

الف) عنوان درس به فارسی: تمرین و بدنسازی در ورزش های تیمی

عنوان درس به انگلیسی: Training and Conditioning in Team Sports

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

ب) هدف کلی:

آشنایی با اصول و روش شناسی تمرین و بدنسازی در ورزش های تیمی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تحلیل نیازهای جسمانی و حرکتی در ورزش های تیمی (توبی)
۲. آشنایی با روش شناسی و طراحی تمرین در افزایش آمادگی جسمانی با برنامه های مهارتی، تاکتیکی و بازی

پ) سرفصل:

۱. تحلیل نیازهای انواع آمادگی در ورزش های تیمی (توبی)
۲. روش شناسی و طراحی تمرین استقامت هوازی در قالب کارهای مهارتی، تاکتیکی و بازی در رشته های مختلف توبی (هندبال، فوتبال، بسکتبال، واترپلو، هاکی و ...)
۳. روش شناسی و طراحی تمرین استقامت بی هوازی در قالب کارهای مهارتی، تاکتیکی و بازی در رشته های مختلف توبی (هندبال، فوتبال، بسکتبال، واترپلو، هاکی و ...)
۴. روش شناسی و طراحی تمرین مقاومتی در قالب کارهای مهارتی، تاکتیکی و بازی در رشته های مختلف توبی (هندبال، فوتبال، بسکتبال، واترپلو، هاکی و ...)
۵. روش شناسی و طراحی تمرین سرعتی و چابکی در قالب کارهای مهارتی، تاکتیکی و بازی در رشته های مختلف توبی (هندبال، فوتبال، بسکتبال، واترپلو، هاکی و ...)
۶. روش شناسی و طراحی تمرین آماده سازی ویژه (ترکیبی) در قالب کارهای مهارتی، تاکتیکی و بازی در رشته های مختلف توبی (هندبال، فوتبال، بسکتبال، واترپلو، هاکی و ...)



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

آموزش کلامی و تصویری

انجام پروژه توسط دانشجو

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی کلاسی در طول ترم ۲۰ درصد

ارزیابی پروژه ۴۰ درصد

ارزیابی پایان ترم ۴۰ درصد

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

کلاس مجهز به ویدئو پروژکتور

چ) فهرست منابع:

۱. جویس، دیوید، لونیون، دنیل (۲۰۱۴). تمرین حرفه ای در ورزش. ترجمه: مسجدی، حمید، سالخورده، محبوبه (۱۳۹۷). انتشارات آوای ابتکار.
۲. کتاب های بدنسازی ویژه در رشته های ورزشی منتخب
۳. منابع اینترنتی ویژه بدنسازی ویژه در رشته های منتخب