

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Terhelésélettan
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA2021
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Szakály Zsolt
<b>Tárgy követelménye:</b>	Kollokvium
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	8/0/0

---

## Oktatás célja:

A hallgatók ismerjék meg az emberi szervezet fizikai terhelésre adott válaszait (prompt és akut). Legyenek tisztában az adaptáció során létrejövő specifikus változásokkal, valamint a különféle edzés módszerek élettani hatásaival. Ismerjék meg és a gyakorlatban tudják alkalmazni az alapvető teljesítmény-terhelésélettani vizsgálatokat a sportedzésben, a prevencióban és a rehabilitációban.

## Tantárgy tartalma:

- A vázizom szerkezete és működése
- Neuro-musculáris adaptáció
- Izom-anyagcsere adaptáció a fizikai terhelés során
- Cardio-vasculáris adaptáció
- A légzőrendszer adaptációja
- Neuro-endokrin rendszer adaptációja
- A csontrendszer adaptációja
- Az anyag-és energiaforgalom
- A fáradtság és az elfáradás
- A fizikai teljesítőképesség meghatározásának módszerei

## Számonkérési és értékelési rendszere:

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

## Kötelező irodalom:

### Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke

1. Aigner A. (szerk.) (1986): Sportmedizin in der Praxis. Springer- Verlag, Wien.

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Terhelésélettan
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA2021
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Szakály Zsolt
<b>Tárgy követelménye:</b>	Kollokvium
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	8/0/0

---

### Kötelező irodalom:

2. Ángyán L. (2005): Az emberi test mozgástana. Motio Kiadó, Pécs. 155-201.
3. Counsilman, J. E. (1982): A versenyúszás kézikönyve. Sport, Budapest. 75-100.
4. Frenkl R. (1983): Sportélettan. Sport, Budapest.
5. Istvánfi Cs. (szerk.) (1986): Sportjátékosok edzése. Sport. Budapest. 58-105.
6. Jákó P. (szerk.) (2003): A sportorvoslás alapjai. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 27-77.
7. Mészáros J. (szerk.) (1990): A gyermeksport biológiai alapjai. Sport, Budapest. 186-204.
8. Nádori L. (szerk.) (1988): A sportedzés, versenyzés új útjai. Sport, Budapest. 9-153.
9. R. A. Robergs- S. O. Roberts (1997): Exercise Physiology. Mosby- Year Book, Inc. St. Louis.
10. Sipos A. (1994): A magaslati edzés (Könyvismertetés). Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest.