



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: edző alapszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 3.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sportági elmélet és gyakorlat, EDZSEG_Y_0003,

Tantárgy óraszám: 2 E + 4 GY

Kreditérték: 6

A tantárgy előkövetelménye: Sportági elmélet és gyakorlat I és II

1. A KURZUS OKTATÓI: Dr. Pucsok József Márton, Raus Tamás

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók magasabb szintű elméleti és gyakorlati ismereteket szerezzenek a versenyszervezés folyamatáról, lépéseiről, a versenyek technikai feltételrendszeréről, és háttérmunkálatairól. A judo szabályváltozásainak hatása az edzőmunkára. Cél, hogy megismerjék az IJF, a EJU, a MJSZ edzőtovábbképzési rendszerét. Ebben a félévben cél, hogy magasabb szinten megismerjék a judo alaptechnikák oktatásának menetét. Elméleti információt és gyakorlati tudást kapnak a mozgástanulás folyamatáról (mozgáskoordináció - mozgásintelligencia – mozgásműveltség) magasabb szintű ismereteket kapnak az oktatók (pedagógiai felkészültsége, kommunikációja), és a gyermekek (személyisége, megfigyelése). Gyakorlatban versenyszervezési, és edzésvezetési feladatokat végeznek.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév indítása, követelmények, a beadandó feladatok kritériumainak tisztázása. A gyakorlati munka időrendjének beosztása	
2.	Az EJU, és az IJF továbbképzési rendszere	



3.	A 3. kyu dobástechnikáinak oktatása-testdobások	
4.	A 3. kyu dobástechnikáinak oktatása-lábdobások	
5.	Földharctechnikák oktatása, szerepe a modern judoban	
6.	A judo szabályai. Az aktuálisan érvényes versenyszabályok értelmezése, hatása a gyakorlati edzőmunkára	
7.	Őszi szünet	
8.	A versenyszervezés folyamata, lépései. Versenyek technikai feltételrendszere, és háttérmunkálatai II.	
9.	A judo mentális állapotra kifejtett hatása.	
10.	A judo tanításának sajátosságai. A judo oktatásának feltételrendszere II.	
11.	Önálló edzőszervezés, edzéstartás sajátosságai	
12.	A judo iskolai oktatásának lehetőségei, felszerelésigénye	
13.	Hallgatói előadások, beszámolók	
14.	A félév elméleti és gyakorlati anyagának összegzése	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK



- A kurzus sikeres teljesítéséhez ppt prezentációt kell készíteni egy judotechnika oktatásáról.
- Versenyszervezési gyakorlat az MJSZ által rendezett judoversenyen..
- Judo oktatása (tanfolyami szinten), hospitálás.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

Gyakorlati jegy.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Pucsok József Márton, Veress Gyula: Küzdősportok (judo) oktatásának elmélete és módszertana (1-8. osztály). Nyíregyházi Főiskola Könyvkiadó (internetes forrás)

7. AJÁNLOTT IRODALOM

Nagy Ernő: Küzdősportok az iskolai testnevelésben. Dialóg Campus. Budapest- Pécs. 2000. (internetes forrás)

Morvay Sey Kata: Küzdősportok, Küzdőjátékok. Dialóg Campus (internetes forrás).

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: pucsok.jozsef@sport.unideb.hu, Sporttudományi

Oktatóközpont, első emelet. 9. szoba

Debrecen, 2025. augusztus 29.

Dr. Pucsok József Márton
egyetemi docens

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