

Αθλητική Διατροφή – Θ & ΑΠ

Κωδικός Μαθήματος YD120	Εξάμηνο: Ζ' Προαπαιτούμενα: Βιοχημεία του Μεταβολισμού
Υπεύθυνος Μαθήματος Τράνακας Βασίλειος Σπ.	Επικοινωνία E-mail: v.tranakas@gmail.com tranakas@staff.teicrete.gr
Τύπος Μαθήματος Υποχρεωτικό	Ώρες Διδασκαλίας Παρασκευή 17:00-19:00

Λέξεις κλειδιά: exercise, training, exercise intensity, exercise metabolism, ATP, PCr, lactate, performance, metabolism, elite athlete, aerobic, anaerobic, team and individual sport events, strength, hypertrophy, growth, dietary supplements, muscle glycogen, sport drinks, energy drinks, thermoregulation, acid-base balance, hormonal regulation, cardiovascular adaptation.

Γενική Περιγραφή & Σκοπός του Μαθήματος

Η Αθλητική Διατροφή είναι ο τομέας της Επιστήμης της Διαιτολογίας & Διατροφής που ασχολείται με τη διατροφική υποστήριξη και καθοδήγηση αθλητών/αθλουμένων. Σκοπός της διδακτικής ενότητας «Αθλητική Διατροφή» είναι η κατανόηση των αρχών, του επιστημονικού υπόβαθρου και του σκεπτικού των σύγχρονων διατροφικών οδηγιών και πρακτικών στον αθλητισμό. Ξεκινώντας από τη φυσιολογική βάση του μεταβολισμού, στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστεί η επιστήμη της Αθλητικής Διατροφής όπως αυτή εφαρμόζεται τόσο σε επίπεδο μεγιστοποίησης και βελτίωσης της απόδοσης της «ανθρώπινης μηχανής» όσο και σε επίπεδο επίτευξης και διατήρησης της υγείας και ευεξίας μέσω της φυσικής δραστηριότητας. Οι φοιτητές/τριες αναμένεται να κατανοήσουν την έννοια της διατροφής όπως αυτή σχετίζεται με τον αθλητισμό, αλλά και τη σπουδαιότητα και την επίδραση που έχει, στην αύξηση – διατήρηση της απόδοσης/επίδοσης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

Ημερομηνία	Εισηγητής	Θέμα
07-10-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 1 ^η : Γενικές Έννοιες - Αρχές Μεταβολισμού και Διατροφής
14-10-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 2 ^η : Υδατάνθρακες & Άσκηση
21-10-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 3 ^η : Πρωτεΐνες & Άσκηση
28*-10-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 4 ^η : Λίπη & Άσκηση
04-11-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 5 ^η : Βιταμίνες, Ανόργανα Συστατικά, Ιχνοστοιχεία & Άσκηση
11-11-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 6 ^η : Θερμορύθμιση -Υγρά - Ηλεκτρολύτες & Άσκηση
18-11-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 7 ^η : Συμπληρώματα Διατροφής & Άσκηση
25*-11-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 8 ^η : Εργογόνα βοηθήματα στον Αθλητισμό - Doping
02-12-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 9 ^η : Παιδιά, Έφηβοι, Γυναίκες & Άσκηση
09-12-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 10 ^η : Διαβήτης & Άσκηση
16-12-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 11 ^η : Διαχείριση βάρους & Άσκηση
23*-12-16	Τράνακας Β.	Διάλεξη 12 ^η : Διατροφή, άσκηση & ανοσοποιητικό σύστημα
13-01-17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 13 ^η : Διατροφικές συστάσεις για συγκεκριμένα αθλήματα

*τα μαθήματα θα πραγματοποιηθούν με αναπλήρωση

Τρόπος Διεξαγωγής

13 ωριαίες διαλέξεις θεωρία & 13 ωριαίες διαλέξεις Άσκησης Πράξης

Χρήση πλατφόρμας ασύγχρονης τηλεκαπαίδευσης: **eclass**. <https://eclass.teicrete.gr>

Τρόπος Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών θα πραγματοποιηθεί ως εξής:

Πρόσδος 40%

Τελικές εξετάσεις (60%)

Βιβλιογραφία

- Τράνακας Βασίλειος. Αθλητική Διατροφή (Θ & ΑΠ). Διαλέξεις μαθήματος. Ανακτήθηκε την Τρίτη, 04 Οκτωβρίου 2016 από <https://eclass.teicrete.gr/courses/YD120/>
- Raven et al. Φυσιολογία της Άσκησης – Μια ολιστική προσέγγιση. Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα 2013.
- Maughan R., Burke L. Αθλητική Διατροφή. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα 2006.
- Dunford M. Sport Nutrition. A practical manual for professionals. American Dietetic Association, 2006
- Maughan R. Nutrition in sport. Edit. Blackwell Science Ltd, 2000
- Williams M. Διατροφή για υγεία, ευρωστία, αθλητική απόδοση. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα 2003.
- Παύλου Κ. Διατροφή - Φυσιολογία και Άθληση. Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών (ΕΚΑΕ), Αθήνα 1992.

Θέματα για προαιρετική μελέτη

1. Διατροφικά ζητήματα για αθλήματα σε υψόμετρο και σε υψηλή θερμοκρασία.
2. Διατροφή για αερόβια και αναερόβια αθλήματα βουνού (χιονοδρομίες, αναρρίχηση).
3. Γυναικεία αθλητική τριάδα.
4. Διαιτητική πρόσληψη βιταμινών σε αθλητές /τριες
5. Συμπληρώματα διατροφής και αθλητική απόδοση.
6. Πρόσληψη ασβεστίου και οστική πυκνότητα σε αθλητές.
7. Αθλητικά ποτά και ο ρόλος τους στην αθλητική απόδοση.
8. Επίδραση συμπληρωμάτων κρεατίνης στην αθλητική απόδοση.
9. Super foods και Αθλητική απόδοση.
10. Αντιοξειδωτικά και ο ρόλος τους στην αθλητική απόδοση.
11. Επίδραση της λήψης τροφών διαφορετικού γλυκαιμικού δείκτη στην απόδοση ασκήσεων με αντιστάσεις (βάρη).
12. Επίδραση της λήψης κρεατίνης στην απόδοση ασκήσεων με αντιστάσεις (βάρη).
13. Υπερφόρτιση πρωτεϊνών σε αθλητές σωματικής διάπλασης (bodybuilding).
14. Ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.
15. Διατροφικές συστάσεις για αθλήματα υπεραντοχής.