



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 9. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉNEK ELMÉLETE ÉS MÓDSZERTANA, TSOKMO_0001

Tantárgy óraszám: 2

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: MÁTÉ-TORMA ESZTER PANNA

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 kondicionális képességek fogalma, fajtái és kölcsönhatásai.	
2.	Az erő fogalma, fajtái. Az erőgyakorlatok szervezetre kifejtett hatásait befolyásoló tényezők.	
3.	Az általános erőedzés módszerei, módszertani szempontjai.	
4.	A gyorsaság fogalma, fajtái. A gyorsaság fejlesztésének feladatai.	



5.	Első zárthelyi dolgozat megírása. A gyorsaság fejlesztésének edzéssz eszközei és módszerei.	
6.	Az állóképesség fogalma és fajtái. Az állóképességi teljesítményjellemzői.	
7.	Szakmai hét	
8.	Az állóképesség fejlesztésének edzéssz eszközei és módszerei.	
9.	A koordinációs képességek I.-II	
10.	Beadandó dolgozat leadási határidő. Az ízületi mozgékony ság fogalma és fajtái. Az ízületi mozgékony ságot befolyásoló tényezők. Az ízületi mozgékony ság fejlesztésének eszközei, jelentősége és módszerei.	
11.	Második zárthelyi dolgozat.	
12.	A motoros képességek mérése és fejlesztése. Gyakorlati óra.	
13.	A motoros képességek fejlesztése és mérése. Gyakorlati óra.	
14.	A motoros képességek fejlesztése és mérése. Gyakorlati óra.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az órákon való aktív részvétel, 2 hiányzás megengedett
- A beadandó dolgozat időben és megfelelő módon történő beadása
- A zárthelyi dolgozatok minimum elégséges (2) szintű teljesítése

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : Kollokvium

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Katics, László (2015). Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. Pécs: PTE TTK ISBN: 978-963-642-949-2.
2. Ács Pongrác (2009). Sporttudományi kutatások módszertana. PTE-TTK TSTI, Pécs,



291. ISBN:978-963-642-275-2.

3. Dubecz, J., 2009. Általános edzéselmélet és módszertan. Budapest: Rectus Kft.

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Havanecz, K., Sáfár, S., Géczi, G., & Tóth, P. J. (2025). *Edzéselmélet*. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet.
2. Petridis, L. (2015). A sportteljesítmény fizikai összetevőinek diagnosztikája.
3. Pintér - Ács (2007). Bevezetés a sportstatistikába. Dialóg Campus Kiadó, Budapest - Pécs, 164.
4. Polgár Tibor, Szatmári Zoltán (2011). Motoros képességek, Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: torma.eszter@sport.unideb.hu

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.