

راهنمای مطالعاتی دانشجویان

(Study guide)

عنوان درس : تغذیه ورزشی

گروه : فیزیوتراپی ورزشی

تاریخ : 91/11/21

- عنوان درس : تعداد واحد : 2

- هماهنگ کننده: دکتر موسی صالحی

- گروه مدرسین: دکتر موسی صالحی

- پیش نیاز: ندارد

- اهمیت این درس را در یک پاراگراف توضیح دهید:

بدون یک برنامه صحیح غذایی ورزشی ، نه ورزشکاران به صورت انفرادی و نه تیم های ورزشی به موفقیت دست نخواهند یافت .

یک برنامه صحیح تغذیه در ورزشکاران نیاز به داشتن انرژی لازم برای هر فرد با ویژگی های خاص و هر ورزش با مقدار توان و انرژی که از ورزشکاران می گیرد، دارد. تغذیه ورزشکاران یک شاخه از علوم تغذیه است.

- اهداف کلی و میانی:

- 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 انرژی ها و عدم تحمل های غذایی
- آشنایی با مکمل های غذایی ورزشکاران
- آشنایی با رژیمهای غذایی قبل و بعد از مسابقه

- روش تدریس :

آموزش به صورت سخنرانی، پرسش و پاسخ می باشد.

- روش ارزشیابی :

امتحان پایان ترم به صورت 4 گزینه ای ، تشریحی، جای

خالی و صحیح و غلط می باشد

مراجع:

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

اشتباهات رایج دانشجویان در این درس عبارتند از:

عدم درک اهمیت این درس و بی توجهی به یادگیری کامل

آن

نکات کلیدی در یادگیری بهتر این درس عبارتند از:

استفاده از وسایل کمک آموزشی

استاد گرامی،

خواهشمند است موارد زیر را جهت تهیه راهنمای مطالعاتی دانشجو در درس

.....

مشخص نمائید:

- مراجع کتاب ، ژورنال یا سایت اینترنتی بطور دقیق معرفی شود.
- اشتباهات رایج دانشجویان در آن درس را به شکل سوال یا نکات مهم تهیه نمائید
- نکات کلیدی در یادگیری آن درس را مشخص نمائید.