

دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی
طرح درس ویژه درس‌های تحصیلات تکمیلی دانشگاه

نام و نام خانوادگی استاد: سعید شاکریان	مرتبه علمی: دانشیار	آدرس ایمیل:
دانشکده: علوم ورزشی	گروه: فیزیولوژی	نیمسال تحصیلی: دوم 98-99
دوره تحصیلی: کارشناسی ارشد	نام درس: تکنیک های آزمایشگاهی پیشرفته ورزشی	تعداد واحد: 2
<p>جایگاه درس در برنامه درسی دوره:</p> <p>جز دروس تخصصی در این دوره می باشد.</p>		
<p>هدف کلی:</p> <p>آشنایی با روش های آزمایشگاهی اندازه گیری عملکرد های قلبی-تنفسی ، عضلانی و پیکر شناسی در فعالیتهای ورزشی</p>		
<p>اهداف یادگیری:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. آشنایی با آزمون های حداکثری اکسیژن مصرفی 2. آشنایی با آزمون های حدکثر ترکیب بدن 3. آشنایی با آزمون های آمادگی جسمانی 		
<p>رفتار ورودی: آشنایی با ابزار آزمایشگاهی</p>		
<p>مواد و امکانات آموزشی: ابزار آزمایشگاهی آزمون های مختلف</p>		
<p>روش تدریس:</p> <p>بصورت عملی با استفاده از ابزار های آزمایشگاهی و پاورپوینت</p>		

وظایف دانشجو:

انجام تکالیف کلاس در طول نیمسال

شیوه آزمون و ارزیابی:

انجام آزمون های مرحله ای و ارائه تکالیف کلاسی

منابع درس:

۱. راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی ؛ ترجمه فرهاد رحمانی نیا ، حمید رجبی و عباسعلی گائینی

همکاران ارجمند می‌توانند برای آگاهی بیشتر درباره روشها و فنون تدریس و به‌ویژه روش تهیه طرح درس، نگاه کنند به: حسن شعبانی، مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روشها و فنون تدریس)، 2 جلد، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، 1390.

هفته یکم

روش های آزمایشگاهی تعیین فشار فعالیت ورزشی از طریق اندازه گیری ECG

هفته دوم

روش های آزمایشگاهی تعیین فشار فعالیت ورزشی از طریق اندازه گیری لاکتات

هفته سوم

روش های آزمایشگاهی تعیین فشار فعالیت ورزشی از طریق اندازه گیری فشارخون

هفته چهارم

روش های آزمایشگاهی تعیین فشار فعالیت ورزشی از طریق اندازه گیری اکسیژن مصرفی

هفته پنجم

روش های تعیین فشار عضلانی در فعالیت های ورزشی متداول از طریق الکتروفیزیولوژی (الکترومیوگرافی)

هفته ششم

روش های آزمایشگاهی تعیین انرژی مصرفی در فعالیت های ورزشی

هفته هفتم

روش های آزمایشگاهی تعیین توان هوازی در فعالیت های ورزشی متداول

هفته هشتم

روش های آزمایشگاهی تعیین قدرت عضلانی

هفته نهم

روش های آزمایشگاهی ارزیابی عملکرد تنفسی (اسپیرومتری) هنگام فعالیت ورزشی

هفته دهم

روش های آزمایشگاهی ارزیابی ترکیب و تیب بدن

هفته یازدهم

روش های آزمایشگاهی ارزیابی انعطاف پذیری و دامنه حرکت

هفته دوازدهم

آزمون های نوین آمادگی جسمانی قلبی تنفسی

هفته سیزدهم

آزمون های نوین آمادگی جسمانی چابکی

هفته چهاردهم

آزمون های نوین آمادگی جسمانی سرعت توان

هفته پانزدهم

آزمون های نوین آمادگی جسمانی سرعت عکس العمل

هفته شانزدهم

روش های گوناگون سنجش فشار خون