**بنام خدا**

**راهنمای واحد درسی مهارت بکارگیری و ابزار در تغذیه ورزشی درنیمسال دوم سال تحصیلی 1404-1403**

بخش مربوط به دکتر ابراهیم زاده

**مدرس / مدرسین: دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری- دکتر مهدیه عباسعلیزاد**

**پیش نیاز یا واحد همزمان:** تغذیه ورزشی مقدماتی- فیزیولوژی ورزشی

**تعداد واحد سهم استاد** : 1 از 2 واحد **نوع واحد :** 5/0 واحد نظری -5/0 واحد عملی **مقطع** : کارشناسی ارشد تغذیه ورزشی

**تعداد جلسات** : 8 جلسه

**تاریخ شروع و پایان جلسات :** 26/11/1403 – 10/3/1404

**زمان برگزاری جلسات در هفته :** روزهای سه شنبه ساعت 10-8

**مکان برگزاری جلسات حضوری :** دانشکده تغذیه و علوم غذایی- کلاس دکتری2 و آزمایشگاه های آنتروپومتری و تغذیه ورزشی

**هدف کلی و معرفی واحد درسی** :

**کسب مهارتهای علمی و عملی و تخصصی در خصوص شناخت و بکارگیری ابزار و تکنیکهای رایج در ارزیابی تغذیه ای و عملکردی ورزشکاران و ارتقای عملکرد و سلامت ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی متناسب با نیازهای فیزیواوژیک آنان**

**اهداف آموزشی واحد درسی**

**انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :**

1. **روشهای مورد استفاده درارزیابی دریافت غذائی و پایش و کنترل غذا در شرایط ورزشی را توضیح دهند و بتوانند بصورت عملی تمرین و محاسبه نمایند.**
2. **ابزارهای مختلف بررسی انرژی مصرفی مورد نیاز را بیان کنند.**
3. **ابزارهای مختلف بررسی عملکرد و توان ورزشی و نحوه کار با آنها را بطور کامل توضیح دهند.**
4. **تفاوت نیازهای تغذیه ای ورزشکاران دارای بیماریهای خاص با ورزشکاران سالم و عادی را بیان کنند.**
5. **در جلسات عملی ابزارهای در دسترس را بطور عملی بکار گیرند.**

**شیوه ارائه آموزش**

سخنرانی، بحث دو طرفه، تمرین عملی

**شیوه ارزیابی دانشجو**

* **حضور منظم و مطالعه قبل جلسات (1)**
* **فعالیت کلاسی (مشارکت در بحث گروهی و تمرین عملی) (1)**
* **امتحان پایان ترم (تستی- تشریحی) (8 نمره)**

**حداقل نمره قبولي برای این درس : 14**

**تعداد ساعات مجاز غيبت برای این واحد درسی : 17/4**

**منابع آموزشی**

111. 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

* جدیدترین مقالات در موضوعات مورد نظر

**فرصت های یادگیری**

فرصت برای آشنایی با تجهیزات و ابزارهای مناسب در راستای انجام تحقیق و پژوهش های آتی

**اطلاعات تماس**

**مدرس / مدرسین دوره ( تلفن ، ایمیل و ....):**

**دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری؛ تلفن: 33357580 داخلی 402**

**کارشناس آموزشی ( تلفن ، ایمیل و ....): خانم مظاهری داخلی 305**