الف) عنوان درس به فارسى: ارزيابي فيزيولوژيكي عملكرد ورزشي

عنوان درس به انگلیسی: Physiological Assessment of Athletic Performance

دروس همنیاز:	دروس پیشنیاز:	نوع واحد			تعداد واحد: ۲	
فیزیولوژی تمرین و عملکرد ورزشی		اختیاری 🗆	تخصصی 🗹	پایاننامه □	تعداد ساعت: ۴۸	
		عملی 🗹	نظری 🗹			
ندارد □				آموزش تکمیلی عملی: دارد 🗹		
	کارگاه 🗹	سمينار 🏻	آزمایشگاه 🗹	نوع آموزش تكميلي: سفر علمي 🗆		

ب) هدف کلی:

فراگیری عملی روشهای ارزیابی فیزیولوژیکی عملکرد ورزشکاران

اهداف ويژه:

- ۱. فراگیری و اجرای روشهای ارزیابی سوخت و ساز و ترکیب بدن
 - ۲. فراگیری و اجرای روشهای ارزیابی آمادگی هوازی
 - ۳. فراگیری و اجرای روشهای ارزیابی آمادگی بیهوازی
 - ۴. فراگیری و اجرای روشهای ارزیابی آمادگی عصبی عضلانی

پ) سرفصل:

- ۱. غربالگری پیش از ارزیابی عملکرد ورزشی
- ۲. روشهای ارزیابی سوخت و ساز پایه و به هنگام فعالیت ورزشی
 - ۳. آزمونهای ارزیابی انعطاف پذیری و دامنه حرکتی
 - ۴. آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی آمادگی هوازی
- ۵. آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی آمادگی بیهوازی
- آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی آمادگی عصبی عضلانی
 - ۷. آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی ترکیب بدنی
 - ۸. تفسیر نتایج ارزیابیهای فیزیولوژیکی عملکرد ورزشی

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

تدریس تئوری و آموزش میدانی، اجرا توسط دانشجو

ث) روش ارزشیابی:

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

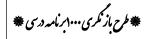
ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

- ويدئو پروژکتور
- تجهیزات آزمایشگاهی و میدانی مورد نیاز برای اجرای آزمونها

چ) فهرست منابع:

۱. استون راجر، رایلی توماس. راهنمای آزمایشگاه پیکرسنجی حرکتی و فیزیولوژی ورزشی (آزمونها، مراحل اجرا و گردآوری دادهها) - جلد اول:
پیکرسنجی. ترجمه: میناسیان وازگن و علی نژاد محمد. انتشارات پژوهشگاه علوم ورزشی.۱۳۹۲





کارشناسی ارشد ناپیوسته فیزیولوژی ورزشی / ۴۸

- ۲. استون راجر، رایلی توماس. راهنمای آزمایشگاه پیکرسنجی حرکتی و فیزیولوژی ورزشی (آزمونها، مراحل اجرا و گردآوری دادهها) جلد اول: فیزیولوژی. ترجمه: میناسیان وازگن و علی نژاد محمد. انتشارات پژوهشگاه علوم ورزشی. ۱۳۹۲
- ۳. آدامز،ژن ام.راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی.ترجمه:رحمانی نیا،فرهاد، رجبی،حمید، گایینی،عباسعلی، مجتهدی،حسین(۱۳۹۸).انتشارات حتمی.
- ۴. ماد،پیتر جی، فاستر،کارل.ارزیابی فیزیولوژیکی آمادگی جسمانی.ترجمه:سوری،رحمن، دشتیان،امین الله(۱۳۹۲).انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
 - 5. Gregory G. Haff, Dumke Charles. Laboratory manual for exercise physiology. Human Kinetics. 2019



