

بسمه تعالی

فراگیران :
دانشجویان کارشناسی ارشد

عنوان درس :
فیزیولوژی ورزش کاربردی

مدرس :
دکتر عباس صالحی کیا

هدف:
فراهم آوردن فرصت یادگیری در جهت شناخت و کاربرد اصول فیزیولوژی ورزش
در تمرینات ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی

اهداف کلی:

معرفی مفاهیم و کاربردهای مبانی فیزیولوژی ورزش در تمرینات ورزشی
با سرفصلهای ذیل:

بخش اول: فیزیولوژی تمرین

۱. اصول فیزیولوژیکی تمرین
۲. فیزیولوژی گرم کردن و سرد کردن
۳. فیزیولوژی بی تمرینی
۴. فیزیولوژی بیش تمرینی

بخش دوم: فیزیولوژی آمادگی جسمانی

۱. فیزیولوژی آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی
۲. فیزیولوژی آمادگی استقامت هوازی
۳. فیزیولوژی آمادگی قدرت و استقامت عضلانی

بخش سوم: فیزیولوژی ورزشها

۱. فیزیولوژی والیبال
۲. فیزیولوژی شنا
۳. فیزیولوژی دو و میدانی
۴. فیزیولوژی ژیمناستیک
۵. فیزیولوژی فوتبال
۶. فیزیولوژی بسکتبال
۷. فیزیولوژی بدمینتون
۸. فیزیولوژی ورزشهای رزمی (کاراته و تکواندو)

روش تدریس:

تدریس این واحد بر حسب موضوع و زمان به صورت سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث گروهی بر مبنای مشارکت فعال دانشجویان انجام خواهد گرفت.

وظایف دانشجو:

- حضور فعال در کلاس
- پشتکار و جدیت در ارائه تکالیف محوله
- شرکت در بحث گروهی

نحوه ارزشیابی:

- حضور فعال و توأم با آمادگی در کلاس
 - شرکت فعال در بحث گروهی و مطرح کردن سوال
 - ارائه تکالیف محوله
 - امتحان فینال
- ارائه سخنرانی از سوی دانشجویان داوطلبانه خواهد بود و در صورت اجرا به نمره امتحان پایانی افزوده می شود.