



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک  
جمهوری اسلامی ایران  
N.O.P.A.I.R.IRAN

فرم شماره: ۱ (دو صفحه)

### "فرم تعریف دوره‌های آموزشی"

مرکز آموزش و پژوهش

عنوان دوره: کارگاه آموزشی حضوری و آنلاین ملاحظات تغذیه ای و مکمل ها در رشته های ورزشی استقامتی چندمین دوره: اولین در سال ۱۴۰۱

✓ هدف دوره: ارتقاء دانش و آگاهی و عملکرد ورزشکاران نخبه تیم های ملی و کادر فنی آنان به اصول تغذیه ورزشی

تعداد ساعات آموزشی: پنج ساعت مدت زمان برگزاری: پنج ساعت، از ۹ تا ۱۴ روز و تاریخ برگزاری: شنبه ۳۱/۲/۱۴۰۱

✓ نحوه ارائه: عملی  نظری  حضور  غیر حضوری

سطح دوره: یک  دو  سه  پیشرفته  مبانی  توجیهی  بین المللی  غیره

سرفصل ها:

۱- اصول زمان بندی مصرف عدد و تنظیم آن (دکتر هادی عطارد)

۲- نوشیدنی های ورزشی و انرژی زا (خانم شهزاد محمدیان)

۳- کنترل وزن و ملاحظات آن (دکتر هادی عطارد)

۴- تغذیه زنان ورزشکار و آسیب های ورزشی (دکتر محمد صمدی)

۵- سفرهای ورزشی و تغذیه آن (آقای مصطفی نمکیان)

۶- .....

۷- .....

وسایل آموزشی مورد نیاز: پروژکتور / PC / مازیک / وایت بورد

مکان برگزاری دوره های حضوری: تئوری/عملی کلاس لابی آکادمی ملی المپیک

هزینه دوره: (۲۵۰۰۰۰۰) ریال

شرایط شرکت کنندگان / مخاطبین (آخرین مدرک تحصیلی، سن، رشته تحصیلی، شغل، ...) : مربیان، کادر فنی، ورزشکاران علاقمند

تغذیه: میان وعده(چای و شیرینی)

ارزشیابی دوره: دارد  ندارد  آزمون نهایی: دارد  ندارد  گواهینامه : دارد  ندارد

حداکثر تعداد شرکت کنندگان: حضوری/غیر حضوری پنجاه نفر (۵۰) حداقل تعداد شرکت کنندگان: حضوری/غیر حضوری پانزده نفر (۱۵)

مدیر پیشنهادی دوره:

نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	شغل
هادی عطارد	دکتر	مسئول دپارتمان تغذیه

نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	شغل در حال حاضر	ساعت سخنرانی	عنوان سخنرانی
هادی عطارد	دکترا	عضو هیئت علمی دانشگاه	۱۰ ساعت (۶۰ دقیقه)	نوشیدنی های ورزشی و انرژی زا
محمد صمدی	دکترا	مسئول دپارتمان تغذیه آکادمی ملی المپیک	۱۱ و ۹ ساعت (۶۰ دقیقه)	اصول زمان بندی مصرف غذا و تنظیم آن و کنترل وزن و ملاحظات آن
شهزاد محمدیان	کارشناس ارشد	مسئول دپارتمان تغذیه کمیته ملی پارالمپیک	۱۲ ساعت (۶۰ دقیقه)	تغذیه زنان ورزشکار و تغذیه در آسیب های ورزشی
مصطفی نمکیان	کارشناس ارشد	دبیر تغذیه هیئت پزشکی- ورزشی استان البرز، مربی تیم ملی جودو ناشنوایان	۱۳ ساعت (۶۰ دقیقه)	سفرهای ورزشی و تغذیه آن

مقتضی است یک نسخه از جزوه/پاورپوینت آموزشی (Power point) بر اساس نظر مدرسان پس از دوره روی وب سایت قرار خواهد گرفت.

فهرست منابع آموزشی پیشنهادی دوره: (جهت مطالعه شرکت کننده ها)

ردیف	نام کتاب	نویسنده / مترجم	انتشارات
۱	Clinical Sport nutrition	Luisse Burk / دکتر کشاورز	آیژ
۲	رویگرد نوین در تغذیه ورزشی		آثار ماندگار
۳	مکمل ها و ورزشکاران	دکتر عطارد	حتمی