

ÖNKORMÁNYZATI MINISZTERIUM

Jóváhagyták:


Dr. Csire Péter
Humánerőforrás és Civilkapcsolati Főosztály
főosztályvezető




Lukács Zsuzsanna
Sport és Stratégiai Főosztály
főosztályvezető



Szóbeli vizsgakérdések
az OKJ 52 813 01 00010 52 02 Sportedző (sportág megjelölésével)
szakképesítés-elágazás szakmai vizsgájához

7. vizsgarész

0084-06/2 Sportedző (sportág megjelölésével) speciális tevékenységi köre

2. vizsgafeladat

A sportág teljesítmény-összetevői, az összetevők értelmezése és elemzése. A sportág-specifikus képességfejlesztés elvei, módszerei és eszközei

2009.

1. Önnek lehetősége van, hogy sportolójánál a felkészülés időszakában minden eszközt felhasználjon a teljesítmény fokozására. Melyek azok az eszközök, melyeket szívesen és melyek azok, amelyeket nem alkalmazna?
2. Ön (sportág megjelölése) edző. Milyen úton érné el tanítványánál a sportformát, az edzettséget? Milyen eszközöket használna?
3. Az Ön tanítványa kitűnő edzettségi állapotban van és kiváló versenyző típus. Hogyan tükröződik a teljesítőképesége és készsége a versenyeken/mérkőzéseken?
4. Ismertesse, hogy milyen fázisokon megy keresztül az Ön tanítványa a (sportág megjelölése) sportágban, ha fárad a szervezete edzés, illetve verseny alkalmával! Milyen edzésterhelés hatására jön létre a fáradtság az állapota?
5. Ön (sportág megjelölése) sportágban edző. Milyen edzéseszközöket használ fel sportolói edzésében? Milyen terhelés összetevőket alkalmazna edzései során?
6. Az Ön tanítványának (sportág megjelölése) sportágban elmaradásai vannak a kondicionális képességek terén társaihoz képest. Sorolja fel, melyek ezek a képességek, s mit kell tennie annak érdekében, hogy társaihoz felzárkózzon?
7. Az Ön tanítványa kicsattanó erőben van. Mit jelent ez? Milyen erőfejlesztő módszereket ismer (sportág megjelölése) sportágban? Mire kell figyelnie tanítványi erőfejlesztésénél?
8. Az Ön tanítványa kiváló képességekkel rendelkezik. Milyen tényezők befolyásolhatják az erőfejlesztése hatékonyságát?
9. Az Ön egyik tanítványának mozdulatai lassabbak, mint a többi sportolóé. Milyen módszereket alkalmaz, hogy behozza a lemaradást? Milyen edzéseszközök állnak a rendelkezésére a gyorsaságfejlesztés terén?
10. Ismertesse az állóképesség fogalmát, értelmezését, élettani hátterét, felosztását és fejlesztésének módszerét!
11. Kiss Péter súlyemelő. Edzései alkalmával többször sikerült kinyomnia fekve nyomásban a 70 kg-ot, de a 100-kg-os súlyt egyszer tudta csak kinyomni. Milyen képessége ez Péternek? Sorolja fel és jellemezze a maximális erőfejlesztés módszereit!
12. Kiss Katinka szökdelő gyakorlatokat végez a mai edzése során. Milyen képességeket kíván Katalin edzője fejleszteni ezekkel a gyakorlatokkal? Ismertesse a gyors erő fogalmát, fejlesztésének módszereit, sportág-specifikus vonatkozásait!

13. Tóth Bence 30 kg-os súlyemelő rúddal dolgozik a mai edzése alkalmával. (fekve nyomás) Ezzel a súllyal egy sorozaton belül 20x tudja kinyomni. Milyen képességeket fejleszt Bence edzője? Ismertesse az erő-állóképesség fogalmát, fejlesztésének módszereit, sportág-specifikus vonatkozásait!
14. Az Ön tanítványának elmaradásai vannak a koordinációs képességek terén társaihoz képest. Melyek ezek a képességek? Miben kell fejlődnie, hogy utolérje társait? Ismertesse és jellemezze a koordinációs képességeket és élettani hátterét!
15. Kis Tímea válogatott RG-s. Milyen képességeinek kell kimagaslónak lennie? Milyen módszerekkel lehet fejleszteni ezeket a képességeket? Ismertesse az ízületi mozgékonyág, az izomlazaság fogalmát, és fejlesztésének módszerét!
16. Béla irányító játékos a Vác kézilabda csapatában. Folyamatosan figyelnie kell a játékos társait a mérkőzések során, hogy meg tudja szervezni a játékot. Mely képessége az, amely kiválóan fejlett, s ez által alkalmassá teszi ennek a pozíciónak a betöltésére, hogyan és milyen módszerekkel lehet a térbeli tájékozódás képességét fejleszteni?
17. Edzés során Petinek többször sikerült végrehajtania a cigánykereket. Edzője, miközben folyamatosan tanácsokat ad neki, és javítja a mozgását, figyelmezteti, hogy a térdé nincs nyújtva – ezt a tanítvány nem érzi. Mi játszódhat le Peti fejében? Hogyan hívjuk ezt a fogalmat? Milyen módszerrel, eszközzel fejleszthető a mozgásészlelés képessége?
18. Az atléta a mai edzése során a rajtolás technikáját gyakorolja. Milyen mozgásszerkezet jellemzi az adott mozgást? Ismertesse a mozgásszerkezet jellemzőit!
19. Miért tartja fontosnak (sportág megjelölése) edzőként, hogy tanítványa kondicionális képességeit folyamatosan fejlessze? A kondicionális képességek fejlesztésénél mire kell figyelni a gerinc és ízületvédelem szempontjából? Ismertesse, hogy saját sportágában hogyan oldaná meg a gerinc és ízületvédelem feladatát!
20. Miért tartja fontosnak (sportág megjelölése) edzőként, hogy tanítványa koordinációs képességeit folyamatosan fejlessze? A koordinációs képességek fejlesztésénél mire kell figyelni a gerinc és ízületvédelem szempontjából? Ismertesse, hogy saját sportágában hogyan oldaná meg a gerinc és ízületvédelem feladatát!