

الف) عنوان درس به فارسی: راهبردهای تغذیه‌ای در ورزش

عنوان درس به انگلیسی: Nutritional Strategies in Sport

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۳۲
	اختیاری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	پایان نامه <input type="checkbox"/>	
	عملی <input type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>				
نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

آشنایی با راهبردهای تغذیه‌ای در ورزش و انواع فعالیت‌های ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با راهبردهای تغذیه‌ای در ورزش‌های متکی بر متابولیسم بی‌هوازی
۲. آشنایی با راهبردهای تغذیه‌ای در ورزش‌های متکی بر متابولیسم هوازی

پ) سرفصل

۱. دستگاه گوارش و مراحل هضم و جذب درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها
۲. انواع کربوهیدرات‌ها و کاربرد آنها در ورزش‌های بی‌هوازی و هوازی
۳. انواع پروتئین‌ها و کاربرد آنها در ورزش‌های بی‌هوازی و هوازی
۴. انواع کربوهیدرات‌ها و کاربرد آنها در ورزش‌های بی‌هوازی و هوازی
۵. انواع چربی‌ها و کاربرد آنها در ورزش‌های بی‌هوازی و هوازی
۶. انواع ویتامین‌ها و کاربرد آنها در ورزش‌های بی‌هوازی و هوازی
۷. انواع مواد معدنی و کاربرد آنها در ورزش‌های بی‌هوازی و هوازی
۸. تعادل مایعات و الکترولیت‌ها در ورزش‌های بی‌هوازی و هوازی
۹. کاربرد درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها و آب برای اجرای مطلوب در مسابقات
۱۰. ترکیب بدنی و کنترل وزن در ورزشکاران
۱۱. مکمل‌های ورزشی موثر در بهبود عملکرد ورزشکاران
۱۲. کالری سنتزی و رژیم‌های غذایی ورزشکاران در دوره‌های مختلف آماده سازی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

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. بیل کمپبل، ماری اسپانو (۲۰۱۱)، راهنمای تغذیه در فعالیت بدنی و ورزش NSCA، ترجمه: رامین امیرسازان، بهمن پناهی (۱۳۹۶)، انتشارات طنین دانش، تبریز
۲. اریک اس. راوسون، استلا لوسیا والپ (۱۳۹۶)، تغذیه برای ورزشکاران نخبه، ترجمه: هادی روحانی، علی اکبر جهان دیده، حجت اله سیاوشی، مصیب رستگار، محسن جوانی، آرزو ایلدرآبادی (۱۳۹۶)، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

