

الف) عنوان درس به فارسی: کار با دستگاه‌های ورزشی
 عنوان درس به انگلیسی: Weight Training with Machines and Ergometers

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۲	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> پایه	تعداد ساعت: ۶۴
		<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> نظری		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های بدنسازی و کارسنج‌ها

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با انواع کارسنج‌های متداول

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی ساده
- ۲- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی اسمیت
- ۳- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی هیدرولیکی
- ۴- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی متغیر
- ۵- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های ایزوکینتیک
- ۶- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با انواع نوار گردان و چرخ کارسنج
- ۷- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه اسکی فضایی
- ۸- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با سایر کارسنج‌ها



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی چگونگی استفاده از دستگاه‌های ورزشی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هیوارد، اچ. ویویان (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجیبی، حمید، گابینی، عباسعلی (۱۳۹۵)، چاپ سوم، انتشارات سمت.
- ۲- خواجوی، نعیم (۱۳۹۵). بهینه سازی تمرین‌های قدرتی، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.