

Tárgytematika / Course Description

Alkalmazott terheléstan

ALSRMA3071

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Ihász Ferenc Dr.

Félév / Semester: 2015/16/2

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 10/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

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:

Értse, 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 / DESCRIPTION

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 / ASSESSMENT'S METHOD

Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

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

Munkaformák:

Előadás, egyéni konzultációk.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező és ajánlott irodalom:

Kötelező irodalom:

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

Ajánlott irodalom:

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