

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (Θ & ΑΠ) 2016-2017

ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ

Στην ύλη των εξετάσεων περιλαμβάνονται οι διαλέξεις* του μαθήματος, καθώς και τα αντίστοιχα κεφάλαια από το βιβλίο Melvin H. Williams, Διατροφή - Υγεία, Ευρωστία & Αθλητική Απόδοση:

Α' ΜΕΡΟΣ (ΠΡΟΟΔΟΣ)

ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ

- ΑΔΘ - 1 Βασικές έννοιες μεταβολισμού της άσκησης
- ΑΔΘ - 2 Υδατάνθρακες & Άσκηση
- ΑΔΘ - 3 Πρωτεΐνες & Άσκηση
- ΑΔΘ - 4 Λίπη & Άσκηση

ΚΕΦΑΛΑΙΑ

- ΚΕΦ. 3 Ενεργειακά συστήματα 107 - 127
- ΚΕΦ. 4 Υδατάνθρακες 150 - 180
- ΚΕΦ. 5 Λίπη 195 - 222
- ΚΕΦ. 6 Πρωτεΐνη 250 - 274

Για την Άσκηση Πράξης περιλαμβάνονται τα περιστατικά : ΑΠ-1, ΑΠ-2, ΑΠ-3

Β' ΜΕΡΟΣ

ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ

- ΑΔΘ - 5 Βιταμίνες, Ανόργανα συστατικά, Ιχνοστοιχεία & Άσκηση
- ΑΔΘ - 6 Αναπλήρωση υγρών, θερμορύθμιση & Άσκηση
- ΑΔΘ - 7 Εργογόνα βοηθήματα, Doping & Άσκηση*
- ΑΔΘ - 8 Παιδική, εφηβική ηλικία - Γυναίκα & Άσκηση
- ΑΔΘ - 9 Διαβήτη & Άσκηση
- ΑΔΘ - 10 Διαχείριση Σωματικού Βάρους & Άσκηση

ΚΕΦΑΛΑΙΑ

- ΚΕΦ. 7 Βιταμίνες 305 - 312
- ΚΕΦ. 8 Ανόργανα Συστατικά 362 - 365
- ΚΕΦ. 9 Νερό – Ηλεκτρολύτες – Θερμορύθμιση 371 - 417

Για την Άσκηση Πράξης περιλαμβάνονται τα περιστατικά : ΑΠ-4, ΑΠ-5, ΑΠ-6, ΑΠ-7

Η ύλη των εξετάσεων παρουσιάζεται βάσει των σελίδων του παραπάνω συγγράμματος, ωστόσο, ή ύλη αυτή μπορεί να μελετηθεί συμπληρωματικά, από όλα τα διαθέσιμα συγγράμματα Αθλητικής Διατροφής που διατίθενται στην βιβλιοθήκη*.

* από την 7^η διάλεξη Εργογόνα βοηθήματα – Φαρμακοδιέγερση, δεν συμπεριλαμβάνεται το δεύτερο μέρος που αφορά στο doping.

* Για τις συνιστώμενες προσλήψεις μακρο - μικροθρεπτικών κ υγρών να ληφθούν υπόψη:

- Το ACSM – ADA – DOC Joint Statement, Nutrition and Athletic Performance, 2009 (e-class - έγγραφο - άρθρα) και
- οι διαλέξεις της θεωρίας

Ο Διδάσκων

Βασίλειος Σπ. Τράνακας