

راهنمای واحد درسی تغذیه ورزشی در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

مدرس/مدرسین: دکتر پروین دهقان (یک و نیم واحد) / دکتر علی برزگر (یک و نیم واحد)

پیش نیاز یا واحد همزمان:

تعداد واحد: ۳ نوع واحد: ۲ واحد نظری و یک واحد عملی مقطع: کارشناسی ارشد

تعداد جلسات: ۱۷ جلسه تئوری

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱ مهر ماه تا ۲۷ دی ماه

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای دوشنبه

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

- هدف کلی و معرفی واحد درسی

- در پایان این دوره انتظار می رود دانشجو بتواند

- نقش تغذیه در حفظ و بهبود سلامت و عملکرد ورزشکاران را در رشته‌های مختلف بیان کند و توان تدوین و طراحی برنامه غذایی برای ورزشکاران رشته های مختلف را به صورت عملی داشته باشد .

- عوامل موثر بر انتخاب مواد غذایی و تاثیر آنها بر عملکرد ورزشکار و به قواعد و اصول زمان بندی مصرف مواد غذایی ، وعده های غذای و میان وعده ای غذایی در ورزش آگاه باشد.

- اصول یک برنامه تمرینی در شرایط قبل، حین و پس از ورزش را بداند.

- نیازمندی ورزشکاران به درشت مغذی ها، ریزمغذی ها و مایعات را بداند.

## اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند:

### تئوری

اصول تغذیه در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای مختلف را بدانند.

نقش درشت مغذی ها را در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای مختلف را بدانند.

نقش ریز مغذی ها را در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای مختلف را بدانند.

نقش مایعات و الکترولیتها را در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای مختلف را بدانند.

نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب در ورزشهای مختلف را بدانند.

نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب را در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای قدرتی را بدانند.

نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب را در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای استقامتی را بدانند.

نقش تغذیه و رژیم غذایی مناسب را در بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای ترکیبی را بدانند.

### عملی

برنامه غذایی را جهت بهبود وزن در ورزشهای مختلف تدوین و تنظیم نماید.

برنامه غذایی را جهت بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای قدرتی تدوین و تنظیم نماید.

برنامه غذایی را جهت بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای استقامتی تدوین و تنظیم نماید.

برنامه غذایی را جهت بهبود سلامت و عملکرد ورزشی در ورزشهای ترکیبی تدوین و تنظیم نماید.

## شیوه ارائه آموزش

– سخنرانی تعاملی، مباحثه، تشویق دانشجویان جهت مشارکت در مباحث، سوال و جواب، ارایه تمرین کلاسی توسط دانشجویان و ارایه کلاسی توسط دانشجویان

## شیوه ارزیابی دانشجو

### تئوری

الف) در طول دوره: تکالیف و فعالیت کلاسی، پرسش و پاسخ کلاسی، امتحان میان ترم بارم: ۴  
ب) پایان دوره: تستی (MCQ)، جای خالی و تشریحی بارم: ۸

### عملی

تدوین رژیمهای غذایی برای ورزشهای مختلف در طی دوره با کیسهای تعریف شده بارم: ۸ نمره

حداقل نمره قبولی برای این درس: ۱۴

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی: ۴ جلسه نظری + ۲ جلسه عملی

## منابع آموزشی

- Ronald J. Maughan, Susan Shirreffs; Food, Nutrition and Sports Performance III, Routledge Press, Last Edition
- 2- Ronald J. Maughan; Nutrition in Sport, Wiley-Blackwell Press, Last Edition
- 3- R. Maughan, V.A. Rogozkin; Current Research in Sports Sciences, Springer Press, Last Edition
- 4- Ronald J. Maughan and Robert Murray. Sports Drinks: Basic Science and Practical Aspects (Nutrition in Exercise & Sport), CRC Press, Last Edition
- 5- Susan A. Lanham-New, Samantha Stear, Susan Shirreffs, Adam Collins; Sport and Exercise Nutrition. Wiley-Blackwell Press, Last Edition.
- 6- Bill Campbell. Sports Nutrition, Enhancing athletic performance. CRC Press. Last Edition
- 7- Louise Burke, Vicki Deakin. Clinical sports nutrition. Me Grow Hill. Last Edition.;

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

سمینارها و ژورنال کلاب ها ، سایتهای مرتبط

اطلاعات تماس

مدرس/مدرسین دوره (تلفن، ایمیل و ...):

[Dehghan.nut@gmail.com](mailto:Dehghan.nut@gmail.com)

داخلی ۳۲۴

۰۴۱ ۳۳۳۷۶۲۳۱

- دکتر پروین دهقان

- دکتر علی برزگر

کارشناس آموزشی (تلفن، ایمیل و ...):

خانم سلیمانی، آقای حسینی، آقای چیلان

[Nutritionfaculty@tbzmed.ac.ir](mailto:Nutritionfaculty@tbzmed.ac.ir)

ایمیل کارشناس گروه

۰۴۱۳۳۳۷۰۰۰۹

تلفن کارشناس گروه

۰۴۱۳۳۳۷۰۰۰۹

تلفن کارشناس آموزش