

اطلاعیه کمپ آموزشی کرلینگ

۸ الی ۱۲ مرداد ماه - پیست یخ ایران مال آیس باکس

مدرس دوره: بلال عمر چاکر کاپیتان و سرمربی تیم ملی ترکیه

انجمن کرلینگ ایران با همکاری آیس باکس پیست یخ ایرانمال تحت نظارت فدراسیون اسکی و ورزش های زمستانی اولین کمپ آموزشی کرلینگ در ایران را با مربیگری بلال عمر چاکر کاپیتان تیم ملی آقایان و سرمربی تیم بانوان ترکیه برگزار می نماید.

این دوره در قالب یک کمپ آموزشی در سه بخش عملی روی یخ، تئوری کرلینگ و تئوری بدنسازی از تاریخ ۸ مرداد ماه (دوشنبه) شروع و با اعطای گواهی شرکت در دوره برای بازیکنان در تاریخ ۱۱ مرداد ماه (پنجشنبه) به پایان می رسد.

لازم به ذکر است که این کمپ تنها جنبه آموزشی داشته و شرکت در آن به منظور انتخابی و یا دوره مربیگری محاسبه نمی گردد.

دارا بودن این شرایط برای حضور در دوره الزامی است:

۱. داشتن ۱۷ سال کامل

۲. داشتن اطلاعات اولیه از این ورزش روی یخ

۳. داشتن بیمه ورزشی معتبر تا پایان فصل تابستان

۴. پرداخت مبلغ کامل ۵ میلیون تومان و ارسال فیش واریزی قبل از شروع اولین جلسه در واتساپ یا تلگرام به شماره تماس ۰۹۱۲۳۹۵۶۴۵۶ آقای صدقی زاده.

قوانین و مقررات حین دوره به شرح زیر می باشد:

۱. داشتن حجاب اسلامی کامل برای بانوان (استفاده از لباس بلند و شال ورزشی (اسکارف))

۲. پوشش یک دست مشکی (سر تا پا) برای آقایان و بانوان

۳. پوشیدن شلوار و لباس ورزشی در تمام جلسات دوره (تئوری و عملی)

(استفاده از لگ های ورزشی ممنوع می باشد)

۴. حضور در زمان های تعیین شده (تاخیر به موجب غیبت در جلسه می باشد)

۵. رعایت نکات اعلامی توسط مربی و کمک مربیان پیش، حین و پس از جلسه برای برقراری نظم کامل جلسات.

۶. برهم نزدن نظم برگزاری و رعایت زمان های استراحت مربیان

شرایط ثبت نام

متقاضیان محترم میبایست مبلغ ۵ میلیون تومان کامل را به شماره شبا IR۳۹۰۱۷۰۰۰۰۰۰۱۰۶۵۰۹۸۴۷۰۰۸ به نام فدراسیون اسکی و ورزش های زمستانی ایران واریز نمایند و سپس فیش واریزی خود را به همراه نام، نام خانوادگی، کدملی، تاریخ تولد و شماره تماس برای آقای صدقی زاده دبیر انجمن به شماره تماس ۰۹۱۲۳۹۵۶۴۵۶ در واتساپ یا تلگرام ارسال نمایند.

لازم به ذکر است ثبت نام پس از واریز وجه و ارسال فیش تکمیل شده می باشد.

همچنین در صورت دارا نبودن شرایط اولیه ثبت نام ثبت نام شما ملغی و هزینه واریزی پس داده نمی شود.

در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با شماره تماس اعلامی یا صفحه انجمن ایران کرلینگ در ارتباط باشید.

برنامه تمرین کمپ کرلینگ

روز	ساعت	6:45-7:45	8:00-9:00	9:15-10:15	10:30-11:30	11:45-12:45	13:00-14:00	14:15-15:15	15:30-16:30
دوشنبه	8 مرداد	-	تمرین روی یخ (کمک مربیان)	تمرین روی یخ (کمک مربیان)	-	-	تمرین روی یخ (بازیکنان)	تمرین روی یخ (بازیکنان)	آموزش تئوری
	سهشنبه	9 مرداد	تمرین روی یخ (کمک مربیان)	تمرین روی یخ (بازیکنان)	تمرین روی یخ (بازیکنان)	-	آموزش تئوری (بدنساز)	آموزش تئوری	-
چهارشنبه	10 مرداد	تمرین روی یخ (کمک مربیان)	تمرین روی یخ (بازیکنان)	تمرین روی یخ (بازیکنان)	صبحانه مشترک شرکت کنندگان	-	-	-	-
	پنجشنبه	11 مرداد	تمرین روی یخ (آزمون مربیان)	آموزش استراتژی (کمک مربیان)	تمرین روی یخ (بازیکنان)	تمرین روی یخ (بازیکنان)	تمرین روی یخ (آزمون بازیکنان)	آموزش تئوری (داوری و مسابقات)	آزمون تئوری

هرگونه تغییر ناگهانی در این برنامه یک روز قبل به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید.

حضور در زمان تمرین کمک مربیان به عنوان تماشای از روی سکوها با هماهنگی قبلی امکان پذیر است.

برنامه تنظیم شده قابلیت تغییر برای فرد را ندارد و فقط در صورت نیاز توسط مربی تغییر میکند.

با آرزوی موفقیت و بهروزی

انجمن کرلینگ ایران