

الف) عنوان درس به فارسی: تغذیه و وزن مطلوب عملکردی در ورزشکاران

عنوان درس به انگلیسی: Nutrition and Functional Weight in Athletes

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: اصول و ارزیابی تغذیه	نوع واحد			تعداد واحد: ۲ واحد
		<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	<input type="checkbox"/> تخصصی	پایان نامه <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> نظری
		<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/>		آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" 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:

آشنایی با علل تغییرات ترکیب بدنی، اصول تعادل انرژی و شیوه‌های مدیریت وزن مطلوب عملکردی در ورزشکاران رده وزنی و غیر وزنی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با علل تغییرات و سازوکارهای تنظیم کننده انرژی و ترکیب بدنی ورزشکاران
۲. آشنایی با اجزای و شیوه‌های ارزیابی انرژی و ترکیب بدنی ورزشکاران رده وزنی و غیر وزنی
۳. آشنایی با روش‌های مطلوب تغذیه‌ای و ورزشی برای تعادل انرژی و کنترل وزن (حفظ، کاهش و افزایش وزن) و دستیابی به وزن مطلوب عملکردی در ورزشکاران رده وزنی و غیر وزنی

پ) سرفصل:

۱. تعاریف و مفاهیم کلی وزن و رده‌های وزنی و ترکیب بدنی (چاقی، لاغری و ترکیب بدنی ...). در ورزشکاران
۲. اهمیت ترکیب بدنی از دیدگاه تندرستی و عملکردی
۳. اهداف مختلف ترکیب بدنی برای وزن مطلوب عملکردی در ورزشکاران رده وزنی و غیر وزنی (حفظ و کسب توده عضلانی، حفظ و کاهش بافت چربی و ترکیب آنها)
۴. عوامل تنظیم کننده تعادل انرژی دریافتی و وزن بدن (میانجی‌های عصبی مغز، پپتیدها، هورمون‌ها و ...)
۵. ارزیابی میدانی و آزمایشگاهی و تجزیه و تحلیل ترکیب بدنی ورزشکاران رده وزنی و غیر وزنی
۶. ارزیابی میدانی و آزمایشگاهی فعالیت بدنی و هزینه انرژی ورزشکاران
۷. شناسایی اولویت‌های رشته‌های مختلف ورزش‌های رده وزنی و غیر وزنی (ویژگی‌های عملکردی پست بازی یا رده وزنی و اهداف ترکیب بدنی)
۸. روش‌های مطلوب حفظ، کاهش و افزایش وزن و عوارض ناشی از برخی روش‌های نامطلوب در ورزشکاران رده وزنی و غیر وزنی
۹. انواع راهبردها و الگوهای رژیم غذایی و ورزشی دستیابی به اهداف مختلف ترکیب بدنی برای رسیدن به وزن مطلوب عملکردی ورزشکاران رده وزنی و غیر وزنی
۱۰. مشکلات مدیریت وزن (با لحاظ سن و جنس و سبک زندگی و زمان بندی تمرین و رقابت و ...) در ورزشکاران رده وزنی و غیر وزنی
۱۱. مراحل چهارگانه دستیابی به وزن مطلوب برای عملکرد مطلوب (تعیین دوره زمانی و تدوین برنامه عملیاتی و ...)

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

- آموزش نظری

- پروژه کلاسی (انتخاب یک ورزشکار و اجرای عملیاتی برنامه و مراحل چهار گانه در طول ترم)

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد ارزیابی پایان ترم ۶۰ درصد

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

چ) فهرست منابع:

۱. میشل‌ای، ماکدونیو، ماری دانفورد (۲۰۰۹)، راهنمای ورزشکاران برای دستیابی به وزن مطلوب، ترجمه: رامین امیرساسان، مصطفی ارمان فر (۱۳۹۹)، انتشارات طنین تبریز (زیر چاپ)
۲. گائینی، عباسعلی (۱۳۸۸)، راهبردهای تغذیه‌ای در فعالیت‌های ورزشی و کنترل وزن، چاپ چهارم، بامداد کتاب، تهران.
۳. بیل کمپبل، ماری اسپانو (۲۰۱۱)، راهنمای تغذیه در فعالیت بدنی و ورزش NSCA، ترجمه: رامین امیرساسان، بهمن پناهی (۱۳۹۶)، انتشارات طنین دانش، تبریز
۴. اریک اس. راوسون، استلا لوسیا والپ (۲۰۱۶)، تغذیه برای ورزشکاران نخبه، ترجمه: هادی روحانی، علی اکبر جهانپنده، حجت اله سیاوشی و همکاران (۱۳۹۶)، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.