



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

EDZŐ BSc

Tagozat: nappali

Félév: 5.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Korosztályos képzés sajátosságai I., EDZKOK_0001

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye:

1. A KURZUS OKTATÓI: PROF. DR. BALOGH LÁSZLÓ EGYETEMI TANÁR, DR. PUCSOK JÓZSEF MÁRTON EGYETEMI DOCENS

2. A KURZUS CÉLJA:

A hallgató ismerje meg a korosztályos képzés sajátosságainak magasabb szintű elméleti és gyakorlati alapjait. A hallgató legyen képes specifikus korosztályokra bontott felkészülési terv kidolgozására, és legyen képes a teljesítmény fokozásának magasabb szintű fejlesztésére. Ismerje meg és legyen képes alkalmazni a modern teljesítménydiagnosztika eszközeit és módszereit.

A hallgató legyen képes hatékony módszerek, munkaformák és eszközök kiválasztására, valamint ezek reflektív alkalmazására.

A hallgató legyen képes a testnevelés és sport tudományos és szakmai elméleteinek és összefüggéseinek megértésére, valamint megfelelő gyakorlati alkalmazására.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Bevezetés: A kurzus képzési céljának, tematikájának és követelményeinek ismertetése	
2.	A korosztályos képzés humánbiológia alapjai: a növekedés érés kérdései, kapcsolata a terhelhetőséggel. Korán és későn érők edzhetősége, valamint a képességfejlesztésben jelentkező szenzitív időszakok. Korai és késői specializációjú sportágak Gyakorlat: testösszetétel mérése modern eszközökkel (Tanita). A mérési adatok szerepe a felkészülés tervezésében. A testösszetétel	



	adatok és a sportágspecifikus képzés összefüggései.	
3.	Az állóképesség fejlesztésének módszertani sajátosságai. Az állóképesség, mint motoros képesség korosztályos fejlesztésének lehetőségei egyéni és csapatsportágakban. Gyakorlat: az állóképesség mérésére használt pálya-és labortesztek. A felmérések korosztályos összefüggései egyéni és csapatsportágakban.	
4.	Az erő fejlesztésének módszertani sajátosságai. Az erő, mint motoros képesség korosztályos fejlesztésének lehetőségei egyéni és csapatsportágakban. Gyakorlat: az erő mérésére használt pálya-és labortesztek. A felmérések korosztályos összefüggései egyéni és csapatsportágakban.	
5.	A gyorsaság fejlesztésének módszertani sajátosságai. A gyorsaság, mint motoros képesség korosztályos fejlesztésének lehetőségei egyéni és csapatsportágakban. Gyakorlat: a gyorsaság mérésére használt pálya-és labortesztek. A felmérések korosztályos összefüggései egyéni és csapatsportágakban	
6.	Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszertani sajátosságai. Az ízületi mozgékonyaság, mint motoros képesség korosztályos fejlesztésének lehetőségei egyéni és csapatsportágakban. Gyakorlat: az ízületi mozgékonyaság mérésére használt pálya-és labortesztek. A felmérések korosztályos összefüggései egyéni és csapatsportágakban	
7.	Őszi szünet	
8.	A regeneráció jelentősége a korosztályos felkészítésben egyéni- és csapatsportágakban. A terhelés-pihenés arányának kérdései, korosztályos összefüggései.	
9.	Napi, heti, havi képességfejlesztő edzésterv korosztályos összefüggései. A komplex képességfejlesztés megjelenése az edzéstervezésben. A terhelés-pihenés aránya az egyéni és csapatsportágakban	



10.	Gyakorlat: egyéni- és csapatsportágban végzett képességfejlesztő edzés megfigyelése adott szempontok alapján. Az edzés önálló elemzése edzésnapló formájában.	
11.	Gyakorlat: önálló kiscsoportos képességfejlesztő edzés vezetése. Az edzéstartás tapasztalatainak megvitatása és elemzése. Képességfejlesztő edzésterv leadása.	
12.	Gyakorlat: önálló kiscsoportos képességfejlesztő edzés vezetése. Az edzéstartás tapasztalatainak megvitatása és elemzése. Képességfejlesztő edzésterv leadása.	
13.	Gyakorlat: önálló kiscsoportos képességfejlesztő edzés vezetése. Az edzéstartás tapasztalatainak megvitatása és elemzése. Képességfejlesztő edzésterv leadása.	
14.	Zárthelyi dolgozat A tanultak összefoglalása, a félév lezárása	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órákon való aktív részvétel, a tanulmányi és vizsgaszabályzatban előírtak szerint.

Az edzésnapló az edzésterv és a zárthelyi dolgozat egyenként legalább elégséges szintű teljesítése

5. ÉRTÉKELES MÓDJA:

Az edzésnapló az edzésterv és a zárthelyi dolgozat részjegyének átlagértéke.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Órák anyaga (NASM Essentials of Sport Performance Training tankönyv alapján)
2. Katics László (2015): Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, Pécs TTK

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Harsányi László (2000): Edzéstudomány I., Dialóg Campus kiadó



2. Harsányi László (2001): Edzéstudomány II., Dialóg Campus kiadó
3. Havanecz, Géczi, Sáfár, Tóth (2025): Edzéselmélet.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: pucsok.jozsef@sport.unideb.hu, Sporttudományi
Oktatóközpont, 1. emelet. 9. szoba

Dr. Pucsok József Márton

egyetemi docens

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.*