

دانشگاه خوارزمی، گروه بیومکانیک و آسیب شناسی ورزشی

نام درس: اصول برنامه ریزی تمرینات اصلاحی

استاد درس: حدادنژاد (m.hadadnezhad@yahoo.com)

تاریخ: ۹۸/۷/۱

تعداد واحد : ۲	نوع درس: تخصصی	نوع واحد: تئوری	کارشناسی ارشد
اهداف: آشنایی با مهمترین عوامل موثر در برنامه ریزی تمرین های اصلاحی و چگونگی طراحی برنامه			
عنوان			جلسه
اصول تجویز فعالیت ورزشی و مبانی (بررسی دیدگاه های مختلف)			اول
اصول تجویز فعالیت ورزشی و مبانی (بررسی دیدگاه های مختلف)			دوم
اصول تجویز فعالیت ورزشی و مبانی (بررسی دیدگاه های مختلف)			سوم
تمرینات مقاومتی			چهارم
تمرینات مقاومتی			پنجم
تمرینات استرچینگ و دامنه حرکتی			ششم
تمرینات استرچینگ و دامنه حرکتی			هفتم
تمرینات ستون فقرات			هشتم
تمرینات ستون فقرات			نهم
تمرینات پلايومتریک			دهم
تمرینات برای افراد دارای بیماری های قلبی و فشارخون، دیابت			یازدهم
مروری بر مقالات مرتبط با تمرینات اصلاحی در ناهنجاری سر به جلو و ...			دوازدهم
مروری بر مقالات مرتبط با تمرینات اصلاحی در هایپیرکایفوزیس توراسیک و ..			سیزدهم
مروری بر مقالات مرتبط با تمرینات اصلاحی در هایپیر لوردوزیس کمری و ناهنجاری های لگن			چهاردهم
مروری بر مقالات مرتبط با تمرینات اصلاحی در ناهنجاری و اختلالات اندام تحتانی			پانزدهم
مروری بر مقالات مرتبط با تمرینات اصلاحی در کف پای صاف			شانزدهم

منابع:

1. مقالات مرتبط
2. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques, 6th Edition 6th Edition by Kisner PT MS, Carolyn (Author), Colby PT MS, Lynn Allen (Author)
3. Neuromuscular Rehabilitation in Manual and Physical Therapy Principles to Practice 2010 Eyal Lederman
4. NASM Essentials of Corrective Exercise Training: First Edition .by National Academy of Sports Medicine (NASM)
5. Corrective Exercise: A Practical Approach: A Practical Approach by Kesh Patel

ارزشیابی:

نمره کلاسی: ۳ نمره

ارائه: ۱۰ نمره

امتحان کتبی: ۷ نمره

