

دانشگاه خوارزمی، گروه بیومکانیک و آسیب شناسی ورزشی  
 نام درس: اصول برنامه ریزی تمرینات اصلاحی  
 استاد درس: حدادنژاد (m.hadadnezhad@yahoo.com)  
 تاریخ: ۹۸/۷/۱

تعداد واحد : ۲	نوع درس: تخصصی	نوع واحد: تئوری	دکتری
اهداف: آشنایی با مهمترین عوامل موثر در برنامه ریزی تمرین های اصلاحی و چگونگی طراحی برنامه			
عنوان			جلسه
Designing effective corrective exercise programs			اول
Designing effective corrective exercise programs			دوم
Progression of volume load and muscular adaptation during resistance exercise			سوم
Progression of volume load and muscular adaptation during resistance exercise			چهارم
stretching exercise and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation			پنجم
corrective exercise solutions (Osar)			ششم
Global Postural Reeducation			هفتم
Core Stabilization Exercise Prescription			هشتم
plyometric exercise			نهم
Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilization. A Motor Control Approach for the Treatment and Prevention of Low Back Pain			دهم
Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilization .A Motor Control Approach for the Treatment and Prevention of Low Back Pain			یازدهم
جمع بندی مقالات در ارتباط با تمرینات اصلاحی در هایپر کایفوزیس			دوازدهم
جمع بندی مقالات در ارتباط با تمرینات اصلاحی در هایپر لوردوزیس			سیزدهم
جمع بندی مقالات در ارتباط با ناهنجاری سر به جلو			چهاردهم
جمع بندی مقالات در ارتباط با ناهنجاری های اندام تحتانی			پانزدهم
جمع بندی مقالات در ارتباط با ناهنجاری کف پای صاف			شانزدهم

منابع:

1. مقالات مرتبط
2. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques, 6th Edition 6th Edition by Kisner PT MS, Carolyn (Author), Colby PT MS, Lynn Allen (Author)
3. Neuromuscular Rehabilitation in Manual and Physical Therapy Principles to Practice 2010 Eyal Lederman
4. NASM Essentials of Corrective Exercise Training: First Edition .by National Academy of Sports Medicine (NASM)
5. Corrective Exercise: A Practical Approach: A Practical Approach by Kesh Patel

ارزشیابی:

نمره کلاسی: ۳ نمره

ارائه: ۱۰ نمره

امتحان کتبی: ۷ نمره

