



به نام خدا
 دانشگاه کردستان
 دانشکده علوم انسانی و اجتماعی
 گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان درس	اصول و روش شناسی تمرین (۲ واحد نظری - ۳۲ ساعت) پیشنیاز: فیزیولوژی ورزشی،
استاد	دکتر هیمن محمدی : اتاق ۱۰۸ ، داخلی ۲۲۸۸ (Email:hemn.m.64@gmail.com)
منابع	۱. بومپا تئودور آ، نظریه و روش شناسی تمرین (علم تمرین) ترجمه کردی، محمدرضا و همکاران (۱۳۹۴) ، چاپ چهارم، انتشارات سمت، تهران. ۲. هافمن جی ار، راهنمای NSCA در طراحی تمرین ترجمه محسن آوندی و همکاران (۱۳۹۷)، انتشارات دانشگاه سمنان.
ارزشیابی	۲ نمره فعالیت های کلاسی (حضور کلاسی، نظم و مشارکت در مباحث، نوشتن برنامه تمرین سالیانه در یک رشته ورزشی) ۴ نمره میان ترم (تشریحی) ۱۴ نمره امتحان پایان ترم (تستی-تشریحی)
هدف کلی	۱. آشنایی با مبانی و اصول و زمان بندی طراحی تمرین ورزشی ۲. آشنایی با طراحی برنامه های تمرینی سالیانه در رشته های مختلف ورزشی ۳. آشنایی با روشهای مختلف تمرینی
اهداف رفتاری	۱. دانشجویان با اصول، مبانی و زمان بندی تمرین ورزشی سالیانه آشنا شوند. ۲. پس از اتمام کلاس دانشجو علاوه بر آشنایی با روشهای مختلف تمرینی بتواند یک طرح سالیانه در رشته خود را بنویسند.

هفته	مباحث تدریس	محتویات مباحث تدریس
۱	آشنایی با مبانی تمرین	اهداف تمرین، طبقه بندی مهارتها و ورزش ها، چرخه بیش جبرانی و بی تمرین و منابع انرژی
۲	آشنایی با اصول تمرین	پیشرفت چند جانبه، فردی سازی، تخصصی سازی، تنوع، الگوی بار و افزایش بار
۳	آمادگی برای تمرین	تمرین جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی، تمرینات نظری
۴	متغیرهای تمرین	حجم تمرین، شدت تمرین، تراکم تمرین، پیچیدگی تمرین
۵	استراحت و بازیافت ۱	ابزارهای مختلف بازیافت(روانی، فیزیوتراپی و...)، بازیافت برای تمرین و رقابت
۶	استراحت و بازیافت ۲	خستگی و بیش تمرین، ابزارهای پایای بازیافت، درمان و پیشگیری از بیش تمرینی
۷	آزمون میان ترم	آزمون میان ترم از بخش مبانی تمرین
۸	طراحی تمرین	اهمیت و الزامات برنامه ریزی، انواع برنامه های تمرینی، جلسه تمرین و چرخه روزانه تمرین
۹	چرخه های تمرین	میکروسیکل ها و ماکروسیکل ها
۱۰	برنامه تمرین سالیانه ۱	زمانبندی توانایی های زیست حرکتی، تمرینات قدرتی، استقامت و سرعتی
۱۱	برنامه تمرین سالیانه ۲	یکپارچه سازی زمانبندی، مراحل، ویژگی ها، ملاک و نمودارهای تمرینات سالیانه
۱۲	اوج رسانی برای مسابقات	شرایط تمرین برای اوج رسانی، عوامل تسهیل کننده اوج رسانی و رقابت ورزشی
۱۳	توسعه قدرت و توان ۱	پارامترها، توالی و عوامل موثر در تمرینات قدرتی، انواع انقباض عضلانی
۱۴	توسعه قدرت و توان ۲	روش های تمرین و توسعه قدرت، قدرت بیشینه، استقامت عضلانی
۱۵	تمرین استقامتی	روش شناسی تمرینات استقامتی(هوازی و بی هوازی) و تمرین سیستم های انرژی
۱۶	تمرین سرعت، هماهنگی و انعطاف پذیری	تمرین سرعت، تمرین انعطاف پذیری، تمرین هماهنگی

فعالیت های کلاسی شامل : حضور به موقع در کلاس، مشارکت در مباحث کلاسی ، آشنایی با مبانی و نحوه تهیه طرح سالیانه تمرین