



2024/25. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 9.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE OM,
TSOKMO_0001

Tantárgy óraszám: 2 E

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: LENTE LAJOS

2. A KURZUS CÉLJA: A kurzus célja ismereteket szerezni a legkorszerűbb adatfeldolgozási ismeretek és módszerek a motoros képességek fejlesztésének és mérhetőségének tárgykörében. A hallgató ismerje meg a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének elméletét és módszertanát az egyes korcsoportok sajátosságait, a különböző korcsoportok mozgásigénye, eltérő terhelhetősége alapján. A hallgató ismerje a fizikai terhelhetőség jellemzőit, törvényszerűségeit. Cél, hogy ismerjék meg a hallgatók a motoros képességek fejlesztésének és mérésének magasabb szintű elméletét, gyakorlati szempontjait, módszereit és legyenek képesek az ismereteket felhasználni a testnevelő tanári munkájuk eredményességének ellenőrzésére, a tanári munka tervezésére.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév követelményeinek ismertetése. Az egyes korcsoportok életkori sajátosságai, a különböző korcsoportok mozgásigénye, eltérő terhelhetősége. A fizikai terhelhetőség jellemzői, törvényszerűségei.	
2.	A kondicionális képességek fogalma, fajtái és kölcsönhatásai.	
3.	Az erő fogalma, fajtái. Az erőgyakorlatok szervezetre kifejtett hatásait befolyásoló tényezők. Az erőfejlesztő gyakorlatok csoportjai. Az általános erőedzés mód-	



4.	szerei, módszertani szempontjai. A gyorsaság fogalma, fajtái. A gyorsaság fejlesztésének feladatai.	
5.	A gyorsaság fejlesztésének edzéseszközei és módszerei.	
6.	Őszi szünet	
7.	Az állóképesség fogalma és fajtái. Az állóképességi teljesítményjellemzői.	
8.	Az állóképesség fejlesztésének edzéseszközei és módszerei. Aerob állóképesség-fejlesztésének módszerei, különböző lehetséges mozgásformái, a biztonságos fejlődést elősegítő alapelvei, eljárásai.	
9.	Az ízületi mozgékonyaság fogalma és fajtái. Az ízületi mozgékonyaságot befolyásoló tényezők. Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének jelentősége, eszközei és módszerei.	
10.	A koordinációs képességek fogalma, fajtái és kölcsönhatásai.	
11.	Zárthelyi dolgozat. A motoros képességek mérése, feltételei.	
12.		

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás megszerzésének feltételi:

- Az órákon való aktív részvétel, 2 hiányzás megengedett.
- A beadandó dolgozat határidőre és a követelményeknek megfelelő módon történő beadása.
- 1 db zárthelyi dolgozat minimum elégséges (2) szintű teljesítése.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: KOLLOKVIUM

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Az előadások anyaga
- Katics, L., 2015. *Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése*. Pécs: PTE TTK ISBN: 978-963-642-949-2.
- Katics - Lőrinczy (2004): *Erőedzés*. Pécsi Direkt Kft, Alexandra Kiadója, Pécs, 260. ISBN: 1-4020-2218-2.



- Ács Pongrác (2009): Sporttudományi kutatások módszertana. PTE-TTK TSTI, Pécs, 291. ISBN:978-963-642-275-2.
- Dubecz, J., 2009. *Általános edzéselmélet és módszertan*. Budapest: Rectus Kft..

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Rigler, E., 2000. *Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai III. rész A felkészítés: a kondicionális képességek fejlesztése*. Budapest: ©Riegler Endre.
- Clark-Lucett-Sutton (2014): *NASM Essentials of Sports Performance Training*. Jones&Bartlett Learning. p. 648
- Pintér - Ács (2007): *Bevezetés a sportstatisztikába*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest - Pécs, 164.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓ

Lente Lajos: lente@sport.unideb.hu, Tel: +36 52 512 900 / 63209
4032. Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 024 iroda.

Debrecen, 2024. szeptember 1.

Lente Lajos

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