



2024/25. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Edző alapszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 1.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sportági elmélet és gyakorlat I. EDZSEGY_0001

Tantárgy óraszám: 2E + 4GY

Kreditértéke: 6

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: SZALAI CSILLA

2. A KURZUS CÉLJA:

A hallgatók alapos bevezetése az atlétika futószámainak alapvető technikai, élettani és edzéselméleti ismereteibe. Ez az első félév szolgál alapul a további félévek során megszerzendő haladóbb tudáshoz és gyakorlati készségekhez.

A hallgatók megismerkednek a futás különböző típusaihoz (sprint, középtáv, hosszútáv) kapcsolódó alapvető technikákkal, taktikai elemekkel és az ezekhez szükséges edzés módszerekkel.

A hallgatók elsajátítják a futótechnikák alapjait, beleértve a futóformát, a megfelelő lépéshosszt, a lábmunka és a karhasználat technikáit, amelyeket az edzéseik során észlelt hibák felismerésével és kijavításával tökéletesítenek.

Bevezetést nyújt a futók élettani és biomechanikai alapjaiba, segítve a hallgatókat abban, hogy megértsék, hogyan működik a test futás közben, és hogyan lehet javítani a teljesítményt a biomechanikai elemzések segítségével.



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Bevezetés az Atlétikába és a Futás Szakágába. A kurzus követelményeinek ismertetése, számonkérés és beadandó feladatok részletezése. Az atlétika története és jelentősége, a különböző atlétikai szakágak bemutatása, különös tekintettel a futásra (sprint, középtáv, hosszútáv). Alapvető szabályok és versenyszámok	
2.	Futótechnikák és mozgáselemzés. Futótechnikák elemzése sprint, középtáv és hosszútáv futás technikai különbségei; biomechanikai alapok. Technikajavító gyakorlatok, futóforma fejlesztése; alapvető hibák felismerése. A különböző futótechnikák megértése és alapvető hibák felismerése, javítása.	
3.	Alapvető edzéselmélet a futásban. Alapvető edzéselméleti ismeretek: terhelés, regeneráció, állóképesség és erőnlét fejlesztése a futók számára. Állóképességi alapoató edzések tervezése és kivitelezése; különböző futási intenzitások és tempók kipróbálása.	
4.	Sprint edzések és technikák. Sprint futás technikai és taktikai alapjai, gyorsaságfejlesztés, rajt technikák. Rajtgyakorlatok, gyorsasági és robbanékonysági feladatok, a sprint futás technikájának és edzés módszereinek elsajátítása.	
5.	Középtáv futás technika és taktika. Középtáv futás (400m - 1500m) technikai és taktikai sajátosságai; versenytaktikák és tempókontroll. Középtáv specifikus feladatok, taktikai lehetőségek a középtáv futásban, tempó futások ismertetése, gyakorlása.	
6.	Hosszútáv futás és állóképesség fejlesztés. Hosszútáv futás (3000m - maraton) technikai és taktikai alapjai; aerob és anaerob állóképesség fejlesztése. Hosszú távú edzések, intervall edzések, fartlek, regeneráló futások ismertetése. A hosszútáv futás technikájának és állóképességi edzések módszertana.	
7.	Gyorsaság és erőnléti edzések a futóknak. Gyorsasági és erőnléti edzések jelentősége a futásban; plyometrikus edzésekkel való ismerkedés, robbanékonysági gyakorlatok kipróbálása, a gyorsaság és erőnlét fejlesztése futóknál.	



8.	Gátfutás technikája és edzése. Gátfutás technikai alapjai, gátvétel oktatása, a gátfutás rajtjának sajátossága. Gátfutó technikák gyakorlása, gátvétel, gyorsasági és robbanékonysági gyakorlatok.	
9.	Futók speciális állóképességi edzései. Speciális állóképességi edzések a futóknak: anaerob küszöb edzések, VO2 max fejlesztése. Az állóképesség fejlesztésének megértése és különböző módszereinek alkalmazása.	
10.	Futó edzésterv készítés és periodizáció. Edzésterhelés és regenerációs ciklusok, éves felkészülési tervekkel való ismerkedés. Edzésterv készítése különböző futószámokra.	
11.	Sérülésmegelőzés és rehabilitáció futóknak. Gyakori futósérülések és megelőzésük; rehabilitációs gyakorlatok.	
12.	Versenytaktikák és versenyfelkészítés futószámokra. Versenytaktikák kidolgozása különböző futószámokra; verseny előtti felkészülés és mentális felkészülés.	
13.	Záró gyakorlat, dolgozat, konzultáció és értékelés. A gyakorlati bemutatások.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az oktatott futószámok végrehajtása legalább elégséges szinten.

Házi dolgozat (önálló otthoni feladat) leadása – 12. hét

Zárthelyi dolgozatok: (legalább elégséges szintű teljesítése) Az elégtelen dolgozatok javítása, vagy pótlása a 13. héten lehetséges.

A versenygyakorlatok és a kiegészítő képesség próbák minimum alapszintű teljesítése.

3/1 Versenygyakorlatok:

- 60m síkfutás alapszint (elégséges): (FFI 7,9s; női 9,0 s) technikai és teljesítmény érdemjegy.

- 400m síkfutás (elégséges): (FFI 60,0s; női 70,0s)

3/2 Kiegészítő próbák



- 3000m (kiegészítő teszt) (FFI 14min 30s, Női 15min 30 s)
- Helyes gátvételi technika, helyes rajttal (kiegészítő teszt, 60m gáfutás, a gátak magassága 68 cm, a gátak közötti távolság 7,00m)

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY

Rendszeres óralátogatás. Két hiányzás megengedett. A megadott önálló otthoni feladat eredményes, határidőre történő elkészítése. Sikeres zárthelyi dolgozatok megírása (sikertelen zárthelyi dolgozat esetén a hallgató a 13. héten köteles javítani).

A félévet záró:

- zárthelyi dolgozat eredménye 50%- ban,
- gyakorlati jegy:önálló otthoni feladat 25%- és a gyakorlati bemutatás 25%-ban

érvényesül a gyakorlati jegy kialakításában.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Polgár Tibor - Béres Sándor (2011): Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs. ISBN 978-963-642-425-1
<https://sti.ppk.elte.hu/media/59/a5/6e424936eeb75f7c745fe02d7e1f5a8bd747236717549662e9465e7f5bcb/Atletika.html>
- *Az atlétika oktatása - Molnár Ferenc* Magyar Testnevelési Főiskola 1975
- <http://www.masz.hu/images/stories/Versenybirok/szabalyzatok/szabalykonyv-2010-2.pdf>
- Koltai – Oros (2001): Az atlétika oktatása, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- Simon-Kramer (2004): Atlétika. Futótechnikai variációs edzések. Dialóg Campus, Budapest-Pécs, pp. 98-121.
- Dubecz József (2009): Általános edzéselmélet és módszertan, Rectus Kft., Budapest, 274. l. ISBN 978-963-084979-1
- Gallovits László - Honfi László - Széles-Kovács Gyula (2011): Sport A-tól Z-ig. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Gallovits-Honfi-Szeles-Kovacs%20-%20Sport%20A-tol%20Z-ig/Sport%20a-tol%20z-ig.html>
- Harsányi László (2016): Edzéstudomány, Dialóg Campus Kiadó, Budapest, 524 l. ISBN 978-615-5376-88-7
<https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/handle/123456789/2914?show=full>

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Takáts László szerk.(1993): Atlétika. Magyar Testnevelési Egyetem, Bp.



- Kósa – Vas (2014): Módszertani kézikönyv az Atlétika oktatásához I. (1-8. osztály), Nyíregyházi Főiskola http://tesiasszisztens.hu/kepzes/files/file/atletika-1-1resz_web.pdf

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: szalai.csilla@otcs.hu

Debrecen, 2024. szeptember 1.

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.