

الف) عنوان درس به فارسی: کارورزی در تغذیه ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Internship in Sport Nutrition

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۱۲۸
	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	پایان نامه <input type="checkbox"/>	
	کارورزی <input checked="" type="checkbox"/>	نظری <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>				
نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input checked="" type="checkbox"/> آزمایشگاه <input checked="" type="checkbox"/> سمینار <input checked="" type="checkbox"/> کارگاه <input checked="" type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

کسب تجربه دانشجوی در زمینه پیاده‌سازی دانش فراگرفته در حوزه تغذیه ورزشی با بهره‌گیری از راهنمایی‌ها و مشاوره استاد از طریق حضور در کنار یک تیم ورزشی

اهداف ویژه:

۱. مشاوره، آموزش، برنامه‌ریزی و ارزیابی تغذیه ورزشکاران متناسب با زمان بندی تمرینات ورزشی در ورزش‌های انفرادی در طی یک فصل ورزشی
۲. مشاوره، آموزش، برنامه‌ریزی و ارزیابی تغذیه ورزشکاران متناسب با زمان بندی تمرینات ورزشی در ورزش‌های تیمی در طی یک فصل ورزشی
۳. مشاوره، آموزش، برنامه‌ریزی و ارزیابی تغذیه ورزشکاران متناسب با زمان بندی تمرینات ورزشی در ورزش‌های رده وزنی در طی یک فصل ورزشی

پ) سرفصل:

۱. طراحی و اجرای برنامه‌های آغازین مشاوره تغذیه (start-up activity)
 - در انواع ورزش‌های انفرادی، تیمی و رده وزنی و نوشتن سه پروتکل تغذیه‌ای مرتبط
۲. طراحی و اجرای برنامه‌های مشاوره تغذیه خارج از فصل (off-season activity)
 - در انواع ورزش‌های انفرادی، تیمی و رده وزنی و نوشتن سه پروتکل تغذیه‌ای مرتبط
۳. طراحی و اجرای برنامه‌های مشاوره تغذیه پیش از فصل (preseason activity)
 - در انواع ورزش‌های انفرادی، تیمی و رده وزنی و نوشتن سه پروتکل تغذیه‌ای مرتبط
۴. طراحی و اجرای برنامه‌های مشاوره تغذیه ابتدای فصل (beginning-of-season activity)
 - در انواع ورزش‌های انفرادی، تیمی و رده وزنی و نوشتن سه پروتکل تغذیه‌ای مرتبط
۵. طراحی و اجرای برنامه‌های مشاوره تغذیه طول فصل (season-long activity)
 - در انواع ورزش‌های انفرادی، تیمی و رده وزنی و نوشتن سه پروتکل تغذیه‌ای مرتبط

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

- هماهنگی با یک باشگاه / تیم ورزشی فعال و حضور در جلسات تمرینی و مسابقات آن تیم / باشگاه ورزشی
- گزارش گیری از دانشجوی هر ۲ هفته یکبار و رفع ایرادات دانشجوی در زمینه طراحی، برنامه ریزی و پیاده سازی برنامه تغذیه ورزشی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی گزارش‌های دو هفته‌ای دانشجوی در طول ترم ۳۰ درصد
- میزان حضور در باشگاه / تیم بر اساس گواهی ۲۰ درصد
- اجرای پروژه طراحی چند برنامه غذایی ۵۰ درصد

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

هماهنگی رسمی با باشگاه‌ها و مراکز ورزشی برای حضور مشاوران تغذیه ورزشی

چ) فهرست منابع:

۱. کوین دی تینون، لوک ون لون (۲۰۱۳)، راهبردهای مربیگری تغذیه برای بهبود کارایی تمرینات ورزشی، ترجمه: رامین امیرسازان، مصطفی ارمان فر، حسن پوررضی (۱۳۹۵)، انتشارات طنین دانش، تبریز
۲. راهبری مدرس، مهم ترین منبع برای دستیابی به هدف درس می باشد.

