

الف) عنوان درس به فارسی: راهبردهای تغذیه‌ای برای ورزش‌های تیمی و راکتی

عنوان درس به انگلیسی: Nutrition Strategies for Team and Rocket Sports

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: اصول و ارزیابی تغذیه	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		
آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد					
نوع آموزش تکمیلی: <input type="checkbox"/> سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه					

ب) هدف کلی: آشنایی دانشجویان با راهبردهای تغذیه‌ای برای کمک به ورزشکاران رشته‌های تیمی و راکتی

اهداف ویژه:

- آشنایی با جنبه‌های مختلف تغذیه ورزشکاران رشته‌های تیمی (فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال و ...) در دوره‌های مختلف آماده سازی و رقابت
- آشنایی با جنبه‌های مختلف تغذیه ورزشکاران رشته‌های راکتی (پینگ پنگ، تنیس، بدمینتون، اسکواش و ...) در دوره‌های مختلف آماده سازی و رقابت

پ) سرفصل:

- مرور اجمالی سوخت و ساز انرژی در ورزش‌های تیمی
- مرور اجمالی سوخت و ساز انرژی در ورزش‌های راکتی
- اهمیت درشت مغذی‌ها در ورزش‌های تیمی و راکتی
- اهمیت ریز مغذی‌ها در ورزش‌های تیمی و راکتی
- تغذیه مناسب برای ورزشکاران رشته‌های تیمی در خارج از فصل مسابقات
- تغذیه مناسب برای ورزشکاران رشته‌های تیمی در پیش از فصل مسابقات
- تغذیه مناسب برای ورزشکاران رشته‌های تیمی در فصل مسابقات
- مکمل‌ها و مواد غذایی ورزشی برای ورزش‌های تیمی
- مکمل‌ها و مواد غذایی ورزشی برای ورزش‌های راکتی
- تغذیه مناسب قبل، حین و بعد از تمرین یا مسابقه در ورزش‌های تیمی و راکتی

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

کلامی - تصویری

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد

آزمون پایان ترم ۶۰ درصد

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

وایت برد؛ مایژیک و سیستم کامل دیتا پروچکشن

چ) فهرست منابع:

- راوسون اریک اس، والپ استلا. تغذیه برای ورزشکاران نخبه. ترجمه: هادی روحانی، علی اکبر جهان‌دیده، حجت سیاوشی، مصیب رستگار، محسن جوانی، آرزو ایلدرآبادی، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۹۶.
- علی اکبر نژاد، سیدصطفی موسوی مظفر، الیاس کوثری، مونا مهدی‌زاده حقیقی، شهرزاد سلیمانی. فیزیولوژی و تغذیه ورزشی رشته‌های راکتی، انتشارات نرسی، ۱۳۹۷.
- موگان آرچی، تغذیه و فوتبال، مترجمان: حمید سالاری کاریزمه، محمد فلاح‌محمدی، امیر اسماعیلی، ضیاء فلاح‌محمدی؛ انتشارات دانشگاه مازندران، ۱۳۸۹.

