

دانشگاه شهید چمران اهواز

معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی

طرح درس ویژه درس های تحصیلات تکمیلی دانشگاه



نام و نام خانوادگی استاد: روح اله رنجبر	مرتبه علمی: دانشیار	آدرس ایمیل: <b>Ro.ranjbar@scu.ac.ir</b>
دانشکده: علوم ورزشی	گروه: فیزیولوژی ورزشی	نیمسال تحصیلی: دوم ۹۸-۹۹
دوره تحصیلی: کارشناسی ارشد	نام درس: تغذیه ورزشی	تعداد واحد: ۲
<p>جایگاه درس در برنامه درسی دوره: درس تغذیه ورزشی جز دروس انتخابی تخصصی دوره می باشد</p>		
<p>هدف کلی:</p> <p>آشنایی دانشجویان با مبانی علم تغذیه ورزشی پیشرفته و راهبردهای تغذیه ای در کاربرد علم تغذیه</p>		
<p>اهداف یادگیری:</p>		
<p>رفتار ورودی:</p> <p>دانش بیوشیمی و تغذیه در حد معمول</p>		

مواد و امکانات آموزشی:

روش تدریس:

آموزش نظری

وظایف دانشجو:

انجام تکالیف درسی خارج کلاس

شیوه آزمون و ارزیابی:

آزمون نظری

منابع درس:

تغذیه ورزشی؛ نویسنده: سوزان لانهام نیو و همکاران؛ مترجمان: روح اله رنجبر و همکاران- انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز

همکاران ارجمند می توانند برای آگاهی بیشتر درباره روش ها و فنون تدریس و به ویژه روش تهیه طرح درس، نگاه کنند به: حسن شعبانی، مهارت های آموزشی و پرورشی (روشها و فنون تدریس)، ۲ جلد، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، ۱۳۹۰.



## هفته یکم

آشنایی با سوخت و ساز مواد غذایی در تمرینات ورزشی

## هفته دوم

آشنایی با تغذیه دستگاه ایمنی ورزشکاران

## هفته سوم

آشنایی با تغذیه، میانجی های عصبی و خستگی در سیستم عصبی مرکزی



## هفته چهارم

آشنایی با تغذیه ویژه ورزشکاران خاص (کودکان، زنان، سالمندان و ...)

## هفته پنجم

آشنایی با تغذیه، تمرینات ورزشی، فشار اکسایشی و رادیکال های آزاد

## هفته ششم

آشنایی با استراتژی تغذیه ای در افزایش اکسیداسیون چربی ها در تمرینات ورزشی

## هفته هفتم

آشنایی با دستورات تغذیه ای و پزشکی برای ورزشکاران مسافر

## هفته هشتم

آشنایی با سازگاری با رژیم های غذایی پرکربوهیدرات

هفته نهم

آشنایی با سازگاری با رژیم های غذایی پرچرب

هفته دهم

آشنایی با سازگاری با رژیم های غذایی پر پروتئین

## هفته یازدهم

آشنایی با مکمل های غذایی موثر در بهبود عملکرد ورزشکاران رشته های استقامتی



## هفته دوازدهم

آشنایی با مکمل های غذایی موثر در بهبود عملکرد ورزشکاران رشته های مقاومتی

## هفته سیزدهم

آشنایی با مکمل های غذایی موثر در بهبود عملکرد ورزشکاران رشته های سرعتی

## هفته چهاردهم

آشنایی با استراتژی تغذیه ای در کاهش پرتولیز بافت های فعال در تمرین های ورزشی

## هفته پانزدهم

آشنایی با نرم افزار محاسبات کالری و انواع درشت مغذی

## هفته شانزدهم

پرسش و پاسخ آزاد در خصوص جلسات قبلی درس تغذیه