



مصوبه شورای آموزشی دانشگاه ارومیه در خصوص بروزرسانی سرفصل

درس: اصول برنامه‌ریزی تمرینات اصلاحی

رشته: آسیب شناسی ورزشی و تمرینات اصلاحی

دوره: کارشناسی ارشد ناپیوسته

سرفصل بروزرسانی شده درس «اصول برنامه‌ریزی تمرینات اصلاحی» در رشته آسیب شناسی ورزشی و تمرینات اصلاحی دوره کارشناسی ارشد ناپیوسته با اکثریت آراء در جلسه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۱ به تصویب رسید.

- این سرفصل از تاریخ تصویب لازم الاجرا است.
- سرفصل بروزرسانی شده از تاریخ تصویب جایگزین سرفصل قبلی درس می‌شود.
- هر نوع تغییر در سرفصل درس مجاز نیست مگر آن که به تصویب شورای آموزشی دانشگاه برسد.

دکتر سجاد چهرگانی
معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه

دکتر جواد علیزاده
مدیر برنامه ریزی و سنجش آموزش دانشگاه

مسئول بروزرسانی سرفصل درس «اصول برنامه‌ریزی تمرینات اصلاحی»:

عضو هیات علمی دانشگاه	نام و نام خانوادگی
دانشگاه ارومیه	دکتر سجاد روشنی

الف: عنوان درس به فارسی: اصول برنامه ریزی تمرینات اصلاحی		
عنوان درس به انگلیسی:	Principles of Corrective Exercise Planning	نوع درس
دروس پیش‌نیاز:	تمرینات اصلاحی پیشرفته – حرکت شناسی کاربردی	پایه ☐ نظری ☐
دروس هم‌نیاز:		تخصصی الزامی ☒ عملی ☐
تعداد واحد:	۲ (۱+۱)	تخصصی اختیاری ☐ نظری-عملی ☒
تعداد ساعت:	۳۲	پروژه / رساله / پایان‌نامه ☐
		مهارتی-اشتغال پذیری ☐

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر:

هدف کلی:

آشنایی با مهم‌ترین عوامل موثر در برنامه‌ریزی تمرینات اصلاحی و چگونگی طراحی برنامه

سرفصل‌ها:

- ۱- آشنایی با ارزیابی اختلالات حرکتی
- ۲- آشنایی با اصول مبانی و اهمیت برنامه‌ریزی تمرینات اصلاحی
- ۳- آشنایی با مکانیک بافت‌های استخوانی پیوندی و عضلات اسکلتی و سازگاری آن‌ها
- ۴- آشنایی با استراتژی‌های حرکات اصلاحی
- ۵- آشنایی با اصول علم تمرین و برنامه تمرینی کوتاه، میان و بلند مدت
- ۶- آشنایی با دستورالعمل تجویز برنامه‌های تمرینی
- ۷- آشنایی با اصول ارزیابی ایستا
- ۸- آشنایی با اصول ارزیابی حرکت
- ۹- آشنایی با ارزیابی تست طول عضلات
- ۱۰- آشنایی با ارزیابی تست قدرت عضلات
- ۱۱- آشنایی با مراحل درمان در برنامه‌ریزی تمرینی
- ۱۲- تشریح نحوه رهاسازی افزایش طول، افزایش قدرت و انسجام در عضلات
- ۱۳- ارائه تکالیف با محوریت برنامه تمرینی عملی و کاربردی و پرسش و پاسخ و رفع اشکال

روش ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال	۲۰ درصد
آزمون میان‌ترم	۲۰ درصد
آزمون پایانی	۶۰ درصد

ملزومات، تجهیزات و امکانات موردنیاز برای ارائه:

ویدئو پروژکتور – رایانه – پاورپوینت – کلیپ آموزشی در صورت لزوم

منابع علمی پیشنهادی:

۱. بومپا، تئودور ا. (۱۴۰۳). نظریه و روش‌شناسی تمرین (علم تمرین) (محمدرضا کردی و محمد فرامرزی، مترجمان). تهران، انتشارات حتمی.
۲. پاتل، کش (۱۴۰۲). تمرین‌های اصلاحی (محمدحسین علیزاده و معصومه تقی‌خانی، مترجمان). تهران، انتشارات نرسی.
۳. لوست، اسکات سی. و کلارک، مایکل ای. (۱۳۹۶). مبانی آموزش تمرینات اصلاحی (NASM) (سید حسین میرکریم‌پور، محمد فلاح محمدی و محمدحسین علیزاده، مترجمان) (چاپ چهارم). تهران، انتشارات حتمی.
4. Sahrmann S. Movement system impairment syndromes of the extremities, cervical and thoracic spines: Elsevier Health Sciences; 2010.
5. Page P, Frank C, Lardner R. Assessment and treatment of muscle imbalance: the Janda approach: Human kinetics; 2010.
6. Hodges PW, Cholewicki J, Van Dieën JH. Spinal control: the rehabilitation of back pain: state of the art and science: Elsevier Health Sciences; 2013.
7. Lederman E. Neuromuscular rehabilitation in manual and physical therapies: principles to practice: Elsevier Health Sciences; 2010.
8. Kisner C, Colby LA, Borstad J. Therapeutic exercise: foundations and techniques. Fa Davis; 2017 Oct 18.