



برنامه ایزودانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۰/۱۱/۰۵

دانشگاه علوم انسانی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۸-۹۷

نام درس	فارسی: برنامه ریزی پیشرفته ویژه قدرت و استقامت لاتین: Advanced Planning of Power and Endurance	تعداد واحد: نظری ۲	مقطع: کارشناسی ارشد
مدرس/مدرسین:	دکتر سید محسن آوندی	شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۳۶۵۳۴۸۴	
پست الکترونیکی:	m.avandi@semnan.ac.ir	منزلگاه اینترنتی: http://mavandi.profile.semnan.ac.ir	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:			
اهداف درس: آشنایی با روش های تمرین و برنامه ریزی قابلیت های قدرت، توان و استقامت در ورزشکاران			
امکانات آموزشی مورد نیاز: استفاده از ویدئو پروژکتور و تخته وایت بورد			
نحوه ارزشیابی	فعالیت های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان میان ترم
درصد نمره	۱۰ درصد	۰	۲۰ درصد
منابع و مآخذ درس			امتحان پایان ترم
1. Maffetone . P, Allen . M (2010). The Big Book of Endurance Training . and Racing, Skyhorse Publishing.			۷۰ درصد
2. Zatsiorsky. V, Kraemer. W (2006). science and Practice of Strength Training, Human Kinetics.			

بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	هفته
	آشنایی با سازگاری های عصبی-عضلانی، هورمونی و متابولیکی در تمرینات قدرتی	۱
	آشنایی با روش های مختلف تمرین قدرتی (بر حسب وسیله، نوع انقباض، سیستم های تمرینی و اهداف تمرین)	۲
	آشنایی با انواع دوره بندی تمرین قدرتی	۳
	آشنایی با برنامه ریزی تمرین قدرتی ویژه در ورزش های مختلف	۴
	آشنایی با طراحی تمرین قدرتی در گروه های خاص (افراد جوان، بیماری های خاص و افراد مسن)	۵
	آشنایی با سازگاری های عصبی-عضلانی، هورمونی و متابولیکی در تمرینات توانی	۶
	آشنایی با روش های مختلف تمرین توانی	۷
	آشنایی با طراحی تمرین توانی در رشته های مختلف ورزشی	۸
	ارزیابی میان ترم از مباحث تدریس شده در هشت هفته اول	۹
	آشنایی با مبانی و اصول تمرینات استقامتی	۱۰
	آشنایی با سازگاری های قلبی-تنفسی و متابولیکی در تمرینات استقامتی	۱۱
	طراحی تمرین استقامتی و هوازی با اهداف تندرستی ویژه	۱۲
	آشنایی با روش های مختلف تمرین استقامتی (بر حسب فشار فیزیولوژیکی، بر حسب تغییر ریتم)	۱۳
	آشنایی با برنامه ریزی تمرین استقامت ویژه در ورزش های مختلف	۱۴
	آشنایی با انواع دوره بندی تمرین استقامتی	۱۵
	آشنایی با سازگاری های مثبت و منفی تمرین همزمان (استقامتی-قدرتی)	۱۶