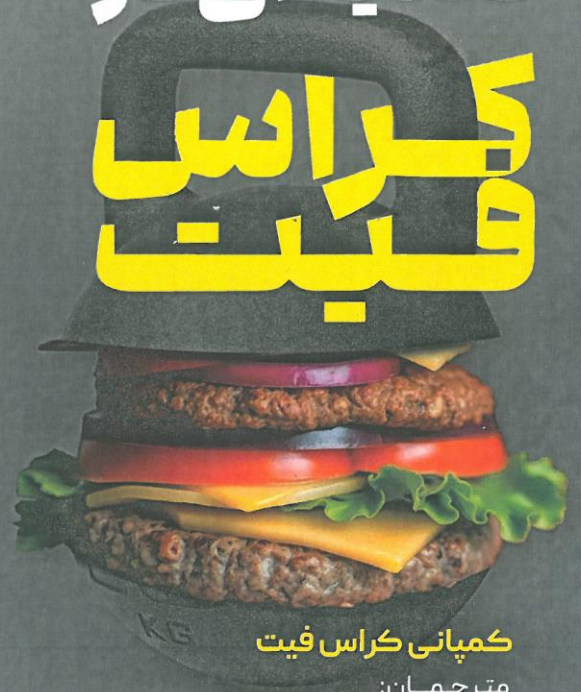
راهنمای تغذیه‌ای در کراس فیت



کمپانی کراس فیت

مترجمان:

دکتر مهرزاد مقدسی

دکتری فیزیولوژی ورزشی و عضو هیأت علمی گروه علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز

احسان منصورآبادی

کارشناس ارشد تغذیه ورزشی و مدرس کراس‌فیت و مربی درجه ۱ کراس‌فیت

محمدرضا زارع

کارشناس ارشد علوم ورزشی و مربی کراس‌فیت

کاربرد هوش مصنوعی در تربیت بدنی

مؤلفین:

محمدرضا زارع
سحر دستغیب پارسا
دکتر مازیار حاتمی
دکتر محمدجواد کشاورز



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان



شماره: ۱۴۰۲۵۱۴۱۹۸۰۹۵/۱۴۵۴۲۲
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۸/۲۱

گواهینامه مربیگری

گواهی می شود محمد رضا زارع

با کد ملی ..... نام پدر حسین ..... تاریخ تولد ۱۳۷۷/۱۲/۰۳ ..... در دوره مربیگری درجه 3 ..... رشته کراس فیت که زیر نظر

فدراسیون وزنه برداری، در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۶ ..... در استان بوشهر ..... برگزار گردید، شرکت و دوره را با موفقیت طی نموده است.

اعتبار این گواهینامه از تاریخ صدور به مدت سه سال می باشد.

Refereeing Certificate

This is to certifiy that: Mohammad reza Zare

Father's name: Hossein ..... Date of birth: 1999-02-22 ..... National ID No. in Iar ۲۲hr .....

Has Successfully participated in Grade 3 ..... CrossFit Coaching Course held in Bushehr .....

from 2023-11-07 to 2023-11-12

This certificate is valid for three years from the date of issue.

سجاد انوشیروانی
رییس فدراسیون وزنه برداری

Sajjad Anoushiravani
President of I.R.Iran Weightlifting Federation

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

گواهینامه داوری

IRAN CROSSFIT

شماره: ۱۴۰۳۶۳۱۹۸۲۳۷/۱۴۵۴۲۲
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۹/۲۳



گواهی می شود محمد رضا زارع

با کد ملی ..... نام پدر حسین تاریخ تولد ۱۳۷۷/۱۲/۰۳ در دوره داوری درجه 3 رشته کراس فیت که

در تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ در استان فارس زیر نظر فدراسیون وزنه برداری برگزار گردید شرکت و دوره را با موفقیت طی نموده

است. اعتبار این گواهینامه از تاریخ صدور به مدت سه سال می باشد.

Refereeing Certificate

This is to certifiy that: Mohammad reza Zare

Father's name: Hossein Date of birth: 1999-02-22 National ID No: 2[illegible]

held in Fars from 2024-12-11 Has successfully participated in Croosfit Refereeing sourse

Grade 3 to 2024-12-13

This certificate is valid for three years from the date of issue.

سجاد انوشیروانی
رئیس فدراسیون وزنه برداری
Sajjad Anoushiravani
President of I.R.Iran Weightlifting Federation

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
Islamic Republic of Iran Ministry of Sports and youth

فدراسیون ورزشهای همگانی
Sport For All Federation

گواهینامه مربیگری

تاریخ: ۱۳۹۸/۰۱/۱۷
شماره: ۹۸/۲۷۷/۱۳۸



گواهی می شود خانم / آقای محمدرضا زارع

با کد ملی ..... نام پدر حسین تاریخ تولد ۱۳۷۷/۱۲/۰۳

در دوره مربیگری درجه ۳ رشته ورزش در آب که از تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۰۷ تا ۱۳۹۷/۱۲/۱۲

در استان فارس برگزار گردید، شرکت و دوره را با موفقیت طی نموده است.

۱۱۶/۱۸۱/۳/۱۱۲

Certificate

This is to certify that Mr./Ms.: mohammadreza zare

Date: 2019/04/06
No: 98/277/138

Fathers name: hossein Date of birth: 1999/02/22

National ID No: ..:..:..:..

Has successfully participated in Aqua Sport coaching course

Grade 3 held in Fars from 2019/02/26 till 2019/03/03

SPORT FOR ALL FEDERATION
ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN

علی مجدآرا
رئیس فدراسیون

Dr.Ali Majdara
President of I.R.Iran Sport for All Federation

بسمه تعالی

تاریخ : ۱۳ / ۷ /۱۴۰۲
شماره: ۲۱۳/۷۲۴۲۷۲

حکم قهرمانی

نظر به اینکه سرکار خانم / جناب آقای محمدرضا زارع در مسابقات آمادگی جسمانی استان فارس ، موفق به کسب مقام اول در رشته فیزیکال فیتنس شده است ، به دریافت این حکم مفتخر می گردد .

محمد جواد کشاورز
سرپرست هیات آمادگی جسمانی استان فارس

باسمه تعالی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
موسسه آموزش عالی
زند شیراز
غیرانتفاعی - غیردولتی

تاریخ: ۱۴۰۳/۵/۲۰
شماره: ۱۴۰۳/۳۶۵/۱۰۰۰۹۳
پیوست: .....

دانشجوی محترم

جناب آقای محمدرضا زارع

با سلام؛

احتراماً، بر اساس آیین نامه تاسیس و فعالیت انجمن های علمی و دانشجویی مصوب ۱۱۵۰۲۱/ و مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۱، به عنوان دبیر انجمن علمی علوم ورزشی در سال تحصیلی ۱۴۰۳ برگزیده شده‌اید. خواهشمند است ضمن مطالعه آیین نامه نسبت به فعالیت مستمر و همراهی با استاد مشاور در انجمن علوم ورزشی اقدام نمایید.

اعتبار این حکم منوط به فعالیت و همکاری مستمر شما با حوزه فرهنگی – اجتماعی و استاد مشاور بوده و در غیر اینصورت به صورت یکطرفه ملغی خواهد شد.

فائزه فریدونی

معاون فرهنگی و دانشجویی موسسه آموزش عالی زند شیراز

موسسه آموزش عالی زند شیراز
این مهر ارزش داخلی دارد
معاونت فرهنگی و دانشجویی

شیراز، تقاطع غیر همسطح شهدای معلم، انتهای بلوار ایمان جنوبی (همت جنوبی)، ابتدای خیابان دوازدهم ، موسسه آموزش عالی زند شیراز
تلفن: ۰۷۱-۳۶۱۰۶ نمابر: ۰۷۱ - ۳۶۳۲۱۰۴۴ صندوق پستی: ۱۳۹۳ -۷۱۳۴۵ کدپستی: ۷۳۴۸۹ - ۷۱۸۸۷
www.zand.ac.ir
info@zand.ac.ir

شماره : ۱۰/۲۸۹
تاریخ :۹۸/۱/۳۱

دبیرخانه ورزش
دانشگاه‌های استان فارس

جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان

دانشگاه شیراز

حکم قهرمانی

جشنواره ورزش های همگانی دانشگاه های استان فارس

نظر به اینکه آقای محمدرضا زارع دانشجوی دانشگاه مؤسسه آموزش عالی زند

در جشنواره ورزش های همگانی اردیبهشت ماه ۱۳۹۸ در رشته آمادگی جسمانی (تیمی) شرکت و مقام دوم را کسب نموده است به دریافت این حکم مفتخر می گردد.

دکتر فرهاد دریانوش
دبیر دبیرخانه ورزش دانشگاه های استان فارس

دکتر سید مجتبی واعظی
معاون دانشجویی دانشگاه شیراز

دبیرخانه ورزش
دانشگاه‌های استان فارس

به نام خداوند جان و خرد

حکم قهرمانی

جشنواره استانی ورزش های همگانی

به پاس حضور شایسته و مشارکت ارزشمند جناب آقا/خانم ..... در مسابقات ..... جشنواره استانی ورزش های همگانی در اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ و کسب مقام ..... رجم ..... این گواهی تقدیم حضورتان می گردد.

امید است همواره در راه پیشبرد و گسترش این رشته موفق و پیروز باشید.

دکتر فائزه فریدونی
معاون دانشجویی و فرهنگی مؤسسه آموزش عالی زند

دکتر سید ابراهیم حسینی
رئیس مؤسسه آموزش عالی زند

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی زند شیراز
(غیر انتفاعی - غیر دولتی)

شماره: ۰۲/۱۴/۲۰
تاریخ: ۱۴۰۲/۶/۱۸

وزارت ورزش و جوانان
اداره ورزش و جوانان شهر شیراز

هیات آمادگی جسمانی شهر شیراز

جناب آقای محمد رضا زارع

نظر به تعهد و تخصص جنابعالی به موجب این حکم به مدت یک سال به سمت **سرپرست کمیته همگانی** هیات آمادگی جسمانی شهرستان شیراز منصوب میگردید.

امید است با استعانت از خداوند متعال و همت والای خویش و تشریک مساعی با دیگر اعضا در امر پیشبرد و گسترش ورزش شهر شیراز با رعایت دستور العمل های مربوطه موفق و موید باشید.

احسان منصور آبادی
سرپرست هیات آمادگی جسمانی شهرستان شیراز

هیأت وزنه برداری استان فارس
کمیته کراس فیت استان فارس

شماره : ۲۱۳/۷۹۰۳۷۱
تاریخ : ۱۴۰۳/۱۱/۰۱

حکم مسئولیت

جناب آقای محمدرضا زارع

با توجه به دانش و تجربیات گران‌قدر شما در عرصه ورزش و رشته کراس فیت، به موجب این حکم به سمت رئیس کمیته مربیان و باشگاه های کراس فیت استان فارس منصوب می‌شوید. امید است با تکیه بر تعهد، توانمندی و تخصص‌های ارزشمندتان، در جهت پیشبرد اهداف کمیته کراس فیت استان فارس گام‌های موثری بردارید.

رضا افتاده نسب
رئیس کمیته کراس فیت استان فارس

آرش حبیبی
رئیس هیأت وزنه‌برداری استان فارس

به نام خدا

"ن، والقلم، ومایسطرون"

شماره: ۰۲/۱۱۸۳/دم

تاریخ: ۱۴۰۲/۰۷/۲۶

جناب آقای محمدرضا زارع

آوردگاه دانش پرورو بینش گستر تاریخ، با قامت استوار اندیشمندانی برپا شده است که با ایمان، تلاش و باور عمیق به مبارزه با نادانی و ناروایی برخواسته و با درهم کوبیدن پایه های جهل و کوتاه اندیشی، بنیان درخشان علوم بشری را برپا کرده اند. ما جنابعالی را در شمار همین قبیله دانایی یافته ایم و بر خود واجب می دانیم که فروتنانه مقامتان را ارج نهیم.

اکنون که مقاله شما با عنوان " **اثر مثبت تمرینات پلایومتریک در آب و خشکی بر آزمون های مهارتی والیبالیست های جوان** " ارائه شده توسط دکتر مهرزاد مقدسی، سمیه رشیدفرد، حسین علی خلیفه، محمدرضا زارع در "اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی نوین در علوم ورزشی و سلامت" به عنوان ارائه پوستر برتر برگزیده شده است، این لوح یادبود را به محضرتان تقدیم می نماییم. از درگاه مهربان پروردگار دانش آفرین بهروزی، پیروزی و سرافرازی شما را در همه روزگاران زندگی تان خواستاریم.

دکتر شیوا صدیقی
معاون پژوهشی موسسه آموزش عالی زند شیراز

دکتر سید ابراهیم حسینی
رئیس هایش و رئیس موسسه آموزش عالی زند شیراز

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
موسسه آموزش عالی زند شیراز
(غیر انتفاعی - غیر دولتی)

code:1115
TAZHIBNAFIS
حق چاپ محفوظ

CrossFit TRAINING

THIS CROSSFIT ONLINE COURSE CERTIFICATE IS AWARDED TO

mohammad reza zare

CFID 2125188

FOR SUCCESSFUL COMPLETION OF CROSSFIT'S ONLINE PROGRAMMING COURSE.

Eric Roza, CEO
CrossFit, LLC

CrossFit
PROGRAMMING
COURSE

AWARDED ON
2021-05-21

باسمه تعالي

هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان فارس

شماره : ۲۱۳/۹۵۱۵۱۹
تاریخ : ۱۴۰۵/۰۵/۱۴
پیوست : ندارد

جناب آقای محمدرضا زارع

نظر به تجارب ارزنده و سوابق درخشان به موجب این ابلاغ جناب عالی را به سمت

رئیس کمیته تمرینات مرکزی بدن (cx) هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان فارس

منصوب می نمایم .

امید است با اتکا به خداوند متعال و بهره گیری از نیروهای متخصص وکارآمد، براساس سیاست ها و برنامه های هیات استان حداکثر اهتمام را برای اداره بهینه این کمیته به عمل آورده و در انجام وظایف محوله با عنایت به اساسنامه ها و مقررات جاری موفق و موید باشید.

مریم جوانمردی.
رییس هیات آمادگی جسمانی و تندرستی
استان

۰۹۹۳۰۳۳۱۰۱۵ - ۰۹۰۵۴۰۱۵۲۸۰
Instagram: Fars.pff
شیراز - استخر انقلاب - هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان فارس

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
موسسه آموزش عالی زند شیراز
(غیر انتفاعی - غیر دولتی)

اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی نوین در علوم ورزشی و سلامت

1st National Conference on Applied Studies in Sport Sciences and Health

گواهی پذیرش مقاله

شماره : ۱۱۸۳ / ۰۲ / دم

تاریخ : ۲۶ / ۰۷ / ۱۴۰۲

بدین وسیله گواهی می شود

مقاله با عنوان "اثر مثبت تمرینات پالیومتریک در آب و خشکی بر آزمون های مهارتی والیبالیست های جوان"

ارائه شده توسط مهرزاد مقدسی، سمیه رشیدفرد، حسینعلی خلیفه، محمدرضا زارع

پس از ارزیابی کمیته علمی همایش، مورد تایید جهت درج چکیده در مجموعه مقالات قرارگرفته و در تاریخ ۲۶ مهر ماه ۱۴۰۲ در این رویداد ارائه شده است.

سید ابراهیم حسینی
رئیس همایش و رئیس موسسه آموزش عالی زند شیراز

هما شیخانی شاهین
دبیر اجرایی همایش

اسکندر رحیمی
دبیرعلمی همایش

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

شماره: ۱۴۰۲۳۸۱۹۸۴۸۳/۲۰۵۳
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۴/۲۳
کد وزارت:

گواهینامه مدرسی

Date: 2023-07-14
No: 140238198483/2053
Ministry code:

CERTIFICATE
OF TEACHING



گواهی می شود خانم/آقای **محمد رضا زارع**

با شماره ملی نام پدر **حسین** تاریخ تولد **۱۳۷۷/۱۲/۰۳**

در دوره تربیت مدرس **همسان سازی و تربیت مدرس (عمومی)** رشته

که از تاریخ **۱۴۰۲/۰۴/۰۸** الی **۱۴۰۲/۰۴/۲۳** به مدت **۶۰** ساعت در استان **تهران**

برگزار شده است شرکت و این دوره را با موفقیت به پایان رسانده است.

This is to certify that Mr./Ms. **Mohammad reza Zare**

National ID No: **2282720059** Father's name: **Hossein** Date of birth: **1999-02-22**

Has successfully participated in **60** hours of **Train the Trainer Course** instructor training course

Held in **Tehran** from **2023-06-29** to **2023-07-14**

احمد گواری
سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی
Ahmad Gavari
Acting President of I.R.Iran
physical Fitness

*اعتبار این کارت از تاریخ صدور فقط سه سال می باشد.

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

گواهینامه
شرکت در کارگاه

شماره: ۱۴۰۴۹۱۵۲۰۲۸۸۰/۲۰۵۳
تاریخ: ۱۴۰۴/۰۹/۲۷
کد وزارت:

Date: 2025-12-18
No: 1404915202880/2053
Ministry code:

CERTIFICATE
OF PARTICIPATION

گواهی می شود خانم/آقای محمد رضا زارع
با شماره ملی نام پدرحسین تاریخ تولد ۱۳۷۷/۱۲/۰۳
در کارگاه آموزشی کارگاه بین المللی دانش افزایی مربیان و مدرسین ورزش در آب
که از تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۷ الی ۱۴۰۴/۰۹/۲۷ به مدت ۱۰ ساعت در استان تهران
برگزار شده است شرکت نموده اند. این گواهی دارای ۱۵ امتیاز بازآموزی می باشد.

This is to certify that Mr./Ms. Mohammad reza Zare
National ID No: 2282720059 Father's name: Hossein Date of birth: 1999-02-22
Has participated in Aquatic fitness hours of 10 workshop
Held in Tehran from 2025-12-18 to 2025-12-18 . Continuing Education Courses
credits (CECs) .

احمد گواری
رئیس فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی
Ahmad Govari
President Of Iran Physical Fitness and Wellness Federation

*این گواهی به عنوان پیش نیاز دوره های ارتقاء مربیگری محسوب شده و مدرک مربیگری محسوب نمی شود.

CERTIFICATE



MOHAMMAD REZA

successfully completed „HYROX365 Foundation Course - HYROX Ready“
today on 14.09.25.

CHRISTIAN TOETZKE
MANAGING DIRECTOR, HYROX

MORITZ FÜRSTE
MANAGING DIRECTOR, HYROX

HYROX 365

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

شماره: ۱۴۰۳۹۱۰۲۰۰۸۲۶/۲۰۵۳
تاریخ: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷
کد وزارت:

گواهینامه مدرسی

Date: 2025-05-17
No: 1403910200826/2053
Ministry code:

CERTIFICATE
OF TEACHING



گواهی می شود خانم/آقای محمد رضا زارع

با شماره ملی نام پدر حسین تاریخ تولد ۱۳۷۷/۱۲/۰۳

در دوره تربیت مدرس مدرسی رشته آمادگی جسمانی (فیزیکال فیتنس)

که از تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۱ الی ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ به مدت ۵۰ ساعت در استان تهران

برگزار شده است شرکت و این دوره را با موفقیت به پایان رسانده است.

This is to certify that Mr./Ms. **Mohammad reza Zare**

National ID No: **2282720059** Father's name: **Hossein** Date of birth: **1999-02-22**

Has successfully participated in **50** hours of **teaching** instructor training course

Held in **Tehran** from **2025-05-11** to **2025-05-17**

احمد گواری
رئیس فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی

Ahmad Gavari
President Of Iran Physical Fitness
and Wellness Federation

*اعتبار این کارت از تاریخ صدور فقط سه سال می باشد.

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

گواهینامه
مربیگری

شماره: ۱۴۰۲۶۱۱۹۸۸۱۶/۶۸۸۸۵
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۶/۰۹
کد وزارت:

Date: 2023-08-31
No: 140261198816/68885
Ministry code:

CERTIFICATE
OF COACHING



گواهی می شود خانم/آقای محمد رضا زارع

با شماره ملی نام پدر حسین تاریخ تولد ۱۳۷۷/۱۲/۰۳

در دوره مربیگری درجه درجه 3 رشته فانکشنال فیتنس

که از تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ الی ۱۴۰۲/۰۶/۰۹ به مدت ۶۰ ساعت در استان فارس

برگزار شده است شرکت و این دوره را با موفقیت به پایان رسانده است.

This is to certify that Mr./Ms. **Mohammad reza Zare**

National ID No: **2282720059** Father's name: **Hossein** Date of birth: **1999-02-22**

Has successfully completed **60** hours of **Functional Fitness** grade **Grade 3** coaching course

Held in **Fars** from **2023-08-26** to **2023-08-31**

احمد گواری
سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی
Ahmad Gavari
Acting President of I.R.Iran physical Fitness

*اعتبار این کارت از تاریخ صدور فقط سه سال می باشد.

شماره: ۱۴۰۲۱۳۰۱۶/۱۴۵۴۲۲

تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۳۰

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان



گواهینامه سمینار آموزشی کودکان کراس فیت

گواهی می شود محمد رضا زارع

با کد ملی ..... نام پدر حسین ..... تاریخ تولد ۱۳۷۷/۱۲/۰۳ ..... در دوره سمینار کودکان رشته کراس فیت

که زیر نظر فدراسیون وزنه برداری، در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰ ..... در استان بوشهر ..... برگزار گردید، شرکت و

دوره را با موفقیت و کسب ۲۰ امتیاز طی نموده است.

سجاد انوشیروانی
رییس فدراسیون وزنه برداری

سهراب آزاد
رییس انجمن کراس فیت

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

گواهینامه
مربیگری

شماره: ۱۴۰۲۹۴۱۹۹۲۱۷/۱۹۷
تاریخ: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲
کد وزارت:

Date: 2024-03-02
No: 140294199217/197
Ministry code:

CERTIFICATE
OF COACHING



گواهی می شود خانم/آقای محمد رضا زارع

با شماره ملی نام پدر حسین تاریخ تولد ۱۳۷۷/۱۲/۰۳

در دوره مربیگری درجه درجه 3 رشته (تمرینات شکم و پهلو) Cxworx تخصصی

که از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۹ الی ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ به مدت ۶۰ ساعت در استان کیش

برگزار شده است شرکت و این دوره را با موفقیت به پایان رسانده است.

This is to certify that Mr./Ms. Mohammad reza Zare

National ID No: 2282720059 Father's name: Hossein Date of birth: 1999-02-22

Has successfully completed 60 hours of Cxworx grade Grade 3 coaching course

Held in Kish from 2024-02-28 to 2024-03-02

عابد حدادی
سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی
Abed Haghdadi
Acting President of I.R.Iran
Physical Fitness

*اعتبار این کارت از تاریخ صدور فقط سه سال می باشد.

12th International Congress on Sports Sciences

9-12 November 2020
TEHRAN-IRAN

Sport Sciences Research Institute of Iran
Center of International Congresses

Sport Sciences Research Institute of Iran

No: 1581-12THCONG

Certificate

This is to certify that the following title has been presented at the

12th International Congress on Sport Sciences (ICSSRI 2020)

held by

Sport Sciences Research Institute of Iran

9 -12 NOV 2020 | TEHRAN, IRAN

Title: The Role of University Education On Public Health in Elite Athletes

Authors: Homa Sheikhani Shahin, Shaghayagh Parsae, Mohammad Reza Zare

Corresponding Author: Homa Sheikhani Shahin

Presentation Format: Poster



Ali Kashi (Ph.D)
Scientific Manager
of the Congress

Mohammad Shariatzadeh (Ph.D)
Secretary General
of the Congress

12thcong.ssrc.ac.ir