

الف) عنوان درس به فارسی: استرس محیطی و تغذیه ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Environmental Stress and Sport Nutrition

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: تغذیه، تندرستی و عملکرد ورزشی	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	<input type="checkbox"/> تخصصی	پایان‌نامه <input type="checkbox"/>	تعداد ساعت: ۳۲
		<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> نظری		
		ندارد <input checked="" type="checkbox"/>		آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/> کارگاه	<input type="checkbox"/> سمینار	<input type="checkbox"/> آزمایشگاه	نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input type="checkbox"/>

ب) هدف کلی:

گسترش دانش و آشنایی با فرآیند تاثیر استرس‌های محیطی بر وضعیت فیزیولوژیکی، متابولیکی و عملکرد بدن زمان فعالیت ورزشی و شناخت اصول و راهبردهای تغذیه‌ای در کنترل استرس‌های محیطی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نیازها و چالش‌های تغذیه‌ای در شرایط بسیار استرس‌زای محیطی
۲. آشنایی با اصول و جنبه‌های تغذیه‌ای برای کنترل و به حداقل رساندن اثر استرس‌های محیطی بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی، متابولیکی و عملکردی ورزشکاران زمان فعالیت ورزشی
۳. آشنایی با سازگاری‌های فیزیولوژیکی و متابولیکی بدن ورزشکاران با تغذیه و فعالیت ورزشی در شرایط استرس‌های محیطی

پ) سرفصل:

۱. مفهوم استرس، استرس‌های محیطی، طبیعت و ماهیت استرس‌زاهای
۲. عوامل محیطی موثر (گرما، سرما، ارتفاع و هایپوکسی، محیط پرفشار، محیط آلوده) بر عملکرد ورزشکاران
۳. تنظیم گرما، تعادل مایعات و الکترولیت‌ها و جایگزینی آنها در فعالیت ورزشی
۴. استرس اکسیداتیو ناشی از ورزش و اثر مواد مغذی آنتی‌اکسیدانی
۵. بیش‌تمرینی و مداخلات تغذیه‌ای
۶. خستگی و پاسخ ایمنی به فعالیت ورزشی در محیط‌های پر استرس و راهکارهای تغذیه‌ای
۷. مسافرت‌های ورزشی ورزشکاران، علل و عواقب jet lag
۸. راهکارهای تغذیه‌ای برای کاهش خطر و به حداقل رساندن خستگی و jet lag
۹. راهکارهای تغذیه‌ای افزایش خواب در مسافرت‌های ورزشی
۱۰. نیازهای تغذیه‌ای موثر بر شرایط بسیار استرس‌زای محیطی
۱۱. چالش‌های حفظ دریافت تغذیه بهینه در شرایط بسیار استرس‌زای محیطی
۱۲. ایجاد راهکارهای عملی تغذیه‌ای برای بهینه‌کردن پاسخ‌ها و سازگاری‌های فیزیولوژیکی و عملکردی ورزشکاران در شرایط محیطی متفاوت

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

یاددهی توسط مدرس و با استفاده از آخرین روش‌های آموزشی انجام می‌شود و دانشجویان در قالب پروژه‌های کلاسی آخرین داده‌های موجود در این زمینه را مطالعه و آرایه می‌کنند تا در کلاس مورد بحث قرار گیرد.

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد
آزمون پایان ترم ۶۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

سیستم رایانه‌ای متصل به اینترنت به همراه ویدیو پروژکتور

چ) فهرست منابع:



۱. گیترا آ. فارل، میکائیل جی. جوینز و وینسنت جی کایوزو (۲۰۱۲). فیزیولوژی ورزشی پیشرفته، ترجمه: احمد آزاد، حمید آقا علی نژاد، سجاد احمدی زاد، محمدرضا حامدی نیا، ولی الله دبیدی روشن، حمید رجبی، عباسعلی گائینی، حمید محبی (۱۳۹۸). چاپ سوم، سازمان سمت، تهران.
۲. چونگ استیون اس. (۲۰۱۰). فیزیولوژی ورزشی محیط پیشرفته، ترجمه: ولی اله دبیدی روشن و همکاران، (۱۳۹۵). چاپ دوم، انتشارات سمت.
۳. آرمسترانگ لارنس ای. (۲۰۰۰). تاثیر محیط بر فعالیت ورزشی، ترجمه: عباسعلی گائینی و همکاران، (۱۳۹۳)، چاپ سوم، انتشارات سمت.
۴. گلیسون مایکل (۲۰۰۶). عملکرد ایمنی در ورزش و فعالیت ورزشی. ترجمه: حمید محبی و همکاران، (۱۳۹۸)، چاپ چهارم، انتشارات سمت.
5. Hiroshi Nose, (2001) Exercise, Nutrition, and Environmental Stress: International Sports Science Network Forum, Nagano, Cooper Pub Group, ISBN-13:978-1884125836
6. Carl V. Gisolfi (2000) Exercise, Nutrition, and Environmental Stress; Hiroshi Nose and Kazuhiko Imaizumi (Eds), Cooper Pub Group, ISBN-13: 978-1884125744
7. Ronald j. Maughan (2000). Nutrition in sport, volume vii of the encyclopaedia of sports medicine, an ioc medical commission publication, in collaboration with the, international federation of sports medicine, blackwell science ltd

