

## Tárgytematika / Course Description

### Humánbiológia

ESLB\_STTM015

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szakály Zsolt

**Félév / Semester:** 2020/21/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Vizsga

**Tárgy heti óraszám /**

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

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 12/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A sportedzés folyamatának, a teljesítményfokozásnak, az egyéni csúcsteljesítmény elérésének, valamint a sikeres versenyzéshez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteinek 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 / DESCRIPTION

- 1.hét Az edéstudomány I. tantárgy ismereteinek ismételése.
- 2.hét A motorikus képességek fejlődése.
- 3.hét Az erő és fejlesztése.
- 4.hét A gyorsaság és fejlesztése.
- 5.hét Az állóképesség és fejlesztése.
- 6.hét Az ízületi mozgékonyaság és fejlesztése.
- 7.hét A koordinációs képességek I.
- 8.hét A koordinációs képességek II.
- 9.hét Technika-mozgástanulás.
- 10.hét Stratégia-taktika.
- 11.hét A versenyzés alapkérdései.
- 12.hét Az edzéstervezés elmélete.
- 13.hét Az edzéstervezés gyakorlata.
- 14.hét Összefoglalás.

---

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

Óralátogatási követelmény.

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom "Harsánvi L.: Az edzés egy éven belüli szakaszai. OTSH. Budapest. 1992. Harsánvi L.-

Glesk, P.: A kondicionális képességek fejlesztésének módszerei. OTSH, Budapest, 1992. Harsányi L.: Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus. Budapest- Pécs, 2000. Istvánfi Cs. (szerk.): Sportjátékosok edzése. Sport. Budapest, 1986. Nádori L. (szerk.): Sportképességek mérése. Sport, Budapest, 1984. Nádori L. (szerk.): Edzéstervezés. Sport, Budapest, 1986. Nádori L. (szerk.): A sportedzés, versenyzés új útjai. Sport. Budapest, 1988. Nádori L.: az edzés elmélete és módszertana. Testnevelési Főiskolai tankönyv. Sport, Budapest, 1981. Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 1993. Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai. II. rész. A kiválasztás. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 2000. 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. Tóth B.: Edzéselméleti alapismertetek. Jegyzet az edzőképző tanfolyamok hallgatói számára. Győr- Moson- Sopron megyei Sportigazgatóság. Győr, 2004. Szakály Zs. Sportedzés. Elmélet és gyakorlat. szerzői kiadás. Győr, 2014."

Ajánlott irodalom "Harsányi L.: Az edzés egy éven belüli szakaszai. OTSH. Budapest, 1992. Harsányi L.- Glesk, P.: A kondicionális képességek fejlesztésének módszerei. OTSH, Budapest, 1992. Harsányi L.: Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus. Budapest- Pécs, 2000. Istvánfi Cs. (szerk.): Sportjátékosok edzése. Sport. Budapest, 1986. Nádori L. (szerk.): Sportképességek mérése. Sport, Budapest, 1984. Nádori L. (szerk.): Edzéstervezés. Sport, Budapest, 1986. Nádori L. (szerk.): A sportedzés, versenyzés új útjai. Sport. Budapest, 1988. Nádori L.: az edzés elmélete és módszertana. Testnevelési Főiskolai tankönyv. Sport, Budapest, 1981. Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 1993. Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai. II. rész. A kiválasztás. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 2000. 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. Tudor O. Bompa- G. Gregory Haff: Periodization. Human Kinetics. 2009.