|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **دانشگاه خوارزمی،گروه** فيزيولوژي ورزش  **نام درس:** آزمون، تجويز و نظارت بر آمادگي جسماني  **استاد درس:** محمدرضا دهخدا **(آدرس ایمیل)**  dehkhodamohammad@yahoo.com  **تاریخ:** نيمسال اول سال تحصيلي 99 - 98 | | | | |
| **تعداد واحد** : 2 | **نوع درس**: نظري | **نوع واحد:** انتخابي | **کارشناسی**  ارشد | |
| **اهداف:** نسخه نويسي ورزشي براي تندرستي | | | | |
| **عنوان** | | | | **جلسه** |
| آشنايي با مفاهيم تندرستي، Wellness، Wellbeing، Fitness، عامل هاي تندرستي و ..... | | | | **اول** |
| بحث و بررسي پيرامون بيماري هاي فقر حركتي | | | | **دوم** |
| بررسي انواع بيماري ها و نسخه نويسي ورزشي براي هر مورد | | | | **سوم** |
| معايته مقدماتي تندرستي و طبقه بندي خط | | | | **چهارم** |
| اصول ارزيابي، تجويز و پيگيري برنامه هاي فعاليت هاي ورزشي | | | | **پنجم** |
| ارزيابي آمادگي قلبي – تنفسي | | | | **ششم** |
| طراحي برنامه هاي ورزشي قلبي – تنفسي | | | | **هفتم** |
| ارزيابي آمادگي عضلاني | | | | **هشتم** |
| طراحي برنامه هاي تمرين مقاومتي | | | | **نهم** |
| ارزيابي تركيب بدني | | | | **دهم** |
| طراحي برنامه هاي كنترل وزن و تركيب بدني | | | | **یازدهم** |
| ارزيابي انعطاف پذيري | | | | **دوازدهم** |
| طراحي برنامه هاي انعطاف پذيري، مراقبت از كمر و .... | | | | **سیزدهم** |
| ارزيابي تعادل و نسخه نويسي ورزشي | | | | **چهاردهم** |
| اصول علمي انجام تمرينات و شيوه هاي تعيين بار (شدت، مدت، حجم) | | | | **پانزدهم** |
| سالمندي و نسخه نويسي تمرين | | | | **شانزدهم** |

**منابع :** آمادگي جسماني پيشرفته (ارزيابي و تجويز فعاليت ورزشي (ويراست 6)، ترجمه دكتر آزاد، حامدي نيا، رجبي، گائيني، انتشارات سمت (1392)

ژان ام، آدافر (2002)، راهنماي آزمايشگاه فيزيولوژي ورزش، ترجمه: رحماني نيا، حميد رجبي، گائيني و مجتهدي چاپ اول، انتشارات عطرانتظار - تهران

**ارزشیابی:** در طول و پايان ترم تحصيلي