

האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

תזונה במאמץ גופני וספורט - 65223

תאריך עדכון אחרון 15-09-2024

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: בוגר

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: מדעי התזונה

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר א'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: רחובות

מורה אחראי על הקורס (רכז): יאיר להב

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: yairlah1@inter.net.il

שעות קבלה של רכז הקורס: יום ה 10:00

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

להקנות ידע והבנה בהיבטים תזונתיים בקרב העוסקים בפעילות גופנית חובבנית ותחרותית, במטבוליזם של פחמימות חלבונים והשומנים במאמץ ובהתאוששות, במשק הנוזלים והמינרלים בקרב העוסקים בפעילות גופנית, בהרכב גוף וחשיבותו בענפי ספורט שונים. הקורס דן גם בתוספי תזונה הנפוצים בקרב המתאמנים, במנגנונים המולקולאריים המתייחסים לאופן פעולתם ובאופן השפעתם על האדם המבצע מאמצים גופניים. בסוף הקורס יכירו התלמידים את הבסיס הפיזיולוגי והתזונתי העוסק בתזונת ספורטאים

מטרות הקורס:

להקנות ידע הבנה וכלים ליעוץ בנושא תזונה ומאמץ לאוכלוסייה הפעילה גופנית באופן חובבני ותחרותי

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

בסיום הקורס יהיו התלמידים בעלי הבנה במאמץ גופני ותזונה בנוסף יכירו הסטודנטים את חשיבותה של התזונה ככלי לשיפור ביצועים גופניים תוך הבנה מדעית המתורגמת ליכולת מעשית להמלצות לספורטאים.

דרישות נוכחות (%) :

80%

שיטת ההוראה בקורס: הרצאות, סדנה מעשית בנושא הרכב גוף

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

נושא ותכנים:

שיעור 1-3 פעילות גופנית וירידה במשקל – פעילות אירובית, כוח, חילוף חומרים, מסה רזה עצימות ונפח פעילות.

שיעור 4-5 פחמימות ומאמץ גופני, מטבוליזם של פחמימות במאמץ, אכילה לפני מאמץ גופני, אינדקס גליקמי, שטיפות פה, העמסת פחמימות. אכילה במהלך מאמץ גופני, שימוש בטרנספורטרים שונים, עיתוי צריכת פחמימות, מינון וספיגה. סינתזת גליקוגן בסיום מאמץ, ויסות ובקרה, צרכים יומיים של פחמימות בענפי ספורט שונים.

שיעור 6-7: צרכים של חלבון במאמץ. סיגנלים מולקולריים בעקבות אימון ואכילה. עיתוי צריכת חלבון, סוגי חלבון, כמות והמלצות. חלבון וחומצות אמינו כטריגר אנבולי להסתגלות מטבולית של רקמת שריר.

שיעור 8 מטבוליזם של שומן במאמץ, הסתגלות מטבולית לדיאטת עשירה בשומנים, דיאטה קטוגנית ומאמץ

שיעור 9 מבוא לתוספי תזונה.

-
- 10-תוספי ניטרט, NO וביצועים גופניים
- שיעור 11:קפאין -מטבוליזם של והשפעתו על ביצועים גופניים - כוח ואירובי, מנגנונים להשפעת קפאין על שריר ומערכת עצבים מרכזית, קפאין כמשתן, הסתגלות, מינון, משקאות אנרגיה.
- שיעור 12: קריאטין -מטבוליזם מנגנוני השפעת קריאטין כתוסף על ביצועים גופניים, פרוטוקולי של שימוש בקריאטין,
- שיעור 13: סותר חומצה ביתא אלנין וסודיום בי קרבונט והשפעתם על ביצועים גופניים, מנגנונים פיזיולוגיים עיתוי ומינון נטילת סותר חומצה..
- שיעור 14-
- מעבדה באנתרופומטריה-חשיבות בדיקות הרכב גוף בקרב ספורטאים, הכרת מכשור מעבדה DEXA , אישית התנסות עור קפלי, BIA שדה מכשירי, (פלטיסמוגרף) BOD POD
- שיעור 15 מבחן מסכם

חומר חובה לקריאה:

ACSM & ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS DIETITIANS OF CANADA. Medicine & Science in Sports & Exercise. position statement: Nutrition and Athletic Performance. 2016;3:543-549

חומר לקריאה נוספת:

- 1- Jeukendrup A, Gleeson M. Sport nutrition - 4nd Edition Human Kinetics 2024.
- 2- McArdle WD, Katch F, Katch V. exercise physiology nutrition energy and human performance. 8th edition Wolters Kluwer 2014.
- 3- Burke L, Deakin V. Clinical sports nutrition 5th edition McGraw-Hill Education 2015.
- 4- Clark's N. Sport nutrition guidebook - 5th Edition Human Kinetics 2013.
- 5- ACSM & ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS DIETITIANS OF CANADA. Medicine & Science in Sports & Exercise. position statement: Nutrition and Athletic Performance. 2016;3:543-549.

מרכיבי הציון הסופי :

מבחן בכתב 100 %

מידע נוסף / הערות:

ביום שישי - כשבועיים לפני סיום הלימודים ועל פי הודעה מראש, תערך מעבדה בנושא הרכב גוף בת"א - רמת החיל.

