

<p>عنوان درس: موضوعات پیشرفته در فیزیولوژی ورزشی شماره درس: ۶۲۱۲۱۶</p> <p>تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/> پیش نیاز/ هم نیاز:</p> <p>تعداد ساعت: ۳۲ نوع درس: پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> انتخابی <input type="checkbox"/></p>
<p>اهداف:</p> <p>- آشنایی با مبانی فیزیولوژیکی انواع تمرینات ورزشی و همچنین سازگاری های ساختار و عملکردی دستگاه های مختلف بدن با انواع فعالیت های ورزشی قهرمانی</p>
<p>سرفصل ها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سازگاری های ساختاری و عملکردی قلب و عروق نسبت به انواع تمرینات ورزشی • پاسخ های حاد و سازگاری های غدد درون ریز و برون ریز به انواع تمرینات ورزشی • آشنایی با نحوه اثربخشی فشار تمرین بر شاخص های هماتولوژیکی و تعیین سازگاری • سازگاری های ساختاری و عملکردی تنفسی نسبت به انواع تمرینات ورزشی • تغییرات و سازگاری های انواع تارهای عضلانی متعاقب انواع فعالیت های ورزشی • تغییرات و سازگاری های سیناپس ها و محل اتصال عصبی عضلانی بر اثر انواع فعالیت های ورزشی • مطالعه تحریک الکتریکی، بی حرکتی، عدم استفاده، بی وزنی و سایر مدل های افزایش و کاهش فعالیت بر دستگاه عصبی عضلانی • تغییرات و سازگاری های نواحی مختلف دستگاه عصبی مرکزی بر اثر انواع فعالیت های ورزشی • پاسخ های فیزیولوژیکی به خستگی و بیش تمرینی در ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی
<p>منابع:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. رابرتز و رابرتز، اصول بنیادی فیزیولوژی ورزش (انرژی، سازگاریها و عملکرد ورزشی) ترجمه: گائینی، عباسعلی، دبیدی روشن، ولی اله، سازمان سمت، ۱۳۸۹. ۲. رول، لورینگ ب، شفرد، جان ت. سازگاری عضلانی در تمرین و فعالیت بدنی، ترجمه: دکتر رضا قراخانلو و دکتر احمد آزاد. انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۸۱. ۳. سیاهکوهیان، معرفت. چوبینه، سیروس، بیش تمرینی در ورزش، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۸۴. 4. ACSM's Advanced Exercise Physiology. (2006). Lippincott Williams and Wilkins, USA

