



2020/21. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 4. félév

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 edzéseszközöket 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
	- Tájékoztató 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 fogalma - 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 9. A fáradás fogalma, tünetei, az elfáradás típusai gyakorlati példákon keresztül 10. Motoros képességek fogalma, összefüggési a sportszakember gyakorlatában 11. Motoros képességek fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai 12. Edzésterjedelem, intenzitás kapcsolata, ismétlésszám fogalma Túlterhelés, túledzettség fogalmi szerepük a sportági gyakorlatban 13. ZH dolgozat, az alkalmazkodás és adaptáció alapjai, évvégi beadandó határideje 14. 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 csütörtök 14 és 15 óra között

Sporttudományi Oktatóközpont, első emelet. 9. szoba

Debrecen, 2020. január 22.

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.