

<p>دانشگاه خوارزمی، گروه: بیومکانیک و آسیب شناسی نام درس: مبانی برنامه ریزی تمرینات اصلاحی استاد درس: شجاع الدین (آدرس ایمیل) تاریخ: پاییز ۹۸</p>			
تعداد واحد : ۲	نوع درس:	نوع واحد: نظری	کارشناسی ارشد
اهداف: آشنایی با اصول برنامه ریزی تمرینات اصلاحی			
عنوان			جلسه
آشنایی با ارزیابی اختلال های حرکتی			اول
آشنایی با اصول برنامه ریزی تمرینات اصلاحی			دوم
آشنایی با اهمیت برنامه ریزی تمرینات اصلاحی			سوم
آشنایی با اصول nasm			چهارم
آشنایی با ساختار برنامه های nasm			پنجم
آشنایی با استراتژی حرکات اصلاحی			ششم
آشنایی با زنجیره حرکتی و نقش آن در برنامه ریزی تمرینات اصلاحی			هفتم
آشنایی با روش طبقه بندی افراد در حوزه حرکات اصلاحی			هشتم
آشنایی با فرایند برنامه ریزی تمرینات اصلاحی			نهم
آشنایی با اصول کشش در برنامه ریزی تمرینات اصلاحی			دهم
آشنایی با برنامه تمرینی کوتاه مدت			یازدهم
آشنایی با برنامه تمرینی میان مدت			دوازدهم
آشنایی با برنامه تمرینی بلند مدت			سیزدهم
آشنایی و نحوه آرایه دستور العمل های تجویز برنامه های تمرین			چهاردهم
آشنایی با اصول و ساختار تجمعی ناشی از پیامدهای ناهنجاری			پانزدهم
آشنایی با مراکز ارزیابی و اجرای برنامه های تمرینات اصلاحی			شانزدهم

منابع: مبانی برنامه ریزی تمرینات اصلاحی کلارک، سهرمن، جاندا.

ارزشیابی: