



برنام‌آزودانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ بهروز رسانی: ۱۴۰۲/۰۴/۰۲

نیمسال دوم سال تحصیلی ۰۱-۰۲

دانشکده علوم انسانی

فارسی: اصول و روش شناسی تمرین		تعداد واحد: نظری ۲ عملی..		مقطع: کارشناسی	
نام درس		لاتین: Principles and Methodology of Training		پیش نیازها و هم‌نیازها: ندارد	
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: مطالعه اصول و روش های مختلف تمرین با رویکرد توسعه تندرستی و قهرمانی					
امکانات آموزشی مورد نیاز: استفاده از ویدئو پروژکتور و تخته وایت بورد					
نحوه ارزشیابی		فعالیت‌های کلاسی و آموزشی		ارزشیابی مستمر (کوئیز)	
درصد نمره		۱۰ درصد		۲۰ درصد	
		امتحان میان ترم		امتحان پایان ترم	
		۵۰ درصد		۲۰ درصد	
منابع و مأخذ درس		۱. نظریه و روش شناسی تمرین؛ ترجمه کردی، فلامرزی، (۱۳۹۴) انتشارات سمت. تهران. ۲. برنامه ریزی تمرین مقاومتی، ترجمه سید محسن آوندی، (۱۳۹۳) انتشارات نوآوران شریف.			

بودجه‌بندی درس

توضیحات	مبحث	هفته
	آشنایی با اصول مختلف تمرین (اضافه بار، ویژگی، تفاوت های فردی، تنوع و غیره) و روش اعمال اصول در برنامه های تمرین تندرستی و قهرمانی	۱
	تجزیه و تحلیل نیازهای ورزشکار و رشته ورزشی (از لحاظ متابولیکی، بیومکانیکی، فیزیولوژیکی، آسیب شناختی و غیره)	۲
	ملاحظات قبل از طراحی تمرین (اطلاعات فردی، اطلاعات فعالیت بدنی، پیشینه پزشکی، ارزیابی آنتروپومتریکی، ارزیابی آمادگی جسمانی، ارزیابی اصلاحی و غیره)	۳
	نحوه ارزیابی فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی (قدرت، استقامت هوازی، ترکیب بدن، چابکی، توان بی هوازی)	۴
	آشنایی با متغیرهای مختلف تمرین مقاومتی (شدت تمرین، حجم تمرین، ساختار جلسات تمرین)	۵
	آشنایی با متغیرهای مختلف تمرین مقاومتی (ترتیب حرکات جلسه، فواصل استراحتی، تواتر جلسات)	۶
	آشنایی با متغیرهای مختلف تمرین مقاومتی (انتخاب حرکات تمرین مقاومتی)	۷
	آشنایی با متغیرهای مختلف تمرین استقامتی (از قبیل شدت، حجم، انتخاب حرکت، تواتر جلسات، فواصل استراحت)	۸
	ارزیابی میان ترم از مباحث تدریس شده در هشت هفته اول	۹
	آشنایی با روش های مختلف تمرین مقاومتی (تمرین با وزنه آزاد، تمرین با دستگاه، تمرین با باند ارتجاعی و غیره)	۱۰
	آشنایی با روش های مختلف تمرین استقامتی (LSD, MCT, HIT, ...)	۱۱
	آشنایی با تمرینات چابکی، سرعت و فرزی (SAQ)	۱۲
	طراحی تمرین مقاومتی با اهداف مختلف	۱۳
	طراحی برنامه تمرین استقامتی با اهداف مختلف	۱۴
	طراحی برنامه تمرین چابکی و سرعت با اهداف مختلف	۱۵
	بررسی و تحویل برنامه های طراحی شده در تمرینات مختلف مقاومتی، استقامتی و	۱۶