

الف) عنوان درس به فارسی: ارزیابی فیزیولوژیکی عملکرد ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Physiological Assessment of Athletic Performance

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۴۸
	اختیاری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	پایان نامه <input type="checkbox"/>	
	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>				
نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input checked="" type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input checked="" type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

فراگیری عملی روش‌های ارزیابی فیزیولوژیکی عملکرد ورزشکاران

اهداف ویژه:

۱. فراگیری و اجرای روش‌های ارزیابی سوخت و ساز و ترکیب بدن
۲. فراگیری و اجرای روش‌های ارزیابی آمادگی هوازی
۳. فراگیری و اجرای روش‌های ارزیابی آمادگی بی‌هوازی
۴. فراگیری و اجرای روش‌های ارزیابی آمادگی عصبی عضلانی

پ) سرفصل:

۱. غربالگری پیش از ارزیابی عملکرد ورزشی
۲. روش‌های ارزیابی سوخت و ساز پایه و به هنگام فعالیت ورزشی
۳. آزمون‌های ارزیابی انعطاف پذیری و دامنه حرکتی
۴. آزمون‌های آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی آمادگی هوازی
۵. آزمون‌های آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی آمادگی بی‌هوازی
۶. آزمون‌های آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی آمادگی عصبی عضلانی
۷. آزمون‌های آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی ترکیب بدنی
۸. تفسیر نتایج ارزیابی‌های فیزیولوژیکی عملکرد ورزشی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

تدریس تئوری و آموزش میدانی، اجرا توسط دانشجو

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد
- ارزیابی پایان ترم ۶۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

- ویدئو پروژکتور
- تجهیزات آزمایشگاهی و میدانی مورد نیاز برای اجرای آزمون‌ها

چ) فهرست منابع:

۱. استون راجر، رایلی توماس. راهنمای آزمایشگاه پیکرسنجی حرکتی و فیزیولوژی ورزشی (آزمون‌ها، مراحل اجرا و گردآوری داده‌ها) - جلد اول: پیکرسنجی. ترجمه: میناسیان وازگن و علی نژاد محمد. انتشارات پژوهشگاه علوم ورزشی. ۱۳۹۲



کارشناسی ارشد ناپیوسته فیزیولوژی ورزشی / ۴۸

۲. استون راجر، رایلی توماس. راهنمای آزمایشگاه پیکرسنجی حرکتی و فیزیولوژی ورزشی (آزمون‌ها، مراحل اجرا و گردآوری داده‌ها) - جلد اول: فیزیولوژی. ترجمه: میناسیان وازگن و علی نژاد محمد. انتشارات پژوهشگاه علوم ورزشی. ۱۳۹۲
۳. آدامز، ژن ام. راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی. ترجمه: رحمانی نیا، فرهاد، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی، مجتهدی، حسین (۱۳۹۸). انتشارات حتمی.
۴. ماد، پیتر جی، فاستر، کارل. ارزیابی فیزیولوژیکی آمادگی جسمانی. ترجمه: سوری، رحمن، دشتیان، امین الله (۱۳۹۲). انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
5. Gregory G. Haff, Dumke Charles. Laboratory manual for exercise physiology. Human Kinetics. 2019

