



2023/24. tanév II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 4

Tantárgy neve, Neptun-kódja(i): Edzéselmélet I. TES O SZ 012

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye(i): -

- 1. A KURZUS OKTATÓ(I):** Dr. Pucsok József Márton, egyetemi docens
- 2. A KURZUS CÉLJA,** hogy a hallgató ismerje meg az edzéselmélet alapjait, a modern edzéseszközöket és módszereket. Ismerjék meg és a gyakorlatban képesek legyenek alkalmazni a motoros képességeket és azok fejlesztésének elméleti és gyakorlati hátterét. Továbbá a kurzus célja, hogy megfelelő elméleti és gyakorlati alapot biztosítson, egy későbbi részletes edzésterv elkészítéséhez. A tanult ismereteket legyenek képesek a testnevelő tanári munkában, vagy a sporttudomány más területén alkalmazni.



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése, Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Az edzéselmélet helye, fogalma.	
2.	Edzéselméleti alapfogalmak, edzés, célja, felépítése, edzettség fogalma.	
3.	Edzéselvek, az edzés módszer (globális-parciális, rész és az egész viszonya a képesség fejlesztésben.	
4.	Edzéseszközök: emberi mozgás, természet erői, tárgyi eszközök, káros edzéseszközök.	
5.	Az anabolikus szteroidok mellékhatásai, a terhelés: külső és belső terhelés meghatározása összefüggései. A terhelés szakaszai, a külső és belső terhelés szakaszai.	
6.	ZH dolgozat.	
7.	A teljesítmény-fejlődés alakulása, életkor, biológiai érettség kapcsolata. A fáradás fogalma, tünetei, az elfáradás típusai gyakorlati példákon keresztül.	



8.	A teljesítmény-fejlődés alakulása, életkor, biológiai érettség kapcsolata. A fáradás fogalma, tünetei, az elfáradás típusai gyakorlati példákon keresztül.	
9.	Motoros képességek fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai.	
10.	Motoros képességek fogalma, összefüggései a sportszakember gyakorlatában I.	
11.	Motoros képességek fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai. Motoros képességek fogalma, összefüggései a sportszakember gyakorlatában II.	
12.	Edzésterjedelem, intenzitás kapcsolata, ismétlésszám fogalma. Túlterhelés, túledzettség fogalmi szerepük a sportági gyakorlatban.	
13.	ZH dolgozat	
14.	Az alkalmazkodás és adaptáció alapjai, a tanultak összefoglalása, évvégi beadandó határideje.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK: 2 DB ZÁRTHELYI DOLGOZAT, ÉS 1 DB BEADANDÓ



5. A ZÁRTHELYI DOLGOZATOK ÉS A BEADANDÓ LEGALÁBB ELÉGSÉGES SZINTŰ TELJESÍTÉSE

6. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY, AMELYET AZ ÉVKÖZI RÉSZJEGYEK (3 DB), A KÉT ZÁRTHELYI DOLGOZAT, ÉS AZ 1 DB BEADANDÓ FELADAT ÁTLAGA ADJA

7. KÖTELEZŐ IRODALOM

Órák anyaga (NASM Essentials of Sport Performance Training tankönyv alapján)

Pucsek József Márton (2009): Edzéselmélet-Sportismeretek III. p. 40.

8. AJÁNLOTT IRODALOM

Harsányi László (2000): Edzéstudomány I., Dialóg Campus kiadó

Dubecz József (2009): Általános edzéselmélet és módszertan, SE TSK, Budapest

EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: pucsek.jozsef@sport.unideb.hu

Sporttudományi Oktatóközpont, első emelet. 9. szoba

Debrecen, 2024. január. 07.

Dr. Pucsek József Márton

egyetemi docens

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



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>