

الف) عنوان درس به فارسی: علم تمرین پیشرفته

عنوان درس به انگلیسی: Advanced Training Theory and Methodology

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز:	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input type="checkbox"/> اختیاری	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	پایان‌نامه	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> نظری				
		<input checked="" type="checkbox"/> ندارد	<input type="checkbox"/> دارد	آموزش تکمیلی عملی: دارد	
		<input type="checkbox"/> کارگاه	<input type="checkbox"/> سمینار	<input type="checkbox"/> آزمایشگاه	<input type="checkbox"/> سفر علمی

ب) هدف کلی:

توسعه دانش دانشجو در زمینه علم تمرین و فراگیری پیشرفته‌تر روش شناسی تمرین با رویکرد دستیابی به اهداف تندرستی و ورزش قهرمانی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مبانی تمرین و اصول طراحی برنامه‌های ورزشی
۲. آشنایی با روش‌های مختلف تمرینی در بهبود عوامل آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشکاران
۳. آشنایی با مفاهیم و روش‌های زمان بندی تمرین

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم و اصول کلاسیک و نوین در فعالیت ورزشی و تمرین
۲. تحلیل نیازهای فیزیولوژیکی و عوامل آمادگی در فعالیت‌ها و ورزش‌های مختلف
۳. اهمیت و راهکارهای پیش در فعالیت ورزشی و تمرین
۴. مفاهیم و روش شناسی تمرین در آمادگی استقامت هوازی و بی‌هوازی
۵. مفاهیم و روش شناسی تمرین در آمادگی حرکتی (سرعت، توان، چابکی، هماهنگی، تعادل و...)
۶. مفاهیم و روش شناسی تمرین در قدرت و حجم عضلانی
۷. روش شناسی تمرینات ترکیبی (فانکشنال، کراس فیت، موازی و...)
۸. مفاهیم و روش شناسی در بازگشت به حالت اولیه در ورزش و فعالیت بدنی
۹. مفاهیم و روش شناسی تمرین در انعطاف پذیری و جنبش پذیری
۱۰. اصول و روش‌های طراحی و زمان بندی تمرین
۱۱. اصول عمومی و ویژه در گرم کردن و سرد کردن
۱۲. ملاحظات تمرین در ورزش کودکان

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

آموزش کلامی و تصویری، ارائه 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:

کلاس مجهز به ویدئو پروژکتور

چ) فهرست منابع:

۱. رجبی، حمید، گری، علی (۱۳۹۹). علم تمرین، بدنسازی و طراحی تمرین برای مربیان و ورزشکاران، انتشارات جهاد دانشگاهی
۲. انجمن ملی قدرت و بدنسازی ایالات متحده (۲۰۱۲). راهنمای NSCA در طراحی تمرین، ترجمه: آوندی، سید محسن، خرمی پور، کیوان (۱۳۹۵). انتشارات دانشگاه سمنان.
۳. راتمس، نیکلاس (۲۰۱۴). مبانی ACSM در تمرین قدرتی و بدن سازی، ترجمه: شریعت زاده، محمد، برهانی کاخکی، زهره (۱۳۹۳). جلد اول و دوم، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۴. جویس، دیوید، لوفیدون، دنیل (۲۰۱۴). تمرین حرفه‌ای در ورزش، ترجمه: مسجدی، حمید، سالخورد، محبوبه (۱۳۹۷). انتشارات آوای ابتکار.

