



2024/25. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Edző alapszak **Tagozat:** nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 1.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: SPORTÁGI ELMÉLET ÉS GYAKORLAT,
EDZSEG_0001,

Tantárgy óraszám: 2E + 4GY

Kreditérték: 6

A tantárgy előkövetelménye: -

1. A KURZUS OKTATÓI: DR. PUCSOK JÓZSEF MÁRTON, RAUS TAMÁS

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók szerezzenek elméleti és gyakorlati ismereteket a judo sportági sajátosságáról, és biomechanikai törvényszerűségeiről. Ismerjék meg a judo történeti fejlődését a judo mint olimpiai sportág kialakulását, fejlődéstörténetét. Cél, hogy ismerkedjenek meg a judo kiemelkedő hazai és nemzetközi alakjaival. Ismerjék meg a judo sportág szervezeti felépítését, a hazai és nemzetközi szövetség létrejöttét, és kapjanak betekintés a működésükbe. Ebben a félévben cél, az alaptechnikák gyakorlása, oktatásmódszertana.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév indítása, követelmények, a beadandó feladatok kritériumainak tisztázása. A gyakorlat beosztása.	
2.	Judo kialakulása, történeti fejlődése. A budo sportágokról részletesen. A hazai judo kialakulása, fejlődése	
3.	A judo versenyszabályai, legfontosabb szabályváltozások és azok szerepe a sportág fejlődésében	
4.	Az eséstechnikák oktatása, oktatásának alapelvei	



	Zuhanások. Oktatás segédeszközei az esések, zuhanások oktatásában	
5.	Bemelegítés specifikus gyakorlatai a judoban, a bemelegítés szerepe. A hagyományos japán bemelegítési módszer (taiso nippon)	
6.	Judo alapttechnikái: szőnyegen való mozgás, fordulómozgások Az úszás történeti fejlődése őskortól napjainkig II. (a versenyúszás megszületése, és hazai kiemelkedő versenyzői)	
7.	Őszi szünet	
8.	Dobástechnikák oktatásának módszertani lépései I., az uchikomi végrehajtása szerepe az oktatás folyamatában	
9.	Dobástechnikák oktatásának módszertani lépései II. Felállások, megfogások, egyensúlyvesztések, dobáselőkészítés, ledobás szakaszai, jelentősége	
10.	Az állás és földharcttechnikák oktatása, rendszerezése	
11.	Küzdőjátékok osztályozása, rendszerezése, hely a judo oktatásában	
12.	Speciális képességfejlesztés a judoban	
13.	Speciális képességfejlesztés eszközei a korosztályos képzésben A technikajavítás fontossága, video elemzés I.	
14.	Beadandó, speciális képességfejlesztő terv (ppt) leadási határideje. Tanultak összefoglalása, a félév lezárása	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK



A kurzus sikeres teljesítéséhez egy beadandót kell készíteni egy világklasszis versenyzőről, valamint egy judo-specifikus motoros képességet fejlesztő tervet kell bemutatni.

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: Dr. Pucsok József Márton

Debrecen, 2024. szeptember 01.

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.