|  |
| --- |
| **دانشگاه خوارزمی،گروه** فيزيولوژي ورزش**نام درس:** فيزولوژي كاربردي**استاد درس:** محمدرضا دهخدا **(آدرس ایمیل)** dehkhodamohammad@yahoo.com**تاریخ:** نيمسال اول سال تحصيلي 99-98 |
| **تعداد واحد**: 2 | **نوع درس**: نظري | **نوع واحد:** انتخابي | **کارشناسی** ارشد |
| **اهداف:**  آشنايي با مفاهيم اصلي فيزيولوژي ورزشي در ورزش هاي گوناگون |
| **عنوان** | **جلسه** |
| آشنايي با كليات فيزيولوژي ورزشي كاربردي و اجزاء تشكيل دهنده آن | **اول** |
| آشنايي با دستگاه هاي انرژي و كاربرد آن در تمرين ورزش هاي گوناگون | **دوم** |
| آشنايي با عامل هاي آمادگي جسماني وابسته به مهارت (زيست حركتي) | **سوم** |
| طراحي برنامه هاي تمريني مربوط به عامل هاي وابسته به مهارت  | **چهارم** |
| طراحي برنامه هاي تمريني مربوط به عامل هاي وابسته به مهارت  | **پنجم** |
| اصول علمي انجام تمرينات و شيوه هاي تعيين بار | **ششم** |
| آشنايي با آزمون هاي رشته ورزشي | **هفتم** |
| آشنايي با فيزيولوژي كاربردي واليبال | **هشتم** |
| آشنايي با فيزيولوژي كاربردي بسكتبال | **نهم** |
| آشنايي با فيزيولوژي كاربردي هندبال | **دهم** |
| آشنايي با فيزيولوژي كاربردي هنرهاي رزمي | **یازدهم** |
| آشنايي با فيزيولوژي كاربردي ورزش هاي آبي | **دوازدهم** |
| آشنايي با فيزيولوژي كاربردي دوچرخه سواري | **سیزدهم** |
| آشنايي با فيزيولوژي كاربردي فوتبال | **چهاردهم** |
| آشنايي با فيزيولوژي كاربردي دوهاي استقامتي، سرعتي و .... | **پانزدهم** |
| آشنايي با فيزيولوژي كاربردي قدرتي | **شانزدهم** |

**منابع :**

Why Te, Gregory (2006), The Physiology of training, Churchill Livingstone Elsevier.

رابرگز، رابرت و رابرتس، اسكات (2000)؛ اصول بنيادين فيزيولوژي ورزشي (2) (آزمون ها و موضوعات ويژه ورزشي)، ترجمه: عباسعلي گائيني و والي. دبيدي روشن (1388)، چاپ سوم، سمت، تهران

**ارزشیابی:** در طول و پايان ترم تحصيلي