

الف) عنوان درس به فارسی: مواد نیروزا و دوپینگ

عنوان درس به انگلیسی: Ergogenic Aids and Doping

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: تغذیه، تندرستی و عملکرد ورزشی	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	<input type="checkbox"/> تخصصی	پایان‌نامه <input type="checkbox"/>	تعداد ساعت: ۳۲
		<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> نظری		
		ندارد <input checked="" type="checkbox"/>			آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> کارگاه	<input type="checkbox"/> سمینار	<input type="checkbox"/> آزمایشگاه	نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input type="checkbox"/>

ب) هدف کلی:

- آشنایی دانشجویان با مواد نیروزا و دوپینگ در ورزش‌ها و اثرات استفاده از آن‌ها بر سلامتی و عملکرد ورزشکاران

اهداف ویژه:

۱. آشنایی دانشجویان با انواع مکمل‌های غذایی در ورزش‌ها و اثرات استفاده از آن‌ها بر سلامتی و عملکرد ورزشکاران
۲. آشنایی دانشجویان با مواد نیروزای غیر مجاز (دوپینگ) در ورزش‌ها و اثرات استفاده از آن‌ها بر سلامتی و عملکرد ورزشکاران

پ) سرفصل:

۱. رموزها و اصطلاحات ضروری و طبقه بندی مکمل‌های غذایی در ورزش
۲. نقش مکمل‌های غذایی در کامل کردن چگالی مواد مغذی رژیم غذایی ورزشکاران
۳. مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران قدرتی - توانی و اثرات و عوارض جانبی آنها بر سلامتی و عملکرد ورزشکاران
۴. مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران استقامتی و اثرات و عوارض جانبی آنها بر سلامتی و عملکرد ورزشکاران
۵. مکمل‌های غذایی برای تسریع بازگشت به حالت اولیه ورزشکاران با اهداف مختلف
۶. (بازسازی انرژی، انتی کاتابولیکی، انتی اکسیدانی، تنظیم و تعدیل دستگاه دفاعی، ترمیم اسید عضلانی و آب داری مجدد و...)
۷. مکمل‌های غذایی ترکیبی و اثر بخش در ورزشکاران
۸. نوشیدنی‌های ورزشی و تنظیم تعادل مایعات در ورزشکاران
۹. مکمل‌های غذایی برای افزایش توده عضلانی و وزن در ورزشکاران
۱۰. مکمل‌های غذایی برای چربی سوزی و کاهش وزن در ورزشکاران
۱۱. زمان بندی مکمل‌های غذایی و وعده‌های غذایی
۱۲. تعاریف و طبقه بندی انواع مواد نیروی زای غیر مجاز (دوپینگ) و اثرات و عوارض جانبی آنها بر سلامتی و عملکرد ورزشکاران

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد
ارزیابی پایان ترم ۶۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

۱. مایک گرین وود، داگلاس اس، کالمن، جوز انتونیو (۲۰۱۰)، مکمل‌های غذایی ویژه ورزش و فعالیت ورزشی، ترجمه: رامین امیرساسان، حسن پور رضی (۱۳۹۴)، انتشارات دانشگاه تبریز، تبریز
۲. انتونیو، استوت (۲۰۰۶)، مکمل‌های ورزشی در ورزش‌های قدرتی و سرعتی، ترجمه: رامین امیرساسان، وحدت اسماعیلی (۱۳۹۲)، انتشارات کتابیران، تهران
۳. کوین دی تیپتون، لوک ون لون (۲۰۱۳) راهبردهای مربیگری تغذیه برای بهبود کارایی تمرینات ورزشی، ترجمه: رامین امیرساسان، مصطفی ارمان فر، حسن پور رضی (۱۳۹۵) انتشارات طنین دانش، تبریز
۴. بیل کمپبل، ماری اسپانو (۲۰۱۱)، راهنمای تغذیه در فعالیت بدنی و ورزش NSCA، ترجمه: رامین امیرساسان، بهمن پناهی (۱۳۹۶)، انتشارات طنین دانش، تبریز
۵. اریک اس. راوسون، استلا لوسیا والپ (۲۰۱۶)، تغذیه برای ورزشکاران نخبه، ترجمه: هادی روحانی، علی اکبر جهانپنده، حجت اله سیاوشی و همکاران (۱۳۹۶)، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.

