

## *Eötvös Loránd Tudományegyetem – Pedagógiai és Pszichológiai Kar*

### **Edző alapszak „A” tételsor**

Minden tétel feldolgozását az alábbi szituáció keretén belül kell megoldania: Önt felkérjük előadónak egy sportedzői szakmai konferencián, hogy az alábbi témáról tartson 10-15 perces előadást a **saját sportága tekintetében!**

Az egyes témakörökre való felkészüléséhez ne csak egy adott kurzuson, hanem valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismereteket használja fel! Feleletében térjen ki saját sportágának az adott tételhez kapcsolható korosztályos, továbbá különböző szerepekhez kötött, valamint a különböző felkészültségi ciklusban értelmezhető dimenzióira is!

A felelet általános felépítése: Témaismerítés (vázlat), majd valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismeretek szintetizálása összefüggő, kapcsolatokat kereső szabad beszéd formában.

1. A sportág története, fejlődése.
2. A teljesítmény, az edzés és az edzettség összetevői, teljesítőképesség, teljesítőkészség.
3. A terhelés és a fáradás fogalma, a túledzettség ismérvei. A terhelés adagolásának alapelvei. Az elfáradás folyamata, biológiai feltételei, típusai.
4. A kondicionális képességek felosztása, sajátossága, megjelenési formái, mérési lehetőségei, fejlesztésének módszerei.
5. A koordinációs képességek felosztása, sajátosságai, megjelenési formái, mérési lehetőségei, fejlesztésének módszerei.
6. Az ízületi mozgékonyosság sajátosságai, megjelenési formái, mérési lehetőségei, fejlesztésének módszerei.
7. A mozgáskészség jellemzői. A mozgástanulás ideglettani alapjai. Zárt és nyílt jellegű mozgáskészségek. A mozgástanulás fázisai.
8. A stratégia és taktika fogalmainak leírása, gyakorlati jellemzői.
9. Az edzés és versenyzés tervezése.
10. A mérkőzéselemzés /futamelemzés /gyakorlatelemzés korszerű formái.
11. A kutatómódszertan alapjai a teljesítményfokozás érdekében.
12. Teljesítményélettani laboratóriumi vizsgálatok a sporteredmények növelése érdekében.
13. Korszerű edzés módszerek és edzéseszközök alkalmazása.
14. Korszerű sporttáplálkozás.
15. Sportsérülések megelőzése, prevenciója, rehabilitációja.
16. Sportpszichológiai alapok, a motiváció szerepe.
17. Sportpedagógiai alapok, edző-sportoló viszony.
18. Az edző feladatahoz tartozó sportvezetői tevékenység, edzőtábor, technikai feladatok, versenyek szervezése, diákolimpia

## **Edző alapszak „B” tételsor**

### **(Tájékozódási futás)**

1. A tájfutó felszerelése. A tájoló használata.
2. A tájfutó sportág szakágai, fontosabb jellemzőik.
3. A tájfutás népszerűsítése, tehetségkiválasztás.
4. Gyalogos szakág bajnoki rendszere.
5. A tájfutó térkép. A térképolvasás oktatása – síkrajz, növényzet, domborzat.
6. Elméleti feladatok kezdő tájfutók oktatásában.
7. Az iránymenet és oktatása kezdőknél, haladók gyakorlatai.
8. Domborzatolvasás képességeinek kialakítása kezdőknél.
9. Útvonalválasztás tényezői, a döntés menete.
10. Emlékezet jelentősége a tájfutásban – fejlesztő gyakorlatok.
11. Rövidtávú versenyek sajátosságai – felkészülés rövidtávú versenyre.
12. Középtávú versenyek sajátosságai – felkészülés középtávú versenyre.
13. Hosszútávú versenyek sajátosságai – felkészülés hosszútávú versenyre.
14. Váltóversenyek, csapatversenyek – formái.
15. Technikai felkészülés egy adott versenyre/versenyszámra – tervezés, lebonyolítás.
16. Mentális felkészülés haladó tájfutóknál.
17. A tájfutás taktikája.
18. Tájfutó pályák elemzése, hibaelemzés.
19. Versenyrendezés.
20. SportIdent időmérő rendszer alkalmazása és előnyei a pályatervezésben.
21. Utánpótlás edzőtábor szervezése, lebonyolítása.

## **Edző alapszak „C” tételsor**

Hozzon magával a Záróvizsgára elektronikusan elkészített 4 db dokumentumot tetszőleges korosztályban az alábbiak szerint:

1. Éves edzésterv
2. Makrociklus terv
3. Mikrociklus terv
4. Edzészvázlat

A szóbeli vizsga során ezeket kell értelmezni, elemezni, kifejteni és indokolni

### **Ajánlott szakirodalom:**

1. Dosek Ágoston (1997): Erdők, hegyek sportjai. MTFSZ. Budapest. 174-223
2. Dosek Ágoston (1998): A navigáció 100 éve versenysport. Mester-Edző 1998/1. 6-8.o.
3. Dosek Ágoston - Fehér Ferenc (2009): Tehetséggondozás és utánpótlás-nevelés a tájékozódási versenysportokban. in: Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből. 281-295. (szerk. Bognár J.) MSTT. Budapest.
4. Dr. Vizkelety László (1973): A tájékozódási futás alapismeretei. BTFSZ. Budapest.
5. Domonyik Gábor (2000): A GPS alkalmazásának lehetőségei a tájfutó térképek készítésénél ELTE, Budapest, <https://www.tajfutaspecs.hu/index.php/oktatoanyagok?start=4>
6. Fehér Ferenc: Pályatervezés - pályakitűzés kezdő tájfutók számára – ELTE előadás, 2022.
7. Fehér Ferenc: Technikai felkészülés különböző versenyszámokra, MTFSZ Edzői konferencia 2016.
8. Fehér Ferenc: A Tájfutas bevezetése a mindennapos testnevelésbe – ELTE SEK szakdolgozat, 2020.
9. Fehér Ferenc (2001): Pontérintést ellenőrző rendszerek a tájfutasban. Diplomadolgozat, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest.
10. Fehér Ferenc: Versenyszabályzat edzői szemmel – ELTE előadás, 2022.
11. Fehér Ferenc: Haladó tájfutó technikai képzése – ELTE előadás, 2022.
12. Gombkötő Péter (1975): A tájékozódási versenyzés technikája és taktikája. BTFSZ. Budapest.
13. Gombkötő Péter (1972): Tájékozódási edzésgyakorlatok, BTFSZ. Budapest.
14. Göran Andersson (2015) Izgalmas, élvezetes és tanulságos! Tájfutas 6-12 éves iskolásoknak. SILVA, Svédország.
15. Göran Andersson (2017) Izgalmas, élvezetes és tanulságos! Tájfutas 13-15 éves iskolásoknak. SILVA, Svédország.
16. Hamar Pál, Huszár M. Ágnes (2009): A közoktatási típusú sportiskolai kerettantervek tantervelméleti vonatkozásai. Iskolakultúra 2009/10. 48.o.
17. Hanusz Mária (1984): A tájfutas tanítása. BTFSZ. Budapest.
18. Herpainé Lakó Judit, Müller Anetta, Szabó Béla (2017): A tájfutas oktatásának lehetőségei az iskolában a kerettantervek tükrében. Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei (Új sorozat 44. köt.). Vizsgálatok a sporttudomány és a társadalomtudomány területén = Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport. pp. 149-170.
19. Herpainé Lakó Judit, Veress Imre (2008): Diáktájfutas. MTFSZ, Budapest.
20. Kelemen János: Fiatalkori térképezés néhány problémája, Szakdolgozat kivonat, Testnevelési Egyetem, Budapest. <https://www.tajfutaspecs.hu/index.php/oktatoanyagok?start=4>
21. Kiss-Geosits Beatrix, Juhász Rebeka, Nagyvárad Katalin (2022) Tájékozódási futás - honnan indult? - hová tart? /Orienteering - where did it start? - where are you going? In: Recreation XII.3. DOI:10.21486/recreation.2022.12.3.4
22. Kővári Károlyné, Vittek Lajos (1974): Természetjárás és tájékozódási futás. Tankönyvkiadó, Budapest.

23. László F. Csaba (1982): Tájfutók könyve. Kriterion Könyvkiadó, Bukarest.
24. Less Áron: 4 versenyforma, Testnevelési Egyetem előadás, 2019.
25. Less Áron: Tájfutás története - TF szakedző képzés előadás anyaga, 2019.
26. Magyar Tájékozódási Futó Szövetség aktuális versenyszabályzatai, (2023). [www.mtfsz.hu](http://www.mtfsz.hu)
27. Magyar Tájékozódási Futó Szövetség: Edzői konferenciák előadás anyagai, [https://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria\\_id/18](https://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria_id/18)
28. MTFSZ elnökség. (2002): Ajánlás az FN10C kategória rendezőinek. Tájfutás 8
29. Molnár Zoltán (2020): A GPS alapú "Maprun" okostelefonos applikáció alkalmazása a tájfutó edzőmunkában, Szakdolgozat, Testnevelési Egyetem, Budapest. [https://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum\\_id/158/dokkategoria\\_id/15](https://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/158/dokkategoria_id/15)
30. Nádori László (1991): Az edzés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
31. Páhy Tibor (1989): Kezdő tájfutók csoportos technikai felkészítése, Szakdolgozat, Testnevelési Egyetem, Budapest. <https://www.tajfutaspets.hu/index.php/oktatoanyagok?start=4>
32. Sárközy Zsófia (2020): Versenyspecifikus mentális készülés tájfutóknál, Szakdolgozat, Testnevelési Egyetem, Budapest. [https://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum\\_id/158/dokkategoria\\_id/15](https://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/158/dokkategoria_id/15)
33. Vittek Lajos (1977): Tájékozódási futás ABC. Sport Könyvkiadó, Budapest.