

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Alkalmazott terheléstan
Tárgykód:	ALSRMA3071
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Ihász Ferenc Dr.
Tárgy követelménye:	Vizsga
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	10/0/0

Oktatás célja:

Kompetenciák:

A hallgató rendelkezzen azokkal a kompetenciákkal, amelyek lehetővé teszik számára azt, hogy milyen protokoll alapján végezze el a terheléses vizsgálatot, és ismerje fel azokat a közvetlen (vagy közvetett jeleket), amelyek minősítik a keringési rendszer működését.

Ismeretek:

Ismerje a keringési standardokat és tudja behelyettesíteni a kapott értékeket.

Képességek:

Legyen képes a kapott eredmények alapján egyéni aktivitási tervet készíteni a gyermek (felnőtt) számára.

Személyes kompetenciák:

Értsen, hogy a rendszeres fizikai aktivitás elengedhetetlen követelménye a mindennapi tevékenységeknek, minden korban, nemtől függetlenül.

Cél: Legyenek tisztában az adaptáció során létrejövő specifikus változásokkal, valamint a különféle edzés módszerek élettani hatásaival.

Tantárgy tartalma:

Tartalom: A keringési rendszer vizsgálata nyugalomban, terhelés alatt (EKG, valamint a nyugalmi és a terhelés ideje alatt változó vérnyomás) jelentősége. Légzésfunkciós paraméterek, mint a felvett oxigén és leadott széndioxid aránya (RQ), a ventiláció és a hasznosított oxigén mértéke (VE/VO₂ ml), illetve a szív teljesítőképességére jellemző oxigénpulzus (O₂P/ml) és a relatív aerob kapacitást (VO₂/kg/ml/min) alapján becsülhető a fizikai állóképesség és a cardio-vascularis kockázat.

Számonkérési és értékelési rendszere:

Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

- A Tanulmányi és vizsgaszabályzatban előírt óralátogatási követelmény teljesítése.
- Kollokvium.

Munkaformák:

Előadás, egyéni konzultációk.

Kötelező irodalom:

Kötelező és ajánlott irodalom:

Kötelező irodalom:

Frenkl R. (1983): Sportélettan. Sport, Budapest.

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Alkalmazott terheléstan
Tárgykód:	ALSRMA3071
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Ihász Ferenc Dr.
Tárgy követelménye:	Vizsga
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	10/0/0

Kötelező irodalom:

Ajánlott irodalom:

Merle L. Foss - Steven Kateyian (1998): Physiological Basis for Exercise and Sport