

کد درس: ۱۶

نام درس: مراقبت های تغذیه ای در آسیب های ورزشی

پیش نیازها: 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 پاتوفیزیولوژی آسیب های ورزشی آشنا شود و با کاربرد مداخلات تغذیه ای و استفاده بهینه از مکمل ها در بهبود سلامت و تسریع بازتوانی و بازگشت ورزشکاران به زندگی حرفه ای آشنا گردد.

هدف کلی درس:

- از آسیب های شایع در رشته های مختلف ورزشی آگاه باشد.
- نقش تغذیه مناسب و دریافت مواد مغذی خاص را در پیشگیری و یا درمان و بازتوانی از آسیب ها شرح دهد.
- به تاثیرات و نحوه تجویز مکمل های مناسب، مواد غذایی عملکردی (Functional Foods) در آسیب های ورزشی آشنا باشد.

اهداف مهارتی:

- رشته های ورزشی را از نظر الگوی آسیب های ورزشی با یکدیگر مقایسه کند.
- برنامه غذایی مناسب و مواد مغذی مورد نیاز برای پیشگیری از بروز، و یا درمان و بازتوانی یک آسیب ورزشی تنظیم کند.
- قادر به پایش اثرات و تغییرات فیزیولوژیک، آناتومیک و تن سنجی در ورزشکار آسیب دیده بوده و بتواند با تنظیم یک برنامه غذایی مناسب، از شدت این اثرات بکاهد.

شرح درس:

آسیب دیدگی بخشی از ورزش حرفه ای بوده و باید با استفاده از دانش و علوم مختلف علاوه بر افزایش توان بدنی فرد و پیشگیری از این آسیب دیدگی ها، بتوان سرعت ترمیم و بازتوانی فرد را تا حد امکان افزایش داد تا از عمر قهرمانی فرد کاسته نگردد. تغذیه و غذاهای عملکردی از موثرترین عوامل موثر بر پیشگیری و کنترل آسیب دیدگی های ورزشی هستند و داشتن دانش مربوط به این اثربخشی برای متخصصین تغذیه ورزشی بسیار سودمند و کاربردی است.

رئوس مطالب: (۳۴ ساعت نظری)

- آشنایی با پاتوفیزیولوژی آسیب های ورزشی
- آشنایی با نقش درشت مغذی ها در پیشگیری و بهبود آسیب های ورزشی
- آشنایی با نقش ریز مغذی ها در پیشگیری و بهبود آسیب های ورزشی
- آشنایی با نقش مایعات و الکترولیت ها در پیشگیری و بهبود آسیب های ورزشی
- آشنایی با نقش مکمل ها در پیشگیری و بهبود آسیب های ورزشی

منابع اصلی درس:

1. Luke R. Bucci. Nutrition Applied to Injury Rehabilitation and Sports Medicine (Nutrition in Exercise & Sport). CRC Press, Last Edition
2. Louise Burke, Clinical Sports Nutrition, McGraw-Hill Book Company Australia, Last Edition

شیوه ارزشیابی دانشجو:

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

