



DEBRECENI EGYETEM

Sporttudományi Koordinációs Intézet

EDZŐ BSc

Tagozat: nappali

Félév: 5.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sportági elmélet és gyakorlat V. EDZSEGY_0005

Tantárgy óraszám: 2 elméleti + 4 gyakorlati óra

Kreditérték: 6

A tantárgy előkövetelménye: Sportági elmélet és gyakorlat I – IV.

1. A kurzus oktatói: Prof. Dr. Balogh László, Bíró Imre

2. A kurzus célja:

A kézilabda csapatsport játék elemeinek oktatása segítségével a hallgató / edzőjelölt képes legyen a testnevelés és a sportág tudományos és szakmai elméleteinek és összefüggéseinek megértésére, azok megfelelő gyakorlati alkalmazására, a munkájához szükséges szakirodalmak, tudományos háttérű kutatási eredmények értelmezésére, innovatív fejlesztésére, napi munkájába, az edzői tevékenységébe történő beépítésére. Ismerje meg a pedagóguspálya / az edzői pálya sajátosságait, különösen a testnevelő tanárra / az edzőre vonatkozó elvárásokat, köteleességeket, szerepeket, feladatokat és jogokat az iskolán / csapaton belül és kívül.

Sajátítsa el a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdöket, a fizikailag aktív életmód élethosszig tartó jótékony hatásait.

Legyen képes mindig megfelelő szemlélettel, értékekkel, tudással, hozzáállással és kommunikációval a fizikai aktivitás megszerettetésére valamint az egészségtudatos aktív életvitel szokásrendszerének megalapozására, megerősítésére.

Tudja elősegíteni a tanulók / játékosok közötti kommunikációt, tudja a véleménycserét ösztönözni, a tanulók / sportolók vitakultúráját fejleszteni.

Tanulja meg elérni azt, hogy az eredményes tanulás és képességfejlesztés érdekében biztonságos, pozitív és motiváló tanulási / sporttársi környezet teremtsen.

Képes lehessen a pszicho-motorikus képességek fejlesztésére és készségek kialakítására a testnevelés és a sport célorientált eszközrendszerén keresztül.



3. A kurzus ütemezése, tananyaga

időpont	téma	megjegyzés
1.	Elméleti óra: A kurzus követelményeinek ismertetése. Sportági balesetvédelmi oktatás. Általános ismeretek kondicionális képességek terén Gyakorlati óra A kondicionális képességek fejlesztésére irányuló sportjátékok a kézilabdában	
2.	Elméleti óra: Az állóképesség fejlesztése a kézilabdában Gyakorlati óra – állóképességfejlesztési gyakorlatok	
3.	Elméleti óra: A hallgatók egyéni elméleti bemutatója az állóképességfejlesztés területén Gyakorlati óra – A hallgatók egyéni gyakorlati bemutatója az állóképességfejlesztés területén	
4.	Elméleti óra: A gyorsaság, gyorsasági állóképesség fejlesztése a kézilabdában Gyakorlati óra – gyorsaság, gyorsasági állóképesség fejlesztési gyakorlatok	
5.	Elméleti óra: A hallgatók egyéni elméleti bemutatója a gyorsaság, gyorsasági állóképesség fejlesztés területén Gyakorlati óra – A hallgatók egyéni gyakorlati bemutatója a gyorsaság, gyorsasági állóképesség fejlesztés területén	
6.	Elméleti óra: Az erőfejlesztés a kézilabdában I. OPT modell; Stabilizáció szerepe Gyakorlati óra – stabilizációs gyakorlatanyag	



7.	Őszi szünet	
8.	A kondicionális képességek a kézilabdában II. Az OPT modell szintjei: erőállóképesség, hipertrófia, maximális erő Gyakorlati óra – az OPT modell gyakorlatanyaga	
9.	Elméleti óra: A kondicionális képességek a kézilabdában III. Funkcionális edzés a kézilabdában az OPT modell értelmezésében I. Gyakorlati óra – funkcionális edzés gyakorlatai I.	
10.	Elméleti óra: A kondicionális képességek a kézilabdában IV. Funkcionális edzés a kézilabdában az OPT modell értelmezésében II. Gyakorlati óra – funkcionális edzés gyakorlatai II.	
11.	Elméleti óra: Funkcionális edzés a kézilabdában az OPT modell értelmezésében III. Gyakorlati óra – funkcionális edzés gyakorlatai III.	
12.	Elméleti óra: Zárthelyi dolgozat a kondicionális képességek fejlesztéséből A koordinációs képességek megnyilvánulási területei és fejlesztése a kézilabdában I. Gyakorlati óra – a koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok tárháza	
13.	Elméleti óra: A koordinációs képességek fejlesztése II., proprioceptív ingerek jelentősége a kézilabdában Gyakorlati óra – A proprioceptív érzékelést fejlesztő eszköztár gyakorlati alkalmazása	
14.	Elméleti óra: A testnevelési játékok jelentősége a kézilabda oktatásban, hallgatói prezentáció	



	Gyakorlati óra – A testnevelési játékok alkalmazása a kézilabda oktatásban	
--	--	--

4. Félévközi és vizsgakövetelmények

Rendszeres óralátogatás. Aktív, feladatorientált tevékenység.

Folyamatos, óránkénti gyakorlati bemutatás.

A meghatározott házi dolgozatok (önálló otthoni feladat a megadott szempontok szerinti elemek értékelésével) leadása, bemutatása – a következő órára

Zárthelyi dolgozat 8.– 13. hét

5. Értékelés módja:

Sikeres zárthelyi dolgozat megírása (sikertelen zárthelyi dolgozat esetén a hallgató pót zárthelyi dolgozatot köteles írni!).

A félévzáró zárthelyi dolgozat eredménye 25 – 25 %-ban-ban, az önálló otthoni feladatok 25 % és a gyakorlati bemutatás 25%-ban érvényesül a gyakorlati jegy kialakításában.

6. Kötelező irodalom

Juhász I., Dr. Marczinka Z., Dr. Ökrös Cs., Papp Gy., Varga J., Zsiga Gy. (2017): Korosztályos képzési kézikönyv (K.K.K.) MKSZ-NEK, Kék Európa Stúdió, Bp.

Juhász I., Kovács L., Papp Gy., Zsiga Gy. (2014) KÉZILABDA Módszertani kézikönyv a 6-14 éves korosztály képzéséhez Magyar Kézilabda Szövetség

7. Ajánlott irodalom

Ökrös Cs., Páll T. (2009): Egyéni és csapatrész képzés a modern kézilabdázásban.

Hazena Sport KKt. Gyál.

Utánpótlás bajnokságok versenykiírása és versenyszabályai (2017) MKSZ

Marczinka Zoltán Kézilabdázás Egy átfogó tanulmány a játékról. Kék Európa Stúdió (2014).

8. egyéb információk

Az oktató elérhetősége:

biro.imre@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Bíró Imre

.....
ügyvivő - szakértő



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem
Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az
irányadók.*