

بسمه تعالی

فراگیران :
دانشجویان کارشناسی ارشد

عنوان درس :
برنامه ریزی پیشرفته ویژه قدرت و استقامت

مدرس :
دکتر عباس صالحی کیا

هدف کلی:
**فراهم آوردن فرصت یادگیری در جهت آشنائی با روش های تمرین و برنامه ریزی
قابلیت های زیست حرکتی قدرت و استقامت**

هدف ویژه:

معرفی مفاهیم و کاربردهای اصول علمی طراحی و برنامه ریزی تمرینات ویژه قدرت و استقامت

سرفصل:

- آشنایی با مبانی و اصول تمرینات قدرتی
- آشنایی با سازگاریهای عصبی عضلانی، هورمونی و متابولیکی در تمرینات قدرتی
- آشنایی با روشهای مختلف تمرین قدرتی (بر حسب وسیله، نوع انقباض، سیستم های تمرینی و اهداف تمرین)
- آشنایی با دوره های زمان بندی تمرینات قدرتی
- آشنایی با برنامه ریزی تمرینات قدرتی در رشته های مختلف ورزشی
- آشنایی با مبانی و اصول تمرینات استقامتی
- آشنایی با سازگاری های قلبی تنفسی و متابولیکی تمرینات استقامتی
- آشنایی با روش های مختلف تمرین استقامتی
- آشنایی با برنامه ریزی تمرینات استقامتی در رشته های مختلف ورزشی
- آشنایی با سازگاریهای تمرین همزمان (قدرتی استقامتی)

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.