



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

## Edző alapképzési szak – felvételi követelmények

### Pontszámítás

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

Az összpontszámot a felvételi vizsgán elért pontszám kétszerese adja (tehát a maximum  $200 \times 2 =$  maximum 400). Amennyiben a jelentkező a felvételi vizsga elemei közül bármelyikben „0” pontot ér el, a felvételi eljárásból kizárásra kerül. A biológia írásbeli felvételi vizsgán minimum 50% elérése esetén szerezhethet pontot a jelentkező.

### Felmentés

**Felmentést** (maximális pontszámot) kapnak a **felvételi vizsgák alól** azok a jelentkezők, akik felnőtt korosztályban Olimpián, Világbajnokságon, Európa-bajnokságon saját sportágukban 1-3. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.

**Felmentést** (maximális pontszámot) kapnak a **sportági elméleti és 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 pontszámot) kapnak a **sportági gyakorlati vizsgák alól** azok a jelentkezők, akik saját sportágukban Nemzeti vagy Országos Bajnokságon felnőtt korosztályban 1. helyezést értek el.

A felmentés a kar saját honlapján elérhető [felmentési nyilatkozattal](#) kérhető. A sporteredményeket az adott országos sportági szakszövetség által kiállított hivatalos dokumentum igazolja.

### A biológia írásbeli felvételi témakörei

A biológiai felvételi témája az emberi szervezet, ennek felépítése és működése.

A felvételi a 2010 és 2017 közötti középszintű biológiai érettségi feladatsorokból várhatóak az alábbi témakörökben:

1. Homeosztázis
2. Kültakaró – bőr, a bőr gondozása, védelme
3. A mozgás – vázrendszer, csont- és izomrendszer, szabályozása, a mozgás és mozgásrendszer egészségtana
4. A táplálkozás – jelentősége, anatómiája, élettana, emésztés, felszívódás, szabályozása, egészségtana
5. A légzés – anatómiája, élettana, légcsere, gázcseré, hangképzés, szabályozása, egészségtana
6. Az anyagszállítás, a keringési rendszer – a testfolyadékok, a szöveti keringés, a szív és az erek, szabályozása, egészségtana
7. A kiválasztás – a vizeletkiválasztó rendszer anatómiája, működése, szabályozása, egészségtana
8. A szabályozás – az idegrendszer felépítése és működése, sejtszintű folyamatok, szinapszis, az idegrendszer általános jellemzése, a gerincvelő, az agy, testérző rendszerek, érzékelés, látás, hallás és

egyensúlyérzés, kémiai érzékelés, testmozgató rendszerek, vegetatív érző és mozgató rendszerek, az emberi magatartás biológiai-pszichológiai alapjai (öröklött és tanult elemek, emlékezés, pszichés fejlődés), az idegrendszer egészségtana

9. A szabályozás – a hormonrendszer, hormonális működések, belső elválasztású mirigyek, a hormonrendszer egészségtana

10. Az immunrendszer – immunitás, vércsoportok, az immunrendszer egészségtana

11. Szaporodás és egyedfejlődés – szaporítószervek, egyedfejlődés, a szaporodás, fejlődés egészségtana

A felkészüléshez javasolt irodalmak:

1. a jelenleg használatos gimnáziumi tankönyvek

2. Gál Viktória, Gutai Zita (2009): Érettségi feladatsorok biológiából, Maxim Kiadó Szeged, ISBN 978 963 261 050 4

3. <https://www.oktatas.hu/koznevelés/erettsegi/feladatsorok>

### **A sportági elmélet szóbeli, írásbeli és gyakorlati követelményei specializációnként**

#### **KAJAK-KENU SPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN INDUL)**

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 szabadidő-eltöltésben.
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 szlalom pályán.

#### **KOSÁRLABDA SPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN ÉS SZOMBATHELYEN INDUL)**

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:

<https://wabc.fiba.com/>

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.

#### **ATLÉTIKA SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)**

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

1. Sprint, gát, váltó futás stílus története
2. Közép-, hosszú-, akadályfutás és gyaloglás stílus története
3. Marathon futásról általában (1896 – 2016)
4. Kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával
5. Szökdelések-ugrások koordinációs mintájának kialakítása
6. Távol-, magas-, hármas és rúdugrás stílus története
7. Dobások koordinációs mintájának kialakítása
8. Súlylökés, gerelyhajítás, diszkosz-, kalapácsvetés stílus története
9. Összetett versenyzésről általában
10. Az atlétika szakágainak legfontosabb szabályai

Irodalom:

IAAF Atlétikai szabálykönyv 2016.

Elektronikus dokumentum:

<https://sti.ppk.elte.hu/media/e3/64/4040876eea62c7eb48525fa5069caa528738a3bb29ba58b2c05e5ae0e9db/Az-atl%C3%A9tika-t%C3%B6rt%C3%A9nete-technik%C3%A1ja-oktat%C3%A1s-szab%C3%A1lyai.html>

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 / 76 ill. 91) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon

3. gyakorlat: dobás

kétkezes vetés előre (3 – 5 kg) és kétkezes vetés hátra fej felett (3 – 5 kg)

### **KUNGFU SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)**

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

1. A kung fu nemzetközi története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
2. A kung fu hazai története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
3. A saját stílus nemzetközi története, kialakulás és fejlődése napjainkig.
4. A saját stílus hazai története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
5. A kung fu/wushu hazai és nemzetközi szervezetei. (HKF, EWUF, IWUF)
6. A kung fu /wushu hazai és nemzetközi versenyrendszere. (MB, EB,VB)
7. A kung fu helye és szerepe a küzdősportok között.
8. A kondicionális képességek szerepe és fejlesztése.
9. A sportág technikai felosztása.
10. Verseny szervezésének és lebonyolításának feladatai.

Irodalom:

A Magyar Tradicionális Kung Fu és Wushu Szakszövetség versenyszabályzata (Budapest,2007)

David Chow és Richard Spangler: Kung Fu történelme, filozófiája és technikái (Hollywood, California, 1982. Unique Publications)

Dr, Katics László és Dr. Lőrinczy Dénes: Erőedzés (Pécsi Direkt Kft. Alexandra Kiadó, 2004)

Dubecz József: Általános edzésmélete és módszertan ( Rectus Kft, 2009, Budapest)

Pavlik Gábor: Élettan-Sportélettan (Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest 2013)

[www.hkf.hu](http://www.hkf.hu)

[www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)

[www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: egy ütés technikai végrehajtása és magyarázata kombinációban
2. gyakorlat: egy rúgás technika végrehajtása és magyarázata kombinációban
3. gyakorlat: egy védés technika végrehajtása és magyarázata kombinációban