**بسمه تعالی**

**عنوان درس به فارسی:** راهبرد های تغذیه ای در ورزش

**عنوان درس به انگلیسی**:Nutritional Strategies in Sport

**هدف کلی:**

آشنایی با راهبرد های تغذیه ای در ورزش و انواع فعالیت های ورزشی

**اهداف ویژه:**

* آشنایی با راهبرد های تغذیه ای در ورزش های متکی بر متابولیسم بی هوازی
* آشنایی با راهبرد های تغذیه ای در ورزش های متکی بر متابولیسم هوازی

جلسه 1: آشنایی با دانشجویان، توضیح سر فصل ها، نحوه مدیریت کلاس، معرفی منابع درسی، نحوه ارزیابی میان ترم و پایان ترم درسی.

جلسه 2: تدریس دستگاه گوارش و مراحل هضم و جذب درشت مغذی ها و ریز مغذی ها

جلسه 3: تدریس انواع کربوهیدرات ها و کاربرد آنها در ورزش های بی هوازی و هوازی

جلسه 4: ادامه تدریس انواع کربوهیدرات ها و کاربرد آنها در ورزش های بی هوازی و هوازی

جلسه 5: تدریس انواع پروتئین ها و کاربرد آنها در ورزش های بی هوازی و هوازی

جلسه 6: ادامه تدریس انواع پروتئین ها و کاربرد آنها در ورزش های بی هوازی و هوازی

جلسه 7: تدریس انواع چربی ها و کاربرد آنها در ورزش های بی هوازی و هوازی

جلسه 8: ادامه تدریس انواع چربی ها و کاربرد آنها در ورزش های بی هوازی و هوازی

جلسه 9: میان ترم

جلسه 10: ادامه تدریس انواع چربی ها و کاربرد آنها در ورزش های بی هوازی و هوازی

جلسه 11: تدریس انواع ویتامین ها و کاربرد آنها در ورزش های بی هوازی و هوازی

جلسه 12: تدریس انواع مواد معدنی و کاربرد آنها در ورزش های بی هوازی و هوازی

جلسه 13: تدریس تعادل مایعات و الکترولیت ها در ورزش های هوازی و بی هوازی

جلسه 14: تدریس تدریس کاربرد درشت مغذی ها و آب برای اجرای مطلوب در مسابقات

جلسه 15: تدریس ترکیب بدنی و کنترل وزن در ورزشکاران

جلسه 16: تدریس مکمل های ورزشی موثر در بهبود عملکرد ورزشکاران