**Μάθημα επιλογής**

**ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ**

**εαρινό εξάμηνο 2022**

Το μάθημα επιλογής **Εφαρμοσμένη Αθλητική Εργοφυσιολογία**

 θα πραγματοποιείται

*Πέμπτη 9:00-10:00* (Εργαστήριο της Εργοφυσιολογίας)

*Παρασκευή 13:00-15:00* (Αίθουσα 4)

Καλούνται όσοι **φοιτητές του Γ’ και του Δ’ έτους** που επιθυμούν να δηλώσουν το μάθημα να συμπληρώσουν τα στοιχεία τους στην παρακάτω δήλωση:

shorturl.at/ctzMW

Οι φοιτητές/φοιτήτριες που θα επιλεγούν θα ενημερωθούν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

*Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων θα ασχοληθούμε με θέματα όπως:*

* Εφαρμογές της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου στον αθλητισμό
* Έκκεντρη άσκηση, εφαρμογή στην προπόνηση
* Διατροφικοί χειρισμοί για τη βελτίωση της απόδοσης (συμπληρώματα διατροφής)
* Οξειδωτικό στρες, απόδοση και προσαρμογές
* Μεγιστοποίηση της απόδοσης, σημεία προσοχής
* Εφαρμογές ερευνητικών αποτελεσμάτων στην καθημερινή πρακτική

Ο υπεύθυνος του μαθήματος

*Βασίλης Πασχάλης*

Αναπληρωτής Καθηγητής

ΤΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ