

## Tárgytematika / Course Description

### Sportfiziológia gyakorlat

ESLB\_STTM026

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Szakály Zsolt

Félév / Semester: 2021/22/2

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 12/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A humánbiológia és a terhelésélettan tantárgyak keretében elsalyátított elméleti ismeretek gyakorlatban történő alkalmazása. Felkészítés egyszerűbb élettani vizsgálatok végzésére. A tantárgy a humánbiológia és a terhelésélettan alapismereteire épül. Általános célja a test dimenzióinak mérése és összetételének becslése. A szív-keringés-légzési rendszer teljesítményének becslése és mérése, illetve a mérési folyamatok megismerése.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

- 1.hét A testi felépítés becslésére szolgáló eljárások I.
- 2.hét A testi felépítés becslésére szolgáló eljárások II.
- 3.hét A testösszetétel becslésére szolgáló eljárások I.
- 4.hét A testösszetétel becslésére szolgáló eljárások II.
- 5.hét A biológia fejlettség meghatározásának non invazive módszerei.
- 6.hét A szív-keringés-légzési rendszert vizsgáló pályatesztek I.
- 7.hét A szív-keringés-légzési rendszert vizsgáló pályatesztek II.
- 8.hét Az anyagcsere folyamatok becslésének módszerei.
- 9.hét A spiroergometriás vizsgálatok I.
- 10.hét A spiroergometriás vizsgálatok II.
- 11.hét A spiroergometriás vizsgálatok eredményinek értelmezése.
- 12.hét A sportfiziológiai vizsgálatok és az edzéstervezés I.
- 13.hét A sportfiziológiai vizsgálatok és az edzéstervezés II.
- 14.hét Összefoglalás.

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Kötelező óralátogatás. Egyéni vizsgálati feladatok. 12-14. héten zárthelyi dolgozat írása.

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom "Aigner A. (szerk.) (1986): Sportmedizin in der Praxis. Springer- Verlag, Wien. Ángyán L. (2005): Az emberi test mozgástana. Motio Kiadó, Pécs. 155- 201. Frenkl R. (1983): Sportélettan. Sport, Budapest. Jákó P. (szerk.) (2003): A sportorvoslás alapjai. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 27-

77. Mészáros J. (szerk.) (1990): A gyermeksport biológiai alapjai. Sport, Budapest. 186-204. R. A. Robergs- S. O. Roberts (1997): Exercise Physiology. Mosby- Year Book, Inc. St. Louis. "

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