

عنوان دوره: دوره مربیگری خصوصی

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 پوسچرهای استاتیک و دینامیک
۳. آناتومی عضلانی کاربردی و حرکت شناسی
۴. ارزیابی ترکیبات بدنی (بادی کامپوزیشن و کالپیر)
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

دارای ۵۰ امتیاز بازآموزی

مواد آزمون تئوری ورودی: ۴۰ سوال ۴ گزینه ای از کتاب آمادگی جسمانی پیشرفته (ارزیابی و تجویز فعالیت ورزشی) ترجمه دکتر گائینی- دکتر رجبی- دکتر احمد آزاد- دکتر محمدرضا حامدی نیا (انتشارات سمت)

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

زمان آزمون تئوری و عملی ورودی: ۲۲ تیرماه

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: حضوری: 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 کالیپر)

تمرینات پلایومتریک اصول و شیوه های توسعه توان تکنیک تمرینات قدرتی (دستگاه ها) تکنیک تمرینات قدرتی (وزنه های آزاد)	۸	کارشناس مرکز سنجش	کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی	مهدی چراغی
تشخیص و استراتژی پیشگیری از آسیب تمرینات بازگشت به تمرین پس از آسیب و بی تمرینی	۴	پزشک تیم ملی فوتبال	دکترای آسیب شناسی و حرکات اصلاحی	دکتر علیرضا شهاب
آشنایی با فیزیولوژی کاربردی	۲	استاد دانشگاه تهران	دکترای فیزیولوژی ورزش	دکتر عباسعلی گایینی
اصول طراحی تمرین	۴	استاد دانشگاه خوارزمی	دکترای فیزیولوژی ورزش	دکتر پژمان معتمدی
مقدمه ای بر بیومکانیک ورزشی	۲	استاد دانشگاه تهران	دکترای بیومکانیک ورزشی	خانم دکتر الهام شیرزاد
اصول تمرینات مقاومتی و قدرتی نقش تمرینات میان تنه (CORE) در سلامتی و عملکرد جسمانی (تئوری و عملی)	۶	استاد دانشگاه خوارزمی	دکترای فیزیولوژی ورزش	دکتر حمید رجبی
طراحی تمرین ویژه بیماران قلبی و سالمندان	۲	عضو کلینیک قلب آکادمی	دکترا	دکتر نوروزی
اصول طراحی تمرین ویژه کودکان و نوجوانان آشنایی با آزمون های میدانی و آزمایشگاهی	۴	کارشناس مرکز سنجش	کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی	آقای جواد شفیع
مکمل ها و ویتامین های رایج در بهبود سلامت و عملکرد و داروهای غیرمجاز	۲		دکترای تغذیه ورزشی	دکتر الیاس کوثری
اصول طراحی برنامه غذایی		کارشناس مرکز پزشکی آکادمی	دکترای تغذیه ورزشی	دکتر هادی عطارد
مسائل حقوقی مرتبط با شغل مربیگری	۲		دکترای حقوق	دکتر علی براتی
آشنایی با تمرینات SAQ (تئوری و عملی)	۴	کارشناس مرکز سنجش	کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش	آقای ناصر پیرووردی زاده
گرم کردن و سرد کردن (تئوری و عملی)	۴	کارشناس مرکز سنجش	کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش	آقای دانیال تیماجی
روش های اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی و آستانه بی هوازی	۲		دکترا فیزیولوژی ورزش	دکتر هیوا رحمانی
تست های موبیلیتی و فانکشنال	۲	مربی بدنساز	کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی	مهدی چراغی
تمرینات فانکشنال (تئوری و عملی)	۴	کارشناس مرکز سنجش	دکترای عمومی	دکتر مرتضی بهرامی نژاد
آشنایی با روش تمرینی (EMS)	۴		دکترا فیزیولوژی ورزش	دکتر محسن صاحبی
آشنایی با مفاهیم روانشناسی ورزشی	۲		کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی	آقای مجدالدین مستعان

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

انتشارات	نویسنده / مترجم	نام کتاب	ردیف
			۱
			۲

نام و امضاء مدیر مرکز درخواست کننده:

تاریخ: