

الف) عنوان درس به فارسی: وزنه برداری
 عنوان درس به انگلیسی: Olympic Weight Lifting

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 حرکات یک ضرب و دوضرب وزنه برداری

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، نکات ایمنی و قوانین وزنه برداری
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکت یک ضرب و دوضرب
- آشنایی با روش‌های تمرین برای تقویت حرکت یک ضرب و دوضرب

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات وزنه برداری
- ۲- نکات ایمنی در وزنه برداری
- ۳- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت دو ضرب
- ۴- اجرا و آموزش حرکت دو ضرب
- ۵- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت یک ضرب
- ۶- اجرا و آموزش حرکت یک ضرب
- ۷- روش‌های تمرینی برای تقویت حرکت یک ضرب و دوضرب
- ۸- مقررات رشته وزنه برداری

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی تکنیک در حرکت یک ضرب و دوضرب
- ارزیابی رکورد در حرکت یک ضرب و دوضرب با توجه به وزن دانشجو

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- قبادی منصورودی، کاظم، فرحپور، بهنام (۱۳۸۷). وزنه برداری، آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، قوانین و مقررات، انتشارات بامداد کتاب، تهران.

