

بسمه تعالی

**دانشگاه تهران**

**دانشکده علوم ورزشی و تندرستي**

**مدرس: علیرضا قارداشی**

|  |  |
| --- | --- |
| **نام درس: فیزیولوژی تمرین** | **مقطع: کارشناسی** |
| **تعداد و نوع واحد: ۲ واحد** | **درس پیش نیاز/ هم نياز: اصول تجویز فعالیت ورزشی** |

* **هدف کلی:**

**آشنایی با فیزیولوژی تمرین و رویکردهای تمرینی مختلف**

|  |  |
| --- | --- |
| شماره جلسه | موضوع جلسه |
| جلسه اول | اشنایی با اصطلاحات کاربردی و تعاریف ان در فیزیولوژی تمرین |
| جلسه دوم | فیزیولوژی گرم کردن و سرد کردن |
| جلسه سوم | تمرین در ورزش‌های استقامتی (بخش اول) |
| جلسه چهارم | تمرین در ورزش‌های استقامتی (بخش دوم) |
| جلسه پنجم | تمرین در ورزش‌ها و فعالیت‌های بی هوازی |
| جلسه ششم | تمرین در ورزش‌های قدرتی، توان و سرعت (بخش اول) |
| جلسه هفتم | تمرین در ورزش‌های قدرتی، توان و سرعت (بخش دوم) |
| جلسه هشتم | آزمون ميان ترم (پيشنهادي) |
| جلسه نهم | فیزیولوژی کشش و انعطاف پذیری |
| جلسه دهم | اوج رسانی، کاهش بار تمرینی |
| جلسه یازدهم | بیش تمرینی و خستگی |
| جلسه دوازدهم | فیزیولوژی آماده سازی پیش فصل عمومی و اختصاصی |
| جلسه سیزدهم | فیزیولوژی دوره انتقال و رقابت |
| جلسه چهاردهم | فیزیولوژی دوره خارج از فصل |

* **روش ارزشیابی:**

|  |  |
| --- | --- |
| آزمون پایان ترم |  ۵۰ درصد |
| آزمون میان ترم | ۳۰ درصد |
| پروژه پایان ترم | ۰ درصد |
| فعالیت هاي کلاسی | ۱۰ درصد |
| حضور منظم و مشاركت فعال | ۱۰ درصد |

* **منابع پیشنهادی:**
* **The physiology of training for high performance, Duncan MacDougall, Digby Sale, 2014**