

## **Tárgytematika / Course Description**

### **Alkalmazott edzésmélett és módszertan**

**ESNM\_STTM048**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szakály Zsolt

**Félév / Semester:** 2019/20/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Vizsga

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 1/1/0

**Tárgy féléves óraszám /**

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

---

### **OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE**

A hallgató ismerje a legkorszerűbb edzésmódszereket 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 edzésmélett ismeretek átisméttlése.
- 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 utánpóttásnevelésben.
- 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. 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. "

---