

Tárgytematika / Course Description Sportfiziológia gyakorlat

ESLB_STTM102

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Szakály Zsolt

Félév / Semester: 2023/24/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/9/0

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

Izomanyagcsere adaptáció a fizikai terhelés során.

Cardio-vasculáris adaptáció.

A légzőrendszer adaptációja.

Az anyag-és energiaforgalom I.

Az anyag-és energiaforgalom II.

A fáradtság és az elfáradás.

A fizikai teljesítőképesség meghatározásának módszerei.

Pályatesztek.

A spiroergometriás vizsgálatok.

Összefoglalás.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Órálatogatás: az órák 50%-án kötelező a részvétel.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom

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.

AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL

Ajánlott irodalom

R. A. Robergs- S. O. Roberts (1997): Exercise Physiology. Mosby- Year Book, Inc. St. Louis.