|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: EDZÉSELMÉLET** | **Kódja: LMT\_TN107K2** | **Kreditszáma:2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): *előadás* és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): kollokvium |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév):  |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| * *A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:*

A hallgató legyen képes edzésprogramok önálló kidolgozására és a sportteljesítmény növelésére, az edzésterhelés optimális alakítására. Tudjon alkalmazni adekvát képesség- és kompetenciafejlesztő módszereket, teljesítménydiagnosztikai eljárásokat. Legyen képes sportszakmai ismereteinek szakszerű közvetítésére.* *Fejlesztendő kompetenciaterületek:*

*Szakmai tudás*:* A sportbeli teljesítményfokozás elméletével és gyakorlatával kapcsolatos tudományos eredmények ismerete.
* Az egyes tanulók személyiségének, tudásának, képességeinek megfelelő, tudományosan megalapozott teljesítményfokozó módszerek, technikák ismerete.
* A különböző teljesítményfokozó módszerek fajtái, lehetőségei és sportbeli alkalmazásának ismerete.

*Szakmai képességek:*– Képes a tanulókat, illetve sporttevékenységüket szakszerűen vezetni és teljesítményüket optimálisan növelni* Képes a tanulók megismerésére és (motoros, sportbeli) fejlődésük nyomon követésére alkalmas objektív teljesítménydiagnosztikai tesztek alkalmazására, eredmények értelmezésére.

– Képes a különböző információk sportszakmai feldolgozására, az egyénileg optimális teljesítménynövelő eljárások kiválasztására és alkalmazására. *Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:*– Rendelkezik a hatékony szóbeli és írásbeli kommunikáció készségeivel, a szaknyelvi szövegek olvasásának, interpretációjának, reflexiójának képességeivel, képes alkalmazni az információs-kommunikációs eszközöket a teljesítményfokozás érdekében.– Képes új edzésmódszerek és eljárások alkalmazására, tudományos eszközöket alkalmazó kipróbálására és szakszerű értékelésére.* *A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:*

A teljesítményfokozás folyamata, teljesítményszabályozó tényezők, az alkalmazkodás folyamata. Az edzettség összetevői. A testi képességek és motorikus kompetenciák. A tanulók motoros képességeinek fejlesztése, tekintettel az életkori sajátosságokra, eltérő terhelhetőségükre.A motoros próbák tervezése, szervezése, lebonyolítása.A mozgásfejlődés és a képességfejlesztés szenzibilis időszakaszai.Mozgástanulás, mozgásszabályozás. Stratégia és taktika. Edzéstervezés, formaidőzítés. A teljesítménydiagnosztika alapkérdései.* *Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:*

egy dolgozat sikeres megírása, eredményes kollokvium.*Munkaformák:* előadás, edzéslátogatás, edzésterv készítése, megadott szempontok szerint. |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| * *Kötelező irodalom:*

Farmosi I. (1999): Mozgásfejlődés. Dialóg-Campus Kiadó, Bp.Harsányi, L. (2000): Edzéstudomány I. Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs.Harsányi, L. (2001): Edzéstudomány II. Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs* *Ajánlott irodalom:*

Hirtz, P. – Hotz, A. – Ludvwig, G. (2004): Mozgáskompetenciák – egyensúlyozás. Dialóg Campus Kiadó, Budapest- PécsIstvánfi, Cs. (1986): Sportjátékosok edzése Sport, BudapestNádori L. - Derzsy B. - Fábián Gy. - Ozsváth K. - Rigler E. - Zsidegh M. (1999, 2005): Sportképességek mérése. Magyar Testnevelési Egyetem, BudapestNádori L. (szerk.) (1986): Edzéstervezés. Sport, BudapestNádori L. (1992): Az edzés elmélete és módszertana. Tankönyvkiadó, BudapestRigler E. (2002): Edzéselmélet I-II-III. SE TSK, Budapest. |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Dr. Szatmári Zoltán – egyetemi docns** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**Dr. Honfi László PhD – főiskolai tanárSzalay Gábor – főiskolai docens |

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)