

## Tárgytematika / Course Description

### Motoros képességek

ALTSRA1331

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szakály Zsolt

**Félév / Semester:** 2017/18/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/6/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

#### **A tantárgy rövid leírása:**

A tantárgy összefoglalja a motoros képességek fejlődését és azok jellemzőit, a mozgásfejlődés-mozgástanulás és a motoros képességek kapcsolatát, valamint a motoros képességek fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

#### **Célkitűzések:**

A hallgatók ismerjék fel azt, hogy a mozgásos cselekvéstanulás az ember alapvető szükséglete, érdeke és az élettevékenység egyik alapfeltétele.

Tudják, hogy a motoros képességek egyrészt alapfeltételei, másrészt eredményei a mozgásos cselekvéstanulásnak.

A képzés során a hallgatók ismerjék meg a motoros képességek fejlődésének jellegzetességeit, fejlesztésük lehetőségeit és módszereit, valamint e képességek háttérben álló anatómiai szerkezeteket és élettani működéseket.

Képesek legyenek önállóan képességfejlesztő gyakorlatsorokat tervezni, és azokat gyakorlatban alkalmazni.

#### **Kompetenciák:**

Képessé válnak a mozgáshoz szükséges működések felismerésére, azok jellegére, bármely mozdulatnak-mozgásnak az egész személyiséggel együtt történő értékelésére. A hallgatók alkalmassá válnak az alapvető motoros képességek fejlesztésére, a fejlődés mértékének mérésére és értékelésére.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

#### **Témakörök:**

1. A képességek helye a teljesítmény rendszerében.
2. A motoros képességek fajtái, megjelenési formái.
3. A motoros képességek fejlődése.
4. A motoros képességek fejlődésének érzékeny időszakai.
5. A motoros képességek fejlesztésének lehetőségei és módszerei.
6. Gyakorlati foglalkozások.

---

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

#### **A félévi aláírás teljesítése**

---

A NYME-AK tanulmányi és vizsgaszabályzatában előírt óralátogatási kötelezettség teljesítése.

### **Gyakorlati jegy**

Zárthelyi dolgozat sikeres teljesítése.

A hallgató egy szabadon választott motoros képességének fejlesztési programját kell elkészítenie, és szakmai szempontok alapján megvédenie.

---

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

### **Kötelező irodalom**

1. Harsányi L.- Glesk, P.: A kondicionális képességek fejlesztésének módszerei. OTSH, Budapest, 1992.
2. Nádori L. (szerk.): Sportképességek mérése. Sport, Budapest, 1984.
3. Nádori L.- Szigeti L. – Vass M.: A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás. Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.
4. Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai. III. rész. A felkészítés: a kondicionális képességek fejlesztése. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 2000.

### **Ajánlott irodalom**

1. Báthori B. (szerk.): A testnevelés elmélete és módszertana. Testnevelési Főiskolai tankönyv. Sport, Budapest, 1985.
2. Harsányi L.: Az edzés egy éven belüli szakaszai. OTSH. Budapest, 1992.
3. Harsányi L.: Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus. Budapest- Pécs, 2000.
4. Istvánfi Cs. (szerk.): Sportjátékosok edzése. Sport. Budapest, 1986.
5. Király T. (szerk.): A testneveléstanítás módszertana tanítók részére. Dialóg- Campus. Budapest- Pécs, 2001.
6. Nádori L. (szerk.): A sportedzés, versenyzés új útjai. Sport. Budapest, 1988.
7. Nádori L. (szerk.): Edzéstervezés. Sport, Budapest, 1986.
8. Nádori L.: Az utánpótláskorúak felkészítésének időszerű kérdései. OTSH Iskolai és Utánpótlásnevelési Önálló Osztály, Budapest, 1985.
9. Nádori L.: az edzés elmélete és módszertana. Testnevelési Főiskolai tankönyv. Sport, Budapest, 1981.
10. Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 1993.
11. Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai. II. rész. A kiválasztás. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 2000.
12. Tóth B.: Edzéselméleti alapismeretek. Jegyzet az edzőképző tanfolyamok hallgatói számára. Győr-Moson- Sopron megyei Sportigazgatóság. Győr, 2004.