



سی و نهمین دوره بازآموزی ویژه مربیان کشتی

آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

۴ لغایت ۷ آذر ماه ۱۳۸۵ - تهران



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک با همکاری انستیتو کشتی اقدام به برگزاری سی و نهمین دوره بازآموزی ویژه مربیان کشتی استانهای مازندران، سمنان، خوزستان، کردستان، بوشهر، زنجان و تهران از تاریخ ۸۵/۸/۴ لغایت ۸۵/۸/۷ در محل آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک نموده است.

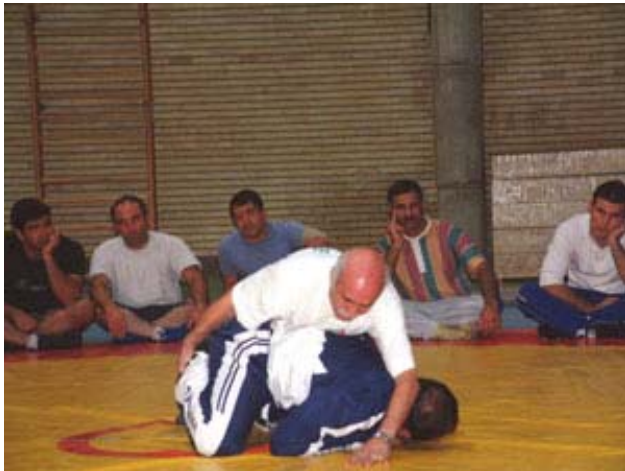


هدف از برگزاری این دوره، بازآموزی مربیان کشتی و روز آمد شدن با دانسته های علمی و فرهنگی روز و آشنایی با مفاهیم پایه در حیطه های آمادگی جسمانی، پزشکی ورزشی و مهارتی و نقش مربی است.

در این دوره دروسی مانند: تغذیه و کنترل وزن، برنامه نویسی تمرینات سالانه، کنترل تمرینات ورزشی، آشنایی با سیستمهای انرژی، مهارتهای روانشناختی در ورزش، دوپینگ و آنتی دوپینگ، برگشت به حالت اولیه در ورزش، مروری بر مفاهیم آمادگی جسمانی و طراحی تمرینات، اصول علم تمرین، آناتومی کاربردی، روش های پیشگیری از آسیبهای ورزشی، آشنایی با تمرینات پلیومتریک، آشنایی با دستگاه های سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی، مقررات داوری، مروری بر فنون عملی کشتی (آزاد و فرنگی) تدریس شد.

اساتید این دوره آقایان: دکتر مرتضی بهرامی نژاد، دکتر سید شمس الدین تقوی، دکتر فرشید طهماسبی، مهران سررشته، جواد شفیعی، محمد صمدی، دانیال تیماجی، فرهاد شمالی، محمدعلی خاکپور، بهرام حسین زاده و علی اکبر حیدری بودند.







در این دوره مربیان ضمن آشنایی با اهداف و امکانات آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک از تسهیلات اردویی آموزشی نیز برخوردار شدند همچنین مربیان از دستگاه های سنجش و اندازه گیری در مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی از نزدیک بازدید کردند.

مربیان شرکت کننده در این دوره عبارتند از آقایان :
فرامرز آرایش ، سید محمد حیدریه ، محمد علی میرزا آقازاده ، مهدی آقاجانی ، علیرضا عربی ، عبدالرضا رحیمیان ، شهریار بلنده ، محمدرضا طاهری ، سید قاسم حسینی ، حسن بهادر ، اسفندیار قندالی ، اصغر حیدری ، رضا محمدزاده ، جهانگیر پروا ، محسن وفادوست ، مجید درامی مقدم ، امید جهانی نیا ، محمود اختیار دینی ، نعمت ... غلامی ، مرتضی مولودی ، عباس پهلوان زاده ، ابوالفضل کتابی ، عباس کتابی ، کیوان بوداگی ، شهرام معنوی ، عباس جان محمدی ، نصرت ... ریاحی ، مجید نصرتی .

طبق نظر سنجی بعمل آمده از شرکت کنندگان نکاتی مورد توجه قرار گرفت از آن جمله :

۱- کلاس ها بصورت فشرده برگزار شد . اگر زمان دوره بیشتر گردد بهتر است .

۲- در صورت امکان درس ماساژ در دوره تدریس شود .

۳- از برگزارکنندگان این دوره ها در آکادمی ملی المپیک و انستیتو کشتی تشکر و قدردانی و درخواست برگزاری این دوره ها بصورت مستمر داشتند .

مراسم اختتامیه دوره با حضور آقای دکتر ضیاء معینی رییس انستیتوی کشتی برگزار شد و در پایان به شرکت کنندگان گواهی شرکت در دوره اهداء گردید .

محمد رضا اویسی

مسئول آموزش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک