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

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

دروس همنياز:	دروس پیشنیاز:	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
علم تمرين پيشرفته		اختیاری □	تخصصی 🗹	پایاننامه 	تعداد ساعت: ۴۸
		عملی 🗹	نظری 🗹		
			ندارد 🗆	آموزش تکمیلی عملی: دارد ☑	
	کارگاه 🗹	سمينار 🗹	آزمایشگاه 🗹	نوع آموزش تكميلي: سفر علمي 🗆	

### ب) هدف کلی:

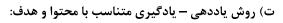
آشنایی با عوامل اصلی آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشی و نحوه ارزیابی و تفسیر نتایج

#### 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 ان
  - 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
        - ٩. نحوه کنترل بار تمرین
      - ۱۰. تفسیر نتایج و نورمهای آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشی



# ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد

ارزیابی یایان 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، گایینی، 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



