

Τίτλος Μαθήματος:	Εφαρμογή συμπεριφοριστικών θεωριών και συμβουλευτικής στη ρύθμιση του ενεργειακού ισοζυγίου
Κωδικός Μαθήματος:	MND 610
Κατηγορία Μαθήματος: (Υποχρεωτικό/Επιλεγόμενο)	Επιλεγόμενο Κατεύθυνσης
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, • καταγράφουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν διατροφικές παρεμβάσεις για αθλητές και αθλούμενους για μικρές ή μεγάλες πληθυσμιακές ομάδες διαφόρων ηλικιών και αθλημάτων, • αναγνωρίζουν το ρόλο της διατροφικής υποστήριξης στην αθλητική απόδοση και στις προσαρμογές της προπόνησης, • ανακαλούν ποια συμπεριφορικά μοντέλα/θεωρίες είναι κατάλληλα για κάθε παρέμβαση δουλεύοντας είτε με μεμονωμένα άτομα είτε με ομάδες ατόμων, • συνοψίζουν τις βασικές έννοιες των κυριότερων θεωριών Συμβουλευτικής Ψυχολογίας • ανακαλούν και εφαρμόζουν τις τεχνικές των κυριότερων θεωριών Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, • αναγνωρίζουν τον τρόπο ανίχνευσης και χειρισμού ατόμων με διαταραχές πρόσληψης τροφής είτε στην εφηβική ηλικία είτε στην ενήλικη ζωή, • περιγράφουν τη δική τους προσωπική προσέγγιση στη διατροφική συμβουλευτική. 	
Τρόπος Διδασκαλίας:	Διδασκαλία στην τάξη
Προαπαιτούμενο(α) και Συναπαιτούμενο(α) Μάθημα(τα):	Κανένα
Προτεινόμενα/προαιρετικά μέρη του προγράμματος:	Κανένα

Σκοπός:

Το μάθημα αποσκοπεί στο να παρουσιάσει τις ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις και συνήθειες των αθλητών και αθλούμενων. Επίσης αποσκοπεί στο να παρουσιάσει τις κυριότερες θεωρίες Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και να βοηθήσει τους φοιτητές να εξοικειωθούν με τις αντίστοιχες συμβουλευτικές τεχνικές. Στην συνέχεια προσφέρει τα απαραίτητα εφόδια σε επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων για το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων διατροφικής παρέμβασης σε παιδιά, ενήλικες και αθλητές, τόσο σε μεμονωμένα άτομα όσο και σε ομάδες ατόμων. Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στην εξοικείωση των φοιτητών με τις μεθόδους και τεχνικές που πρέπει να χρησιμοποιούν, στο πλαίσιο καθεμιάς θεωρίας, προκειμένου να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.

Περιεχόμενο Μαθήματος:

Εξέταση των διατροφικών αναγκών των αθλητών και αθλούμενων. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση προγραμμάτων διατροφικής αγωγής και παρέμβασης. Καθορισμός του ρόλου της/του αθλητικού διαιτολόγου στη διατροφική αγωγή των αθλητών και αθλούμενων. Τρόποι προσέγγισης αθλούμενων και αθλητών. Δόμηση συνέντευξης και αυτοαξιολόγηση. Τρόποι μεταφοράς στον αθλούμενο και αθλητή των διαιτητικών οδηγιών. Αξιολόγηση συμμόρφωσης στις οδηγίες.

Ασκήσεις: Εκτίμηση των διατροφικών αναγκών και προβλημάτων σε αθλούμενους και αθλητές. Σχεδιασμός υλοποίηση και αξιολόγηση προγραμμάτων διατροφικής αγωγής ή παρέμβασης. Οι φοιτητές επιλέγουν, προετοιμάζουν και παρουσιάζουν ένα σύγχρονο/επίκαιρο σχετικό θέμα. Ανασκόπηση και ανάλυση της σχετικής βιβλιογραφίας.

Ενότητες

- Εισαγωγή στη διατροφή των αθλητών, τις διατροφικές ανάγκες και τις συνήθειες των αθλούμενων και αθλητών,
- Σύγχρονα προβλήματα που σχετίζονται με θέματα διατροφής και σωματικής άσκησης και η ανάγκη παρεμβάσεων - Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και τις συνήθειες σωματικής άσκησης με ιδιαίτερη έμφαση στους κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες.
- Μοντέλα Αλλαγής Συμπεριφορών Υγείας και εφαρμογή στις διατροφικές παρεμβάσεις:
 - Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία
 - Μοντέλο Πεποίθησης Υγείας
 - Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς
 - Διαθεωρητικό Μοντέλο και τα Στάδια Αλλαγής Συμπεριφοράς
 - Συνέντευξη Κινητοποίησης
 - Πρότυπο Δράσης Σχεδιασμού, Εφαρμογής και Αποτίμησης (PRECEDE-PROCEED)
 - Χαρτογράφηση της Παρέμβασης
- Συνδυάζοντας θεωρία και πράξη (σχεδιασμός από την αρχή μέχρι το τέλος θεραπευτικής παρέμβασης).

<ul style="list-style-type: none"> • Σχέση διαιτολόγου με τον πελάτη - Προσόντα του διαιτολόγου που θα προωθήσουν την αλλαγή συμπεριφοράς του πελάτη του - Χειρισμός ενηλίκων με προβλήματα βάρους – διαβήτη - Εικόνα σώματος . • Προγράμματα παρεμβάσεων στο χώρο του σχολείου για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας. 				
Απαιτούμενα ή Προτεινόμενα Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none"> 1. McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L. (2013). Sports and Exercise Nutrition, Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. ISBN: 9781451118063 2. William, M. (2003). Διατροφή, Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική Απόδοση, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. ISBN: 9789603991359 3. Corey, G. (2005). Θεωρία και πρακτική της Συμβουλευτικής και της Ψυχοθεραπείας (μεταφρ.: Μπαρπάτση, Μ., Επιμ.: Κοτρώτσιου, Ε.). Αθήνα: Έλλην. ISBN: 9789602868836 4. Μαλικιώση-Λοίζου, Μ. (2013). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Πεδίο. ISBN: 9789605460174 			
	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ: <ol style="list-style-type: none"> 1. Journal of Nutrition 2. Clinical Nutrition 3. European Journal of Clinical Nutrition 4. Applied Physiology Nutrition & Metabolism 5. International J of Sport Nutrition & Exercise Metabolism 6. Nutrition and Dietetics 7. Journal of Applied Psychology 8. Journal of Sport and Exercise Psychology 9. Behavior Research Methods 10. Psychology of Sport and Exercise 11. Journal of Clinical Psychology 12. Journal of Social and Clinical Psychology 13. Applied Psychology-International Review 14. Journal of Applied Sport Psychology 15. (The) Sport Psychologist 16. Sociology of Sport Journal 17. International Journal of Sport Psychology 18. 			
Διδακτική Μεθοδολογία:	Διδασκαλία Καθοδήγηση	<table border="1"> <tr> <td>42 Ώρες</td> </tr> <tr> <td>15 Ώρες</td> </tr> </table>	42 Ώρες	15 Ώρες
42 Ώρες				
15 Ώρες				

Αξιολόγηση:	Εξετάσεις Συμμετοχή στο μάθημα Εργασίες	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1063 226 1295 268">70%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1063 268 1295 310">10%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1063 310 1295 352">20%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1063 352 1295 394">100%</td> </tr> </table>	70%	10%	20%	100%
70%						
10%						
20%						
100%						
Γλώσσα Διδασκαλίας:	Ελληνική					
Πρακτική Άσκηση:	Όχι					
Χώρος Διδασκαλίας:	Αίθουσα Διδασκαλίας Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία					