



## دوره تربیت مربی آمادگی جسمانی رشته های ورزشی (آقایان)

### مشخصات دوره

**هدف دوره:** تربیت مربی آمادگی جسمانی

تعداد ساعات آموزشی: ۸۶ ساعت

تاریخ و ساعت برگزاری: ۱۰ لغایت ۲۰ دیماه ۱۴۰۱ ساعت ۹ - ۱۷

نحوه ارائه:  عملی  نظری  حضوری  غیر حضوری

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

مبلغ ثبت نام: ۶۰۰۰۰۰۰۰ ریال (معادل ۶ میلیون تومان که پس از قبولی در آزمون ورودی واریز خواهد شد)

مبلغ آزمون ورودی: ۱۵۰۰۰۰۰ ریال (معادل ۱۵۰ هزار تومان)

محل برگزاری دوره های حضوری (تئوری/عملی): آکادمی ملی المپیک (بزرگراه نیایش - خیابان سئول شمالی - مجموعه ورزشی انقلاب - درب غربی - خیابان هشتم - آکادمی ملی المپیک)

حداکثر تعداد شرکت کنندگان: ۴۰ نفر (۴۰ نفر اول که موفق به کسب حد نصاب نمره قبولی در آزمون ورودی شده اند)

مواد آزمون تئوری: ۴۰ سوال ۴ گزینه ای از کتاب علم تمرین (دکتر رجبی - انتشارات جهاد دانشگاهی)

مواد آزمون عملی: دو ۱۶۰۹ متر - اجرای صحیح الگوهای حرکتی تمرین جهت آموزش - تنه به جلو - ایلی نويز

آخرین مهلت ثبت نام: ۱۶ آذر ماه ۱۴۰۱

زمان اعلام نتایج: ۳ دی ماه ۱۴۰۱

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

زمان آزمون ورودی تئوری و عملی: ۲۳ آذرماه ۱۴۰۱ (از ساعت ۸-۱۷) همراه داشتن لباس ورزشی و کفش ورزشی مناسب - تغذیه

جهت پیشگیری از افت قند در طول اجرای حرکات ورزشی - رعایت پروتکل های بهداشتی - پوشش مطابق با موازین اداری - همراه

داشتن کارت شناسایی معتبر الزامی می باشد.

## سرفصل ها:

۱. شرح حال گیری و معاینات قبل از شرکت در فعالیت ورزشی
۲. آشنایی با جنبش المپیک
۳. پوسچرهای استاتیک و دینامیک
۴. آسیب های ورزشی شایع
۵. الگوهای حرکتی تمرینات قدرتی
۶. متغیرهای تمرین
۷. طراحی یک جلسه تمرین
۸. اصول تمرینات انعطاف پذیری
۹. اصول و طراحی تمرینات HIIT, HIT
۱۰. اصول و طراحی تمرینات استقامتی
۱۱. تحلیل نیازهای ورزشکاران
۱۲. مانیورینگ تمرین
۱۳. اصول و روش های تمرینات قدرت و حجم
۱۴. اصول و روش های تمرینات پلايومتریکی
۱۵. طراحی و دوره بندی تمرینات مقاومتی
۱۶. اصول و روش های تمرینات توانی و اکسنتریکی
۱۷. تمرینات دایره ای و ایستگاهی
۱۸. **Taping**
۱۹. اصول تمرینات سرعت چابکی
۲۰. روش های نوین تمرین
۲۱. فیزیولوژی کاربردی در ورزش قهرمانی
۲۲. اصول تمرینات فانکشنال
۲۳. ملاحظات خاص تغذیه ای و رژیم های غذایی و مکمل و کنترل وزن ورزشکاران قدرتی، استقامتی و تیمی
۲۴. نسخه نویسی مکملها ، مایعات و ویتامین ها قبل ، حین و پس از تمرین
۲۵. ملاحظات خاص تغذیه و مکمل ها در کودکان، زنان، سالمندان و بیماران متابولیکی
۲۶. اصول و طراحی تمرینات پایداری
۲۷. بازگشت به ورزش
۲۸. زمانبندی تمرین
۲۹. اصول گرم کردن و سرد کردن قبل و بعد از مسابقه
۳۰. ریکاوری پس از مسابقه
۳۱. روانشناسی مربیان موفق
۳۲. روانشناسی شناخت شخصیتی ورزشکار
۳۳. بیومکانیک تمرینات مقاومتی
۳۴. آشنایی با آزمون های آمادگی جسمانی

## شرایط شرکت کنندگان

اولویت ۱: افراد معرفی شده از سوی فدراسیون ها (افراد معرفی شده از سوی فدراسیون ها می بایست از طریق سایت آکادمی ملی المپیک به آدرس [www.academy.olympic.ir](http://www.academy.olympic.ir) ثبت نام کرده و تنها در صورت طی فرآیند ثبت نام و دریافت کد رهگیری مجاز به شرکت در آزمون ورودی می باشند).

اولویت ۲: افرادی که امتیازات لازم را جهت شرکت در دوره های مربیگری آمادگی جسمانی ویژه رشته های ورزشی دارا باشند .

[http://academy.olympic.ir/olympicacademy\\_content/media/image/۸۸۲۷/۱۱/۲۰۲۲\\_orig.pdf](http://academy.olympic.ir/olympicacademy_content/media/image/۸۸۲۷/۱۱/۲۰۲۲_orig.pdf)

**توجه\*\*\*: تنها راه ارتباطی برای اطلاع رسانی های بیشتر به شرکت کنندگان از طریق ایمیل اعلام شده توسط شرکت کننده می باشد. لذا لازم است ایمیل خود را جهت اطلاع از هر گونه تغییر در برنامه مرتباً چک کنید.**