

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	Mozgáskészség és sporttechnikák/Testnevelő tanár, edző

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	REGENERÁLODÁS ÉS REHABILITÁCIÓS TECHNIKÁK AZ ÉLSPORTBAN/ Tehnici și metode recuperare sportivă						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	dr.MANASSES ILDIKO, adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	dr.MANASSES ILDIKO, adjunktus						
2.4 Tanulmányi év	III	2.5 Félév	V	2.6. Értékelés módja	V	2.7 Tantárgy típusa	VT

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

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	1
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	14
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					40
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					29
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					10
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszám	83				
3.8 A félév össz-óraszám	125				
3.9 Kreditszám	5				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	<ul style="list-style-type: none"> Nincs előfeltétel
4.2 Kompetenciabeli	<ul style="list-style-type: none"> Nincs előfeltétel

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Multimédia eszközökkel felszerelt előadó terem.
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Multimédia eszközökkel felszerelt előadó terem.

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • K 1. Moduláris tervezés (Testnevelés és Sport) 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 (Testnevelés és Sport) • K5 A testnevelés- és sporttevékenységeken résztvevők felkészültségi szintjének felmérése
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	Interaktív előadás	2 óra
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	Interaktív előadás	2 óra
A kóros fáradtság. A túledzettség. A túledzettség tüneteinek. 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	Interaktív előadás	2 óra

erőkifejtés után. Regenerálódási program dominánsan 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
Az izomszakadás és az ínszakadás	Interaktív előadás	2 óra
Ficamok	Interaktív előadás	2 óra
Törések	Interaktív előadás	2 óra
Vérzések	Interaktív előadás	2 óra
Magas vagy alacsony hőmérségletű környezetben történő balesetek.	Interaktív előadás	2 óra
		Összesen: 28 óra

Könyvészet

- Doboși, S.**,(2009), - Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție , Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
- Doboși, S.**,(2011), - Curs de refacere și recuperare după efort, Cluj Napoca
- Kory – Mercea, M., Zamora, E.**,(2003), - Fiziologia efortului fizic sportiv, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca
- Manasses, I.**, (2017),- Regenerálódás és rehabilitációs technikák az élsportban, Testnevelés és sport kar,Bábes-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
- Roman, Ghe.**, (2004),- Antrenamentul și competiția în sportul de performanță, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
- Zamora, E., Crăciun, D.D.**, (1999), - Igiene educației fizice și a sportului, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
- Zamora, E., Zamora, D.E., Popescu, A.**, (2004), - Primul ajutor medical în educație fizică, sport și kinetoterapie, Ed. GMI, Cluj Napoca

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A regenerálódás szerepe a sporttevékenységében.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
Regenerálódási módszerek sporttevékenységében.	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
		Összesen: 14 óra

Könyvészet

- Doboși, S.**,(2009), - Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție , Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
- Doboși, S.**,(2011), - Curs de refacere și recuperare după efort, Cluj Napoca
- Kory – Mercea, M., Zamora, E.**,(2003), - Fiziologia efortului fizic sportiv, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca
- Manasses, I.**, (2017),- Regenerálódás és rehabilitációs technikák az élsportban, Testnevelés és sport kar,Bábes-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
- Roman, Ghe.**, (2004),- Antrenamentul și competiția în sportul de performanță, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
- Zamora, E., Crăciun, D.D.**, (1999), - Igiene educației fizice și a sportului, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
- Zamora, E., Zamora, D.E., Popescu, A.**, (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 közösségi képviselők, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásaival (Megyei Iskolai Tanfelügyelőség, Gyógytornászok Szövetsége, Központok, Iskolák)

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 erőkifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányított regenerálódás Elkerülési módszerek ismerése sporttevékenységeken	Írásbeli felmérés	70%
10.5 Szeminárium / Labor	A szervezet erőkifejtés utáni regenerációs folyamatának felgyorsítására használt módszerek bemutatása	Gyakorlati felmérés	30%
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. A minimum 5-ös jegy elérése az értékelés minden összetevőinél.			

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

Dr.MANASSES ILDIKO adjunktus

Dr.MANASSES ILDIKO adjunktus

Tagozatvezető

dr. Boros-Balint Iuliana, docens