

الف) عنوان درس به فارسی: اصول و روش شناسی تمرین
 عنوان درس به انگلیسی: Training Principle and Methodology

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: فیزیولوژی ورزشی	نوع واحد		تعداد واحد: ۲	
		<input type="checkbox"/> پایه	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	تعداد ساعت: ۳۲	
		<input type="checkbox"/> انتخابی	<input checked="" type="checkbox"/> نظری		
		<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> ندارد	آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/> کارگاه	<input type="checkbox"/> سمینار	<input type="checkbox"/> آزمایشگاه	سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول و طراحی شیوه‌های مختلف تمرین با اهداف سلامتی و قهرمانی

اهداف ویژه:

- آشنایی با مفاهیم، اصول و متغیرهای تمرینی
- آشنایی با شیوه‌های مختلف تمرینی در قابلیت‌های مختلف زیست حرکتی
- آشنایی با دوره بندی و طراحی تمرین

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم، مبانی و اهداف تمرین
۲. سیستم‌های مختلف طبقه بندی ورزش ها و جلسات تمرینی
۳. متغیرهای تمرینی و چگونگی اندازه گیری و ثبت آنها (حجم، شدت، تواتر و...)
۴. توانایی‌های زیست حرکتی و اهمیت آنها در ورزش‌های مختلف
۵. روش‌های مختلف تمرین استقامت هوازی و بی هوازی
۶. روش‌های مختلف تمرین مقاومتی
۷. روش‌های مختلف تمرین سرعتی، چابکی، چالاکي
۸. روش‌های مختلف تمرین انعطاف پذیری
۹. چگونگی طراحی یک جلسه و یک دوره تمرین

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

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش طراحی تمرین

ارزیابی برنامه‌های طراحی شده در موضوعات در رشته‌های مختلف

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هیوارد، اچ (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجیبی، حمید، گابینی، عباسعلی (۱۳۹۵). چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- بومپا، تیودور، آ (۱۹۹۹). نظریه و روش شناسی تمرین (علم تمرین). ترجمه: کردی، محمد رضا، فرامرزی، محمد (۱۳۹۴). چاپ چهارم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- هافمن، جی، آر (۲۰۱۲). راهنمای NSCA در طراحی تمرین، ترجمه: آوندی، محسن، خرمی پور، کیوان (۱۳۹۴). انتشارات دانشگاه سمنان، سمنان.

