



2022/23. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 4

Tantárgy neve, Neptun-kódja(i): Edzéselmélet I. TES O SZ 012

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye(i): -

- 1. A KURZUS OKTATÓ(I):** Dr. Pucsok József Márton, egyetemi docens
- 2. A KURZUS CÉLJA,** hogy a hallgató ismerje meg az edzéselmélet alapjait, a modern edzésszereket és módszereket. Ismerjék meg és a gyakorlatban képesek legyenek alkalmazni a motoros képességeket és azok fejlesztésének elméleti és gyakorlati hátterét. Továbbá a kurzus célja hogy megfelelő elméleti és gyakorlati alapot biztosítson, egy későbbi részletes edzésterv elkészítéséhez. A tanult ismereteket legyenek képesek a testnevelő tanári munkában, vagy a sporttudomány más területén alkalmazni.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése, Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Az edzéselmélet helye, fogalma.	
2.	Edzéselméleti alapfogalmak, edzés, célja, felépítése, edzettség fogalma.	
3.	Edzéselvek, az edzés módszer (globális-parciális, rész és az egész	



	viszonya a képesség fejlesztésben.	
4.	Edzésszerek: emberi mozgás, természet erői, tárgyi eszközök, káros edzésszerek.	
5.	Az anabolikus szteroidok mellékhatásai, a terhelés: külső és belső terhelés meghatározása összefüggései.	
6.	A terhelés szakaszai, a külső és belső terhelés szakaszai. A terhelés összetevői.	
7.	Testi-lelki tényezők; az edző-testnevelő szerepe a terhelés alakításában. ZH dolgozat.	
8.	A teljesítmény-fejlődés alakulása, életkor, biológiai érettség kapcsolata. A fáradás fogalma, tünetei, az elfáradás típusai gyakorlati példákon keresztül.	
9.	Tavaszi szünet	
10.	Motoros képességek fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai.	
11.	Motoros képességek fogalma, összefüggései a sportszakember gyakorlatában.	
12.	Edzésterjedelem, intenzitás kapcsolata, ismétlésszám fogalma. Túlerhelés, túledzettség fogalmi szerepük a sportági gyakorlatban.	
13.	ZH dolgozat, az alkalmazkodás és adaptáció alapjai, év végi beadandó határideje.	
14.	Az alkalmazkodás és adaptáció élettani, pszichés aspektusai, a tanultak összefoglalása.	



4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK: 2 DB ZÁRTHELYI DOLGOZAT, ÉS 1 DB BEADANDÓ

5. FELADATOK KÜLÖN LEGALÁBB ELÉGSÉGES SZINTŰ TELJESÍTÉSE

6. ÉRTÉKEKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY, AMELYET AZ ÉVKÖZI RÉSZJEGYEK (3 DB), A KÉT ZÁRTHELYI DOLGOZAT, ÉS AZ 1 DB BEADANDÓ FELADAT ÁTLAGA ADJA

7. KÖTELEZŐ IRODALOM

Órák anyaga (NASM Essentials of Sport Performance Training tankönyv alapján)
Pucsek József Márton (2009): Edzéselmélet-Sportismeretek III. p. 40.

8. AJÁNLOTT IRODALOM

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

Dubecz József (2009): Általános edzéselmélet és módszertan, SE TSK, Budapest

EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: pucsek.jozsef@sport.unideb.hu

Fogadóóra (a szorgalmi időszakban): Kedd és szerda

Sporttudományi Oktatóközpont, első emelet. 9. szoba

Debrecen, 2023. január 26.

Dr. Pucsek József Márton

egyetemi docens



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

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

Tel.: 52/512-900

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

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