A TANTÁRGY ADATLAPJA

RÖPLABDA – ELMÉLET ÉS GYAKORLAT

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	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5. Képzési szint	LICENSZ
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG. KINETOTERAPEUTA.
1.7. Képzési forma	NAPPALI TAGOZAT

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	Röplabda – elmélet és gyakorlat					A tantárgy kódja	YLM3049
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	dr. BALLA Béla József, egyetemi adjunktus						
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	dr. BALLA Béla József, egyetemi adjunktus						
2.4. Tanulmányi év	II	2.5. Félév	III	2.6. Értékelés módja	V	2.7. Tantárgy típusa	OB

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	14	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					22
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					12
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					6
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					6
Vizsgák					8
Más tevékenységek: vizsgaeredmények csoportos átbeszélése					4
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszáma					**58**
3.8. A félév összóraszáma					**100**
3.9. Kreditszám					**4**

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	Akadémiai körökben elvárt tiszteletteljes viselkedés és a tanár által kért követelmények teljesítése.
4.2. Kompetenciabeli	A diáknak rendelkeznie kell egy minimum gyenge-közepes motoros képesség szinttel, hogy az órai feladatokat teljesíteni tudja. Hosszantartó figyelmi képesség és nagy mennyiségű új anyanyelven elhangzó információ feldolgozása.

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	A hallgatóknak be kell tartaniuk a kulturált kommunikáció szabályait, pontosan kell érkezniük minden órára, és aktívan részt kell venniük. Az együttműködés és a tisztelet a diáktársak és a tanár iránt elengedhetetlen egy eredményes oktatási környezet megteremtéséhez. IKT eszközök használata az órákon csakis a tanár által kiszabott feladatok végzésekor engedélyezett, ha erre szükség van.
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	**Aktív részvétel**: Kötelező az aktív részvétel 12 gyakorlati órán.

	Felszerelés: A hallgatóknak megfelelő sportfelszerelést kell viselniük (melegítő, póló, rövidnadrág, tiszta sportcipő). A nem megfelelő felszerelés a gyakorlati óráról való kizárását és hiányzás eredményez. **Biztonság**: A biztonsági előírások betartása kötelező. Bármilyen veszélyes vagy felelőtlen magatartás büntetést von maga után.

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai/kulcs-kompetenciák	A szakterület alapvető tartalmainak moduláris tervezése és ütemezése interdiszciplináris megközelítéssel. Az integrált tanterv és az oktatási-tanulási környezet szervezése interdiszciplináris fókuszáltsággal. A testi fejlődés és a motoros képességek értékelése a testnevelés és sport specifikus követelményei/céljai szerint. A testnevelés és sport specifikus operációs rendszereinek leírása és bemutatása életkori csoportok szerint. A testnevelési és sporttevékenységeken részt vevők felkészültségi szintjének értékelése. Az adott szakterületre jellemző menedzsment- és marketingelemek alkalmazása.
Transzverzális kompetenciák	Sport- és testnevelési tevékenységek szervezése különböző életkorú és felkészültségi szintű személyek számára szakképzett felügyelet mellett, az etikai és szakmai normák betartásával. Hatékony és eredményes együttműködés interdiszciplináris szakmai csapatokban a testnevelés és sport területén megvalósuló projektek és programok szervezése és lebonyolítása érdekében. Informatikai programok használata, szakmai dokumentáció készítése és kommunikáció egy nemzetközi nyelven.

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri a röplabda szaknyelvét, amely magában foglalja a különböző testhelyzeteket, testrész- és végtaghelyzeteket, a mozgások és technikai elemek specifikus elnevezését, a röplabdában használt eszközöket és kiegészítő szereket, valamint az alapvető gyakorlati csoportokat a bemelegítéshez és a alap technikai elemek gyakorlásához.
Képességek	A röplabda alapkurzus elvégzésével a diák elsajátítja az alapvető technikai készségeket, mint az alkar- és kosárérintés, nyitás, ütés és blokk. Fejlődik a térérzékelése, reakcióideje, valamint csapatjátékban való együttműködési és kommunikációs képessége. Megismeri a játékszabályokat, a taktikai alapelveket és a mérkőzéshelyzetekben való döntéshozatalt. A kurzus javítja az állóképességet, mozgáskoordinációt és gyorsaságot, miközben fejleszti a stratégiai gondolkodást és a sportszerűséget.
Felelősség és önállóság	A gyakorlások és mérkőzések alatt önálló döntéseket kell hoznia a játékhelyzetekben, például hogy mikor és hogyan üsse meg a labdát, vagy milyen taktikai megoldást válasszon. Felelőssége erősödik, mert a csapat eredményessége az ő teljesítményén is múlik. Meg kell tanulnia felelősséget vállalni saját fejlődéséért, edzésmunkájáért és a csapattársakkal való együttműködésért. Emellett a sportszerűség és a szabályok betartása is felelősségteljes magatartást követel.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	A röplabda terminológiájának és fogalmainak, mélyreható megértése, ezek gyakorlati alkalmazása, valamint a csapatmunkára, felelősségvállalásra vonatkozó készségek fejlesztése. A diák képessé váljon a tantervben szereplő technikai és taktikai elemek legalább középszintű elvégzésére.

7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	**Ismeretek:** Technikai ismeretek – A hallgatók elsajátítják a röplabdázás alapvető mozdulatait, beleértve az alkar- és kosárérintést, a nyitást, a feladást, a támadó ütést és a blokkolást. Külön hangsúlyt kap a helyes technikai végrehajtás, az ütéserő és a pontosság fejlesztése, valamint a mozdulatok biomechanikai alapjai. Taktikai alapok – A tantárgy bemutatja a röplabdázás csapatjáték jellegét, megismerteti a különböző támadó- és védekezési formációkat (pl. 5-1, 4-2 felállás), valamint az adott játékszituációkban alkalmazható stratégiákat. A hallgatók megtanulják az ellenfél játékának elemzését, valamint az eredményes helyezkedést és együttműködést. Szabályismeret – A hallgatók részletesen megismerkednek a röplabda hivatalos játékszabályaival, beleértve az érvényes érintéseket, a hálóérintés és átlépés szabályait, valamint a bírói jelzéseket. Megértik a versenyszabályokat és a mérkőzések lebonyolításának rendszerét, ami segíti őket abban, hogy tudatosabban vegyenek részt a játékban. Döntéshozatali képesség – A játék dinamikus jellegéből adódóan a hallgatóknak gyors és hatékony döntéseket kell hozniuk a mérkőzések során. A kurzus során fejlesztik helyzetfelismerő képességüket, reakcióidejüket és a nyomás alatt hozott döntéseik minőségét, például egy támadás vagy védekezés közben. Fizikai és motoros fejlesztés – A röplabda egy összetett mozgásformákat igénylő sportág, ezért a tantárgy célja az állóképesség, az erő, a gyorsaság és a mozgáskoordináció fejlesztése. Kiemelt szerepet kap a rugalmasság, az egyensúlyérzék és a robbanékonyság javítása, amelyek mind hozzájárulnak a hatékonyabb játékhoz. Sportági kultúra – A hallgatók betekintést nyernek a röplabda történetébe, fejlődésébe és jelentőségébe a nemzetközi és hazai sportéletben. A tantárgy hangsúlyozza a sportszerűség, a tisztességes verseny és a csapatszellem fontosságát, valamint a sportágon belüli etikai normákat. **Készségek:** Koordináció fejlesztése – A hallgatók mozgáskoordinációjának javítása, különösen a szem-kéz és szem-láb koordináció terén, ami elengedhetetlen a pontos érintésekhez és a gyors helyváltoztatáshoz. Gyorsaság és reakcióidő javítása – A játék során a labda mozgásának gyors követése és a helyes döntések meghozatala érdekében fejlesztik a reakcióidőt és a mozdulatok gyorsaságát. Egyensúly és testkontroll – A stabil alapállás, a dinamikus mozgások közbeni egyensúlymegőrzés és a hirtelen irányváltások pontos kivitelezése segíti a hatékony és sérülésmentes mozgást. Robbanékonyság és ugróképesség fejlesztése – A nyitások, ütőtámadások és blokkolások hatékonyságának növelése érdekében a hallgatók ugróerejét és gyorsaságát célzott gyakorlatokkal javítják. Térbeli tájékozódás és helyezkedés – A röplabdázók számára kulcsfontosságú a pályán való megfelelő helyezkedés és az optimális mozgásirányok kiválasztása, amelyet különböző helyzetgyakorlatokkal fejlesztenek. Állóképesség és mozgásgazdaságosság – A folyamatos játékhelyzetek és hosszabb mérkőzések során elengedhetetlen az energia hatékony beosztása és az állóképesség növelése, ami hozzájárul a hosszú távú teljesítmény fenntartásához.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A röplabda története	Interaktív előadás	1 óra
3. A nyitások	Interaktív előadás	1 óra
4. A kosárérintések	Interaktív előadás	2 óra
5. Az alkarérintések	Interaktív előadás	2 óra
7. A sáncolások	Interaktív előadás	2 óra
8. Védekező taktika a röplabdában	Interaktív előadás	1 óra

10. A röplabda játék szabályzata	Interaktív előadás	2 óra
11. Sérülések és sérülés faktorok a röplabdában	Interaktív előadás	3 óra
Könyvészet 1. Garamvölgyi, M. (1996) A röplabdázás technikája és taktikája, Budapest. 2. Arday, A. (2001) A testnevelés tanítása : tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára. Korona Kiadó. Budapest. 3. Gál, L. (1992) Sportjátékok II: Sportjátékok elmélete és módszertana, kézilabdázás, röplabdázás, Nemzeti tankönyvkiadó. Budapest. 4. Balla Béla József (2019) A röplabdázás alapjai. Kézirat. Kolozsvár.		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Követelmények ismertetése -Specifikus bemelegítés ismertetése -Kosárérintés tanítása	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
2. Kosárérintés tanítása	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4 óra
3. Alkarérintés tanítása	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	4 óra
4. Nyitásfogadás tanítása	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
5. Az alsó nyitás tanítása	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
6. A felső pörgetett nyitás tanítása	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
7. A felső lebegő nyitás tanítása	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
8. A sáncolás tanítása	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
9. A vetődések és gurulások tanítása	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
10. A támadóérintés tanítása	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás	2 óra
11. Az elsajátított készségek felmérése	Bemutatás	4 óra
Könyvészet 1. Garamvölgyi, M. (1996) A röplabdázás technikája és taktikája, Budapest. 2. Arday, A. (2001) A testnevelés tanítása : tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára. Korona Kiadó. Budapest. 3. Gál, L. (1992) Sportjátékok II: Sportjátékok elmélete és módszertana, kézilabdázás, röplabdázás, Nemzeti tankönyvkiadó. Budapest. 4. Balla Béla József (2019) A röplabdázás alapjai. Kézirat. Kolozsvár.		

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

A röplabda tantárgy tartalmai megfelelnek a szakmai közösség és a munkáltatók aktuális igényeinek, mivel a hallgatók számára biztosítják a szükséges elméleti és gyakorlati felkészültséget, valamint fejlesztik azokat a készségeket, amelyek elengedhetetlenek az oktatásban és a sport területén végzett karrierhez.
A kurzusokon és gyakorlati órákon tárgyalt témák, mint például a röplabda alaptechnikái, a mozdulatok tanulásának stratégiái és a biztonsági intézkedések, összhangban állnak a sportági szövetségek és oktatási intézmények követelményeivel, amelyek magas szintű technikai tudást és a gyakorlatok különböző korcsoportokra és edzettségi szintekre történő alkalmazását várják el.
A tantárgy felépítése úgy lett megtervezve, hogy megfeleljen a nemzeti és nemzetközi sportági szövetségek által meghatározott szakmai képzési szabványoknak, ezáltal segítve a hallgatókat a szükséges kompetenciák elsajátításában, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy edzőkké, testnevelő tanárokká váljanak, vagy más, a sport területén releváns szerepeket töltsenek be.
Ezek a kompetenciák elengedhetetlenek a sikeres karrierhez a testnevelés és a sport területén, támogatva a hallgatókat abban, hogy fejlesszék az olyan specifikus készségeket, mint az edzések tervezése és vezetése, a mozdulatok elemzése, valamint a csapatok koordinálása, amelyek megfelelnek a munkáltatók aktuális igényeinek a szakmában.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	A röplabda játék technikai és taktikai elemeinek ismerete. A játékszabályzat ismerete.	Írásbeli vizsga/ Feleletválasztós teszt	50 %
10.5 Szeminárium / Labor	Az elsajátított technikai elemek végrehajtásának	Gyakorlati vizsga	50 %

	minősége: Nyitás, kosárérintés és alkarérintés		

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

- Az elméleti vizsgán való részvételhez csak azok a hallgatók kapnak jogosultságot, akik a gyakorlati teljesítményük alapján legalább 5-ös átlagot értek el.
    1. Alsó vagy felső nyitás: A nyitóvonalon kívülről végrehajtva, 12 ismétlési lehetőség a maximális 10 pont elérésére. A 10 helyes végrehajtás elegendő a maximális pontszám megszerzéséhez.
    2. Alkarérintési gyakorlat: A tanár által dobott labda visszajátszása a hálónál álló társ részére alkarérintéssel.
    3. Kosárérintési gyakorlat: A tanár által dobott vagy ütött labda fogadása kosárérintéssel, majd továbbítása a hálónál álló társ részére.
    Mindegyik gyakorlati próba egyszer próbálható meg.
- A gyakorlati vizsgán a próbák átlagának el kell érnie az 5 pontot. Emellett minden egyes próbán legalább 3 pontot kell szerezni ahhoz, hogy az eredményekből átlagot lehessen számítani.

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

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							
								

Kitöltés időpontja:
26.02.2026

Előadás felelőse:

dr. BALLA Béla József, egyetemi adjunktus

Szemináriumfelelőse:

dr. BALLA Béla József, egyetemi adjunktus

Az intézeti jóváhagyás dátuma:

2026.04.24.

Intézetigazgató:

Lector dr. Nuț Ancuța Ramona