

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.3 Intézet	SPORTJATEKOK
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	ALAPKÉPZÉS
1.6 Szak / Képesítés	MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKA SZAK / SZAKEDZŐ

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	EDZÉSELMÉLET ALAPJAI/ Bazele teoriei antrenamentului						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Sándor József, egyetemi tanár						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Sándor József, egyetemi tanár						
2.4 Tanulmányi év	II	2.5 Félév	IV	2.6. Értékelés módja	E	2.7 Tantárgy típusa	DS

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

3.1 Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	56	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					24
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					20
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					16
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					5
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					2
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	69				
3.8 A félév össz-óraszama	125				
3.9 Kreditszám	5				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	Nem szükséges
4.2 Kompetenciabeli	Nem szükséges

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Digitális eszközök, esettanulmányok, vizsgálati kérdések, speciális anyagok, kézikönyvek és könyvek
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Digitális eszközök, esettanulmányok, vizsgálati kérdések, speciális anyagok, kézikönyvek és könyvek

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<p>K1 Moduláris tervezés (Sport és motorikus teljesítmény,) és a szakterület alaptartalmának tervezése interdiszciplinárisan tájékozódva</p> <p>K2 Az integrált tananyag és a képzési-tanítási környezet megszervezése, interdiszciplináris hangsúlyokkal (Testnevelés és sportnevelés, Sport és motorikus teljesítmény, kintoterápia és speciális mozgáskészség)</p> <p>K3 A fizikai növekedés és fejlettség, valamint a motorikus képességek felmérése a testnevelés és sport speciális elvárásainak / célkitűzéseinek megfelelően, az önálló testgyakorláshoz való viszonyulás felmérése</p> <p>K4 A testnevelés és sport specifikus operációs rendszereinek leírása és bemutatása, korcsoportok szerint</p>
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • Sportesemények szervezése, szakképzett segítségnyújtással, a szakma etika betartásával • A kiválasztási-, felkészülési- és verseny-folyamatok feladatainak hatékony teljesítése • A szakképzési szükségletek objektív felmérése az egyéni fejlődési terv alapján, a munkaerőpiachoz való alkalmazkodás érdekében.

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

<p>7.1 A tantárgy általános célkitűzése</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Hozzon létre egy rendszer-, edzések keretében szükséges specifikus szakismereteket, elveket és törvényeket, amelyek szabályozzák a képzés és a verseny folyamat tevékenységeket. • A kezdő és haladó sportolók irányítási, értékelési és képzési érdekében különböző tervezési technikák és módszerek elsajátítása. • Bibliográfia hatékony felhasználása szükséges munka elvek létrehozása érdekében.
<p>7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Különböző sportágak folyamán, motorikus képességek fejlesztésének tudományos kitekintése. • A tudományos munka ismereteket rendszerének elsajátítása. • Különböző gyakorlatok konkrét struktúráját a tudás és alkalmazása révén kezelése, megszerzése teljesítmények célkitűzése érdekében. • Edzések folyamán, gyakorlati és módszertani ismeretek elsajátítása és alkalmazása. • A helyes szaknyelv alkalmazása specifikus tevékenységek folyamán. • Sportversenyek szervezeti és irányítási szükséges ismeretszerzés kezdő és haladó szinten. • Az utánpótlás kiválasztásának szükséges lépések megvalósulása, alkalmazása. • A javasolt képzési programok megfelelő használata. • Egy sport edzésterv megfogalmazása hosszú-, közép - és rövidtávra. • A hallgatók felhatalmazza gyakorlati és módszertani ismeretekkel alkalmazandó testnevelési órán és ezek átvitele szabadidő programok folyamán. • Konkrét gyakorlati tevékenységek tervezése, irányítása és értékelése. • Különböző vizsgálati és végrehajtási módszerek, technikák és eszközök használata.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A sporttudomány (testnevelés és sporttudomány) helye a tudományok rendszerében	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
Az edzésmélett, mint a sporttudomány egyik ága	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra

Az edzés. A sportfelkészítés rendszere, edzésrendszer	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
Az edzés célja és elve.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	4 óra
Az edzés és az erőfeszítés-, fáradtság-, pihenés kapcsolata	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
A sporttehetség jellemzői. Problémák, ellentmondások a sportkiválasztásban	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	4 óra
Edzési eszközök és módszerek	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	4 óra
Az Edzések Folyamatainak Összetevői	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	4 óra
A specifikus motorikus koordinációs és kondicionáló képességek	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	4 óra
		Összesen 28 óra

Könyvészet

1. **Bompa O. Tudor** – 2001, *Dezvoltarea calităților biomotrice, Periodizarea*, București, MTS,
2. **Bompa O. Tudor** – 2003, *Performanța în jocurile sportive, Teoria și metodologia antrenamentului*, Constanța, Ed. Ex Ponto
3. **Dragnea Adrian, Teodorescu - Mate Silvia** - 2002, *Teoria Sportului*, București, Ed. FEST.
4. **Dragnea, A.**, -1996, *Antrenamentul sportiv - teorie și metodică*, București, Editura Didactică și Pedagogică,
5. **Dubecz, J.**, - 2009, *Általános edzéselmélet és módszertan*, Jegyzet a középfokú edzőképzés részére, Budapest, Rectus Kft.
6. **Koltai, J., Nádori, dr. L.**, - 1973, *Sportképességek fejlesztése*, Budapest, Sport
7. **Nádori, L.**, - 1991, *Az edzés elmélete és módszertana*, Budapest, M.T.E
8. **Teodorescu Silvia** – 2009, *Antrenament și Competiție*, Buzău, Ed. Alpha MDN, Ed a 2-a rev.

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Az edzés. A sportfelkészítés rendszere, edzésrendszer	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	4 óra
Az edzés sajátos vonásai. Edzésfeladatok	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	4 óra
Problémák, ellentmondások a sportkiválasztásban	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	4 óra
A sporttehetség jellemzői	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	4 óra
Edzési célok, elvek, eszközök, módszerek – alkalmazások különböző sportságokban	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	4 óra
A sportpályafutás tervezése, távlati tervezés, képzési–edzési szakaszok (időszakok), a periodizáció elméleti alapjai, a mezo - és mikro ciklusok értelmezése	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	4 óra
Sportverseny	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	4 óra
		Összesen 28 óra

Könyvészet

- Alexe, N.,- 1993, *Antrenamentul sportiv modern*, București, Editura Editis
- Manno, R., - 1996, *Bazele antrenamentului sportiv*, București, Editura SDP nr. 378-375, CCPPS,
- Harsányi, L., 2001, *Edzéstudomány II*. Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó
- Harsányi L. 2000, *Edzéstudomány I*. Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó
- Harsányi L., Glesk, P., 1994, *A kondicionális képességek fejlesztésének módszerei*. Budapest,
- Roman, Gh., Batali, C., -2007, *Antrenamentul sportiv- teorie și metodică*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
- Rusu, F., Baciu, A., Santa, C., - 2008, *Teoria și metodică antrenamentului sportiv - Note de curs pentru studenți*, Cluj-Napoca
- PROQUEST 5000 : <http://proquest.umi.com/login>
- BSCO. Library Information Science <http://search.ebscohost.com>

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

- A tantárgy tartalma alátámasztja a közösség képviselő elvárásainak, a szakmai szervezetek és a munkáltatók (Sportegyesületek, sport szövetségek, sportklubok, stb). Ugyanúgy, tiszteletben tartja a különleges követelményeket és a tudomány specifikus tevékenységeket.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Aktív részvétel	Írásbeli vizsga	60%
10.5 Szeminárium	Aktív részvétel	Ismeretfelmérő tesztek	20%
	Folyamatosan teljesítendő feladatok	Portfólió	20%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"> • A célkitűzéseket és oktatási-nevelési gyakorlat struktúrák ismerete és ezek alkalmazása specifikus intézmények keretében. 			

Előadás felelőse

Dr. Sándor József, egyetemi tanár.

Szeminárium felelőse

Dr. Sándor József, egyetemi tanár

Tagozatvezető

Dr. Boros-Balint Iuliana, docens