



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστημιούπολη - 69100 Κομοτηνή



DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
School of Physical Education & Sports Science
Department of Physical Education & Sports Science
University Campus - GR 69100 Komotini

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
Φυσιολογία της Άσκησης
& Προπονητική

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: Κορμού

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Αθλητική Διατροφή
ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φ201
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Λαπαρίδης Κωνσταντίνος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39658 E-mail: lapco@phyed.duth.gr
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Ηλίας Σμήλιος, Αναπληρωτής Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ.(25310-39723 E-mail: ismilios@phyed.duth.gr
	Χατζηνικολάου Αθανάσιος, Αναπληρωτής Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ – ΔΠΘ, Τηλ. ☎ 25310-39632 E-mail: achatzin@phyed.duth.gr
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Διαλέξεις δια ζώσης και εξ' αποστάσεως, Εργαστηριακά μαθήματα
ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	Β' ΕΞΑΜΗΝΟ
ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Κορμού
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS	7,5

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι φοιτητές/τριες τη σημασία της διατροφής στην υποστήριξη της λειτουργίας του σώματος, την εξασφάλιση της καλής υγείας του αθλητή και τη μεγιστοποίηση των επιδόσεων, το ρόλο που έχει κάθε μία από τις κατηγορίες τροφών στην υποστήριξη και τη βελτίωση των λειτουργιών του σώματος στην πορεία της ζωής του ανθρώπου από τη γέννηση μέχρι τον θάνατό του και κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων, και τις επιπτώσεις από την κακή εφαρμογή των διατροφικών επιλογών. Αναλυτικά, θα παρουσιαστούν οι κατηγορίες τροφών και οι κακές διατροφικές πρακτικές που έχουν ως αποτέλεσμα πλήθος αρνητικών συνεπειών στην απόδοση (διαχείριση σωματικού βάρους, απώλεια μυϊκής μάζας, ανεπάρκεια ενεργειακών υποστρωμάτων, ανισορροπία υγρών, κακή χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων). Έμφαση θα δοθεί στις παρεμβατικές δυνατότητες που έχει η διατροφή στην πρόληψη αρνητικών για την απόδοση πρακτικών, αλλά κυρίως στην γνώση και εφαρμογή πρακτικών που σαν στόχο θα έχουν τη βοήθεια των ασκουμένων για τη μεγιστοποίηση των αθλητικών τους επιδόσεων. Στοιχεία για το πόσο, πότε, πόσο συχνά και το

timing στην πρόσληψη τροφής κρίνονται ζωτικής σημασίας για την μεγιστοποίηση της απόδοσης.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί:

- να κατανοούν τη σημασία της διατροφής στην υποστήριξη της λειτουργίας του σώματος
- να γνωρίζουν τις κατηγορίες τροφών και τη λειτουργία τους που αποτελούν τη διατροφή του ανθρώπου
- να γνωρίζουν τις βασικές διαφορές μεταξύ τροφών και συμπληρωμάτων διατροφής και να αναγνωρίζουν την πιθανότητα χρήσης φαρμακευτικών ουσιών από τους αθλητές
- να είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα διατροφικής υποστήριξης για αθλητές

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Κατανοούν οι φοιτητές τη σημασία της διατροφής στην λειτουργία και υποστήριξη του ανθρώπινου σώματος	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	47.5
Γνωρίζουν οι φοιτητές τις κατηγορίες τροφών και τη λειτουργία τους που αποτελούν τη διατροφή του ανθρώπου	Διαλέξεις, διαδικτυακή αναζήτηση πληροφοριών, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	45
Γνωρίζουν τις βασικές διαφορές μεταξύ τροφών και συμπληρωμάτων διατροφής και αναγνωρίζουν την πιθανότητα χρήσης φαρμακευτικών ουσιών από τους αθλητές.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	45
Είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα διατροφικής υποστήριξης για αθλητές	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες	50
		ΣΥΝΟΛΟ	187.5

187.5 ώρες / 25 = 7.5 ECTS

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Τίτλος διάλεξης	Διδάσκων
Διάλεξη 1^η	Εισαγωγή – Υδατάνθρακες	Λαπαρίδης Κων/νος
Διάλεξη 2^η	Υδατάνθρακες και απόδοση	Λαπαρίδης Κων/νος
Διάλεξη 3^η	Λίπη και απόδοση	Λαπαρίδης Κων/νος
Διάλεξη 4^η	Πρωτεΐνες και απόδοση	Λαπαρίδης Κων/νος
Διάλεξη 5^η	Πρόσληψη πρωτεϊνών στην άσκηση ενδυνάμωσης	Σμήλιος Ηλίας
Διάλεξη 6^η	Μέταλλα/ιχνοστοιχεία και απόδοση	Λαπαρίδης Κων/νος
Διάλεξη 7^η	Ενυδάτωση κατά την προπόνηση και τον αγώνα	Σμήλιος Ηλίας
Διάλεξη 8^η	Διατροφική στρατηγική αντιμετώπισης της κόπωσης	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 9^η	Προπονητικός σχεδιασμός και διατροφή	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 10^η	Αθλητικά συμπληρώματα διατροφής	Λαπαρίδης Κων/νος
Διάλεξη 11^η	Σωματικό βάρος και απόδοση	Λαπαρίδης Κων/νος
Διάλεξη 12^η	Ντόπινγκ στον αθλητισμό	Λαπαρίδης Κων/νος
Διάλεξη 13^η	Παρουσιάσεις προγραμμάτων διατροφής και εργασιών	Λαπαρίδης Κων/νος

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Οι παραπάνω θεματικές ενότητες θα αναπτυχθούν θεωρητικά με εισηγήσεις δια ζώσης και εξ αποστάσεως καθώς και με εργαστηριακά μαθήματα στο Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης.

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

- Γραπτή ανασκόπηση σε θέμα ελεύθερης επιλογής, που άπτεται της θεματολογίας του μαθήματος, με πρόσφατη βιβλιογραφία (~ 1200 λέξεις με ελάχιστο όριο 8 ερευνητικά άρθρα και ενδεικτικό πίνακα ανασκόπησης): 40%
- Τελικές εξετάσεις εξ αποστάσεως με ερωτήσεις ανάπτυξης: 60%

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. (2018). Διατροφή στην άσκηση και τη σωματική δραστηριότητα. Broken Hill, Λευκωσία, Κύπρος.
- Asker Jeukendrup, Michael Gleeson (2010). 2nd ed. Sport Nutrition. Human Kinetics.
- Ronald J. Maughan, Louis M. Burke (2006). Αθλητική Διατροφή (επιμέλεια Λάμπρος Συντώσης). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.

- [Journal of the International Society of Sports Nutrition](https://jissn.biomedcentral.com/) - <https://jissn.biomedcentral.com/>
- Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance - Journal of the American Academy of Nutrition and Dietetics 116(3):501-528 · March 2016

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Συντονιστική Επιτροπή του ΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενα δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.