

**عناوین و سر فصل های تهیه و تدوین پایان نامه توسط کار آموزان محترم دوره مربیگری درجه ۳ یخ نوردی و درای تولینگ**

پلور - تیر ماه ۹۸

ردبف	عناوین پایان نامه های طرح درس کارآموزی پیشرفته یخ نوردی و درای تولینگ	زیر مجموعه	تهیه توسط :
۱	بهداشت فردی ، محیط ، لوازم ، ابزار و تجهیزات		پویان شارخی
۲	ایمنی		سید عماد حسینی
۳	شناخت ابزار ، لوازم ، تجهیزات	روش های نگهداری	محمود وفایی
۴	گره ها و کاربرد آن		زهره عبدالله خانی
۵	حمایت		نسرین عبدالرحیمی
۶	تمرینات یخ نوردی	حفظ تعادل ، صعود ، فرود ..... مناطق یخ نوردی و درای تولینگ ایران	مهین خلیلی
۷	تکنیک های رشته لید و سرعت	پوزیشن ها	محمد رضا صفدریان
۸	طراحی مسیر		مسعود زینالی
۹	قوانین داوری		مهدی تقی خانی
۱۰	آسیب های ورزشی	تیبینگ	محسن بهشتی
۱۱	تغذیه و مکمل های ورزشی		سعید محمودی
۱۲	آمادگی جسمانی	گرم کردن و سرد کردن	مجتبی ثقفی
۱۳	کارگاه ها		مهدی شاهی

ردبف	عناوین پایان نامه های طرح درس مربیگری درجه ۳ یخ نوردی و درای تولینگ	زیر مجموعه	تهیه توسط :
۱	ایمنی		مسعود زینالی
۲	آمادگی جسمانی	گرم کردن و سرد کردن	محمد رضا صفدریان
۳	ابزار شناسی ، لوازم و تجهیزات یخ نوردی و درای تولینگ		محمود وفایی
۴	سیستم های تولید انرژی	تغذیه و مکمل غذایی	محسن بهشتی
۵	تمرینات درای تولینگ		سید عماد حسینی
۶	علم تمرین	برنامه ریزی تمرین	مهین خلیلی
۷	یخ نوردی و درای تولینگ در طبیعت		زهره عبدالله خانی
۸	کارگاه ، حمایت ، صعود ، فرود		مهدی تقی خانی
۹	صعود با یومار		نسرین عبدالرحیمی
۱۰	طراحی ، طبقه بندی و درجه بندی مسیر		سعید محمودی
۱۱	اصول گشایش مسیر و رول کوبی		مجتبی ثقفی
۱۲	آسیب های ورزشی	یخ نوردی و درای تولینگ	پویان شارخی
۱۳	آماده سازی روانی	بیش تمرینی	مهدی شاهی

**توجه:**

نوع و اندازه خط و فونت : فونت زر - سایز ۱۲ و استفاده از اعداد فارسی

استفاده از تصاویر مجاز .

عدم استفاده از عکس خود و کارآموزان محترم .

تهیه و تدوین و ارائه پایان نامه به صورت لوح فشرده در زمان مقرر

ذکر منابع و ماخذ .

موفق باشید

شهریور ۹۸