

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](mailto:jamalib@tbzmed.ac.ir)

کارشناس آموزشی ( تلفن ، ایمیل و ....):

آقای چیلان، تلفن ۰۴۱۳۳۳۷۹۰۰۳