

فیزیولوژی ورزشی ۲

آشنایی با اصول مهم تمرین نظیر اصل اضافه بار، اصل پیشرفت،

انواع برنامه های تمرینی شامل استقامتی، قدرتی، سرعتی، ترکیبی و پلایومتریک

سازگاری های فیزیولوژیکی ناشی از استقامتی، قدرتی، سرعتی و ترکیبی

آشنایی با مفاهیم خستگی، بیش تمرینی، بی تمرینی و بازتمرینی

فعالیت ورزشی در سرما، گرما و ارتفاع

کلیات تغذیه ورزشی

آشنایی با مواد نیروزا و مکمل ها

رشد و تکامل فعالیت ورزشی

فعالیت ورزشی و سالمندی

جنسیت و عملکرد ورزشی

مدرس: وحیدیان