

بسمه تعالی

**فراگیران :**  
**دانشجویان کارشناسی**

**عنوان درس :**  
**اصول برنامه ریزی و طراحی تمرین**

**مدرس :**  
**دکتر عباس صالحی کیا**

**هدف کلی:**  
**مطالعه اصول و شیوه های طراحی مختلف تمرین با اهداف سلامتی و قهرمانی**

**اهداف ویژه:**

- آشنایی با مفاهیم ، اصول و متغیرهای تمرینی
- آشنایی با شیوه های مختلف تمرینی در قابلیت های مختلف زیست حرکتی
- آشنایی با دوره بندی و طراحی تمرین

## سرفصل:

۱. مفاهیم، مبانی و اهداف تمرین
۲. اصول تمرین ( سازگاری، اضافه بار، پیشرفت بار، تنوع، ویژگی، گرم کردن و سردکردن)
۳. متغیرهای تمرین ( حجم، شدت، تواتر و ...)
۴. توانایی های زیست حرکتی و اهمیت آنها در ورزشهای مختلف
۵. روش های مختلف تمرین استقامت هوازی و بی هوازی
۶. روش های مختلف تمرین مقاومتی
۷. روش های مختلف تمرین سرعتی، چابکی و توانی
۸. روش های مختلف تمرین انعطاف پذیری
۹. زمان بندی و دوره تمرین

### 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.