

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۱	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input type="checkbox"/> انتخابی	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> پایه	تعداد ساعت: ۶۴
		<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> نظری		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

(ب) هدف کلی:

مطالعه اهداف، مفاهیم و ارزیابی تمرینات مقاومتی، استقامت بی‌هوازی و آمادگی حرکتی عضلانی

اهداف ویژه:

- تقویت قدرت عضلانی و روش‌های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت استقامت بی‌هوازی و روش‌های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت سرعت و چابکی و روش‌های مختلف تمرینی و ارزیابی آن

(پ) سرفصل:

- ۱- اهداف و مفاهیم تمرین مقاومتی
- ۲- روش‌های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی قدرت عضلانی
- ۳- اهداف و مفاهیم تمرین استقامت بی‌هوازی
- ۴- روش‌های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی استقامت بی‌هوازی
- ۵- اهداف و مفاهیم تمرین سرعتی و چابکی
- ۶- روش‌های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی سرعت و چابکی

(ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) روش ارزشیابی:

- فعالیت کلاسی
- آزمون قدرت
- آزمون استقامت بی‌هوازی
- آزمون سرعت و چابکی

(ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

(چ) فهرست منابع:

- ۱- گایینی، عباسعلی، رجیبی، حمید (۱۳۹۴). آمادگی جسمانی، چاپ دوازدهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- هیوارد، اچ، ویویان (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجیبی، حمید، گایینی، عباسعلی (۱۳۹۵)، چاپ سوم، انتشارات سمت.
- ۳- هافمن، جی، ار (۲۰۱۲). راهنمای NSCA در طراحی تمرین، ترجمه: آوندی، محسن، خرمی پور، کیوان (۱۳۹۴). انتشارات دانشگاه سمنان.
- ۴- قراخانلو، رضا و همکارانش (۱۳۹۶). آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی ورزشکاران نخبه رشته‌های مختلف ورزشی، انتشارات حتمی.

