**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
 |