



DEBRECENI EGYETEM

Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN GYÓGYTESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 9.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Fittségi vizsgálatok, GYTfV_0001

Tantárgy óraszám: 2 E

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: JÓNA KATALIN

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	
5.	Írásbeli számonkérés	



6.	HUNGAROFIT tesztrendszer ismertetése, gyakorlat anyaga	
	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 közbeni dolgozat megírása, valamint a 14. héten zárthelyi dolgozat. A kurzus teljesítésének feltétele az órákon való aktív részvétel.

5. ÉRTÉKELES MÓDJA : GYAKORLATI JEGY

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



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

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

Tel.: 52/512-900

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

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

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

Debrecen, 2026. 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.*