|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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- Pécs  Istvánfi, Cs. (1986): Sportjátékosok edzése Sport, Budapest  Nádori L. - Derzsy B. - Fábián Gy. - Ozsváth K. - Rigler E. - Zsidegh M. (1999, 2005): Sportképességek mérése. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest  Nádori L. (szerk.) (1986): Edzéstervezés. Sport, Budapest  Nádori L. (1992): Az edzés elmélete és módszertana. Tankönyvkiadó, Budapest  Rigler 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 tanár  Szalay 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)