



Η ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ ΤΟΥ Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ

**ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (ΑΝΤΟΧΗ),
ΓΙΑ ΤΟ ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΟ ΕΤΟΣ 2015-2016**

ΑΡ. ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ	ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΠΡΟΠΟΜΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ ΤΟΥ F. ZINTL ΤΙΤΛΟΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΟΥ	ΣΕΛΙΔΕΣ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
2	Χαρακτηρισμός της φυσικής ικανότητας της αντοχής	30-33	
3	Διάρθρωση της αντοχής	34-45	
4	Αθλητικές - βιολογικές βάσεις του συμπλέγματος αντοχή	46-77	Δεν περιλαμβάνονται στη σελίδα 77 ..Τύποι μυϊκών ινών, χαρακτηρισμός κ.λ.π.
6	Μεθοδική της προπόνησης αντοχής	116-128	Δεν περιλαμβάνεται το ...Συμπληρωματικά μεθοδικά μέτρα και Εφαρμογή δυσκολότερων συνθηκών
7	Καθοδήγηση και ρύθμιση της ικανότητας απόδοσης στην αντοχή	164- 206	Δεν περιλαμβάνεται η ύλη από Τεστ ταχύτητας ανασύνθεσης του γλυκογόνου
8	Προπόνηση αντοχής στην παιδική και εφηβική ηλικία	207-221	

Τρίκαλα 21-12-2016

Ο Διδάσκων Καθηγητής

Δημήτριος Ελ. Σούλας
Καθηγητής