



2024/25. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 1.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sporttáplálkozás, TSAST_0001

Tantárgy óraszám: 3 E

Kreditértéke: 3

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: Dr. Pappné Dr. Bata Ágnes

2. A KURZUS CÉLJA:

Megismertetni a hallgatókkal a sportolók helyes táplálkozásának irányelveit, gyakorlati oldalait, a tömegsportban résztvevők helyes táplálkozási szokásainak kialakítását. Megismertetni az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseit. A tanulóknak tudatosuljon a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei, és megértsék a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseit. A tanulók tovább bővítsék az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket, az életkoruknak és alkati paramétereiknek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakítsanak ki. Tegyenek tudatos lépéseket egészségük megőrzése érdekében, ismerjék meg a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Ismerjenek meg a sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében további pozitív beavatkozási stratégiákat.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus ismertetése, a számonkérés megbeszélése. Táplálkozási ismeretek, alapfogalmak, az egészséges táplálkozás alapelvei.	
2.	A mozgás energiaigénye	
3.	A makrotápanyagok szerepe és jelentősége I. – A szénhidrátok	



4.	A makrotápanyagok szerepe és jelentősége II. – A fehérjék	
5.	A makrotápanyagok szerepe és jelentősége III. – A zsírok	
6.	A mikrotápanyagok szerepe és jelentősége – Vitaminok és ásványi anyagok	
7.	Őszi szünet	
8.	Étrend-kiegészítők szerepe és jelentősége a modern sporttáplálkozásban	
9.	Hidratáció jelentősége.	
10.	A női sportolók.	
11.	Sporttáplálkozás a versenyzidőszakban és egyéni sporttáplálkozási terv	
12.	1. Súlycsökkentés – 2. Súlynövelés - Hallgatói prezentációk	
13.	3. A fiatal sportolók – 4. vegetáriánus sportoló - Hallgatói prezentációk	
14.	5. A veterán sportoló - Hallgatói prezentáció	
	Diszkusszió	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A vizsgára bocsájtás feltétele az előadások minimum 70%-án való részvétel. A vizsgakövetelmények az előadáson elhangzottak és a kötelező tankönyvben foglaltak ismerete.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : KOLLOKVIUM

Az érdemjegy a szemeszter végi írásbeli vizsga eredménye alapján kerül meghatározásra, melybe beleszámíthat az önkéntes hallgatói prezentáció is.

Az osztályzat alapjául az alábbi értékek szolgálnak: 90-100%: jeles; 80-89%: jó; 70-79%: közepes; 60-69%: elégséges; 60% alatt elégtelen.



6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Anita Bean: A sporttáplálkozás részletes útmutatója. Krea-Fitt, 2020, ISBN: 9789638810281.
2. Dr. Figler Mária: Sporttáplálkozás alapjai. Pécsi Tudományegyetem, 2015, ISBN: 9789636429706.

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Silye Gabriella: sporttáplálkozás a maximális teljesítményhez. Exsol-Group, 2019, ISBN: 9789630802833.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: dr.pappagi@gmail.com

Debrecen, 2024. szeptember 1.

Dr. Papp Gábor
egyetemi docens

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.