



ΤΡΙΜΗΝΟ WORKSHOP

**"ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ"**

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ



LIFE ACADEMY
KEEP LEARNING, THE MODERN WAY

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Life Academy είναι μία πλατφόρμα online μάθησης. Προσφέρει εξειδικευμένα σεμινάρια και online courses ποικίλων θεμάτων, για κάθε ενδιαφερόμενο που θέλει να εξελιχθεί σε γνωστικό και επαγγελματικό επίπεδο. Ξεκίνησε ως erimorfosi το 2018 με κύριο αντικείμενο την εκπαίδευση επαγγελματιών της Διατροφικής - Διαιτολογικής Επιστήμης και μετά από σχεδόν 3 χρόνια κατόρθωσε να εξελιχθεί και στα υπόλοιπα επαγγέλματα υγείας. Αποστολή της Life Academy είναι να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις που χρειάζονται, ώστε όλοι οι επαγγελματίες υγείας να ενώσουν τις επιστημονικές τους δυνάμεις.

Η Life Academy προσφέρει σήμερα σε επαγγελματίες υγείας τη δυνατότητα επιμόρφωσης **“Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής”**, τόσο σε επίπεδο “e-learning”, όσο και σε «διά ζώσης» εκπαίδευση. Με μία ποικιλία εκπαιδευτικών προγραμμάτων μη τυπικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και επιμόρφωσης επιστημόνων υγείας, στοχεύει στην απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων και πρακτικής εξάσκησης στα γνωστικά αντικείμενα που σχετίζονται με την επιστήμη της διατροφής και διαιτολογίας.

Προς αυτήν την κατεύθυνση, παρέχεται η δυνατότητα επιμόρφωσης στην αθλητική διατροφή (Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής). Το υψηλών επιστημονικών προδιαγραφών εκπαιδευτικό πρόγραμμα στην Αθλητική Διατροφή **“Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής”** μπορεί να οδηγήσει στην επιμόρφωση του διατροφολόγου που θέλει να εξειδικευτεί στην διατροφική υποστήριξη αθλητών και αθλούμενων.

Στη συνέχεια, θα παρουσιαστούν αναλυτικά ο σκοπός και το περιεχόμενο του Εκπαιδευτικού τρίμηνου προγράμματος επιμόρφωσης **“Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής”**, οι προϋποθέσεις συμμετοχής σε αυτό, καθώς και όλες οι απαιτούμενες πληροφορίες για την απόκτηση μίας ολοκληρωμένης εικόνας του Εκπαιδευτικού Προγράμματος.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ & ΣΚΟΠΟΣ

Στο τρίμηνο εκπαιδευτικό πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή: **“Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής”**, παρουσιάζονται με επιστημονικά δεδομένα, οι βασικές αρχές που διέπουν την επιστήμη της Αθλητικής Διατροφής, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον αντίκτυπο που έχει η Αθλητική Διατροφή στην αθλητική επίδοση. Ο σωστός καταμερισμός των υδατανθράκων, η επαρκής παρουσία πρωτεΐνης, τα επίπεδα ενυδάτωσης, η συχνή παρακολούθηση των εξετάσεων αίματος, η ορθολογική λήψη συμπληρωμάτων, η ψυχολογική στήριξη και προετοιμασία των αθλητών, και η υποστήριξή τους κατά τον τραυματισμό τους, αποτελούν λίγες από τις βασικότερες αρμοδιότητες της εν λόγω εξειδίκευσης.

Η πλήρης κατανόηση των θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων που θα λάβει ο υποψήφιος, θα τον βοηθήσουν να υποστηρίξει διατροφικά αθλητές και αθλούμενους με επιτυχία, γνωρίζοντας τα μυστικά που θα αυξήσουν τις επιδόσεις τους.

Σκοπός του προγράμματος είναι η παροχή γνώσεων αναφορικά με τη σημασία της Αθλητικής διατροφής στην προετοιμασία ενός αθλητή πριν και μετά τους αγώνες, ενός αθλούμενου στην καθημερινή του άσκηση, καθώς και στην δύσκολη περίοδο ενός τραυματισμού.

Απώτερος σκοπός είναι η αποτελεσματική διατροφική υποστήριξη των αθλητών, ανάλογα με το άθλημα που έχουν επιλέξει, την ηλικία και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους π.χ vegan αθλητές, παραολυμπιονίκες κλπ, με στόχο την βελτίωση των επιδόσεων τους.

Οι Εκπαιδευόμενοι μετά την ολοκλήρωση της παρακολούθησης του Εκπαιδευτικού Προγράμματος, αναμένεται να έχουν αποκτήσει τις ακόλουθες γνωστικές και ψυχοκινητικές δεξιότητες και στάσεις.

ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Κατανόηση των βασικών και ιδιαίτερων αρχών που διέπουν την Αθλητική Διατροφή: ενεργειακές & θρεπτικές απαιτήσεις.
- Αναγνώριση των διαφορών ανάμεσα στους διάφορους τύπους αθλητών και της σημασίας της αποτελεσματικής θρέψης κατά τη διάρκεια της προπόνησης / προετοιμασίας, αποκατάστασης, τραυματισμών.
- Κατανόηση προστατευτικών και επιβαρυντικών παραγόντων στην διατροφή αθλητών και αθλούμενων, καθώς και εκπαίδευση του οικογενειακού και στενού περιβάλλοντος για τον τρόπο στήριξης του αθλητή ειδικότερα κατά την προετοιμασία του πριν τους αγώνες.
- Ικανότητα να θέσουν οι εκπαιδευόμενοι σε πρακτική εφαρμογή τις γνώσεις της Αθλητικής Διαιτροφής και όλων των θεμάτων που άπτονται της διατροφικής διαχείρισης των αθλητών



ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Ικανότητα περιγραφής των ιδιαίτερων διατροφικών απαιτήσεων των αθλητών και αθλούμενων.
- Ικανότητα επιλογής της κατάλληλης διατροφικής αγωγής για την στήριξη των αθλητών, ανάλογα με τον τύπο του αθλήματος και των χαρακτηριστικών του κάθε αθλητή (vegan, παραολυμπιονίκες κλπ)
- Ικανότητα μεταφοράς των θεωρητικών αρχών σε πρακτική εφαρμογή.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ / ΤΑΣΕΙΣ

- Ικανότητα κριτικής ερμηνείας των αποτελεσμάτων που δημοσιεύονται σε επιστημονικές μελέτες
- Ικανότητα αξιολόγησης της αξιοπιστίας ενός επιστημονικού ευρήματος
- Κατανόηση επιβαρυντικών παραγόντων στην Αθλητική Διατροφή, καθώς και η εκπαίδευση του οικογενειακού και στενού περιβάλλοντος για το πως μπορεί να στηρίξει την προσπάθεια του αθλητή/αθλούμενου
- Ικανότητα να θέσουν οι εκπαιδευόμενοι σε πρακτική εφαρμογή τις θεωρητικές γνώσεις της Αθλητικής Διατροφής και όλων των θεμάτων που άπτονται της διατροφικής διαχείρισης των αθλητών / αθλούμενων



ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

Ο απαιτούμενος χρόνος για την ολοκλήρωση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος εκτιμάται στις **22 ώρες**, ενώ ο μέγιστος χρόνος παρακολούθησης ανέρχεται στο ένα (1) ακαδημαϊκό έτος. Η εκτίμηση του απαιτούμενου χρόνου για την ολοκλήρωση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος προκύπτει από τον συνολικό αριθμό των περιεχομένων των Θεματικών ενοτήτων επί τις ώρες της καθοδηγούμενης διδασκαλίας (ανάλογα με τον γνωστικό όγκο και τον βαθμό δυσκολίας του), συν τις ώρες των εργαστηριακών μαθημάτων.

Τα παραπάνω βασίζονται σε εκτιμώμενα στοιχεία, ενώ όπως είναι ευνόητο, η τελική εκτίμηση του χρόνου ενασχόλησης του εκπαιδευόμενου υπόκειται στα δικά του προσωπικά κριτήρια, όπως το γνωστικό του επίπεδο και η προσωπική ικανότητα αφομοίωσης των γνώσεων. Οι ειδικευόμενοι μπορεί να καθυστερήσουν την ολοκλήρωση μέρους του προγράμματος, εξαιτίας επαγγελματικών ή άλλων υποχρεώσεων.

Το συνολικό κόστος φοίτησης ανέρχεται στο ποσό των **249€** για εγγραφές εντός της προκαθορισμένης ημερομηνίας (-17%) και **299€** για εγγραφές μετά το πέρας της προκαθορισμένης ημερομηνίας έως και την έναρξη των μαθημάτων. Για τους φοιτητές, το συνολικό κόστος φοίτησης με το κουπόνι **student_2022** ανέρχεται στο ποσό των **200€** για εγγραφές εντός της προκαθορισμένης ημερομηνίας και **249€** για εγγραφές μετά το πέρας της προκαθορισμένης ημερομηνίας έως και την έναρξη των μαθημάτων.



Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό της εταιρίας και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης / τιμολόγιο για τον συμμετέχοντα. Για τον ακριβή τρόπο καταβολής των διδάκτρων, καθώς και το πλάνο δόσεων, ο εκπαιδευόμενος ενημερώνεται μέσω επίσημης ηλεκτρονικής επιστολής (email) από την Γραμματεία του Προγράμματος.

Σε περίπτωση διακοπής της παρακολούθησης δεν πραγματοποιούνται επιστροφές διδάκτρων.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Αίτηση συμμετοχής στο Τρίμηνο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή **“Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής”** μπορούν να υποβάλουν απόφοιτοι και τελειόφοιτοι Πανεπιστημιακών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων της ημεδαπής και αλλοδαπής.

Κατά προτεραιότητα γίνονται δεκτοί πτυχιούχοι διαιτολόγοι - διατροφολόγοι, σπουδαστές των τμημάτων Διατροφής & Διαιτολογίας, σπουδαστές Αθλητικής Επιστήμης, Personal Trainers, Αθλίατροι και Αθλητές που θέλουν να αποκτήσουν μία πιο ευρεία οπτική της συσχέτισης του τρόπου ζωής και της αθλητικής αποδοσης. Όλες οι κατηγορίες υποψηφίων θα διδαχθούν από εξειδικευμένους επιστήμονες, τις αρχές που διέπουν την επιστήμη της διατροφής στους διάφορους τύπους αθλημάτων και τους τρόπους ορθής εφαρμογής της στα διάφορα περιστατικά αθλητών και αθλούμενων.

Για τη συμμετοχή στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα είναι απαραίτητο οι υποψήφιοι να έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, προσωπικό ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email), βασικές γνώσεις χειρισμού Η/Υ.

Η αίτηση συμμετοχής στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα υποβάλλεται ηλεκτρονικά μέσω της δικτυακής πύλης (portal) της Life Academy.

Ο υποψήφιος καλείται να συμπληρώσει τα απαιτούμενα στοιχεία στην ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής (προσωπικά στοιχεία, στοιχεία επικοινωνίας, τίτλοι σπουδών, εργασιακή εμπειρία κλπ) και φέρει ευθύνη της ορθότητας και της αλήθειας αυτών. Η απόφαση για την αποδοχή ή την απόρριψη της αίτησης του υποψηφίου λαμβάνεται από τον Επιστημονικό Υπεύθυνο του Προγράμματος και σε περίπτωση απόρριψης ο υποψήφιος ενημερώνεται εντός 10 εργάσιμων ημερών μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email).

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Το τρίμηνο εκπαιδευτικό πρόγραμμα επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή **“Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής”** περιλαμβάνει τους ακόλουθους τομείς: Θεωρητική κατάρτιση & Workshops.

Συνοπτικά το επιστημονικό περιεχόμενό του εστιάζεται στις παρακάτω γενικές ενότητες:

- Εισαγωγή στην Αθλητική Διατροφή
- Διατροφικές Ανάγκες ανά Άθλημα και αθλητή
- Η Αθλητική Διατροφή στην καθημερινή πράξη
- Η σπουδαιότητα της επαρκούς ενυδάτωσης και ο ρόλος του Αθλητικού Διατροφολόγου στο διεπιστημονικό σχήμα
- Αθλητική Διατροφή σε ειδικές περιπτώσεις και πληθυσμούς
- Αθλητική Διατροφή σε περιόδους τραυματισμών
- Διατροφικές Διαταραχές σε Αθλητές
- Η σημασία του ύπνου στην Αθλητική Επίδοση και υγεία
- Σύγχρονες Πρακτικές Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής

ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (LIVE WEBINAR)

Στόχος της ενότητας είναι η εξοικείωση με τις βασικές έννοιες της Αθλητικής Διατροφής, της φυσιολογίας του ανθρώπου κατά την φυσική δραστηριότητα, καθώς και της αναγνώρισης της επίδρασης της διατροφής στην αθλητική απόδοση & υγεία.

Αρχικά, θα αναφερθούν συνοπτικά τα ενεργειακά υποστρώματα (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες κλπ) που χρησιμοποιούνται κατά την έναρξη μιας φυσικής δραστηριότητας, έτσι ώστε να καταστεί πιο σαφές στον σπουδαστή ποιες είναι και οι διατροφικές ανάγκες που προκύπτουν ως αποτέλεσμα.

Στη συνέχεια, θα αναγνωριστεί και ο ρόλος του ίδιου του αθλήματος στην διαμόρφωση των διατροφικών αναγκών, διαχωρίζοντας τα κυρίως σε αντοχής και δύναμης.

Τέλος, θα παρουσιαστούν όλα τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα και θα δοθούν πρακτικά tips για το πως μπορούν να καλυφθούν αυτές οι ιδιαίτερες ενεργειακές ανάγκες γύρω από την ζωή ενός αθλούμενου (προ & μετα προπονητικό γεύμα, κατά την αποκατάσταση κλπ)

1.1 Διατροφή & Ενεργειακά Υποστρώματα

1.2 Ενεργειακές Ανάγκες στους Αθλητές

1.3 Διατροφικές Ανάγκες ανά Άθλημα

1.3.1 Διατροφικές Ανάγκες ανάλογα τον Αθλητικό στόχο (π.χ μυϊκή υπερτροφία)

1.4 Διατροφικές Απαιτήσεις στον Αγώνα / Προπόνηση

1.4.1 Διατροφικές Ανάγκες πριν τον Αγώνα / Προπόνηση

1.4.2 Διατροφικές Ανάγκες μετά τον Αγώνα / Προπόνηση

1.5 Σημαντικά σχετικά papers για διάβασμα

1.5.1 Παράδειγμα για το πως διαβάζουμε μία ερευνητική μελέτη

2. Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΞΗ (ONLINE VIDEO)

Στόχος της ενότητας αυτής είναι η κατανόηση της δράσης των σημαντικότερων συμπληρωμάτων στην αθλητική απόδοση, καθώς και ο διαχωρισμός τους από άλλα συμπληρώματα της αγοράς με ανεπαρκή επιστημονικά δεδομένα. Θα δοθούν συγκεκριμένα πρωτόκολλα σύστασης συμπληρωμάτων διατροφής ανάλογα με το άθλημα, το φύλο, την ηλικία κλπ. Αναλυτικότερα, θα παρουσιασθούν δεδομένα, αναφορικά με τη βιομηχανία των συμπληρωμάτων, τον ρόλο της WADA (Παγκόσμιος Οργανισμός Αντιντόπινγκ) και την θέση του Αθλητικού Διατροφολόγου.

Θα αναλυθεί η σημαντικότητα των ανθρωπομετρικών μετρήσεων, με στόχο την βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, αλλά και την παρακολούθηση αλλαγών κατά την διατροφική παρέμβαση (απώλεια ή προσθήκη λιπώδους ιστού / μυϊκότητας).

Στο πλαίσιο αυτό θα δοθούν χρήσιμα εργαλεία αξιολόγησης των σωματομετρικών, αλλά και σύγκρισης αυτών με ελίτ αθλητές ανά άθλημα.

2.1 Ταξινόμηση Διατροφικών Συμπληρωμάτων

2.1.1 Εργαλεία, όπως μηχανές αναζήτησης, συμπληρωμάτων χωρίς απαγορευμένες ουσίες

2.1.2 Ισχύουσα νομοθεσία & ο ρόλος του διαιτολόγου στο doping

2.2 Εργογόνα Συμπληρώματα Διατροφής

2.2.1 Δοσολογίες και πρωτόκολλα πάρσης των παραπάνω συμπληρωμάτων

2.3 Ανθρωπομετρικές Μετρήσεις, Αξιολόγηση Σύστασης Σώματος και Αθλητική Απόδοση

2.3.1 Τρόποι Λιπομέτρησης σε αθλητικές αλλά και κλινικές Εγκαταστάσεις

2.3.2 Η σημαντικότητα της σωστής εκπαίδευσης στη χρήση δερματοπτυχόμετρου

2.3.3 Ποιες οι νόρμες των σωματομετρικών χαρακτηριστικών ανάλογα με το άθλημα.

2.4 Αρμοδιότητες Αθλητικών Διατροφολόγων σε Συλλόγους

2.5 Σημαντικά σχετικά papers για διάβασμα (Case Studies)

3. ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ & Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ ΣΕ ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΣΧΗΜΑ (LIVE WEBINAR & ONLINE VIDEO)

Η συγκεκριμένη ενότητα έχει σαν στόχο να δώσει στον υποψήφιο μια ευρύτερη οπτική των ποικίλων χαρακτηριστικών που επηρεάζουν την ζωή ενός αθλούμενου και όχι μόνο. Η ολιστική προσέγγιση αποτελεί μια πάγια τακτική, που στο σύνολο τους οι επαγγελματίες υγείας, αλλά και αθλητικής επιστήμης, προσπαθούν να προάγουν.

Στο πλαίσιο αυτό, καταξιωμένοι ειδικοί από τους χώρους της εργοφυσιολογίας, της Αθλητικής Ψυχολογίας και της διαιτολογίας θα δώσουν μια πιο διεπιστημονική προσέγγιση.

Συγκεκριμένα, θα δοθούν διαλέξεις, οι οποίες θα καλύψουν την πάγια θεματολογία της σημασίας της ορθής ενυδάτωσης, με στόχο την υγεία αλλά και την αθλητική απόδοση.

Επίσης, με την συνδρομή και την βοήθεια αθλητικού ψυχολόγου θα καλυφθούν σημαντικές θεματολογίες, καλύπτοντας εκτός των άλλων τον τρόπο που τελικά ένας επαγγελματίας «βάζει τα δικά του όρια», ενώ θα γίνει μια σημαντική ανασκόπηση των διατροφικών διαταραχών που ταλανίζουν τον χώρο του αθλητισμού.

Τέλος, με την παρουσία ειδικού κλινικού εργοφυσιολόγου, θα αναγνωριστεί ο ρόλος και η σπουδαιότητα του ύπνου στην έκκριση ποικίλων ορμονών, τόσο στην σωματική διάπλαση (πχ στην μυϊκή υπερτροφία), αλλά και σαφώς και στην υγεία.

- 3.1 Αφυδάτωση, Υπερθερμία και Μείωση Αθλητικής Απόδοσης
- 3.2 Evidence Based σχήματα Ενυδάτωσης - μια σύγχρονη πρακτική προσέγγιση
- 3.3 Πώς βάζουμε όρια και ποια η σπουδαιότητά τους;
- 3.4 Διατροφική διαταραχή και τραυματισμοί στον αθλητισμό.
Πώς τα αντιμετωπίζουμε πιο αποτελεσματικά;
- 3.5 Η σπουδαιότητα του ύπνου στην Αθλητική Επίδοση και την Υγεία
- 3.6 Σημαντικά σχετικά papers για διάβασμα (Case Studies)

4. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ (LIVE WEBINAR)

Στόχος της ενότητας είναι η εξοικείωση των σπουδαστών στην αντιμετώπιση των συχνότερων δυσκολιών που δύναται να προκύψουν στην κλινική τους πράξη, όταν καλούνται να συνεργαστούν με ειδικούς πληθυσμούς.

Πιο συγκεκριμένα, και σε συνέχεια της προηγούμενης ενότητας, θα δοθούν πρακτικές εφαρμογές του τρόπου αναγνώρισης, αντιμετώπισης και προσέγγισης αθλητών στο φάσμα των διατροφικών διαταραχών & την γυναικεία αθλητική τριάδα.

Στην συνέχεια, και πάλι σε πρακτικό επίπεδο, θα δοθούν κατευθυντήριες οδηγίες για την διατροφική προσέγγιση σε «ευαίσθητες» ηλικιακές ομάδες όπως αυτές των παιδιών και εφήβων. Τι είναι σημαντικό να προσέξει ένας αθλητικός διατροφολόγος, τι ιδιαιτερότητες υπάρχουν όταν δημιουργείται μια διατροφική προσέγγιση, και τι απαγορεύεται στις ηλικιακές αυτές ομάδες.

Επίσης, θα πραγματοποιηθεί εκτενής αναφορά σε σχεδόν όλες τις ειδικές κατηγορίες πληθυσμών που δύναται να συνεργαστεί κανείς στην πάροδο της επαγγελματικής του πορείας.

Πληθυσμοί με ειδικές διατροφικές ανάγκες (πχ vegan, paleo κλπ), αθλητές με ειδικές ικανότητες / παραολυμπιονίκες αλλά και πληθυσμοί με διαφορετικό κοινωνικό-θρησκευτικό υπόβαθρο, θα μπουν στο μικροσκόπιο της εν λόγω διαπίστευσης. Τέλος, θα παρουσιαστούν να νεότερα δεδομένα για την διατροφική αντιμετώπιση των αθλητών κατά την ιδιαίτερη περίοδο των τραυματισμών.

4.1 Γυναικεία Αθλητική Τριάδα & Διατροφικές Διαταραχές σε Αθλητές

4.2 Διατροφική Προσέγγιση σε παιδιά και εφήβους αθλητές

4.3 Προσέγγιση Ειδικών Πληθυσμών όπως Vegan Αθλητές, Αθλητές με Ειδικές Ανάγκες και με διαφορετικό Κοινωνικό-Θρησκευτικό υπόβαθρο (πχ κατά το Ραμαζάνι)

4.4 Αθλητική Διατροφή σε περιόδους τραυματισμών

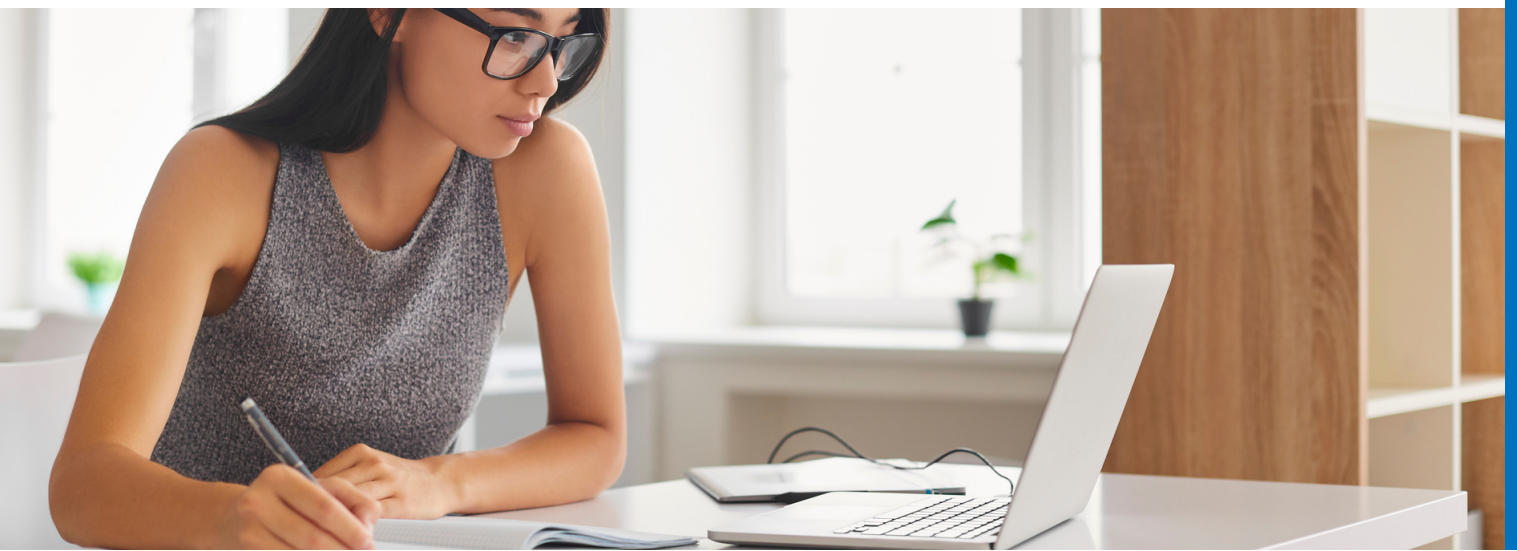
4.5 Τα σημαντικότερα papers- σταθμοί στην Αθλητική Διατροφή

5.ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)

Η συγκεκριμένη ενότητα αποτελεί και το κύριο πρακτικό σκέλος της πιστοποίησης, όπου θα παρουσιαστούν βασικές τεχνικές για τον επιστημονικά ορθό τρόπο λήψης δερματοπτυχών, βάσει των προδιαγραφών ISAK (Παγκόσμιος Οργανισμός Ανθρωπομετρίας). Αυτός αποτελεί και το μοναδικό αποδεκτό πρωτόκολλο βάσει του ACSM & της Παγκόσμιας Ολυμπιακής επιτροπής. Έχοντας παρακολουθήσει το εν λόγω workshop, ο ενδιαφερόμενος μπορεί να συνεχίσει στην διαπίστευση ISAK Level 1 με - 40% της αρχικής τιμής.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ E-LEARNING

Η διαδικασία e-Learning στο Πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή **"Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής"** διεξάγεται κυρίως μέσω διαδικτύου, προσφέροντας στους Εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα αυτόνομης παρακολούθησης, χωρίς να είναι απαραίτητη η φυσική τους παρουσία σε κάποιο συγκεκριμένο χώρο. Κάποιες ενότητες πραγματοποιούνται με τη διαδικασία του Live Webinar, ενώ κάποιες άλλες με τη μορφή της ασύγχρονης εκπαίδευσης. Και στις 2 περιπτώσεις, η εκπαιδευτική διαδικασία πραγματοποιείται μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας ZOOM. Για τη χρήση του ZOOM ο Εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διαθέτει Η/Υ με δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο και εγκατεστημένο περιηγητή διαδικτύου (web browser) με δυνατότητα διαχείρισης πολυμέσων (multimedia). Οι Θεματικές Ενότητες του Τρίμηνου Εκπαιδευτικού Workshop στην Αθλητική Διατροφή **"Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής"** διατίθενται στον Εκπαιδευόμενο σταδιακά, ενώ για κάθε Θεματική Ενότητα υπάρχουν σχετικές ερωτήσεις κατανόησης - αξιολόγησης. Η επιτυχημένη ολοκλήρωση της κάθε Θεματικής Ενότητας (σωστή απάντηση τουλάχιστον στο 75% των ερωτήσεων), καθώς και η μελέτη του επιπλέον υλικού που διατίθεται (pdfs, papers κλπ) είναι απαραίτητη για την παρακολούθηση της επόμενης.



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ "ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ"

Η "διά ζώσης" διδασκαλία στο τρίμηνο πρόγραμμα επιμόρφωσης της Αθλητικής Διατροφής: **"Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής"** πραγματοποιείται σε προκαθορισμένες ημερομηνίες και ώρες σε αίθουσα διαλέξεων, στην Αθήνα. Η φυσική παρουσία των εκπαιδευόμενων είναι σημαντική, ώστε να υπάρξει η απαραίτητη ζωντανή αλληλεπίδραση, αλλά δίνεται και η δυνατότητα μαγνητοσκόπησης για όσους εκπαιδευόμενους βρίσκονται εκτός Αθηνών. Οι θεματικές ενότητες του Εκπαιδευτικού προγράμματος παρουσιάζονται μέσω PowerPoint και σημειώσεων στον Εκπαιδευόμενο, ενώ για κάθε θεματική ενότητα υπάρχουν σχετικές ερωτήσεις κατανόησης - αξιολόγησης. Ο Εκπαιδευόμενος θα πρέπει να απαντήσει επιτυχώς σε αυτές και η επιτυχής ολοκλήρωση των ερωτήσεων κατανόησης - αξιολόγησης της κάθε θεματικής ενότητας είναι απαραίτητη για την παρακολούθηση της επόμενης (σωστή απάντηση στο 75% των ερωτήσεων).

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η διδακτέα ύλη του Τρίμηνου Εκπαιδευτικού Προγράμματος Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή **"Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής"** περιλαμβάνει "ζωντανές" παρουσιάσεις και ηχογραφημένες βιντεοπαρουσιάσεις, συνοδευτικές σημειώσεις μαθήματος (e-book), επιστημονικά άρθρα σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή, ενδεικτική βιβλιογραφία ελληνική και ξένη, ερωτήσεις κατανόησης - αξιολόγησης, καθώς και μελέτες περίπτωσης (case study).

Καθ'όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης, ο Εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επικοινωνίας είτε με τον Συντονιστή του Εκπαιδευτικού προγράμματος σχετικά με την εκπαιδευτική διαδικασία και την διδακτέα ύλη, είτε με τον ομιλητή της εκάστοτε ενότητας για τυχόν απορίες ή ερωτήσεις, μέσω ηλεκτρονικής επιστολής (email).

ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ

Μετά την παρακολούθηση όλων των Θεματικών Ενοτήτων, ο Εκπαιδευόμενος καλείται να ολοκληρώσει την τελική εξέταση του Τρίμηνου Εκπαιδευτικού Προγράμματος Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή:

"Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής". Η τελική εξέταση πραγματοποιείται ηλεκτρονικά μέσω του portal της Life Academy χωρίς περιορισμό χρόνου και αποτελείται από ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, αληθούς-ψευδούς δήλωσης, σύντομης απάντησης κλπ. Η επιτυχής ολοκλήρωση της τελικής εξέτασης ορίζεται ως η σωστή απάντηση τουλάχιστον στο 60% των ερωτήσεων.

Σε περίπτωση που η ολοκλήρωση της τελικής εξέτασης του Εκπαιδευτικού Προγράμματος δεν είναι επιτυχής, ο Εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επαναληπτικής εξέτασης άλλες δύο φορές (3 συνολικά). Η κάθε επαναληπτική εξέταση αποτελείται ομοίως από ερωτήσεις αντιστοίχισης, πολλαπλής επιλογής, αληθούς- ψευδούς δήλωσης, σύντομης απάντησης κλπ, αντίστοιχου αριθμού και βαθμού δυσκολίας με την αρχική αξιολόγηση. Πριν την κάθε επαναληπτική εξέταση ο Εκπαιδευόμενος καλείται να μελετήσει ξανά τη διδακτέα ύλη του Εκπαιδευτικού Προγράμματος και να απαντήσει σε κάποιες σύντομες ερωτήσεις κατανόησης - αξιολόγησης.

ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ



Συμμετοχή στον Δειγματοληπτικό Έλεγχο Εγγράφων

Ο Δειγματοληπτικός Έλεγχος εγγράφων πραγματοποιείται πριν από τη λήξη κάθε κύκλου σπουδών στο 5% των Εκπαιδευόμενων (επιλεγμένοι με τυχαίο τρόπο) από την Γραμματεία της Life Academy. Σε περίπτωση που του ζητηθεί, ο Εκπαιδευόμενος πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει δικαιολογητικά που να αποδεικνύουν τη τυπική του εκπαίδευση, βεβαιώσεις προϋπηρεσίες και αντίγραφα αποδεικτικών άλλων γνώσεων (π.χ ξένων γλωσσών, μη τυπικής εκπαίδευσης κλπ). Σε περίπτωση που ο Εκπαιδευόμενος δεν ανταποκριθεί στη διαδικασία δειγματοληπτικού ελέγχου εγγράφων ή ψευδούς δήλωσης στοιχείων κατά την υποβολή της αίτησης συμμετοχής του στο Πρόγραμμα, δεν του χορηγείται το Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει τις εκπαιδευτικές του υποχρεώσεις.



Συμμετοχή στην Αξιολόγηση του Προγράμματος

Η αξιολόγηση των παρεχόμενων από το Πρόγραμμα εκπαιδευτικών υπηρεσιών πραγματοποιείται μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, το οποίο ο Εκπαιδευόμενος καλείται να συμπληρώσει, προτού ολοκληρώσει την τελική εξέταση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος, προκειμένου να διαπιστωθεί ο βαθμός συνολικής ικανοποίησης τους από το Πρόγραμμα και τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία.

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Η επιτυχής ολοκλήρωση των σπουδών και της τελικής εξέτασης του Εκπαιδευτικού Προγράμματος οδηγεί στη χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης στο γνωστικό αντικείμενο Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή "**Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής**". Επιτυγχάνεται μέσα από τη συστηματική παρακολούθηση των μαθημάτων του προγράμματος, την παράδοση των γραπτών εργασιών, την ολοκλήρωση των παρουσιάσεων και της θετικής αξιολόγησης της Εκπαιδευτικής Επιτροπής. Το Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης φέρει τον τίτλο της Life Academy και αναγράφει τη μέθοδο υλοποίησής του, τις διδακτικές ώρες και το ακαδημαϊκό έτος απόκτησης. Δίδονται **300 Μονάδες Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης (CPD) και 10 ECTS/ECVET**. Το Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης αποστέλλεται ηλεκτρονικά σε όλους τους Εκπαιδευόμενους, μετά τη λήξη του κύκλου σπουδών. Σε περίπτωση που ο Εκπαιδευόμενος δεν ολοκληρώσει με επιτυχία το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (μη επιτυχής ολοκλήρωση της τελικής και των επαναληπτικών εξετάσεων του Εκπαιδευτικού Προγράμματος), του χορηγείται απλή Βεβαίωση Παρακολούθησης.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Η Επιστημονική Ομάδα του κλάδου σπουδών της Life Academy αποτελείται από τον Επιστημονικό Υπεύθυνο, τον Ακαδημαϊκό Υπεύθυνο του Εκπαιδευτικού Προγράμματος, τον Συντονιστή και τους Εκπαιδευτές.

Ο Επιστημονικός και Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος του Εκπαιδευτικού Προγράμματος Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή: "**Σύγχρονες Εφαρμογές Αθλητικής Διατροφής**", Συντονιστής & Αθλητικός Διατροφολόγος **Ντάνιελ -Χρήστος Καψής PhD(c)**

είναι Υποψήφιος Διδάκτωρ στην Εργοφυσιολογία και Διατροφή στο Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Παράλληλα, έχει πραγματοποιήσει μεταπτυχιακές σπουδές με θέμα Applied Sports and Exercise Nutrition στο Oxford Brookes University, ενώ είναι πτυχιούχος του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλίας. Έχει την ευρύτερη ευθύνη για τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του Εκπαιδευτικού Προγράμματος.

Τέλος, από τον Σεπτέμβρη του 2019 αποτελεί τον πρώτο Έλληνα αναγνωρισμένο ανθρωπομετρητή επιπέδου ISAK Level 3 - Examiner και πραγματοποιεί αναγνωρισμένες πιστοποιήσεις ISAK σε διαιτολόγους, γυμναστές και αθλητιάτρους σε Ελλάδα και Κύπρο.



ΟΜΙΛΗΤΕΣ



Ντάνιελ-Χρήστος Καψής PhD(c)



Ο Ντάνιελ - Χρήστος Καψής RD, MSc, PhDc

είναι Διαιτολόγος - Διατροφολόγος και διατηρεί ιδιωτικό γραφείο στη Νέα Σμύρνη. Είναι υποψήφιος Διδάκτωρ στην Εργοφυσιολογία και Διατροφή στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Παράλληλα, έχει πραγματοποιήσει μεταπτυχιακές σπουδές με θέμα Applied Sports and Exercise Nutrition στο Oxford Brookes University, ενώ είναι πτυχιούχος του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλίας.

Έχει απασχοληθεί σε μεγάλα νοσοκομεία της Αθήνας, όπως το Νοσηλευτικό Ίδρυμα Μετοχικού Ταμείου Στρατού και το 251 Γενικό Νοσοκομείο Αεροπορίας, εφαρμόζοντας το σύνολο της θεωρητικής του γνώσης σε κλινικά και μη περιστατικά.

Κατά τη διάρκεια της παραμονής του στο Ηνωμένο Βασίλειο, και συγκεκριμένα στην Οξφόρδη, είχε τη δυνατότητα να εργαστεί ως Αθλητικός Διατροφολόγος με τοπικές ομάδες rugby, ενώ διετέλεσε και επικεφαλής του γνωστού γυναικείου πληρώματος κωπηλασίας του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης.

Τέλος, από τον Σεπτέμβρη του 2019 αποτελεί τον πρώτο Έλληνα αναγνωρισμένο ανθρωπομετρητή επιπέδου ISAK Level 3 - Examiner και πραγματοποιεί αναγνωρισμένες πιστοποιήσεις ISAK σε διαιτολόγους, γυμναστές και αθλητιάτρους σε Ελλάδα και Κύπρο.



Δρ. Γιώργος Μέτσιος

Ο Δρ. Γιώργος Μέτσιος είναι Καθηγητής 1ης βαθμίδας Κλινικής Εργοφυσιολογίας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και στο Πανεπιστήμιο Wolverhampton (Ηνωμένο Βασίλειο). Έχει περισσότερες από 150 δημοσιεύσεις, πολλές από τις οποίες σε επιστημονικά περιοδικά με υψηλό δείκτη απήχησης, ενώ έχει διεκδικήσει με επιτυχία ερευνητικά κονδύλια από διαφορετικούς Ευρωπαϊκούς οργανισμούς. Η έρευνα του έχει χρησιμοποιηθεί σε παγκόσμιο επίπεδο, για την βελτίωση της κλινικής διαχείρισης ασθενών με χρόνιες παθήσεις.

Συνεργάζεται επίσης στενά με το Action Heart, το μεγαλύτερο κέντρο αποκατάστασης καρδιοπαθών στην Αγγλία.

Η έρευνα του επικεντρώνεται στις θετικές επιδράσεις της άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας σε διαφορετικές παραμέτρους της υγείας, σε ασθενείς με χρόνιες φλεγμονώδεις, καρδιαγγειακές παθήσεις καθώς και καρκίνο. Ο Δρ. Μέτσιος διευθύνει επίσης έναν φιλανθρωπικό οργανισμό ο οποίος ερευνά την βελτίωση της υγείας μέσω της άσκησης και της σωστής διατροφής. Τέλος, είναι κριτής σε αναγνωρισμένα επιστημονικά περιοδικά αλλά και φορέων χρηματοδότησης επιστημονικών κονδυλίων.



Φρόσω Μήτσιου MSc



Η Φρόσω Μήτσιου είναι Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια και Αθλητική Ψυχολόγος.

Αποφοίτησε από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, όπου εκεί έκανε και το Μεταπτυχιακό της στη Σχολική - Εξελικτική Ψυχολογία.

Η εξειδίκευση της στην Αθλητική Ψυχολογία έγινε μεταξύ άλλων με τις σπουδές στο Ashworth College [USA], Sport Psychology for Peak Performance και στο Barca Innovation Hub Universitas [Spain], Psychology for High Performance Sports.

Συνεργάζεται, σε επίπεδο ψυχολογικής προετοιμασίας (Mental Training) είτε σε ατομικά είτε σε ομαδικά αθλήματα, με αθλητές, προπονητές, προπονητικό και ιατρικό team (γιατρός, φυσιοθεραπευτής, οστεοπαθητικός, εργοφυσιολόγος, διατροφολόγος, γυμναστής), διαιτητές, γονείς σε ερασιτεχνικό και επαγγελματικό επίπεδο (ενδεικτικά, ΠΑΟΚ, Ολυμπιακό) καθώς και με ομοσπονδίες και με την Εθνική Ελλάδα, με στόχο την μεγιστοποίηση απόδοσης και το χτίσιμο δεξιοτήτων ζωής (διαχείριση συναισθημάτων όπως άγχος, θυμός, αλλαγή αρνητικών σκέψεων κλπ).

Οι εξειδικεύσεις της επίσης, είναι στις Διατροφικές Διαταραχές και στην Παχυσαρκία (ΚΕΑΔΔ) καθώς και στη Μη Κατευθυντική Εμφύχωση ομάδων.

Έχει προσκληθεί να μιλήσει στα πλαίσια επιμορφωτικών εκδηλώσεων, σε επιστημονικούς συλλόγους, σε αθλητικούς συλλόγους και συλλόγους γονέων, καθώς και σε ενημερωτικές τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές.

Τέλος, είναι μέλος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Αθλητικής Ψυχολογίας (FEPSAC).