

**EDZŐ BSc**  
**ZÁRÓVIZSGA TEMATIKA**

**„A” TÉTEL (ÁLTALÁNOS ELMÉLET)**

1. A pedagógiai szemlélet megjelenése, a nevelés szükségességének kérdésköre az edzői munkában. Sajátos feladatok és lehetőségek a sporttevékenység különböző formáiban (szabadidős- és rekreációs sport, iskolai testnevelés és sport, versenysport-élsport, rehabilitációs sport, stb.).
2. A sport szerepe és jelentősége a társadalomban és az egyén életében. A sporttevékenység, mint a nevelés eszköze, a sport nevelő hatása a személyiségformálásban. Legfontosabb nevelési értékek és célok az edző pedagógia munkájában.
3. A sportágválasztás, tehetséggondozás, versenysport pedagógiai kérdései az életkori sajátosságok figyelembevételével. Az edző pedagógiai modellje, vezetési stílusa, kompetenciái (legfontosabb személyiségjegyek, tulajdonságok, képességek és készségek).
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 hagyományos és az újszerű szemlélet szerint. A speciális bemelegítés mozgásanyaga a saját sportágban. Ízületi mobilitás (mozgékonyosság) és stabilitás értelmezése, fajtái.
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 rajtköről, egy úszásnem választható) (Kosárlabda: alaphelyzet, futómozgás, szabadon választott dobásfajta) (Kézilabda: alaphelyzet, futómozgás, szabadon választott dobásfajta) (Labdarúgás: alaphelyzet, futómozgás, szabadon választott rúgásfajta) (Vívás: alaphelyzet, kitörés egyenes szúrással, egy szabadon választott háritás fajta) (Súlyemelés: elemelés, választható szakítás vagy lökés).
9. A sportpszichológia, mint tudományterület jellemzése, feladatai és kutatási területei. A sportpszichológia lehetőségei a sportolói teljesítmény növelésében. A motivációs elméletek és a motiválás módszerei a sportban.
10. A stressz és a szorongás élettani és pszichológiai háttere, stresszelmélet. Szorongásoldó módszerek a sportteljesítmény növelésére. Versenyzés és rajtállapot értelmezése. A kiégés jelei az utánpótlássportban. A kiégés megelőzésének módszerei. A figyelemkoncentráció jelentősége a sportban. A figyelem fajtái.
11. A sport társadalomtudományi megközelítése, a sportszociológia tárgya, kutatási területei. A szocializáció, a sportszocializáció fogalma, jellemzői és jelentősége. A család és az intézmények szerepe a sportban, sportszocializációban. Az oktatás és a sport kapcsolata.
12. A média, politika és a sport kapcsolata. A sport, mint társadalmi mobilitási csatorna. A sport, mint rekreációs tevékenység, megjelenési formái és rendszere.
13. Az edzés fogalma és jellemzői, szerkezeti felépítése, az edzésrendszer értelmezése. Az edzettség fogalma, összetevői. A sportteljesítmény fogalma, fajtái, összetevői. A sportbéli felkészítés didaktikai és általános alapelvei.
14. A belső környezet és a homeosztázis, terhelés és alkalmazkodás értelmezése. Az alkalmazkodás törvényszerűségei, tünetei, 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 edzésméletben. Newton I, II. és III. törvényének értelmezése, azok megnyilvánulása a saját sportág egyes mozgásformáiban. Az erő fajtáinak edzésméleti értelmezése (maximális erő, relatíverő, robbanékonyerő, reaktíverő, gyorserő, erőállóképesség, általános erő, speciális erő).
17. A vázizom szerkezete, működésének molekuláris mechanizmusa. 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 edzésméleti 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 edzésméleti értelmezése, fajtái (kinesztézia, egyensúlyozó képesség, ritmus képesség, gyorsasági koordináció, téri tájékozódás, differenciális irányító képesség, összekapcsolási-átállási képesség) és azok megjelenése a saját sportágban.

22. Az egyszerű és összetett tanulási formák idegrendszeri háttere. Amozgáskoordináció fejlesztésének feltételei és eljárásai. 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. A folyadékpótlás 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, terciér)? Egyénre szabott sérülésprevenációs terv bevezetése előtt, alatt és után milyen szempontokat kell figyelembe venni? Válaszait részletesen indokolja.
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 gyógyúzó 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, erőplátós 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, az irányító 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, prevenciók 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 edzésméleti szempontból. Az edzéstervezés megjelenése a kosárlabdázásban.
11. A tranzíciós játék elleni védekezés bemutatása, lehetséges variációi.
12. A félpályás támadás elleni emberfogásos védekezés bemutatása, lehetséges variációi.

## **„B” TÉTEL (KÉZILABDÁZÁS)**

1. Mutassa be a kézilabdázás mozgásanyagát, jellemzőit. Milyen alapvető mozgásformákra épül a kézilabda játék. Értelmezze az FMS fogalmát. Rendszerezze a kézilabdázás technikai elemeit felsorolás szinten. A kézilabdázás történetének legfőbb mozzanatait. Ismertesse az ugrás szakaszait és azok jellemzőit.
2. Dobás szakaszai. A védekezés technikai elemeinek felsorolása. Értelmezze a cFMS fogalmát. A kinetikus lánc jelentősége a kézilabdázásban.
3. A hosszútávú sportolói felkészítés lehetőségei a kézilabdázásban. A sporttehetség fogalma. A kisjátékok alkalmazása a kézilabdázásban.
4. A kisiskolás kézilabda korcsoportjai és életkori sajátosságai. A szivacskezilabda foglalkozások módszertani alapelvei. A mozgástanulás szakaszai és kézilabdás példái. Kiválasztás kontra benntartás. Edzői viselkedésmód és a támogató, pozitív és biztonságos érzelmi környezet megteremtése az edzéseken és a mérkőzéseken.
5. A serdülő kézilabda korosztályai és képzésének törvényszerűségei. A versenyzés és a képzés arányai, az eredményességi kényszer ésszerű és építő felhasználása a siker és a kudarc feldolgozásához. A sportolók nevelésének életkori sajátosságai.
6. Az ifjúsági kézilabda jellemzői. Játékpedagógiai alapok. Az edzés és a mérkőzés pedagógiai alapelvei.
7. A kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztési lehetőségei az utánpótláskorú sportolóknál. Egyes képességek szenzitív időszakai és olyan általános és sportágspecifikus gyakorlatok bemutatása, amelyekkel a legjobban fejleszthetők a sportolók a szenzitív időszakban.
8. Prevenció és regeneráció a kézilabdázásban. Preventív tréning fogalma. Dinamikus stabilizáció integrált megközelítésben. Regenerációs módszerek.
9. A kapusok technikájának felosztása. A kapusok képzésének folyamata, kiválasztása és jellegzetes személyiségjegyei. A hajlékonyság fejlesztésének fő törvényszerűségei és gyakorlati megoldásai.
10. A felállt védelem elleni támadás taktikai elemeinek felosztása. A támadási rendszerek részletes bemutatása. A modern kézilabda játék taktikai megoldásainak jellemzői
11. A felállt támadás elleni védekezés taktikai elemeinek felosztása. A csoportos taktikai elemek jellemzői és a csapattaktikai elemek részletes bemutatása.
12. A gyors ellentámadás és a gyors visszarendeződés szakaszai és jelentőségük a mai modern kézilabdázásban

13. A sikeres edzői profil és személyiségjegyek bemutatása. Az edző szerep- és tevékenységi köre. Az edző, mint vezető.
14. Tudományos kutatás a kézilabdázásban. A leggyakoribb tudományos kutatási módszerek, azok felhasználása és tudományos eszközök használata a kézilabdázásban.
15. Ismertesse a kézilabdázás alapvető játékszabályait. A kézilabdázás fejlődése a játék szabályváltozásainak tükrében. Legjelentősebb szabályváltozások, amelyek a játékra a legnagyobb hatással voltak.

## **„B” TÉTEL (LABDARÚGÁS)**

1. A labdarúgás sportág nemzetközi történetének fontosabb állomásai az ókortól napjainkig.
2. A játékszabályok 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 szülővel.
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 oktatásuk 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 mozgékonyág és lazaság labdarúgás-specifikus fejlesztésének lehetőségei az életkor tükrében konkrét gyakorlatok bemutatásával.
25. A védekezés fogalma, fajtái, előkészítő játéka és oktatás módszertani lépései a labdarúgásban egy konkrét példán keresztül.
26. A támadás fogalma, fajtái, előkészítő játéka 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. 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 éspszichikai  
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  
éskognitív 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 magasabbrendű vívó akciók: a finta in tempó és a kontratempó, valamint  
ezekelőkészítő -, és rávezető gyakorlatai. Ki a kezdeményező a cseles közbetámadás, és  
kia 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 edzőmunkába.

8. A vívómester feladatai az egyes foglalkozásoknál. Együtműködés a mester és atanítvány 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 ésalkalmazásukaz oktatásban. A szignálkapcsolatok szabályai. Segédeszközök használata. Akiegészítő sportok szerepe a vívó-felkészülés folyamatában.
11. Parádfajták és gyakoriságuk az egyes fegyvernemekben. A háritások felépítése azoktatásban. Háritási 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 víváásra.
14. Küzdelmi távolságok a küzdősportokban, a vívásban. A távolságtartás lehetőségei és eszközei. Tempó-fogás tanítására szolgáló páros játékok és feladatok.Megismételt támadások.
15. Háritási rendszerek. Riposztok és kontrariposztok szerepe és alkalmazása. Asszószerű gyakorlásuk. Azedző-tanítvány kapcsolat: az együtműködés.
16. A jártasság, készség, képesség fogalma. A víváshoz szükséges képességek fejlesztése. Ismertessen mindegyikre felmérőjátékos teszt-faladatot.Ezeknek az adottságoknak, képességeknek későbbi fejlesztése avívás-tanulás során, eltérő oktatási formákban.
17. Önkontroll és mozgáskontroll.Mit jelent a vívásban az önmegvalósítás? A cselekmeghatározása és osztályozása. Tempo és a csel kapcsolata.

18. Avívás 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. Az éves 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. Mely légző izmok működése eredményezhet mellkas térfogat változást a légzés során. A légzéstechnika jelentősége az úszók esetében.
5. A sportolás során kialakuló egészség károsodás külső és belső lehetséges okai. A sportedző (úszóedző) szerepe a sportártalmak, sportsérülések elkerülésében. A bemelegítés sérüléseket megelőző szerepe. Az edzés levezetés, nyújtás fontossága.
6. A gyorsúszás kar és lábtempó oktatásának szárazföldi és vízi gyakorlatai. Az úszóversenyzőt hátráltató frontális ellenállás leküzdésének hatékony módszerei.
7. A mellúszás kar és lábtempó oktatásának szárazföldi és vízi gyakorlatai. A közvetlen testfelület és a víz találkozásával kapcsolatos ellenállás leküzdésének lehetséges módzatai.
8. A hátúszás kar és lábtempó oktatásának szárazföldi és vízi gyakorlatai. Az úszó mögött keletkező hátsó szívóerő (ellenállás) leküzdésének lehetséges módjai.
9. A pillangóúszás kar és lábtempójának szárazföldi és vízi gyakorlatai. A delfinező lábtempó technikája, a boka hajlékonyságának jelentősége és annak fejlesztése.
10. Feltételek, elvek, módszertani és gyakorlati lehetőségek a vegyes úszók felkészítésében.

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

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

13. Széchy Tamás III. makrociklusú felkészülési rendszerének ismertetése. A mezociklus felépítésének módszertani kérdései, az új inger progresszív alkalmazásának jelentősége. Az évjáratos utánpótlás nevelés, képzés felépítésének sportszakmai elvárásai.

14. Az úszók felkészítésének, edzésmódszertanának történeti áttekintése, hazai és nemzetközi viszonylatban. Az úszók éves felkészülési rendszerének alap fogalmai, a tervezés kialakításához szükséges ismeretek. A korosztályos úszók versenyeztetésének kérdései.

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

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

17. Az úszó testre vonatkozó biomechanikai törvényszerűségek. Hidrosztatikai nyomás, felhajtóerő, közegellenállás, propulzív erők és áramlás.

## **„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 mozgékonyág/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 lökö 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, versenyszámjai. 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. Aváltófutás 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 eszközrendszerének 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*

## „B” TÉTEL (Öttusa)

1. A két fizikai szakág kölcsönhatása a technikai számokkal. A versenyzők napi edzőmunkájának összeállítása ezek tükrében.
2. A vívás és ezen belül az öttusa párbajtőrívás jellemzői. Külső és belső azonosságok és különbségek az öttusavívás és a párbajtőrívás között. Pszichikai, technikai képességek fejlesztése.
3. Határozza meg az iskolavívás fogalmát. Sorolja fel az alapgyakorlatokat és fejtse ki azok fontosságát és célját.  
(Mester és tanítvány kölcsönös munkája)
4. Edzői segítségadás lehetőségei lovas számnál a lóra szállástól a rajtig bemelegítés során. A ló és lovas kapcsolata, „összehangolódása”. A lovas és az edző bizalmi szakmai kapcsolatának jelentősége.
5. Cselszúrás a vívásban. Cselek felosztása, rendszerezése, technikai formái, a reagáló hárítások módjai.
6. Képességek fejlesztése az életkori sajátosságok tükrében, a vízben és szárazföldön az úszóedzés keretén belül.
7. A koordináló edző szerepe az öttusa felkészülés során, különös tekintettel a súlypont képzésre. Kapcsolattartások, edzések összehangolása, edzészátogatás.
8. A gyorsúszás technikai és gyakorlatai elemei vízi és szárazföldi edzések tekintetében. A két láb hatékony munkájának kialakítása.
9. Az edző szerepe az öttusa-vívás taktikájának kialakításában. Mester és tanítvány szakmai bizalmi kapcsolata, hosszútávú együttműködése.
10. Csökkentett követelményű versenyek (Laser Run, kéttusa, háromtusa, négytusa) szerepe az öttusa felkészülésben.
11. Speciális erőfejlesztés az öttusa felkészítés során az életkori sajátosságok figyelembevételével. (gyermek, serdülő, felnőtt)
12. A futómozgás leírása, technikai végrehajtása, biomechanikai jellemzői. A futóedzés oktatási folyamata, edzése és terhelés adagolása.
13. A ló és a versenyző összehangolódása a sikeres versenypálya teljesítése tekintetében. A ló bemutató szerepe, jelentősége. A ló jellemének, képességeinek feltárásának lehetőségei.
14. A csoportos oktatás feladatai és eszközei az öttusa párbajtőrívásban. A képzés menete, módszertana. Előnyök és hátrányok a hibajavítás lehetőségének tükrében.
15. Az öttusasport edzésméleti meghatározása. Az öttusa elhelyezkedése a sportágak között. (Ciklikus és aciklikus mozgások, technikai és taktikai elemek)

16. A kombinált szám szerepe az öttusában. Taktikai megközelítés, előnyök és hátrányok, irambeosztás.
17. Az edző(k) segítségadási lehetőségei és fontossága az öttusaversenyen.( taktikai, pszichés, motivációs)
18. Felkészülés menete és a két szám aránya a kombinált számban. Lövészet illetve futás hangsúlyos edzések tervezése az életkori sajátosságok figyelembe vételével.
19. A kombinált szám edzésének súlya, helye az öttusa felkészülésben. A felkészítés szempontjai, a terhelés adagolása. A csoportos és egyéni edzések kialakítása, szerepe.