

کد درس : ۲۱

نام درس: مباحث جاری تغذیه ورزشی

پیش نیاز یا همزمان: تغذیه ورزشی مقدماتی-مهارت بکارگیری و ابزار در تغذیه ورزشی

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

هدف کلی درس :

پس از گذراندن این درس دانشجو باید بتواند با مطالب و موضوعات جدید تغذیه ای در حیطه ورزش که مورد چالش و بحث می باشد آشنا شود.

هدف کلی درس :

- آشنایی با جدیدترین یافته ها در عرصه تغذیه ورزشی
 - بازشناسی مهمترین چالشها و بحث پیرامون راه حل های برون رفت از هر یک از این چالشها.
 - آشنایی با مهمترین مراکز فعال در زمینه تغذیه ورزشی در سطوح ملی و بین المللی.
- اهداف مهارتی :
- کسب تفکر انتقادی و توان بررسی چالش ها و تعیین اولویتهای اساسی برای مداخله اثربخش.

شرح درس:

تدوین این درس جهت آشنایی دانشجویان با مباحث جدید و مورد توجه در عرصه تغذیه ورزشی اهمیت دارد.

رئوس مطالب : (۳۴ ساعت نظری)

- آشنایی با مباحث چالشی در حوزه تغذیه ورزشی
- آشنایی با نقش ترکیبات جدید آنتی اکسیدانی در پیشگیری و بهبود عملکرد ورزشی
- آشنایی با نقش مکمل های جدید در پیشگیری و بهبود عملکرد ورزشی
- آشنایی با تازه های تغذیه در تسریع ریکاوری و کاهش درد پس از ورزش

منابع اصلی درس:

۱- تازه ترین مقالات مرتبط با تغذیه ورزشی در منابع الکترونیک و غیرالکترونیک

2- Lamprecht M. Acute Topics in Sport Nutrition. KARGER .Last Edition

شیوه ارزشیابی دانشجو :

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

