

بسمه تعالی

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

**عنوان درس :**  
**اصول و برنامه ریزی تمرین و فعالیت ورزشی**

**مدرس :**  
**دکتر عباس صالحی کیا**

**هدف:**  
**فراهم آوردن فرصت یادگیری در جهت شناخت و کاربرد اصول طراحی و برنامه ریزی  
تمرین به منظور پیشرفت مهارت و عملکرد ورزشکاران**

اهداف کلی:  
معرفی مفاهیم و کاربردهای مبانی و اصول علمی طراحی تمرینات ورزشی  
با سرفصلهای ذیل:

بخش اول: مبانی تمرین

۱. قلمرو تمرین ورزشی
۲. هدف های تمرین ورزشی
۳. سازگاری فیزیولوژیکی تمرین
۴. چرخه پیش تمرینی

بخش دوم: اصول تمرین

۱. اختصاصی سازی
۲. پیشرفت همه جانبه
۳. اضافه بار
۴. پیشرفت بار
۵. بی تمرینی و برگشت پذیری
۶. تنوع تمرین
۷. گرم کردن و سرد کردن

بخش سوم: آمادگی برای تمرین

۱. تمرین بدنی
۲. تمرین تکنیکی
۳. تمرین تاکتیکی
۴. تمرین ذهنی

بخش چهارم: متغیرهای تمرین

۱. حجم
۲. شدت
۳. تراکم (فراوانی)

بخش پنجم : زمان بندی و دوره های تمرین

۱. چرخه هفتگی ( میکرو سیکل )

۲. چرخه ماهانه ( ماکرو سیکل )

۳. برنامه تمرین سالانه

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.