

الف) عنوان درس به فارسی: خستگی و ریکاوری

عنوان درس به انگلیسی: Fatigue and Recovery

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		
	تعداد ساعت: ۳۲	پایان نامه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>
		نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>
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 مفاهیم، ارزیابی و انواع خستگی در ورزش و سازوکار روش‌های ریکاوری

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مبانی، ارزیابی و نظریه‌های خستگی در ورزش
۲. آشنایی با سازوکارهای مختلف در خستگی ورزشی
۳. آشنایی با مفاهیم، سازوکار فیزیولوژیکی در روش‌های مختلف ریکاوری

پ) سرفصل:

۱. تعاریف، اهمیت و تقسیم بندی‌های خستگی در ورزش
۲. خستگی سوخت و سازی در ورزش
۳. خستگی الکترولیتی در ورزش
۴. خستگی عصب مرکزی و محیطی در ورزش
۵. خستگی سایتوکینی و التهابی در ورزش
۶. خستگی ترکیبی در انواع ورزش‌ها و تمرینات ورزشی
۷. عوامل محیطی (گرما، سرما، آلودگی، هیپوکسی و...) در خستگی ورزشی
۸. خستگی روحی روانی (ذهنی) در ورزش
۹. روش‌های سنجش خستگی در ورزش
۱۰. چرخه‌های ریکاوری در قابلیت‌های جسمانی، حرکتی و فیزیولوژیکی
۱۱. روش‌های مختلف ریکاوری در ورزش

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

آموزش کلامی و تصویری

ارائه پروژه‌های دانشجویی

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 مجهز به ویدئو پروژکتور

چ) فهرست منابع:

۱. فیلیپس، شان (۲۰۱۵). خستگی در ورزش و فعالیت بدنی. ترجمه: گایینی، عباسعلی، رجبی، حمید، غفاریان سرکندی، فاطمه (۱۳۹۷). انتشارات سمت
۲. ویلیامز، گریگ، راتل، سباستین (۲۰۰۹). خستگی عضلانی انسان، ترجمه کردی، محمد رضا، فرج نیا، سارا، قره داغی، نیما (۱۳۹۸). انتشارات حتمی
۳. هافمن، جیمز، اسراتل، مایک، داویس، ملیسا (۲۰۱۸). بازگشت به حالت اولیه از تمرین، ترجمه شهبازی، ریحانه، خادم الشریعه، میترا، رشیدی، سیده مریم (۱۳۹۸). انتشارات میانی
۴. هاوس ویرت، کریستف، مویکا، اینگیو (۲۰۱۳). بازگشت به حالت اولیه برای عملکرد ورزشی، ترجمه عیسی نژاد، امین، امانی، صادق، اسلامی، رسول (۱۳۹۵). انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی

