



## **FELVÉTELI TÉMAKÖRÖK**

### **1. Az edző pedagógiai szerepe és a nevelés jelentősége**

- Az edző pedagógiai funkciói
- Nevelés szükségessége a sportban
- Legfontosabb értékek és nevelési célok (fegyelem, kitartás, együttműködés, sportszerűség stb.)
- Az edző személyiségének és kommunikációjának szerepe

---

### **2. A sport szerepe a társadalomban és az egyén életében**

- A sport társadalmi funkciói
- Sport az egészségmegőrzésben, rekreációban, szocializációban
- Sporttevékenységek formái
  - szabadidősport
  - iskolai testnevelés
  - versenysport
  - rehabilitációs sport
- Sport és életminőség kapcsolata

---

### **3. A tehetség fogalma és tehetségmodellek**

- A tehetség összetevői
- Tehetségazonosítás és kiválasztás a sportban
- A tehetséggondozás pedagógiai és szakmai alapelvei

---

### **4. Sportágválasztás és tehetséggondozás életkori sajátosságai**

- Életkori sajátosságok figyelembevétele
  - A sportágválasztást befolyásoló tényezők
  - Az utánpótlás-nevelés pedagógiai kérdései
  - Korai specializáció – előnyök és veszélyek
-



## **5. Az edzés fogalma, rendszere és alapelvei**

- Az edzés definíciója
- Az edzés szerkezeti felépítése
- Az edzéstervezés elvei (fokozatosság, egyénre szabottság, változatosság, terhelés–pihenés)
- Az edzettség fogalma és összetevői
- A sportteljesítmény elemei

---

## **6. A gimnasztika célja és gyakorlati rendszere**

- A gimnasztika fogalma és célrendszere
- Szabadgyakorlati alapformák
- Természetes mozgások
- Gimnasztika szerepe a sportági előkészítésben
- A gimnasztika mozgásanyagának szerepe a képességfejlesztésben

---

## **7. A bemelegítés célja, felépítése és módszerei**

- A bemelegítés élettani jelentősége
- Általános bemelegítés felépítése
- Hagyományos és újszerű bemelegítési szemlélet
- Speciális bemelegítés sportáganként
- Sérülésmegelőzési szerep

---

## **8. Alapozó sportágak és szerepük a teljesítménynyfokozásban**

- Atlétika
- Úszás
- Torna
- Küzdősportok
- Kapcsolódás a kondicionális/koordinációs fejlesztéshez
- Sérülésprevenciós szerep



## **9. Motoros képességek fogalma és csoportjai, fejlesztésük**

- Kondicionális képességek: gyorsaság, erő, állóképesség
- Koordinációs képességek: egyensúly, ritmus, reakcióképesség, téri tájékozódás, mozgáskoordináció
- Fejlesztés általános elvei:  
rendszeresség és hosszú távú tervezés  
progresszív terhelés  
változatosság (gyakorlatok, intenzitás, környezet)  
technikai helyesség előtérben  
regeneráció biztosítása

---

## **10. Tanulás, mozgástanulás és technikaoktatás**

- Az egyszerű és összetett tanulási formák idegrendszeri alapjai
- Mozgáskoordináció, mozgásminta, technika fogalma
- A technikaoktatás módszerei
- Hibajavítás elvei
- Automatizáció és variabilitás szerepe

### **Ajánlott irodalom:**

- Bíróné Nagy, E. (2011). *Sportpedagógia* [Elektronikus tankönyv]. Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar. <https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Birone%20Nagy%20Edit%20-%20Sportpedagogia/sportpedagogia.html>
- Rétsági, E., & Laczkó, T. (Szerk.). (2015). *A sport társadalmi aspektusai*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
- Honfi, L. (2011). *Gimnasztika – elmélet, gyakorlat, módszertan* [Elektronikus tankönyv]. TAMOP-4.1.2-08/1/A. Szegedi Tudományegyetem Elektronikus Tananyag Archívum. <http://eta.bibl.u-szeged.hu/1624/>
- Radák, Z. (2019). *Edzésélettan 2.0*. Krea-Fitt Kft.
- Meszler, B., Tékus, É., & Váczi, M. (2015). *Motorikus képességek mérése*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Archívum. <https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/motorikus-kepessegek-merese.pdf>
- Katics László (2015): Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben, szabadidő- és versenysportban). Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs, ISBN: 978-963-642-949-2 <https://tamop-sport-2015.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/kondicionalis-es-koordinacios-kepessegek-fejlesztese.pdf>

Pécs, 2026.01.14.

PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet