

Tárgytematika / Course Description

Alkalmazott edzéselmélet és- módszertan

ANSRMA3021

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Szakály Zsolt

Félév / Semester: 2016/17/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 1/1/0

Tárgy féléves óraszám /

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

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A sportedzés folyamatának, a teljesítményfokozásnak, az egyéni csúcsteljesítmény elérésének, valamint a sikeres versenyzéshez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteinek alkotó módon történő felhasználása, mind a szabadidő-, mind az élsportban.

A hallgató képes legyen értelmezni a sportbeli felkészülés teljes folyamatát, legyen képes önállóan tervezett edzésprogramok segítségével a sportolók (Elit és szabadidős) teljesítményének növelésére úgy, hogy közben a személyiségét és az egészségét is kedvezően alakítja.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Alapfogalmak átisméltése

A motoros képességek és fejlesztése életkori sajátosságok figyelembe vételével.

A sporttechnika oktatása és fejlesztése, mozgáselemzés

A taktika

Versenyzés pszichológiai kérdései

Az edzés tervezése és alkalmazás

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

-A SZE tanulmányi és vizsgaszabályzatában előírt óralátogatási kötelezettség teljesítése.

-Szabadon választott sportág edzéslátogatásról készített, edző által hitelesített jegyzet beadása (minimum kettő).

-Zárthelyi dolgozat sikeres teljesítése (min. 60%).

-Szabadon választott edzésidőszak (mezociklus) részletes edzéstervének elkészítése és szakmai szempontok alapján történő megvédése.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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.- Glesk, P.: A kondicionális képességek fejlesztésének módszerei. OTSH, Budapest, 1992.
4. Harsányi L.: Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus. Budapest- Pécs, 2000.
5. Istvánfi Cs. (szerk.): Sportjátékosok edzése. Sport. Budapest, 1986.
6. Király T. (szerk.): A testneveléstanítás módszertana tanítók részére. Dialóg- Campus. Budapest- Pécs, 2001.
7. Nádori L. (szerk.): Sportképességek mérése. Sport, Budapest, 1984.
8. Nádori L. (szerk.): Edzéstervezés. Sport, Budapest, 1986.
9. Nádori L. (szerk.): A sportedzés, versenyzés új útjai. Sport. Budapest, 1988.
10. Nádori L.: az edzés elmélete és módszertana. Testnevelési Főiskolai tankönyv. Sport, Budapest, 1981.
11. Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 1993.
12. Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai. II. rész. A kiválasztás. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 2000.
13. 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.
14. Szakály Zs.: Sportedzés. Szerzői kiadás. 2014.
15. Tóth B.: Edzéselméleti alapismeretek. Jegyzet az edzőképző tanfolyamok hallgatói számára. Győr- Moson- Sopron megyei Sportigazgatóság. Győr, 2004.
15. www.sportunterricht.de