

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

Sportért Felelős Államtitkárság

51 813 03 Fitness instruktork

Komplex szakmai vizsga

Sz6belyi vizsgatev6kenys6g

A vizsgafeladat megnevez6se: Eg6zs6g6gy, edz6selm6let 6s gimnasztika

A vizsgafeladat id6tartama: 45 perc (felk6sz6l6si id6 15 perc, v6laszad6si id6 30 perc)
A vizsgafeladat 6rt6kel6si s6lyar6nya: 40%

A 315/2013. (VIII. 28.) Korm. rendelet 3. § (2) bekezd6s6ben foglaltak alapj6n a szakmai vizsga sz6belyi t6teleit a 000025/2017 – 5520 sz6mon kiadom.

MÁSOLAT

Az eredeti okirattal mindenben
megegyez6 hiteles m6solat



J6v6hagyta:

2017



Dr. Fazekas Attila Erik
helyettes 6llamtitk6r

NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

6rv6nyes: 2017. 01. 19-t6l

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktork

Sz6beli vizsgatev6kenys6g

A vizsgafeladat megnevez6se: Eg6szs6g6gy, edz6selm6let 6s gimnasztika

A vizsgafeladat ismertet6se: A szervrendszerek anatómiája, m6k6d6se 6s sportadaptációja, k6l6nb6z66 életkor6 egy6nek biológiai 6s terhel6s6letteni sajátosságai, krónikus betegek sportolása, testalkat, test6sszet6tel 6s tests6lyszabályozás, edzés 6s energiaforgalom, sportártalmak megel6z6se, kondicionális képess6gek fajtái 6s fejleszt6se, a koordináció 6s mozgásszerkezet, mozgástanulás, gimnasztikai gyakorlatalemzés 6s – tervezés, rajzírás alkalmazása

A tételhez használható segédeszk6z6ket a vizsgaszervez66 biztosítja.

A feladatsor els66 r6sz6ben található 1-20-ig sz6mozott vizsgak6rd6seket ki kell nyomtatni, ezek lesznek a h6z6t6telek.

A m6sodik r6szben található a tanári p6ldány, mely az 6rt6kel6st segíti.

A t6telsor a 27/2016. (IX. 16.) EMMI rendeletben foglalt szakk6pesítés szakmai 6s vizsgak6vetelménye alapján készült.

- 1. A. Ismertesse a szervezet belső környezetének, egy órás, intenzív fizikai munka hatására bekövetkező változásait! Milyen módszereket, eszközöket alkalmazna annak érdekében, hogy e változások teljesítménycsökkentő hatását megelőzze vagy mérsékelje? Jellemezze a korszerű sportolói folyadékpótlás gyakorlatát!**
- 1. B. Ismertesse az edzettség fogalmát! Mit értünk edzésen és edzésrendszeren, milyen edzéseszközöket ismer? Mi a teljesítmény és mik az összetevői?**
- 1. C. Mondja el a gimnasztika alkalmazási területeit! 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!**

A tételéhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

2. A. Ismertesse az emberi test belső vázának (csontváz) felépítését! Jellemezze a csontokat, és az ízületeket szerkezetük és típusaik szerint! Ismertesse a váll-, a csípő- és a térdízület működését olyan konkrét mozdulatokon keresztül, melyek ezen ízületekben létrejöhetnek! Magyarázza meg az ízületvédelem jelentőségét!

A tételhez használható segédeszköz: csontváz

2. B. Válasszon ki egy fitneszteremben megtalálható eszközt és modellezze, hogy hogyan változtatná a terhelést a választott eszköz segítségével! Térjen ki az edzés-terhelés alapkérdéseire és a terhelés összetevőire!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

2. C. Az edzések mely területén tudja alkalmazni a szabadgyakorlatokat? Csoportosítsa, és jellemezze a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

3. A. Ismertesse a gerincoszlop felépítését és annak életkori sajátosságait! Mutasson rá a gerincoszlop sérülékenységének okaira, a leggyakoribb sérülésformák és ártalmak tükrében! Milyen eszközöket, módszereket, elveket alkalmazna a gyakorlatban a gerinc védelme érdekében?

A tételhez használható segédeszköz: csontváz

3. B. A sportolók a fitnesztermi foglalkozások alatt különböző fáradási szakaszokon mennek keresztül. Melyek ezek a szakaszok- és milyenek a külső megnyilvánulásai? Eközben milyen belső folyamatok játszódnak le a sportolóban? Önnek, mint szakembernek hol kell beavatkoznia a folyamatba?

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

3. C. Állítson össze nyújtó hatású páros gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakeírásának szabályai szerint, és rajzolja le a rajzírás szabályai szerint!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

4. A. Jellemezze a harántcsíkolt izomszövet felépítését és működését! Mutassa be a törzs izomcsoportjait és fő izmaik működését (széles hátizom, csuklyásizom, gerincfeszítők, nagy mellizom, fűrészigom, hasizmok)! Ismertesse az edzés hatására bekövetkező lehetséges izomadaptációs változásokat!

A tételhez használható segédeszköz: csontváz, izomtérkép

4. B. Ismertesse, melyek azok az edzéselvek, amelyeket nem hagyhat figyelmen kívül egy edzőtermi edzésprogram összeállításakor és az edzések vezetése alatt!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

4. C. Mikor és milyen céllal alkalmazza a természetes gyakorlatokat és gimnasztikai feladatokat? Melyek ezek a gyakorlatok? Válasszon ki mindkettőből egyet, és ismertesse a gyakorlatok végrehajtását, a levezetés módját, az edzésben elfoglalt helyét!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

5. A. Mutassa be a szervezetben található izomszövet típusokat és működésbeli különbségeiket! Ismertesse a végtagok valamint függesztőöveik izomcsoportjait, főbb izmaik működésén keresztül (deltaizom, kétfejű karizom, háromfejű karizom, farizmok, négyfejű combizom, kétfejű combizom, háromfejű lábszárizom)! Értelmezze a szinergista és antagonisták izomműködés fogalmát példákon keresztül!

A tételhez használható segédeszköz: csontváz, izomtérkép

5. B. Ön egy fitnessteremben edző, felügyelő szakember. Hogyan kezd hozzá egy új vendég, sportoló edzéséhez, a megismerkedés folyamatától? Milyen intézkedésekre, tanácsokra, ismeretekre van szüksége a sportolóról? Készítsen /vázlatosan/ egy „anamnézis” lapot és magyarázza el!

Ismertesse a sportlétesítményben Ön szerint nélkülözhetetlen balesetvédelmi-, öltözködési és magatartási rendszabályokat!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

5. C. Mi a szaknyelv és a rajzírás, mi a jelentősége, melyek a szaknyelv és a rajzírás általános alapelvei?

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

- 6. A. Ismertesse a példaként megadott mozgásformák energiaszolgáltatási jellemzőit! (Pl.: 100 méteres sprintfutás, 30 perces súlyzós edzés, Cooper teszt futása, egy óras közepes tempójú kerékpározás)
Értelmezze az anaerob küszöb fogalmát és edzések során felmerülő gyakorlati jelentőségét!**
- 6. B. Ismertesse mit értünk kondicionális képességeken és melyek ezek a képességek! Beszéljen a kondicionális képességek fejlesztésének biológiai alapjairól!**
- 6. C. Magyarázza el a szakleírás szabályait és a rajzírás alapelveit! Készítsen rajz-írással nyolcütémű, bemelegítő jellegű szabadgyakorlatot, majd ismertesse azt szaknyelven!**

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

- 7.A. Milyen élettani paraméterek vizsgálatával kaphatunk képet a sportoló aktuális edzettségéről? Mely szervek, szervrendszerek működése befolyásolja, illetve határozza meg az aerob kapacitás értékét?
Értelmezze az „utólagos zsírégetési hatás” fogalmát!**
- 7. B. A fitneszlétesítményben több sportoló vendég is kicsattanó erőben van. Mit jelent ez? Milyen erőfejlesztő módszereket ismer, válasszon egy erőfejlesztő eszközt és mondjon konkrét példákat!**
- 7. C. Ismertesse és jellemezze a gimnasztikai gyakorlatok két nagy csoportját!
Mondjon példákat a Fitness instruktori feladatkörből!**

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

- 8. A.** Ismertesse a kering6si rendszer fel6p6t6s6t 6s funkci6j6t! Jellemezze egy 6ll6-
k6pess6gi (ker6kp6ros) 6s egy 6gynevezett „er6sportol6” (test6p6t6) kering6si
rendszer6nek m6retbely 6s m6k6d6sbely adapt6ci6j6t 6s az esetleges k6l6nbs6geit!
Milyen v6rnyom6sv6ltoz6sokra sz6m6t egy k6zepes temp6j6 fut6 edz6sen, illetve
egy nagy er6kifejt6ssel j6r6 guggol6s gyakorlat v6grehajt6sa sor6n?
- 8. B.** Ismertesse, milyen t6nyez6k befoly6solhatj6k az er6fejleszt6s hat6konys6g6t!
Soroljon fel fitnesztermi er6fejleszt6t6 eszk6z6ket, lehet6leg t6bb helysz6nr6l!
Vegye figyelembe a megfelel6 kor- 6s c6lcsoportokat is, illetve aj6nljon megfelel6
m6dszereket sz6mukra!
- 8. C.** Ismertesse a gimnasztikai gyakorlatok mozg6sszerkezet6t egy 6n 6ltal szabadon
v6lasztott p6ld6val!

A t6telekhez haszn6lhat6 seg6deszk6z: nincs sz6ks6g seg6deszk6zre

- 9. A. Jellemezze a légzési szervrendszer felépítését és működését! Mely légzőizmok és segédizmok működése eredményezi a mellkas térfogatváltozásait légzés során és hogyan? Milyen változásokat mérhetünk terhelés alatt a légzőrendszer működésében a nyugalmi funkcióhoz képest?**
- 9. B. Hol lehet szerepe az Ön munkájában a gyorsaságnak, mint kondicionális képességnek? Határozza meg a gyorsaságfejlesztés elméleti alapjait! Mutassa be a gyorsaság főbb megjelenési formáit! Milyen edzőtermi gyorsaságfejlesztő módszereket és eszközöket ismer? Mondjon konkrét példákat!**
- 9. C. Ismertesse a gyakorlat vezetés módszereit! Készítsen bemelegítő gyakorlatsort egy szabadon választott fitness témában!**

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktork

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet és gimnasztika

10. A. Milyen életkori sajátosságok állapíthatók meg a fizikai terhelhetőség tekintetében általában? Ismertesse az idősök (60 év fölött) sportjának szempontjait, jellegzetességeit, veszélyeit! Milyen mozgásformák ajánlatosak és milyenek kerülendőek számukra?

10. B. Ismertesse az állóképesség fogalmát, élettani hátterét, felosztását és fejlesztésének módszerét!

10.C. Ismertesse a test tengelyeit és síkjait!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

11. A. Ismertesse az emberi tápcsatorna felépítését! Magyarázza meg az emésztés, táplálékfelszívódás, és a kiválasztás fogalmait! Kövesse végig egy fehérje táplálék-molekula útját a szájüregtől egészen az izomsejtekig! Milyen mellékhatása lehet a túlzott mértékű fehérje táplálék-kiegészítésnek?

11. B. Ismertesse a pulzuszérés és a modern pulzuszérő eszközök szerepét, jelentőségét az állóképesség fejlesztésében! Milyen lehetőségei vannak a pulzus mérésére? Hogyan számolja ki egy sportoló maximális pulzusát /HRmax/ életkora és neme ismeretében? Ismertesse a pulzus célzónákat!

11. C. Mondja el a gimnasztika mozgás- és gyakorlat rendszerét! Hogyan integrálhatja ezeket a Fitnessz instruktorki feladatkörbe?

A tételkekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

- 12. A. Ismertesse és jellemezze az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat! Állítson össze étrendet napi 2 órás edzést végző felnőtt férfi sportolónak! Hogyan időzítené az étkezéseket, illetve milyen tápanyag-összetételt javasolna délután három órára tervezett edzéshez viszonyítva? Mikor ajánlana táplálék-kiegészítést, és milyen formában?**
- 12. B. Milyen módszerekkel lehet fejleszteni az ízületi mozgékonyág képességét? Ismertesse az ízületi mozgékonyág, az izomlazaság fogalmát, és fejlesztésének módszerét! Mondjon gyakorlati példákat és jelöljön meg helyszíneket, eszközöket a fejlesztés lehetőségére!**
- 12. C. Ismertesse a gimnasztika szaknyelvének alapjait! Készítsen nyolcütémű szabad gyakorlatot és mondja el szaknyelven!**

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktork

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet és gimnasztika

13.A. Hogyan valósítana meg testsúlycsökkentést egészséges, de elhízott felnőtt ember esetében? Milyen testsúly-szabályozási elveket tart szem előtt fogyókúra program tervezése során? Milyen testséma zavarokat ismer? Jellemezze ezeket!

13. B. Fitnesztermi körülmények között milyen jelentősége van a koordinációs képességeknek? Hogyan és milyen módszerekkel lehet a térbeli tájékozódás képességét fejleszteni?

13. C. Ismertesse a gimnasztikai gyakorlatok variálásának, kombinálásának szempontjait és izmokra kifejtett hatásukat!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

- 14. A. Mely népbetegségek ismertek, amelyek összeegyeztethetők a rendszeres sportolással? Milyen szempontokat kell figyelembe vennie akkor, amikor cukorbetegnek, magas vérnyomásos-, tüdőasztmás-, súlyosan elhízott-, vagy epilepsziás betegnek kell rendszeres sportfoglalkozásokat ajánlani?**
- 14. B. Ismertesse a mozgásészlelés és a mozgásképzet fogalmát! Fitness instruktorként milyen mozgástípusokat ajánlana e képességek fejlesztésére és miért?**
- 14. C. Állítson össze és ismertessen eszközös gimnasztikai gyakorlatokat fitneszlétesítményre jellemző szerekkel! Lehetőség szerint minél több, de legalább négy példát mondjon!**

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktor

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet és gimnasztika

- 15. A. Milyen külső és belső okai lehetnek a sportolás során kialakuló egészségkárosodásoknak? Ismertesse a Fitness instruktor szerepét a sportártalmak, sportsérülések elkerülésében! Hogyan magyarázná meg a bemelegítés sérülést megelőző szerepét vendége számára?**
- 15. B. A mozgásszerkezetük szempontjából mi jellemzi az aerobik és mi a statikusabb jóga órákat? Melyek a hasonlóságok, mik az eltérések a mozgásszerkezet szempontjából? Mi a mozgásszerkezet fogalma és mik az összetevői?**
- 15. C. Soroljon fel néhány koordinációs képességet fejlesztő dinamikus gimnasztikai gyakorlatot! Mondjon gyakorlatokat a vállövi izmaink átmozgatására!**

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

- 16. A. Ismertesse a sebzések során kialakuló lehetséges vérzéstípusokat! A fitness-klubban az egyik sportoló megsérül, erősen vérző sebét Önnek kell ellátnia. Milyen elsősegély-nyújtási módszert alkalmazna, a szakszerű ellátás érdekében?**
- 16. B. Önnek a fitnessteremben egy új technikai elemet kell ismertetni, megtanítani. Milyen fejlődési szakaszokon keresztül történik a technika elsajátítása? Jellemezze ezeket a mozgástanulási szakaszokat!**
- 16. C. Állítson össze és ismertessen könnyű nyújtóhatású gyakorlatsort a főbb izomcsoportokra! Mondja el, hogy a bemelegítés mely szakaszában van jelentősége a könnyű nyújtóhatású gyakorlatoknak!**

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

- 17. A. Milyen csontártalmak illetve csontsérülések előfordulására számíthat egy fitneszteremben? Ismertesse az ízületi ficam lényegét, és jellemző tüneteit! Mi a teendője ízületi ficam esetén? Milyen módszerekkel, eszközökkel igyekszik megelőzni az ízületek sérüléseit foglalkozásain?**
- 17. B. Előre tervezzon meg egy az Ön által szabadon választott edzést! Milyen szempontokat kell figyelembe vennie a gyakorlatok összeállításánál? Milyen részekre bontja az edzést, jellemezze azokat! A hangsúlyt a tervezés szempontjaira helyezze és ne a gyakorlatanyagra!**
- 17. C. Állítson össze egy statikus és egy dinamikus hátizom-erősítő gyakorlatot hason fekvés helyzetében! Mondja el, mi a statikus és a dinamikus erősítő hatású gyakorlat közötti különbség!**

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

- 18. A. Milyen izomsérülések előfordulására számíthat egy fitnessteremben? Hogyan ismeri fel az izomhúzódot illetve izomszakadást? Mit tesz elsősegélynyújtásként izomsérülések esetében? Mi a jegelés, hűtés egészségügyi haszna és milyen formában alkalmazhatja?**
- 18. B. Melyek az edzésvezetés legfontosabb alapelvei? Milyen tervtípusokat ismer? Fitness instruktorként milyen tervekkel találkozhat a leggyakrabban? Mi az edzésvezetés menete?**
- 18. C. Készítsen négyütemű gimnasztikai szabadgyakorlatsort! Ismertesse a gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le rajzírással!**

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

19. A. A fitneszteremben egy sportoló nagy esést követően fekszik a földön. Ismertesse, hogyan állapítja meg, hogy történt-e gerincsérülés! Milyen tünetek alapján állapítja meg, hogy a sportolónak agyrázkódása van? Mi a teendő agyrázkódott sérüléssel? Milyen szövődmény állhat az agyrázkódás tünetei mögött?

19. B. Ismertesse a korszerű edzés jellemzőit! Beszéljen az edzésmódszerekről, edzésrendszerekről!

19. C. Ismertesse az általános bemelegítés szerkezeti felépítését! Mondjon gyakorlati példákat minden szakaszhoz!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktork

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet és gimnasztika

20. A. Mit értünk túledzettség alatt és hogyan ismeri föl a tüneteit? Milyen módszerek alkalmazásával segítheti a sportoló regenerációját, pihenési folyamatait? Mit értünk aktív pihenés alatt és mik az aktív pihenés követelményei?

20. B. Jellemezze a sportolóvá érés főbb szakaszait és a felkészülés folyamatát! Beszéljen a fitneszlétesítmények lehetséges célcsoportjairól!

20. C. Mondja el a gimnasztika legfontosabb feladatait és legfőbb jellemzőit!

A tétélekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

1. A. Ismertesse a szervezet belső környezetének, egy órás, intenzív fizikai munka hatására bekövetkező változásait! Milyen módszereket, eszközöket alkalmazna annak érdekében, hogy e változások teljesítménycsökkentő hatását megelőzze vagy mérsékelje? Jellemezze a korszerű sportolói folyadékpótlás gyakorlatát!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Hipertermia, dehidráció, hemokoncentráció, csökkent vércukorszint, sóvesztés, a vérsavi irányba történő eltolódása
- A verejtékezés lehetőségének biztosítása, napszak megválasztás, hűtött sportlétesítmény haszná
- Víz-, és sópótlás
- Vércukorszint biztosítása edzés előtt és alatt, szénhidrát (cukor) fogyasztás által
- Izotóniás folyadékpótlás, a sportital összetétele
- Elékezés

1. B. Ismertesse az edzettség fogalmát! Mit értünk edzésen és edzésrendszeren, milyen edzéseszközöket ismer? Mi a teljesítmény és mik az összetevői?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Edzettség definíciója, motorikus, pszichikai, élettani összetevői, testalkat
- Edzettség ellenőrzése, próbák tesztek
- Az edzés fogalma és fő területei
- Edzésrendszer és edzés módszer fogalma
- Edzéseszközök: természet erői, higiéné, testgyakorlatok
- Káros edzéseszközök, dopping
- Teljesítőképesség és készség

1. C. Mondja el a gimnasztika alkalmazási területeit! 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!

Kulcsszavak, fogalmak:

- gimnasztika alkalmazási területei
- gimnasztika alapfogalmai
 - alapforma
 - egyszerű, összetett gyakorlatok
 - gyakorlathalmaz, gyakorlatsor, gyakorlatlánc
- gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai
 - cím: kinek szól a gyakorlat, (milyen korú vagy minősítésű személy)
 - kiinduló helyzet megnevezése
 - ütemszám jelölése, mozgás megnevezése
 - mozgás irányának megnevezése, mozgás kiterjedésének megnevezése
 - a mozgás befejező helyzetének megnevezése
- a rajzírás szabályai
 - talaj ábrázolása
 - testarányok
 - a test ábrázolása
 - a rajzírás jelei

A tételekhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszköze

2. A. Ismertesse az emberi test belső vázának (csontváz) felépítését! Jellemezze a csontokat, és az ízületeket szerkezetük és típusaik szerint! Ismertesse a váll-, a csípő- és a térdízület működését olyan konkrét mozdulatokon keresztül, melyek ezen ízületekben létrejöhetnek! Magyarázza meg az ízületvédelem jelentőségét!

A tételhez használható segédeszköz: csontváz

Kulcsszavak, fogalmak:

- Testtájak: koponya (fej), vállöv, szabad felső végtag, törzs, medence, szabad alsó végtag
- Csontok típusai alak és szerkezet szerint
- Ízületek típusai tengelyszám szerint, alak és bennük létrejövő mozgások szabadságfoka szerint
- Vállízületi mozgások: abdukció-addukció, ante- és retroflexió, rotáció, cirkumdukció (magyarul is megnevezhetők)
- Csípőízületi mozgások: abdukció-addukció, flexió-extenzió, rotáció, cirkumdukció (magyarul is megnevezhetők)
- Térdízületi mozgások: flexió-extenzió, kirotáció-berotáció (magyarul is megnevezhetők)
- Az ízületi porc és szalagrendszer ártalmainak és sérüléseinek megelőzése, védőfelszerelések, megfelelő edzés módszerek alkalmazásával

2. B. Válasszon ki egy fitneszteremben megtalálható eszközt és modellezze, hogy hogyan változtatná a terhelést a választott eszköz segítségével! Térjen ki az edzés-terhelés alapkérdéseire és a terhelés összetevőire!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Inger, ingerküszöb
- Külső és belső edzés-terhelés
- Az alkalmazkodás görbéje, a szuperkompensáció elve
- A terhelés összetevői: intenzitás, /alacsony, közepes, szubmaximális, maximális, határterhelés/
- Ingersűrűség
- Időtartam
- Terjedelem
- Terjedelem és intenzitás aránya

2. C. Az edzések mely területén tudja alkalmazni a szabadgyakorlatokat?

Csoportosítsa, és jellemezze a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Szabadgyakorlati alapformájú (határozott formájú) gyakorlatok jellemzése
- Eszköz nélküli gyakorlatok:
 - izomrendszerre gyakorolt hatásuk szerint
 - testrészek szerint
 - gyakorlatok szerkezete szerint
- Eszközös gyakorlatok:
 - kéziszer gyakorlatok
 - egyéb szergyakorlatok
 - páros és társas gyakorlatok

3. A. Ismertesse a gerincoszlop felépítését és annak életkori sajátosságait! Mutasson rá a gerincoszlop sérülékenységének okaira, a leggyakoribb sérülésformák és ártalmak tükrében! Milyen eszközöket, módszereket, elveket alkalmazna a gyakorlatban a gerinc védelme érdekében?

A tételhez használható segédeszköz: csontváz

Kulcsszavak, fogalmak:

- A csigolyák jellemzése szám, testtáj és szerkezet szempontjából, különös tekintettel a csigolyák közötti porckorong szerkezetére
- A gerincoszlop mozgásai: hajlítások, rotáció, rugózó mozgás
- A függőleges és rotációs mozdulatok porckorongot károsító hatása
- Fejlődésben levő gerincoszlop terhelésének korlátai
- Gerincsérv, csigolyaív szakadás, lumbágó, gerinc görbületeinek megváltozása, Scheuermann betegség
- Mély hátizmok fejlesztésének fontossága, súlyemelő öv használat célja és szabályai, derék és háttámaszos feladat végrehajtás, veszélyes feladatok kerülése, tiltása

3. B. A sportolók a fitnesztermi foglalkozások alatt különböző fáradási szakaszokon mennek keresztül. Melyek ezek a szakaszok, és milyenek a külső megnyilvánulásai? Eközben milyen belső folyamatok játszódnak le a sportolóban? Önnek, mint szakembernek hol kell beavatkoznia a folyamatba?

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az elfáradás szakaszai: alapmunkabírás fázisa, kiegyenlített fázis, kiegyenlítetlen fázis
- Az elfáradás tünetei
- A túledzettség fogalma és a szimptómák
- Selye János stressz elmélete
- Túlkompensáció eleve
- Alkalmazkodás meghatározása
- Edzésterhelés és alkalmazkodás összefüggése

3. C. Állítson össze nyújtó hatású páros gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le a rajzírás szabályai szerint!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai
 - cím: kinek szól a gyakorlat, (milyen korú vagy minősítésű személy)
 - a kiinduló helyzet megnevezése
 - az ütemszám jelölése, mozgás megnevezése
 - a mozgás irányának megnevezése, mozgás kiterjedésének megnevezése
 - a mozgás befejező helyzetének megnevezése
- a rajzírás szabályai
 - a talaj ábrázolása
 - testarányok
 - a test ábrázolása
 - a rajzírás jelei

4. A. Jellemezze a harántcsíkolt izomszövet felépítését és működését! Mutassa be a törzs izomcsoportjait és fő izmaik működését (széles hátizom, csuklyásizom, gerincfeszítők, nagy mellizom, fűrészigom, hasizmok)! Ismertesse az edzés hatására bekövetkező lehetséges izomadaptációs változásokat!

A tételhez használható segédeszköz: csontváz, izomtérkép

Kulcsszavak, fogalmak:

- Harántcsíkolt izom: akaratlagos működtetés, nagy kontrakciós erő, relatíve fáradékony
- Izom szerkezeti és enzimfehérjék (aktin, miozin, tropomiozin, troponin, mioglobín) jelentősége
- Mellizmok, hasizmok, hátizmok (felületes és mély csoport)
- Mozdulatok, mozgások, melyeket a kérdés zárójelében levő izmok végrehajtanak
- Vörös és fehér izomrost
- Izomhipertrofia, mioglobinszint növekedés, mitokondriumszám növekedés, enzimaktivitás növekedés (ATP-áz, aerob és anerob enzimek), kapillarizáció fokozódás

4. B. Ismertesse, melyek azok az edzéselvek, amelyeket nem hagyhat figyelmen kívül egy edzőtermi edzésprogram összeállításakor és az edzések vezetése alatt!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az edzéselvek fogalma
- A fokozódó terhelés elve
- Egész éves terhelés fontossága
- Terhelési ciklusok /éves ciklusok: mikro-, makro- és mezociklus/
- Sportforma és formaidőzítés fogalma, hogyan jelenik ez meg a fitnesztermi körülmények között. Célok meghatározása

4. C. Mikor és milyen céllal alkalmazza a természetes gyakorlatokat és gimnasztikai feladatokat? Melyek ezek a gyakorlatok? Válasszon ki mindkettőből egyet, és ismertesse a gyakorlatok végrehajtását, a levezetés módját, az edzésben elfoglalt helyét!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Természetes gyakorlatok: kúszások, mászások, járások, futások, dobások, emelések, hordások - főbb csoportok
- Testnevelési játékok gimnasztikai feladatokkal:
 - fogó és futójátékok
 - sor és váltóversenyek
 - egyéni versenyek
 - küzdő játékok
 - dobó és labdás játékok
- Gyakorlat ismertetése
- Gyakorlat levezetése, szakleírásának szabályai

5. A. Mutassa be a szervezetben található izomszövet típusokat és működésbeli különbségeiket! Ismertesse a végtagok valamint függesztőöveik izomcsoportjait, főbb izmaik működésén keresztül (deltaizom, kétfejű karizom, háromfejű karizom, farizmok, négyfejű combizom, kétfejű combizom, háromfejű lábszárizom)! Értelmezze a szinergista és antagonisták izomműködés fogalmát példákon keresztül!

A tételhez használható segédeszköz: csontváz, izomtérkép

Kulcsszavak, fogalmak:

- Harántcsíkolt izom (akaratlagos működtetés, nagy kontrakciós erő, relatív fáradékonyság)
- Simaizom (zsigerek falában, akaratlan működtetés, kis kontrakciós erő, kitartó munkavégző képesség)
- Szívizom (a szív falában, erőteljes kontrakció, kitartó működés, akaratlan működtetés)
- A zárójelben levő izmok által végrehajtott mozdulatok gyakorlati példákkal (pl.: abdukció a deltaizom által – oldalemelés súlyzóval)
- Szinergizmus-antagonizmus a működéssel összefüggő fogalmak, egy adott izompár esetében, mindig a mozdulat függvényében értelmezhetők
- (pl.: széles hátizom és a nagy mellizom lehetnek szinergisták – fejszecsapás során, de lehetnek antagonisták is – fekvényomás során)

5. B. Ön egy fitnessteremben edző, felügyelő szakember. Hogyan kezd hozzá egy új vendég, sportoló edzéséhez, a megismerkedés folyamatától? Milyen intézkedésekre, tanácsokra, ismeretekre van szüksége a sportolóról? Készítsen /vázlatosan/ egy „anamnézis” lapot és magyarázza el!

Ismertesse a sportlétesítményben Ön szerint nélkülözhetetlen balesetvédelmi-, öltözködési és magatartási rendszabályokat!

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Edzői anamnézis lap kérdései /kor, nem, betegségek, célcsoport meghatározás/
- Tesztek, próbák, eljárások
- Edző személye, magatartása, öltözet

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktork

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzéselmélet és gimnasztika

5. C. Mi a szaknyelv és a rajzírás, mi a jelentősége, melyek a szaknyelv és a rajzírás általános alapelvei?

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Szaknyelv meghatározása
 - a test tengelyei
 - a test síkjai
 - a test helyzete a tornaszerhez viszonyítva
- A szaknyelv alapelvei
 - az egységesség elve
 - a legjellemzőbb sajátosság elve
 - a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai
- A rajzírás előnyei

**6. A. Ismertesse a példaként megadott mozgásformák energiaszolgáltatási jellemzőit!
(Pl.: 100 méteres sprintfutás, 30 perces súlyzós edzés, Cooper teszt futása, egy óras közepes tempójú kerékpározás)**

Értelmezze az anaerob küszöb fogalmát és edzések során felmerülő gyakorlati jelentőségét!

Kulcsszavak, fogalmak:

- 100 méteres sprint: tisztán alaktacid anaerob
- 30 perces súlyzós edzés: alapvetően laktacid anaerob
- Cooper teszt: vegyes energiaszolgáltatás, döntően szénhidrát alapú, az utolsó percben dominánsan laktacid anaerob
- 1 óras kerékpározás: vegyes aerob energiaszolgáltatás, 30-40 perc után döntően zsíroxidációs alapú
- Anaerob küszöb: azon intenzitási szint, mely fölött dominánsan anaerob energiaszolgáltatás szükséges, az oxidatív energianyerés már nem kielégítő
- Az anaerob zónában való edzés (anaerob küszöb fölött) rövid ideig tartható, mivel tejsavtermeléssel jár, a sportoló izomzata elmerevedik, a teljesítmény rohamosan romlik, csak rövid szakaszokban terhelhető a sportoló az anaerob zónájában, az edzés alatti regeneráció is szükséges

**6. B. Ismertesse mit értünk kondicionális képességeken és melyek ezek a képességek!
Beszéljen a kondicionális képességek fejlesztésének biológiai alapjairól!**

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az erőnlét fogalma
- Külső terhelések hatására végbemenő belső adaptációs folyamatok, szuperkompensáció
- Az izmok és szerkezetük, kontraktilitás, rosttípusok, anyagcsere, idegimpulzus-leadás /összehúzóást, ellazulást kiváltó folyamatok/
- Az erő, a gyorsaság, az állóképesség és az ízületi mozgékonyaság fogalma, vázlatos ismertetése

6. C. Magyarázza el a szakleírás szabályait és a rajzírás alapelveit! Készítsen rajz-írással nyolcüttemű, bemelegítő jellegű szabadgyakorlatot, majd ismertesse azt, szaknyelven!

Kulcsszavak, fogalmak:

Gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai

- cím: kinek szól a gyakorlat, (milyen korú vagy minősítésű személy)
- kiinduló helyzet megnevezése
- ütemszám jelölése, mozgás megnevezése
- mozgás irányának megnevezése, mozgás kiterjedésének megnevezése
- a mozgás befejező helyzetének megnevezése

A rajzírás szabályai

- talaj ábrázolása
- testarányok
- a test ábrázolása
- a rajzírás jelei: vízszintes vonal, félkörív, vonal nyíllal, körív
- nyíllal, félkörív nyíllal, vízszintes cikk-cakk vonal
- függőleges cikk-cakk vonal, talajvonal alatti szám
- talajvonal alatti szám összekötő ívvel
- talajvonal alatti szám zárójelben
- talajvonal alatti (feletti) x jel
- talajvonal feletti szám „90; 180”, „2; 6 stb.”
- talajvonal feletti nagybetű, összeadás jele „+”

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

7.A. Milyen 6lettani param6terek vizsg6lat6val kaphatunk k6pet a sportol6 aktu6lis edzetts6g6r6l? Mely szervek, szervrendszerek m6k6d6se befoly6solja, illetve hat6rozza meg az aerob kapacit6s 6rt6k6t?

6rtelmezze az „ut6lagos zs6r6get6si hat6s” fogalm6t!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Sz6v: pulzussz6m 6rt6kek, pulzusmegnyugv6s, v6rnyom6s 6rt6kek
- L6gz6s: l6gz6ssz6m, l6gz6s m6lys6g, percventill6ci6
- Anyagcsere: v6r tejsavszint, v6r pH 6rt6k
- Aerob kapacit6st (a szervezet 6ltal, egy perc alatt felhaszn6lt oxig6nmennyis6g maximuma) a sz6v m6k6d6se, az 6rrendszer 6llapota, a v6r 6sszet6tele, a l6gz6szervi funkci6 6s az izomzat anyagcsere folyamatai hat6rozz6k meg alapvet6en
- Ut6lagos zs6r6get6si hat6s alatt a terhel6st k6vet6 (edz6s, verseny ut6n) emelkedett szint6 zs6roxid6ci6s folyamatokat 6rtj6k, mely a szervezet restit6ci6s folyamatainak eredm6ny6

7. B. A fitneszle6tes6tm6nyben t6bb sportol6 vend6g is kicsattan6 er6ben van. Mit jelent ez? Milyen er6fejleszt6 m6dszereket ismer, v6lasszon egy er6fejleszt6 eszk6zt 6s mondjon konkr6t p6ld6kat!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Kondicion6lis k6pesss6gek meghat6roz6sa, jellemz6se
- Er6 fogalma
- Az akt6v 6s passz6v mozgat6rendszer
- Maxim6lis er6 fejleszt6se:
 - auxot6ni6s
 - izometri6s
 - izokinetikus
 - maxim6lis excentrikus kontrakci6k m6dszere
 - elektromos izomingerl6s m6dszere
- Gyorsas6gi er6 fejleszt6se, a fejleszt6s m6dszere
 - auxot6ni6s m6dszer
 - pliometri6s m6dszer
 - exploz6v fejleszt6si m6dszer
- Er6-6ll6k6pesss6g fejleszt6se, a fejleszt6s m6dszere
 - Sportol6k 6letkori saj6toss6gai

**7. C. Ismertesse és jellemezze a gimnasztikai gyakorlatok két nagy csoportját!
Mondjon példákat a Fitness instruktork feladatkörből!**

Kulcsszavak, fogalmak:

- Statikus gyakorlatelemek szakkifejezései:
 - támaszok
 - függések
 - vegyes helyzetek
- Támaszok:
 - állások
 - térdelések
 - ülések
 - fekvések
 - kéz és lábtámaszok
 - kéztámaszok
 - egyéb támaszok
- Kartartások: három nagy csoport
- Fogásmódok:
 - tenyér helyzete szerint
 - ujjak helyzete szerint
 - kezek egymástól való távolsága szerint
- Dinamikus gyakorlatelemek szakkifejezéseinek felsorolása, jellemzése

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

8. A. Ismertesse a keringési rendszer felépítését és funkcióját! Jellemezze egy állóképességi (kerékpáros) és egy úgynevezett „erősportoló” (testépítő) keringési rendszerének méretbeli és működésbeli adaptációját és az esetleges különbségeit! Milyen vérnyomásváltásokra számít egy közepes tempójú futó edzésen, illetve egy nagy erő kifejtéssel járó guggolás gyakorlat végrehajtása során?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Négyüregű szív, billentyűk, kis és nagy vérkör felépítése, értípusok
- A szív szívó-nyomó pumpafunkciója
- Pulzusszámok (ébredési, nyugalmi, munkapulzus), pulzustér fogat, perctér fogat, vérnyomás
- Várható maximális pulzus kiszámítása
- Kerékpáros: nagyobb üreg, vastagabb szívfall, csökkent nyugalmi pulzusszám, magas maximális perctér fogat, kiváló kapillarizáció
- Testépítő: mérsékelten nagyobb üreg, kifejezetten vastagabb szívfall, mérsékelten nagyobb perctér fogat, enyhén emelkedett nyugalmi vérnyomás, mérsékelt kapillarizáció
- Közepes futás esetén: lassan és mérsékelten emelkedő szisztolés érték, változatlan vagy csökkenő diasztolés érték
- Guggolás súlyzóval gyakorlat esetén: hirtelen, erősen növekvő szisztolés és diasztolés érték együtt

8. B. Ismertesse, milyen tényezők befolyásolhatják az erőfejlesztés hatékonyságát! Soroljon fel fitnesztermi erőfejlesztő eszközöket, lehetőleg több helyszínről! Vegye figyelembe a megfelelő kor- és célcsoportokat is, illetve ajánljon megfelelő módszereket számukra!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az erőfejlesztés hatékonyságát befolyásoló tényezők:
 - képességi szint
 - didaktikai szempontok
 - életkor
 - nemiség
 - adaptáció
 - bioritmus
 - környezeti tényezők
 - táplálkozás
 - pszichikai szempontok
- Erőfejlesztő gyakorlatok és módszerek
- Erőfejlesztő eszközök
- Életkori sajátosságok az erőfejlesztésben.

8. C. Ismertesse a gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezetét egy Ön által szabadon választott példával!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezete:
 - Térbeli jellemzők
 - Időbeli jellemzők
 - Dinamikai jellemzők
- A gyakorlatok variálásának, kombinálásának célja
- Gyakorlatok variálása:
 - Térbeli jellemzők megváltoztatása
 - kiinduló helyzet
 - mozgás iránya
 - terjedelme, kiterjedése
 - befejező helyzet megváltoztatása
 - Időbeli paraméterek megváltoztatása
 - Mozcás dinamikai jellemzőinek megváltoztatása

A tételcckhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

9. A. Jellemezze a légzési szervrendszer felépítését és működését! Mely légzőizmok és segédizmok működése eredményezi a mellkas térfogatváltozásait légzés során és hogyan? Milyen változásokat mérhetünk terhelés alatt a légzőrendszer működésében a nyugalmi funkcióhoz képest?

Kulcsszavak, fogalmak:

- A mellkas csontos és izmos szerkezet, felső és alsó légutak, tüdő, mellhártya
- Belégző izmok: rekeszizom, külső bordaközi izom (széles hátizom mint segédizom)
- Kilégző izmok: belső bordaközi izom (hasizmok mint segédizmok)
- Belégzéskor a rekesz lesüllyed, a bordák megemelkednek, csökken a mellkason belüli nyomás
- Kilégzéskor az ellenkező folyamat zajlik
- Akut terheléskor fokozódó légzésszám (max. 65-70/perc), növekvő légzésmélység (max. 1.5-2.0 liter/perc) és fokozódó percventilláció (max. 150-200 liter/perc)

9. B. Hol lehet szerepe az Ön munkájában a gyorsaságnak, mint kondicionális képességnek? Határozza meg a gyorsaságfejlesztés elméleti alapjait! Mutassa be a gyorsaság főbb megjelenési formáit! Milyen edzőtermi gyorsaságfejlesztő módszereket és eszközöket ismer? Mondjon konkrét példákat!

Kulcsszavak, fogalmak:

- A gyorsaság fogalma
- A mozdulat gyorsaság
- Gyorsulási képesség
- Lokomotorikus /helyzetváltoztató/ gyorsaság
- Gyorsasági állóképesség
- Gyorserő
- Reakció idő, /egyszerű- és választásos reakció idő/
- Egyszerű és összetett reakciók
- Helyzet gyorsaság, anticipációs készség
- Tanulási gyorsaság
- Ismétléses módszer, technikai fejlesztés, megfelelő pihenőidő beiktatása
- Életkori sajátosságok

9. C. Ismertesse a gyakorlat vezet6s m6dszereit! K6sz6tsen bemelegit6 gyakorlatlatsort egy szabadon választott fitness t6m6ban!

Kulcsszavak, fogalmak:

- a k6l6nb6z6 m6dszerek megv6laszt6s6nak jelent6s6ge
- a gyakorlatok ismertet6se
- verb6lis ismertet6s:
 - r6vid sz6ban k6zl6s
 - utas6t6sos m6dszer
- vizu6lis ismertet6s
- vegyes m6dszerek
 - sz6ban k6zl6s 6s bemutat6s, bemutatatt6s
 - utas6t6s 6s bemutat6s
 - megszak6t6s n6lk6li folyamatos - „6p6tkez6 m6dszer”
 - „6lland6an visszat6r6 gyakorlat” m6dszere
 - „k6vesd az edz6t” ut6nz6sas m6dszer
- a gyakorlatok vezet6s6nek r6szei
- a gyakorl6s megind6t6sa, meg6ll6t6sa
 - 6temez6s, 6temad6s
 - hibajav6t6s

A t6telekhez haszn6lhat6 seg6deszk6z: nincs sz6ks6g seg6deszk6zre

10. A. Milyen életkori sajátosságok állapíthatók meg a fizikai terhelhetőség tekintetében általában? Ismertesse az idösek (60 év fölött) sportjának szempontjait, jellegzetességeit, veszélyeit! Milyen mozgásformák ajánlatosak és milyenek kerülendők számukra?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Gyermekek (10 éves kor alatt): szórakoztató, ha lehet társaságban (kortársak között) üzhető, játékos mozgások. A maximális erő kivételével minden képesség jól fejleszhető. Bár a sérülésveszély a rugalmas szöveti rendszer miatt kisebb, a fejlődőben levő gerincet és ízületeket kímélő mozgásformákat helyezzük előnybe.
- Idösek (60 év fölött): Kísérő betegségek kizárása (anamnézis). A jó közérzet határain belül, maximális terhelések mellözésével, gerinc- és ízületkímélő mozgások, vizes közeg előnyben. A fokozatosság elvének következetes betartása, a bemelegítés hangsúlyos végrehajtása, a test „jelzéseinek” figyelembevétele, a csúcsterhelések kerülése. Kíméletes nyújtógyakorlatok integrálása az edzésekbe, folyamatos pulzuskontroll.
- A teljesítményorientált edzői gondolkodás helyett egészségmegörzés-centrikus hozzáállás szükséges

10. B. Ismertesse az állóképesség fogalmát, élettani hátterét, felosztását és fejlesztésének módszerét!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Kondicionális képességek meghatározása, jellemzése
- Állóképesség fogalma, megjelenési formája
- Az állóképességi edzés élettani háttere
- Az állóképesség biológiai, energetikai háttere
 - aerob alaktacid
 - anaerob laktacid - energianyérés
 - oxidatív
- Állóképességi teljesítmény meghatározó tényezők
- Állóképességi index
- Állóképesség fejlesztésének módszerei, aerob és anaerob hatású módszerek
- Tartós, intervallumos és Fartlek módszerek

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktork

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzéselmélet és gimnasztika

10.C. Ismertesse a test tengelyeit és síkjait!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Szélességi tengely: a két vállcsúcsot összekötő egyenes
- Hosszúsági tengely: a bokát és a fejet összekötő egyenes
- Mélységi tengely: előlről hátra egyenes
- Oldalsík: előttem
- Harántsík: mellettem
- Vízszintes sík: "közöttem"

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

11. A. Ismertesse az emberi tápcsatorna felépítését! Magyarázza meg az emésztés, táplálékfelszívódás, és a kiválasztás fogalmait! Kövesse végig egy fehérje táplálék-molekula útját a szájüregtől egészen az izomsejtekig! Milyen mellékhatása lehet a túlzott mértékű fehérje táplálék-kiegészítésnek?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Szájüreg, garat, nyelőcső, gyomor, vékonybél (patkóbél, éhbél, csípőbél), vastagbél (felszálló, haránt, leszálló), végbél
- Emésztés: összetett tápanyag molekulák kisebb alegységekre való kémiai bontása, emésztőenzimek segítségével a tápcsatorna üregeiben
- Felszívódás: a tápanyag molekulák átjutása a tápcsatornából a vérkeringésbe
- Kiválasztás: bomlástermékek eltávolítása a szervezetből, a tápcsatorna falán keresztül, a széklettel ürítve
- A fehérje útja: szájüreg, garat, nyelőcső, gyomor (itt részlegesen emésztődik), vékonybél (teljesen megemésztődik és felszívódik), vérkeringéssel az izomsejthez szállítódik
- Mellékhatás: hasmenés, esetenként allergiás reakció

11. B. Ismertesse a pulzusmérés és a modern pulzusmérő eszközök szerepét, jelentőségét az állóképesség fejlesztésében! Milyen lehetőségei vannak a pulzus mérésére? Hogyan számolja ki egy sportoló maximális pulzusát /HRmax/ életkora és neme ismeretében? Ismertesse a pulzus célzónákat!

Kulcsszavak, fogalmak:

- A pulzus fogalma, jelölése az edzés programban
- A pulzus mint a terhelés, intenzitás mérésének eszköze
- Nyugalmi-, ébredési-, munkapulzus
- Pulzus célzónák
- Ébredési pulzus, nyugalmi pulzus, maximális pulzus
- Megnyugvási pulzus, pulzusmegnyugvás különbsége
- Átlagpulzus
- HRmax és HRR /Karvonen képlet/ módszer

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktork

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzéselmélet és gimnasztika

11. C. Mondja el a gimnasztika mozgás- és gyakorlat rendszerét! Hogyan integrálhatja ezeket a Fitness instruktorki feladatkörbe?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Formai rendszerezés:
 - rendgyakorlatok
 - általánossá és sokoldalúvá képző gyakorlatok
 - szabadgyakorlati alapformájú alapgyakorlat
 - természetes gyakorlatok
 - testnevelési játékok gimnasztikai feladattal
- Funkció szerinti:
 - bemelegítő
 - képességfelmérő
 - levezető
- Motoros gyakorlatok:
 - alapozásra
 - fejlesztésre
 - szinten tartásra

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

12. A. Ismertesse és jellemezze az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat! Állítson össze étrendet napi 2 órás edzést végző felnőtt férfi sportolónak! Hogyan időzítené az étkezéseket, illetve milyen tápanyag-összetételt javasolna délután három órára tervezett edzéshez viszonyítva? Mikor ajánlana táplálék-kiegészítést, és milyen formában?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Kalorigén tápanyagok:
 - fehérjék: nem raktározódók, napi 3-5 alkalommal fogyasztandók, napi 1,5-2,0 g/ttkg mennyiségben szükségesek, az izomzat építésének nélkülözhetetlen komponensei
 - szénhidrátok: egyszerű és összetett cukrok, kis mértékben raktározódóak, fő energiaszolgáltatók, napi 12-15 g/ttkg mennyiségben szükségesek, a vércukorszint stabilizálói, elhúzódó edzések során is pótlandók
 - zsírok: nagy energiatartalmúak, raktározódók, elhúzódó terhelések valamint a regenerációs folyamatok domináns energiaszolgáltatói
- Non kalorigének: vitaminok, ásványi sók, víz
- Étrend: napi 4-5 étkezés, vegyes fehérje-, és szénhidrát-dús étrend, edzés előtt 1-1,5 órával szükséges étkezni, edzést követően 30-40 perc múlva szintén. Este könnyű fehérjedús vacsora. Edzések alatt folyadékpótlás (só, víz, cukor)
- Sportolói táplálék-kiegészítés: speciális célok (tömegnövelés, regeneráció-serkentés) érdekében, ha a hagyományos étrend nem hoz kielégítő eredményt. Az ajánlott dózisokat betartva, csak felnőtt sportolók számára, bevizsgált termékeket fogyasztva.
- Vitaminok multi formában

12. B. Milyen módszerekkel lehet fejleszteni az ízületi mozgékonyág képességét? Ismertesse az ízületi mozgékonyág, az izomlazaság fogalmát, és fejlesztésének módszerét! Mondjon gyakorlati példákat és jelöljön meg helyszíneket, eszközöket a fejlesztés lehetőségére!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Izmok, ízületek, szalagok rugalmassága, mozgásterjedelme
- Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének előfeltételei
- Élettani háttér, aktív, passzív mozgatórendszer
- Belső tényezők: ízületi tengelyek, csontvégek, ízületi tok, rugalmas szalagok, az elmozdulást kiváltó izomkötegek
- Külső tényező: hőmérséklet, napszak, életkori sajátosságok
- Stretching /dinamikus és statikus/

12. C. Ismertesse a gimnasztika szaknyelvének alapjait! Készítsen nyolcüttemű szabad gyakorlatot és mondja el szaknyelven!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az **első alapelv** a szaknyelv egységére vonatkozik. Minden egyes statikus és dinamikus mozgásnak nevet kell adni.
- A **második alapelv**, hogy a gyakorlatok elnevezésében, meghatározásában az egyes helyzetek és mozgások legjellemzőbb sajátosságát kell csupán megjelölni, mégpedig röviden.
- A **harmadik alapelv** a gimnasztikai gyakorlatok leírására, ismertetésének módjára vonatkozik. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok leírásánál, ismertetésénél az alábbi sorrendet kövessük: a kiinduló helyzet megnevezése, a mozgás megnevezése, a mozgás irányának, kiterjedésének megnevezése, a gyakorlat befejező helyzetének megnevezése.

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

13.A. Hogyan valósitana meg testsúlycsökkenést egészséges, de elhízott felnött ember esetében? Milyen testsúly-szabályozási elveket tart szem előtt fogyókúrás program tervezése során? Milyen testséma zavarokat ismer? Jellemezze ezeket!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Módszer: táplálkozási reformok és rendszeres testmozgás
- Először mennyiségi csökkentés, majd a táplálkozás minőségi változtatása
- Csökkenteni a szénhidrát (cukor bevitelt), növelni a fehérjetartalmat
- A nassolás és az esti étkezések kiiktatása
- Mozgásprogram beillesztése, az életmód részévé tétele
- Elsőként aerob jellegű mozgás, a jó közérzet határain belül, korlátozott időtartamban. Fokozatosan növelhető az edzések időtartama az edzettség növekedésének függvényében, később erősítő programmal kiegészíteni.
- Elvek: fokozatosság, a túlzások kerülése, egyszerre egy paraméter változtatása (vagy táplálkozás, vagy edzés), egyoldalú diéta kerülése, fogyasztó gyógyszerek tiltása
- Anorexia: orvosi kezelést igénylő betegség, irracionális éhezéssel fogyókúra, irreális testkép (a beteg kórosan sovány testét is kövérnek látja)
- Inverz anorexia: túlzott testméretek (izomzat) iránti vágy, doppingzerekkel való visszaélés, extrém testtömeg

13. B. Fitnesztermi körülmények között milyen jelentősége van a koordinációs képességeknek? Hogyan és milyen módszerekkel lehet a térbeli tájékozódás képességét fejleszteni?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Koordinációs képességek fogalma
- Mozgáskoordináció elméleti alapjai
- Mozgásszerkezet fogalma
- Térbeli tájékozódás fogalma
- Tér (egyensúly, környezet)
- Kinesztetikus, vagy mozgásérzékelés, látás, tapintás, vesztibuláris rendszer, mozgás-szabályozás
- Mozgásképzet, mozgásérzékelés
- Szöbéli információk

13. C. Ismertesse a gimnasztikai gyakorlatok variálásának, kombinálásának szempontjait és izmokra kifejtett hatásukat!

Kulcsszavak, fogalmak:

- A kartartás változtatásánál három alternatíva lehetséges:
 - a./ A kiinduló kartartás változatlan marad a gyakorlat végrehajtása során
 - b./ A kiinduló helyzet egyik kartartása megváltozik a mozgás megkezdésekor
 - c./ A kiinduló helyzet mindkét kartartása megváltozik a mozgás elkezdésekor
- A gyakorlatsorozatok összeállításának szempontjai:
 - Az egész test sokoldalú foglalkoztatása
 - Az egyes testrészek sokoldalú foglalkoztatása
 - Minden alkalommal kerüljön felhasználásra minden alapforma
 - Az izomcsoportok foglalkoztatását állandóan változtassuk, a gyakorlatok fokozatosan nehezedjenek, szimmetrikus foglalkoztatásra törekedjünk
 - A gyakorlatok mindig a sportoló életkorához, értelmi és testi képességeihez alkalmazkodjanak

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

14. A. Mely népbetegségek ismertek, amelyek összeegyeztethetők a rendszeres sportolással? Milyen szempontokat kell figyelembe vennie akkor, amikor cukorbetegnek, magas vérnyomásos-, tüdőasztmás-, súlyosan elhízott-, vagy epilepsziás betegnek kell rendszeres sportfoglalkozásokat ajánlani?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Magas vérnyomás, cukorbetegség, tüdőasztma, allergia, elhízás betegség
- Csak a kezelőorvos írásos engedélye birtokában edzhetők (kivéve allergia)
- Rendszeres (félévente) felülvizsgálat szükséges
- Cukorbeteg: a táplálkozás, inzulinadás, edzés összehangolása orvos által, főleg aerob terhelés, kevésbé veszélyes mozgásformákkal
- Magas vérnyomás: gyógyszeresen rendezett vérnyomásérték esetén, aerob túlsúlyú edzések, maximális préselek kerülése
- Elhízott: aerob túlsúlyú, ízületkímélő, diétával összekötött program
- Asztma: elnyújtott bemelegítéssel, fokozatos terhelésnöveléssel, száraz, poros környezetet kerülve, terhelhető
- Epilepszia: veszélyes mozgásokat, helyszíneket, maximális intenzitásokat kerülve terhelhetők

14. B. Ismertesse a mozgásészlelés és a mozgásképzet fogalmát! Fitness instruktorként milyen mozgástípusokat ajánlana e képességek fejlesztésére és miért?

Kulcsszavak, fogalmak:

- A mozgáskoordináció elméleti alapjai
- A mozgáskoordináció fő jellemzői
- A mozgásszerkezet fogalma
- Koordinációs képességek, jellemzőik
- Mozgásérzékelés képesség jellemzése
- Mozgásészlelés, mozgásképzet fogalma
- Mozgásszabályozás folyamata
- Durva szakasz
- Finom szakasz
- Kreatív finom koordináció megszilárdulása
- Mozgásemlekezet: információ felvétel, feldolgozás
- Hibajavítás

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktor

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet és gimnasztika

14. C. Állítson össze és ismertessen eszközös gimnasztikai gyakorlatokat fitnesslétesítményre jellemző szerekkel! Lehetőség szerint minél több, de legalább négy példát mondjon!

Kulcsszavak, fogalmak:

- a kéziszer gyakorlatok célja
- leírása: téri, időbeli, dinamikai jegyei
- eszköz kiválasztás: kézisúlyzó, flexibár, tömöttlabda, ugrókötél, TRX
- végrehajtás feltételei
- a gyakorlatokban résztvevő izmok

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

15. A. Milyen külső és belső okai lehetnek a sportolás során kialakuló egészségkárosodásoknak? Ismertesse a Fitness instruktork szerepét a sportártalmak, sportsérülések elkerülésében! Hogyan magyarázná meg a bemelegítés sérülést megelőző szerepét vendége számára?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Külső okok: helyszín, sporttárs, sporteszköz, ruházat, időjárás, edző
- Belső okok: életkor, fáradtság, bemelegítés hiánya, edzettség hiánya, betegség, doppinghasználat
- A sportszakember a fenti okokat felismeri, figyelembe veszi, és ennek függvényében tervezi sportolók programjait
- Bemelegítés: véreloszlás a terhelésnek megfelelően változik a testben, javul az ízület nedvességtartalma, csökken az izmok, ínak rigiditása, ráhangolódunk az terhelésre, bejáratjuk a sportágspecifikus mozdulatsorainkat, javul az izomzat oxigénellátása, beindul a hűtés (verejtékezés által)

15. B. A mozgásszerkezetük szempontjából mi jellemzi az aerobik és mi a statikusabb jóga órákat? Melyek a hasonlóságok, mik az eltérések a mozgásszerkezet szempontjából? Mi a mozgásszerkezet fogalma és mik az összetevői?

Kulcsszavak, fogalmak:

- A mozgáskoordináció elméleti alapjai
- Mozgásszerkezet fogalma
- Mozgáselemek
- Térbeli jellemzők
- Időbeli jellemzők
- Dinamikai jellemzők
- A mozgások végrehajtásának fázisai /előkészítő-, fő és befejező fázis/

15. C. Soroljon fel néhány koordinációs képességet fejlesztő dinamikus gimnasztikai gyakorlatot! Mondjon gyakorlatokat a vállövi izmaink átmozgatására!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok, ellentétes irányú karkörzések. Kar és láb ellentétes irányú mozgást végez. Egyensúly gyakorlatok.
- Karkörzések, karhúzások

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

16. A. Ismertesse a sebzések során kialakuló lehetséges vérzéstípusokat! A fitness-klubban az egyik sportoló megsérül, erősen vérző sebéet Önnek kell ellátnia. Milyen elsősegély-nyújtási módszert alkalmazna, a szakszerű ellátás érdekében?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Vénás vérzés: sötét színű, lassú, folyamatos vérzés
- Hajszáleres vérzés: szivárgó, hamar önmagától elálló vérzés
- Artériás vérzés: lüktetően spriccelő, élénkpiros, heves vérzés
- Vérzéscsillapítás, nyomókötés
- Sebtisztítás: hidrogénperoxid, betadine
- A seb környékének tisztítása: sebbenzin, alkohol
- Sebkötözés: ragtapasz, gézlap (mull lap), gézpólya
- Rögzítés, nyugalomba helyezés
- Fájdalomcsillapítás (gyógyszerek)
- Szennyezett seb esetén tetanusz védőoltás

16. B. Önnek a fitnessteremben egy új technikai elemet kell ismertetni, megtanítani. Milyen fejlődési szakaszokon keresztül történik a technika elsajátítása? Jellemezze ezeket a mozgástanulási szakaszokat!

Kulcsszavak, fogalmak:

- A mozgástanulás fejlődésének állomásai
 - A durva koordináció kialakulása
 - A finom koordináció kialakulása
 - A kreatív finom koordináció megszilárdulása, alkalmazása
- A durva koordináció kialakulása:
 - a tanulás fázisai feladat megértése
 - mozgás elképzélése
 - első próbálkozás
- A durva koordináció sajátos jellemzői
- A finom koordináció szakaszai
- A kreatív finom koordináció megszilárdulása
- Hibajavítás, a hibajavítás módszerei

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktork

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzéselmélet és gimnasztika

16. C. Állítson össze és ismertessen könnyű nyújtóhatású gyakorlatsort a főbb izomcsoportokra! Mondja el, hogy a bemelegítés mely szakaszában van jelentősége a könnyű nyújtóhatású gyakorlatoknak!

Kulcsszavak, fogalmak:

- A könnyű keringésfokozó gyakorlatok előtt, átmozgatás céljából
- Fentről lefelé, vagy lentől felfelé a nyak, a törzs, a vállöv, a csípő és a végtagok könnyed átmozgatása kisívű dinamikus gyakorlatokkal, körzésekkel

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

17. A. Milyen csontártalmak illetve csontsérülések előfordulására számíthat egy fitneszteremben? Ismertesse az ízületi ficam lényegét, és jellemző tüneteit! Mi a teendője ízületi ficam esetén? Milyen módszerekkel, eszközökkel igyekszik megelőzni az ízületek sérüléseit foglalkozásain?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Csonthártyagyulladás, csontúzóadás, csonttörés
- Ízületi ficam: az ízület fájdalmas, rugalmasan rögzített, nem mozgatható, alakbeli deformitás látható rajta
- Az ízületi végek elmozdulnak, és elmozdult helyzetükben rögzülnek
- Többnyire szalag-, és tokszadással jár
- Tilos mozgatni, megpróbálni visszahelyezni
- Rögzítés, hűtés, orvos értesítése
- A sportoló terhelhetőségét, ügyességét figyelembe vevő feladatok
- A környezeti feltételek biztosítása (pl. megfelelő talaj)
- Szükség esetén rögzítő segédeszközök alkalmazása (pl.: fásli, gumiharisnya, stb.)
- Sérülten nem végezhető edzés
- Szükség szerint segítő társat is alkalmazhatunk

17. B. Előre tervezzen meg egy az Ön által szabadon választott edzést! Milyen szempontokat kell figyelembe vennie a gyakorlatok összeállításánál? Milyen részekre bontja az edzést, jellemezze azokat! A hangsúlyt a tervezés szempontjaira helyezze és ne a gyakorlatanyagra!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az edzésen résztvevők kora, neme, előképzettsége
- A bemelegítés célja, hatása, fajtái, bemelegítést megelőző nyújtás
- Az általános bemelegítés hat fő egysége, blokkja (Metzing)
- A speciális, sportági bemelegítés legfontosabb szabálya
- Fő rész – az edzés jellege szerinti sorrend:
 - 1., Mozgástechnika, taktika oktatása, gyakorolása
 - 2., Gyorsaságfejlesztés
 - 3., Speciális erőfejlesztés
 - 4., Általános erőfejlesztés
 - 5., Speciális állóképesség fejlesztés
 - 6., Általános állóképesség fejlesztés
- Csillapítás, levezetés: regeneráló edzőmunka, edzés kiegészítő eljárások
- Az edzés típusra jellemző felépítés, szerkezet

17. C. Állítson össze egy statikus és egy dinamikus hátizom-erősítő gyakorlatot hason fekvés helyzetében! Mondja el, mi a statikus és a dinamikus erősítő hatású gyakorlat közötti különbség!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az ízületben nincs elmozdulás, akkor statikus. Az izom megfeszül, de az eredés és a tapadás között nincs elmozdulás
- Hátizom gyakorlatok:
 - Hasonfekvés a bordásfalba kapaszkodunk. A bokánk között labda van. A lábunkat emelgetjük.
 - A bordásfal előtt keresztbe teszünk egy szekrényt, és arra ráhasalunk úgy, hogy a közben a bordásfalba kapaszkodunk. Majd lábemelést végzünk.
 - Lábunkat beakasztjuk a bordásfalba, mi hason fekszünk. A kezünkben súlyzó tárcsa. A törzsünket megemeljük, majd lerakjuk.
- A helyzetek kitartása statikus gyakorlatot eredményez!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

18. A. Milyen izomsérülések előfordulására számíthat egy fitnessteremben? Hogyan ismeri fel az izomhúzódást illetve izomszakadást? Mit tesz elsősegélynyújtásként izomsérülések esetében? Mi a jegelés, hűtés egészségügyi haszna és milyen formában alkalmazhatja?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Izomhúzódás, izomzúzódás, részleges és komplett izomszakadás
- Az izom fájdalmas, duzzadt, mozgásra, nyomásra érzékeny, fáj. Súlyos esetben alakbeli deformitás is látható. Hirtelen kialakuló sérülésforma.
- Ellátás: azonnali hűtés, jegelés, nyomást kell gyakorolni a sérült izomra, és fáslizni kell (kompresszió). A sportolást nem szabad folytatni, nyugalomba szükséges helyezni.
- A jegelés fájdalmat csillapít, csökkenti a bevézést, és gyulladáscsökkentő hatású.
- Jégkockákkal, jégzselével, fagyasztó spray-vel, hűtőből kivett tárggyal.

18. B. Melyek az edzéstervezés legfontosabb alapelvei? Milyen tervtípusokat ismer? Fitness instruktorként milyen tervekkel találkozhat a leggyakrabban? Mi az edzéstervezés menete?

Kulcsszavak, fogalmak:

- A tervezés célja alapelvei
- Tervtípusok: keretterv, évi edzésterv, operatív /cselekvési/ terv, edzés minta
- Az edzéstervezés menete: állapotelemzés, célformálás, periodizáció
- Az időszakok célkitűzései
- Ciklikusság: egy kettő, hármas ciklusra osztható

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktor

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet és gimnasztika

18. C. Készítsen négyütemű gimnasztikai szabadgyakorlatsort! Ismertesse a gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le rajzírással!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai
 - Cím: kinek szól a gyakorlat, (milyen korú vagy minősítésű személy)
 - Kiinduló helyzet megnevezése
 - Ütemszám jelölése, mozgás megnevezése
 - Mozgás irányának megnevezése, mozgás kiterjedésének megnevezése
 - A mozgás befejező helyzetének megnevezése
- A rajzírás szabályai
 - talaj ábrázolása
 - testarányok
 - a test ábrázolása
 - a rajzírás jelei

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

19. A. A fitneszteremben egy sportoló nagy esést követően fekszik a földön. Ismertesse, hogyan állapítja meg, hogy történt-e gerincsérülés! Milyen tünetek alapján állapítja meg, hogy a sportolónak agyrázkódása van? Mi a teendő agyrázkódott sérülttel? Milyen szövődmény állhat az agyrázkódás tünetei mögött?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Meg kell vizsgálni, hogy a sérült tudja-e mozgatni a végtagjait, illetve érzi-e őket, ha megnyomják, megütögetik
- Agyrázkódás tünetei: fejfájás, szédülés, hányinger, hányás, aluszékonyság, látászavar (kettőslátás), memóriazavar, eszméletvesztés
- Teendő: nyugalomba helyezés, mentőhívás, vagy célzottan kórházba szállítás
- Szövődmény: koponyaűri vérzés

19. B. Ismertesse a korszerű edzés jellemzőit! Beszéljen az edzésmódszerekről, edzésrendszerekről!

Kulcsszavak, fogalmak:

Az edzés fő területei:

- A fizikai, pszichikai terhelések tervszerű adagolása és fokozása az egyén működési szintjének emelése érdekében
- Meghatározott mozgásoknak, valamely sportág mozgásanyagának tervszerű oktatása
- Nevelő hatások alkalmazása a kedvező személyiség alakítása érdekében
- Az életmód célszerű formálása a felkészülés követelményeinek figyelembevételével

Az edzés jellemzői:

- A sportoló egyénileg fokozatosan jobb eredményt akar elérni, ebből következik az igény szint
- A képzést különböző érdekek irányítják
- Az edzés a sportoló valamennyi életterületébe behatol, mert szabályozó funkcióvá válik
- Egymásraépülés az edzések között
- Az edzés az életkor függvényében változik

Az edzésrendszer:

- A rendszerfeltételeknek megfelelően szervezett és vezetett edzés alapelemeinek (erőnléti, technikai, taktikai edzés, verseny-előkészítés, értékelés stb.) összessége, az elemek között fennálló kölcsönhatásokkal

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktork

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzéselmélet és gimnasztika

19. C. Ismertesse az általános bemelegítés szerkezeti felépítését! Mondjon gyakorlati példákat minden szakaszhoz!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok
- A keringést fokozó gyakorlatok
- Fő nyújtóhatású gyakorlatok
- Erősítő hatású gyakorlatok

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

20. A. Mit értünk túledzetség alatt és hogyan ismeri föl a tüneteit? Milyen módszerek alkalmazásával segítheti a sportoló regenerációját, pihenési folyamatait? Mit értünk aktív pihenés alatt és mik az aktív pihenés követelményei?

Kulcsszavak, fogalmak:

- Basedowoid típusú túledzetség (szimpatikus túlsúly): alvászavar, nyugtalanság, elhúzódó pulzusmegnyugvás, testsúlycsökkenés, emelkedett nyugalmi pulzusszám
- Addisonoid típus (paraszimpatikus túlsúly): aluszékonyság, fáradtság, gyengeség, normál pulzusszám
- Passzív pihenés, (alvás minőség), aktív pihenés, szaunázás, masszázs
- Aktív pihenés: más mozgásforma, más helyszínen és más közegben (pl.: vízben), nem edzés jelleggel, szórakoztató formában

20. B. Jellemezze a sportolóvá érés főbb szakaszait és a felkészülés folyamatát! Beszéljen a fitneszleátesítmények lehetséges célcsoportjairól!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Anatómiai és élettani jellemzők: vázizomzat, csontrendszer jellemzői
- Idegrendszeri, hormonális és egyéb külső terhelési tényezők
- Az akceleráció fogalma
- Alkattípusok
- Első szakasz „alapozó jellegű időtartam” sportági jellemzői
 - anatómiai és mozgásfejlődés fő mutatói
 - teljesítőképesség alapjai
 - fizikai, pszichikai tulajdonságok fejlesztése
 - technikai képzés
 - taktikai képzés
 - sportszerű életvezetés
- Második szakasz „felkészülés speciális szakasza”
 - élsport időszak
 - teljesítőképesség, készség továbbfejlesztése
 - fizikai képességek, sporttechnika, taktika készség magas szintre emelése
- Élsportot befolyásoló tényezők
- Célcsoportok: Idősek fejlesztése, fiatalok és gyermekek a fitneszleátesítményekben. Gerinc prevenció. Cardiovasculáris betegséggel küzdők fejlesztése. Rizikófaktorok.

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktor

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet és gimnasztika

20. C. Mondja el a gimnasztika legfontosabb feladatait és legfőbb jellemzőit!

Kulcsszavak, fogalmak:

- Bemelegítés, levezetés, nyújtás, sérülések csökkentése, regenerálódás, mozgástanulás, motoros képességek fejlesztése
- Variálható, az életkornak, célcsoportnak megfelelően alkalmazható, egész testre és testrészekre adagolható, időjárástól független

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 51 813 03 Fitness instruktork

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet és gimnasztika

ÉRTÉKELÉS

Sorszám	Név	Feladat sorszama	Osztályzat

.....
dátum

.....
aláírás

G