باسمه تعالی

طرح درس

**نام درس**: اصول و روش شناسی تمرین **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 علوم ورزش

**پیش نیاز**: دارد

**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.

**شیوه تدریس**

یاددهی از طریقه استاد، انجام کار کلاسی در خصوص درک بهتر مفاهیم اساسی علم تمرین و انجام کار کلاسی در هر هفته

**ملزومات آموزشی**

وايت بورد، رایانه،

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

فعالیت های کلاسی در طول طرح 40 درصد

**آزمون پایان ترم 60 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 موضوعات علم تمرین |
| 3 | مقدمات علم تمرین با تاکید بر فیزیولوژی و شناخت ویژگی های علم تمرین |
| 4 | معرفی فصول تمرین سالانه شامل (خارج از فصل، پیش از فصل، فصل مسابقات و ریکاوری) |
| 5 | معرفی اهداف علم تمرین |
| 6 | شناخت انواع آمادگی های ورزشی برای یک ورزشکار |
| 7 | آشنایی با اصول و مفاهیم اساسی علم تمرین |
| 8 | اشنایی با مفهوم بی تمرینی Detraining و چگونگی کنترل و درمان عوارض جانبی آن |
| 9 | اشنایی با مفهوم بیش تمرینی Overtraining و چگونگی کنترل و درمان عوارض جانبی آن |
| 10 | اشنایی با مفهوم تعدیل تمرین Tapering و چگونگی اعمال آن |
| 11 | آشنایی با مفهوم بازیافت و عوامل موثر برآن |
| 12 | آشنایی با مفهوم حجم تمرین، تراکم تمرین، شدت و مدت تمرینات |
| 13 | استقامت عضلانی و چگونگی توسعه آن |
| 14 | قدرت عضلانی و چگونگی توسعه آن |
| 15 | سرعت و چگونگی توسعه آن |
| 16 | چابکی و انعطاف پذیری و چگونگی توسعه آن |
| 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. بومپا، تئودور(2003). اصول و روش شناسی تمرین، از کودکی تا قهرمانی، ترجمه: خسرو ابراهیم، هاجر دشتی دربندی (1381).انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی.