

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	Edzéselmélet
<b>Tárgykód:</b>	ANTSS1B1171
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Testnevelési Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA19
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Szakály Zsolt
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	1/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

## Oktatás célja:

A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

A sportedzés folyamatának, a teljesítménycsökkenésnek, az egyéni csúcsteljesítmény elérésének, valamint a sikeres versenyzéshez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteinek az átszarmaztatása.

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

## Tantárgy tartalma:

A tantárgy tartalma (15 óra)

Alapfogalmak (4 óra)

- Az edzéselmélet fogalma, forrásai, feladatai
- Az edzés és fő területei, az edzés alapelvei
- Az edzésterhelés alapkérdései, összetevői
- Az edzettség, teljesítmény, sportforma
- Az edzettség növelésének eszközei, káros eszközei
- A túledzés, túledzettség

A motoros képességek és fejlesztésük (6 óra)

- Az erő fajtái és fejlesztésük lehetőségei
- Az állóképesség megjelenési formái és fejlesztésük lehetőségei
- A gyorsaság megjelenési formái és a gyorsaságfejlesztés lehetőségei
- Az ízületi mozgékonyág jelentősége és fejlesztésének módszerei

A sporttechnika és fejlesztése (1 óra)

- A mozgástanulás szakaszai és módszerei
- A technikai hibák okai, a hibajavítás

A taktika (1 óra)

- Alapfogalmak, a taktika oktatás módszerei
- A taktikai tudás ellenőrzése

Versenyzés (1 óra)

- A versenyek fajtái, szerepük a sportoló felkészítésében

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	Edzéselmélet
<b>Tárgykód:</b>	ANTSS1B1171
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Testnevelési Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA19
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Szakály Zsolt
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	1/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

## Tantárgy tartalma:

- Versenyzői típusok és azok jellemzői  
Az edzés tervezése (2 óra)
- A tervezés alapelvei, módszerei
- Az edzésterv készítés menete, az edzéstervek fajtái

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### Tantárgyi követelmény

A félévi aláírás teljesítése

- A NYME-AK tanulmányi és vizsgaszabályzatában előírt óralátogatási kötelezettség teljesítése.
- Szabadon választott sportág edzslátogatásról készített, edző által hitelesített jegyzet beadása (minimum kettő).

Gyakorlati jegy

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

## Kötelező irodalom:

Kötelező illetve ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke

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.

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	Edzéselmélet
<b>Tárgykód:</b>	ANTSS1B1171
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Testnevelési Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA19
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Szakály Zsolt
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	1/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

### Kötelező irodalom:

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. Tóth B.: Edzéselméleti alapismeretek. Jegyzet az edzőképző tanfolyamok hallgatói számára. Győr- Moson-Sopron megyei Sportigazgatóság. Győr, 2004.
15. [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)