

کد درس : ۱۵

نام درس: مکمل‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی

پیش‌نیاز یا همزمان: تغذیه ورزشی-مقدماتی-دوپینگ و سوء مصرف داروها در ورزش

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

هدف کلی درس :

پس از گذراندن این درس دانشجو باید بتواند با تاریخچه، ضرورت و کاربرد مکمل‌ها در بهبود عملکرد و سلامت ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی آشنا شود. همچنین استفاده از مکمل‌های ورزشی در شرایط مختلف و گروه‌های خاص با ملاحظه عوارض و مضرات آنها آشنا گردد.

هدف کلی درس :

- از انواع مکمل‌های مغذی و کارافزا آگاه بوده و آخرین دسته بندی‌های منتشر شده توسط نهادهای نظارتی در خصوص این فرآورده‌ها را بشناسد.

- نحوه و فرآیند اثربخشی هر یک از این مکمل‌ها را دانسته و به عوارض جانبی احتمالی آن‌ها آشنا باشد.

- قادر به توصیف اثربخشی هر یک از این مکمل‌ها در شرایط و رشته‌های ورزشی خاص باشد.

اهداف مهارتی :

- نحوه اثربخشی هر یک از مکمل‌ها را تشریح نموده و قادر به مقایسه آنها با یکدیگر باشد.

- از اطلاعات موجود در برچسب مواد غذایی استفاده نموده و اثربخشی، عوارض جانبی و ممنوعیت مصرف آن را در افراد یا گروه‌های خاص ارایه کند.

- قادر به ارایه یک الگو و برنامه خاص از میزان، نوع و زمان بندی مصرف مکمل‌های غذایی در رشته‌های ورزشی مختلف باشد.

شرح درس:

مکمل‌های غذایی فرآورده‌های اصلی مورد مصرف در ورزشکاران بوده و بر اساس شواهد موجود، مصرف آنها در بین ورزشکاران، افزایش قابل توجهی یافته است. لذا یک متخصص تغذیه ورزشی باید از آخرین فرآورده‌های این عرصه، اثربخشی و عوارض احتمالی آن‌ها آگاه باشد.

رئوس مطالب : (۳۴ ساعت نظری)

- آشنایی با تاریخچه، مفاهیم و طبقه بندی مکمل‌های ورزشی

- آشنایی با مکمل‌های موثر در مدیریت وزن

- آشنایی با مکمل‌های موثر در ورزش‌های قدرتی

- آشنایی با مکمل‌های موثر در ورزش‌های سرعتی

- آشنایی با مکمل‌های موثر در ورزش‌های استقامتی

- آشنایی با مکمل‌های موثر در ورزش‌های ترکیبی

- آشنایی با مکمل‌های موثر در ورزشکاران گروه‌های خاص

- آشنایی با مکمل‌های موثر در شرایط مختلف ورزشی (اردو، تورنمنت‌ها، مسابقات، ارتفاع و ...)

- آشنایی با عوارض و مضرات مکمل‌ها با نگاه ارگانی در دستگاه‌های مختلف بدن



منابع اصلی درس:

1. Mike Greenwood, Matthew B. Cooke, Tim Ziegenfuss, Douglas S. Kalman, Jose Antonio. Nutritional Supplements in Sports and Exercise. Humana Press. Last Edition
2. Jose Antonio, Douglas Kalman, Jeffrey R. Stout, Mike Greenwood, Darryn Willoughby, G. Gregory Haff. Essentials of Sports Nutrition and Supplements. Humana Press. Last Edition

شیوه ارزشیابی دانشجو :

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

