

Τίτλος Μαθήματος	Αθλητική Διατροφή				
Κωδικός Μαθήματος	SPE335				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^ο Έτος / 6 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	1 ώρα/ 14 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	Το 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 οι φοιτητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • περιγράφουν τις βασικές αρχές που διέπουν την αθλητική διατροφή. • επεξηγούν τις ανάγκες των αθλητών σε διατροφικά στοιχεία ανάλογα με το άθλημα και την προπονητική κατάσταση. • επεξηγούν τους μηχανισμούς δράσης των θρεπτικών συστατικών στην αθλητική απόδοση. • προσδιορίζουν την σημαντικότητα της σωστής χρονικά στιγμής λήψης θρεπτικών συστατικών, • αναγνωρίζουν την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια της χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής για τους αθλητές 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής, η σημασία της διατροφής για καλή υγεία και αθλητική απόδοση, αρχές αθλητικής διατροφής, διατροφή σε αθλήματα αντοχής και υπέρ-μαραθωνίου, διατροφή σε αγωνίσματα μεσαίων αποστάσεων και αγωνισμάτων αντοχής με έντονο στοιχείο της ταχύτητας, διατροφή σε αγωνίσματα που απαιτούν τεχνικές δεξιότητες, διατροφή για προπόνηση αντιστάσεων, διατροφή για αγωνίσματα δύναμης και ισχύος, διατροφή για ομαδικά αθλήματα, διατροφή σε αθλήματα ταχύτητας, περιοδισμός και προγραμματισμός της διατροφής, χρόνος λήψης διατροφικών στοιχείων, διατροφή στον αγώνα, συμπληρώματα διατροφής και αθλητική απόδοση, απώλεια, πρόσληψη και διατήρηση σωματικού βάρους, διατροφικά συμπληρώματα για απώλεια σωματικού βάρους, αποτελεσματικότητα και ασφάλεια χρήσης λιπολυτικών στοιχείων.</p>				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη και εργαστήριο				

	<p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 28 ώρες</p> <p>Εργαστήριο: 14 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολογηση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 36 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 35 ώρες</p> <p>Πρακτική Εξάσκηση στο εργαστήριο: 12 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maughan, R. & Burke, M.L. Αθλητική Διατροφή. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2006). ISBN: 9789603993094 2. Jeukendrup, A and Gleeson, M. Sport Nutrition 3rd ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2019). ISBN: 9781492567288. 3. McArdle W, Katch F, Katch V. Sports and Exercise Nutrition. Publisher: Lippincott Williams & Wilkins. (2019). ISBN: 1975106733 4. Spano M and Kruskall LD. Travis Thomas. Nutrition for Sport, Exercise, and Health. 1st ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2017). ISBN: 9781450414876. 5. Mougios, V. Exercise Biochemistry, 2nd ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2019). ISBN: 9781492529040. 6. Manore, M., Meyer, N. & Thompson, J. Sport Nutrition for Health and Performance. 2η έκδοση. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2009). ISBN: 9780736052955. 								
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								