



طرح درس آزمایشگاه ورزشی بر اساس شرایط جدید (شیوع کرونا و آموزش مجازی)

با آرزوی صحت و سلامت برای همه

دوره کارشناسی رشته: علوم ورزشی

تعداد جلسات کلاس: ۱۶ جلسه

در این درس آزمایش های مختلف ورزشی مورد بحث قرار می گیرد. علاوه بر آشنایی دانشجویان با انواع آزمایش ها در حیطه علوم ورزشی تاکید این درس بیشتر بر آزمایش های حیطه فیزیولوژی ورزش خواهد بود.

در طول درس سعی خواهد شد بطور خلاصه اکثر آزمایش های علوم ورزشی مورد بررسی قرار گیرند.

انتظار می رود دانشجویان با گذراندن این درس، اطلاع کافی از چگونگی انجام آزمایش های مختلف ورزشی را فرا گیرند.

کتاب های درسی و منابع:

۱. راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی، ترجمه دکتر رحمانی نیا انتشارات عصر انتظار تهران.

۲. اصول آزمون فیزیولوژی، ترجمه عیاسعلی گایینی و همکاران، انتشارات سمت.

نحوه ارزیابی و کسب نمره دانشجوی:

- ۶ نمره کار تحقیقی که در هر هفته انجام خواهد شد. (هر دانشجوی بایستی ۱۲ آزمایش را در طی ۱۲ جلسه کلاس بعنوان تکلیف بارگذاری نماید. ارایه تکلیف بصورت فایل ورد یا پی دی اف که شخص دانشجوی تهیه کرده است)
- ۴ نمره میان ترم (تاریخ امتحان میان ترم: جلسه هفته ۱۷ آبان تا ۲۳ آبان)
- ۱۰ نمره پایان ترم (امتحان پایان ترم که بصورت تشریحی از مباحث مطرح شده در کلاس مجازی خواهد بود)

سرفصل های درس:

- آشنایی با مفاهیم کلی آزمایشگاهی

- آشنایی با انواع آزمایش های سنجش توان هوازی
- آشنایی با انواع آزمایش های سنجش توان غیر هوازی
- آشنایی با انواع آزمایش های سنجش تیپ بدنی و ترکیب بدنی و ویژگی های انتروپرومتری
- آشنایی با انواع آزمایش های سنجش قدرت عضلانی
- آشنایی با انواع آزمایش های سنجش استقامت عضلانی
- آشنایی با انواع آزمایش های سنجش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی
- آشنایی با انواع آزمایش های سنجش چابکی
- آشنایی با انواع آزمایش های سنجش زمان عکس العمل
- آشنایی با انواع آزمایش های سنجش سرعت

کلاس در ۳ هفته ابتدایی بصورت افلاین و بعد از آن بصورت آنلاین برگزار خواهد شد/ لذا دانشجویان عزیز نسبت به تهیه و تدارک وسایل مورد نیاز برای برقراری ارتباط در زمان کلاس و حضور در کلاس آنلاین اقدام نمایند.

دانشجویان عزیز در صورت داشتن هرگونه سوال یا مشکل در سایت دانشگاه پیام بفرستید یا با شماره ۰۹۱۵۰۲۵۱۸۹۲ تماس و یا در وات ساپ پیام بفرستید.

هر کدام یک از دانشجویان عزیز اگر نظر سازنده و خلاقیتی برای بهتر برگزاری کلاس دارند اعلام نمایند.