

منبع: پاورپوینت، مطالب سر کلاس و کتاب ←



تکالیف کلاسی: ۵ نمره  
تکلیف پایان ترم: ۵ نمره  
پایان ترم: ۱۰ نمره

# اهداف برنامه تغذیه ورزشی

## عملکرد ورزشی عمدتاً تحت تأثیر

- ژنتیک (استعداد ورزشی)
- آموزش (تمرین)
- رژیم غذایی

قرار می گیرد.

# تعریف تغذیه ورزشی

کاربرد راهبردهای غذایی برای:

- بهبود وضعیت سلامتی
- سازگاری با فرآیند فعالیت ورزشی
- برگشت به حالت اولیه‌ی سریع پس از هر جلسه‌ی تمرین ورزشی
- عملکرد مطلوب طی مسابقات

# اهداف برنامه تغذیه ورزشی برای تمرین

- تامین کالری و مواد مغذی مورد نیاز
- تامین سلامت ورزشکار با رژیم غذایی سالم
- رسیدن به ترکیب بدنی و وزن مورد نظر یا حفظ آن
- افزایش سرعت برگشت به حالت اولیه (ریکاوری)
- بهینه سازی کسب سازگاری های مفید فیزیولوژیکی به تمرین
- امتحان انواع غذا ها و مایعات قبل و حین مسابقه برای تعیین پاسخ بدن

# اهداف برنامه تغذیه ورزشی برای **مسابقه**

- اطمینان از دریافت سوخت کافی برای مسابقه در بازه زمانی قبل از مسابقه
- اطمینان از دریافت سوخت کافی در حین مسابقه با توجه به مدت زمان مسابقه
- کمک به تنظیم دمای بدن و جلوگیری از کم آبی
- دستیابی به رده وزنی مورد نظر با حفظ ذخایر سوختی و آب بدن
- جلوگیری از ناراحتی های گوارشی در طول رقابت