

Kedves leendő Hallgatók!

Kérem, hogy figyelmesen olvassák el az oktatáshoz megszerkesztett útmutatót, melyből értesülhetnek a követelményekről és az elsajátítási ütemtervekről!

A gyakorlati követelményekre történő készülés előképzettség hiányában kritikus lehet, ha csak az első áprilisi táborban kezdik el a gyakorlást.

Konzultáció szükségessége esetén már a tanulmányok megkezdése elején (szeptember) bátran jelentkezzenek a lenti e-mailen!

Jelentkezési határidő 2010. szeptember 15. A jelentkezési feltételek és űrlapok megtalálhatók a masz.hu honlapján.



Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)
1123 Budapest, Alkotás u. 44.

ÚTMUTATÓ

AZ ATLÉTIKA SPORTÁG SZAKMAI FELADATAINAK FELDOLGOZÁSÁHOZ, KÖVETELMÉNYEK BEMUTATÁSÁHOZ

2010/2011. tanév

Készítették: dr. Vágó Béla és Szalma László

Egyetemi docensek

Szakvezető: vago@mail.hupe.hu, tanszékvezető: szalma@mail.hupe.hu

Tisztelt Hallgató!

A TF Atlétika Tanszéke szeretettel üdvözlí, hogy képzési rendszerünkbe jelentkezett és sportoktatói, illetve sportedzői képesítést kíván Intézményünkben szerezni. Tanszékünk munkatársainak szakmai tapasztalata és nemzetközileg is sikeres munkája alkalmas arra, hogy hatékony képzési kimenetet tudjunk a hazai sportszakember képzés számára biztosítani.

Ön a sportoktatói, sportedzői oktatás keretén belül, az atlétika sportág gyakorlatát és elméletét ismeri meg, 1 félév után – sikeres vizsgák esetén – sportoktatói, majd még egy félév teljesítése esetén sportedzői bizonyítványt kap.

AZ ATLÉTIKA SPORTOKTATÓ felkészültségével képes arra, hogy az edzéstudományok legalapvetőbb eredményeit, a sportága elengedhetetlenül fontosnak mondható ismeretanyagát munkája során rendszeres felügyelet és szakmai kontroll mellett hasznosítsa. Munkája hatására a részfeladatokra pl.: bemelegítés bizonyos része, alapvető célgimnasztikai elemek bemutatása és végrehajtása. Az oktatás során képes a rábízott sportolók felügyeletének ellátására, teljesítményük magasabb szintre emelésére. Alkalmas arra, hogy a részfeladatokra rábízott tanítványaiban a pozitív sportolói személyiség tulajdonságokat kifejlessze, egészségüket megőrizze és megerősítse.

Megtanítja az atlétika sportág legalapvetőbb technikai, taktikai és szabályismereteit, elkíséri tanítványait a versenyekre, ahol megfelelő segítséget képes nyújtani számukra. Tevékenysége eredményeként a tanítványok alkalmassá válnak az egészséges életmód – ennek részeként a rendszeres testedzés, sportolás – népszerűsítésére.

Képes (sportegyesületeknél) alapvető szintű (nevelő-oktató) tevékenység ellátására a felügyelettel rábízott fiatal atléták számára.

AZ ATLÉTA SPORTEDZŐ felkészültségével képes a sporttudományok eredményeinek, a rokon- és a határtudományok ismeretanyagának hasznosítására, a sportolók teljesítményének magasabb szintre emelésére. Képzettségéből adódóan alkalmas arra, hogy tanítványaiban a sportolói személyiségtulajdonságokat kifejlessze, egészségüket megőrizze és megerősítse.

Megtanítja a sportág alap technikáit, ismeri a különböző szakterületek alapvető oktatásmódszertanát, a koordinációs és kondicionális felkészítést. Tisztában van továbbá a sportág alapvető versenyszabályaival és eredményesen képes felkészíteni tanítványait a versenyekre.

Nevelő-oktató-képző tevékenysége eredményeként a tanítványok alkalmassá válnak a versenyzésre, sportteljesítményük folyamatos és fokozatos növelésére, a fair-play, az egészséges életmód megvalósítására, népszerűsítésére.

Ennek keretében képes:

- a tehetséges fiatalok felismerésére, kiválasztására;
- a mozgásos cselekvések – kiemelten a futó, gyalogló, ugró, dobó technikák és képességfejlesztő gyakorlatok alapvető elemeinek bemutatására és oktatására, a sportolók korosztályos szintű versenyekre történő felkészítésére és versenyeztetésére;
- középtávú és éves edzésterv önálló összeállítására;
- atlétika versenyek szervezéséhez és a lebonyolításukban való közreműködésre;
- sportági képzettségének megfelelő programok szervezésével a versenyzők foglalkoztatásában, általában a szabadidejük hasznos és kulturált eltöltésének megszervezésében való közreműködésre (oktatóként, felügyelőként, nevelőként).

Ön a levelező képzés sajátosságából adódóan az elsajátítandó tananyagot többnyire egyénileg dolgozza fel, a szakmai konzultációk, valamint a szakmai táborok segítségével.

Ezt az Útmutatót azért készítettük, hogy segítsünk a tananyag feldolgozásában és a követelmények áttekintésében.

Az egyéni tanulás elősegítése és ellenőrzése céljából folyamatos telefonos és **email kapcsolatot biztosítunk** és kérésre csoportos, vagy akár egyéni konzultációt is szervezünk. Az előzőekben említett alkalmakkor választ adunk a felmerülő kérdésekre, segítséget nyújtunk a tanuláshoz.

Az egyénileg elsajátított ismeretekre épülnek a szakmai gyakorlati táborok anyagai sportoktatóknak 2x3 nap, majd sikeres teljesítés esetén a sportedzőknek újabb 2x3 nap, ahol a tanultak alkalmazása, a mélyebb összefüggések keresése, a mozgáselemzések, oktatási- és edzésmódszertani ismeretek feldolgozása kerül előtérbe. Törekszünk a táborokban és a képzés egész folyamatában a hallgatók felzárkóztatására, speciális fejlesztésére és a didaktikailag differenciált oktatásra.

Fontosnak tartjuk a szakági irányultság és az érdeklődés szerinti tagozódási lehetőségek sokirányú kihasználását is.

VHS és CD anyagok hozzáférhetőségét biztosítjuk az oktatási-képzési anyagainak könnyebb elsajátítása érdekében.

A szakmai a táborokban a megjelenés kötelező, mivel csak így tudjuk a képzésben részt vevők megfelelő tanulási előmenetelét segíteni és ellenőrizni!

I. KÖTELEZŐ IRODALMAK

Takács L. (szerk.):	Atlétika (1993)
Koltai J. – Szécsényi J. és mk.:	Ugrások (1996)
Koltai J. – Szécsényi J. mk.:	Dobások (1998)
Koltai J. – Oros F. (szerk.):	Az atlétika oktatása (2001)
Fejes Z.:	Korszerű edzés az atlétikában (1978)
Szekeres S.:	Fiatal atléták edzése (1982)
Zarándi L. – Schulek Á.:	Fiatalok ugróiskolája
Eckschmiedt S.:	Atlétikai dobásgyakorlatok technikája, oktatása és alkalmazása (1999)
Koltai J. – Eckschmiedt S. – Kovács E.:	Az atlétikai dobásokról (1990)
Atlétikai versenyszabályok aktuális könyve	

II. AJÁNLOTT IRODALMAK

Koltai J. – Nádori L.: Sportképességek fejlesztése	
Atlétikai dobások, ugrások, futások (Szakszöveggyűjtemény) (TF kiadvány)	
Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából (TF kiadványok)	
Harsányi L.:	Atlétika (Segédedzői tanfolyam jegyzete)
Miltényi M. – Monspart S.:	A futás csodálatos világa (1990)

A könyvek a következő helyeken szerezhetők be:

- TF Könyvtár (1123 Budapest, Alkotás u. 44.)
- TF Jegyzetbolt (1123 Budapest, Alkotás u. 44.)
- Antikvár könyvesboltok
- Egyetemek-, főiskolák könyvtár.

A SPORTOKTATÓK-SPORTEDZŐK FELADATAI

I. Az első tanulmányi félév feladatai

A feldolgozandó anyag

Az első félévben április 16-18 között szervezzük meg első táborunkat, ahol elsősorban a hallgatók felkészültségét mérjük fel és ehhez viszonyítva az atlétikai mozgások alapvető technikai alapjainak elsajátítását tűzzük ki gyakorlati célul. Az atlétika mindhárom területén – futások, ugrások, dobások – szükségesnek tartjuk az egyidejű, párhuzamos előrehaladást. Ezt a futások, ugrások, dobások szoros összefüggése indokolja.

A technikát és az oktatást tekintve az ugrások, dobások, a felkészítés szempontjából a futások és a gyaloglás, valamint az ugrások, dobások mutatnak tartalmi azonosságokat.

A többpróbák a futások, ugrások és dobások technikai és felkészítési sajátosságait versenyszám specifikusan és az egyén alkati-képességbeli irányultságának megfelelően használják fel.

Az egymás utáni tagolódásban igyekszünk megvalósítani az egyes anyagrészek egymásra épülését, így segítve az előző ismeretek aktív alkalmazását és integrálását az elsajátítás folyamatában.

A feldolgozandó tananyag szerkezeti felépítése

Az elsajátítás ajánlott ütemterve:

2011. április

1.

- a.) Futásokról, gyaloglásokról általában (biomechanikai elemzés)
- b.) Ugrásokról általában (biomechanikai elemzés)
- c.) Dobásokról általában (biomechanikai elemzés)
- d.) Többpróbáról általában (transzferhatások elemzése)
- e.) Az alapvető képességek fejlesztése az atlétikában

2011. május

2.

- a.) Rövidtávfutás – váltófutás technikája, oktatása és szabályai
- b.) Távolugrás technikája, oktatása és szabályai
- c.) Súlylökés technikája, oktatása és szabályai
- d.) Közép-és hosszútávfutás, akadályfutás technikája és szabályai
- e.) Magasugrás és rúdugrás technikája és szabályai
- f.) Diszkoszvetés, kalapácsvetés technikája és szabályai

2011. június

3.

- a.) Gátfutás technikája , oktatása és szabályai
- b.) Hármassugrás technikája oktatása és szabályai
- c.) Gerelyhajítás technikája oktatása és szabályai
- d.) Rúdugrás technikája oktatása és szabályai

2011. július

4.

- a.) A futók és gyaloglók edzése és edzéstervek elkészítése
- b.) Az ugrók edzése és edzéstervek elkészítése
- c.) A dobók edzése és edzéstervek elkészítése
- d.) Az összetett versenyzők edzése és edzéstervek elkészítése

Szakmai konzultációk:

Igény szerint az első tanulmányi félévben **2011. áprilisában** egyéni jelentkezés alapján.

Elérhetőség: **dr. Vágó Béla** egyetemi docens

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar / TF /

Atlétika Tanszék, vago@mail.hupe.hu

1123 Budapest, Alkotás u. 44. D-épület 113-as szoba.

I. Gyakorlati tábor: 2011. április

II. Gyakorlati tábor: 2011. május

Előadások és gyakorlati foglalkozások, melyek segítik a felkészülést a második gyakorlati tábor utolsó napján esedékes gyakorlati bemutatásaira.

A gyakorlati vizsga anyaga:

I. Bemutatók

Külön jelezzük azokat a gyakorlatokat, melyek csak azoknak kell bemutatniuk akik csak a sportoktatói képzésre /SO/ jelentkeztek. A sportedzőknek minden feltüntetett bemutatást legalább elégséges szinten teljesíteni kell!

1. Futóiskolai gyakorlatok bemutatása sportoktatók részére kb. 20m / dzsoggolás /SO/, féltérdlendítékes-/SO/, magastérdlendítékes- futás, nyújtottlábú futás és az un. lengyel-skip.
2. Gátazás / nők 76cm, férfiak 84 cm/, kb. 1,5m távolságra elhelyezett 5 gáton un. „gátlépegetés” gát mellett, áthúzó- /SO/ és lendítő lábbal.
3. Gyaloglás 60m-es távon /SO/.
4. Ugróiskolai gyakorlatok / bokából szökdelés csípőre tartással pároslábon aktív bokával /SO/, váltottlábú sorozat ugrás/SO/, váltott- és pároskarú indiánszökdelés /SO/, 1 és 3 lépésenkénti távol elugrás, 2 és 4 lépésenkénti magas felugrás/.
5. Dobóiskolai gyakorlatok medicinlabdával / melltől kétkezes lökés előre /SO/, terpeszállásból kétkezes hajítás előre, kétkezes vetés előre /SO/ és hátra /.

II. Gyakorlatvezetés

Kb. 5-7 perces célgyimnasztikai gyakorlatvezetés egyénileg választott versenyszámra kidolgozva min. 2 oldalas előre elkészített vázlat alapján. (A vázlat formai és tartalmi jegyek szempontjából értékelendő). Leadási határideje: a II. tábor utolsó napja.

II. A második félév feladatai csak sportedzők részére

III. GYAKORLATI TÁBOR június

A feldolgozandó anyag

A tábor célja, hogy segítséget adjunk az elkövetkező egyénileg feldolgozandó anyagrészek gyorsabb és jobb megértéséhez.

Mindenkinek lehetőséget biztosítsunk az előre meghatározott és kidolgozott kb.15 perces műkritikai elemzésére és beszámolóra, melyet kb.

5-10 perces megbeszélés és tanári értékelés követ. Legalább két egyforma témájú cikk 20-40 éves megjelenési különbséggel/ az egyiknek legalább 2000-2010-ben, a másiknak korábban kellett íródnia/.

- Teljesítmény és mozgásbemutatók anyaga

1. Futások:

- lengyelszkip- magastérdlendítés 2-4 lépésenkénti váltogatása,
- nyújtótlábas futás közben az egyik láb hajlítottláb magastérdlendítése,
- gátfutás 3 lépéses futóritmussal / nők 76 cm, férfiak 84 cm, kb. 7m távolságra elhelyezett 5 gáton.

2. Ugrások:

- duplázó sorozat szökdelés,
- helyből távolugrás /ffi. minimum:210, női minimum:180/,
- mélybeugrás távolságra és magasságra.

3. Dobások:

- kadettforgásból egykezes vetés,
- ÖTLÉPÉSES dobóritmussal végrehajtott kislabdahajítás /első lépés jobbkezes esetén a bal láb/, -- helyből súlylökés NŐK:3, FFI:5 KG minimum szint 6, és 7m.

Súlyemelés: szakítás, felvétel-lökés, ritmuslökés, felcsapás, tárogatás.

A PowerPoint bemutatók formai-tartalmi követelményei /22-28 dia/

- Az első diának tartalmaznia kell a dolgozat címét, előadó nevét és az adott dátumot.
- A következő dián a szerző legyen látható egy fényképen, elérhetőségét, lakhelyét és legalább 5 pontban felsorolt szakmai múltját illetően.
- 3-4 dián keresztül ismertetni kell a felhasznált alap irodalmat szerző, dátum kiadó és fellelhetőség megnevezésével, ezek mellett tartalmi összefoglaló is legyen.
- 4-6 dia terjedelemben a közeli évek cikkének, vagy publikációjának bemutatása történjen.
- 5-6 diás bemutató az összehasonlításról.
- Végezetül 1-2 dia a dolgozat gyakorlati tapasztalatainak összefoglalója és ajánlás a dolgozat eredményeinek gyakorlati felhasználását illetően.

Kérjük, hogy a gyakorlati kérdésekben forduljanak helyi képesített szakemberekhez, vagy konzultációra jelentkezzenek a bemutatások helyes végrehajtását illetően.

Szakmai konzultációk:

Igény szerint a második tanulmányi félévben **2011. június** egyéni, vagy csoportos jelentkezés alapján.

Elérhetőség: **dr. Vágó Béla**, vago@mail.hupe.hu
egyetemi docens

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar / TF /
Atlétika Tanszék 113. szoba.

IV. Gyakorlati tábor

Az 1 éves sportedzői képzés **záró táborát júliusban** rendezzük meg.

Követelmények:

1. A tábor második napján leadott min 3-max 5 oldalas edzésterv, melynek első része egy 6-8 hetes makrociklus bemutatása szabadon választott időszak, versenyszám és korosztály tekintetében. A második részében (egy 3-4 oldalas) kiválasztott 2 hetes részletes edzésterv szerepel, az egyes gyakorlatok ismertetése, intenzitása, terjedelme, ismétlésszáma és egyéb mutatók alapján.:

2. Bemutató

a.) Három /futó, ugró, dobó/ előre elkészített edzészázlat alapján kb. 10-15 perces oktatás keretében edzésvezetési feladat.

b.) Az előre elkészített és CD-n, DVD-n, vagy VHS-en bemutatott 6-8 hetes edzőmunka prezentálása, a felmérési adatok kiértékelése (lehet az 1-es pontban leírt követelmény része is) és megvédése.

Mindenkinek sikeres jelentkezést, jó felkészülést és eredményes vizsgákat kívánunk:

TF Atlétika Tanszék