

راهنمای واحد درسی فیزیولوژی ورزشی در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳

مدرس / مدرسین: دکتر بهرام جمالی

پیش نیاز یا واحد همزمان: ندارد

تعداد واحد: ۲ نوع واحد: ۱ واحد نظری و ۱ واحد عملی مقطع: کارشناسی ارشد

تعداد جلسات: ۱۷ جلسه

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱۴۰۲/۰۷/۰۱ تا ۱۴۰۲/۱۰/۳۰

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای چهارشنبه ساعت ۱۴ تا ۱۶

مکان برگزاری جلسات حضوری: دانشکده تغذیه کلاس کارشناسی ارشد

هدف کلی و معرفی واحد درسی :

کد درس: ۱۱

پیش‌نیاز: ندارد

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری- عملی

هدف کلی:

آشنایی با اصول و مبانی فیزیولوژی ورزشی و علم تمرین در ورزشکاران طی دوره‌های آماده‌سازی جهت کسب و فرم ایده‌آل ورزشی و دستیابی به نتایج مطلوب در مسابقات

شرح درس:

این واحد دانش لازم برای ارزیابی برنامه تمرینی را در اختیار فراگیران قرار داده و آنان را قادر می‌سازد تا ارتباط لازم را بین دانش تغذیه و شرایط تمرینی برقرار نموده و از تاثیر تمرین بر شرایط فیزیولوژیک بدن آگاه شوند.

رئوس مطالب (۱۷ ساعت نظری):

- آشنایی با عوامل موثر در آمادگی جسمانی (قدرت، استقامت، سرعت، انعطاف‌پذیری)
- آشنایی با دستگاه‌های انرژی (هوازی و بی‌هوازی)
- آشنایی با کارکرد و فیزیولوژی دستگاه‌های عصبی عضلانی، قلبی عروقی، تنفسی و غدد درون ریز در فعالیت بدنی
- آشنایی با اصول و مبانی علم تمرین
- آشنایی با نقش استراحت و بازیافت در تمرین
- آشنایی با روش‌های افزایش توان و استقامت
- آشنایی با روش‌های افزایش انعطاف‌پذیری و چابکی
- آشنایی با اصول تمرین در ورزش‌های مختلف
- آشنایی با فیزیولوژی و اصول تمرین در ارتفاع، سرما، عمق و ...
- آشنایی با آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی

رئوس مطالب (۳۴ ساعت عملی):

- آشنایی و کار با ابزارهای اندازه‌گیری قدرت بدنی و اسپرومتری
- آشنایی و توانمندی اندازه‌گیری فشارخون در حالت استراحت و ورزش
- آشنایی و توانمندی اندازه‌گیری ضربان قلب در حالت استراحت و ورزش
- بکارگیری آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی در محیط آزمایشگاه و عرصه

اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می‌رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :

- دانشجو بتواند موضوع سیستم‌های انرژی درگیر در فعالیت‌های ورزشی را نام برده و شرح دهد.
- دانشجو بتواند بصورت مستقل و یا با نظارت مدرس اندازه‌گیری‌های آنتروپومتریک بدن را انجام دهد.
- دانشجو بتواند وظایف، کارکرد و فیزیولوژی دستگاه‌های بدن از جمله دستگاه‌های عصبی عضلانی، قلبی عروقی، تنفسی و غدد درون ریز در فعالیت بدنی را بیان کند.
- دانشجو بتواند درباره موضوع عوامل موثر در آمادگی جسمانی و روش‌های توسعه فاکتورهای آن بحث کند و نظرات جدید پیشنهاد بدهد.
- دانشجو بتواند براساس آموخته‌های خود برنامه تمرینی یکساله برای افراد ورزشکار و عادی طراحی نماید.
- دانشجو بتواند در مورد موضوع آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی کسب مهارت کند.
- دانشجو بتواند موضوع اصول صحیح اجرای تست‌های ورزشی را اجرا و هر کدام را تحلیل کند.

شیوه ارائه آموزش

سخنرانی، مباحثه، کارگروهی، کلاس وارونه، پاورپوینت و اجرای عملی

شیوه ارزیابی دانشجو

- آزمون کتبی پایان ترم (۴۰ درصد)

- فعالیت‌های کلاسی (۲۰ درصد)

- آزمون عملی پایان ترم (۴۰ درصد)

حداقل نمره قبولی برای این درس: ۱۲

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی: ۳ جلسه

منابع آموزشی

1. W. Larry Kenney, Jack Wilmore, David. Costill Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics Last Edition
2. Nick Draper, Chris Hodgson. Adventure sport physiology. Chichester, UK; Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell Last Edition
3. Michael Boyle. New Functional Training for Sport. Human Kinetics. Last Edition
4. William D. McArdle, Frank Katch, Victor Katch. Exercise physiology. Philadelphia, USA. Lippincott. Last Edition

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

- کتاب علم تمرین، دکتر عیدی علیجانی، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم و تحقیقات
- کتاب آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی، دکتر قراخانو و همکاران، انتشارات سمت

فرصت‌های یادگیری

- برگزاری کارگاه‌های مورد نیاز و مرتبط با موضوع

اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره (تلفن ، ایمیل و):

آقای دکتر بهرام جمالی، تلفن ۰۴۱۳۳۳۶۱۹۰۰ ، jamalib@tbzmed.ac.ir

کارشناس آموزشی (تلفن ، ایمیل و):

آقای چیلان، تلفن ۰۴۱۳۳۳۷۹۰۰۳