**ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ**

**Μάθημα Επιλογής**

Ακαδημαϊκό έτος 2019-2020 Εαρινό εξάμηνο

Το μάθημα **Εφαρμοσμένη Αθλητική Εργοφυσιολογία**

θα γίνεται κάθε *Πέμπτη 9:00-10:00* στο Εργαστήριο της Εργοφυσιολογίας και κάθε *Παρακευή 13:00-15:00* στην αίθουσα 4

*Η πρώτη συνάντηση θα πραγματοποιηθεί*

*Παρασκευή 21/2 στην αίθουσα 4*

Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων θα ασχοληθούμε με θέματα όπως:

* Έκκεντρη άσκηση και άσκηση με αντιστάσεις
* Εξατομικευμένη διατροφική παρέμβαση για μεγιστοποίηση της απόδοσης
* Αρχές προπόνησης στον αγωνιστικό και στον μαζικό αθλητισμό
* Φυσιολογικές προσαρμογές και μεγιστοποίηση της απόδοσης ανάλογα με το άθλημα
* Προπονητικές προσαρμογές και αξιολόγηση της απόδοσης στην παιδική ηλικία

Βασίλης Πασχάλης

Επίκουρος Καθηγητής

ΤΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ