

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3 Intézet	SPORTJÁTÉKOK
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	LICENSZ
1.6 Szak / Képesítés	KINETOTERÁPIA ÉS SPECIÁLIS MOTRICITÁS Kinetóterapeuta

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	REGENERÁLODÁS SPORTEVÉKENYSÉGEBEN						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Lect.univ.dr.MANASSES ILDIKO						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Lect.univ.dr.MANASSES ILDIKO						
2.4 Tanulmányi év	II	2.5 Félév	III	2.6. Értékelés módja	C	2.7 Tantárgy típusa	DCOU

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	melyből: 3.5 előadás	14	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					30
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					30
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					11
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					10
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama			83		
3.8 A félév össz-óraszama			43		
3.9 Kreditszám			3		

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	<ul style="list-style-type: none"> Nem esedékes
4.2 Kompetenciabeli	<ul style="list-style-type: none"> Nem esedékes

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Videóprojektorral ellátott előadóterem
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Videóprojektorral ellátott előadóterem

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • K 1. Moduláris tervezés és a szakterület tartalmi alapjainak a tervezése a tantárgyak közötti irányultsággal. • K 2. Az integrált curriculum és a tanítási, illetve az oktatási környezet megszervezése, interdiszciplináris jelleggel.
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • TK3. Obiktív önértékelés a szükséges szakmai képzéshez, annak érdekében hogy beilleszkedj és alkalmazkodó képességedet felhasznájad a munka igényeinek betartásáért és a saját személyes program fejlesztésének.

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • Az elméleti és gyakorlati fogalmak elsajátítása a versenyszerű sportolók szervezeténél az erő kifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányított regenerálódás.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • Az erő kifejtés tanulmányozása különböző sportágakban, amelyben az erő kifejtés lehet: aerob, anaerob vagy vegyes. • A túledzettség, a túledzettség tüneteinek felismerése. A túledzettség előrejelzése és kezelése. • A fogalmak mélyítése az esetleges balesetekben ami edzéseken és versenyeken történnek. • Elkerülési módszerek ismerése sporttevékenységeken, balesetek ami előfordulhatnak a következő okokból: pálya(eszközök), a sportoló kiképzési foka, az edző, az egészségügyi személyzet hiánya és végül, de nem utolsó sorban, a sportoló viszonya a kiképző csapathoz.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Az izom összehúzódásának termikus megnyilvánulásai A sport-erő kifejtés fiziológiai osztályozása. Az izom-összehúzódás jellegzetességei erő kifejtés közben. Az izom-összehúzódás típusai. Az erő kifejtések élettani osztályozása.	Interaktív előadás	2 óra
A fáradtság. A kóros fáradtság. A túledzettség. A túledzettség tünetei. A túledzettség előrejelzése. A túledzettség kezelése.	Interaktív előadás	2 óra
Az erő kifejtés utáni regenerálódás . Az erő kifejtés természetével összefüggő regenerációs eszközök. A regenerálódás értékelése.	Interaktív előadás	2 óra
A szervezet erő kifejtés utáni regenerációs folyamatának felgyorsítására használt hidrofizioterápiás módszerek.	Interaktív előadás	2 óra
Regenerálódási program dominánsan anaerob erő kifejtés után. Regenerálódási program dominánsan	Interaktív előadás	2 óra

aerob erőkifejtés után. Regenerálódási program vegyes erőkifejtés után. Regenerálódási program dominánsan neuro-pszihikai erőkifejtés után.		
A regeneráció elmélete.	Interaktív előadás	2 óra
Regeneráció edzéseken és versenyeken.	Interaktív előadás	2 óra
		Összesen: 14 óra
<p>Könyvészet</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Șerban Doboși, 2009, „Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție” , Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 2. Elena Zamora, Dragoș Dan Crăciun, 1999, „ Igiena educației fizice și a sportului” Ed. Risoprint, Cluj Napoca 3. Marilena Kory – Mercea, Elena Zamora, 2003, „Fiziologia efortului fizic sportiv” Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca 4. Șerban Doboși, 2011, Curs de refacere și recuperare după efort, Cluj Napoca 5. Elena Zamora, Doina Elena Zamora, Adrian Popescu, 2004, „Primul ajutor medical în educație fizică, sport și kinetoterapie”, Ed. GMI, Cluj Napoca 6. Roman Ghe., 2004, „Antrenamentul și competiția în sportul de performanță”, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A regenerálódás szerepe a sporttevékenységben.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Regenerálódási módszerek sporttevékenységben.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Regenerálódási program erőkifejtés után.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Egyéni regenerálódási módszerek különböző sportágakban.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra
Elsősegély	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra
Az izomszakadás és az ínszakadás	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra
Ficamok	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Törések	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Vérzések	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Magas vagy alacsony hőmérségletű környezetben történő balesetek.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra
		Összesen: 28 óra
<p>Könyvészet</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Șerban Doboși, 2009, „Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție” Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 2. Elena Zamora, Dragoș Dan Crăciun, 1999, „ Igiena educației fizice și a sportului” Ed. Risoprint, Cluj Napoca 3. Marilena Kory – Mercea, Elena Zamora, 2003, „Fiziologia efortului fizic sportiv” Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca 4. Șerban Doboși, 2011, Curs de refacere și recuperare după efort, Cluj Napoca 5. Elena Zamora, Doina Elena Zamora, Adrian Popescu, 2004, „Primul ajutor medical în educație fizică, sport și kinetoterapie”, Ed. GMI, Cluj Napoca 		

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

- A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselőinek elvárásával, a professzionális szervezetekével és az alkalmazottaikkal (Megyei Iskolai Tanfelügyelőség, Gyógytornászok Szövetsége, Központok, Iskolák) betartva a egyetem előtti oktatás iskolai programjának követelményeit.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Az elméleti és gyakorlati fogalmak elsajátítása a versenyszerű sportolók szervezeténél az erő kifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányított regenerálódás	Írásbeli felmérés	40%
	Elkerülési módszerek ismerése sporttevékenységeken	Írásbeli felmérés	30%
10.5 Szeminárium / Labor	A szervezet erő kifejtés utáni regenerációs folyamatának felgyorsítására használt módszerek bemutatása	Gyakorlati felmérés	20%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"> • Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előírt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása a liceumokban 			

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

Lect.univ.dr.MANASSES ILDIKO

Tagozatvezető

dr. Boros-Balint Iuliana, docens