



2025/26. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 3.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Fittségi vizsgálatok, TSOKFI_0001

Tantárgy óraszám: 2E

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: JÓNA KATALIN ERIKA

2. A KURZUS CÉLJA:

Megismertetni a hallgatókat a sportteljesítmény mérésének alapjaival. A hallgatók betekintést nyernek a sportteljesítmény mérésének módjaiba. A motoros próbák általános jellemzői, fajtái, alkalmazási területük, alkalmazásuk kérdései. A motoros próbák eredményeinek felhasználása, kiértékelése a szabadidősportban.

A NETFIT, HUNGAROFIT, EUROFIT fizikai teljesítmény felmérő rendszerek összehasonlítása, alkalmazásuk lehetőségei.

A teljesítménydiagnosztika fogalma, rendszerezése, gyakorlati alkalmazási területei.

A diagnosztikai eljárások technikai háttere.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Motorikus képességek fogalma, értelmezése	
2.	Fittség fogalma, fittséget meghatározó tényezők	
3.	A fizikai aktivitás hatása, a szervekre, szerv rendszerekre	
4.	Fittségi teszt rendszerek ismertetése, EUROFIT tesztrendszer Írásbeli számonkérés	
5.	HUNGAROFIT tesztrendszer ismertetése, gyakorlat anyaga	



6.	NETFIT tesztrendszer ismertetése, gyakorlat anyaga	
7.	Őszi szünet	
8.	Motorikus képességek vizsgálata I: kondicionális képességek	
9.	Motorikus képességek vizsgálata II: koordinációs képességek	
10.	Írábeli számonkérés	
11.	Ízületi hajlékonyság mérése, gyakorlat anyaga Antropometriai, speciális sportképességek vizsgálata	
12.	Teljesítménydiagnosztika technikai műszaki háttere	
13.	Teljesítménydiagnosztikai gyakorlat SET Központ	
14.	Felkészülési hét	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A 2 félév közötti dolgozat megírása valamint a 14. héten zárthelyi dolgozat

A kurzus teljesítésének feltétele az órákon való aktív részvétel.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA:

A kurzus teljesítése kollokviummal történik. a kollokvium vizsga feltétele a beadandók határidőre történő beadása, és a zárthelyi dolgozat eredményes megírása.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM:

1. Katics L., Lőrinczy D. (2004): Erőedzés. Pécsi Direkt Kft, Alexandra Kiadója, Pécs, 260.ISBN:1-4020-2218-2.

2. Harsányi L. (2000): Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus Kiadó, PÉCS

3. Balogh, L (2015): Bevezetés a sportdiagnosztikába. Campus Kiadó, Debrecen. ISBN 978-963-9822- 43-6

4. Meszler, B., Tékus, É., Váczi, M. (2015): Motorikus képességek mérése,Pécs. ISBN 978-963-642-650-7

6. AJÁNLOTT IRODALOM 1. Mészáros, J. (2003): A gyermeksport biológiai alapjai Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Plantin print Bt. Budapest



7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Mészáros, J. (2003): A gyermeksport biológiai alapjai Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Plantin print Bt. Budapest

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: jona.katalin@sport.unideb.hu

Debrecen, 2025. szeptember 1.

Jóna Katalin
Testnevelő tanár

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