

## Course plan

### دانشکده توانبخشی

نام درس : تغذیه ورزشی	تعداد واحد : ۲ واحد نظری
مقطع : کارشناسی ارشد	مدت زمان ارائه درس : 34 ساعت
پیش نیاز : ندارد	
مسئول برنامه : آقای دکتر موسی صالحی	

### عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد :

- آشنایی با نیاز های مختلف ورزشکاران (پروتئین ها ، چربی ها، کربوهیدرات ها ، ویتامین ها ، مواد معدنی ، آب و الکترولیت ها )
- جذب انرژی در ورزشکاران
- کالری مورد نیاز ورزشکاران در فعالیت های مختلف ورزشی
- آشنایی با رژیم متعادل غذایی در ورزشکاران : تغذیه مناسب در ورزشکاران استقامتی
- آشنایی با رژیم متعادل غذایی در ورزشکاران : تغذیه مناسب در ورزشکاران قدرتی
- تعادل اسید - باز در حین فعالیت های شدید ورزشی
- آشنایی با چگونگی جایگزین ساختن آب و الکترولیت های از دست رفته در حین فعالیت های ورزشی ( آشنایی با نوشابه های پروتئینی)
- آشنایی با روش های مناسب برای افزایش یا کاهش ورزشکاران و حفظ وزن مناسب برای مسابقات
- آشنایی با آلرژی ها و عدم تحمل های غذایی
- آشنایی با مکمل های غذایی ورزشکاران
- آشنایی با رژیمهای غذایی قبل و بعد از مسابقه

## ❖ هدف کلی

آشنایی دانشجویان با اصول تغذیه در ورزشکاران

## ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

نیاز های مختلف ورزشکاران (پروتئین ها ، چربی ها، کربوهیدرات ها ،ویتامین ها ،مواد معدنی ، آب و الکترولیت ها )را بشناسد  
میزان جذب انرژی در ورزشکاران را بداند  
کالری مورد نیاز ورزشکاران در فعالیت های مختلف ورزشی را بررسی کند  
با رژیم متعادل غذایی در ورزشکاران :تغذیه مناسب در ورزشکاران استقامتی آشنایی پیدا کند  
رژیم متعادل غذایی در ورزشکاران :تغذیه مناسب در ورزشکاران قدرتی را بشناسد  
تعادل اسید - باز در حین فعالیت های شدید ورزشی را توضیح دهد  
با چگونگی جایگزین ساختن آب و الکترولیت های از دست رفته در حین فعالیت های ورزشی ( آشنایی با نوشابه های پروتئینی) آشنایی ژ پیدا کند  
روش های مناسب برای افزایش یا کاهش ورزشکاران و حفظ وزن مناسب برای مسابقات را توضیح دهد  
آشنایی با آلرژی ها و عدم تحمل های غذایی پیدا کند  
مکمل های غذایی ورزشکاران را توضیح دهد  
رژیمهای غذایی قبل و بعد از مسابقه را بداند

## روش آموزش

- آموزش به روش سخنرانی و با بهره گیری از تجهیزات کمک درسی انجام میگردد.
- به منظور افزایش اثربخشی بعد از هر مرحله پرسش و پاسخ کوئیز است

شرایط اجراء

## ❖ امکانات آموزشی بخش

- اسلاید پروژکتور ، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر

## ❖ آموزش دهنده

اساتید بخش

منابع اصلی درسی

1. Sport nutrition: an introduction to energy production and performance , the latest edition By: Askor E.Jeukendrun and Michael Glesson
2. Advanced sports nutrition. the latest edition,By:Dan Benardot
- 3.sport nutrition for endurance athletes, the latest edition,By: Monique Ryan

ارزشیابی

## ❖ نحوه ارزشیابی

(1) آزمون های کتبی (چند گزینه ای، تشریحی، صحیح غلط، نقطه چین و یا جورکردنی)

## ❖ نحوه محاسبه نمره

۴۰ درصد به صورت تکوینی در طول ترم با رعایت اصول دانشجو محوری از طریق ارائه تکالیف محوله (مکتوب و عملی)

۶۰ درصد امتحان پایان ترم

## ❖ مقررات

- حداقل نمره قبولی 14

- تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس 4جلسه