

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2014/15/2
<b>Tárgynév:</b>	Edzésterv-edzésdiagnosztika C
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRC9030
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Testnevelési Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA19
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Szakály Zsolt Dr.
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/6/0

---

## Oktatás célja:

A hallgatók ismerjék meg az leggyakrabban használt terhelésdiagnosztikai módszerek elméleti és gyakorlati vonatkozásait. Legyenek képesek a diagnosztikai ismereteiket az edzéstervezés folyamatában és a teljesítmény prognosztizálásában alkotó módon felhasználni. Tökéletesítsék az edzéselméleti-és módszertani ismereteiket

## Tantárgy tartalma:

Az edzéselmélet és módszertan, a terhelésélettan és a humánbiológia tantárgyak ismeretanyagának szintézise. A sportági gyakorlatban alkalmazható különféle próbák, tesztek kiválasztásának szempontjai. Az alkalmazott próbák, tesztek eredményeinek értelmezése, gyakorlati felhasználása az edzéstervezésben, diagnosztikában-prognosztikában.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

A tanulmányi és vizsgaszabályzatban előírt óralátogatási követelmények teljesítése.  
Az egyénre szabott elméleti és gyakorlati feladatok sikeres megoldása.

## Kötelező irodalom:

### Kötelező illetve ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke

1. Ángyán L.: Az emberi test mozgástana. Motio. Pécs, 2005.
2. Báthori B (szerk.): A testnevelés elmélete és módszertana. Testnevelési Főiskolai tankönyv. Sport, Budapest, 1985.
3. Derzsi B.- Fábrián Gy.- Ozsváth K.- Riegler E.- Zsidegh M.: Tematikus ábragyűjtemény az edzéselmélet tanulmányozásához. Tanfolyami jegyzet. TFTI. Budapest, 1980.
4. Farmosi I.: Mozgásfejlődés. Dialóg- Kampus. Budapest-Pécs, 1999.
5. Frenkl R.: Sportélettan. Sport. Budapest, 1983.
6. Harsányi L.- Glesk, P.: A kondicionális képességek fejlesztésének módszerei. OTSH, Budapest, 1992.

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2014/15/2
<b>Tárgynév:</b>	Edzésterv-edzésdiagnosztika C
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRC9030
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Testnevelési Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA19
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Szakály Zsolt Dr.
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/6/0

---

### Kötelező irodalom:

7. Harsányi L.: Az edzés egy éven belüli szakaszai. OTSH. Budapest, 1992.
8. Harsányi L.: Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus. Budapest- Pécs, 2000.
9. Istvánfi Cs. (szerk.): Sportjátékosok edzése. Sport. Budapest, 1986.
10. Jákó P. (szerk.): A sportorvoslás alapjai. OSEI. Budapest, 2003.
11. Király T. (szerk.): A testneveléstanítás módszertana tanítók részére. Dialóg- Campus. Budapest- Pécs, 2001.
12. Koltai J.- Nádori L.: Sportképességek fejlesztése. Sport. Budapest, 1983.
13. Mészáros J. (szerk.): A gyermeksport biológiai alapjai. Sport. Budapest, 1990.
14. Nádori L. (szerk.): A sportedzés, versenyzés új útjai. Sport. Budapest, 1988.
15. Nádori L. (szerk.): Edzéstervezés. Sport, Budapest, 1986.
16. Nádori L. (szerk.): Sportképességek mérése. Sport, Budapest, 1984.
17. Nádori L.- Szigeti L. – Vass M.: A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás. Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.
18. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Testnevelési Főiskolai tankönyv. Sport, Budapest, 1981.
19. Nádori L.: Az utánpótláskorúak felkészítésének időszerű kérdései. OTSH Iskolai és Utánpótlásnevelési Önálló Osztály, Budapest, 1985.
20. Rigler E.: Az általános edzésmélet és módszertan alapjai I. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 1993.
21. Rigler E.: Az általános edzésmélet és módszertan alapjai. II. rész. A kiválasztás. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH. Budapest, 1996.
22. Rigler E.: Az általános edzésmélet és módszertan alapjai. III. rész. A felkészítés: a kondicionális képességek fejlesztése. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. Budapest, 2000.
23. Sáros A.: A magaslati edzés (Könyvismertetés). OTSH. Budapest, 1994.
24. Tóth B.: Edzésméleti alapismeretek. Jegyzet az edzőképző tanfolyamok hallgatói számára. Győr- Moson-Sopron megyei Sportigazgatóság. Győr, 2004.

Dr. Szakály Zsolt egyetemi docens