



شیوه نامه برگزاری
دوره آموزشی صعودهای ورزشی
سنگنوردی همگانی
داخل سالن



ویرایش پنجم

مهر ۱۴۰۳



نظم اولین قانون طبیعت است.

تقدیم به پیشگومان 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 یاد می تلاش نموده اند.

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۳	شناسه
۴	اول دفتر
۵	اهداف و خط مشی
۶	اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی، حقوقی و انضباطی
۷	الزامات برگزاری دوره آموزش سنگ‌نوردی همگانی داخل سالن
۸	(۱) الزامات اداری
۹	(۲) پیش‌نیاز دوره
۹	(۳) مدارکی که داوطلب، هنگام ثبت نام در دوره می‌بایست ارائه دهد
۹	(۴) وسایل انفرادی مورد نیاز
۹	(۵) وسایل، امکانات و تجهیزات عمومی مورد نیاز دوره
۹	(۶) مدت دوره
۱۰	(۷) الزامات فنی دوره
۱۰	(۸) مفاد آموزشی
۱۱	کاربرگ ثبت نام و پذیرش
۱۲	کاربرگ تعهدنامه شرکت کنندگان با سن کمتر از ۱۸ سال

شناسه

با احترام و شور و شغف، مراتب تشکر و قدردانی را از تمامی افرادی که طی سالها، همکاری، همیاری و همراهی خویش به طور مستقیم و غیر مستقیم در پیشبرد صعودهای ورزشی ایران سهیم بوده و یا هستند، اعلام دارد. همواره مرهون تلاشهای بی حد و از خود گذشتگی‌های بی بدیل آن هستیم.

گروه تهیه و تنظیم:

خانم‌ها: منصوره گرجی، صغری لکزایی‌فر.

آقایان: امین امینیان، کامران اندامی، مجید اسکندری، محمدرضا آفرین زاد، فرزاد دیانی، رضا زارعی، محمد طیبی، آرتیمس فرشادیگانه، علیرضا کریم و عبدالرضا نقیب زاده.

طراح جلد:

ناهید ناصری

با سپاس از:

همه مربیان، مسئولین محترم و عزیزانی که در تهیه و تدوین این شیوه نامه کمیته صعودهای ورزشی و کمیته فنی را یاری نموده‌اند.

آنچه شما در این نوشتار می‌خوانید، حاصل یک عمر نیست،

بلکه نتیجه عمرهاست .

ناشر

کمیته فنی

ویرایش پنجم

مهر ۱۴۰۳

اول دفتر

انسان از بدو خلقت همواره کنجکاو و جستجوگر بوده و این کنجکاوای منجر به پیش‌رفت و نوآوری شده است. علاقه به صعود و بالا رفتن و همچنین بهره‌مندی از زمان و مکان و نیازهایی که در کنار این علاقه موجب ابداع شیوه‌های جدید صعود مانند سنگ‌نوردی گردید، منجر به این شد تا سنگ‌نوردی داخل سالن ابداع گردد. رشد روزافزون این ورزش و جذب علاقه‌مندان به انجام این ورزش در سراسر جهان، سرانجام استقلال فدراسیون جهانی صعودهای ورزشی (IFSC) از فدراسیون جهانی کوه‌نوردی (UIAA) را به ارمغان آورد و این فدراسیون از روز شنبه ۲۷ ژانویه‌ی ۲۰۰۷ میلادی / ۷ بهمن ۱۳۸۵ هجری شمسی فعالیت خود را به‌صورت مستقل آغاز نمود.

حضور و پیش‌رفت کمی و کیفی ورزش‌کاران کشورمان در تمامی ابعاد، منوط به رعایت نظم و انضباط اداری و اجتماعی و همچنین رعایت اصول فنی و تشکیلاتی این رشته‌ی مفرح و مهیج است.

نگاه به آینده، ما را برآن می‌دارد تادست از تلاش و کوشش برنداشته و با به‌کارگیری تمامی نیروهای بالقوه‌ای که در سطح کشور برای اعتلای نام ایران می‌کوشند، در راه رشد و شکوفایی استعدادهای کم‌نظیری که در میان نونهالان، نوجوانان و جوانان این مرز و بوم وجود دارد، فعالیت خود را دوچندان نماییم.

رشد روزافزون این رشته و توجه ویژه نونهالان، نوجوانان و جوانان به آن، لزوم نگرش جدی به مقوله‌ی توسعه‌ی پایدار و ایجاد شوروشوق و تحرک در جامعه‌ی ورزش به‌خصوص در زمینه‌ی فعالیت سنگ‌نوردی (داخل سالن) در جامعه‌ی ایرانی، هدایت و سوق انرژی‌های جوانان و دیگر مقوله‌هایی از این دست، با توجه به حرکت‌های نوین و خرد جمعی، ما را بر آن می‌دارد که به این فعالیت پر تحرک بنای بیش‌تری دهیم و در راه اعتلای آن بکوشیم.

مجموعه‌ای را که پیش رو دارید شامل شیوه‌نامه و کاربرگ‌های آموزشی بوده و حاصل تلاش جمعی بسیاری از هم‌کاران گرامی در کمیته‌های صعودهای ورزشی و فنی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی است. امید است با حمایت همه‌جانبه‌ی تمامی مسئولان ذی‌ربط و تلاش تمامی دل‌سوزان این رشته، شاهد کسب افتخارات بزرگ در سطح آسیا و جهان باشیم. ان‌شاء...

تهران
 مهدی داورپور
 کمیته فنی
 مهر ۱۴۰۳

اهداف و خط مشی

مقدمه

تحولات سریع و پیچیده تر شدن محیط از جمله عوامل مهمی هستند که در گسترش نقش آموزش، موثر می‌باشند. در عصر و زمانه کنونی بیش از همه تداوم موفقیت‌ها در گرو تعادل بین توانمندسازی منابع انسانی و بهره‌مندی از آموزش‌های موثر با تغییرات و تحولات و نوآوری‌های فراسازمانی است. از سوی دیگر تنها راه رسیدن به آموزش اثر بخش، نیازمند، رعایت اصول علمی و بهره‌گیری از استانداردها و رویه‌های منطقی است تا بتوان با برنامه‌ریزی بهره‌بردارانه از این رو آموزش فرایند طراحی شده جهت ایجاد و بهبود مهارت، دانش، نگرش و رفتار مطلوب از طریق تجربه علمی و عملی است. این فرایند تنها با سیاست‌گذاری، با برنامه‌محوری کلان، طراحی، اجرا، نظارت و ارزیابی، اثر بخش است.

این دوره در آینده نزدیک (پس از اعلام رسمی) به عنوان پیش‌نیاز لازم برای ورود به دوره‌های بعدی صعودهای ورزشی خواهد بود.

اهداف و خط مشی

- هدف از برگزاری این دوره آشنایی علاقمندان با اصول اولیه صعودهای ورزشی به صورت علمی و گسترش این ورزش در سطح همگانی است.
- ارتقاء آگاهی‌های عمومی علاقمندان نسبت به صعودهای ورزشی و گرایش‌های وابسته در سطوح سنی پایه.
- ارتباط دانش و مهارت‌های تخصصی و عمومی منابع انسانی جامعه هدف (نونهالان، نوجوانان و جوانان).
- تمرکز بر استقرار و نهادینه شدن استانداردهای آموزشی در سطوح پایه.
- تمرکز بر سیاست‌گذاری و الگوی یکپارچه مدیریت آموزشی.
- تعامل موثر با مراکز علمی، آموزش ملی و بین‌المللی.
- بهره‌گیری از فضای مجازی در طراحی، توسعه و مدیریت فرایندها.
- تحول‌گرایی در نظام آموزش منطبق بر دستاوردهای ملی و بین‌المللی.
- بهبود مدیریت منابع و مصارف.
- هدایت و کنترل انرژی در سطوح سنی پایه.
- بهینه‌سازی فضا، زیرساخت‌ها و تجهیزات آموزشی.
- تقویت آموزش در مناطق محروم و مرزی با تکیه بر توانمندسازی منابع انسانی و ایجاد فرصت برابر آموزشی.
- ایجاد هماهنگی، ساماندهی و انسجام در برنامه‌های آموزشی.
- ایجاد فرصت‌های شغلی.
- توجه بر باورهای دینی و ملی.
- تبعیت از قوانین جاری کشور.



اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی، حقوقی و انضباطی

تمامی کادر اجرایی دوره‌های آموزشی ملزم به رعایت اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی، حقوقی و انضباطی زیر هستند.

- اعتقاد و التزام به قوانین جاری کشور به ویژه قوانین و مقررات و آئین نامه‌ها و شیوه نامه‌های مرتبط با فعالیت‌های ورزشی.
- دارا بودن حسن خلق و شهرت توأم با تواضع و متانت و بردباری.
- رعایت عدالت و انصاف در تمامی ابعاد و زمینه‌ها از جمله عدالت در گفتار و سایر ابعاد فرهنگی و اجتماعی و خویشن‌داری در کلیه امور و مسئولیت‌های محوله و بدور از هر گونه حب و بغض و اعمال سلاقی شخصی.
- رعایت نظم و انتظام در امور محوله و اعتقاد به اصل مهم مسئولیت پذیری.
- حفظ امانت و رازداری و پایبندی به اصول مسلم کرامت والای انسانی.
- حضور موثر و منظم در محدوده و زمان اجرای مسئولیت مبنی بر حداکثر آمادگی علمی و عملی و جسمی و روحی و عدم خروج از محدوده مذکور تا انقضا ساعت مقرر.
- آراستگی ظاهری و بهره مندی از پوشش مناسب و حفظ بهداشت فردی جمعی و محیطی در محیط‌های آموزشی.
- رعایت تمامی نکات ایمنی و اجرای فعالیت ورزشی در فضای امن و آرام و به دور از هر گونه مخاطره و تنش و اضطراب.
- حضور در محل اجرای مسئولیت و انجام وظیفه فقط بنا به دعوت یا ابلاغ رسمی و معتبر.
- رعایت ادب و حفظ احترام و اجتناب از تمسخر و به کارگیری الفاظ سخیف و نسنجیده آنچه که زینده یک انسان وارسته و یک ایرانی معتقد است برای تمامی دست اندرکاران و عوامل آموزشی.
- آگاهی و آشنایی کادر اجرایی از موقعیت زمانی و مکانی و اشراف کامل در مورد زمان اجرای برنامه با اتکاء و احترام به سنت‌ها و باورهای ملی مذهبی آئینی و قومی.
- استفاده مناسب و بهینه از لوازم و تجهیزات استاندارد به دور از هر گونه افراط و تفریط اسراف.
- دقت و تاکید بر اجرای حرکات ورزشی متعارف و معقول با فعالیت‌های رایج ورزشی فارغ از هر گونه اعمال و بی‌مبالاتی متکی بر رعایت احتیاط آنچنان که شایسته رفتار انسانی آینده نگر و معقول است.
- فراگیری و افزایش فنون ارتباط جمعی و گروهی و بهره مندی از اصول و روابط صحیح و مناسب با تمامی عوامل ورزشی.
- پرهیز از دخالت و پرسش‌های غیر ضروری حین اجرای مسئولیت.
- عدم جانبداری، تشویق، حمایت، تبلیغ، تنبیه در تمامی مراحل آموزش توسط ارکان اجرایی بصورت غیر اصولی و اختصاصی.
- انجام بیمه های ورزشی و مسئولیت، جهت تمامی کادر اجرایی مرتبط و کارآموزان.



الزامات برگزاری دوره آموزش سنگنوردی همگانی داخل سالن

(۱) الزامات اداری و فنی

- ✓ دوره آموزشی سنگنوردی همگانی فقط داخل سالن و دیواره‌های سنگنوردی (لید و بولدرینگ) دارای استاندارد لازم برگزار می‌شود.
- ✓ هیئت‌های کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان‌ها و باشگاه‌های کوهنوردی و سنگنوردی دارای مجوز فعالیت می‌توانند دوره فوق را برگزار نمایند.
- ✓ عوامل فنی برگزاری دوره فوق فقط مدرسان دارای مجوز فعالیت هستند. (مربیان که در آخرین دوره همگانی و بازآموزی شرکت نموده و شرایط مطلوب و مجوز آموزش را به عنوان مدرس کسب نموده‌اند).
- ✓ تمامی مکان‌های برگزاری شامل سالن‌ها و دیواره‌های سنگنوردی می‌بایست دارای بیمه مسئولیت و حوادث باشند.
- ✓ رعایت بهداشت محیط و فردی در محل‌های برگزاری دوره فوق توسط تمامی عوامل مرتبط الزامی است.
- ✓ انجام این دوره در طبیعت ممنوع است.
- ✓ منابع آموزشی این دوره آخرین ویرایش طرح درس کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی است.
- ✓ گواهی آموزش دوره فوق پس از پایان دوره و ثبت آن در پرتال فدراسیون قابل چاپ و ارائه به کارآموزان محترم است.
- ✓ دوره‌های دختران و پسران به صورت مجزا برگزار می‌شود.
- ✓ بهره مندی از رفتار و زبان آموزشی متناسب با سنین کارآموزان توسط مدرس و تمامی عوامل.
- ✓ رعایت قوانین جاری کشور و تمامی الزامات فنی ارائه شده توسط کمیته صعودهای ورزشی فدراسیون.
- ✓ انجام بیمه‌های ورزشی و مسئولیت، جهت تمامی کادر اجرایی مرتبط و کارآموزان.
- ✓ استفاده از لوازم و تجهیزات فنی سالم و استاندارد.

۲) پیش نیاز دوره

- ✓ دارا بودن هشت سال تمام در روز ثبت نام
- ✓ تکمیل کاربرگ ثبت نام (کنترل توسط مرجع برگزاری و مدرس)
- ✓ ثبت نام در پرتال فدراسیون

۳) مدارکی که داوطلب، هنگام ثبت نام در دوره می‌بایست ارائه دهد

- ✓ ارائه اصل شناسنامه و یک برگ رونوشت از آن
- ✓ ارائه اصل و یا تصویر بیمه ورزشی معتبر
- ✓ ارائه گواهی صحت و سلامت پزشکی (جسمی و روحی)
- ✓ ارائه رضایت نامه پدر و یا قیم قانونی (به صورت حضوری و یا محضری)
- ✓ یک قطعه عکس ۳×۴ جدید

۴) وسایل انفرادی مورد نیاز (سالن و استاندارد)

- ✓ لباس ورزشی و کفش مناسب تمرین (کفش سنگنوردی)
- ✓ لوازم شخصی
- ✓ هارنس
- ✓ کیسه پودر
- ✓ لوازم انفرادی

۵) وسایل، امکانات و تجهیزات عمومی مورد نیاز دوره

- ✓ دیواره مناسب (لید و بلدرینگ) و استاندارد دارای ایمنی لازم.
- ✓ تشک استاندارد به همراه روکش.
- ✓ سرویس بهداشتی.
- ✓ ابزار، لوازم و تجهیزات عمومی استاندارد (طناب، ابزار حمایت، کارابین پیچ و...).
- ✓ نشانه و تابلوهای راهنما در داخل مجموعه.
- ✓ لوازم کمکهای اولیه.
- ✓ لوازم اطفاء حریق.
- ✓ نور و تهویه مناسب.

۶) مدت دوره

- ✓ حداقل مدت زمان دوره ۳ ماه و حداکثر ۴ ماه است.
- ✓ هر دوره ۷۲ ساعت، هر جلسه تمرین ۲ ساعت. (مجموعاً ۳۶ جلسه)
- ✓ در هر روز فقط یک جلسه ۲ ساعته برگزار می‌شود.
- ✓ در هر هفته حداکثر ۳ جلسه برگزار می‌شود.



۷) الزامات فنی دوره

- ✓ تعداد کارآموزان دوره ۵ نفر با حضور یک مدرس (دارای مجوز تدریس از آخرین دوره هماهنگی و بازآموزی)
- ✓ رعایت کامل مفاد شیوه نامه و همچنین استانداردهای لازم توسط مدرس دوره.
- ✓ مطالعه دقیق کاربرگ ثبت نام کارآموزان توسط مدرس دوره و آشنایی کامل با شرح حال کارآموزان.
- ✓ بهره‌مندی از رفتار و زبان آموزشی و همچنین ارتباط سالم مدرس با کارآموز.
- ✓ ارائه مطالب آموزشی و فنی منطبق بر رئوس مدون در این شیوه نامه.
- ✓ ایجاد روحیه شادابی و نشاط و بازی‌های مرتبط در محیطی ایمن، پاک و سالم توسط مدرس.
- ✓ مدرس محترم می‌بایست برای هر کارآموز کارنامه و یا شرح حال از فعالیتهای جلسات آموزشی تهیه و تدوین و در محل باشگاه و یا هیئت ثبت و ضبط نموده و پس از پایان دوره به پرتال فدراسیون انتقال دهد.
- ✓ رعایت کامل موارد ایمنی، فنی، اخلاقی، فرهنگی، ملی و آئینی.

۸) مفاد آموزشی

- منابع آموزشی این دوره، آخرین ویرایش طرح درسهای کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی است.
- توجه: مدرس محترم می‌بایست آموزش گام به گام توام با تمرین و تمرکز همراه با شادابی و نشاط را در دستور کار خود قرار دهد. (مباحث آموزشی از آسان شروع شود)



کاربرگ تعهدنامه حضوری شرکت کنندگان با سن کمتر از ۱۸ سال

مشخصات ولی / سرپرست / قیم:

این جانب..... به شناس نامه شماره..... فرزند..... به عنوان
 ولی / سرپرست / قیم قانونی خانم/آقای..... به کد
 ملی..... فرزند..... متولد روز..... ماه..... سال..... ضمن قبولی و
 احترام به کلیه قوانین فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، با ابراز رضایت کامل از حضور نام برده در
 دوره..... مسئولیت هر گونه حادثه ممکن را می پذیرم.
 نشانی دقیق پستی و شماره تلفن منزل این جانب به قرار زیر است:

.....

.....

.....

.....

.....

نام - نام خانوادگی، امضاء

تاریخ

پایان

تمامی عزیزان می‌توانند نظرهای خویش را به نشانی:

info@msfi.ir یا dabir.msfi@gmail.com

برای کمیته فنی ارسال نمایند.

کمیته فنی دست تمامی عزیزانی را که نقطه‌نظرها و پیشنهادات خود

را به منظور ارتقای سطح دانش و اصلاح این شیوه‌نامه، ارسال

می‌نمایند، به گرمی می‌فشارد.

موفق باشید

مهر ۱۴۰۳