



**2022/23. tanév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 5. félév

**Tantárgy neve, Neptun-kódja(i):** Edzéselmélet II. TSTEE\_0002

**Tantárgy óraszám:** 2 gyakorlat

**kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye(i):** Edzéselmélet I.

- 1. A KURZUS OKTATÓ(I):** Dr. Pucskó József Márton, egyetemi docens
- 2. A KURZUS CÉLJA,** hogy a hallgató ismerje meg az edzéselmélet magasabb szintű módszertani ismereteit, a modern diagnosztikai eszközöket. legyenek képesek a gyakorlatban magasabb szinten alkalmazni a motoros képességeket és azok fejlesztésének elméleti és gyakorlati hátterét. Továbbá a kurzus célja hogy megfelelő elméleti és gyakorlati alapot biztosítson, egy részletes edzésterv elkészítéséhez. A tanult ismereteket legyenek képesek a testnevelő tanári munkában, vagy a sporttudomány más területén, magas szinten alkalmazni.
- 3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
	1. Tájékoztatás a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése, Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Ciklikus - aciklikus sportágak. A sportmozgások nehézségi fokozat szerinti felosztása. Kéz-szem koordinációt igénylő sportágak. Az egész test koordinációját igénylő sportágak. Max energiamozgósítást igénylő sportágak. Veszélyes sportágak. Anticipációs képességet igénylő sportágak.	



	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Az erő – gyorsaság - állóképesség megnyilvánulási formái összefüggései, a három alapképesség magas szintű fejlesztésének életkori sajátosságai, lehetőségei.</li><li>3. Gyakorlat: a motoros képességek komplex fejlesztésének modern eszközei (TRX, fitball, gumikötél, rope training, kettlebell stb.)</li><li>4. Az ízületi mozgékonyaság fogalma, fejlesztésének módszertani ismeretei. Az hajlékonyság jelentősége a sportági felkészítésben és az iskolai testnevelésben. A PNF nyújtások elmélete és módszertana</li><li>5. Gyakorlat: modern eszközök az ízületi mozgékonyaság fejlesztésére (TRX, foam rolling, gumiszalag stb.)</li><li>6. Növekedés és érés az edzéstervezésben, a terhelés kialakításában. Korán és későn érők edzhetősége, szenzitív időszakok a képességfejlesztésben. Korai és késői specializációjú sportágak</li><li>7. Az edzés hatására kialakuló válaszreakciók, az edzhetőség fogalma azok variációi, az edzhetőség és a sportági tehetség kapcsolata.</li><li>8. Az edzés és teljesítmény 10 legfontosabb alkotóeleme tényezője, a periodizáció fogalma, az edzésingerhez való alkalmazkodás, az adaptáció szerepe és jelentősége az edzéstervezésben.</li><li>9. Őszi szünet</li><li>10. A Balyi-féle Hosszú távú Sportolói Felkészítés Modellje - Long Term Athletic Development (LTAD) fogalma, egyes szakaszai (1-3. szakaszok), jelentősége az edzéstervezésben. A Balyi-féle Hosszú távú Sportolói Felkészítés Modellje (LTAD) egyes szakaszai (4-7 szakaszok), jelentősége a versenyzésben, versenytervezésben.</li></ol>	
--	---	--



11. Az éves részletes edzésterv készítésének pontos menete, mikro-, mezo-, makrociklus fogalma és jelentősége.	
12. Gyakorlat (SET-centrum): modern diagnosztikai eszközök (SpeedCourt, antigravitációs futópad, spiroergometria, In-body testösszetétel-mérés) az edzéstervezésben és versenyzésben I.	
13. Gyakorlat (SET-centrum): modern diagnosztikai eszközök az edzéstervezésben és versenyzésben II.; a látogatásról készülő gyakorlati napló ismérvei, felépítése.	
14. A tanult elméleti és gyakorlati ismeretek összefoglalása; a gyakorlati napló (SET-centrum) leadásának határideje; az éves edzésterv leadásának határideje. A félév lezárása.	

**4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK: A 2 DB BEADANDÓ FELADAT (EDZÉSTERV ÉS GYAKORLATI NAPLÓ) KÜLÖN LEGALÁBB ELÉGSÉGES SZINTŰ TELJESÍTÉSE**

**5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: A KÉT BEADANDÓ ÉS AZ ÉVVÉGI SZÓBELI VIZSGA (3 DB) ÁTLAGÁBÓL KÉPZETT OSZTÁLYZAT**

**6. KÖTELEZŐ IRODALOM**

- Órák anyaga (NASM: Essentials of Sport Performance Training tankönyv alapján)
- Hosszú távú sportolófejlesztési program, a MOB kiadványa (ppt diasor)

**7. AJÁNLOTT IRODALOM**

- Balyi (2016): Hosszú-távú Sportolói Felkészítés, a Testnevelési Egyetemen elhangzott előadás ppt formátumú diasora

**8. EGYÉB INFORMÁCIÓK**

Az oktató elérhetősége: [pucsok.jozsef@sport.unideb.hu](mailto:pucsok.jozsef@sport.unideb.hu), Sporttudományi Oktatóközpont, első emelet. 9. szoba

Debrecen, 2022. augusztus. 23.

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 irányadók.*