

الف) عنوان درس به فارسی: تمرین و بدنسازی در ورزش‌های انفرادی

عنوان درس به انگلیسی: Training and Conditioning in Individual Sports

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: توسعه عوامل آمادگی جسمانی	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	<input type="checkbox"/> تخصصی	پایان‌نامه <input type="checkbox"/>	تعداد ساعت: ۳۲
<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> نظری				
		آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>			
		کارگاه <input type="checkbox"/>	سمینار <input type="checkbox"/>	آزمایشگاه <input type="checkbox"/>	سفر علمی: <input type="checkbox"/>

ب) هدف کلی:

آشنایی با روش‌های طراحی و زمان بندی تمرین در ورزش‌های انفرادی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با روش‌های طراحی تمرین مقاومتی و استقامتی در ورزش‌های انفرادی
۲. آشنایی با روش‌های طراحی سرعتی و چابکی در ورزش‌های انفرادی
۳. آشنایی با روش‌های طراحی انعطاف پذیری در ورزش‌های انفرادی
۴. آشنایی با زمان بندی سالیانه تمرین در ورزش‌های انفرادی

پ) سرفصل:

۱. اصول و متغیرهای کوتاه مدت تمرین
۲. تحلیل نیازها در ورزش‌های انفرادی
۳. آزمون‌های ارزیابی سطح آمادگی ورزشکاران
۴. روش‌های طراحی و زمان بندی تمرین مقاومتی در ورزش‌های انفرادی
۵. روش‌های طراحی و زمان بندی تمرین استقامتی ویژه در ورزش‌های انفرادی
۶. روش‌های طراحی و زمان بندی تمرینات سرعتی و چابکی در ورزش‌های انفرادی
۷. روش‌های طراحی و زمان بندی تمرین انعطاف پذیری در ورزش‌های انفرادی
۸. تیپرینگ و اوج رسانی در ورزش‌های انفرادی
۹. زمان بندی سالیانه تمرین در ورزش‌های انفرادی

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

تدریس تئوری

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد
- ارزیابی پایان ترم ۶۰ درصد

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

- ویدئو پروژکتور

چ) فهرست منابع:

۱. آقا علی نژاد حمید، رجیبی حمید، عباس‌زادگان مهدی، حیدری بهنام. زمان بندی تمرین در ورزش‌ها. انتشارات پژوهشگاه علوم ورزشی. چاپ سوم ۱۳۹۹
۲. رجیبی حمید، گری علی. علم تمرین: بدنسازی و طراحی تمرین برای مربیان و ورزشکاران. انتشارات جهاد دانشگاهی واحد زنجان. ۱۳۹۹:
۳. جویس، دیوید، لوثیدون، دنیل (۲۰۱۴). تمرین حرفه‌ای در ورزش، ترجمه مسجدی، حمید، سالخورد، محبوبه (۱۳۹۷). انتشارات آوای ابتکار
4. Gregory G. Haff, Triplett N. Travis. Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics. 2016
۵. مقالات به روز پژوهشی در موضوع طراحی و زمان بندی تمرین در ورزش‌های انفرادی

