

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Edzéselmélet
Tárgykód:	ANTSTB7071
Felelős szervezet neve:	Testnevelési Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA19
Tárgyfelelős neve:	Szakály Zsolt Dr.
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	1/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Oktatás célja:

1. 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 átszármasztása.

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:

2. 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

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Edzéselmélet
Tárgykód:	ANTSTB7071
Felelős szervezet neve:	Testnevelési Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA19
Tárgyfelelős neve:	Szakály Zsolt Dr.
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	1/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Tantárgy tartalma:

Versenyzés (1 óra)

- A versenyek fajtái, szerepük a sportoló felkészítésében
- 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:

3. Tantárgyi követelmény

A félévi aláírás teljesítése

- A NYME-ACSK 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:

4. 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.

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Edzéselmélet
Tárgykód:	ANTSTB7071
Felelős szervezet neve:	Testnevelési Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA19
Tárgyfelelős neve:	Szakály Zsolt Dr.
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	1/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Kötelező irodalom:

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