

Τίτλος Μαθήματος:	Διατροφή αθλητών & πρωταθλητών
Κωδικός Μαθήματος:	MND 608
Κατηγορία Μαθήματος: (Υποχρεωτικό/Επιλεγόμενο)	Υποχρεωτικό
Επίπεδο Μαθήματος: (πρώτου, δεύτερου ή τρίτου κύκλου)	Μεταπτυχιακό (2 ^{ος} Κύκλος)
Έτος Σπουδών:	1 ^ο
Τετράμηνο προσφοράς Μαθήματος:	2 ^ο
Αριθμός ECTS:	10
Όνομα Διδάσκοντος:	Θα ανακοινωθεί
Μαθησιακά Αποτελέσματα Μαθήματος:	
<p>Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • αναγνωρίζουν τις αρχές της αθλητικής διατροφής για αθλητές και πρωταθλητές υψηλού επιπέδου, • διακρίνουν τις ενεργειακές απαιτήσεις στα επιμέρους αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες, • αξιολογούν μεθόδους μέτρησης και αξιολόγηση της ενεργειακής δαπάνης του παραγόμενου έργου, • περιγράφουν τη ρύθμιση του μεταβολισμού των υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών κατά την άσκηση, • ανακαλούν τα διεθνή νομοθετικά πλαίσια και τις διαδικασίες του ελέγχου ντόπινγκ, • επεξηγούν τους μηχανισμούς δράσης των εργογόνων βοηθημάτων, • επιδεικνύουν δεξιότητες στην οργάνωση και υλοποίηση αθλητικών διατροφικών μενού ανάλογα με τις ανάγκες των αθλητών και πρωταθλητών. 	
Τρόπος Διδασκαλίας:	Διδασκαλία στην τάξη και πρακτική άσκηση
Προαπαιτούμενο(α) και Συναπαιτούμενο(α) Μάθημα(τα):	Κανένα
Προτεινόμενα/προαιρετικά μέρη του προγράμματος:	Κανένα
Σκοπός:	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στο να παρουσιάσει τις διατροφικές απαιτήσεις των αθλητών και πρωταθλητών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά και τη ρύθμιση του μεταβολισμού των συστατικών αυτών κατά την άσκηση. Να εξετάσει την επίδραση των πιθανών εργογόνων ουσιών οι οποίες χρησιμοποιούνται από τους αθλητές. Να αναλύσει, επίσης τις μεθόδους</p>	

ανίχνευσης απαγορευμένων ουσιών και το νομικό πλαίσιο γύρω από τον έλεγχο ντόπινγκ.

Περιεχόμενο

Θεωρία:

Ρύθμιση του μεταβολισμού των υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών στην άσκηση. Ο ρόλος και η σημασία των βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων, ηλεκτρολυτών και του νερού στην άσκηση. Ρύθμιση της σχετικής συμμετοχής υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών στην παραγωγή ενέργειας. Επίδραση του τύπου, της έντασης και διάρκειας της άσκησης στο ρυθμό χρήσης των ενεργειακών πηγών. Ειδικές διατροφικές ανάγκες αθλητών και πρωταθλητών. Αξιολόγηση της χρήσης διατροφικών συμπληρωμάτων και εργογόνων βοήθημάτων από αθλητές και πρωταθλητές.

Πρακτική Άσκηση 2 εβδομάδων:

Στο πλαίσιο του μαθήματος οι φοιτητές/ τριες θα τοποθετηθούν για σκοπούς πρακτικής άσκησης σε διάφορους αθλητικούς χώρους, ιδιωτικούς ή δημόσιους (αθλητικά κέντρα, αθλητικά σωματρία, εργομετρικά κέντρα, γυμναστήρια), οι οποίοι διαθέτουν οργανωμένο τμήμα αθλητικής διατροφής. Οι φοιτητές/ τριες θα βρίσκονται υπό την εποπτεία εγγεγραμμένου Αθλητικού Διαιτολόγου ο οποίος θα ασκεί το ρόλο του μέντορα και στόχος της όλης διαδικασίας είναι όπως οι φοιτητές/ τριες έρθουν σε επαφή με τις πρακτικές οι οποίες ακολουθούνται στο πλαίσιο της διατροφικής αθλητικής υποστήριξης.

Ενότητες

- Εισαγωγή στη διατροφή του πρωταθλητισμού και της άθλησης,
- Διατροφική αξιολόγηση στον αθλητισμό,
- Υδατάνθρακες φόρτωση υδατανθράκων και αντίσταση στην ινσουλίνη,
- Μεταβολισμός πρωτεΐνες,
- Κρεατίνη,
- Αθλητικά και ενεργειακά ποτά,
- Νάτριο-Υπονατριαιμία,
- Αναβολικά στεροειδή – Προορμονικά,
- Λίπη ως εργογόνα,
- Καρνιτίνη, Q10, χρώμιο,
- Καφεΐνη – Εφεδρίνη,
- Αντιοξειδωτικές ουσίες
- hmb – Γλουταμίνη
- Έλεγχος doping,
- Ντοπάρισμα αίματος.

Απαιτούμενα ή Προτεινόμενα Εγχειρίδια:

1. Maughan, R.J. (2013). Encyclopaedia of Sports Medicine: Sports Nutrition. John Wiley & Sons, Limited, ISBN: 9781118275764
2. Manore, M. Meyer, N.L. & Thompson, J. (2009). Sport Nutrition for Health and Performance. Human Kinetics. Human Kinetics, ISBN: 9780736052955

	<p>3. Dunford, M. (2010). Fundamentals of Sport and Exercise Nutrition. Human Kinetics. Human Kinetics, ISBN: 9780736076319</p> <p>4. Antonio, J., Kalman, D. & Stout, J.R. (2008). Essentials of Sports Nutrition and Supplements, Springer Science & Business Media. ISBN: 9781597453028</p> <p>5. William, M. (2003). Διατροφή, Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική Απόδοση, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. ISBN: 9789603991359</p> <p>6. Rosenbloom, C. & Coleman, E. (2012). Sports Nutrition: A Practice Manual for Professionals, (5th Ed.) American Dietetic Association. ISBN: 9780880914529</p> <p>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ:</p> <p>1. Applied Physiology Nutrition & Metabolism</p> <p>2. International J of Sport Nutrition & Exercise Metabolism</p> <p>3. Journal of Nutrition</p> <p>4. Clinical Nutrition</p> <p>5. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics</p> <p>6. European Journal of Clinical Nutrition</p>										
Διδακτική Μεθοδολογία:	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Διδασκαλία</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">42 Ώρες</td> </tr> <tr> <td>Καθοδήγηση</td> <td style="text-align: center;">15 Ώρες</td> </tr> </table>	Διδασκαλία	42 Ώρες	Καθοδήγηση	15 Ώρες						
Διδασκαλία	42 Ώρες										
Καθοδήγηση	15 Ώρες										
Αξιολόγηση:	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Εξετάσεις</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">50%</td> </tr> <tr> <td>Συμμετοχή στο μάθημα</td> <td style="text-align: center;">10%</td> </tr> <tr> <td>Εργασία</td> <td style="text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td>Πρακτική Άσκηση</td> <td style="text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	50%	Συμμετοχή στο μάθημα	10%	Εργασία	20%	Πρακτική Άσκηση	20%		100%
Εξετάσεις	50%										
Συμμετοχή στο μάθημα	10%										
Εργασία	20%										
Πρακτική Άσκηση	20%										
	100%										
Γλώσσα Διδασκαλίας:	Ελληνική										
Πρακτική Άσκηση:	Ναι										
Χώρος Διδασκαλίας:	<p>Αίθουσα Διδασκαλίας Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία</p> <p>Χώροι Πρακτικής Άσκησης</p>										