

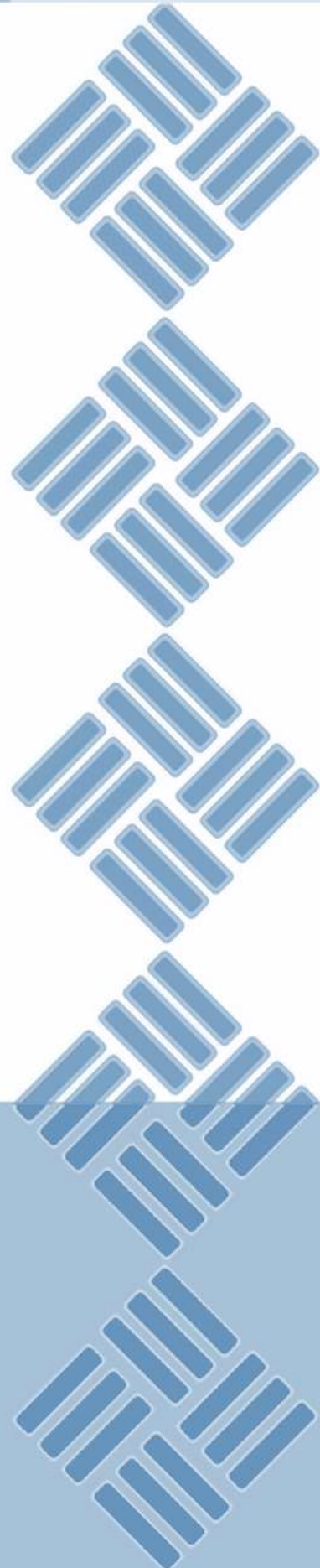


فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

کمیته صعودهای ورزشی

مجموعه پایان نامه های مربی گری صعودهای ورزشی

خرداد ۱۳۹۹





نظم اولین قانون طبیعت است.

تقدیم به پیشکسوتان گرامی و همه اساتید و به تمامی آنهایی که به ما آموختند.
همه کسانی که در پیشبرد و اعتلای صعودهای ورزشی ایران به دمی به قدمی یا درمی تلاش نموده اند.

اول دفتر

توسعه، پیشرفت و تکامل امری تدریجی است که هر گاه سه عنصر انسان، مکان و زمان شرایط را مساعد سازند، امر فوق محقق و عملی می‌گردد. پدیدآوری فرصت کشف و بروز استعدادها و هدایت انرژی بر پایه فکر و اندیشه توأم با هم فراهم آوردن بستری مناسب در این زمینه از جایگاه ویژه و پر اهمیتی برخوردار است و چنانچه اندیشه و تفکر با قلم و کاغذ هم‌نشین و مأنوس شود جاودانه می‌گردد. به همین منظور کمیته کوهپیمایی از سال ۱۳۷۸ شرکت‌کنندگان در دوره مربیگری را مکلف نمود که تجربیات، مطالعات و برآوردهای خود را مکتوب و تحت عنوان پایان‌نامه ارائه نمایند. این روند به تدریج در کمیته صعودهای ورزشی پیگیری و اجرایی شد، که الحق ذوق و سلیقه بسیاری از آنان در تهیه، تدوین و ارائه قابل توجه و ستودنی است. کمیته صعودهای ورزشی از یک سو بر خود فرض و واجب می‌داند به پاس قدرشناسی و ارج نهادن به این کوشش‌ها تمامی مطالب ارائه شده تحت عنوان پایان‌نامه‌های مذکور را در اختیار عموم علاقه‌مندان قرار دهد و از دیگر سو ضمن تجلیل، بررسی و اطلاع‌رسانی و استفاده همگان، از تکراری شدن آن نیز جلوگیری نماید. شایان ذکر است نشر و نمایش پایان‌نامه‌های موصوف هیچ‌گاه به معنای تایید همه‌جانبه آن نمی‌باشد و مسئولیت تهیه و تدوین آنها عیناً و تماماً بر عهده تهیه‌کننده آن می‌باشد و در بسیاری از موارد قابل تأمل و استفاده از آن با ذکر منبع بلامانع است.

با احترام و شعور و شرف، مراتب تشکر و قدردانی خود را از تمامی افراد به ویژه مهندس محمدمین حواله‌دار که طی سال‌ها همکاری، همیاری و همراهی خویش به طور مستقیم و غیر مستقیم در پیشبرد صعودهای ورزشی ایران به خصوص برای تهیه این مجموعه سهیم بوده یا هستند اعلام می‌دارد همواره مرهون تلاش‌های بی حد و از خودگذشتگی‌های بی بدیل آنان هستیم. بی‌شک آنچه ارائه شده در اندازه وسیع، توان و بضاعت ما بوده که رسالت ما شروع و تداوم آن با شما گرامیان است. امید آن که مقبول افتد.

مهدی داورپور

خرداد ۱۳۹۹

ردیف	عنوان پروژه	سال	تهیه شده توسط	تأیید شده توسط
۱	آسیب های عضلات	۱۳۹۴	علی اکبر صادقیان	محمد جلالی
۲	آسیب های ورزشی	۱۳۹۵	کوشا کاشانی	ثابت کار
۳	آشنایی و نحوه حمایت با ابزار گری گری و ریورسو	۱۳۹۶	رضوان ونایی	
۴	آمادگی جسمانی در سنگنوردی		محمد پیکانی	
۵	ابزار حمایت		مریم سنجیده	مجید اسکندری
۶	ارتقای درجه صعود یک سنگنورد و آماده سازی برای شرکت در مسابقه	۱۳۸۶	مرتضی افتخار	
۷	استاندارد های دیواره لید	۱۳۹۴	حمید رحیمی نژاد	امین عباسی
۸	استعدادیابی و استعداد پروری در رشته صعودهای ورزشی	۱۳۹۵	رضا شریفی	عباس مزبانی
۹	اصلاح ناهنجاری های جسمانی با حرکات ورزشی		علیرضا امیریان	عباس مزبانی
۱۰	اصول و مبانی تمرین برای بانوان	۱۳۹۴	مژگان سلطانی	علی کریمی
۱۱	اصول و مبانی تهیه کروکی مسیر در طبیعت	۱۳۹۴	احسان آب روشن	عباس محمدی
۱۲	اصول و مبانی حمایت	۱۳۹۶	محمد رضا عادل	
۱۳	اصول و مبانی حمایت	۱۳۹۶	فاطمه حاجی کریملو	
۱۴	اصول و مبانی سرپرستی تیم های ورزشی در مسابقات		مجید نژاد غلامی	آر تیمس فرشادیگانه
۱۵	اصول و مبانی گشایش مسیر و تهیه کروکی مسیر	۱۳۹۴	الهام محمدپور	آذران حمیدی
۱۶	انواع کارگاه ها از لحاظ ساختار و کاربرد	۱۳۹۶	کاوه طاهرخانی	
۱۷	بررسی و تحلیل حرکت استارت صعودهای سرعت		علی کاوسی	
۱۸	بهداشت سالن های سنگنوردی و بهداشت فردی	۱۳۹۶	حامد کاظمی	
۱۹	بهداشت فردی محیط در سالن های سنگنوردی	۱۳۹۶	رقیه حضوری	
۲۰	بهداشت فردی و محیط در سالن های سنگنوردی	۱۳۹۶	محمد حسین خردمند نژاد	
۲۱	پایان نامه برای اخذ مدرک مربی گری درجه ۳ صعودهای ورزشی	۱۳۹۳	امین اسماعیلی	عباس محمدی
۲۲	پایان نامه مربی گری درجه ۲ صعودهای ورزشی	۱۳۹۸	یعقوب آقایی	آر تیمس فرشادیگانه
۲۳	پایان نامه مربی گری درجه ۲ صعودهای ورزشی	۱۳۹۸	محمود خاتمی	آر تیمس فرشادیگانه
۲۴	پایان نامه مربی گری درجه ۳ صعودهای ورزشی	۱۳۹۲	علیرضا نخعی	محمد طبیبی
۲۵	پایان نامه مربیگری درجه ۳ صعود های ورزشی	۱۳۹۵	سحر مالکی القلندیس	کامران اندامی
۲۶	پایان نامه دوره مربیگری صعودهای ورزشی درجه ۳	۱۳۹۳	حسن انتظاری	عباس محمدی

ردیف	عنوان پروژه	سال	تهیه شده توسط	تأیید شده توسط
۲۷	پروژه مربی‌گری درجه C صعودهای ورزشی	۱۳۹۶	امین خورشیدسوار	
۲۸	پوزیشن‌های سنگنوردی	۱۳۹۶	پوریا محمودیان	
۲۹	پوزیشن‌های سنگنوردی	۱۳۹۶	الهه بهمنی	
۳۰	پوزیشن‌های سنگنوردی	۱۳۹۶	الهام سعادت	
۳۱	پوزیشن‌های سنگنوردی متن / ویدئو	۱۳۹۴	فواد عبدالهی	مهدی زنده‌کار
۳۲	تاثیرات و میزان مصرف بافرها بر عملکرد ورزشکاران در رشته سرطناپ و بلدرینگ	۱۳۹۷	حمیدرضا محمدی	آر تیمس فرشاد یگانه
۳۳	تاریخچه سنگ نوردی	۱۳۹۳	امیر نادری پیکام	سید امیر گلشن حسینی
۳۴	تجزیه و تحلیل رفتار و صعودهای ورزشی	۱۳۹۶	حسین قاسمی زاده	
۳۵	تحلیل عوامل موثر در عدم موفقیت ورزشکاران تیم ملی در میدان بین المللی در رشته بلدرینگ		محمد رضا میرزاده	آر تیمس فرشاد یگانه
۳۶	ترجمه مقاله‌ای از دو نمونه آسیب‌های رایج	۱۳۹۸	علی مصدق	
۳۷	تعریف تیپینگ	۱۳۹۲	مهرداد شعبانیا	اکبر ثابت‌کار
۳۸	تغذیه و مکمل‌های غذایی در سنگ نوردی	۱۳۹۴	حانیه حدائق	فاطمه رضازاده
۳۹	تغذیه و مکمل‌های ورزشی در طول مسابقات در رشته سرطناپ	۱۳۹۷	نیلوفر علیزاده کلاهدوزی	آر تیمس فرشاد یگانه - زهرا بهرامیان
۴۰	تیپینگ در سنگنوردی	۱۳۹۸	سجاد مستجاب الدعوه	
۴۱	چگونگی انجام آمادگی جسمانی	۱۳۹۶	مهسا علمردانی	
۴۲	چگونگی ایجاد، تشخیص و بازتوانی در آسیب‌های اسکلتی در سنگنوردی	۱۳۹۷	بهنام خلجی	پوریا بختیاری
۴۳	چنج ابزار	۱۳۹۵	مسعود جوادی پایان	مهدی زنده‌کار
۴۴	حمایت و پوزیشن‌های سنگنوردی			
۴۵	دلایل استفاده از ابزار غیر کوبشی	۱۳۹۲	شیربیشیری	اکبر ثابت‌کار
۴۶	دوره تمرین ۴ ماهه همراه برنامه تمرینی	۱۳۹۸	فاطمه سلیمانی	آر تیمس فرشاد یگانه
۴۷	دوره مربیگری درجه ۳	۱۳۹۳	مهناز امینی تبار	
۴۸	دیواره سرعت		محمد حسین حیدری زرقانی	
۴۹	روانشناسی صعودهای ورزشی	۱۳۹۴	وحیده قربانی	سید امیر گلشن حسینی
۵۰	روش استفاده درست و اصول نگهداری صحیح ابزار سنگ نوردی	۱۳۹۶	مهرداد مسلم	

ردیف	عنوان پروژه	سال	تهیه شده توسط	تأیید شده توسط
۵۱	روش‌های جمع کردن طناب	۱۳۹۶	موسی حسین‌زاده	
۵۲	روش‌های جمع کردن طناب	۱۳۹۶	مهرنوش زهدی	
۵۳	رول کوبی و انواع رول	۱۳۹۲	ساسان قصابی	اکبر ثابت‌کار
۵۴	ساخت دیواره‌ها و سالنهای سنگنوردی	۱۳۹۳	جواد کریم‌پور	ابوالفضل فولادی و مهندس جواد جباری
۵۵	سوالات تشریحی و تستی صعودهای ورزشی	۱۳۹۳	مسعود پورولی	اکبر کفایتی
۵۶	سوابق صعودهای ورزشی استان لرستان		عقیل شعبان	مهدی زنده‌کار
۵۷	سوالات تستی و تشریحی	۱۳۹۲	بهاره فرج‌الهی	محمد طبیبی
۵۸	سوالات تستی و تشریحی از کارآموزی تامریگیری درجه ۳	۱۳۹۳	فرشته صفدری	محمد جلالی
۵۹	سوالات تشریحی و تستی	۱۳۹۴	محمدحسن انتظاری	
۶۰	سوالات تشریحی و چهار گزینه‌ای	۱۳۹۳	ساعد هادی	اکبر کفایتی
۶۱	شیوه نگهداری و استفاده از ابزار سنگنوردی	۱۳۹۶	تهمینه امینی	
۶۲	صعودهای ورزشی و اقتصاد		سید بهنام سید موسوی مهدویان	عباس محمدی
۶۳	صول و مبانی تمرین‌های ذهنی در سنگنوردی	۱۳۹۴	سیدمحمد سیدیزدی	آر تیمس فرشادیگانه
۶۴	طراحی تجهیزات ایمنی برای رشته بولدرینگ در سنگ نوردی		میر محمدرضا نقیب‌زاده	آر تیمس فرشادیگانه
۶۵	طراحی دیواره سنگنوردی دیواره لید و بلدرینگ	۱۳۹۴	نسیم بیارجمندی	همراه خمسه‌زاده
۶۶	طراحی سبک نوینی از مسابقات سنگنوردی	۱۳۹۶	امیر مسعود طاهر اسماعیلی	
۶۷	طراحی گیره و مسیر سرعت رکورد مسابقات سنگنوردی نونهالان	۱۳۹۶	حمیدرضا تونزنده‌جانی	
۶۸	طراحی مسابقات با روشی نوین		حامد ازقند	
۶۹	طراحی و تدوین برنامه تمرین برای ورزشکاران در رشته صعودهای ورزشی	۱۳۹۵	محمد حسین ساغری	عباس مزبانی
۷۰	طراحی یک دوره مسابقات نووچدید		سعید محمدزاده	
۷۱	طراحی، ساخت و ترمیم گیره و حجم‌های سنگنوردی متن / ویدئو		مهدی شاهی	
۷۲	طرح جدید قوانین برای اجرای مسابقات نون‌هالان	۱۳۹۶	کاظم اسدی برجی	
۷۳	طرح سوال از جزوات پیشرفته و مربی‌گری	۱۳۹۳	پوریا گل محمدی	
۷۴	طرح و برنامه ریزی مسابقات سنگنوردی با شیوه‌ای نوین		علیرضا آخوندی	

ردیف	عنوان پروژه	سال	تهیه شده توسط	تایید شده توسط
۷۵	علم تمرین و حرکت شناسی ورزشی	۱۳۹۴	رضا احمدی	محمد جلالی فراهانی
۷۶	فرود	۱۳۹۶	سجاد دانش	
۷۷	فرود	۱۳۹۶	عطیه خادم	
۷۸	فرود <u>Abseiling</u>	۱۳۹۶	نسترن کیان‌بخت	
۷۹	کارگاه	۱۳۹۶	غلامرضا عبدالمهی	
۸۰	کارگاه ها و چگونگی ایجاد آنها از لحاظ ساختار	۱۳۹۶	مرضیه حسینی امامی	
۸۱	کلیپ تکنیک‌های پیشرفته صعودهای ورزشی		علی گلیج	
۸۲	مجموعه سوالات دوره مربیگری درجه سه صعودهای ورزشی	۱۳۹۳	ساسان امینی	
۸۳	مجموعه سوالات دوره مربیگری درجه سه صعودهای ورزشی	۱۳۹۳	بهرروز ابوالفتحی	
۸۴	مدل ها و مهارت های مربی گری		مسعود طاهری	
۸۵	مراحل حمایت در صعودهای ورزشی	۱۳۹۶	محمدامین محمدی	داوودی
۸۶	مراحل مختلف حمایت	۱۳۹۶	زهرا جعفری ازناوله	
۸۷	مربی‌گری درجه ۳		میثاق غزلباش	
۸۸	معرفی گری گری و ریورسو جهت حمایت	۱۳۹۶	محمد حمدیه	
۸۹	معرفی منطقه وکروکی مسیره‌های سنگنوردی شهرستان سنندج استان کردستان	۱۳۹۳	شهریار باربد	
۹۰	مکمل های غذایی	۱۳۹۴	حامد حیدری	محمد طبیبی
۹۱	نحوه قرارگیری بدن روی دیواره		حسین عباس‌خانی	
۹۲	نکات ایمنی فردی و محیطی در سالن‌های سنگنوردی	۱۳۹۶	محمد موسیقی	
۹۳	نکات ایمنی وفردی و محیطی در محیط های سالن سنگنوردی		نوشین ابراهیم نیا	
۹۴	نکات ایمنی وفردی و محیطی در محیط های سالن سنگنوردی		مهرداد امیری	
۹۵	نکات مهم- استفاده و نگهداری ابزار و لوازم در سالن‌های سنگنوردی	۱۳۹۶	احمد قرایی	
۹۶	هارنس و ابزار های حمایت	۱۳۹۲	امید سلیم جواهری	اکبر ثابت‌کار
۹۷	تمرینات تخصصی انگشتان در قالب افزایش قدرت و استقامت در ورزش سنگنوردی		پوریا مهدوی خواه	آرتیمس فرشاد یگانه

آنچه شما در این نوشتار می‌خوانید، حاصل یک عمر نیست؛ بلکه نتیجه عمرها است.