



به نام ایزدانا

کاربرک طرح درس

تاریخ بهروز رسانی: ۱۴۰۴/۹/۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۰۵

نام درس	فارسی: استرس محیطی و عملکرد ورزشی	تعداد واحد: نظری ۲		مقطع: کارشناسی □ کارشناسی ارشد □ دکتری □	
	لاتین: Environmental Stress and Physical Activity	پیش نیازها و هم نیازها: فیزیولوژی تمرین و عملکرد ورزشی			
مدرس/مدرسین: دکتر مهدی صمدی		شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۳۳۰۹			
پست الکترونیکی: mahdi.samadi@semnan.ac.ir		منزلگاه اینترنتی: https://mahdisamadi.profile.semnan.ac.ir			
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: سه شنبه ۱۵:۰۰-۱۳:۰۰-دانشکده علوم انسانی کلاس ۲۵					
اهداف درس: آشنایی با تاثیر استرسهای محیطی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران					
امکانات آموزشی مورد نیاز: استفاده از ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد					
نحوه ارزشیابی	فعالیت های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر(کوئیز)	امتحان میان ترم	امتحان پایان ترم	
درصد نمره	۱۰ درصد	۰ درصد	۴۰ درصد	۵۰ درصد	
منابع و مآخذ درس		چئونگ استیفن. فیزیولوژی ورزشی محیطی پیشرفته. ترجمه: گائینی عباسعلی، دیدی روشن ولی الله، هاشمی نصیبه، وکیلی جواد، برزگرزاده زرنندی حسین. انتشارات سمت.			

بودجه بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
1	مروری کلی بر فیزیولوژی محیطی	
2	اصول پایه تنظیم دما	
3	مباحث کاربردی تنظیم دما	
4	فشار گرمایی	
5	راهبردهای آب رسانی فعالیت ورزشی	
6	قرارگیری در معرض هوای سرد	
7	مباحث کاربردی در معرض هوای سرد	
8	غوطه وری در آب سرد	
9	غواصی و فیزیولوژی پرفشاری	
10	امتحان میان ترم از مباحث تدریس شده	
11	تمرین و عملکرد در ارتفاعات متوسط	
12	فیزیولوژی کوهنوردی و ارتفاع	
13	کم وزنی و پرواز فضایی	
14	تمرین در محیطهای آلوده	

	نواخته‌های زیستی زمانی و عملکرد ورزشی	15
	اثرات jet lag بر سیستم های فیزیولوژیکی بدن انسان	16