



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

- از شرایط و ضوابط سر وزن آمدن و دستیابی به وزن مناسب بر اساس رشته ورزشی آگاه گردیده و عوامل موثر بر تغییرات وزن را توصیف کند.
- شرایط تامین مواد غذایی و تنظیم برنامه غذایی را در یک اردو ورزشی در داخل و یا خارج از کشور بشناسد و از تاثیرات متقابل اردو و مسافرت بر دریافت غذایی و نیازهای تغذیه ای آگاه باشد.
- نیازهای تغذیه ای در کودکان و نوجوانان را شناخته و از تاثیرات ورزش بر رشد و بلوغ آگاه باشد.
- نیازهای تغذیه در زنان ورزشکار و عوامل موثر بر آن ها را دانسته و بتواند راههای کنترل و پایش وضعیت تغذیه ای در ایشان و نحوه مدیریت سه گانه ورزشکاران زن (Female Athletes Triad) را توصیف کند.

- قادر به تنظیم یک برنامه غذایی مناسب جهت دستیابی به وزن مناسب طبق برنامه زمان بندی رقابت ها باشد.
- الزامات و پیش شرطهای مورد نیاز برای عزیمت به یک اردوی ورزشی را ارزیابی و مورد مقایسه قرار داده و یک برنامه غذایی برای اردوی ورزشی داخلی و یا خارجی تنظیم نماید.
- یک الگوی غذایی مناسب برای دستیابی به رشد و بلوغ مناسب را ارائه داده و کنترل علایم و شرایط رشد و بلوغ را مشاهده و ثبت کند.
- برنامه غذایی مناسب برای زنان ورزشکار جهت پیشگیری و کنترل علایم ورزش در سلامت بانوان ورزشکار تنظیم و پایش کند.

وزن و ترکیب بدن از مهمترین عوامل موثر بر سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشکاران است، لذا کنترل و پایش تغییرات وزن بدن از اصول اساسی در تغذیه ورزشی است. از طرف دیگر باید تغذیه در اردوهای ورزشی را خاصترین و دشوارترین شرایط تغذیه ای یک ورزشکار دانست. اردوها اغلب نزدیک به رقابت های دشوار و مهم برگزار شده و طی برگزاری یک اردو، علاوه بر شرایط خاص اردو نظیر شرایط زندگی و دوری از خانواده، مشکلات تامین غذای سالم و مناسب نیز یکی از دغدغه های اصلی محسوب می شود. لذا یک متخصص تغذیه ورزشی باید با شرایط و نیازهای تغذیه ای خاص طی اقامت در اردو و تاثیرات متقابل اقامت در اردو و تامین نیازهای تغذیه ای بر یکدیگر آشنا شود. علاوه بر موارد فوق، آگاهی از نیازهای تغذیه ای در گروههای خاص ورزشکاران نظیر زنان، کودکان و نوجوانان برای کنترل اثرات ورزش بر سلامت جسمی، و شاخص های رشد و بلوغ در این گروههای ورزشی ضروری است که در این واحد آموزشی، مفاهیم اساسی از نیازهای تغذیه ای در شرایط رشد و بلوغ و تاثیر ورزش بر سلامت زنان ورزشکار ارائه می گردد.

رئوس مطالب : (۱۷ ساعت نظری)

- آشنایی با نقش تغذیه در مدیریت وزن را در ورزشکاران دارای شرایط خاص، مانند معلولین
- آشنایی با نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب در بهبود سلامت و عملکرد ورزشکاران قدرتی در شرایط اردو و تورنمنت
- آشنایی با نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب در بهبود سلامت و عملکرد ورزشکاران استقامتی در شرایط اردو و تورنمنت
- آشنایی با نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب در بهبود سلامت و عملکرد ورزشکاران در ورزشهای ترکیبی در شرایط اردو و تورنمنت
- آشنایی با نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب در بهبود سلامت و عملکرد ورزشکاران قدرتی دارای شرایط خاص
- آشنایی با نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب در بهبود سلامت و عملکرد ورزشکاران استقامتی دارای شرایط خاص
- آشنایی با نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب در بهبود سلامت و عملکرد ورزشکاران در ورزشهای ترکیبی دارای شرایط خاص
- آشنایی با نیازهای تغذیه ای در زنان ورزشکار و کنترل علایم سه گانه ورزشکاران زن.
- آشنایی با نقش تغذیه در رشد و بلوغ و آگاهی از نیازهای تغذیه ای در کودکان و نوجوانان ورزشکار
- آشنایی با وضعیت تغذیه ورزشکاران از نگاه سلولی- ملکولی

رئوس مطالب : (۳۲ ساعت عملی)

- تدوین و تنظیم برنامه غذایی جهت حفظ، کاهش و یا افزایش وزن را در ورزشکاران دارای شرایط خاص
- تدوین و تنظیم برنامه غذایی جهت بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشکاران رشته های مختلف در شرایط اردو و تورنمنت
- تدوین و تنظیم برنامه غذایی جهت بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشکاران دارای شرایط خاص در رشته های مختلف و همچنین در شرایط اردو و تورنمنت
- آشنایی با روشهای ارزیابی وضع تغذیه از نگاه سلولی- مولکولی مانند بیان ژن، برهمکنش بین ژنها، مواد مغذی و

منابع اصلی درس:

- 1- Louise Burke; Practical Sports Nutrition, Human Kinetics Press, Last Edition
- 2- Louise Burke, Clinical Sports Nutrition, McGraw-Hill Book Company Australia, Last Edition
- 3- John Hawley and Louise Burke; Peak Performance: Training and Nutritional Strategies for Sport, Allen & Unwin Academic press, last Edition ,Last Edition
- 4- Louise Burke, Greg Cox and Nathan Deakes; The Complete Guide to Food for Sports Performance: Peak Nutrition for Your Sport, Allen & Unwin Press, Last Edition
- 5- R. Maughan, V.A. Rogozkin; Current Research in Sports Sciences, Springer press, Last Edition
- 6- Susan A. Lanham-New, Samantha Stear, Susan Shirreffs, Adam Collins; Sport and Exercise Nutrition. Wiley-Blackwell Press, 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 اردو و تورنمنت ها (۲۰ درصد) .
- ارائه گزارش تدوین برنامه غذایی برای ورزشکاران دارای شرایط خاص در رشته های مختلف سرعتی-قدرتی و استقامتی و همچنین در شرایط اردو و تورنمنت ها (۲۰ درصد) .

