

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK (BA)

FELVÉTELI VIZSGA



Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Szeged

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK (BSc)

Edző alapképzési szak (BA), 6 félév, 180 kredit

Tagozat: nappali és levelező

Szak meghirdetője: SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet

A szakon meghirdetésre kerülő specializáció:

nappali tagozat: aerobic, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, úszás sportágakban.

levelező tagozat: atlétika, kajak-kenu, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, vízilabda sportágakban.

Edző alapképzési szakon a jelentkezőknek **nyilatkozniuk kell, hogy mely sportágra kívánnak felvételizni!** A nyilatkozat megtétele után sportágmódosítás nem lehetséges.

FELVÉTELI PONTSZÁMOK

Biológia írásbeli	50 pont
Sportági elmélet szóbeli	30 pont
Sportági elmélet írásbeli	30 pont
Sportági gyakorlat	90 pont
Összesen	200 pont

A felvételi pontok számítása:

A felvételi pontszámítás a felvételi vizsgán elért pontszám (max. 200 pont) duplázásával történik. Elérhető max. 400 pont.

Általános szabály

Bármely tudásterületen - biológia írásbeli, sportági elmélet és gyakorlat - elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételi, így a képzésre való bekerülés lehetőségét.

Felvételi követelmények alóli teljes, vagy részleges mentesség

- Teljes felmentést (maximális pontszámot) kapnak a felvételi vizsgák alól azok a jelentkezők, akik felnőtt korosztályban Olimpián, Világbajnokságon,

Európabajnokságon saját sportágukban 1-3. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.

- Felmentést (maximális részpontoszámot) kapnak a sportági elméleti és sportági gyakorlati vizsgák alól azok a jelentkezők, akik felnőtt korosztályban Olimpián, Világbajnokságon, Európa-bajnokságon saját sportágukban 4-6. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.
- Felmentést (maximális részpontoszámot) kapnak a sportági gyakorlati vizsgák alól azok a jelentkezők, akik saját sportágukban Nemzeti vagy Országos Bajnokságon felnőtt korosztályban 1. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.

A mentesség alapját képező sporteredményeket az adott országos sportági szakszövetség által kiállított hivatalos dokumentum igazolja és a Testnevelési és Sporttudományi Intézet vezetője bírálja el.

A felvételi vizsga várható időpontjáról a későbbiekben tájékozódhatnak az Intézet honlapján.

A felvételi vizsga pontos időpontjáról és annak menetéről a Kar elektronikus levélben értesítést küld!

BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott humán élettani ismeretek alapján összeállított írásbeli vizsgateszt (50 p), melyet legalább 50%-ra teljesíteni kell (25 p).

Biológia feladatsor témakörei

1. A keringési rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-keringesi-rendszer>

2. A kiválasztó rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-kivalaszto-rendszer>

3. A kültakaró

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-kultakaro>

4. A vázrendszer és a mozgató rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-vazrendszer-es-a-mozgato-rendszer>

5. A szaporító szervrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-szaporito-szervrendszer>

6. Az immunrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/az-immunrendszer>

7. A légzési rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-legzesi-rendszer>

8. Az idegrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/az-idegrendszer>

9. Az emésztőrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/az-emeszto-rendszer>

10. A hormonális rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-hormonalis-rendszer>

11. Érzékszerveink

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/erzekszerveink>

12. Az ember szaporodása

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/biologia-11-efolyam/az-ember-szaporodasa>

13. Sejtbiológia

<http://tudasbazis.sulinet.hu/HU/termesztudomanyok/biologia/biologia-11-efolyam/sejtbiologia>

14. Genetika

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/biologia-12-efolyam/genetika>

SPORTÁGI ELMÉLET ÉS GYAKORLAT

AEROBIK

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A fitneszaerobik hazai története
2. A versenyaerobik hazai története
3. A fitneszaerobik nemzetközi története
4. A versenyaerobik nemzetközi története
5. Az alap aerobik óra felépítése, részei
6. Különböző csoportos óratípusok ismertetése (5 db)
7. A „safe aerobic” fogalma, az alap aerobik óra ellenjavallott mozdulatai
8. Zenei követelmények a csoportos órákon, zenével kapcsolatos alapismeretek
9. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi szervezeti felépítése
10. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi versenyrendszere (versenyszámai, kategóriái, korcsoportjai)

Irodalom

Götl K.(1993): *Amit az új aerobikról tudni kell*. Kékes Kiadó, Bp.

Cooper, K. (1987): *A tökéletes közérzet programja*. Sport. Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: A: Aerobik alaplépések ismertetése, bemutatása.
B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (felső végtag és törzs).
Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.

2. gyakorlat: A: Aerobik szökdelések ismertetése, bemutatása.
B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (alsó végtag). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.
3. gyakorlat: A: Előtornász által vezetett aerobik gyakorlatok lekövetése, a koordinációs és dinamikai jegyek figyelembevételével.
B: Keringési - Állóképesség felmérése (Jacik Teszt: Kiindulóhelyzet: Hanyattfekvés tornaszőnyegen. Emelkedés alapállásba 1! Ereszkedés tetszőleges módon hasonfekvésbe 2! Emelkedés alapállásba 3! Ereszkedés hanyattfekvésbe 4!..... Folyamatos végrehajtása 1 percre, minden testhelyzet változtatás 1-1 pontot ér. Nők: minimum 44 pont Férfiak: minimum 46 pont

ATLÉTIKA

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A vágta-, gát-, és váltófutás stílusainak története
2. Közép-, hosszú-, akadályfutás és gyaloglás stílusainak története
3. A maratonfutásról általában (1896 – 2016)
4. Kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával
5. Szökdelések-ugrások koordinációs mintájának kialakítása
6. Távol-, magas-, hármas és rúdugrás stílusainak története
7. Dobások koordinációs mintájának kialakítása
8. Súlylökés, gerelyhajítás, diszkosz-, kalapácsvetés stílusainak története
9. Az összetett versenyzésről általában
10. Az atlétika szakágainak legfontosabb szabályai

Irodalom

IAAF Atlétikai szabálykönyv 2016.

Elektronikus dokumentum:

http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITOOL-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14224

Takács L. (szerk.) (2004): *Atlétika: technika, oktatás, edzés*. SE TSK, Bp

Krasovec F., (szerk.) (1997): *Száz év atlétika*. MASZ, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: futás
 - 60 m síkfutás és 2000 m síkfutás időre

2. gyakorlat: ugrás
 - gát fölött szökdelés páros lábon folyamatosan (8 gát; gátak közötti távolság: nők: 140 cm, férfiak 160 cm; gát magassága nők: 76 cm; férfiak 91 cm) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon

3. gyakorlat: dobás
 - kétkézes vetés előre (3-5 kg tömöttlabda) és kétkézes vetés hátra fej felett (3-5 kg tömöttlabda)

KAJAK-KENU

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. Vízi sporteszközök fejlődése
2. A nemzetközi kajak-kenu sport története
3. A hazai kajak-kenu sport története
4. Sporteszközök fejlődése (hajók, lapátok, kiegészítők), hatásuk
5. A modern kajakozás és kenuzás technikája
6. A kajak-kenu sport szakágainak ismertetése (jellemzői, használatos sporteszközök ismertetése stb.)

7. A kajak-kenu sport szakágainak szabály- és versenyrendszere
8. A kajak-kenu sport szerepe a szabadidőeltöltésben
9. A kondicionális képességek fontossága a kajak-kenu sportban
10. A koordinációs képességek fontossága a kajak-kenu sportban

Irodalom

Füzesséry Gy. (1970): *Kajak-kenu ABC*. Sport Kiadó, Bp.

Szántó Cs. (2004): *Flatwater Racing Level I. Beginning Coach*. ICF, Madrid, Spain

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) 500 méter teljesítése helyes alaptechnikával
2. gyakorlat: szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) álló helyzetből maximális sebességre gyorsítás helyes technika alkalmazásával, fékezés, megállás, fordulás és visszavezetés a rajthelyre.
3. gyakorlat: túrakenu kormányzása egyedül, lapátátvétel nélkül 5 bójás szlalompályán

KÉZILABDÁZÁS

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A kézilabda sportág nemzetközi és hazai története
2. A kézilabdázás játékszabályai
3. A kézilabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei klub és válogatott csapatoknál, a sportág nagy edző és játékos egyéniségei
4. A koordinációs képességek fontossága a kézilabda játék sikeres üzésében
5. Testnevelési játékok szerepe a kézilabdázás oktatásában
6. A támadó játékosok alaptechnikai elemei
7. A védő játékosok alaptechnikai elemei

8. A kapus alaptechnikai elemei
9. A támadó taktika alapvető jellemzői
10. A védő taktika alapvető jellemzői

Irodalom

Fekete B. (2010): *A kézilabdázás technikája*. SE TSK, Bp.

Fekete B. (2008): *A kézilabdázás taktikája*. SE TSK, Bp.

A kézilabdázás játékszabályai IHF, EHF és MKSZ JAB állásfoglalásokkal kiegészítve 2012.

Elektronikus dokumentum:

http://asp01.exlh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14324

Marczinka Z. (2014): *Kézilabdázás*. Kék Európa, Nyíregyháza

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: felugrásos átlövés bábu fölött, középről. Átlövő posztról indulva, szélről kapott labdával középre kanyarodva felugrásos átlövés végrehajtása, bábu fölött, a kapu valamelyik sarkát célozva. (3 kísérlet)
2. gyakorlat: bevetődéses lövés beállóból. A 7m vonalnál, a kapunak háttal álló beálló bevetődéses lövést hajt végre valamelyik irányba fordulva, a kapu valamelyik sarkát célozva. Talajra érkezés kigurulással vagy csúszással történik. (3 kísérlet)
3. gyakorlat: 3-3 elleni játék egy kapura. A játék szűkített területen folyik, váltogatva a támadó – védő szerepet. (A komplex gyakorlat 4-5 percig tart, mely alatt a játékkészség színvonalának felmérése történik)

KOSÁRLABDÁZÁS

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A kosárlabda sportág nemzetközi és hazai története
2. A kosárlabda aktuális alapjátékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra
3. A kosárlabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A koordinációs képességek megjelenése a kosárlabda játékban
5. A kondicionális képességek megjelenése a kosárlabda játékban
6. A támadó játékosok technikai elemei
7. A védő játékosok technikai elemei
8. A kosárlabda játékosok posztok szerinti megnevezése és rövid ismertető jellemzésük
9. A támadó taktikai rendszerek és elemek
10. A védő taktika jellemzői, védekezés fajtái

Irodalom

- Ránky M. (1999): *Játék a kosárlabda, a kosárlabda játék*. Pauz-Westermann, Celldömölk
- Bácsalmási G., Bácsalmási L. (2005): *Tanulj meg kosárlabdát tanítani*. Magánkiadás, Bp.
- Hartyáni Zs. (szerk.) (2004): *Kosárlabda mindenkinek*. Göttinger Bt., Bp.
- Magyar kosárlabda versenyszabályok 2015*. MKOSZ, Bp. 2015.

Elektronikus dokumentum:

http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITOOL-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14400

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: labdavezetés hosszú indulással a kosárlabda pálya alapvonalától, szlalom labdavezetés bóják kerülésével a félpályáig, fordulás labdavezetés közben a gyűrű felé, bal kezes labdavezetéssel a büntetőterület sarkánál keresztleütéssel irányváltoztatás, jobb kezes fektetett dobás. Ellenkező kézzel és oldalra egyaránt.
2. gyakorlat: 3 büntető dobás.
3. gyakorlat: 3-3 elleni játék 5 percig egy palánkra, váltogatva a támadó és védő szerepet.

LABDARÚGÁS

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A labdarúgás sportág nemzetközi és hazai története
2. A labdarúgás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra
3. A labdarúgás sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A technikai elemek megjelenése a különböző korosztályokban
5. A taktika megjelenése a különböző korosztályokban
6. A koordinációs képességek megjelenése a labdarúgásban
7. A kondicionális képességek megjelenése a labdarúgásban
8. A kapus technikai elemei
9. Játékrendszerek, felállási rendek jellemzői
10. A védő és támadó taktika jellemzői

Irodalom

Görtl B. (2002): *Labdarúgás lépésről lépésre*. MSTT, Bp.

A labdarúgás játékszabályai 2014/2015.

Elektronikus dokumentum:

http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITOOL-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14416

Mezey Gy. (1988): *Élvonalbeli labdarúgók felkészítése*. Sport, Bp.

Szalai L. (1998): *Gyermeklabdarúgás I.* Góliát-Mc-Donald's FC, Bp.

Tóth J., ifj. Tóth J. (2011): *Utánpótláskorú labdarúgók felkészítésének szakmai követelménye:*

Egyetemi jegyzet a tanári és edzői szakok hallgatói részére. Magánkiadás. Bp.

Zalka A. (1991): *A labdarúgóedzés elmélete és módszertana*. Sport, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: Labdaemelés váltott lábbal

A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. Pontot csak a váltott lábfejjel végzett érintések jelentenek. Az azonos lábfejjel többször végzett érintések csak egy pontot érnek. Combal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételiztető tanár kérésére befejeződik. (2 kísérlet)

2. gyakorlat: Álló labda ívelése a kapuba

A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 5-5 labdát, 5-öt bal és 5-öt jobb lábbal kell beívelni a kapuba. 2 pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba, kapufa 1 pont, mellé-fölé-gólvonal elé érkező labdáért nem jár pont. (2 kísérlet)

3. gyakorlat: Szlalom labdavezetésből kapura lövés

A 7,32 x 2,44m-es nagykapuval szemben középről, a kaputól 40m-re indul a gyakorlat.

A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m-re helyezünk el.

Váltott lábú szlalom labdavezetés a bóják kerülésével. A 6. bója elhagyásakor lapos átadás a kaputól 25m-re lévő palánkok valamelyikére. Két palánk a kapufák vonalának szélességében egymástól 7,32m-re 45 fokban a bóják irányába néznek. A jelölt maga választhatja meg, hogy a jobb vagy oldali palánkra passzol. A palánkról a 16-os körívbe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi (nem gurítja). (2 kísérlet)

ÚSZÁS

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői és edzői 1896 - 1972 között
2. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői és edzői 1972-napjainkig
3. A magyar úszósport szervezeti felépítése, versenyrendszere, a Sportágfejlesztési Program projektjei
4. A pillangóúszás technikai elemzése, kiemelkedő külföldi pillangóúszók
5. A hátúszás technikai elemzése, kiemelkedő külföldi hátúszók
6. A mellúszás technikai elemzése, kiemelkedő külföldi mellúszók

7. A gyorsúszás technikai elemzése, kiemelkedő külföldi gyorsúszók
8. A vegyesúszás sajátosságai, kiemelkedő külföldi vegyes-úszók
9. Az úszásoktatás folyamata, jelentősége
10. Az úszók edzésének életkor specifikus jellemzői

Irodalom

Tóth Á. (2008): *Az úszás tankönyve*. SE TSK, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: 200 m vegyesúszás
2. gyakorlat: 100 m gyorsúszás
3. gyakorlat: 25 méter úszás vízből mentő bábuval, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala

VÍZILABDA

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A sportág kialakulása és fejlődése.
2. A magyar vízilabda kiemelkedő személyiségei.
3. Magyarország eredményei az olimpiai játékokon.
4. A vízilabdás úszás sajátosságai.
5. A labdakezelés oktatása kezdőknek és haladóknak.
6. Átadások lábtempóval való haladással.
7. Átadások úszással egybekötve.
8. 2-3-4 játékosal végezhető gyakorlatok.
9. Kapusok mozgásának oktatása.
10. Kapura lövések egyénileg és több játékosal.

Irodalom

- Rajki Béla, Gallov Rezső (1985): Korszerű vízilabdázás. Sport, Bp.
- Dubecz József (2008): Módszertani segédkönyv a vízilabdázás kerettanterv- és a helyi tantervek értelmezéséhez, kibontásához. NUSI kiadvány
Elektronikus
dokumentum: http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan_vizilabda.pdf
- FINA Vízilabda Szabályok 2013-2017
Elektronikus
dokumentum: http://waterpolo.hu/Docs/fina_vizilabda_szabalyok_2013_2017_hun_v1.pdf

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: Mutassa be a fordulással egybekötött vízilabdás úszást!
2. gyakorlat: Labdával lóbálás, blokkal haladás és kapura lövés.
3. gyakorlat: Mutasson be legalább öt különböző passzolás (mozgással is).