

کلینیک پیشرفته‌ی مربی‌گری کشتی آزاد
صوفیه - بلغارستان ۲۶ الی ۲۸ نوامبر (۵ تا ۷ آذر) ۲۰۰۹
 برنامه‌ی دوره

موضوع	مدت (دقیقه)	سخنران
روز نخست		
خوشامدگویی ریاست فیلا و افتتاح دوره	۱۰	رافائل مارتینیتی (سوئیس)
خوشامدگویی ریاست فدراسیون کشتی و یا کمیته‌ی ملی المپیک بلغارستان	۵	
مراسم اهدای جوایز (کاپ و مدال فیلا) به مربی برتر سال جهان در رشته‌ی کشتی آزاد	۱۰	رافائل مارتینیتی (سوئیس)
وقفه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای		
کلاس‌های تئوری از ساعت ۹:۳۰ الی ۱۳:۰۰		
۱ شرح برنامه‌ی فیلا برای توسعه‌ی کشتی طی سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۲	۲۰	رافائل مارتینیتی (سوئیس)
پرسش و پاسخ	۵	
۲ آنالیز و تحلیل تحولات صورت گرفته در کشتی آزاد بر مبنای مسابقات قاره‌ای و قهرمانی جهان در سال ۲۰۰۹	۴۵	تونمان (تنومن غ.) از آلمان
پرسش و پاسخ	۵	
انترکت به مدت ۱۰ دقیقه		
۳ شیوه‌های برنامه‌ریزی تعلیم کشتی به نوجوانان طی سال‌های اول و دوم آموزش	۴۵	قازاریان (ارمنستان)
پرسش و پاسخ	۵	
۴ برنامه‌ی آماده‌سازی هفتگی (هفته به هفته) برای کشتی‌گیران نخبه	۴۵	شتریف (بلغارستان)
پرسش و پاسخ	۵	
۵ اهمیت برنامه‌ی اعطای درجه‌ی استادی (کارشناسی ارشد) برای توسعه‌ی کشتی (فارغ و مستقل از مسابقات)	۶۰	؟
پرسش و پاسخ	۵	
کلاس‌های عملی از ۱۶:۰۰ الی ۱۸:۳۰		
۱ معرفی برنامه‌ی گرم کردن چرخشی روی تشک	۱۵	لئوپولد (آلمان)
پرسش و پاسخ	۱۰	
۲ شیوه‌ی بهبود اجرای تاکتیک‌های مختلف	۳۰	یوری شاهمراداف (روسیه)
پرسش و پاسخ	۱۰	
۳ بهبود و پیشرفت شخصی - تکنیکی با همراهی مدرسان فیلا	۶۰	لئوپولد (آلمان) شاهمراداف (روسیه) شتریف (بلغارستان)
پرسش و پاسخ	۱۰	

روز دوم

کلاس‌های تئوری از ساعت ۹:۰۰ الی ۱۲:۳۰

۱	آماده‌سازی کشتی‌گیران آزادکار با توجه به قوانین مسابقات	۴۰	P. Kirov (بلغارستان)
	پرسش و پاسخ	۵	
۲	شیوه‌های و راهکارهای بدنسازی تیم‌های ملی در رشته‌ی کشتی آزاد	۴۰	میرزایی (ایران)
	پرسش و پاسخ	۵	
<i>آنتراکت به مدت ۱۰ دقیقه</i>			
۳	آماده‌سازی کشتی‌گیران برای دیدار با حریفان مختلف در طول برگزاری مسابقات	۴۵	لئوپولد (آلمان)
	پرسش و پاسخ	۵	
۴	طرح برنامه‌ی آماده‌سازی تیم‌های ملی در طول ۴ سال برای حضور در رقابت‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن	۵۵	قازاریان (ارمنستان)
	پرسش و پاسخ	۵	
۵	اطلاعات مربوط به برخی سبک‌های کشتی که اخیراً تحت حمایت فیلا قرار گرفته‌اند (گراپلینگ، پانکریشن آتلیما، کشتی ساحلی و ...)	۶۰	؟
	پرسش و پاسخ	۵	
کلاس‌های عملی از ۱۶:۰۰ الی ۱۸:۳۰			
۱	معرفی یک روش دیگر در شیوه‌ی گرم کردن چرخشی روی تشک	۱۵	شتریف (بلغارستان) میرزایی (ایران)
		۵	
۲	بهبود و تقویت برخی از تاکتیک‌های نگهداری منتهی به کلینج در کشتی آزاد	۳۰	لئوپولد (آلمان)
	پرسش و پاسخ	۵	
۳	بهبود و پیشرفت شخصی - تکنیکی با همراهی مدرسان فیلا	۶۰	همه‌ی مدرسان حاضر
	پرسش و پاسخ	۵	
۴	شیوه‌ی ریکاور کردن ماهیچه‌ها در انتهای جلسات تمرین	۴۰	دکتر دیه‌زمن (آلمان)
	پرسش و پاسخ	۵	

روز سوم

کلاس‌های تئوری از ساعت ۹:۰۰ الی ۱۳:۰۰

۱	سیستم سازمان‌دهی و آماده‌سازی کشتی‌گیران از دوران دانش‌آموزی تا تبدیل‌شدن‌شان به کشتی‌گیرانی نخبه	۴۰	P. (بلغارستان) Kirov
	پرسش و پاسخ	۵	
۲	شیوه‌ی وزن کم کردن [صحیح] کشتی‌گیران در قبل از مسابقات بدون هیچ‌گونه اتلاف و از دست دادن نیرو و انرژی	۴۰	یوری شاهمراداف (روسیه)
	پرسش و پاسخ	۵	
<i>آنتراکت به مدت ۱۰ دقیقه</i>			
۳	مجموعه قوانین جهانی مبارزه با دوپینگ و راهکارهای فیلا برای مبارزه با این مسئله	۴۰	دکتر دیه‌زمن (آلمان)
	پرسش و پاسخ	۵	
۴	شیوه‌های اختصاصی آماده‌سازی کشتی‌گیران با استعداد	۴۰	قازاریان (ارمنستان)
	پرسش و پاسخ	۵	
کلاس‌های عملی از ۱۶:۰۰ الی ۱۸:۰۰			
۱	معرفی یک روش دیگر برای شیوه‌ی گرم کردن	۱۵	شتریف (بلغارستان)
	پرسش و پاسخ	۵	
۲	مطالعه و بهبود سرعت و کنترل قابلیت‌های ورزشی	۴۰	لئوپولد (آلمان)
	پرسش و پاسخ	۵	
۳	بهبود و پیشرفت شخصی - تکنیکی با همراهی مدرسان فیلا	۶۰	مدرسان حاضر

روز چهارم			
	۶۰	میزگرد بحث و گفت و گو	۱
	۲۰	مراسم اختتامیه	۲
آنتراکت به مدت ۱۰ دقیقه			
میشل دوسون (فرانسه) قازاریان (ارمنستان) و سایر مدرسان حاضر		آزمون کتبی مدرک مربی‌گری فیلا	۳

استفان قازاریان
مسئول هماهنگی دوره
دبیر دپارتمان مربیان