



2020/21. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 5

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

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

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
	<ol style="list-style-type: none">Tájékoztatás a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése, Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Az edzéselmélet helye, fogalma.Edzéselméleti alapfogalmak, edzés, célja, felépítése, edzettség fogalmaEdzéselvek, az edzés módszer (globális-parciális, rész és az egész viszonya a képesség fejlesztésben	



	<ol style="list-style-type: none">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 dolgozat8. A teljesítmény-fejlődés alakulása, életkor, biológiai érettség kapcsolata9. A fáradás fogalma, tünetei, az elfáradás típusai gyakorlati példákon keresztül10. Motoros képességek fogalma, összefüggési a sportszakember gyakorlatában11. Motoros képességek fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai12. Edzésterjedelem, intenzitás kapcsolata, ismétlésszám fogalma Túlterhelés, túledzettség fogalmi szerepük a sportági gyakorlatban13. ZH dolgozat, az alkalmazkodás és adaptáció alapjai, évvégi beadandó határideje14. Az alkalmazkodás és adaptáció élettani, pszichés aspektusai, a tanultak összefoglalása	
--	--	--



4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK:

2 db zárthelyi dolgozat, a 2 DB beadandó feladat külön legalább elégséges szintű teljesítése

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA:

Gyakorlati jegy, amelyet az évközi részjegyek (4 db), a két zárthelyi dolgozat, és a 2 db beadandó feladat átlaga adja

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Órák anyaga (NASM Essentials of Sport Performance Training tankönyv alapján)

Pucsok József Márton (2009): Edzéselmélet-Sportismeretek III. p. 40.

7. 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: pucsok.jozsef@sport.unideb.hu

Fogadóóra (a szorgalmi időszakban): Kedd és szerda 14 és 15 óra között

Sporttudományi Oktatóközpont, első emelet. 9. szoba

Debrecen, 2020. augusztus 24.

Dr. Pucsok József Márton

egyetemi docens

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