

Τίτλος Μαθήματος	Προηγμένη Αθλητική Διατροφή				
Κωδικός Μαθήματος	NUT635				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό κατεύθυνσης				
Επίπεδο	Μεταπτυχιακό (2 <sup>ος</sup> κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 <sup>ο</sup> Έτος /2 Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	10	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες/14 βδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	Δεν ισχύει
Στόχοι Μαθήματος	Το παρών μάθημα στοχεύει να παρέχει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με την επίδραση που έχει η διατροφή στην αθλητική απόδοση.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγράφει τις βασικές αρχές που διέπουν την αθλητική διατροφή,</li> <li>• Αναλύει τις ανάγκες των αθλητών σε διατροφικά στοιχεία ανάλογα με το άθλημα και την προπονητική κατάσταση,</li> <li>• Παρουσιάζει τους μηχανισμούς δράσης των θρεπτικών συστατικών στην αθλητική απόδοση,</li> <li>• Προσδιορίζει την σημαντικότητα της σωστής χρονικά στιγμής λήψης θρεπτικών συστατικών,</li> <li>• Αναγνωρίζει πιθανούς διατροφικούς κινδύνους των αθλητών,</li> <li>• Αναλύει τα τελευταία ερευνητικά δεδομένα όσον αφορά την αθλητική διατροφή.</li> </ul>				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Αρχές αθλητικής διατροφής, διατροφικές πηγές και η αλληλεπίδραση τους με τα συστήματα παραγωγής ενέργειας, διατροφική προσέγγιση σε αθλήματα αντοχής, διατροφική προσέγγιση σε αθλήματα δύναμης, διατροφική προσέγγιση σε αθλήματα ταχύτητας, διατροφική προσέγγιση σε ομαδικά αθλήματα, χρόνος λήψης διατροφικών στοιχείων για βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Διατροφική προσέγγιση κατά την άσκηση σε ακραία περιβάλλοντα, διατροφικές στρατηγικές απώλειας σωματικού βάρους σε συνδυασμό με άσκηση, άσκηση και λιπόλυση, νέα συμπληρώματα διατροφής για αύξηση της αθλητικής απόδοσης, συμπληρώματα διατροφής για απώλεια σωματικού λίπους, οξειδωτικό στρες, αντιοξειδωτικά συμπληρώματα και άσκηση, σύγχρονα ερευνητικά θέματα αθλητικής διατροφής. Η επίδραση της άσκησης και της διατροφής σε αθλητές με χρόνια μη μεταδιδόμενα νοσήματα όπως παχυσαρκία, διαβήτης,</p>				

	καρδιαγγειακά, υπέρταση, δυσλιπιδαιμία και καρκίνος. Ανάπτυξη ειδικών πλάνων άσκησης για κάθε νόσο σε συνδυασμό με τη διατροφική διαχείριση.												
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη</p> <p>Φόρτος εργασίας φοιτητών:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Ώρες</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διδασκαλία / Διευκολύνσεις</td> <td>117</td> </tr> <tr> <td>Προετοιμασία για εξετάσεις</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες /Πορτφόλιο</td> <td>113</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td><b>300</b></td> </tr> </tbody> </table>		Ώρες	Διδασκαλία / Διευκολύνσεις	117	Προετοιμασία για εξετάσεις	70	Εργασίες /Πορτφόλιο	113	<b>Σύνολο</b>	<b>300</b>		
	Ώρες												
Διδασκαλία / Διευκολύνσεις	117												
Προετοιμασία για εξετάσεις	70												
Εργασίες /Πορτφόλιο	113												
<b>Σύνολο</b>	<b>300</b>												
Βιβλιογραφία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeukendrup, A and Gleeson, M. Sport Nutrition 3<sup>rd</sup> ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA. ISBN: 9781492567288.</li> <li>• McArdle W, Katch F, Katch V. Sports and Exercise Nutrition. Publisher: Lippincott Williams &amp; Wilkins. ISBN: 1975106733</li> <li>• Spano M and Kruskall LD. Travis Thomas. Nutrition for Sport, Exercise, and Health. 1st ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA. ISBN: 9781450414876.</li> <li>• Maughan, R., Greenhaff, P. &amp; Gleeson, M. Biochemistry of Exercise and Training. Oxford Medical Publications, Oxford. ISBN: 0192627414.</li> <li>• Manore, M., Meyer, N. &amp; Thompson, J. Sport Nutrition for Health and Performance. 2η έκδοση. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA. ISBN: 9780736052955.</li> <li>• Maughan, R. &amp; Burke, M.L. Αθλητική Διατροφή. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα. ISBN: 9789603993094.</li> </ul>												
Αξιολόγηση	<p>Ενδιάμεση εξέταση</p> <p>Τελική εξέταση</p> <p>Πορτφόλιο-ασκήσεις</p> <p>Εργασία</p> <p>Συμμετοχή</p>	<p>20%</p> <p>20%</p> <p>30%</p> <p>20%</p> <p>10%</p> <p>100%</p>											
Γλώσσα	Ελληνικά												