

الف) عنوان درس به فارسی: ارزیابی آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Assessment of Physical Fitness and Sport Performance

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۴۸
	اختیاری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	پایان نامه <input type="checkbox"/>	
	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>				
نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input checked="" type="checkbox"/> سمینار <input checked="" type="checkbox"/> کارگاه <input checked="" type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

آشنایی با عوامل اصلی آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشی و نحوه ارزیابی و تفسیر نتایج

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با اصول مقدماتی غربالگری و طبقه بندی عوامل خطر
۲. آشنایی با مبانی نظری و مفاهیم ارزیابی عوامل آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشی
۳. آشنایی با روش‌های میدانی و آزمایشگاهی ارزیابی عوامل آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشی

پ) سرفصل:

۱. تعاریف و مفاهیم آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشی و عوامل مرتبط با آن
۲. اصول پایه سنجش آمادگی جسمانی و ملاحظات انتخاب آزمون
۳. اصول غربالگری‌های پیش از فعالیت و طبقه بندی عوامل خطر
۴. روش شناسی و اصول ارزیابی و سنجش ترکیب بدنی و اندازه‌های آنتروپومتریکی
۵. روش شناسی و اصول ارزیابی میدانی و آزمایشگاهی آمادگی قلبی تنفسی
۶. روش شناسی و اصول ارزیابی قدرت، استقامت و توان عضلانی
۷. اصول و روش‌های ارزیابی انعطاف پذیری و تعادل
۸. روش‌های ارزیابی جسمانی ویژه رشته‌های ورزشی
۹. نحوه کنترل بار تمرین
۱۰. تفسیر نتایج و نورم‌های آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشی

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

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد  
ارزیابی پایان ترم ۶۰ درصد

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

چ) فهرست منابع:

۱. هیوارد، اچ (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته (ارزیابی و تجویز فعالیت ورزشی) ویراست ۶، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجبی، حمید، گابینی، عباسعلی (۱۳۹۵). چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.
۲. ماد، پیتر جی، فاستر، کارل. ارزیابی فیزیولوژیکی آمادگی جسمانی. ترجمه: سوری، رحمن، دشتیان، امین الله (۱۳۹۲). انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

3. Fukuda, David H., (2019). Assessments for sport and athletic performance, Human Kinetics
4. ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual- 4th Edition

