

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai/ Date despre program

1.1 Felsőoktatási intézmény/ Instituția de învățământ superior	BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Kar/ Facultatea	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR/ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Intézet/ Departamentul	GYÓGYTORNA ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK TANSZÉK/ DEPARTAMENTUL DE KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE
1.4 Szakterület/ Domeniul de studii	GYÓGYTORNA/ KINETOTERAPIE
1.5 Képzési szint/ Ciclul de studii	LICENȘ/ LICENȚĂ
1.6 Szak/ Programul de studiu	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG/ KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

2. A tantárgy adatai/ Date despre disciplină

2.1 A tantárgy neve/ denumirea disciplinei	REGENERÁLODÁSI ÉS REHABILITÁCIÓS TECHNIKÁK A SPORTBAN/ REFACERE ȘI RECUPERARE ÎN SPORT						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve/ titularul de curs	dr.MANASSES ILDIKO, adjunktus lect.dr. MANASSES ILDIKO						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve/titularul de seminar/ laborator	dr.MANASSES ILDIKO, adjunktus lect.dr. MANASSES ILDIKO						
2.4 Tanulmányi év/ Anul de studiu	II	2.5 Félév/ semestrul	3	2.6. Értékelés módja/ Forma de evaluare	C C	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disciplinei	OP OP

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám) / Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Heti óraszám/ Nr ore pe săptăm.	3	melyből: 3.2 előadás din care curs	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám Total ore din planul de învă.	42	melyből: 3.5 előadás din care curs	14	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása/ distribuția fondului de timp:					óra ore
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása/ Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás) / Tutoriat					4
Vizsgák/ Examinări					2
Más tevékenységek/ Alte activități:					2
3.7 Egyéni munka össz-óraszám/ Total ore studiu individual					28
3.8 A félév össz-óraszám/ Total ore pe semestru					75

4. Előfeltételek (ha vannak)/ Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 Tantervi/ de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> • Nincs előfeltétel
4.2 Kompetenciabeli/ de competențe	<ul style="list-style-type: none"> • Nincs előfeltétel

5. Feltételek (ha vannak))/ Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • A hallgatók nem zavarják meg a kurzust olyan beszélgetésekkel, amelyek nem kapcsolódnak a kurzus témájához, vagy elektronikus eszközök használatával. Mind az interperszonális interakció, mind a mobil eszközök használata csak a kurzus interakciójának részeként engedélyezett, amennyiben erre szükség van. A diákok késése az órákra nem fogadható el. A diákok tiszteletben tartják a fegyelmi szabályokat. Multimédia eszközökkel felszerelt előadó terem. • Studenții nu vor perturba desfășurarea cursului prin discuții care nu au legătură cu tema cursului sau prin utilizarea de dispozitive electronice. Atât interacțiunea interpersonală, cât și utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care li se solicită acest lucru. Nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele de curs. Studenții vor respecta regulile de disciplina. Sala de curs dotată cu echipament multimedia.
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • A szeminárium órákon való aktív részvétel, a hallgatók késése a szeminárium órákra nem fogadható el. A diákok tiszteletben tartják a fegyelmi szabályokat. A szeminárium órákon való részvételi kötelezettség 80%. Multimédia eszközökkel felszerelt előadó terem. • Participarea activă la seminarii, nu va fi acceptată întârzierea studenților la seminarii. Studenții vor respecta regulile de disciplina. Obligatorietatea participării este de 80% la seminarii. Sala de curs dotată cu echipament multimedia.

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale	<p>Competențe profesionale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică • Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare; • Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică; • Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
--	--

Transzverzális kompetenciák/Competente	<p>Competențe transversale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;
--	---

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján) / Obiectivele disciplinei
(reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése/ Obiectivul general al disciplinei	<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. • A hallgató megfelelően azonosítja a gyógytornász hatékonyságával, felelősségével és szakmai etikájával kapcsolatos elemeket a fizioterápiás intervenció programon belül. • A hallgató személyes fejlesztési tervet tervezhet, amely a folyamatos képzés szükségességének tudatosítására összpontosít, a tanulási erőforrások / potenciál helyes azonosításával; • Învățarea conceptelor teoretice și practice despre organismul sportivilor de performanță după refacerea după efort: recuperare spontană și recuperare ghidată. • Absolventul identifică în mod adecvat elementele legate de eficiența, responsabilitatea și etica profesională a kinetoterapeutului în cadrul unui program de intervenție kinetoterapeutică. • Absolventul poate concepe un plan de dezvoltare personală centrat pe conștientizarea necesității de formare continuă, cu identificarea corectă a resurselor/ potențialului de învățare;
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice	<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. • A hallgató azonosíthatja a kinezioterápiás beavatkozás technikáit és módszereit, amelyek megfelelnek az adott kontextusnak. • Cunoașterea modificărilor induse de efort în diferitele ramuri sportive în care efortul fizic poate fi aerob, anaerob și mixt; • Cunoașterea mecanismelor și manifestărilor stării de oboseală pe înțelegerea

	<p>căroră se bazează metodele diverse de înlăturare a stării de oboseală;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprofundarea noțiunilor referitoare la posibilele accidente ce pot interveni în antrenament și competiție; • Absolventul poate identifica tehnicile și metodele de intervenție kinetoterapeutică adecvate unor contexte specifice.
--	---

8. A tantárgy tartalma/ Conținuturi

8.1 Előadás/ Curs	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
Az izom összehúzódásának termikus megnyilvánulásai A sport-erőkifejtés fiziológiai osztályozása. Az izom-összehúzódás jellegzetességei erőkifejtés közben. Az izom-összehúzódás típusai. Az erőkifejtések élettani osztályozása./ Manifestări termice ale contracției musculare; Metabolismul muscular Clasificarea fiziologică a efortului sportiv; Particularități ale contracției musculare în efort; Clasificarea fiziologică a eforturilor; Tipuri de contracție musculară;.	Interaktiv előadás/ Curs interactiv	2 óra/ 2 ore
A fáradtság. A kóros fáradtság. A túledzettség. A túledzettség tünetei. A túledzettség előrejelzése. A túledzettség kezelése./ Tipuri de efort – modificări fiziologice în diferite discipline sportive; Oboseala. Oboseala patologică; Supraantrenamentul; Simptomele supraantrenamentului, Tratamentul supraantrenamentului.	Interaktiv előadás/ Curs interactiv	2 óra/ 2 ore
Az erőkifejtés utáni regenerálódás . A regenerálódás értékelése./ Refacerea după efort; Aprecierea refacerii	Interaktiv előadás/ Curs interactiv	2 óra/ 2 ore
A szervezet erőkifejtés utáni regenerációs folyamatának felgyorsítására használt hidrofizioterápiás módszerek./ Măsurii hidrofizioterapeutice;	Interaktiv előadás/ Curs interactiv	2 óra/ 2 ore
Regenerálódási program dominánsan anaerob erőkifejtés után. Regenerálódási program dominánsan aerob erőkifejtés után. Regenerálódási program vegyes erőkifejtés után. Regenerálódási program dominánsan neuro-pszihikai erőkifejtés után./ Schema orientativă de refacere după efort predominant anaerob; Schema orientativă de refacere după efort predominant aerob; Schema orientativă de refacere după eforturile de tip mixt; Schema orientativă de refacere după eforturi predominant neuro-psihiice.	Interaktiv előadás/ Curs interactiv	2 óra/ 2 ore
A regeneráció elmélete./ Teoria regenerării.	Interaktiv előadás/ Curs interactiv	2 óra/ 2 ore
Regeneráció edzéseken és versenyeken./ Regenerare în antrenamente și competiții.	Interaktiv előadás/ Curs interactiv	2 óra/ 2 ore
		Összesen: 14 óra/ Total: 14 ore

Könyvészet / Bibliografie

1. **Doboși, S.**,(2009), - Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție , Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. **Doboși, S.**, (2011), - Curs de refacere și recuperare după efort, Cluj Napoca
3. **Dragan, I.**, (2002), - Medicină sportivă, Ed. Medicală, București
4. **Gligor, E.**, (2005), - Patologia cardiovasculară a sportivului, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca
5. **Kory – Mercea, M., Zamora, E.**,(2003), - Fiziologia efortului fizic sportiv, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca
6. **Manasses, I.**, (2021), - Curs de refacere și recuperare în sportul de performanță, FEFS, UBB Cluj Napoca
7. **Roman, Ghe.**, (2004),- Antrenamentul și competiția în sportul de performanță, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
8. **Zamora, E., Crăciun, D.D.**, (1999), - Igiena educației fizice și a sportului, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
9. **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/ seminarii/ laborator	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
1. Követelmények bemutatása, csoport szervezése, ellenőrzése és szintvonala\ Prezentarea cerințelor, organizarea și verificarea nivelului grupei	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok / Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 óra/ 2 ore
2. A regenerálódás szerepe a sporttevékenységben./ Rolul refacerii în activitatea sportivă	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok / Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 óra/ 4 ore
3. Regenerálódási módszerek sporttevékenységben./ Metode de refacere folosite în sport	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok / Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	6 óra/ 6 ore
4. Regenerálódási program erő kifejtés után./ Scheme orientative de refacere după efort	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok / Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 óra/ 4 ore
5. Egyéni regenerálódási módszerek különböző sportágakban./ Prezentarea unor programe de refacere după efort, individualizate pe ramuri sportive;	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok / Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	6 óra/ 6 ore
6. Elsősegély./ Prezentarea metodelor specifice de recuperare în caz de accidentare	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok / Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 óra/ 4 ore
7. Kollokvium – elméleti vizsga/ Colocviu – examinare teoretică	Írásbeli felmérés/ Examen scris	2 óra/ 2 ore
		Összesen: 28 óra/ Total: 28 ore

Könyvészet/ Bibliografie

1. **Doboși, S.**,(2009), - Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție , Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. **Doboși, S.**, (2011), - Curs de refacere și recuperare după efort, Cluj Napoca
3. **Dragan, I.**, (2002), - Medicină sportivă, Ed. Medicală, București
4. **Gligor, E.**, (2005), - Patologia cardiovasculară a sportivului, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca
5. **Kory – Mercea, M., Zamora, E.**,(2003), - Fiziologia efortului fizic sportiv, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca
6. **Manasses, I.**, (2021), - Curs de refacere și recuperare în sportul de performanță, FEFS, UBB Cluj Napoca
7. **Roman, Ghe.**, (2004),- Antrenamentul și competiția în sportul de performanță, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
8. **Zamora, E., Crăciun, D.D.**, (1999), - Igiena educației fizice și a sportului, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
9. **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./ Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- A tantárgy tartalma megegyezik a közösségi képviselők, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásaival (Megyei Iskolai Tanfelügyelőség, Gyógytornászok Szövetsége, Központok, Iskolák)/
- Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor. (Inspectoratul Școlar Județean, Asociația Kinetoterapeuților, Centrelor, Școlilor)

10. Értékelés/ Evaluare

Tevékenység típusa/ Tip activitate	10.1 Értékelési kritériumok Criterii de evaluare	10.2 Értékelési módszerek/ Metode de evaluare	10.3 Aránya a végső jegyben/ Pondere din nota finală
10.4 Előadás/ Curs	Az elméleti és gyakorlati fogalmak elsajátítása a versenyszerű sportolók szervezeténél az erő kifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányított regenerálódás./ Cunoașterea noțiunilor teoretice și practice referitoare la refacerea după efort a organismului sportivului de performanță: refacerea spontană și refacerea dirijată	Írásbeli felmérés/	80 %
		Examen scris	80%
10.5 Szeminárium / Labor	A szervezet erő kifejtés utáni regenerációs folyamatának felgyorsítására használt módszerek bemutatása/ Prezentarea metodelor utilizate	Szemináriumi felmérés/ Evaluare seminar	20 % 20%

	pentru accelerarea procesului de regenerare a organismului după efort		
--	---	--	--

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță

- A szeminárium órákon való részvételi kötelezettség 80%.
- A minimum 5(öt)-ös jegy elérése az értékelés minden összetevőinél(az írásbeli vizsgán való részvétel feltétele az 5(öt) -ös jegy megszerzése a szemináriumon)./
- Prezența obligatorie la seminarii. minimum 80%.
- Obținerea unei note minime de 5 pentru toate componentele evaluării(accesul în examenul scris este condiționat de obținerea notei 5 (cinci) la seminar).

Előadás felelőse/ semnătură titular de curs Lect.dr. Manasses Ildiko	Szeminárium felelőse/ Semnătură titular de seminar/ laborator Lect.dr. Manasses Ildiko
Tagozatvezető/ Semnătură responsabil program Conf.dr. Boros Balint Iuliana	Intezetigazgató/ Semnătură director de departament Prof.univ.dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareș