باسمه تعالی

طرح درس

**نام درس**: فعالیت ورزشی و اختلالات عصبی عضلانی **تعداد واحد**: 2

**نام استاد**: آقای دکتر عبدالحمید حبیبی **رتبه علمی:** استاد

**دانشکده:** علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهوواز

**زمان ارائه**: نیمسال اول 99-98 **مخاطبان**: دانشجویان دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزش

**پیش نیاز**: سازگاری های عصبی عضلانی با فعالیت ورزشی

**هدف کلی:** آشنایی با نقش انواع فعالیت های ورزشی در پیشگیری و بهبود اختلالات مهم عصبی و عضلانی

**اهداف اختصاصی:**

پس از اتمام برنامه دانشجويان قادر خواهند بود:

1- آشنایی با انواع بیماری های عصبی عضلانی و کنترل انها با فعالیت ورزشی.

2- فعالیت ورزشی و بیماری های مربوط به ضعف عضلانی (سارکوپنیا، دیستروفی، مایوپاتیو....).

3- فعالیت ورزشی و نوروپاتی.

4- فعلیت ورزشی و بیماری های ام اس، آلزایمر و پارکینسون.

5- فعالیت ورزشی و سکته مغزی، افسردگی و اختلالات خواب.

**شیوه تدریس**

سخنراني، ارائه کنفرانس های کلاسی، بحث و نتیجه گیری در خصوص موضوعات ارائه شده.

**رسانه آموزشی**

 وايت بورد، رایانه

**روشها و زمان سنجش و ارزيابي دا نشجويان**

فعالیت های کلاسی در طول طرح 60 درصد

**آزمون پایان ترم 40 درصد**

زمان بندي و موضوعات جلسات درس نیمسال اول 99-98

|  |  |
| --- | --- |
| هفته | عنوان |
| 1 | مقدمه و معرفی، برنامه ریزی جلسات در طول ترم و تقسیم کار |
| 2 | بررسی و تبیین ضرورت و اهمیت فعالیت های ورزشی در پیش گیری، کنترل و درمان برخی اختلالات عصبی عضلانی |
| 3 | تعیین وظایف کاربردی و عملی هر یک از دانشجویان در انجام فعالیت های ورزشی برای اختلالات عصبی عضلانی مورد نظر |
| 4 | تمرین ویژه بیماران مبتلا به ام اس (M.S) |
| 5 | تمرین ویژه بیماران مبتلا به سارکوپنیا و دیستروفی عضلانی |
| 6 | تمرین ویژه بیماران مبتلا به پارکینسون |
| 7 | تمرین ویژه بیماران مبتلا به سکته مغزی |
| 8 | تمرین ویژه بیماران مبتلا به آلزایمر |
| 9 | تمرین ویژه بیماران مبتلا به صرع |
| 10 | تمرین ویژه بیماران مبتلا به استرس |
| 11 | تمرین ویژه بیماران مبتلا به افسردگی |
| 12 | تمرینات ورزشی ویژه بیماران مبتلا به مایوپاتی |
| 13 | شناسایی هورمون های موثر در بافت های عصبی عضلانی و ارائه تمرینات ویژه به منظورایجاد تعادل هورمونی در افراد مبتلا به اختلالات عصبی عضلانی |
| 14 | ارائه موضوعات انتخابی دانشجویان و بحث و تبادل نظر در خصوص جنبه های عصبی عضلانی |
| 15 | ارائه موضوعات انتخابی دانشجویان و بحث و تبادل نظر در خصوص جنبه های عصبی عضلانی |
| 16 | ارائه موضوعات انتخابی دانشجویان و بحث و تبادل نظر در خصوص جنبه های عصبی عضلانی |
| 17 | آزمون و ارزشیابی فعالیت های کلاسی دانشجویان در طول ترم |

منابع:

1. گاردینر، ف، فیلیپ، جنبه های عصبی عضلانی فعالیت بدنی، ترجمه: رضا قرخوانلو، احمد آزاد (1391). چاپ اول، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.
2. گاردینر، ف، فیلیپ، فیزیولوژی ورزشی عصبی عضلانی پیشرفته، ترجمه: رضا قرخوانلو (1394)، چاپ اول، انتشارات سمت
3. قرخوانلو، رضا و اسلامی، رسول (1395)، نقش عوامل تروفیکی در سازگاری های عصبی عضلانی و فعالیت بدنی، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.