



نام درس: ایمونولوژی ورزشی

پیش نیاز یا همزمان: فیزیولوژی ورزشی

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

هدف کلی درس :

پس از گذراندن این درس دانشجو باید بتواند با ارتباط بین سیستم ایمنی با سلامت و عملکرد ورزشی بیان کند.

هدف کلی درس :

- از تغییرات شاخص های ایمنی در ابعاد سلولی و ملکولی در مراحل مختلف حین، و پس از ورزش آگاه شود.

- از تاثیر الگوی ورزشی بر این تغییرات ایمونولوژیک آگاه شود.

- تاثیر عوامل و مداخلات تغذیه ای بر شاخص های ایمنی را بشناسد.

اهداف مهارتی :

- تغییرات در شاخص های ایمنی و تاثیرات آنها را بر سلامتی و عملکرد ورزشکاران مورد مقایسه و بررسی قرار دهد.

- الگوی غذایی مناسب جهت تعدیل تغییرات سیستم ایمنی به ورزشکاران ارائه دهد.

شرح درس:

تدوین این درس جهت آشنایی دانشجویان با عملکرد سیستم ایمنی و نقش آن در ابتلا به بیماریهای عفونی و التهابی در ورزشکاران اهمیت دارد.

رئوس مطالب : (۳۴ ساعت نظری)

- آشنایی با سیستم ایمنی بدن

- آشنایی با نقش سیستم ایمنی در ارتباط با ابتلا به بیماریهای عفونی در ورزشکاران

- آشنایی با ارتباط ورزش با کمیت سلولهای خونی

- آشنایی با تاثیر ورزش بر سیستم آشنایی با پاسخ های سیستم ایمنی در ورزش های

- آشنایی با ارتباط تغذیه و سیستم ایمنی در ورزشکاران

- آشنایی با آلرژی در ورزش

منابع اصلی درس:

1. Michael Gleeson, Nicolette Bishop, Neil Walsh. Exercise Immunology. Routledge.

Last Edition

2. David C. Nieman, Bente Klarlund Pedersen. Nutrition and Exercise Immunology (Nutrition in Exercise & Sport). CRC Press Last Edition

شیوه ارزشیابی دانشجویان:

- آزمون کتبی پایان ترم (۷۰ درصد)

- فعالیت های کلاسی و ارائه (۳۰ درصد)