

**A Sport és edzőképző szak államvizsga tematikája
- 2026. június-júliusi vizsgaidőszak –**

Testnevelés és sport elmélete és módszertana

1. A testnevelés és sport tudományelméleti kérdései
2. A testnevelés és a sport funkciói és eszménye
3. Pedagógiai tervezés a testnevelésben és a sportban
4. A tanítás-tanulás folyamata a testnevelésben és a sportban
5. A testnevelés- és sportoktatás stratégiái és módszerei
6. A testnevelés és a sport eszközrendszere
7. Pedagógiai értékelés a testnevelésben és a sportban

Bibliográfia:

Kötelező irodalom

1. Hamar Pál (2025): Testnevelés. Tudomány – Tervezés – Oktatás – Értékelés. Utánnnyomás. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

Ajánlott irodalom

2. Arday László (szerk.) (2001): A testnevelés tanítása. Tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára. Korona Kiadó, Budapest.
3. Hamar Pál (2011): Az iskolai tornaoktatás elmélete és módszertana. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest.
4. Hamar Pál, Mocsai Lajos (szerk.) (2023): A sportpedagógia szakmódszertani kérdései. Utánnnyomás. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest.
5. Rétsági Erzsébet (2004): A testnevelés tantárgypedagógiája. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

Edzéselmélet alapjai

1. Az edzés általános jellemzői, céljai és alapelvei
2. Az edzés rendszere és az edzésszerek
3. Az edzés és a versenyzés kapcsolata
4. Az edzés hatás – a stressz és adaptáció fajtái, a fáradás jelensége
5. Edzésterhelés szerkezete és a változói
6. Az edzés utáni regeneráció folyamata és felgyorsításának lehetőségei
7. Az edzettség (fitness) biomotoros képességrendszere és a mentális fittség
8. A teljesítménymonitoring jelentősége az edzői munkában
9. A prevenció és a rehabilitáció szerepe az élsportban
10. Edzés tervezés, periodizáció
11. Életkor szerinti edzés
12. A sporttehetség jelenség és a tehetségek gondozásának folyamata az élsportban

Bibliográfia:

1. Calais-Germain, Blandine, Anatomie pentru mișcare : exerciții de bază : II, Iași: Polirom, 2018
2. Havanecz K., Sáfár S. és Géczi G. (2025). Edzéselmélet. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem és Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet, Budapest

3. Radák Zs. (2019). Edzésélettan 2.0. Krea-Fitt Kft., Budapest
4. Harsányi L. (2001). Edzéstudomány I-II. Nordex Kiadó, Budapest
5. Dubecz J. (2009). Általános edzéselmélet és módszertan. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest
6. Pavlik G. (2011). Élettan–Sportélettan. Medicina, Budapest
7. Sterbenz T. és Géczi G. (2023). Sportmenedzsment. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
8. Bompa, T. O. és Buzzichelli, C. (2019). Periodization 6th Edition: Theory and methodology of training. Human Kinetics, Champaign, USA

ERŐNLÉTI EDZŐ szakirány:

1. Az izomrendszer (leírás, a harántcsíkolt izomrostok típusai és azok jellemzői)
2. Az izomösszehúzódások jelentősége a testépítés–fitnessben (az izomösszehúzódások típusai, jellemzőik, gyakorlati példa)
3. Az izomhipertrofia mechanizmusa
4. A főbb izomcsoportok és biomechanikájuk a testépítés–fitness sportágban (felsorolás, leírás, példák)
5. A terhelés jellemzői testépítés–fitnessben, a volumen és az intenzitás kapcsolata
6. A kiválasztás testépítés–fitnessben. A korai specializáció problémaköre
7. Weider-elvek
8. A testépítés–fitness sportág hét szakágának sajátos jellemzői
9. Az edzés sajátosságai a fitness sportágban
10. A testépítő és fitness edzések tervezése (makrociklus, mikrociklus)
11. Az izomcsoportok fejlesztésére alkalmazott alapgyakorlatok (szakmai megnevezés, érintett izomcsoportok, kiinduló helyzet, a gyakorlat leírása, módszertani megjegyzések)
12. Sportártalmak megelőzésének intézkedései testépítés–fitnessben

Bibliográfia:

1. Bompa, Tudor O., Buzzichelli, Carlo, Periodization : theory and methodology of training. Sixth edition, Human Kinetics, 2019.
2. Delavier, F. (2010). Strength training anatomy (3rd ed.). Human Kinetics.
3. Derevenko, P. (1998). Elemente de fiziologie ale efortului sportiv. Argonaut (aici puteți adăuga cursurile de anatomie, bioecanică și fiziologie ale colegilor noștri – cu care ocazie vom crea bazele unei interdisciplinarități responsabile).
4. Gagea, A. (2006). Biomecanica analitică. <https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECHANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf>
5. Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). Fitness professional's handbook (6th ed.). Human Kinetics.
6. Krautblatt, C. (2020). Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course (2nd ed.). <http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf>
7. Regulamentele competițiilor FRCF – frcf.ro/regulamente-discipline/
8. Voicu, A. V. (2010). Curs de culturism-Fitness pentru specializare, [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).
9. Voicu, A. V. (2024). Curs de culturism-fitness [Suport de curs nepublicat]. Sapiientia Sfântu Gheorghe.

10. Weider, J., & Reynolds, B. (1989). Joe Weider's Ultimate Bodybuilding: The Master Blaster's Principles of Training and Nutrition. McGraw-Hill Education
11. Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). Artrologie si biomecanica umana generala. Risoprint.
12. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and practice of strength training (2nd ed.). Human Kinetics.
13. Calais-Germain, B. (2018). Anatomie pentru mişcare: Introducere în analiza tehnicilor corporale (Vol. 1). Polirom.
14. Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). Fitness professional's handbook (6th ed.). Human Kinetics.
15. Krautblatt, C. (2020). Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course (2nd ed.). <http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf>
16. Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). Creşterea volumului şi forţei musculare: elemente teoretice, practice şi metodice. Risoprint.
17. Regulamentele disciplinelor din ramura de sport Culturism-Fitness, Federaţia Română de Culturism şi Fitness. <https://www.frcf.ro/regulamente-discipline/>
18. Weider, J., & Reynolds, B. (1989). Joe Weider's Ultimate Bodybuilding: The Master Blaster's Principles of Training and Nutrition. McGraw-Hill Education.
19. Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). Artrologie şi biomecanică umană generală. Risoprint.
20. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and practice of strength training (2nd ed.). Human Kinetics.
21. The IOC Manual of Sports Injuries. An Illustrated Guide to the Management of Injuries in
22. Roald Bahr & other, Physical Activity, Edited by, Department of Sports Medicine Oslo Sports Trauma Research Center, Norwegian School of Sport Sciences.

FUTBALL szakirány:

1. A 6-10 éves korosztály felkészítésének módszertana
 - a. A játék és a játékos modellje a 6-10 éves korosztályban, ellenőrző próbák és normák
 - b. A 6-10 éves korosztály sajátosságai
 - c. A főbb gyakorlatstruktúrák
2. A 10-12 éves korosztály felkészítésének módszertana
 - a. Morfofiziológiai és pszichés sajátosságok, a játék modellje, a játékos modellje
 - b. Eszközök a funkcionális és izomfelkészítéshez
 - c. Eszközök a labdaérzék fejlesztésére
 - d. A felkészítési folyamat célkitűzései a 10-12 éves korosztályban, a játék modellje, a játékos modellje
3. A 12-14 éves korosztály felkészítésének módszertana
 - a. A játék és a játékos modellje a 12-14 éves korosztályban
 - b. Pszichomotoros komponensek a 12–14 éves korosztályban
 - c. Eszközök a taktikai készségek megszilárdítására és tökéletesítésére (12-14 éves korosztály)
4. A 14-16 éves korosztály felkészítésének módszertana
 - a. Az elméleti és pszichikai komponens
 - b. A játék és a játékos modellje a 14-16 éves korosztályban, ellenőrző próbák és normák
 - c. Gyakorlatstruktúrák a motoros képességek fejlesztésére (14-16 éves korosztály)
 - d. Módszertani eljárás a motoros képességek optimalizálására (14-16 éves korosztály)

5. Technikai - taktikai felelősségek az alapfunkciók tekintetében, támadásban és védekezésben a pálya három zónájában (támadás)
6. Technikai - taktikai felelősségek az alapfunkciók tekintetében, támadásban és védekezésben a pálya három zónájában
7. Az edzés periodizációja
8. A 16-18 éves korosztály felkészítésének módszertana
 - a. A játék és a játékos modellje a 16-18 éves korosztályban, ellenőrző próbák és normák
 - b. Módszertani eljárás a motoros és technikai-taktikai képességek optimalizálására (16-18 éves korosztály)
 - c. A játék taktikája a 16-18 éves korosztályban
9. Játékkoncepció az élsport labdarúgásban, a játékkoncepció jellemzői, edzés koncepció az élsport labdarúgásban

Bibliográfia:

1. Rigler Endre, Sportjátékelmélet (2004): A játékok, a mozgásos játékok elmélete és módszertana (Teoria și metodica jocurilor motrice), Budapest: A szerző magánkiadása.
2. Benedek E.-Pálfai J. (1978): 600 Labdarúgó edzésjáték (Jocuri de antrenament în fotbal). Budapest.
3. Hargitay Gy. (1975): A korszerű kapusjáték, (Jocul modern al portarului), Budapest, Ed. Sport.
4. MLSZ- UEFA edzőképzés tananyagai „C”, „B”, „A” Licenc
5. Szalai L. (1998-2000): Gyermeklabdarúgás I.- II (Fotbal pentru copii I-II).
6. Kun István (2010) Kiddy11: A klasszikus magyar futball hatékony modern változata (Varianta modernă a fotbalului ungar clasic).
7. Horst Wein (2014) FUNINO
8. Előadások PPT tananyagai
9. UEFA Internetes felületei
10. APOLZAN, D., (1999), Fotbal 2010, Editată sub egida FRF, București.
11. CERNAIANU, C., (2000), Manualul antrenorului profesionist, Editura Rotech Pro, București.
12. DRAGAN, D., L., (2003), Fotbalul de performanță: structură, caracteristici, Editura Universității din Oradea.
13. DUMITRESCU, GH., (2004), Fotbal-terminologie, Editura Universității din Oradea.
14. NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S., (2000), Fotbal, Editura JRC, Turda.
15. NEȚA, GH., (2005), Bazele jocului de fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
16. NEȚA, GH., (2008), Strategia performanței în fotbal, Editura Dacia, Cluj-Napoca.
17. ORMENISAN, S., (2009), Relația dintre anxietate și performanță la jucătorii de fotbal, Editura
18. Napoca Star, Cluj-Napoca.
19. RADULESCU, M., COJOCARU, V., (2003), Ghidul antrenorului de fotbal-copii și juniori, Editura Axis Mundi, București.

JUDO szakirány:

1. Kodokan judo kialakulása, elterjedése. A judo helye a budoirányzatok rendszerében.
2. A judo mozgásrendszere, a technikák csoportosítása. A technikák egymásra építése oktatástechnikai szempontból.
3. Az éves felkészítési terv gyakorlati kérdései: rövid és középtávú, valamint hosszú távú tervek korosztályos és felnőtt versenyzőknek. Egyénre szabott edzés- és versenytervezés.

4. Egy judo versenyző teljesítményének értékelési lehetőségei, az elemzés módszerei, a korosztályos szinttől az élsportig.
5. A dobástechnikák oktatásának módszerei (didaktikai, pszichológiai, biomechanikai szempontok). Hibajavítás az oktatásban.
6. A földharc technikák oktatása korosztályos judoversenyzőknek.
7. Az eséstechnikák oktatásának módszerei gyermekeknek.
8. Páros és csoportos küzdőjátékok, küzdőfeladatok a judo korosztályos edzésein.
9. Az állóképesség általános fejlesztése és speciális irányai a judóban.
10. A gyorsaság fejlesztés általános alapjai és speciális módszerei a judóban.
11. Az erőfejlesztés általános alapjai és speciális módszerei a judóban.
12. A lábtechnikák, söprések és horgok oktatásának legfontosabb kérdései.
13. A judo versenyek rendezésének legfontosabb szervezési és szakmai szempontjai.
14. A korosztályos judo versenyzők képességfejlesztésének kérdései, a fejlesztés érzékeny életkori szakaszai.
15. A taktika oktatásának lehetőségei és módszerei a judóban.
16. Az edző, mint pedagógus feladatai, különös tekintettel a serdülő és ifjúsági korosztályra.
17. A koordinációs képességek fejlesztésének szenzibilis fázisai és a fejlesztés módszerei a judóban.

Bibliográfia:

1. Alex Butcher (2003): Judo Totem Bp.
2. Németh E. (2016) Önvédelem, küzdősportok. In: Kézikönyv a testnevelés tanításához (5-8 osztály). Szerk: Rétsági Erzsébet, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs 300-337.
3. Galla F. – Horváth I. (1982): Judo övvizsgák Sport Bp.
4. Nagy Gy. Ósze Attila (2002): Judo kyu vizsgák Delta Mosonmagyaróvár 94 p.
5. Plavec T-Bíró N. (2012) Új judo kisenciklopédia. www.judoceglel Kiadó
6. Schafer A (2006) Judo. Cser Kiadó, Budapest
7. Nagy Ernő (1999) Küzdősport az iskolában. Fővárosi Önkormányzat Bp.,
8. Ulrich Klocke (2010) Judo top action. Meyer&Meyer Sport
9. Yasuhiro Yamashita (2005) The fighting Spirit of Judo Yppon Books, Tokyo

JÉGKORONG szakirány:

1. A sportág története és technológiai fejlődése
2. A játék- és versenyszabályok, a játékvezetés szerepe és jellemzői
3. Az edző és a játékvezető együttműködése
4. A korcsolyázás élettani, biomechanikai, technikai alapjai és oktatásának módszertana
5. Az ütőkezelés élettani, biomechanikai, technikai alapjai és oktatásának módszertana
6. Tanítási kulcspontok és rajzírás – a gyakorlatok leírása és grafikus ábrázolása jégkorongban
7. Az egyéni játékképesség fogalma és fejlesztésének lehetőségei
8. Egyéni védekező technikák – blokkolás, checking és oktatásuk módszertana
9. A jégkorong taktika fázisai, az átváltás és a játékoszerepek
10. A kapusok által használt technikák, jellemzőik és szerepük a csapatban
11. Taktikai fejlesztés eszközei – kisterületű és küzdő játékok
12. Speciális játékhelyzetek jégkorongban: emberelőnyös támadás és emberhátrányos védekezés (6-5, 6-4, 6-3, 5-4, 5-3, 4-3 játék)

13. A jégkoronghoz szükséges biomotoros képességek rendszere
14. Tervezés és edzésszervezés jégkorongban
15. Periodizáció, a sportforma optimalizálása
16. Mérkőzésre való felkészülés: tapasztalatok az előző meccsből, az ellenfél következő játékának elemzése
17. Kiegészítő sportágak: birkózás, judo, ökölvívás, kosárlabda, teremfoci, floorball, lacrosse, tenisz, baseball és szerepük a jégkorong-játékosok fejlődésében
18. Prevenációs eljárások jégkorongban
19. A jelenlegi nemzetközi és hazai versenyrendszerek
20. A Nemzetközi Jégkorong Szövetség, a Magyar Jégkorong Szövetség és a Román Jégkorong Szövetség szervezeti struktúrája és működése

Bibliográfia:

1. Török L. és Seprényi G. (2011). *"Jégghokki": a magyar jégkorong története*. Magyar Jégkorong Szövetség, Budapest
2. IIHF hivatalos szabálykönyv
3. *Edzéselméleti alapok a jégkorongban* (2022). Magyar Jégkorong Szövetség, Budapest
4. Kovács K. és Géczi G. (2020): *Jégkorongozók komplex fejlesztése játékokkal*. Magyar Jégkorong Szövetség, Budapest
5. Máhl K., Horváth A. és Géczi G (2020). *A száraz felkészítés elmélete és gyakorlata a jégkorongsportban 14 éves korig*. Magyar Jégkorong Szövetség, Budapest
6. Az IIHF, az MJSZ és a RJSZ honlapjai