

## Tárgytematika / Course Description

### Terhelésélettan

ALTSRA2021

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Szakály Zsolt

Félév / Semester: 2017/18/1

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/6/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

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 / DESCRIPTION

- 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 / ASSESSMENT'S METHOD

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

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

#### Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke

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