

| کد دوره                                       | رشته        | عنوان  | مدرس / مدرسین                    | متقاضیان            | تاریخ   | ساعت        |
|---|-------------|--|----------------------------------|---------------------|---------|-------------|
| <b>تخصصی (ویژه رشته های گوناگون قایقرانی)</b> |             |  |                                  |                     |         |             |
| ۹۹۰۱  | کانواسپرینت | آشنایی با رشته کانو اسپرینت (پیشینه، تجهیزات، قوانین و مقررات اولیه، مواد رقابت) | آقای محسن میلاد                  | آزاد                | ۹۹/۴/۱۶ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۰۲  | دراگون بوت  | آشنایی با رشته دراگون بوت (پیشینه، تجهیزات، قوانین و مقررات اولیه، مواد رقابت)   | آقای پیمان مشیری                 | آزاد                | ۹۹/۴/۱۷ | ۱۰,۰۰-۱۱,۳۰ |
| ۹۹۰۳  | روئینگ      | آشنایی با رشته روئینگ (پیشینه، مواد، تجهیزات، قوانین و مقررات اولیه)             | خانم سولماز عباسی                | آزاد                | ۹۹/۴/۲۳ | ۱۰,۰۰-۱۱,۳۰ |
| ۹۹۰۴  | اسلalom     | آشنایی با رشته اسلalom (پیشینه، تجهیزات، قوانین و مقررات اولیه، مواد رقابت)      | خانم کنایون اشرف                 | آزاد                | ۹۹/۴/۲۱ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۰۵  | کانوپولو    | آشنایی با رشته کانوپولو (پیشینه، تجهیزات، قوانین و مقررات اولیه، زمین بازی)      | آقای مهران قزلباش                | آزاد                | ۹۹/۴/۱۸ | ۱۰,۰۰-۱۱,۳۰ |
| ۹۹۰۶  | بادبانی     | آشنایی با کایت بوردینگ (پیشینه، تجهیزات، مواد، قوانین و مقررات پایه)             | آقای حمید شمالی                  | آزاد                | ۹۹/۴/۱۸ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۰۷  | بادبانی     | آشنایی با قایق های لیزر (پیشینه، تجهیزات، مواد، قوانین و مقررات پایه)            | آقای جانی نسب                    | آزاد                | ۹۹/۴/۲۵ | ۱۰,۰۰-۱۱,۳۰ |
| ۹۹۰۸  | کانواسپرینت | سطوح آموزش از مبتدی تا المپیک در کانواسپرینت                                     | آقای مسعود مهدوی نیا             | مربیان کانو اسپرینت | ۹۹/۴/۲۱ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۰۹  | کانواسپرینت | اجزای تکنیک، تعادل و جابجایی در کانو اسپرینت                                     | آقای مسعود مهدوی نیا             | مربیان کانو اسپرینت | ۹۹/۴/۱۷ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۱۰  | دراگون بوت  | تعادل، ورود و خروج به قایق و آب، دستورالعمل ها هنگام چپ شدن قایق دراگون بوت      | آقای پیمان مشیری                 | مربیان دراگون بوت   | ۹۹/۴/۱۸ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۱۱  | روئینگ      | اجزای تکنیک حرکت بدن و پارو در روئینگ  | آقای افشین فرزاد                 | مربیان روئینگ       | ۹۹/۴/۱۶ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۱۲  | کانوپولو    | اجزای تکنیکی حرکت های قایق و پارو و پرتاب های توپ در بازی کانوپولو               | آقای مهران قزلباش                | مربیان کانوپولو     | ۹۹/۴/۲۲ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۱۳  | کانواسپرینت | اجزای تکنیکی حرکت بدن و پارو و انتقال نیرو به آب در قایق کانو                    | آقای شاهو ناصری                  | مربیان کانو اسپرینت | ۹۹/۴/۲۴ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۱۴  | دراگون بوت  | تکنیک حرکت بدن و انتقال قدرت به آب در دراگون بوت                                 | آقای سجاد غریبی                  | مربیان دراگون بوت   | ۹۹/۴/۱۷ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۱۵  | روئینگ      | تمرین های در آب روئینگ و چیدمان تمرین ها در یک جلسه تمرین                        | محمد علی قرائت                   | مربیان روئینگ       | ۹۹/۴/۲۳ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۱۶  | اسلalom     | آشنایی با پیست های اسلalom و تاکتیک های مختلف در آنها                            | خانم منیره نصر                   | مربیان اسلalom      | ۹۹/۴/۲۲ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۱۷  | کانوپولو    | تاکتیک بازی (حمله و دفاع) در کانوپولو  | آقای محسن شبخلووند               | مربیان کانوپولو     | ۹۹/۴/۲۱ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۱۸  | کانواسپرینت | تمرین های در آب کانو اسپرینت و چیدمان آنها در یک جلسه تمرین                      | آقای ایرج اقلیمی                 | مربیان کانو اسپرینت | ۹۹/۴/۳۱ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۱۹  | دراگون بوت  | تمرین های در آب دراگون بوت و چیدمان آنها در یک جلسه تمرین                        | آقای سجاد غریبی                  | مربیان دراگون بوت   | ۹۹/۴/۲۹ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۲۰  | روئینگ      | تنظیم اندازه های قایق و پارو در روئینگ   | خانم سولماز عباسی                | مربیان روئینگ       | ۹۹/۴/۲۴ | ۱۰,۰۰-۱۱,۳۰ |
| ۹۹۲۱  | اسلalom     | اجزای تکنیک حرکت های بدن، قایق و پارو (چرخش ها، غلت ها، جابجایی ها) در اسلalom   | خانم کنایون اشرف، خانم منیره نصر | مربیان اسلalom      | ۹۹/۴/۲۲ | ۱۰,۰۰-۱۱,۳۰ |
| ۹۹۲۲  | کانوپولو    | حرکت صحیح قایق در جابجایی ها و غلت ها با پارو و بدون پارو                        | آقای اشکان صیادی                 | مربیان کانوپولو     | ۹۹/۴/۲۸ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |

|   |                                  |  |   |                    |         |             |
|---|----------------------------------|--|---|--------------------|---------|-------------|
| ۹۹۲۳  | دراگون بوت                       | مرور قوانین به همراه آخرین تغییرات قوانین داوری در دراگون بوت (شیوه ICF) | آقای عباس محمدعلی                           | داوران دراگون بوت  | ۹۹/۴/۲۹ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۲۴  | اسلاوم                           | مرور قوانین به همراه آخرین تغییرات قوانین داوری در رشته اسلاوم           | خانم بهاره افشارپور                         | داوران اسلاوم      | ۹۹/۵/۷  | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۲۵  | کانوپولو                         | تمرین های در آب و بدنسازی کانوپولو و چیدمان آنها در یک جلسه تمرین        | آقای محسن شبخلووند                          | مربیان کانوپولو    | ۹۹/۵/۵  | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۲۶  | روئینگ                           | تنظیم پیچ کفه پارو در روئینگ   | آقای محمد علی قرائت                         | مربیان روئینگ      | ۹۹/۴/۳۱ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۲۷  | کانواسپرینت                      | مرور قوانین به همراه آخرین تغییرات قوانین داوری در رشته کانواسپرینت      | آقای مرتضی محرابی                           | داوران کانواسپرینت | ۹۹/۵/۵  | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۲۸  | روئینگ                           | مرور قوانین به همراه آخرین تغییرات قوانین داوری در رشته روئینگ           | خانم اسما نیکور، خانم لیلا عیدی             | داوران روئینگ      | ۹۹/۵/۱۱ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۲۹  | کانوپولو                         | مرور قوانین به همراه آخرین تغییرات قوانین داوری در رشته کانوپولو         | خانم فاطمه مولایی                           | داوران کانوپولو    | ۹۹/۵/۸  | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| <b>عمومی (مباحث مربوط به علم تمرین، تغذیه در ورزش، روانشناسی ورزش، مدیریت ورزشی و مشترک در بین رشته های قایقرانی)</b> |                                  |  |   |                    |         |             |
| ۹۹۳۰  | *پیش نیاز<br>مربیگری<br>قایقرانی | آشنایی با رشته قایقرانی  | آقای مسعود مهدوی نیا،<br>آقای محمدعلی قرائت | آزاد               | ۹۹/۴/۱۶ | ۱۰,۰۰-۱۱,۳۰ |
| ۹۹۳۱  | **پیش نیاز<br>مربی بدنساز        | اصول طراحی تمرین ۱ (آشنایی با مفهوم شدت و حجم تمرین)                     | دکتر نعیمه خواجوی                           | آزاد               | ۹۹/۴/۱۸ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۳۲  | پیش نیاز مربی<br>بدنساز          | اصول طراحی تمرین ۲ (کنش بین حجم و شدت تمرین در طول فصل تمرینی)           | دکتر نعیمه خواجوی                           | آزاد               | ۹۹/۴/۱۸ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۳۳  | پیش نیاز مربی<br>بدنساز          | اصول طراحی تمرین ۳ (چیدمان تمرین ها در یک جلسه و یک روز تمرین)           | دکتر نعیمه خواجوی                           | آزاد               | ۹۹/۴/۲۵ | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۳۴  | پیش نیاز مربی<br>بدنساز          | اصول طراحی تمرین ۴ (آشنایی با زمان بندی دوره های تمرین)                  | دکتر نعیمه خواجوی                           | آزاد               | ۹۹/۴/۲۵ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۳۵  | پیش نیاز<br>مربیگری<br>قایقرانی  | تغذیه ورزشی (مواد غذایی، مکمل ها، نوشیدنی های ورزشی و ...)               | متعاقبا اعلام می گردد                       | آزاد               | متعاقبا | متعاقبا     |
| ۹۹۳۶  | پیش نیاز<br>مربیگری<br>قایقرانی  | تمرین های آستانه لاکتات  | دکتر حمید رجبی                              | آزاد               | ۹۹/۴/۳۰ | ۱۴,۰۰-۱۵,۳۰ |
| ۹۹۳۷  | پیش نیاز<br>مربیگری<br>قایقرانی  | آشنایی با دوپینگ (شیوه های مختلف دوپینگ) و قوانین مربوط به آن            | متعاقبا اعلام می گردد                       | آزاد               | متعاقبا | متعاقبا     |

|      |                           |   |                      |      |         |             |
|------|---------------------------|---|----------------------|------|---------|-------------|
| ۹۹۳۸ | پیش نیاز مربی بدنساز      | کار با وزنه ۱ (تمرین های افزایش قدرت و توان عضلانی) | دکتر نعیمه خواجوی    | آزاد | ۹۹/۵/۱  | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۳۹ | پیش نیاز مربی بدنساز      | کار با وزنه ۲ (تمرین های استقامت عضلانی)            | دکتر نعیمه خواجوی    | آزاد | ۹۹/۵/۱  | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۴۱ | پیش نیاز مربیگری قایقرانی | شیوه های ایجاد انگیزش و آرام سازی در ورزش           | دکتر کیوان ملا نوری  | آزاد | ۹۹/۵/۶  | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۴۲ | پیش نیاز مربیگری قایقرانی | کنترل جو تیم و ایجاد انسجام تیمی                    | دکتر علیرضا سهرابیان | آزاد | ۹۹/۴/۲۸ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۴۳ | پیش نیاز مربیگری قایقرانی | توسعه رشته های المپیکی با هدف المپیک نوجوانان       | خانم کتابون اشرف     | آزاد | ۹۹/۵/۶  | ۱۳,۰۰-۱۴,۳۰ |
| ۹۹۴۴ | پیش نیاز مربیگری قایقرانی | تعمیر و نگهداری بدنه و تجهیزات قایق                 | آقای مسعود مهدوی نیا | آزاد | ۹۹/۵/۸  | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۴۵ | پیش نیاز مربی بدنساز      | پایش شاخص های عملکردی و بررسی میزان پیشرفت          | دکتر حمید رجبی       | آزاد | ۹۹/۴/۲۳ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |
| ۹۹۴۶ | پیش نیاز مربی بدنساز      | خستگی بدن و بازگشت بهینه به حالت نخست               | دکتر حمید رجبی       | آزاد | ۹۹/۴/۳۰ | ۱۶,۰۰-۱۷,۳۰ |
| ۹۹۴۷ | پیش نیاز مربیگری قایقرانی | استعدادیابی در رشته های قایقرانی                    | دکتر محمدعلی قرائت   | آزاد | ۹۹/۵/۱۱ | ۱۵,۰۰-۱۶,۳۰ |

#### توضیحات:

- به تمامی شرکت کنندگان در دوره های مذکور، گواهی معتبر از سوی فدراسیون قایقرانی تعلق می گیرد. ضمناً شرکت در هر یک از دوره ها دارای ۵ امتیاز بازآموزی است.
- بر اساس آیین نامه دوره های آموزشی فدراسیون قایقرانی سال ۱۳۹۹ ماده ۱۴، ارتقای درجه مربیگری و داوری از درجه ۳ به درجه ۲ نیازمند ۶۰ امتیاز بازآموزی و از درجه ۲ به درجه ۱ نیازمند دریافت ۷۵ امتیاز بازآموزی است.
- بر اساس آیین نامه دوره های آموزشی فدراسیون قایقرانی ماده ۱۴، تمدید کارت مربیگری و داوری درجه ۳ پس از ۳ سال از زمان صدور نیازمند دریافت ۴۵ امتیاز بازآموزی و درجه ۲ نیازمند دریافت ۶۰ امتیاز بازآموزی و درجه ۱ نیازمند دریافت ۷۵ امتیاز بازآموزی در مدت مذکور است.

- در صورت هر گونه جابجایی در مدرس کلاس یا تاریخ و ساعت برگزاری، مراتب ۲ روز پیش از کلاس به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید.  
\*کسانی که در این دوره شرکت می کنند نیازمند گذراندن سرفصل آشنایی با رشته های قایقرانی در کلاس مربیگری قایقرانی نیستند. ضمن اینکه ۵ امتیاز بازآموزی ارتقای درجه مربیگری و داوری به این سرفصل تعلق می گیرد.  
\*کسانی که در دوره های پیش نیاز مربی بدنساز شرکت می کنند به شرط داشتن مدرک مربیگری قایقرانی و تایید هیات استان، برای شرکت در " دوره مربی بدنساز حرفه ای قایقرانی " در اولویت قرار می گیرند. ضمن اینکه شرکت در هر یک از این دوره ها دارای ۵ امتیاز بازآموزی از سوی فدراسیون قایقرانی می باشد.