

Τίτλος Μαθήματος	Αθλητική Διατροφή				
Κωδικός Μαθήματος	SPS645				
Τύπος μαθήματος	Επιλογής				
Επίπεδο	Μεταπτυχιακό (2 ^{ος} Κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο έτος / 1 ^ο εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	10	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες / 7 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	3 ώρες / 7 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	Σκοπός του μαθήματος είναι να εξετάσει προηγμένες διατροφικές εφαρμογές στην άσκηση και τον αθλητισμό. Στοχεύει επίσης στην κατανόηση των σχέσεων μεταξύ διατροφής και αθλητικών επιδόσεων και της εφαρμογής αθλητικές αρχές διατροφής για μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι διδασκόμενοι 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, • αναγνωρίζουν τους μηχανισμούς δράσης των θρεπτικών συστατικών στην αθλητική απόδοση, • προσδιορίζουν τη σημαντικότητα της σωστής χρονικά στιγμής λήψης θρεπτικών συστατικών, • προβλέπουν πιθανούς διατροφικούς κινδύνους των αθλητών, • αναλύουν και παρουσιάζουν τα τελευταία ερευνητικά δεδομένα όσον αφορά στην αθλητική διατροφή. 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Αρχές αθλητικής διατροφής. • Διατροφικές πηγές και η αλληλεπίδραση τους με τα συστήματα παραγωγής ενέργειας. • Διατροφική προσέγγιση σε αθλήματα αντοχής, δύναμης, ταχύτητας και 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, • Συμπληρώματα διατροφής για αύξηση της αθλητικής απόδοσης. • Συμπληρώματα διατροφής για απώλεια σωματικού λίπους. 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Οξειδωτικό στρες, αντιοξειδωτικά συμπληρώματα και άσκηση. • Σύγχρονα ερευνητικά θέματα αθλητικής διατροφής. 																		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην Τάξη Κατανομή φόρτου ECTS</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ECTS</th> <th>Ωρες</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης</td> <td>2</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Προετοιμασία Εξετάσεων</td> <td>3</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου</td> <td>3</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Αυτόνομη Μελέτη</td> <td>2</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Σύνολο</td> <td>10</td> <td>300</td> </tr> </tbody> </table>		ECTS	Ωρες	Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης	2	60	Προετοιμασία Εξετάσεων	3	90	Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου	3	90	Αυτόνομη Μελέτη	2	60	Σύνολο	10	300
	ECTS	Ωρες																	
Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης	2	60																	
Προετοιμασία Εξετάσεων	3	90																	
Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου	3	90																	
Αυτόνομη Μελέτη	2	60																	
Σύνολο	10	300																	
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. McArdle, W., Katch, F. & Katch, V. Sports and Exercise Nutrition (5th Ed.). Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, USA, (2019). ISBN: 978-1-4963-7735-7. 2. Jeukendrup, A. & Gleeson, M. Sport Nutrition (3rd Ed.). Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2018). ISBN: 978-1-4925-2903-3. 3. Spano, M., Kruskall, L.D. & Thomas, T. Nutrition for Sport, Exercise, and Health, (1st Ed.). Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2017). ISBN: 978-1-4504-1487-6. 4. Burke, L. & Deakin V. Clinical Sports Nutrition. (5th Ed.). McGraw-Hill Education, New York, USA, (2015). ISBN: 978-1-7430-7368-1. 5. Manore, M., Meyer, N. & Thompson, J. Sport Nutrition for Health and Performance, (2nd Ed.). Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2009). ISBN: 978-0-7360-5295-5. 																		
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Ενδιάμεση Εξέταση</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Εξέταση</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Χαρτοφυλάκιο</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </tbody> </table>	Ενδιάμεση Εξέταση	20%	Τελική Εξέταση	20%	Χαρτοφυλάκιο	30%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%		100%						
Ενδιάμεση Εξέταση	20%																		
Τελική Εξέταση	20%																		
Χαρτοφυλάκιο	30%																		
Εργασίες	20%																		
Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%																		
	100%																		
Γλώσσα	Ελληνική																		