EDZŐ BSc
ZÁRÓVIZSGA TEMATIKA

„A” TÉTEL (ÁLTALÁNOS ELMÉLET)

1. Az edző nevelési feladatai az iskolai, a szabadidős, az utánpótlás-, az él- és a parasportban; sportolóközpontú, holisztikus szemlélet; biztonságos sportkörnyezet és gyermekvédelem.
2. A sport jelentősége az egyén és a társadalom életében; személyiségfejlődés és életvezetési készségek (life skills); fair play, sportetika, értékközvetítés.
3. Sokoldalú alapozás kontra korai specializáció; életkori sajátosságok; az edző kompetenciái és vezetési stílusa; az edző–sportoló kapcsolat
4. A tehetség fogalma, tehetség modellek (Renzulli, Czeizel). Kiválasztás típusai, lehetőségei, megjelenése a versenysportban Utánpótlás nevelésben megjelenő ösztöndíjak, sportprogramok.
5. A gimnasztika fogalma, cél és eszközrendszere, alkalmazási területei. A gimnasztika gyakorlatok rajzírása, szaknyelve. A szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok mozgásanyaga. A kondicionális képességeket fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok tervezési szempontjai a választott sportágban.
6. A bemelegítés jelentősége, célja. Az általános bemelegítő gyakorlatsorozat összeállításának szempontjai, szerkezeti felépítése. A speciális bemelegítés mozgásanyaga a saját sportágban. Ízületi mobilitás és stabilitás értelmezése, fajtái, fejlesztésére irányuló gyakorlatrendszerek.
7. Az alapozó sportágak (atlétika, úszás, torna, küzdősportok) gyakorlatrendszere és azok jelentősége a teljesítményfokozás és a sérülésprevenció tekintetében a választott sportágban. A testnevelési játékok felosztása és szerepe a sportbéli felkészítésben.
8. Saját sportág alapmozgásainak/statikai helyzeteinek kinematikai jellemzése az egyes anatómia síkokban. Az alapmozgásokban/statikai helyzetekben megnyilvánuló izomműködések. (Atlétika: futómozgás, ugrómozgás, választott dobó mozgás) (Úszás: rajtolás rajtkőről, egy úszásnem választható) (Kosárlabda: alapállás, futómozgás, szabadon választott dobásfajta) (Kézilabda: alapállás, futómozgás, szabadon választott dobásfajta) (Labdarúgás: alapállás, futómozgás, szabadon választott rúgásfajta)

(Vívás: alapállás, kitörés egyenes szúrással, egy szabadon választott hárítás fajta) (Súlyemelés: elemelés, választható szakítás vagy lökés)(Vízilabdázás: kiemelt fejű gyorsúszás, taposó lábtempó, dobómozdulat).

9. A sportpszichológia tárgya, feladatai és alkalmazási területei; mentális felkészítés; motivációelméletek (pl. önmeghatározás-elmélet); motivációs légkör és autonómiatámogató edzői magatartás.

10. Versenyszorongás és rajtállapot; megküzdési és relaxációs technikák; figyelem és koncentráció; a kiégés jelei és megelőzése az utánpótlásban.

11. A sportszociológia tárgya és kutatási területei; a sportszocializáció folyamata; a család, a kortársak, az iskola és a sportegyesület szerepe.

12. Hagyományos és közösségi média; sportpolitika és sportfinanszírozás; társadalmi mobilitás és esélyegyenlőség; szabadidősport és rekreáció.

13. Az edzés fogalma és jellemzői, szerkezeti felépítése, az edzésrendszer értelmezése. Az edzettség fogalma, összetevői. Az egészségedzés és fittségedzés legfontosabb jellemzői. A sportteljesítmény fogalma, fajtái, összetevői. A sportbéli felkészítés didaktikai és általános alapelvei.

14. A belső környezet, a homeosztázis, a terhelés és az alkalmazkodás értelmezése. Az alkalmazkodás törvényszerűségei, tünetei, és szintjei a sportban. Terhelési szerkezet. A terhelés és pihenés összetevői egy edzésen belül, valamint sorozatedzések végzésekor. A sportteljesítmény változásának tendenciái rendszeres edzés hatására (optimális terhelés és túledzettség).

15. Az edzés akut élettani és biomechanikai hatása. A fáradás értelmezése, fajtái, tünetei. A szokatlan edzés hatására kialakuló szerkezeti változások (pl. mikrosérülések, izomfájdalom, erődeficit, regeneráció). A „repeated bout effect” értelmezése, mechanizmusa. A mikrosérülések mutatói, tünetei, a mikrosérülések kialakulásának mértékét befolyásoló tényezők.

16. Az erő értelmezése a biomechanikában és az edzéselméletben. Newton I, II. és III. törvényének értelmezése, azok megnyilvánulása a saját sportág egyes mozgásformáiban. Az erő fajtáinak edzéselméleti értelmezése (maximális erő, relatíverő, robbanékonyerő, reaktíverő, gyorserő, erőállóképesség, általános erő, speciális erő).

17. A vázizom szerkezete, működésének molekuláris mechanizmusa, energiaszolgáltató rendszerei. Izomkontrakció típusok. Az erő kifejtését befolyásoló biomechanikai faktorok (morfometriai, biokémiai, mechanikai, neurális). Az erőfejlesztés általános módszereinek jellemzése a terhelési összetevők tükrében (intenzitás, ellenállás nagysága, ismétlésszám, végrehajtás sebessége, pihenőidő).

18. A gyorsaság edzéselméleti értelmezése, fajtái (reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság, ciklikus és aciklikus gyorsaság, gyorsasági koordináció, szupramaximális gyorsaság. A gyorsaságot befolyásoló biokémiai, élettani és biomechanikai faktorok. A gyorsaság fejlesztésének feltételei, alapelvei, direkt és indirekt módszerei.

19. A kardiorespiratórikus rendszer felépítése és működése. Az állóképességet befolyásoló élettani tényezők. Az állóképesség értelmezése, fajtái. Aerob és anaerob kapacitás, anaerob küszöb értelmezése, jelentősége. Az állóképesség fejlesztésének alapvető módszerei és azok hatásmechanizmusai.

20. A neuroendokrin rendszer felépítése és működése. A sport hatása a hormonális szabályozásra. Nemi különbségek a sportban. A dopping és doppingvétség fogalma, a tiltott szerek használatának hatása a hormonrendszerre.

21. Az idegrendszer alapvető felépítése és működése, az ideg-izom kapcsolat. Az idegrendszer magasabb rendű működése (piramis és extrapiramidális rendszer). A mozgáskoordináció edzéselméleti értelmezése, fajtái (a mozgáskoordináció kilenc fajtájának megnevezésével és definiálásával) és azok megjelenése a saját sportágban.

22. Az egyszerű és összetett tanulási formák idegrendszeri háttere. A mozgáskoordináció fejlesztésének feltételei és eljárásai. A fejlesztés lehetőségei különböző életkorokban az idegrendszer változásával (látótér, mozgatórendszeri változások), a szinkópa jelentősége. Technika, mozgáskészség, mozgásminta, mozgásszerkezet értelmezése. A technika oktatásának fő módszerei, a hibajavítás szempontjai.

23. A fejlődés és érés folyamata. A motoros képességek fejlődésének áttekintése (a képességfejlesztés szenzitív időszakai) az embrionális fejlődéstől az idős korig, figyelembe véve a nemi különbségeket és környezeti tényezőket. A biológiai és kronológiai életkor. Testalkat és testösszetétel.

24. Az alapanyagcsere fogalma, meghatározása, becslése. A tápanyagok felosztása, csoportosítása. Égéshő és kalorimetria. Sportolók szénhidrát, fehérje, zsír, vitamin,

ásványi anyag és nyomelem szükséglete. Folyadékszükséglet, a folyadékpótlás jelentősége, problémái.

25. Az elsősegélynyújtás fogalma. Baleset-megelőzés jelentősége az edző számára. Leggyakoribb sportsérülések első ellátása. Mit jelent a BLS, fejtse ki a mentetét egy elképzelt eseten bemutatva. A mentőhívás helyes végrehajtása.

26. Sorolja fel és ismertesse a leggyakoribb sportsérülések, sportártalmak típusait (akut- és krónikus) és kialakulásukban szerepet játszó predisponáló tényezőket. Milyen stratégiákat ismer és alkalmaz a sérülésmegelőzés különböző szintjein (primer, szekunder, tercier)? Egyénre szabott sérülésprevenciós terv bevezetése előtt, alatt és után milyen szempontokat kell figyelembe venni?

27. Sorolja fel a tanult ortopédiai betegségeket! A gerinc ortopédiai elváltozásait fejtse ki! Prevenció (mozgásfejlődés, görbületek kialakítása, ontogenetikus mozgásfejlődés, izomfűző kialakítás, helyes ülés, állás), tiltott gyakorlatok kyphosis esetén, lordózis ellen ható gyógyúszó feladatok, rehabilitációs lehetőségek. A magyar parasport szervezeti felépítése, sajátosságai és versenyrendszere. Speciális szabályok, elvárások a parasportok esetében. A kategóriákba sorolás alapelvei. Az integrált testnevelés megvalósításának lehetőségei és adaptációs sportmozgások alkalmazása a testnevelésben.

28. Teljesítménydiagnosztikai eljárások a sportban, sportképességek mérése. Sprioergometriás terheléses vizsgálatok, spirometria, dynamometria, stabilometria, erőplatós mérések, elektromyográfia. Saját sportágban alkalmazott pálya- és laboratóriumi tesztek. A mérések megbízhatósága, objektivitása, validitása.

„B” TÉTEL (KOSÁRLABDÁZÁS)

1. A mini korosztály technikai feladatai, képzési terve. A labdás ügyességfejlesztés módszertani kérdései. A mini korosztályos bajnokságok speciális és védekezési szabályai.
2. A kosárra dobások fajtái. A dobás oktatásának módszertana és lépcsőfokai. A dobások megjelenése a modern kosárlabdázásban.
3. Az irányító játékos feladatai, az irányító játékos egyéni felkészítése utánpótlás korban, technikai, taktikai és a motoros képességek szempontjából.
4. Az center játékos feladatai, a center játékos egyéni felkészítése utánpótlás korban, technikai, taktikai és a motoros képességek szempontjából.
5. A modern kosárlabda edző feladatai, az edzővel szembeni elvárások. Értékelés a kosárlabdázásban.
6. Bemelegítés a kosárlabdázásban általános és sportág specifikus szempontból. A sportágra jellemző sérülések, prevenciós módszerek és gyakorlatok.
7. A labdás elzárás oktatásának helye, módszerei és fajtái támadásban és védekezésben egyaránt.
8. A labda nélküli elzárás oktatásának helye, módszerei és fajtái támadásban és védekezésben egyaránt.
9. Az add és fuss játék részelemei technikai és egyéni taktikai szempontból nézve. Oktatásának lépcsőfokai.
10. A kosárlabdázás jellegzetességei edzéselméleti szempontból. Az edzéstervezés megjelenése a kosárlabdázásban.
11. A tranzíciós játék, és az ellene való védekezés bemutatása, lehetséges variációi.
12. A területvédekezés bemutatása, előnyei, hátrányai, és az ellene való támadás.

„B” TÉTEL (KÉZILABDÁZÁS)

1. Alapvető mozgáskészségek (FMS); a technikai elemek rendszere; az ugrás szakaszai; a sportág fejlődésének főbb állomásai.
2. A dobás szakaszai és a kinetikus lánc; a cFMS értelmezése; a védekezés technikai elemei.
3. Hosszú távú fejlesztési modellek (LTAD); a sporttehetség fogalma és azonosítása; kisjátékok és játékalapú módszerek.
4. Kisiskolás korcsoportok és szivacskézilabda; a mozgástanulás szakaszai; kiválasztás kontra megtartás; támogató, pozitív és biztonságos edzői környezet.
5. Serdülő korosztályok és képzési elvek; biológiai érés és relatív életkori hatás; a képzés és a versenyzés aránya; a siker és a kudarc feldolgozása.
6. Az ifjúsági korosztály jellemzői; átmenet a felnőtt kézilabdába; játékalapú tanítás és döntéshozatal-fejlesztés; az edzés és a mérkőzés pedagógiai alapelvei.
7. Kondicionális és koordinációs képességek; szenzitív időszakok; erőfejlesztés fiatal korban; általános és sportágspecifikus gyakorlatok.
8. Preventív és neuromuszkuláris tréning; dinamikus stabilizáció integrált megközelítésben; terhelésmonitorozás; regenerációs módszerek.
9. A kapustechnika rendszere; kiválasztás és jellegzetes személyiségjegyek; a kapusképzés folyamata; a mobilitás és a hajlékonyság fejlesztése.
10. A felállt védelem elleni támadás egyéni, csoport- és csapattaktikai elemei; támadási rendszerek; emberelőnyös és 7 a 6 elleni támadás; a modern kézilabda taktikai trendjei.
11. A felállt támadás elleni védekezés egyéni, csoport- és csapattaktikai elemei; védekezési rendszerek (pl. 6:0, 5:1, 3:2:1); emberhátrányos és 6 a 7 elleni védekezés.
12. A gyors ellentámadás szakaszai (hullámai); gyors középkezdés; a visszarendeződés szakaszai és jelentősége a modern kézilabdában.
13. Sikeres edzői profil és edzői filozófia; szerep- és tevékenységi kör; vezetési stílus, kommunikáció és csapatkohézió.
14. Kutatási módszerek; mérkőzés- és videóelemzés; viselhető eszközök és adatalapú döntéstámogatás; az eredmények gyakorlati felhasználása.
15. Az alapvető játékszabályok; a játékot leginkább formáló szabályváltozások (pl. gyors középkezdés, passzív játék, hetedik mezőnyjátékos).

„B” TÉTEL (LABDARÚGÁS)

1. A labdarúgás sportág nemzetközi történetének fontosabb állomásai az ókortól napjainkig.
2. A játékrendszerek fejlődéstörténete a játékosok posztjainak ismertetése tükrében.
3. A labdarúgás sportág hazai története, hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei.
4. A labdarúgás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálymódosításokra.
5. Az edző személyisége, pedagógiai szerepvállalása, vezetési- és kommunikációs stílusa a játékosokkal és a szülőkkel.
6. A különböző posztokhoz szükséges testalkati, pszichikai és motoros képességek jellemzői.
7. A technika, taktika és a stratégia fogalma, felosztásuk. A mezőnyjátékosok és a kapusok labdás és labdanélküli technikai elemeinek ismertetése, felosztása.
8. A mezőnyjátékosok labdanélküli technikai elemeinek a leírása és oktatása különböző korosztályokban.
9. A labdavezetés fajtái és oktatásmódszertana különböző korosztályokban.
10. A rúgások fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk különböző korosztályokban.
11. A labdaátvételek fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk különböző korosztályokban.
12. A cselezések fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk különböző korosztályokban.
13. A szerelések fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk különböző korosztályokban.
14. A fejelések fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk különböző korosztályokban.
15. A bedobás technikai leírása és oktatása különböző korosztályokban.
16. A kapusok labdanélküli védőtechnikai elemeinek a leírása és oktatása.
17. A kapusok labdás védőtechnikai elemeinek a leírása és oktatása
18. A kapusok támadó technikai elemeinek a leírása és oktatása
19. Az előkészítő játékok, rávezető gyakorlatok és didaktikai alapelvek alkalmazása a labdarúgásban egy konkrét labdás technikai elem oktatásán keresztül.
20. A kisjátékok jelentősége, céljaik és tervezésük alapelvei (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4).
21. Az erő labdarúgás-specifikus fejlesztésének lehetőségei az életkor tükrében konkrét gyakorlatok bemutatásával.
22. A gyorsaság labdarúgás-specifikus fejlesztésének lehetőségei az életkor tükrében konkrét gyakorlatok bemutatásával.

23. Az állóképesség labdarúgás-specifikus fejlesztésének lehetőségei az életkor tükrében konkrét gyakorlatok bemutatásával.
24. Az ízületi mozgékonyság és lazaság labdarúgás-specifikus fejlesztésének lehetőségei az életkor tükrében konkrét gyakorlatok bemutatásával.
25. A védekezés fogalma, fajtái, előkészítő játékai és oktatás módszertani lépései a labdarúgásban egy konkrét példán keresztül.
26. A támadás fogalma, fajtái, előkészítő játékai és oktatás módszertani lépései a labdarúgásban egy konkrét példán keresztül.
27. A labdarúgók táplálkozásának elméleti háttere a labdarúgás különböző korosztályaiban.(általánosságban, a mérkőzés előtt, a szünetben, a mérkőzés után)
28. A labdarúgók folyadékpótlásának elméleti háttere a labdarúgás különböző korosztályaiban (általánosságban, a mérkőzés előtt, a szünetben, a mérkőzés után).
29. Az éves labdarúgó edzésterv periodizálásának és összeállításának szempontjai, az egyes szakaszok fő célkitűzései.
30. A labdarúgó játékosok legjellemzőbb sportsérülései és megelőzésük módszerei.

„B” TÉTEL (VÍVÁS)

1. A bemelegítés versenyzői feltételei (életkor, előképzettség); célja és gyakorlatai vívás-oktatás folyamatában. A rokon sportágak és az általános gimnasztika anyagának adaptálása. Küzdő-játékok a vívástanítás során. Célgimnasztikai és rávezető gyakorlatok, kényszerítő helyzetek és feladatok. A segítségadás módja, lehetőségei.

2. A vívás sportági profilja, a profil összetevői. Fontos szerepet játszó fizikai és pszichikai tényezők. Az önkontroll és az önszabályozás kérdése. Közbetámadások az egyes fegyvernemekben. Az anticipáció és megjelenése a második szándékú támadásban.

3. A versenyzői kompetencia kérdése. Az akciók automatikus, emocionális és kognitív szabályozása. Az iskolavívás felépítése; széria-szúrások és vágások. Mire szolgálnak?

4. A sporttudomány ágainak alkalmazása a versenyzők felkészítésében. A különböző felkészülési időszakok hogyan módosítják az egyéni iskola gyakorlatanyagát? Az egyéni iskola technikai-taktikai oktatási folyamatában hogyan alkalmazkodik az edző a versenyzőadottságai-képességéhez. A klasszikus és a modern oktatási felfogás összehasonlítása. Iskolatípusok.

5. A magasabb rendű vívó akciók: a finta in tempó és a kontratempó, valamint ezek előkészítő -, és rávezető gyakorlatai. Ki a kezdeményező a cseles közbetámadás, és ki a kontratempó létrejöttében? Az edző nevelői hatása: fegyelem és önuralom.

6. A vívás kezdési életkora, a kezdők iránti követelmények. Biztonsági szabályok azedzéseken. A küzdőképesség fontossága és megnyilvánulása (asszertivitás).

7. Szúrások és vágások technikája. Miben különbözik a koordinációjuk. Ütések és kötésfajták a pengemozgáspályája szerint. A speciális képességfejlesztés tárgyi eszközei, effektív gyakorlatanyaga és beépülése az edzésmunkába.

8. A vívómester feladatai az egyes foglalkozásoknál. Együttműködés a mester és a tanítvány között. Az edzői asszisztencia (pengeadás). A lábmunka alapjai, építőkövei; variációi és kombinációi, felépítésük az oktatás folyamatában.

9. A versenyző önbizalmának építése. A társak megbecsülésére és tiszteletére nevelés. A fair-play. Hibafajták előfordulása a vívástanítás során. Önálló és kombinatív, pozitív és negatív hibajavító eljárások és ötvözésük az oktatás, a gyakoroltatás során.

10. Foglalkoztatási formák a vívásoktatásban. Indító ingerek, szignálok és alkalmazásuk az oktatásban. A szignálkapcsolatok szabályai. Segédeszközök használata. A kiegészítő sportok szerepe a vívó-felkészülés folyamatában.

11. Parádfajták és gyakoriságuk az egyes fegyvernemekben. A hárítások felépítése azoktatásban. Hárítási rendszerek és ezek kialakulása.

12. A taktika meghatározása, oktatása az egyéni iskolában. A taktikai akciók, feladat-megoldások felépítése. A sikeres támadásindítás feltételei; a kompetencia kérdése.

13. Iskolafajták, iskolatípusok: technikai és mozgásos asszószerű iskola. Iskolaadás a versenyen. Elektromos találatjelző rendszer szerepe és megjelenésének hatása a vívásra.

14. Küzdelmi távolságok a küzdősportokban, a vívásban. A távolságtartás lehetőségei és eszközei. Tempó-fogás tanítására szolgáló páros játékok és feladatok. Megismételt támadások.

15. Hárítási rendszerek. Riposztok és kontrariposztok szerepe és alkalmazása. Asszószerű gyakorlásuk. Azedző-tanítvány kapcsolat: az együttműködés.

16. A jártasság, készség, képesség fogalma. A víváshoz szükséges képességek fejlesztése. Ismertessen mindegyikre felmérőjátékos teszt-faladatot. Ezeknek azadottságoknak, képességeknek későbbi fejlesztése a vívástanulás során, eltérő oktatási formákban.

17. Önkontroll és mozgáskontroll. Mit jelent a vívásban az önmegvalósítás? A cselek meghatározása és osztályozása. Tempo és a csel kapcsolata.

18. A vívás meghatározása, a mozgásrendszer fogalma, a fegyvernemi mozgásrendszerek jellemzői. Az akcióhatékonyság szerepe a teljesítményben; mérése. A mester pengeadása a kötés és az ütések esetében, valamint a távolság függvényében.

19. Azéves edzésterv felépítése, készítésének lépései. Kadet-junior és felnőtt versenyzők éves felkészülési szempontjai. Az egyéni iskola részei, feladatai. Mi az asszószerűség? Taktika és asszószerűség.

20. A magyarázat és bemutatás szerepe a vívás oktatásában. Oktatási feltételek megteremtése, segítségadás és hibajavítás. Fegyelem és önuralom szerepe és kialakítása. A távolságtartás oktatása kezdők és haladó vívóknál, csoportban és egyéni iskolában.

„B” TÉTEL (ÚSZÁS)

1. Mutassa be az úszásoktatás folyamatát a következőket érintve: Milyen elméleti különbség van az iskolai- és a sportegyesületek berkein belül zajló úszásoktatás között? Nemzetközi trendek és a vízi kompetenciák.

2. Az edzettség fogalma az úszósportban. Példákkal mutassa be az edzésrendszer és edzés eszközök fogalmát az úszásra vonatkoztatva.

3. Ismertesse a váll, a csípő és térdízület működését egyes úszómozgások végrehajtása során. Értelmezze az ízületvédelem jelentőségét. Hozzon gyakorlati példákat vállprevenciós célzattal!

4. Ismertesse a légzési szervrendszer felépítését. A légző izmok működése a légzés során, a mellkas térfogat változása. A légzéstechnika jelentősége az úszók esetében.

5. A sportolás során kialakuló egészségkárosodások külső és belső lehetséges okai. A sportedző (úszóedző) szerepe a sportártalmak, sportsérülések elkerülésében. A bemelegítés sérüléseket megelőző szerepe. A levezetés, nyújtás fontossága.

6. A gyorsúszás kar és lábtempó oktatásának szárazföldi és vízi gyakorlatai. Az úszásnem kialakulásának rövid történeti áttekintése, különbségek a régi és modern technika között. A hidrosztatikai nyomás és felhajtóerő szerepe az úszásban.

7. A mellúszás kar és lábtempó oktatásának szárazföldi és vízi gyakorlatai. Az úszásnem kialakulásának rövid történeti áttekintése, különbségek a régi és modern technika között. A közvetlen testfelület és a víz találkozásával kapcsolatos ellenállás leküzdésének lehetséges módozatai.

8. A hátúszás kar és lábtempó oktatásának szárazföldi és vízi gyakorlatai. Az úszásnem kialakulásának rövid történeti áttekintése, különbségek a régi és modern technika között. Az úszó mögött keletkező hátsó szívóerő (ellenállás) leküzdésének lehetséges módjai.

9. A pillangóúszás kar és lábtempójának szárazföldi és vízi gyakorlatai. Az úszásnem kialakulásának rövid történeti áttekintése, különbségek a régi és modern technika között. A delfin lábtempó technikája, a boka hajlékonyságának jelentősége és annak

fejlesztése. Az úszóversenyzőt hátráltató frontális ellenállás leküzdésének hatékony módszerei.

10. Feltételek, elvek, módszertani és gyakorlati lehetőségek a vegyes úszók felkészítésében. A vegyesúszás kialakulásának rövid történeti áttekintése, különbségek a régi és modern technika között. A propulzív erők szerepe és az áramlástani törvényszerűségek az úszásban.

11. A hatékony állóképességi edzésmódszerek kiválasztásának kritériumai az úszók versenytávjának, életkorának, edzettségi színvonalának figyelembevételével.

12. Az aerob állóképességi sorozatok tervezésének módszertani kérdései. A korosztályos úszók állóképesség fejlesztésének lehetőségei.

13. Az anaerob állóképességet fejlesztő edzésmódszerek felosztása, sportélettani hatásai. A laktát előállító, valamint a laktát toleráns edzések szerkesztésének módszertana. A korosztályos úszók anaerob állóképesség fejlesztésének lehetőségei.

14. Széchy Tamás III. makrociklusú felkészülési rendszerének ismertetése, az úszósport jelen helyzetének megfelelő alkalmazásának megfontolásai A mezociklus felépítésének módszertani kérdései, az új inger progresszív alkalmazásának jelentősége.

15. Az úszók felkészítésének, edzésmódszertanának történeti áttekintése, hazai és nemzetközi viszonylatban. Az úszók éves felkészülési rendszerének alapfogalmai, a tervezés kialakításához szükséges ismeretek.

16. A versenyzők, úszásnem, versenytáv specifikus erőfejlesztésének lehetőségei, edzésmódszertani kérdései a vízben, illetve a szárazföldön végzett gyakorlatok során.

17. A sprinterek, középtávúszók, hosszútávúszók eltérő felkészítésének sportélettani, edzésmódszertani megközelítése. Az aerob, anaerob alaktacid és laktacid anyagcsere folyamatok hatékonyságát fejlesztő edzésmódszerek egymásra hatásának törvényszerűségei.

18. Az évjáratos utánpótlás nevelés, képzés felépítésének sportszakmai elvárásai. A korosztályos úszók versenyeztetésének kérdései. A gyermekek életkori sajátosságait figyelembe véve, az élversenyzők felkészítésében használatos edzésmódszerek közül melyek adaptálhatók? A képességfejlesztés szenzitív időszakai.

„B” TÉTEL (ATLÉTIKA)

1. Az atlétika kialakulásának és fejlődésének egyetemes története, az atlétika jelentősége napjainkban. Az atlétika sportág nemzeti, európai és világszervezeti rendszere. Az atlétika szakágai és versenyszámai.

2. Az atlétikai futások felosztása, versenyszámai. A futómozgás biomechanikai elemzése. A vágtafutás és távfutás technikai összehasonlítása. A futás sebességének összetevői (lépéshossz és lépésfrekvencia). A futás eredményességét befolyásoló mechanikai, antropometriai, élettani és pszichológiai tényezők.
3. A futómozgás oktatásának folyamata. Előkészítő és rávezető gyakorlatok. Járás-, futóiskolai és futógyakorlatok. A térdelőrajt oktatása. A vágtafutás edzésrendszere utánpótlás és felnőtt korban. A vágtagyorsaság fejlesztésének direkt és indirekt lehetőségei. A vágtafutás versenyszabályai.

4. A közép- és hosszútávfutás, valamint az állórajt technikája. A közép- és hosszútávfutók edzésrendszere utánpótlás és felnőtt korban. Az állóképesség fejlesztésének módszertana. A közép- és hosszútávfutás versenyszabályai.

5. Az atlétikai ugrások felosztása, általános jellemzői. Az atlétikai el/felugrások fő- és részmozzanatainak biomechanikai elemzése. Az ugróteljesítményt befolyásoló tényezők. A plyometria, mint a reaktív erő fejlesztésére irányuló gyakorlatrendszer.

6. A bemelegítés és az előkészítő gyakorlatok jelentősége az atlétikában. Az ízületi mozgékonyság/mobilizáció fogalma, jelentősége. A statikus és dinamikus ízületi stabilizáció fogalma, mechanizmusa, jelentősége az atlétikában. Az ízületi stabilizáció fejlesztése statikus és dinamikus szabadgyakorlatokkal illetve instabil eszközökkel.

7. Az atlétikai dobások fajtái, stilisztikai jellemzői. Az atlétikai dobások biomechanikai alapjai. Az atlétikai dobások eredményességét befolyásoló mechanikai, élettani és pszichológiai tényezők. Medicinlabdával és nehézsúllyal végzett dobások és egyéb erősítő hatású gyakorlatok rendszere.

8. Az olimpiai súlyemelés jelentősége az atlétikában. Az olimpiai súlyemelés gyakorlatainak oktatási folyamata. A rezisztenciaedzés gyakorlatrendszere az atlétikában. Általános és versenyszám-specifikus erő fejlesztése szabadgyakorlatokkal és rezisztencia eszközökkel.

9. A súlylökés és gerelyhajítás általános jellemzői, versenyszabályai. A fő- és részmozzanatainak biomechanikai elemzése. A lökő és hajítókészség kialakítása. A becsúszásból végrehajtott súlylökés, valamint a gerelyhajítás oktatása, rávezető gyakorlatai.

10. Dobóatléták edzésrendszere utánpótlás és felnőtt korban. A sportág-, szakág- és versenyszámválasztás folyamata. A technikai és kondicionális képességek fejlesztésének hosszú távú folyamata. Prevenció a dobóatléták edzésében.

11. Ugróatléták edzésrendszere utánpótlás és felnőtt korban. A sportág-, szakág- és versenyszámválasztás folyamata. A technikai és kondicionális képességek fejlesztésének hosszú távú folyamata. Prevenció az ugróatléták edzésében.

12. Az összetett versenyzés általános jellemzése, versenyszámai. Az összetett versenyzők felkészülési rendszere utánpótlás és felnőtt korban. A tízpróba és a hétpróba versenyszabályai. Utánpótlás-nevelési programok az atlétika sportban.

13. A távolugrás és hármasugrás általános jellemzői, fő- és részmozzanatainak biomechanikai elemzése, versenyszabályai, oktatása, előkészítő és rávezető gyakorlatai.

14. A magasugrás és a rúdugrás általános jellemzői, fő- és részmozzanatainak biomechanikai elemzése, versenyszabályai. A flop és átlépő magasugró technika oktatása, előkészítő és rávezető gyakorlatai.

15. A gátfutás általános jellemzői, fő- és részmozzanatainak biomechanikai elemzése, versenyszabályai, oktatása, előkészítő és rávezető gyakorlatai. A váltófutás általános jellemzői, technikai elemzése, versenyszabályai, oktatása, előkészítő és rávezető gyakorlatai.

16. A diszkoszvetés és kalapácsvetés általános jellemzői, fő- és részmozzanatainak biomechanikai elemzése, versenyszabályai, oktatása, előkészítő és rávezető gyakorlatai.

17. A gyaloglás és az akadályfutás általános jellemzői, fő- és részmozzanatainak biomechanikai elemzése, versenyszabályai, oktatása, előkészítő és rávezető gyakorlatai.

18. Teljesítménydiagnosztika az atlétikában. Az atléta teljesítményének faktorai és azok diagnosztizálhatósága. Pályatesztek az ugró-, dobó- és futóképesség mérésére. Funkcionális tesztek a sérülési rizikók feltárására.

„B” TÉTEL (SÚLYEMELÉS)

1. A súlyemelő sport történetének kialakulásának, fejlődésének rövid áttekintése
2. Sportági terminológia
    - *A.* Edzésmódszertani alapfogalmak
    - *B.* A sportág gyakorlatanyaga, speciális sporteszközök, a kiegészítő sportok szerepe
3. Kiválasztás, tehetséggondozás
    - *A.* Kiválasztás főbb szempontjai és módszerei
    - *B.* A versenyző dominanciája
    - *C.* Hosszútávú sportoló fejlesztési program
4. A korosztályos felkészítés, utánpótlás-nevelés
    - *A.* Életkori sajátosságok figyelembevétele az edzéstervezés során
    - *B.* Az edző szerepe az utánpótláskorú versenyzők nevelésében, főbb problémák
    - *C.* A versenyző kompetenciája
5. Erő és teljesítmény
    - *A.* Az erő megjelenési formái, csoportosítása
    - *B.* A súlyemelés erőfejlesztési módszerei
    - *C.* Önbizalom és teljesítmény
6. A súlyemelő gyakorlatok mozgásszerkezete, technikai oktatása
    - *A.* Biomechanikai mozgáselemzés, pályagörbe, alkati tényezők
    - *B.* A szakítás, lökés és kiegészítő gyakorlatok technikai oktatása
    - *C.* A technikai hibák elemzése, a hibajavítás módszerei, a technika változása
7. Támogató tudományok használata a súlyemelésben
    - *A.* Teljesítménydiagnosztika alkalmazása
    - *B.* Sportpszichológia, Dietetika, Humánkineziológia
    - *C.* Prevenció, sérülés, rehabilitáció
8. Súlyemelés eszközendszerének adaptációja más sportágakba
    - *A.* A súlyemelő gyakorlatok kiválasztása, alkalmazása
    - *B.* A súlyemelés, súlyzós erőfejlesztés jelentősége gyakorlatanyagának helyes alkalmazása a szabadidősportban
9. Versenyzés, versenyeztetés
    - *A.* A súlyemelő teljesítményét befolyásoló tényezők
    - *B.* Agresszivitás, asszertivitás

C. A bemelegítés szerepe, taktikai lehetőségek

D. Fogyasztás

10. Versenyszabályok, versenyrendezés

A. jelenleg érvényes szabályok a súlyemelősportban

B. A versenyek rendezésének feltételei és feladatai

C. Nemzetközi versenyek, kvalifikációs versenyek, olimpia