

راهنمای واحد درسی بیوشیمی ورزشی در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

بخش مربوط به دکتر ابراهیم زاده

مدرس / مدرسین: دکتر بهرام پورقاسم گرگری - دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری

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

تعداد واحد: ۱ از ۲ واحد نوع واحد: نظری مقطع: کارشناسی ارشد تغذیه ورزشی

تعداد جلسات: ۸ جلسه

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای یکشنبه ساعت ۸-۱۰

تاریخ شروع و پایان کلاسها: ۱۴۰۳/۷/۲ - ۱۴۰۳/۱۰/۱۶

مکان برگزاری جلسات حضوری: دانشکده تغذیه و علوم غذایی - کلاس دکتری ۲

تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۱/۲ - ساعت ۱۱

هدف کلی و معرفی واحد درسی:

آشنایی دانشجویان با تغییرات بیوشیمیایی و فرایندهای متابولیکی حین ورزش های مختلف و تاثیر آنها بر سلامتی و عملکرد ورزشی و نیازهای تغذیه ای ورزشکاران

اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :

- ۱- با انواع ورزش و تفاوت‌های آنها آشنا شوند.
- ۲- با چرخه متابولیسم تولید انرژی و تغییرات آن طی ورزش آشنا شوند.
- ۳- با تغییرات فرایندهای متابولیکی و بیوشیمیایی حین ورزش آشنا شوند و اهمیت آن را بدانند.
- ۴- تغییرات متابولیسم چربیها را در ورزشهای متنوع بدانند.
- ۵- با تاثیر هورمونهای مختلف در عملکرد ورزشی آشنا شود.
- ۶- تاثیر ورزش بر بیان ژن ها را بدانند.
- ۷- تاثیر فعالیت ورزشی بر نیازهای تغذیه ای را بیان کند.

شیوه ارائه آموزش

سخنرانی، بحث دو طرفه، بارش افکار، ارائه سمینار

شیوه ارزیابی دانشجو

- حضور منظم و مطالعه قبل جلسات (۱)
- فعالیت کلاسی (مشارکت در بحث گروهی ، ارائه سمینار) (۲)
- امتحان پایان ترم (۷ نمره)

حداقل نمره قبولی برای این درس : ۱۲

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی : دو جلسه غیبت موجه

منابع آموزشی

1. Vassilis Mougios. Exercise biochemistry. Second edition. | Champaign, IL : Human Kinetics, 2020.
2. Donald MacLaren, James Morton. Biochemistry for sport and exercise Metabolism. 2012
3. Recent articles....

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

- جدیدترین مقالات در موضوعات مورد نظر

فرصت های یادگیری

امکان یادگیری مباحث مختلف با ارتباط بین علوم بیوشیمی، فیزیولوژی، تغذیه، ژنتیک

اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره (تلفن ، ایمیل و): دکتر وحیده ابراهیم زاده

دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری؛ تلفن: ۳۳۳۵۷۵۸۰ داخلی ۲۱۹

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

راهنمای واحد درسی بیوشیمی ورزشی در نیمسال اول سال تحصیلی

مدرس / مدرسین: دکتر بهرام پورقاسم گرگری (یک واحد)

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

تعداد واحد: ۲ واحد نوع واحد: ۲ واحد نظری مقطع: کارشناسی ارشد تغذیه ورزشی

تعداد جلسات: ۱۷ جلسه

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱ مهرماه لغایت ۲۷ دیماه

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای سه شنبه ساعت ۸ تا ۱۰

مکان برگزاری جلسات حضوری: دانشکده تغذیه و علوم غذایی، کلاس تحصیلات تکمیلی ارشد علوم تغذیه

هدف کلی و معرفی واحد درسی:

در پایان دوره انتظار می رود دانشجو با ارتباط بین متابولیسم و عملکرد ورزشی آشنا گشته و با فرایندهای متابولیک در ورزشهای مختلف و شرایط مختلف آشنا گردد.

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند:

- فرایندهای بیوشیمیایی را در ورزشهای مختلف بیان نماید.
- اثر تغییرات بیوشیمیایی بر سلامتی، عملکرد و توان بدنی ورزشکاران را بداند.
- اثر تغییرات بیوشیمیایی بر نیازهای تغذیه ای و تاثیر دریافت مواد غذایی بر این تغییرات را بداند.
- ساختمان و عملکرد سلولهای عضلانی و نقش کلسیم و مواد معدنی در عملکرد آنها را توضیح دهد.
- منابع انرژی برای سلولهای عضلانی، متابولیسم انرژی و عوامل شرکت کننده در جابجایی آنها در ورزشکاران بیان کند.
- خصوصیات شیمیایی و بیوشیمیایی پروتئین ها و متابولیسم آنها در ورزشهای مختلف را بداند.
- خصوصیات شیمیایی و بیوشیمیایی کربوهیدراتها و متابولیسم آنها در ورزشهای مختلف را بداند.
- خصوصیات شیمیایی و بیوشیمیایی چربی ها و متابولیسم آنها در ورزشهای مختلف را بداند.
- خصوصیات شیمیایی و بیوشیمیایی کوآنزیم ها و متابولیسم آنها در ورزشهای مختلف را بداند.
- تغییرات بیوشیمیایی مرتبط با کربوهیدراتها و پروتئین ها و چربی ها را در حین انجام فعالیت های ورزشی مختلف توضیح دهد.
- نقش و تغییرات آنزیم ها در طی فعالیت های مختلف ورزشی را بداند.

شیوه ارائه آموزش

سخنرانی، مباحثه، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب، ارائه تمرین کلاسی، و ارائه کلاسی توسط دانشجویان.

شیوه ارزیابی دانشجو

الف) در طول دوره (کونیز، تکالیف، امتحان، میان ترم و): انجام تکالیف کلاسی، شرکت در بحث های کلاسی و ارائه های کلاسی
بارم: ۴ نمره.

ب) پایان دوره: آزمون چند گزینیه ای (MCQ)، جای خالی و سوالات تشریحی
بارم: ۱۶ نمره

حداقل نمره قبولی برای این درس: بر اساس کوریکولوم ۱۴

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی: ۴ جلسه از ۱۷ جلسه نظری

منابع آموزشی

1. Donald MacLaren, James Morton. Biochemistry for Sport and Exercise Metabolism. Wiley. Last Edition
2. Poortmans J.R. Principles of Exercise Biochemistry. Karger. Last Edition
3. Ronald J Maughan, Michael Gleeson. The Biochemical Basis of Sports Performance. Oxford University Press. Last Edition

۴) کتاب مدرن - آخرین چاپ -

۵) کتاب کراس - آخرین چاپ -

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

مقالات مرتبط در ارتباط با مباحث طرح شده کلاسی

فرصت های یادگیری

(- کتابخانه

(- اینترنت

(- ارائه های کلاسی

(- سمینارها و ژورنال کلاب های دانشجویی

اطلاعات تماس

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

-دکتر بهرام پورقاسم گرگری - دکتر پروین دهقان

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۶۲۳۱ و ۳۳۳۵۷۵۸۲ داخلی: ۲۰۳ و ۳۲۴

ای میل دانشگاهی:

pourghassemb@tbzmed.ac.ir

dehghanp@tbzmed.ac.ir

کارشناس آموزشی (تلفن ، ایمیل و ...):

- آقای حسینی - خانم سلیمانی - آقای چیلان.

شماره تماس: ۰۴۱۳۳۳۷۹۰۰۳

ای میل:

nutritionfaculty@tbzmed.ac.ir