|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **نام درس:** مراقبت های تغذیه ای در آسیب های ورزشی | **رشته:** کارشناسی ارشد تغذیه ی ورزشی | **مدرس :** محمد علیزاده |
| **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 دیدگیها، بتوان سرعت ترمیم و بازتوانی فرد را تا حد امکان افزایش داد تا از قهرمانی فرد کاسته نگردد. تغذیه و غذاهای عملگرا از موثرترین عوامل موثر بر پیشگیری و کنترل آسیب دیدگیهای ورزشی هستند و داشتن دانش مربوط به این اثربخشی برای متخصصین تغذیه ورزشی بسیار سودمند و کاربردی است. | | |
| **هدف کلی:** پس از گذراندن این درس دانشجو باید بتواند:  - با پاتوفیزیولوژی آسیبهای 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.  - از آسیبهای 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. * با تاثیرات و نحوه تجویز مکملهای مناسب، مواد غذایی عملگرا(Function Food ) در آسیبهای ورزشی آشنا باشد. | | |
| **اهداف دانشی:**  فراگیر بتواند:  - پاتوفیزیولوژی آسیبهای ورزشی را ذکر نماید  - آسیب های شایع بافت نرم را توضیح دهد.  - مکانیزیم ایجاد و انواع آسیب های مهم مغز را بیان کند  - مکانیزیم ایجاد و انواع آسیب های مهم اندم ها ، توراکس ، شکم و لگن را بیان کند  - اهمیت و نقش تغذیه ، برنامه غذایی مناسب و تامین مواد مغذی مورد نیاز و نحوه تجویز مکملها ی مناسب در پیشگیری و مدیریت آسیب های ورزشی ذکر کند. | | |
| **اهداف مهارتی:**  فرگیر قادر باشد**:**  **-** رشته های ورزشی را از نظر الگوی آسیبهای 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 اثرات آنها بکاهد. | | |
| **استراتژی آموزشی:** برگزاری کلاس، کار گروهی، پرسش وپاسخ ، نمایش فیلم واسلاید | | |

**بسمه تعالی**

**طرح درس دوره**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| جلسه | ساعت | محتوی/عنوان | هدف/اهداف کلی | روش/روشهای تدریس | کار عملی | وسایل کمک آموزشی | ارزیابی |
| 3-1 | یک ونیم | آشنایی با پاتوفیزیولوژی آسیبهای ورزشی | ترومای سر- ترومای اندامهای فوقانی و تحتانی- آسیب در نسج نرم | سخنرانی  بحث گروهی | ندارد | کامپیوتر-ویدۀو پروژکتور- وایت بورد | فعالیتهای کلاسی-آزمون میان ترم و پایان ترم |
| 6-**4** | ک ونیم | آشنایی با نقش مایعات و الکترولیتها در پیشگیری و بهبود آسیبهای ورزشی | مبانی تنظیم آب و الکترولیتها در فعالیتهای ورزشی( 2 جلسه)- نقش الکترولیتها در پیشگیری از آسیبهای ورزشی( 1 جلسه) | سخنرانی  بحث گروهی | ندارد | کامپیوتر-ویدۀو پروژکتور- وایت بورد | فعالیتهای کلاسی-آزمون میان ترم و پایان ترم |
| 8-7 | ک ونیم | آشنایی با نقش مکملها در پیشگیری و بهبود آسیبهای ورزشی | آشنایی با نقش مکملها در پیشگیری و بهبود آسیبهای ورزشی( 2جلسه) | سخنرانی  بحث گروهی | ندارد | کامپیوتر-ویدۀو پروژکتور- وایت بورد | فعالیتهای کلاسی-آزمون میان ترم و پایان ترم |