



به نام ایزدانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ بهروز رسانی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۰۵-۰۶

نام درس	فارسی: خستگی و ریکاوری در ورزش			تعداد واحد: نظری ۲		مقطع: کارشناسی ارشد	
	لاتین: Fatigue and Recovery in sport			پیش نیازها و هم نیازها:			
مدرس /مدرسین: دکتر سید محسن آوندی			شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۲۱۶۶				
پست الکترونیکی: m.avandi@semnan.ac.ir			منزلگاه اینترنتی: http://mavandi.profile.semnan.ac.ir				
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: طبقه اول دانشکده علوم انسانی. اتاق ۱۱۲							
اهداف درس: آشنایی با انواع خستگی و علل بروز آن و نقش روش های مختلف ریکاوری در ورزش							
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		۴۰ درصد	
						امتحان پایان ترم	
						۵۰ درصد	
منابع و مآخذ درس		۱. فلیپس شان (۲۰۱۵). خستگی در ورزش و فعالیت بدنی. ترجمه گائینی و همکاران.					

بودجه بندی درس

هفته	مبحث	توضیحات
۱	تعاریف و تقسیم بندی خستگی در ورزش	
۲	تعاریف و تقسیم بندی خستگی در ورزش	
۳	آشنایی با خستگی متابولیکی در ورزش هوازی	
۴	آشنایی با خستگی متابولیکی در ورزش بی هوازی	
۵	آشنایی با خستگی الکترولیتی در ورزش هوازی	
۶	آشنایی با خستگی الکترولیتی در ورزش بی هوازی	
۷	آشنایی با خستگی عصبی در ورزش	
۸	آشنایی با خستگی سایتوکینی در ورزش	
۹	ارزیابی میان ترم از مباحث تدریس شده در هشت هفته اول	
۱۰	آشنایی با خستگی ناشی از عوامل محیطی در ورزش هوازی	
۱۱	آشنایی با خستگی ناشی از عوامل محیطی در ورزش بی هوازی	
۱۲	آشنایی با روش های ارزیابی خستگی در ورزش	
۱۳	آشنایی با روش های مختلف ریکاوری در ورزش هوازی	
۱۴	آشنایی با روش های مختلف ریکاوری در ورزش هوازی	
۱۵	آشنایی با روش های مختلف ریکاوری در ورزش بی هوازی	
۱۶	آشنایی با روش های مختلف ریکاوری در ورزش بی هوازی	