

A TANTÁRGY ADATLAPJA

REGENERÁLODÁSI ÉS REHABILITÁCIÓS TECHNIKÁK A SPORTBAN

Egyetemi tanév 2025-2026

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2. Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3. Intézet	GYÓGYTORNÁ ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK
1.4. Szakterület	GYÓGYTORNÁ
1.5. Képzési szint	LICENSZ
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	GYÓGYTORNÁ ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG / Gyógytornász
1.7. Képzési forma	NAPPALI TAGOZATOS OKTATÁS

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	REGENERÁLODÁSI ÉS REHABILITÁCIÓS TECHNIKÁK A SPORTBAN					A tantárgy kódja	YLX3015
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	II	2.5. Félév	3	2.6. Értékelés módja	C	2.7. Tantárgy típusa	OP

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

3.1. Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	1	3.3 szeminárium/labor/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	42	melyből: 3.5 előadás	12	3.6 szeminárium/labor	28
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					8
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					6
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					4
Vizsgák					3
Más tevékenységek					2
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszám					33
3.8. A félév összóraszám					75
3.9. Kreditszám					3

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	Nincs előfeltétel
4.2. Kompetenciabeli	Nincs előfeltétel

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	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.
---	---

5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	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.
--	--

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai/kulcs-kompetenciák	• 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.
Transverzális kompetenciák	• 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;

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri Az elméleti és gyakorlati fogalmak elsajátítása a versenyszerű sportolók szervezeténél az erő kifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányított regenerálódás.
Képességek	A hallgató képes Alapvető technikák alkalmazása: a hallgatók alkalmazzák és bemutatják az alapvető elméleti és gyakorlati fogalmakat amit elsajátítottak a versenyszerű sportolók szervezeténél az erő kifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányított regenerálódás.
Felelősség és önállóság	A hallgató képes önállóan dolgozni Alapvető technikák folyamatos fejlesztése, a felelősségek vállalása : a hallgatók konkrét szerepeköröket vállalnak alkalmazva és bemutatva az alapvető elméleti és gyakorlati fogalmakat amit elsajátítottak a versenyszerű sportolók szervezeténél az erő kifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányított regenerálódás. Kezdeményezőkézséget mutatnak a személyes fejlődésben, a visszajelzések integrálásában és a fejlesztési lehetőségek azonosításában.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	• 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	• 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.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Az izom összehúzódásának termikus megnyilvánulásai A sport-erőkifejtés fiziológiai osztályozása. Az izom-összehúzódás jellegzetességei erőkifejtés közben. Az izom-összehúzódás típusai. Az erőkifejtések 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 erőkifejtés utáni regenerálódás . A regenerálódás értékelése	Interaktív előadás	2 óra
A szervezet erőkifejtés utáni regenerációs folyamatának felgyorsítására használt hidrofizioterápiás módszerek	Interaktív előadás	2 óra
Regenerálódási program dominánsan anaerob erőkifejtés után. Regenerálódási program dominánsan aerob erőkifejtés után. Regenerálódási program vegyes erőkifejtés után. Regenerálódási program dominánsan neuro-pszihikai erőkifejtés után.	Interaktív előadás	2 óra
A regeneráció elmélete.	Interaktív előadás	2 óra
Regeneráció edzéseken és versenyeken	Interaktív előadás	2 óra
	Összesen	14 óra
Könyvészet 1. Doboși, S.,(2009), Refacerea și recuperare 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	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Követelmányek bemutatása, csoport szervezése, ellenőrzése és szintvonala	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok	2 óra
A regenerálódás szerepe a sporttevékenységekben	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok	4 óra
Regenerálódási módszerek sporttevékenységekben	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok	4 óra
Regenerálódási program erőkifejtés után	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok	6 óra
Egyéni regenerálódási módszerek különböző sportágakban	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok	6 óra
Elsősegély	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok	4 óra
Kollokvium – elméleti vizsga	Bemutatók, aktív részvétel, munkacsoportok	2 óra
	Összesen :	28 óra
Könyvészet 1. Doboși, S.,(2009), Refacerea și recuperare 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.

- 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 erőlködés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányított regenerálódás	Írásbeli felmérés	90 %
10.5 Szeminárium / Labor	A szervezet erőlködés utáni regenerációs folyamatának felgyorsítására használt módszerek bemutatása	Szemináriumi felmérés	10%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
A szeminárium órákon való részvételi kötelezettség 80%. A minimum 5(öt)-ös jegy elérése az értékelés minden összetevőjénél (az írásbeli vizsgán való részvétel feltétele az 5(öt) -ös jegy megszerzése a szemináriumon).			

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							
								

Kitöltés időpontja:

14.03.2025

Előadás felelőse:

Dr. MANASSES ILDIKO adjunktus

Szeminárium felelőse:

Dr. MANASSES ILDIKO adjunktus

Az intézeti jóváhagyás dátuma:

2025.04.24

Intézetigazgató:

Dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareș egyetemi tanár