

الف) عنوان درس به فارسی: فیزیولوژی تمرین و عملکرد ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Physiology of Training and Performance

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۳۲
	اختیاری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	پایان نامه <input type="checkbox"/>	
	عملی <input type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>				
نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

آشنایی با اصول مبانی و سازوکارهای فیزیولوژیکی در پاسخ و سازگاری به انواع تمرینات ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تغییرات حاد فیزیولوژیکی به فعالیتهای تمرینی و عملکردی در ورزش
۲. آشنایی با سازوکارهای فیزیولوژیکی در سازگاری به انواع تمرینات ورزشی
۳. آشنایی با چگونگی تحلیل فیزیولوژیکی عملکرد ورزشی

پ) سرفصل:

۱. فرایندها و نظریه‌های فیزیولوژیکی در پاسخ و سازگاری‌های ورزشی
۲. اصول فیزیولوژیکی در طراحی برنامه‌های تمرینی
۳. فیزیولوژی تمرین استقامت هوازی و بی‌هوازی
۴. فیزیولوژی تمرین مقاومتی و هایپرتروفی عضلانی
۵. فیزیولوژی تمرین سرعت، چابکی و توان
۶. فیزیولوژی تمرین هماهنگی و تعادل
۷. فیزیولوژی تمرین انعطاف پذیری عضلانی و جنبش پذیری مفصل
۸. فیزیولوژی تمرین ترکیبی (موازی، عملکردی، کراس فیت، و ...)
۹. فیزیولوژی زمانبندی و تعدیل (Taper) تمرین
۱۰. فیزیولوژی بیش تمرینی و تمرین زدگی
۱۱. غربالگری تندرستی با ارزیابی‌های فیزیولوژیکی
۱۲. پاتوفیزیولوژی آسیب‌های ورزشی

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 آموزشی مجهز به ویدئو پروژکتور

چ) فهرست منابع:

۱. وایت، گرگوری (۲۰۰۶). فیزیولوژی تمرینات ورزشی، ترجمه کردی، محمدرضا، میرآخوری، زهرا، طهرانی، ته‌مین، محمد هاشمی، فاطمه (۱۳۹۷).
۲. مک دوگال، دونکن، سیل، دیگی. فیزیولوژی تمرین برای دستیابی به عملکرد بهینه، ترجمه: اراضی، حمید، اسدی، عباس، نصیری، رسول، حسینی، زهرا. (۱۳۹۹). چاپ سوم، انتشارات حتمی.



کارشناسی ارشد ناپیوسته فیزیولوژی ورزشی / ۴۳

۳. راداک، ژولت. فیزیولوژی تمرین بدنی، ترجمه: کریم پور، آزاده، جعفری، افشار، پآهو، علیرضا، بهزاد خامسلو، مصطفی، خادمی، یونس (۱۳۹۸). انتشارات مبانی.

۴. شوئنفلد، برد (۲۰۲۰). علم و توسعه هایپرتروفی عضله، ترجمه: شریعت زاده، محمد، روحانی، هادی، محسنی نیا، داود، جهاننیده، علی اکبر (۱۳۹۹). چاپ دوم، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.

۵. کاشف، مجید (۱۳۹۸). فیزیولوژی ورزشی کاربردی، چاپ چهارم. انتشارات سمت.

۶. آقا علی نژاد، حمید، رجبی، حمید، سیاهکوهیان، معرفت (۱۳۹۴). فیزیولوژی ورزشی کاربردی. چاپ دوم. انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.

