



2025/26. tanév II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése:

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: bármely félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Funkcionális edzés alapelvei

Tantárgy óraszám: 28

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: VARGA KATALIN.

2. A KURZUS CÉLJA:

A hallgatók ismerkedjenek meg a funkcionális edzés fogalmával, tartalmával, lehetőségeivel. Kapjanak képet a különböző eszközök és edzésmódszerek használatáról. Ismerkedjenek meg a motorikus képességek fejlesztési lehetőségeivel.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Bevezetés a funkcionális edzés világába A kurzus követelményeinek ismertetése	
2.	Anatómiai és biomechanikai alapok. Alapvető mozgás síkok és tengelyek. Főbb izomláncok szerepe. Mobilitás vs. stabilitás	
3.	Alapmozgásminták, helyes mozgásminták felismerése. Gyakori hibák felismerése és javítása.	
4.	Core stabilitás és törzsizomzat	
5.	Mobilitás és flexibilitás. Az ízületi mozgásterjedelem jelentősége. Bemelegítés funkcionális szemléletben.	



6.	Egyensúly, propriocepció és koordináció. A szenzomotoros rendszer szerepe. Egyensúlyfejlesztő eszközök használata. Gyakorlatok instabil környezetben.	
7.	Terhelés élettani alapok és edzés adaptáció. Alkalmazkodási folyamatok. A regeneráció szerepe	
8.	Funkcionális erőfejlesztés. Saját testsúlyos edzés. Teljes testet érintő gyakorlatok. Kis eszközök használata.	tavaszi szünet
9.	Funkcionális állóképesség és kondicionálás. Aerob és anaerob terhelés funkcionális környezetben. Pulzuskontroll	
10.	Sérülés megelőzés és korrekciós gyakorlatok. Gyakori mozgáshibák és diszfunkciók. Prevenációs edzésprogramok.	
11.	Rehabilitáció alapelvei funkcionális szemléletben.	
12.	Edzéstervezés és program építés. Célmeghatározás. A periodizáció alapelvei. Edzésblokkok összeállításának alapelvei	
13.	Mérési és értékelési módszerek. Teljesítmény tesztek. Funkcionális tesztek. Légzéstanvizsgák	
14.	Félév végi írásbeli dolgozat.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Félév végi dolgozat megírása.

Órákról való hiányzás a TVSZ szerint megengedett.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Michael Boyle: Funkcionális edzés újrátöltve (Jaffa, 2020).
2. A Nyújtás anatómiai kézikönyve (Bioenergetic Kiadó, 2020)



7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Kevin Carr , Mary Kate Feit: Functional Training Anatomy (Human Kinetics Publisher, 2021).
2. James Nestor: Lélegzet (21.Század Kiadó, 2021)

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: vargakata@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. január 30.

Varga Katalin

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