

الف) عنوان درس به فارسی: کارورزی در ورزش قهرمانی

Internship in Sports: عنوان درس به انگلیسی:

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: فیزیولوژی تمرین و عملکرد ورزشی	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	<input type="checkbox"/> تخصصی	پایان‌نامه <input type="checkbox"/>	تعداد ساعت: ۱۲۸
		<input checked="" type="checkbox"/> کارورزی	<input type="checkbox"/> نظری		
		ندارد <input type="checkbox"/>			آموزش تکمیلی عملی: دارد <input checked="" type="checkbox"/>
		<input checked="" type="checkbox"/> کارگاه	<input checked="" type="checkbox"/> سمینار	<input checked="" type="checkbox"/> آزمایشگاه	نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input checked="" type="checkbox"/>

ب) هدف کلی:

کسب تجربه دانشجویان در زمینه پیاده‌سازی دانش فراگرفته در حوزه فیزیولوژی ورزشی کاربردی با بهره‌گیری از راهنمایی‌ها و مشاوره استاد از طریق حضور در باشگاه‌های ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آماده‌سازی، برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی جلسات تمرین در ورزش‌های گروهی و انفرادی
۲. برنامه‌ریزی اقدامات ضروری قبل، هنگام و بعد از جلسه تمرین در ورزش‌های گروهی و انفرادی
۳. برنامه‌ریزی اقدامات ضروری روز قبل از مسابقه و روز مسابقه در ورزش‌های گروهی و انفرادی
۴. طراحی راهبردهای عملی برگشت به حالت اولیه و آماده‌سازی ورزشکاران ورزش‌های گروهی و انفرادی

پ) سرفصل:

۱. اصول آماده‌سازی، برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی جلسات تمرین در ورزش‌های گروهی و انفرادی
۲. اقدامات ضروری قبل، هنگام و بعد از جلسه تمرین در ورزش‌های گروهی
۳. برنامه‌ریزی و اقدامات ضروری روز قبل از مسابقه و روز مسابقه در ورزش‌های گروهی و انفرادی
۴. راهبردهای عملی برگشت به حالت اولیه و آماده‌سازی ورزشکاران ورزش‌های گروهی و انفرادی
۵. اصول مدیریت و برنامه‌ریزی اردوها و حضور در تورنمنت‌های ورزشی در ورزش‌های گروهی و انفرادی
۶. نحوه تدوین برنامه‌های تمرینی بلندمدت (سالانه)، فصلی و هفتگی در ورزش‌های گروهی و انفرادی
۷. تدوین یک برنامه تمرینی سالانه و سه برنامه تمرین هفتگی برای رشته‌های ورزشی مختلف گروهی و انفرادی

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

- هماهنگی با یک باشگاه ورزشی فعال در یک رشته ورزشی و حضور در جلسات تمرینی و مسابقات آن تیم/باشگاه ورزشی
- گزارش‌گیری از دانشجویان هر ۲ هفته یکبار و رفع ایرادات دانشجویان در زمینه طراحی، برنامه‌ریزی و پیاده‌سازی برنامه تمرینی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی گزارش‌های دو هفته‌ای دانشجویان در طول ترم ۳۰ درصد
- میزان حضور در باشگاه بر اساس گواهی ۲۰ درصد
- اجرای پروژه طراحی برنامه تمرینی ۵۰ درصد

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

چ) فهرست منابع:

نیازی به منابع ندارد و راهبری مدرس، مهم‌ترین منبع برای دستیابی به هدف درس می‌باشد.

