**Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό**

1. Κύκλος/Τομέας 1 – Γενικών Μαθημάτων

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ** |
| **Διδάσκων** | Χριστούλας Κοσμάς Καθηγητής ΣΕΦΑΑ - ΑΠΘ |
| **Περιεχόμενα** | 1. Φυσιολογικές αποκρίσεις και χρόνιες βιολογικές προσαρμογές του οργανισμού με την άσκηση |
|  | 1. Ενεργειακά συστήματα: αερόβιο σύστημα παραγωγής ενέργειας |
| 1. Ενεργειακά συστήματα: αναερόβια συστήματα παραγωγής ενέργειας |
| 1. Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου |
| 1. Άσκηση και καύσιμα |
| 1. Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (αερόβια ικανότητα) |
| 1. Επίδραση της κληρονομικότητας και άλλων παραγόντων στην ανάπτυξη και βελτίωση της αερόβιας ικανότητας |
| 1. Αναερόβια ικανότητα – αναερόβια ισχύς |
| 1. Επίδραση της κληρονομικότητας και άλλων παραγόντων στην ανάπτυξη και βελτίωση της αναερόβιας ικανότητας |
| 1. Κατανομή των τύπων των μυϊκών ινών και η σχέση τους με την αερόβια και αναερόβια ικανότητα |