الف) عنوان درس به فارسى: فيزيولوژي تمرين و عملكرد ورزشي

عنوان درس به انگلیسی: Physiology of Training and Performance

دروس همنیاز:	دروس پیشنیاز:	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
	آناتومی و فیزیولوژی انسان پیشرفته	اختیاری □	تخصصی 🗹	پایاننامه	تعداد ساعت: ۳۲
		عملی 🗆	نظری 🗹		
			ندارد 🗹	آموزش تکمیلی عملی: دارد 🗆	
سمینار □ کارگاه □			آزمایشگاه 🗌	نوع آموزش تكميلي: سفر علمي 🗆	

ب) هدف کلی:

آشنایی با اصول مبانی و سازوکارهای فیزیولوژیکی در پاسخ و سازگاری به انواع تمرینات ورزشی

اهداف ویژه:

- ۱. آشنایی با تغییرات حاد فیزیولوژیکی به فعالیتهای تمرینی و عملکردی در ورزش
 - ۲. آشنایی با سازوکارهای فیزیولوژیکی در سازگاری به انواع تمرینات ورزشی
 - ۳. آشنایی با چگونگی تحلیل فیزیولوژیکی عملکرد ورزشی

پ) سرفصل:

- ۱. فرایندها و نظریههای فیزیولوژیکی در پاسخ و سازگاریهای ورزشی
 - ۲. اصول فیزیولوژیکی در طراحی برنامههای تمرینی
 - ۳. فیزیولوژی تمرین استقامت هوازی و بیهوازی
 - ۴. فیزیولوژی تمرین مقاومتی و هایپرتروفی عضلانی
 - ۵. فیزیولوژی تمرین سرعت، چابکی و توان
 - فیزیولوژی تمرین هماهنگی و تعادل
- ۷. فیزیولوژی تمرین انعطاف پذیری عضلانی و جنبش پذیری مفصل
 - ۸. فیزیولوژی تمرین ترکیبی(موازی، عملکردی، کراس فیت، و ...)
 - ۹. فیزیولوژی زمانبندی و تعدیل (Taper) تمرین
 - ۱۰. فیزیولوژی بیش تمرینی و تمرین زدگی
 - ۱۱. غربالگری تندرستی با ارزیابیهای فیزیولوژیکی
 - ۱۲. پاتوفیزیولوژی آسیبهای ورزشی

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

آموزش کلامی و تصویری

ارائه 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:

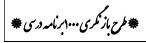
کلاس آموزشی مجهز به ویدئو پروژکتور

چ) فهرست منابع:

۱. وایت، گرگوری (۲۰۰۶). فیزیولوژی تمرینات ورزشی، ترجمه کردی، محمدرضا، میرآخوری، زهرا، طهرانی، تهمینه، محمد هاشمی، فاطمه (۱۳۹۷). چاپ دوم، انتشارات بامداد کتاب.

۲. مک دوگال، دونکن، سیل، دیگبی. فیزیولوژی تمرین برای دستیابی به عملکرد بهینه، ترجمه: اراضی، حمید، اسدی، عباس، نصیری، رسول، حسینی، زهرا. (۱۳۹۹). چاپ سوم، انتشارات حتمی.





کارشناسی ارشد ناپیوسته فیزیولوژی ورزشی / 43

- ۳. راداک، ژولت. فیزیولوژی تمرین بدنی، ترجمه: کریم پور، آزاده، جعفری، افشار، پاآهو، علیرضا، بهزاد خامسلو، مصطفی، خادمی، یونس (۱۳۹۸). انتشارات مبانی.
- ۴. شوئنفلد، برد (۲۰۲۰). علم و توسعه هایپرتروفی عضله، ترجمه: شریعت زاده، محمد، روحانی، هادی، محسنی نیا، داود، جهاندیده، علی اکبر (۱۳۹۹). چاپ دوم، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.
 - ۵.کاشف، مجید (۱۳۹۸). فیزیولوژی ورزشی کاربردی، چاپ چهارم. انتشارات سمت.
- ۶. آقا علی نژاد، حمید، رجبی، حمید، سیاهکوهیان، معرفت (۱۳۹۴). فیزیولوژی ورزشی کاربردی. چاپ دوم. انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.

