

## **Tárgytematika / Course Description**

### **Alkalmazott edzésemélet és módszertan**

**ESLM\_STTM048**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szakály Zsolt

**Félév / Semester:** 2018/19/2

**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 hallgató ismerje a legkorszerűbb edzés módszereket és azok felhasználhatóságát az élsportban, illetve a szabadidősportban. Legyen képes a diagnosztikai eljárások során kapott adatokat alkotó módon felhasználni az edzéstervezésben.

---

### **TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION**

- 1.hét A BSc. Szakon tanult edzéseméleti ismeretek átisméltése.
- 2.hét A szabadidősport társadalmi jellemzői és hatásai.
- 3.hét Az élsport társadalmi jellemzői és hatásai.
- 4.hét Az élsport és a szabadidősport határterületei.
- 5.hét Sportági edzésrendszerek I.
- 6.hét Sportági edzésrendszerek II.
- 7.hét A polarizált edzés.
- 8.hét Long Term Athlete Development (LTAD) jelentősége az utánpótlásnevelésben.
- 9.hét LTAD modellek a nagyvilágban.
- 10.hét A magaslati edzés jelentősége a sportolók felkészítésében.
- 11.hét A magaslati edzés módszertana I.
- 12.hét A magaslati edzés módszertana II.
- 13.hét A teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok értelmezése.
- 14.hét A teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok adatai alapján történő edzéstervezés.

---

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

Az órákon való aktív részvétel alapkövetelmény. A vizsgán a hallgató által választott, az órákon feldolgozott témákhoz kapcsolódó forráskutatás és annak bemutatása a feladat.

---

### **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

Kötelező irodalom:

Harsányi L.: Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus. Budapest- Pécs,

2000.

Szakály Zs. Sportedzés. Elmélet és gyakorlat. Szerzői kiadás. Győr, 2014.

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.

Ajánlott irodalom:

Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 1993. R

igler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai. II. rész. A kiválasztás. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 2000. R

igler 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. "

---