

الف) عنوان درس به فارسی: استرس محیطی و عملکرد ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Environmental Stress and Athletic Performance

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: فیزیولوژی تمرین و عملکرد ورزشی	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	<input type="checkbox"/> تخصصی	پایان نامه <input type="checkbox"/>	تعداد ساعت: ۳۲
<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> نظری				
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

آشنایی با تاثیر استرس‌های محیطی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با استرس گرمایی و تاثیر آن بر عملکرد ورزشی
۲. آشنایی با استرس سرمایی و تاثیر آن بر عملکرد ورزشی
۳. آشنایی با شرایط هایپوکسی (ارتفاع) و تاثیر آن بر عملکرد ورزشی
۴. آشنایی با محیط آلوده و تاثیر آن بر عملکرد ورزشی

پ) سرفصل:

۱. انسان و سازگاری با محیط
۲. محیط گرم، استرس گرمایی و تاثیر آن بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی در ورزش
۳. سازگاری با گرما و تاثیر آن بر عملکرد ورزشی
۴. محیط سرد، استرس سرمایی و تاثیر آن بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی در ورزش
۵. سازگاری با سرما و تاثیر آن بر عملکرد ورزشی
۶. ارتفاع، هایپوکسی و تاثیر آن بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی در ورزش
۷. سازگاری با ارتفاع و تاثیر آن بر عملکرد ورزشی
۸. آلودگی محیطی و تاثیر آن بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی در ورزش

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

تدریس تئوری

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

چ) فهرست منابع:

۱. چئونگ استیفن. فیزیولوژی ورزشی محیطی پیشرفته. ترجمه: گائینی عباسعلی، دبیدی روشن ولی الله، هاشمی نصیبه، وکیلی جواد، برزگرزاده زرنندی حسین. انتشارات سمت. ۱۳۹۵

2. Périard Julien D., Racinais Sebastien. Laboratory manual for exercise physiologist Heat Stress in Sport and Exercise. Springer. 2019

۳. مقالات به روز پژوهشی در موضوع استرس محیطی و عملکرد ورزشی

