

**Tárgytematika / Course Description****Motorikus képességek****ESLB\_STTM030****Tárgyfelelős neve /****Teacher's name:** dr. Szakály Zsolt**Félév / Semester:** 2019/20/2**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 tantárgy összefoglalja a motoros képességek fejlődését és azok jellemzőit, a mozgásfejlődés-mozgástanulás és a motoros képességek kapcsolatát, valamint a motoros képességek fejlesztésének lehetőségeit és módszereit. A hallgatók ismerjék fel azt, hogy a mozgásos cselekvéstanulás az ember alapvető szükséglete, érdeke és az élettevékenység egyik alapfeltétele. Tudják, hogy a motoros képességek egyrészt alapfeltételei, másrészt eredményei a mozgásos cselekvéstanulásnak. A képzés során a hallgatók ismerjék meg a motoros képességek fejlődésének jellegzetességeit, fejlesztésük lehetőségeit és módszereit, valamint e képességek háttérben álló anatómiai szerkezeteket és élettani működéseket. Képesek legyenek önállóan képességfejlesztő gyakorlatsorokat tervezni, és azokat gyakorlatban alkalmazni. "

**TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION**

- 1.hét "Elmélet: a személyiség és fejlődése. Gyakorlat: az általános bemelegítés módszertana; Gyakorlat: az általános bemelegítés módszertana."
- 2.hét Elmélet: a személyiséget alkotó képességek fajtái. Gyakorlat: az erő és megjelenési formái a gyakorlatban.
- 3.hét Elmélet: a motorikus képességek anatómiai és élettani alapjai. Gyakorlat: erőfejlesztés természetes gyakorlatokkal.
- 4.hét Elmélet: az izomműködés energetikai forrásai. Gyakorlat: a gyorsaság és megjelenési formái a gyakorlatban.
- 5.hét Elmélet: az erő. Gyakorlat: a gyorsaságfejlesztése szerek nélkül.
- 6.hét Elmélet: a gyorsaság. Gyakorlat: a gyorsaságfejlesztése szerekkel.
- 7.hét Elmélet: az állóképesség. Gyakorlat: az állóképesség és megjelenési formái.
- 8.hét Elmélet: az állóképesség és az egészség kapcsolata. Gyakorlat: állóképességi feladatok az egészségmegőrzésben.
- 9.hét Elmélet: az ízületi mozgékonyosság. Gyakorlat: állóképességi feladatok az egyéni sportágakban.
- 10.hét Elmélet: koordinációs képességek. Gyakorlat: állóképességi feladatok csapatsportágakban.
- 11.hét Elmélet: a mozgáskoordináció folyamata. Gyakorlat: az ízületi mozgékonyosság fejlesztése dinamikus gyakorlatokkal.
- 12.hét Elmélet: a mozgástanulás. Gyakorlat: az ízületi mozgékonyosság fejlesztése statikus módszerekkel.
- 13.hét Elmélet: a motoros képességek fejlődése. Gyakorlat: A mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatok.
- 14.hét Elmélet: összefoglalás. Gyakorlat: játékos ügyességfejlesztés.

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

Elmélet: Óralátogatási követelmény (maximális hiányzás 4 alkalom félévente. A 7. héten zárthelyi dolgozat az

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

### Kötelező irodalom:

1. Harsányi L.- Glesk, P.: A kondicionális képességek fejlesztésének módszerei. OTSH, Budapest, 1992.
2. Nádori L. (szerk.): Sportképességek mérése. Sport, Budapest, 1984.
3. Nádori L.- Szigeti L. – Vass M.: A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás. Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.
4. Rigler E.: Az általános edzésmélete és módszertan alapjai. III. rész. A felkészítés: a kondicionális képességek fejlesztése. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 2000.
5. Szakály Zs.: Sportedzés. Elmélet és gyakorlat. Szerzői kiadás, Győr, 2014.
6. Polgár T.-Szatmári Z.: Motoros képességek 2011. [http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025\\_Polgar\\_Tibor-Szatmari\\_Zoltan-Motoros\\_kepessegek/adatok.html](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Polgar_Tibor-Szatmari_Zoltan-Motoros_kepessegek/adatok.html)

### Ajánlott irodalom:

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.: Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus. Budapest- Pécs, 2000.
4. Istvánfi Cs. (szerk.): Sportjátékosok edzése. Sport. Budapest, 1986.
5. Király T. (szerk.): A testneveléstanítás módszertana tanítók részére. Dialóg- Campus. Budapest- Pécs, 2001.
6. Nádori L. (szerk.): A sportedzés, versenyzés új útjai. Sport. Budapest, 1988.
7. Nádori L. (szerk.): Edzéstervezés. Sport, Budapest, 1986.
8. Nádori L.: Az utánpótláskorúak felkészítésének időszerű kérdései. OTSH Iskolai és Utánpótlásnevelési Önálló Osztály, Budapest, 1985.
9. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Testnevelési Főiskolai tankönyv. Sport, Budapest, 1981.
10. Rigler E.: Az általános edzésmélete és módszertan alapjai I. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 1993.
11. Rigler E.: Az általános edzésmélete és módszertan alapjai. II. rész. A kiválasztás. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 2000.
12. Tóth B.: Edzésméleti alapismeretek. Jegyzet az edzőképző tanfolyamok hallgatói számára. Győr- Moson-Sopron megyei Sportigazgatóság. Győr, 2004.