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.
6. Milyen tényezők játszanak szerepet az éves edzésterv kialakításában?
7. A térképolvasás oktatásának módszertana.
8. A tájoló használatának módszertani kérdései.
9. A tájfutó versenypálya teljesítésének rutinjai. Az átmenetek útvonalának jellemzői, tervezése és kivitelezése.
10. Az edző szerepe a felkészítés és versenyeztetés során. Az edző szakmai feladatai az edzésekkel és a versenyzéssel kapcsolatban, előkészítés, lebonyolítás, értékelés.
11. Tesztek és mérések alkalmazása a felkészülésben, felkészítésben.
12. Utánpótlás tehetség gondozás kérdései, kiválasztás szempontjai

**Kötelező irodalom:**

Bozán György (1974): Edzés térképpel, tájolóval. In: Módszertani tájékoztató – terep, térkép, tájékozódás. Budapest, 77-91.pp.

BOZÁN György (2011): Tájékozódási versenyek története 1953-1980. Budapest, Cyberpress Kft.

DOSEK Ágoston (1997): Erdők, hegyek sportjai. Budapest, Magyar Tájékozódási Futó Szövetség

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)

Ferguson, Charles – Turbyfill, Robert (2013): Discovering Orienteering. Human Kinetics, USA.

Gombkötő Péter (2010): A tájékozódási versenyzés technikája és taktikája.

Hanusz Mária (1984): A tájfutás tanítása. BTFSZ, Budapest.

HARDI András (1993): A tájékozódás, természetjárás, tájfutás. In: Iskolakultúra, III, 21-22 sz. pp 170-174

HARDI András (1996): Gyermek a természetben. In: Iskolakultúra, VI, 10. sz. pp 36-42

Hardi András (1995): Tájékozódás, természetjárás, tájfutás. Tárogató Kiadó, Budapest, ISBN: 963-8491-56-6

Hasselstrand, Gunnar: Learning orienteering step by step.: Internatinal Orienteering Federation Sollentuna, Sweden, 1987

Hegedűs Ábel (szerk) (2010): 50 év futás, Monspart Saroltának írtuk; Ábel Térképészeti Kft., Budapest

Kiss-Geosits, B., & Juhász, R. (2022). Tájékozódási futás–honnan indult?–hová tart? Visszatekintés a tájfutás történetére, áttekintése a sportág jelenének, kitekintés a jövőbe… = Orienteering–where did it start?–where are you going. *recreation*, *12*(3), (p24-29.)

Lakó, JH, Bába, É. B., Nagy, Z., & Müller, A. (2018). Tantervi lehetőségek a tájékozódás és a turisztikai oktatásban. *Képzés és Gyakorlat: Neveléstudományi folyóirat* , *16* (1), (p73-82.)

László F. Csaba (1982): Tájfutók könyve. Kriterion, Bukarest.

McNeill, Carol – Cory-Wright, Jean – Renfrew, Tom (1998): Teaching Orienteering. Harveys, UK.

Terje Midtbø (2014) Indoor Maps for Orienteering Sport Events. Scientific Journal Of Orienteering 2014 vol 19, 1.pdf (p.19-28)

Vízkelety László (2004): 35 éves a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség, MTFSZ Budapest

Vizkelety László (1981): A tájékozódási futás alapismeretei. BTFSZ, Budapest.

Internetes:

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>

MORTEN Hass: A gyermekek és a fiatalok képzése az OK Sorø egyesületben Dán Tájékozódási Futó Szövetség (2021) In: <https://do-f.dk/for-medlemmer/magasinet-orientering/70-2021-3/8991-traening-af-born-og-unge-tbu-lever-i-ok-soro-2?highlight=WyJ0YnUiXQ>,

Bachhausen, Anders Hav, Lassen, Tue: Træning af Børn og Unge orienteringsløbere (TBU) Dansk Orienterings-Forbund Brøndby, 2019.  
https://tbuorientering.dk/tbu-bogen/

Bayliss, Duncan: Better Orienteering  
https://betterorienteering.org/

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>

Let’s Get Started Orienteering, Scottish Orienteering Association, National Orienteering Centre  
https://www.scottish-orienteering.org/lets-get-started-orienteering/

Long-Term Athlete Development 2.1 Canadian Sport for Life Published by Sport for Life Society, 2016  
<https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000>

Long-Term Athlete Development Orienteering canada <https://obrozvoj.cz/Trenink/Dokumenty/Metodika/LTAD_Orienteering.pdf>

Magyar Tájékozódási Futó Szövetség (2023): tájfutó térkép In: <https://www.tajfutas.hu/tajfutas/terkep>

A MapRun magyar nyelvű weboldala  
[https:/maprunners.net](https://maprunners.net)

Molnár Zoltán: A GPS ALAPÚ “MAPRUN”OKOSTELEFONOS APPLIKÁCIÓ ALKALMAZÁSA A TÁJFUTÓ EDZÉSMUNKÁBAN 2020.  
[https://mapper.maprunners.net](https://mapper.maprunners.net/Files/SZAKDOLGOZAT_MOLNAR%20ZOLTAN%20EDZO%20BA%20Neptun%20ACC0VJ%20WORD%202020.03.15._VEGLEGES.pdf)

A Pontvadászat weboldala  
<https://pontvadaszat.tajfutas.hu/>

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>

Veres Imre, Lakó Judit (2009): Diáktájfutás - A tájékozódás tanítása az iskolában <https://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/100/dokkategoria_id/26>