
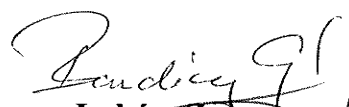


# ÖNKORMÁNYZATI MINISZTERIUM

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**

**0084-06/3 Sportedző (sportág megjelölésével) speciális tevékenységi köre**

**3. vizsgafeladat**

**A sportág technikai képzésének specifikumai**

**2009.**

1. Az Ön egyik tanítványa 10-ből 8x bedobja a büntető dobást, más viszont 10-ből 2x jár sikerrel. Önnek ki kell javítani tanítványa technikáját, hogy nagyobb százalékkal értékesítse a dobásokat.

Fogalmazza meg, mit jelent a helyes technika és a sporttechnika, milyen szerepe van a teljesítményben?

2. Ön azt tapasztalja, hogy sportolói a megtanult, megszilárdult technikai elemeket eltérő módon hajtják végre.

Sorolja fel (sportág megjelölése) sport technikai elemeinek végrehajtásában észlelt különbségek okait! Milyen feltételbeli különbségek lehetnek amelyek a végrehajtás különbözőségét okozzák?

3. Önnek egy új technikai elemet kell megtanítani kezdő csoportjának. Milyen fejlődési szakaszokon keresztül történik a technika elsajátítása? Jellemezze ezeket a mozgástanulási szakaszokat!

4. Péter levitte edzésre János barátját, akinek sokat mesélt a sportágáról. Péter és János is 14 évesek, Péter 6 éve jár rendszeresen edzésre. Be tud-e még kapcsolódni János a sportági munkába, lehet-e belőle versenyző? Meg tudja-e tanulni a technikai elemeket, ha motivált, és rendelkezik-e azokkal a fizikai adottságokkal, melyekkel a hasonló korú társai. Mikor van a sportág technikai oktatásának ideje, és milyen egymásutániságban vezetné be a technikai elemek oktatását?

5. Kovács Péter szülei azzal a szándékkal viszik gyermeküket (sportág megjelölése) edzésre, hogy egyszer nemzetközi szintű versenyző váljon fiúkból. Mit tud mondani a szülőknek, milyen felkészülési szakaszokon kell végigmenni a cél eléréséhez, mennyi időt vesz igénybe, mikor várható a csúcsteljesítmény? Jellemezze ezeket a felkészülési szakaszokat!

6. Készítsen a (technikai elem megjelölése) megtanításához szükséges lábizom erősítő hatású előkészítő gyakorlatsort! Ismertesse a gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le rajzírással!

7. Készítsen a (technikai elem megjelölése) megtanításához szükséges rávezető gyakorlatsort!

Ismertesse a gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le rajzírással!

8. Készítsen a (technikai elem megjelölése) megtanításához szükséges célgyakorlatokat! Ismertesse a gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le rajzírással!

9. Az edzés végén tanítványi sietnének az öltözőbe, de Ön visszatartja őket, és még beiktatja a programba a csillapító és levezető részt. Mit válaszol a „miért” kérdésre, és milyen feladatokkal oldja meg az átmenetet a regenerációhoz? Ismertessen levezető gyakorlatokat a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásainak szabályai szerint! Egy nyújtó hatású gyakorlatot rajzírással rajzoljon le!

10. Ön gyakorlott sportolókkal foglalkozik. Mindennapos edzésükbe az izületi mozgékonyág fejlesztésének módszerét a stretchinget is beépíti. Mondjon el mindent, amit a stretching élettani alapjairól, mozgásanyagáról tud!

11. Mondja el a gimnasztika alkalmazási területeit a sportolók felkészítése és versenyeztetése során! Beszéljen a gimnasztika alapfogalmairól, a gyakorlatok felosztásáról! Állítson össze erősítő hatású gyakorlatokat a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le a rajzírás szabályai szerint!

12. Az edzések mely területén tudja alkalmazni a szabadgyakorlatokat? Csoportosítsa, és jellemezze a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat! Állítson össze nyújtó hatású páros gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le a rajzírás szabályai szerint!

13. Edzései során mikor és milyen céllal alkalmazza a természetes gyakorlatokat és a testnevelési játékokat gimnasztikai feladatokkal? Melyek ezek a gyakorlatok? Válasszon ki mindkettőből egyet, és ismertesse a gyakorlatok végrehajtását, a levezetés módját, az edzésben elfoglalt helyét!

14. Önt felkérték, hogy helyettesítse kollegáját a tornatermi edzésen. E-mail-en megkapta az edzés tervezetét és a gyakorlatokat rajzírásban, ami nagymértékben megkönnyítette a helyzetét. A gyakorlatok közlésénél Ön szaknyelvet használt, amit a sportolók megértettek, így minden gond nélkül meg tudta tartani az edzést. Mi a szaknyelv, a rajzírás, mi a jelentősége, melyek a szaknyelv és a rajzírás általános alapelvei?

15. Az Ön tanítványa a főiskolára szeretne felvételizni. Az előírt 136 ütemű, rajzírásban, szakleírással megkapott gyakorlatot nem tudja értelmezni, és megkéri Önt, hogy segítsen. Természetesen ránézésre tudja a gyakorlatokat, és tanítványának is meg tudja tanítani. Magyarázza el tanítványának, hogy melyik jel mit, jelent, a szakleírást hogyan kell értelmezni!

16. Ismertesse és jellemezze a gimnasztikai gyakorlatok két nagy csoportját, a statikus gyakorlatelemek szakkifejezéseit, a dinamikus elemek szakkifejezéseit!

17. Kondicionális vagy koordinációs képesség fokozására milyen módon tudja a gyakorlatokat variálni, kombinálni? Ismertesse gyakorlatok mozgásszerkezetét!

18. Önt felkérjük, hogy helyettesítse a külföldön tartózkodó edzőt a szerdai edzésen. Előre tervezze meg az edzést! Milyen szempontokat kell figyelembe vennie a gyakorlatok összeállításánál? Milyen részekre bontja az edzést, jellemezze azokat, és gyakorlatanyagukat!

19. Önnek a szakosztályban különböző előképzettségű csoportjai vannak. Ismertesse, hogy az általános és speciális bemelegítés gyakorlatainak ismertetésénél milyen módszereket alkalmaz! Indokolja a választott módszereket!

20. Önnek a sportágát kell népszerűsítene, ezért tartson előadást sportágának kialakulásáról, hazai és nemzetközi történetéről, említse meg sportágának híres sportolóit! Jellemezze sportágát! Ismertesse egy élsportoló életútját!