



کد درس: ۱۰

نام درس: تغذیه ورزشی مقدماتی

پیش نیاز یا همزمان: ندارد

تعداد واحد: ۳ واحد (۲ واحد نظری-۱ واحد عملی)

نوع واحد: نظری-عملی

هدف کلی درس:

پس از گذراندن این درس دانشجو باید بتواند نقش تغذیه در حفظ و بهبود سلامت و عملکرد ورزشکاران در رشته های مختلف را بیان کند و توان تدوین و طراحی برنامه غذایی برای ورزشکاران رشته های مختلف را بصورت عملی داشته باشد.

هدف کلی درس:

- به قواعد و اصول زمان بندی مصرف مواد غذایی و وعده ها و میان وعده های غذایی در ورزش آگاه باشد.
- عوامل موثر بر انتخاب مواد غذایی را شناخته و تاثیر هر یک را بیان دارد.
- اصول یک برنامه تمرینی در شرایط قبل، حین و پس از تمرین را بداند.
- نیاز به مایعات و ریزمغذی ها در ورزش را شناخته و توصیف کند.

اهداف مهارتی:

- از تاثیرات متقابل تمرینات ورزشی و تغذیه آگاه بوده و بتواند برنامه غذایی را ارزیابی نموده و دستورات لازم در خصوص اصلاح الگوی غذایی ورزشکار ارائه دهد.
- ریشه یابی و شناخت عوامل موثر بر الگوی غذایی و انتخاب مواد غذایی را انجام داده و برای تغییر دیدگاه فرد و تعدیل عوامل موثر بر انتخاب غذایی راه کار ارائه دهد.
- با هدف تامین نیازهای تغذیه ای فرد، برنامه غذایی در شرایط قبل، حین و پس از تمرین بر اساس الگوی تمرینی و هدف ورزشی تنظیم کند.
- برنامه منظمی برای پایش دریافت آب و مایعات و کنترل دریافت مواد مغذی در ورزشکار تدوین و ارائه کند.

شرح درس:

کسب دانش لازم با هدف توصیف کلی از اصل زمان بندی برنامه غذایی در ورزش، نیازهای غذایی خاص یک ورزشکار را در شرایط خاص قبل، حین و پس از تمرین و یا رقابت ضروری است. همچنین شناخت میزان نیاز به مایعات و ریزمغذی ها بر اساس الگوی ورزشی برای یک دانش آموخته تغذیه ورزشی الزامی است.

رئوس مطالب: (۳۴ ساعت نظری)

- ۱- اصول تغذیه در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای مختلف
- ۲- نقش درشت مغذی ها را در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای مختلف
- ۳- نقش ریز مغذی ها را در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای مختلف.
- ۴- نقش مایعات و الکترولیت ها را در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای مختلف
- ۵- نقش تغذیه در مدیریت وزن را در ورزشهای مختلف
- ۶- نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای قدرتی
- ۷- نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای استقامتی
- ۸- نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای ترکیبی

رئوس مطالب: (۳۴ ساعت عملی)

- ۱- تدوین و تنظیم برنامه غذایی جهت حفظ، کاهش و یا افزایش وزن را در ورزشکاران رشته های مختلف
- ۲- تدوین و تنظیم برنامه غذایی جهت بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در یک ورزشکار قدرتی

- ۳- تدوین و تنظیم برنامه غذایی جهت بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در یک ورزشکار استقامتی
- ۴- تدوین و تنظیم برنامه غذایی جهت بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در یک ورزشکار رشته های ترکیبی
- منابع اصلی درس:

- 1- Ronald J. Maughan, Susan Shirreffs; Food, Nutrition and Sports Performance III, Routledge Press, Last Edition
- 2- Ronald J. Maughan; Nutrition in Sport, Wiley-Blackwell Press, Last Edition
- 3- R. Maughan, V.A. Rogozkin; Current Research in Sports Sciences, Springer Press, Last Edition
- 4- Ronald J. Maughan and Robert Murray. Sports Drinks: Basic Science and Practical Aspects (Nutrition in Exercise & Sport), CRC Press, Last Edition
- 5- Susan A. Lanham-New, Samantha Stear, Susan Shirreffs, Adam Collins; Sport and Exercise Nutrition. Wiley-Blackwell Press, Last Edition.
- 6- Bill Campbell. Sports Nutrition, Enhancing athletic performance. CRC Press. Last Edition
- 7- Louise Burke, Vicki Deakin. Clinical sports nutrition. Mc Grow Hill. Last Edition.

شیوه ارزشیابی دانشجو:

- آزمون کتبی پایان ترم (۴۰ درصد)
- فعالیت های کلاسی و ارائه (۲۰ درصد).
- ارائه گزارش تدوین برنامه غذایی برای ورزشکاران رشته های مختلف سرعتی-قدرتی و استقامتی در شرایط مسابقه و تمرین (۴۰ درصد).

