دانشکدۀ علوم انسانی رشتۀ علوم ورزشی گرایش: رفتار حرکتی مقطع: کارشناسی

نام درس: آمادگی جسمانی تعداد واحد عملی: 2 نام استاد: ولی اله کاشانی

هدف درس: افزایش قابلیت های جسمانی دانشجویان نو ورود علوم ورزشی [Vkashani@semnan.ac.ir](mailto:Vkashani@semnan.ac.ir)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| شمارۀ هفته | تعداد ساعت | موضوع درس |  | تاریخ |
| هفته اول | 2 | آموزش حرکات و نحوۀ گرم کردن و سرد کردن |  |  |
| هفته دوم | 2 | آموزش حرکات مربوط به چابکی و ارتقاء آن |  |  |
| هفته سوم | 2 | آموزش مفاهیم سرعت و تمرین و نمایش فیلم |  |  |
| هفته چهارم | 2 | آموزش ارتقاء استقامت و مفاهیم مربوطه |  |  |
| هفته پنجم | 2 | آموزش مفاهیم قدرت و نحوۀ ارتقاءآن |  |  |
| هفته ششم | 2 | آموزش مفاهیم مربوط به افزایش حجم عضلات |  |  |
| هفته هفتم | 2 | آموزش کار با دستگاه‎های بدنسازی و ارتقاء آمادگی جسمانی با وزن بدن |  |  |
| هفتۀ هشتم | 2 | برگزاری امتحان عملی در مفاد مختلف در سالن فجر |  |  |

منبع: راهنمای NSCA در طراحی تمرین، سید محسن آوندی، انتشارات دانشگاه سمنان

