

# Osztályozóvizsga témakörei terheléses étlettanból

## 11. évfolyam

### I. félév

#### 1. Anyagcsarére való hatások

Az edzés, a sport hatásai általában, hatása a mozgatórendszerre  
A mozgatórendszer sportsérülései  
Az edzés hatása a szívre és a keringési rendszerre  
A keringési rendszer túlterheléses hibái  
Az edzés hatása a légzés szervrendszerére

#### 2. Edzés hatásai

Az edzés hatása a szabályozó szervrendszerre  
Edzésprogramok típusai  
Az edzés hatása a kiválasztás szervrendszerére  
A szervezet vízháztartásának sporttal összefüggő zavarai  
A szervezet energiamérlege a sporttevékenységek során

#### 3. Az edzés negatív hatásai

Az edzés hatása az idegrendszerre  
A burn-out szindróma típusai kezelési lehetőségei  
Az edzés hatása a kültakaró kiválasztó tevékenységére  
Az edzés pozitív és negatív hatásai a immunrendszerre

### II. félév

#### 4. Speciális edzésformák megvalósítása

A fogyatékoság típusai, ismérvek, jellemzésük  
A testi fogyatékos emberek sportoltatása  
A mentálisan sérült emberek sportoltatása  
Krónikus betegek testedzése, sportolása

#### 5. Tiltott és legális teljesítmény fokozás

A teljesítményfokozás elvei  
A teljesítményfokozás módszerei és eszközei  
A különböző életkorok biológiai - terhelésélettani sajátosságai