باسمه تعالی

طرح درس

**نام درس**: اصول برنامه ریزی تمرین و فعالیت ورزشی **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 کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش

**پیش نیاز**: ندارد

**هدف کلی:** آشنایی با اصول، متغییرها و روش های تمرینی در ورزش قهرمانی

**اهداف اختصاصی:**

1- آشنایی با مفاهیم و مبانی تمرین و فعالیت ورزشی

2- آشنایی با مبانی طراحی تمرین در فعالیت ورزشی.

3- آشنایی با فرایند بازگشت به حالت اولیه و روش های بهبود آن.

4-آشنایی با انواع چرخه های تمرین.

5-آشنایی با انواع زمان بندی قابلیت های زیست حرکتی.

6-آشنایی با روش های تمرین در بهبود آمادگی عضلانی عصبی(قدرت، استقامت، توان، سرعت و...)

7-آشنایی با روش های تمرین در بهبود آمادگی بیوانرژیک(توان اپهوازی و بی هوازی)

**شیوه تدریس**

سخنرانی، معرفی اصول برنامکه ریزی تمرین و انواع روش های تمرینی و سیستم های انرژی و ارائه کنفرانس های کلاسی

**ملزومات آموزشی**

 وايت بورد، رایانه، سایت های پژوهشی و تحقیقاتی

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

فعالیت های کلاسی در طول طرح 50 درصد

**آزمون پایان ترم 50 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 | تبیین ضرورت و اهمیت موضوعات درس و اهمیت دانش صحیح و جدید در برنامه ریزی تمرین  |
| 3 | معرفی مفاهیم و مبانی اساسی در برنامه نویسی ورزشی سالانه ورزشکاران |
| 4 | اصول طراحی تمرین و معرفی زیرساخت های آن |
| 5 | آشنایی با چگونگی تمرینات در فصول تمرینی شامل (خارج از فصل مسابقات، پیش از فصل مسابقات، فصل مسابقات و دوره ریکاوری) |
| 6 | آشنایی با انواع چرخه های تمرینی |
| 7 | آشنایی با روش های تمرین در بهبود و توسعه قدرت عضلات |
| 8 | آشنایی با روش های تمرین در بهبود و توسعه استقامت عضلات |
| 9 | آشنایی با روش های تمرین در بهبود و توسعه توان عضلات |
| 10 | آشنایی با روش های تمرین در بهبود و توسعه سرعت عضلات |
| 11 | آشنایی با روش های تمرین در بهبود و توسعه انعطاف پذیری عضلات |
| 12 | آشنایی با روش های تمرین در بهبود و توسعه هماهنگی تعادل عضلات |
| 13 | آشنایی با روش های تمرین در بهبود و توسعه چابکی عضلات |
| 14 | آشنایی با روش های تمرین در بهبود توان هوازی |
| 15 | آشنایی با روش های تمرین در بهبود توان بی هوازی |
| 16 | آشنایی با تاثیرات عوامل محیطی بر عملکردهای ورزشی |
| 17 | آزمون کتبی و ارزشیابی فعالیت های کلاسی دانشجویان در طول ترم |

منابع:

1. بومپا، تئودور(1999). نظریه و روش شناسی تمرین (علم تمرین)، ترجمه: محمد رضا کردی، و محمد فرامرزی (1389)، چاپ دوم، سازمان سمت، تهران.
2. علیجانی، عیدی (1384)، علم تمرین، تالیف، نشر چکامه.تهران
3. Whyte . G (2006), the physiology of training. Churchill livingstone Elsevier.