|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: EDZÉSVEZETÉSI GYAKORLATOK 1.** | **Kódja: LBT\_TN108G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): gyakorlat és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): gyakorlati jegy |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **4**. |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| Az oktatás céljaA teljesítménynövelés, az elért eredményszint fenntartására való törekvés széleskörű tudományos alapokra helyezett elméleti ismereteinek gyakorlati alkalmazása.Az oktatás tartalma:* A terhelés szerkezetét (terjedelem, intenzitás) befolyásoló tényezők (edzésidőszak, életkor, előképzettség, egyéni sajátosságok) figyelembe vétele, a terhelés terjedelmének és intenzitásának optimalizálása az edzésfolyamatban.
* Az edzésegység illeszkedése az adott ciklus fő feladatához.
* A mozgástanulás feltételeinek biztosítása az edzésfolyamatban (kondicionális, koordinációs, pszichikai).
 |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| 1. Dr. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana; Sport, Bp. 1981.
2. Dr. Nádori László: Az edzéstervezés időszerű kérdései; Testnevelés és sporttudomány, Bp. 1983/1
3. Dr. Nádori László: Edzéstervezés,; Sport, Bp. 1986.
4. Dr. Nádori László: Edzésszerkezet, edzésfolyamat; Testnevelés és sporttudomány, Bp. 1984.
5. Dr. Harsányi László: Az edzés egy éven belüli szakaszai; Bp. 1992.
6. Dr. Rigler E. – Orosz P.: Sportjátékok edzésének néhány elméleti és módszertani kérdése; Medicina, Bp. 1985.
 |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Seres János – főiskolai docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**dr. Honfi László (torna), Seres János (atlétika), Széles-Kovács Gyula (kosárlabda), Hajdu Pál (röplabda), Hajdú Pál (tenisz) |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-1)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-2)