A TANTÁRGY ADATLAPJA

REGENERÁLODÁSI ÉS REHABILITÁCIÓS TECHNIKÁK A SPORTBAN

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2. Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3. Intézet	GYÓGYTORNA ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK
1.4. Szakterület	GYÓGYTORNA
1.5. Képzési szint	LICENSZ
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	GYÓGYTORNA 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 óraszáma)

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 összóraszáma					**33**
3.8. A félév összóraszáma					**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 felszereltelőadó 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 şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea clinică primară (funcţională) şi diagnoza nevoilor de intervenţie kinetoterapeutică • Realizarea programelor de intervenţie kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare; • Utilizarea metodelor şi tehnicilor de intervenţie kinetoterapeutică; • Utilizarea elementelor de management şi marketing specifice domeniului.
Transzverzális kompetenciák	• Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională; • Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice intervenţiilor kinetoterapeutice; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri Az elméleti és gyakorlati fogalmak elsajátitása a versenyszerű sportolok szervezeténél az erőkifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányitott regenerálódás.
Képességek	A hallgató képes Alapvető technikák alkalmazása: a hallgatók alkalmazzák és bemutatják az alapvető elméleti és gyakorlati fogalmakat amit elsajátitottak a versenyszerű sportolok szervezeténél az erőkifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányitott 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 elsajátitottak a versenyszerű sportolok szervezeténél az erőkifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányitott regenerálódás. Kezdeményezőkészséget 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 elsajátitása a versenyszerű sportolok szervezeténél az erőkifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányitott regenerálódás.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	• Az erőkifejtés tanulmányozása külömböző sportágakban, amelyben az erőkifejtés lehet: aerob, anaerob vagy vegyes. • A túledzettség, a túledzettség tüneteinek felismerese. A túledzettség előrejelzése és kezelése. • A fogalmak mélyitése az esetleges balesetekben ami edzéseken és versenyeken történek. • 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. Doboşi, S.,(2009), Refacerea şi recuperarea după efortul din antrenament şi competiţie , Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. Doboşi, S., (2011), Curs de refacere şi recuperare după efort, Cluj Napoca
3. Dragan, I., (2002), Medicină sportivă, Ed. Medicală, Bucureşti
4. Gligor, E., (2005), Patologia cardiovasculară a sportivului, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj Napoca
5. Kory – Mercea, M., Zamora, E.,(2003), Fiziologia efortului fizic sportiv, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj Napoca
6. Manasses, I., (2021), Curs de refacere şi recuperare în sportul de performanţă, FEFS, UBB Cluj Napoca
7. Roman, Ghe., (2004), Antrenamentul şi competiţia în sportul de performanţă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
8. Zamora, E., Crăciun, D.D., (1999), Igiena educaţiei fizice şi a sportului, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
9. Zamora, E., Zamora, D.E., Popescu, A., (2004), Primul ajutor medical în educaţie fizică, sport şi kinetoterapie, Ed. GMI, Cluj Napoca

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Követelmények bemutatása, csoport szervezése, ellenőrzése és szintvonala	Bemutatások, aktív részvétel, munkacsoportok	2 óra
A regenerálódás szerepe a sporttevékenységeben	Bemutatások, aktív részvétel, munkacsoportok	4 óra
Regenerálódási módszerek sporttevékenységeben	Bemutatások, aktív részvétel, munkacsoportok	4 óra
Regenerálódási program erőkifejtés után	Bemutatások, aktív részvétel, munkacsoportok	6 óra
Egyéni regenerálódási módszerek különböző sportágakban	Bemutatások, aktív részvétel, munkacsoportok	6 óra
Elsősegély	Bemutatások, aktív részvétel, munkacsoportok	4 óra
Kollokvium – elméleti vizsga	Bemutatások, aktív részvétel, munkacsoportok	2 óra
	Összesen :	28 óra

Könyvészet
1. Doboşi, S.,(2009), Refacerea şi recuperarea după efortul din antrenament şi competiţie , Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. Doboşi, S., (2011), Curs de refacere şi recuperare după efort, Cluj Napoca

3. Dragan, I., (2002), Medicină sportivă, Ed. Medicală, Bucureşti
4. Gligor, E., (2005),- Patologia cardiovasculară a sportivului, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj Napoca
5. Kory – Mercea, M., Zamora, E.,(2003), Fiziologia efortului fizic sportiv, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj Napoca
6. Manasses, I., (2021), Curs de refacere şi recuperare în sportul de performanţă, FEFS, UBB Cluj Napoca
7. Roman, Ghe., (2004), Antrenamentul şi competiţia în sportul de performanţă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
8. Zamora, E., Crăciun, D.D., (1999), Igiena educaţiei fizice şi a sportului, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
9. Zamora, E., Zamora, D.E., Popescu, A., (2004), Primul ajutor medical în educaţie fizică, sport şi 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 elsajátitása a versenyszerű sportolok szervezeténél az erőkifejtés utáni regenerálódás után: spontán regenerálódás és irányitott regenerálódás	Irásbeli felmérés	90 %
10.5 Szeminárium / Labor	A szervezet erőkifejtés 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 összetevőinél(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

			4 MINŐSÉGI OKTATÁS					

Kitöltés időpontja:

14.04.2026

Előadás felelőse:

Dr. MANASSES ILDIKO adjunktus

Szeminárium felelőse:

Dr. MANASSES ILDIKO adjunktus

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2026.04.24

Intézetigazgató:

Dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareş egyetemi tanár