**TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ EDZŐ BSc záróvizsga tételsor**

1. A tájékozódási futás sportág bemutatása. Versenyrendszer és versenyszabályzat.
2. A hosszú távú sportolói fejlesztési modell (LTAD) általános elvei.
3. A hosszú távú sportolói fejlesztési modell (LTAD) a tájékozódási futás sportágban.
4. A kondicionális képességek fontossága és fejlesztési lehetőségei a tájékozódási futás sportág sikeres űzésében.
5. Edzéstervezés különböző korosztályok számára, periodizáció, a korosztály felkészítése, életkori sajátosságai, lehetőségek versenyeztetésre. Milyen tényezők játszanak szerepet az éves edzésterv kialakításában?
6. A térképolvasás oktatásának módszertana.
7. A tájoló használatának módszertani kérdései.
8. A tájfutó versenypálya teljesítésének lépései, automatizáció. Az átmenetek stratégiája és jelentősége.
9. Az edző szerepe a felkészítés és versenyeztetés során. A differenciálást segítő szervezési eljárások. Az edző szakmai feladatai az edzésekkel és a versenyzéssel kapcsolatban, előkészítés, lebonyolítás, értékelés.
10. Tesztek és mérések alkalmazása a felkészülésben, felkészítésben.
11. Utánpótlás tehetség gondozás kérdései, kiválasztás szempontjai
12. Az utánpótlás edzés bemelegítő és levezető gyakorlatai, hatásuk a passzív és aktív mozgatórendszerre.

**Kötelező irodalom:**

* Hegedűs Ábel (szerk): 50 év futás, Monspart Saroltának írtuk; Ábel Térképészeti Kft. 2010, Budapest
* Andersson, Göran (2016): Tájfutás az iskolában 6-12 éveseknek <https://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/94/dokkategoria_id/26>
* Andersson, Göran (2017): Tájfutás az iskolában 13-15 éveseknek <https://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/108/dokkategoria_id/26>
* Bozán György (szerk) (2011): *Spartacus* Tájékozódási versenyek története 1953-1980, Bozán magánkiadás, Budapest
* Dosek Á. (szerk.) (1997): *Erdők hegyek sportjai*. MTFSZ, Bp.
* Dosek Ágoston - Hegedűs Zoltán (2000): Különböző terepen történő futóedzés hatása a sportolók élettani működésére, Kutatási beszámoló 1997-1999. Magyar Sporttudományi Szemle 2000/különszám (10-14. oldal)
* Dosek Ágoston (1991): A teljesítmény módosulása a mozgáskoordinációt zavaró tényezők hatására (TF doktori értekezés, 1991)
* Gombkötő Péter (2010): A tájékozódási versenyzés technikája és taktikája.
* Hardi András (1995): Tájékozódás, természetjárás, tájfutás. Tárogató Kiadó, Budapest, ISBN: 963-8491-56-6
* Hegedűs Ábel (szerk) (2010): 50 év futás, Monspart Saroltának írtuk; Ábel Térképészeti Kft., Budapest
* Hegedűs Ábel (szerk) (2016): Ripszám Henrik és a magyar tájfutás kezdetei 1925-1948; Ábel Térképészeti Kft., Budapest

<http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria_id/18>

* Tájfutó edzésgyakorlatok, az oktatás alapjai, kitekintés a világ tájékozódási futó sportjának jelenére - a közelmúlt edzői konferenciáinak anyagai <http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/99/dokkategoria_id/26>
* Tihanyi András (2012): Teljesítményfokozó sporttáplálkozás, Krea-Fitt Kft.
* Veres Imre, Lakó Judit (2009): Diáktájfutás - A tájékozódás tanítása az iskolában <https://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/100/dokkategoria_id/26>
* Vízkelety László (2004): 35 éves a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség, MTFSZ Budapest
* Tihanyi András: Sportágspecifikus sporttáplálkozás, 2016
* Tihanyi András: Sportágspecifikus sporttáplálkozás, 2016
* Tihanyi András: Teljesítményfokozó sporttáplálkozás, Krea-Fitt Kft. 2012
* Tihanyi András: Teljesítményfokozó sporttáplálkozás, Krea-Fitt Kft. 2012