

کد درس : ۱۵

نام درس: مکمل ها و نوشیدنی های ورزشی

پیش نیاز یا همزمان: تغذیه ورزشی مقدماتی-دوپینگ و سوء مصرف داروها در ورزش

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

هدف کلی درس :

پس از گذراندن این درس دانشجو باید بتواند با تاریخچه، ضرورت و کاربرد مکمل ها در بهبود عملکرد و سلامت ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی آشنا شود. همچنین استفاده از مکمل های ورزشی در شرایط مختلف و گروه های خاص با ملاحظه عوارض و مضرات آنها آشنا گردد.

هدف کلی درس :

- از انواع مکمل های مغذی و کارافزا آگاه بوده و آخرین دسته بندی های منتشر شده توسط نهادهای نظارتی در خصوص این فرآورده ها را بشناسد.

- نحوه و فرآیند اثربخشی هر یک از این مکمل ها را دانسته و به عوارض جانبی احتمالی آن ها آشنا باشد.

- قادر به توصیف اثربخشی هر یک از این مکمل ها در شرایط و رشته های ورزشی خاص باشد.

اهداف مهارتی :

- نحوه اثربخشی هر یک از مکمل ها را تشریح نموده و قادر به مقایسه آنها با یکدیگر باشد.

- از اطلاعات موجود در برچسب مواد غذایی استفاده نموده و اثربخشی، عوارض جانبی و ممنوعیت مصرف آن را در افراد یا گروه های خاص ارایه کند.

- قادر به ارایه یک الگو و برنامه خاص از میزان، نوع و زمان بندی مصرف مکمل های غذایی در رشته های ورزشی مختلف باشد.

شرح درس:

مکمل های غذایی فرآورده های اصلی مورد مصرف در ورزشکاران بوده و بر اساس شواهد موجود، مصرف آنها در بین ورزشکاران، افزایش قابل توجهی یافته است. لذا یک متخصص تغذیه ورزشی باید از آخرین فرآورده های این عرصه، اثربخشی و عوارض احتمالی آن ها آگاه باشد.

رئوس مطالب : (۳۴ ساعت نظری)

- آشنایی با تاریخچه، مفاهیم و طبقه بندی مکمل های ورزشی

- آشنایی با مکمل های موثر در مدیریت وزن

- آشنایی با مکمل های موثر در ورزش های قدرتی

- آشنایی با مکمل های موثر در ورزش های سرعتی

- آشنایی با مکمل های موثر در ورزش های استقامتی

- آشنایی با مکمل های موثر در ورزش های ترکیبی

- آشنایی با مکمل های موثر در ورزشکاران گروه های خاص

- آشنایی با مکمل های موثر در شرایط مختلف ورزشی (اردو، تورنمنت ها، مسابقات، ارتفاع و)

- آشنایی با عوارض و مضرات مکمل ها با نگاه ارگانی در دستگاه های مختلف بدن



1. Mike Greenwood, Matthew B. Cooke, Tim Ziegenfuss, Douglas S. Kalman, Jose Antonio. Nutritional Supplements in Sports and Exercise. Humana Press. Last Edition
2. Jose Antonio, Douglas Kalman, Jeffrey R. Stout, Mike Greenwood, Darryn Willoughby, G. Gregory Haff. Essentials of Sports Nutrition and Supplements. Humana Press. Last Edition

شیوه ارزشیابی دانشجو :

- آزمون کتبی پایان ترم (۷۰ درصد)
- فعالیت های کلاسی و ارائه (۳۰ درصد)

