



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 5.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Edzéselmélet II., TSTEE_0002

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: Edzéselmélet I.

1. A KURZUS OKTATÓI: DR. PUCSOK JÓZSEF MÁRTON EGYETEMI DOCENS

2. A KURZUS CÉLJA:

A hallgató ismerje meg a motoros képességek fejlesztésének magasabb szintű elméleti és gyakorlati alapjait. A hallgató legyen képes részletes edzésterv kidolgozására, és legyen képes a teljesítmény fokozásának magasabb szintű fejlesztésére. Ismerje meg és legyen képes alkalmazni a modern teljesítménydiagnosztika eszközeit és módszereit.

A hallgató legyen képes hatékony módszerek, munkaformák és eszközök kiválasztására, valamint azok reflektív alkalmazására.

A hallgató ismerje a testnevelés és a sport lehetőségeit az egész életen át tartó tanulásra való felkészítésben.

A hallgató legyen képes a testnevelés órán és a szabadidős sporttevékenységekben is a céloknak megfelelő, a differenciálást és a tanulói aktivitást biztosító, a tanulók gondolkodási, problémamegoldási és együttműködési képességének fejlesztését segítő eszközök, módszerek, szervezési formák kiválasztására, illetve megvalósítására.

A hallgató legyen képes megfelelő szemlélettel, értékekkel, tudással, hozzáállással és kommunikációval a fizikai aktivitás megszerettetésére, valamint az egészségtudatos, aktív életvitel szokásrendszerének megalapozására és megerősítésére.

A hallgató a mozgásműveltség fejlesztése során legyen képes eljuttatni a tanulót arra a szintre, ahol tudását változatos körülmények között is önállóan, aktívan és kreatívan tudja alkalmazni.

A hallgató legyen képes a testnevelés és sport tudományos és szakmai elméleteinek és összefüggéseinek megértésére, valamint megfelelő gyakorlati alkalmazására.



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Bevezetés: A kurzus képzési céljának, tematikájának és követelményeinek ismertetése Ciklikus - aciklikus sportágak. A sportmozgások nehézségi fokozat szerinti felosztása. Kéz-szem koordinációt igénylő sportágak. Az egész test koordinációját igénylő sportágak. Max energiamozgósítást igénylő sportágak. Veszélyes sportágak. Anticipációs képességet igénylő sportágak.	
2.	Az erő – gyorsaság - állóképesség megnyilvánulási formái összefüggései, a három alapképesség magas szintű fejlesztésének életkori sajátosságai, lehetőségei.	
3.	Gyakorlat: a motoros képességek komplex fejlesztésének modern eszközei (TRX, fitball, gumikötél, rope training, kettlebell stb.)	
4.	Az ízületi mozgékonyaság fogalma, fejlesztésének módszertani ismeretei. Az hajlékonyság jelentősége a sportági felkészítésben és az iskolai testnevelésben. A PNF nyújtások elmélete és módszertana	
5.	Gyakorlat: modern eszközök az ízületi mozgékonyaság fejlesztésére (TRX, foam rolling, gumiszalag stb.)	
6.	Növekedés és érés az edzéstervezésben, a terhelés kialakításában. Korán és későn érők edzhetősége, valamint a képességfejlesztésben jelentkező érzékeny időszakok. Korai és késői specializációjú sportágak	
7.	Szakmai hét	
8.	Az edzés és a teljesítmény 10 legfontosabb alkotóelemei: a periodizáció fogalma, az edzésingerhez való alkalmazkodás, valamint az adaptáció szerepe és jelentősége az edzéstervezésben.	



9.	A Balyi-féle Hosszú távú Sportolói Felkészítés Modellje (Long Term Athletic Development, LTAD) fogalma, egyes szakaszai (1–3. szakaszok) és jelentősége az edzéstervezésben.	
10.	A Balyi-féle Hosszú távú Sportolói Felkészítés Modellje (LTAD) egyes szakaszai (4-7 szakasz), jelentősége a versenyzésben, versenytervezésben.	
11.	Az éves részletes edzésterv készítésének pontos menete, a mikro-, mezo- és makrociklus fogalma, valamint jelentősége.	
12.	Gyakorlat: modern diagnosztikai eszközök az edzéstervezésben és versenyzésben	
13.	Stratégia, taktika szerepe a gyakorlati edzéstervezésben	
14.	Az éves edzésterv leadási határideje A tanultak összegzése, vizsgára való felkészítés.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órákon való aktív részvétel, a tanulmányi és vizsgaszabályzatban előírtak szerint.

Az éves edzésterv és a kollokvium legalább elégséges szintű teljesítése

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA:

Az éves edzésterv és a kollokvium részjegyéből képzett átlagérték

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

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



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

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Harsányi László (2000): Edzéstudomány I., Dialóg Campus kiadó
2. Harsányi László (2001): Edzéstudomány II., Dialóg Campus kiadó
3. Havanecz, Géczi, Sáfár, Tóth (2025): Edzéselmélet.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: pucsok.jozsef@sport.unideb.hu, Sporttudományi
Oktatóközpont, 1. emelet. 9. szoba

Dr. Pucsok József Márton

egyetemi docens

Debrecen, 2026. szeptember 1.

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