



به نام ایزدانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۰۵-۰۶

نام درس	فارسی: سازگاری های عصبی - عضلانی با فعالیت ورزشی	تعداد واحد: نظری ۲	مقطع: دکتری تخصصی
	لاتین: neuromuscular Adaptation to Exercise	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 ۱۲۱			
اهداف درس: آشنایی با مفاهیم پاسخ و سازگاری های سلولی، مولکولی، ساختاری و عملکردی عصبی عضلانی 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
۱. گاردینر، اف، فلیپ (۱۳۹۱). جنبه های عصبی عضلانی فعالیت بدنی، ترجمه رضا قرخانلو و همکاران.			
۲. گاردینر، فلیپ. فیزیولوژی ورزشی عصبی عضلانی پیشرفته. قرخانلو (۱۳۹۴).			
منابع و مأخذ درس			

بودجه بندی درس

هفته	مبحث	توضیحات
۱	پاسخ های عملکردی دستگاه عصبی عضلانی به انواع فعالیت ورزشی	
۲	پاسخ های عملکردی دستگاه عصبی عضلانی به انواع فعالیت ورزشی	
۳	پاسخ های عملکردی دستگاه عصبی عضلانی به انواع فعالیت ورزشی	
۴	سازگاری در برنامه حرکتی	
۵	سازگاری در برنامه حرکتی	
۶	شکل پذیری ساختاری عصبی عضلانی بر اثر انواع فعالیت ورزشی	
۷	شکل پذیری ساختاری عصبی عضلانی بر اثر انواع فعالیت ورزشی	
۸	شکل پذیری ساختاری عصبی عضلانی بر اثر انواع فعالیت ورزشی	
۹	ارزیابی میان ترم از مباحث تدریس شده در هشت هفته اول	
۱۰	سازگاری های ساختاری عصبی عضلانی به تمرین مقاومتی	
۱۱	سازگاری های ساختاری عصبی عضلانی به تمرین مقاومتی	
۱۲	سازگاری های ساختاری عصبی عضلانی به تمرین هوازی استقامتی	
۱۳	سازگاری های ساختاری عصبی عضلانی به تمرین هوازی استقامتی	
۱۴	سازگاری های عملکردی در دستگاه عصبی مرکزی و محیطی بر اثر فعالیت ورزشی	
۱۵	سازگاری های عملکردی در دستگاه عصبی مرکزی و محیطی بر اثر فعالیت ورزشی	
۱۶	سازگاری حسی بر اثر انواع فعالیت ورزشی	