



**2025/26. 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. TSTEE\_0001

**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 edzésmélettudomány helye, fogalma.	
2.	Edzésmélettudományi 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 I.	
8.	Tavaszi szünet	



9.	A teljesítmény-fejlődés alakulása, életkor, biológiai érettség kapcsolata. A fáradás fogalma, tünetei, az elfáradás típusai gyakorlati példákon keresztül II.	
10.	Motoros képességek fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai I.	
11.	Motoros képességek fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai 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](mailto:pucsek.jozsef@sport.unideb.hu)

Sporttudományi Oktatóközpont, első emelet. 9. szoba

**Debrecen, 2026. január. 28.**

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.*