

<p>دانشگاه خوارزمی، گروه بیومکانیک و آسیب شناسی ورزشی  نام درس: آمادگی جسمانی  استاد درس: علیرضا نصیرزاده (alireza.nasirzade@gmail.com)  ۹۸/۷/۱</p>			
تعداد واحد: ۲	نوع درس: تخصصی	نوع واحد: نظری	کارشناسی ارشد امدادگری
اهداف: آشنایی با مفاهیم بنیادی مکانیک و تجزیه و تحلیل مهارت های ورزشی			
عنوان		هفته	
شناخت مفاهیم پایه		اول	
شناخت مفاهیم پایه ۲		دوم	
حرکات پایه و وضعیت بدنی		سوم	
تمرینات هوازی		چهارم	
تمرینات هوازی ۲		پنجم	
تمرینات هوازی ۳		ششم	
تمرینات بی هوازی		هفتم	
تمرینات بی هوازی ۲		هشتم	
تمرینات چابکی		نهم	
تمرینات تعادل		دهم	
تمرینات سرعتی		یازدهم	
تمرینات طناب زنی		دوازدهم	
تمرینات پلايومتریک		سیزدهم	
تمرینات با وزنه		چهاردهم	
تمرینات با وزنه ۲		پانزدهم	
تمرینات با وزنه ۳		شانزدهم	

منابع:

۱. آمادگی جسمانی، دکتر گائینی و رجبی، انتشارات سمت.

ارزشیابی:

امتحان پایان ترم تئوری: ۱۵ نمره

پروژه: ۵ نمره