

راهنمای واحد درسی تغذیه ورزشی پیشرفته در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

بخش مربوط به دکتر ابراهیم زاده

مدرس / مدرسین: دکتر زهره قریشی - دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری

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

تعداد واحد: ۱ از ۲ واحد نوع واحد: ۰/۵ واحد نظری و ۰/۵ واحد عملی مقطع: کارشناسی ارشد تغذیه ورزشی

تعداد جلسات: ۴ جلسه تئوری و ۳ جلسه کارگاه عملی و بازدید

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱۴۰۱/۱۱/۲۴ - ۱۴۰۲/۳/۸

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

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

تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۴/۱۴ - ساعت ۱۲/۳۰ کلاس ۵

هدف کلی و معرفی واحد درسی:

آشنایی دانشجویان با نقش تغذیه در سلامت و حفظ عملکرد و قدرت بدنی ورزشکاران در برخی گروه‌های خاص مانند کودکان، نوجوانان، زنان و ورزشکاران پارا المپیک و کسب مهارت لازم جهت تنظیم برنامه غذایی بصورت عملی برای این افراد

اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :

- ۱- با نقش تغذیه در رشد و بلوغ و نیازهای تغذیه ای در کودکان و نوجوانان ورزشکار آشنا شوند.
- ۲- با نیازهای تغذیه ای در زنان ورزشکار آشنا شوند.
- ۳- علایم سه گانه در ورزشکاران زن و نحوه کنترل آنها را بدانند.
- ۴- با نیازهای تغذیه ای و رژیم غذایی ورزشکاران دارای ناتوانی جسمی آشنا شوند.
- ۵- با وضعیت تغذیه ورزشکاران از نگاه سلولی - مولکولی و تعامل تغذیه و ژنتیک آشنا شوند.
- ۶- مهارت لازم را در زمینه ارزیابی وضعیت تغذیه، تنظیم و پایش برنامه غذایی مناسب برای کودکان و نوجوانان عضو تیم های ورزشی کسب نمایند. (جلسات عملی)
- ۷- مهارت لازم را در زمینه ارزیابی وضعیت تغذیه، تنظیم و پایش برنامه غذایی مناسب برای زنان عضو تیم های ورزشی کسب نمایند. (جلسات عملی)

شیوه ارائه آموزش

سخنرانی، بحث دو طرفه، ارائه سمینار، تنظیم عملی برنامه غذایی برای ورزشکاران در گروههای خاص

شیوه ارزیابی دانشجو

- حضور منظم و مطالعه قبل جلسات (۱)
- فعالیت کلاسی (مشارکت در بحث گروهی ، ارائه سمینار) (۱)
- تنظیم برنامه غذایی و ارائه گزارش (۲)
- امتحان پایان ترم (۶ نمره)

حداقل نمره قبولی برای این درس : ۱۲

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی : ۴/۱۷

منابع آموزشی

1. Louise Burke, Greg Cox and Nathan Deakes; The Complete Guide to Food for Sports Performance: Peak Nutrition for Your Sport, Allen & Unwin Press
2. Susan A. Lanham-New, Samantha Stear, Susan Shirreffs, Adam Collins; Sport and Exercise Nutrition. Wiley-Blackwell Press
3. Maughan R., Rogozkin V.A.; Current Research in Sports Sciences, Springer press
4. Sports nutrition for youth, a handbook for coaches, Alberta health services.
5. Rimmer J. Guidelines for Disability Inclusion in Physical Activity, Nutrition, & Obesity Programs and Policies, National Center on Health, Physical Activity and Disability
6. Simopoulos A, Pavlou K. Nutrition and Fitness: Diet, Genes, Physical Activity and Health.

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

- جدیدترین مقالات در موضوعات مورد نظر

فرصت های یادگیری

هماهنگی لازم در راستای معرفی دانشجویان به هیات پزشکی ورزشی استان آذربایجان شرقی

اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره (تلفن ، ایمیل و):

دکتر زهره قریشی: تلفن: ۳۳۳۵۷۵۸۰

دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری؛ تلفن: ۳۳۳۵۷۵۸۰ داخلی ۴۰۲

کارشناس آموزشی (تلفن ، ایمیل و): آقای عبدی داخلی ۳۰۵