**بسمه تعالی**

**عنوان درس به فارسی:** سازگاری های هورمونی با فعالیت ورزشی

**عنوان درس به انگلیسی**:Hormonal Adaptation to Exercise

**هدف کلی:**

 گسترش دانش دانشجویان درباره عملکرد غدد درون ریز و پاسخ های هورمونی به فعالیت ها و تمرین های ورزشی

**اهداف ویژه:**

* آشنایی با سازگاری های هورمونی با فعالیت های ورزشی
* آشنایی با نحوه تنظیم واکنش های هورمونی و فعالیت های ورزشی گوناگون

جلسه 1: آشنایی با دانشجویان، توضیح سر فصل ها، نحوه مدیریت کلاس، معرفی منابع درسی، نحوه ارزیابی میان ترم و پایان ترم درسی. تدریس مبانی اصول و سازگاری های غدد درون ریز، هورمون ها

جلسه 2: ادامه تدریس مبانی اصول و سازگاری های غدد درون ریز، هورمون ها و دستگاه عصبی اتونومیک

جلسه 3: تدریس نقش فعالیت ها و تمرین های ورزشی

جلسه 4: تدریس تاثیر فعالیت ها و تمرین های ورزشی بر محور هیپوتالاموسی-هیپوفیزی-فوق کلیوی(HPA)

جلسه 5: تدریس پاسخ حاد و مزمن GH و GHBP به تمرینات ورزشی استقامتی

جلسه 6: تدریس پاسخ حاد و مزمن GH و GHBP به تمرینات ورزشی مقاومتی

جلسه 7: تدریس عملکرد تیروئید در فعالیت های ورزشی

جلسه 8: میان ترم

جلسه 9: تدریس تاثیر فعالیت ها و تمرین های ورزشی بر دستگاه تولید مثل زنان و مردان

جلسه 10: ادامه تدریس تاثیر هورمون های جنسی بر عملکرد ورزشی

جلسه 11: تدریس نقش غدد درون ریز و پاسخ های هورمونی در سوخت و ساز مواد سه گانه

جلسه 12: ادامه تدریس نقش غدد درون ریز و پاسخ های هورمونی در سوخت و ساز مواد سه گانه

جلسه 13: تدریس تعادل انرژی و کنترل وزن، کنترل هورمونی مصرف و هزینه انرژی

جلسه 14: تدریس تنظیم هورمونی هومئوستاز مایعات و الکترولیت ها هنگام و پس از فعالیت ورزشی

جلسه 15: تدریس نقش دستگاهعصبی در کنترل اشتها

جلسه 16: تدریس پاسخ غدد درون ریز به بیش تمرینی