

Φυσιολογία της Άσκησης – (Θ & ΑΠ)

Κωδικός Μαθήματος ΥΔ400Ζ	Εξάμηνο: Δ' Προαπαιτούμενα: -
Υπεύθυνος Μαθήματος Ονοματεπώνυμο: Τράνακας Σπ. Βασίλειος	E-mail: v.tranakas@gmail.com tranakas@staff.teicrete.gr
Τύπος Μαθήματος Υποχρεωτικό	Ώρες Διδασκαλίας Πέμπτη 16:00-19:00

Λέξεις κλειδιά: *exercise, training, exercise intensity, exercise metabolism, ATP, PCr, lactate, performance, metabolism, athlete, aerobic, anaerobic, strength, hypertrophy, growth, muscle glycogen, thermoregulation, acid-base balance, hormonal regulation, cardiovascular adaptation.*

Γενική Περιγραφή & Σκοπός του Μαθήματος

Σκοπός της διδακτικής ενότητας «Φυσιολογία της Άσκησης» είναι να παρουσιάσει και να αναλύσει τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς και τις βιολογικές προσαρμογές που προκαλούνται σαν απάντηση στη συστηματική άσκηση.

Περιεχόμενο Μαθήματος

Ημερομηνία	Εισηγητής	Θέμα
2/3/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 1 ^η : Μυϊκό σύστημα – Δομή και λειτουργία
9/3/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 2 ^η : ΚΝΣ - Νευρομυϊκός έλεγχος
16/3/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 3 ^η : Επίδραση της Άσκησης στις μυϊκές ίνες
23/3/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 4 ^η : Φυσιολογικές αρχές προπόνησης - Νευρομυϊκές προσαρμογές
30/3/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 5 ^η : Μεταβολισμός και Ενεργειακά Συστήματα
6/4/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 6 ^η : Μέτρηση Ενεργειακής Δαπάνης κατά την Άσκηση
27/4/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 7 ^η : Δομή και Λειτουργία του Καρδιαγγειακού – Αναπνευστικού Συστήματος
4/5/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 8 ^η : Αερόβια ικανότητα
11/5/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 9 ^η : Ενδοκρινικό σύστημα - Ορμονική ρύθμιση & Άσκηση
18/5/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 10 ^η : Αερόβιες - αναερόβιες προσαρμογές
25/5/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 11 ^η : Θερμορύθμιση & Άσκηση
1/6/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 12 ^η : Εργογόνα βοηθήματα - Συμπληρώματα διατροφής - Ντόπινγκ
8/6/17	Τράνακας Β.	Διάλεξη 13 ^η : Άσκηση σε υποβαρικό - υπερβαρικό περιβάλλον

Τρόπος Διεξαγωγής

13 διαλέξεις (θεωρία) και 13 διαλέξεις (ΑΠ)

Χρήση πλατφόρμας ασύγχρονης τηλε-εκπαίδευσης eclass. <https://eclass.teicrete.gr>

Τρόπος Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται ως εξής:

Πρόσδος 40%

Τελικές εξετάσεις 60%

Υποχρεωτική Βιβλιογραφία

- Διαλέξεις – Σημειώσεις Μαθήματος.
- Raven et al. Φυσιολογία της Άσκησης – Μια ολιστική προσέγγιση. Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα 2013.

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

- Γεωργάτσος Ι. Εισαγωγή στη βιοχημεία . Εκδόσεις Γιαχούδη, 2001.
- Διονυσίου-Αστερίου Α. Βιοχημεία στην Ιατρική - Μεταβολικά διαγράμματα II. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη Αθήνα 2004.
- Guyton A, Hall J, Ιατρική Φυσιολογία. Εκδόσεις Παρισιάνου Αθήνα 1998.
- Mc Ardle W, Katch F, Katch V, Φυσιολογία της άσκησης , Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα 2001.
- Wilmore H J, Costill LD. Φυσιολογία της άσκησης. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη, 2006.