



TANTÁRGYI TEMATIKA

NEMZETKÖZI EDZŐKÉPZŐ KÖZPONT • MAGYAR KÉZILABDA SZÖVETSÉG
1087 BUDAPEST, MÓDUSZ IRODAHÁZ KÖNYVES KÁLMÁN KRT. 76.
T: (+36 1) 435 4222 W: WWW.MKSZ.HU

Tantárgy megnevezése:	Humánbiológia
Képzés formája:	Levelező
Előtanulmányi követelmények:	Érettségi bizonyítvány
Szemeszter:	1 / 1
Összes óraszám: 4	Elmélet: 4 Gyakorlat: -
Félélvzárás módja:	Írásbeli vizsga
Fő képzési célok, elsajátítandó kompetenciák:	A hallgatók: - Ismerjék meg a humánbiológia-sportantropológia jellemzőit, a humánbiológiai mutatókat, a humánbiológiában – sportantropológiában alkalmazott módszereket és eszközöket. - Ismerjék meg az élettani folyamatok, az anatómiai és humánbiológiai jellegzetességek életkori és nemi sajátosságait és a testmozgás okozta változásait. - Ismerjék meg a kézilabda játékosok optimális testalkati és testösszetételbeli jellemzőit. - Képesek legyenek az edzések tervezésekor a humánbiológiai-sportantropológiai szempontok figyelembevételére.
A TANANYAG ÜTEMEZÉSE	
1-2 óra	Tantárgyi követelmények ismertetése. A humánbiológia, antropometria, szomatometria és a sportantropológia rövid bemutatása. Felnőttkori (végleges) testmagasság és a biológiai életkor becslésének módszerei. Testarányok, testalkat és jellemzői. Testalkat meghatározó módszerek (Heath-Carter-féle antropometriai szomatotipizálás, Conrad alkatmeghatározó módszere) Testösszetétel fogalma és vizsgálati módszerei.
3-4 óra	A csont-, az izom- és a zsírtömeg, valamint az életkor, a nem és a fizikai aktivitás összefüggése. A fejlődés, érés folyamata, a gyermekkor jellemzése, a testarányok változása az élet folyamán. A fejlettségi státusz becslése. Kronológiai, biológiai életkor. A fejlődés hormonális szabályozása.

	Korán és későn érés pozitív és negatív hatásai a sportban, megjelenése a kézilabdázásban. Sportág és poszt specifitás a kézilabdában.
A TANTÁRGY ELFOGADÁSÁNAK FELTÉTELEI Félévi követelmények	
1. Az aláírás megszerzése: az órák minimum 75%-án történő jelenlét <i>A feltételek nem teljesítése az aláírás megtagadását vonja maga után.</i>	
Félévlezárás ellenőrzésének formája: Írásbeli vizsga A vizsga az oktató által meghatározott, és a félév elején közzétett tananyagból, vizsgaidőszakban teljesítendő. <i>Az elméleti tudás értékelése 5 fokozatú érdemjeggyel történik.</i>	
Kötelező irodalom (szaktanár által eldöntendő): Bodzsár É. (1999): Humánbiológia. Fejlődés: növekedés és érés. ELTE Eötvös Kiadó Bodzsár É. (2010): Humánbiológia I. Egyetemi jegyzet, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest Farkas L. Gy. (1996): Fejezetek a biológiai antropológiából I. II. JATEPress, Szeged Mészáros J. (Szerk.) (1990): A gyermeksport biológiai alapjai. Sport, Budapest Mészáros J. – Zsidegh M. – Mészáros Zs. (2011): Humánbiológia. Életkor-testfelépítés-testösszetétel Testnevelési Egyetem. Bp. Rowland, T. (2005): Children exercise physiology. Human Kinetics, Champaign, Illinois TESMEDU: Humánbiológiai modul	
Ajánlott irodalom: Balyi István (2016): Serdülőkori periodizáció – Testnevelési Egyetem. Oktatási Segédanyag Balyi István (2016): Hosszú-távú sportolói felkészítés (LTAD). Testnevelési Egyetem, Oktatási segédanyag Bodzsár É., Zsákai A. (2014): Humánbiológia – Gyakorlati kézikönyv. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest McArdle-Katch-Katch (2006): Essentials of Exercise Physiology (Lippincott Williams & Wilkins, ISBN: 0-7817-4991-3) Wilmore-Costill (2004): Physiology of Sport and Exercise (HumanKinetics, ISBN: 0-7260-4489-2)	