

بسمه تعالی

فراگیران :
دانشجویان کارشناسی

عنوان درس :
اصول و روش شناسی 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.