

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΝΤΑΝΗΣ

ΠΙΔΙΚΟΤΗΓΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

**εφηρμοσμένη φυσιολογία
στην ενοργανη γυμναστικη**

(ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ)

ΟΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1983

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Πρόλογος.	7
ΜΕΡΟΣ Α'	
ΠΗΓΕΣ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.	9
ΣΧΕΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΗΧΑΝΙΣΜΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ.	12
Αλμα.	12
Εδαφος.	13
Δοκός.	19
Μονόζυγο-Δίζυγο-Κρίκοι-Ιππος με λαβές-Δίζυγο γυναικών.	21
Ανακεφαλαίωση.	23
ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ - ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ.	
Αναερόβια ικανότητα.	24
Αερόβια ικανότητα.	27
ΑΝΑΠΙΝΕΥΣΤΙΚΟ - ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.	
Αναπνευστική ανταπόκριση.	35
Καρδιο-κυκλοφοριακή ανταπόκριση.	38
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ.	48
ΔΙΑΤΡΟΦΗ.	56
Πρωτεΐνες-λίπη-υδατάνθρακες.	56
Βιταμίνες.	61
Ανόργανες ουσίες.	62
Διατροφή της ημέρας των αγώνων.	63
ΜΕΡΟΣ Β'	
ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ.	
Βάρος-Υψος-Ηλικία-Σωματότυπος.	65
Σύσταση του σώματος: Σωματική πυκνότητα-Λίπος-Αλιπο σωματείο βάρος.	79
Συμπεράσματα.	82
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ.	84
Επίδραση της προπόνησης στην σωματική εξέλιξη των αθλητών και αθλητριών της ενόργανης γυμναστικής.	91
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.	95
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	97