

## Tárgytematika / Course Description

### Terhelésélettan

ANTSRA2021

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szakály Zsolt

**Félév / Semester:** 2018/19/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Vizsga

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/2/0

**Tárgy féléves óraszám /**

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

### 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 edzésmódszerek 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-anyagsere 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

#### Tantárgyi követelmény

- 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 versenyzás 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.