

دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی
طرح درس ویژه درس‌های تحصیلات تکمیلی دانشگاه

نام و نام خانوادگی استاد: سعید شاکریان	مرتبه علمی: دانشیار	آدرس ایمیل:
دانشکده: علوم ورزشی	گروه: فیزیولوژی	نیمسال تحصیلی: اول 99-1400
دوره تحصیلی: کارشناسی ارشد	نام درس: تغذیه ورزشی پیشرفته	تعداد واحد: 2
<p>جایگاه درس در برنامه درسی دوره:</p> <p>جز دروس تخصصی در این دوره می باشد.</p>		
<p>هدف کلی:</p> <p>آشنایی با مبانی علم تغذیه ورزشی پیشرفته و راهبردی تغذیه ای در ورزش قهرمانی</p>		
<p>اهداف یادگیری:</p> <p>1. آشنایی با تغذیه در ورزش های هوازی 2. آشنایی با تغذیه در ورزش های بی هوازی 3. آشنایی با تغذیه ورزشهای خاص</p>		
<p>رفتار ورودی: آشنایی مقدماتی با علم تغذیه</p>		
<p>مواد و امکانات آموزشی: ویدیوپروژکشن، لپ تاب</p>		
<p>روش تدریس:</p> <p>بصورت نظری با استفاده از پاورپوینت</p>		

وظایف دانشجو:

انجام تکالیف کلاس بصورت سمینار

شیوه آزمون و ارزیابی:

انجام آزمون پایان نیمسال تحصیلی و ارائه تکالیف درسی

منابع درس:

۱. مبانی تغذیه ورزشی؛ ترجمه حمید محبی و محمد فرامرزی
۲. راهبردهای تغذیه ای در فعالیت های ورزشی و کنترل وزن؛ نوشته عباسعلی گائینی

همکاران ارجمند می‌توانند برای آگاهی بیشتر درباره روش‌ها و فنون تدریس و به‌ویژه روش تهیه طرح درس، نگاه کنند به: حسن شعبانی، *مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روش‌ها و فنون تدریس)*، 2 جلد، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، 1390.

هفته یکم

تغذیه و دستگاه ایمنی ورزشکاران

هفته دوم

میانجی های عصبی و خستگی در سیستم عصبی مرکزی

هفته سوم

تغذیه ویژه ورزشکاران فوق استقامتی

هفته چهارم

تغذیه ویژه ورزشکاران خاص (کودکان)

هفته پنجم

تغذیه ویژه ورزشکاران خاص (سالمدان)

هفته ششم

تغذیه ویژه بیماران دیابتی

هفته هفتم

تغذیه ، تمرینات ورزشی ، فشار اکسایشی و رادیکال های آزاد

هفته هشتم

استراتژی تغذیه ای در افزایش اکسیداسیون چربی ها در تمرینات ورزشی

هفته نهم

دستورات تغذیه ای و پزشکی برای ورزشکاران مسافر

هفته دهم

تغذیه ورزشکاران استقامتی

هفته یازدهم

تغذیه ورزشکاران قدرتی

هفته دوازدهم

تغذیه ورزشکاران توانی

هفته سیزدهم

تغذیه ورزشکاران ورزشهای تیمی

هفته چهاردهم

سازگاری با رژیم غذایی پرکربوهیدرات ، پرچربی و پروتئین

هفته پانزدهم

مکمل های غذایی موثر در بهبود عملکرد ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی

هفته شانزدهم

استراتژی تغذیه ای کاهش پرتئولیز بافتهای فعال در
تمرینات ورزشی