

کد درس: ۱۳

نام درس: مهارت بکارگیری و ابزار در تغذیه ورزشی

پیش‌نیاز یا همزمان: تغذیه ورزشی مقدماتی - فیزیولوژی ورزشی

تعداد واحد: ۲ واحد (۱ واحد نظری - ۱ واحد عملی)

نوع واحد: نظری-عملی

هدف کلی درس:

پس از گذراندن این درس دانشجو باید بتواند مهارت‌های علمی و عملی تخصصی در خصوص شناخت و بکارگیری تکنیک و ابزارهای رایج در ارزیابی، ارتقاء عملکرد و سلامت ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی متناسب با نیازهای فیزیولوژیک آنان کسب نماید

هدف کلی درس:

- با انواع روش‌های مورد استفاده و ابزارهای سخت افزاری و نرم افزاری برای پایش و کنترل دریافت غذایی در ورزش کاران و مزایا و معایب هر یک از آن‌ها آشنا گردد.
- از روشهای مرسوم برای تن‌سنجی و بررسی تغییرات ترکیب بدن در ورزش کاران آگاه گردد.
- با تجهیزات و دستگاه‌های مورد استفاده برای ارزیابی فعالیت بدنی، توان‌سنجی و تعیین انرژی مصرفی آشنا گردد.
- از تفاوت‌های نیازهای تغذیه‌ای در ورزشکاران خاص نظیر مبتلایان به بیماری‌های خاص با افراد عادی آگاه بوده و بتواند این تفاوت‌ها را شرح دهد.

اهداف مهارتی:

- روشهای مورد استفاده در ارزیابی دریافت غذایی را توصیف کرده و با یکدیگر مقایسه کند.
- از ابزارهای موجود در زمینه تن‌سنجی و سنجش کینتیک ورزشی استفاده نموده و تغییرات فرد در زمینه ترکیب بدنی یا شرایط تمرینی را مورد مقایسه قرار دهد.
- قادر به ارزیابی راهکارهای لازم جهت بهبود کیفیت برنامه غذایی ورزشکاران گروه‌های خاص باشد.

شرح درس:

استفاده از تکنولوژی‌های روزآمد و تجهیزات مورد استفاده در عرصه تغذیه ورزشی، نقش قابل توجهی در تسهیل فعالیت‌ها و ارزیابی‌ها داشته و به افزایش سرعت و دقت در خدمات کمک می‌نماید. لذا داشتن مهارت استفاده از این تجهیزات، می‌تواند نقش موثری در بهبود کیفیت خدمات ارائه شده در عرصه تغذیه ورزشی داشته باشد.

رئوس مطالب: (۱۷ ساعت نظری)

- آشنایی با روش‌ها و ابزارهای اندازه‌گیری دریافت غذایی در ورزشکاران
- آشنایی با روش‌ها و دستگاههای اندازه‌گیری ترکیب بدن ورزشکاران
- آشنایی با اصول و دستگاههای اندازه‌گیری انرژی و متابولیسم در ورزشکاران
- آشنایی با اصول و دستگاههای اندازه‌گیری توان بدنی در ورزشکاران
- آشنایی با اصول و مبانی کینتیک انرژی در ورزش و روش‌های اندازه‌گیری آن
- آشنایی با تفاوت‌های تغذیه‌ای ورزشکاران گروه‌های خاص در شرایط سلامت و بیماری

رئوس مطالب: (۳۴ ساعت عملی)

- کسب مهارت کار با ابزارهای اندازه‌گیری دریافت غذایی در ورزشکاران
- کسب مهارت کار با دستگاههای اندازه‌گیری ترکیب بدن ورزشکاران
- کسب مهارت کار با دستگاههای اندازه‌گیری انرژی و متابولیسم در ورزشکاران
- کسب مهارت کار با دستگاههای اندازه‌گیری توان بدنی در ورزشکاران



- کسب مهارت کار با دستگاه‌های اندازه‌گیری کینتیک انرژی در ورزش

منابع اصلی درس:

1. Alan E. Mikesky and Heather Hedrick Fink. Practical Applications In Sports Nutrition . Jones & Bartlett Learning. Last Edition
2. Arthur D Stewart, Laura Sutton. Body Composition in Sport, Exercise and Health. Routledge. Last Edition
3. Astrand, P., Rodahl, K., Dahl, H. A., & Stromme, S. B. Textbook of work physiology: Physiological bases of exercise. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. Last Edition
4. Jonathan Ehrman, Paul Gordon, Paul Visich, Steven Keteyian. Clinical Exercise. Last Edition
5. Physiology, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. Last Edition
6. Louise Burke .Practical Sports Nutrition. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. Last Edition
7. Judy Driskell, Ira Wolinsky. Nutritional Assessment of Athletes. CRC Press. Last Edition.

شیوه ارزشیابی دانشجوی:

- آزمون کتبی پایان ترم (۳۰ درصد)
- فعالیت های کلاسی و ارائه (۲۰ درصد)
- آزمون عملی پایان ترم (۵۰ درصد).

