



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

نام درس: کار با دستگاه ورزشی

نام استاد: خانم گلناز فائزی

خانم گلناز فائزی

Golnaz@faezi.com

تعداد واحد: 2 واحد کارشناسی نوع واحد: عملی زمان برگزاری کلاس: خانمها: یکشنبه سه شنبه وقت اول و دوم

هدف درس: آموزش و یادگیری تکنیک و استفاده صحیح از دستگاه های بدنسازی و طراحی و نوشتن برنامه تمرینی تک جلسه و ۱ ماهه

#### فعالیت های آموزشی:

تمرینات و حضور فعال در کلاس: ۲ نمره

ارائه طرح درس در رابطه با کلاس داری و نوشتن برنامه تمرینی: ۴ نمره

اجرا صحیح تکنیک ها: ۴ نمره

منابع اصلی درس: اصول و مبانی مربیگری پرورش اندام دکتر نصیرزاده

#### موضوع درس:

جلسه 1: آشنایی با نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاههای تمرین مقاومتی ساده

جلسه 2: معرفی و آموزش دستگاه های تمرینات قدرتی بالاتنه و عضلات درگیر

جلسه 3: انجام تمرینات و کنترل تکنیک

جلسه 4: معرفی و آموزش دستگاههای تمرینات مقاومتی هیدرولیکی بالاتنه و عضلات درگیر

جلسه 5: انجام تمرینات و کنترل تکنیک

جلسه 6: معرفی و آموزش دستگاههای تمرینات قدرتی پایین تنه و عضلات درگیر

جلسه 7: انجام تمرینات و کنترل تکنیک

جلسه 8: معرفی و آموزش دستگاههای تمرینات قدرتی هیدرولیکی پایین تنه و عضلات درگیر

جلسه 9: انجام تمرینات و کنترل تکنیک

جلسه 10: معرفی و آموزش دستگاه اسمیت و تمرینات مربوط به اسمیت

جلسه 11: انجام تمرینات فول بادی با دستگاه های قدرتی مقاومتی ساده

جلسه 12: انجام تمرینات فول بادی با دستگاه های هیدرولیکی

جلسه 13: معرفی و آموزش تمرینات هسته مرکزی و عضلات درگیر

جلسه 14: انجام تمرینات تلفیقی

جلسه 15: نکات فیزیولوژیکی و آناتومیکی در تمرینات قدرتی

- جلسه 16: معرفی سیستم های تمرینی
- جلسه 17: آموزش طراحی تمرین تک جلسه ای
- جلسه 18: انجام تمرینات و مرور
- جلسه 19: آموزش و معرفی تمرینات و دستگاہهای هوازی
- جلسه 20 21 22: مرور برنامه نویس تمرین و آموزش طراحی تمرین ۱ ماهه
- جلسه 23 24: جم بندی و مرور حرکات و آمادگی برای امتحان عملی
- جلسه 24 25 : امتحان