

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

Sportért- és Ifjúságért Felelős Államtitkárság

55 813 01 Személyi edző

Komplex szakmai vizsga

Szóbeli vizsgatevékenysége

A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

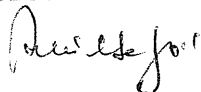
A vizsgafeladat időtartama: 45 perc (felkészülési idő 30 perc, válaszadási idő 15 perc)

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 40 %


A 315/2013. (VIII. 28.) Korm. rendelet 3. § (2) bekezdésében foglaltak alapján a szakmai vizsga szóbeli tételeit a 31676/2013-5522 számon kiadom.

Jóváhagyta:

EREDETVEL MINDENBEN
MEGEGYEZŐ MÁSOLAT



2013


Szekeres Pál
helyettes államtitkár



NEMZETI MUNKAÜGYI HIVATAL
Szak- és Felnőttképzési Igazgatóság

Érvényes: 2013. október 30-tól

Szakképesítés-ráépülés: 55 813 01 Személyi edző
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

A vizsgafeladat ismertetése: Krónikus betegek személyi edzése, az állóképesség, az erő és az ízületi mozgékonyág fejlesztése a személyi edzésben, személyiség és testalkati tipológiák, testtartáselemzés és tartásjavítás, testformálás és testsúlyszabályozás, egészséges táplálkozás, táplálkozási szokások, táplálkozási típusok és zavarok, folyadék háztartás, étrendtervezés.

A tételhez használható segédeszközöket a vizsgaszervező biztosítja.

A feladatsor első részében található 1-20-ig számozott vizsgakérdéseket ki kell nyomtatni, majd pontosan kettévágni. Ezek lesznek a húzótételek.

A második részben található a tanári példány, mely az értékelést segíti.

A tételsor a 37/2013. (V. 28.) EMMI rendeletben foglalt szakképesítés szakmai és vizsgakövetelménye alapján készült.

Szakképesítés-ráépülés: 55 813 01 Személyi edző
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

- 1. Ismertesse a testalkati tipológiákat! Mutassa be a tartáselemzés menetét, referencia-pontjait, az emberi test síkjait, fő irányait, síkonkénti mozgásait!**

A tételhez használható segédeszköz:

–csontváz

Szakképesítés-ráépülés: 55 813 01 Személyi edző
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

- 2. Mutassa be az alsó- és felső végtaghoz tartozó fő izmokat, ízületeket, síkonkénti ízületi mozgásokat, izomműködéseket!**

A tételhez használható segédeszköz:

–csontváz

- 3. Ismertesse a biomechanikailag helyes testtartás fogalmát, valamint a helyes állás, ülés, fekvés jellemzőit! Továbbá mutassa be a tartáshibák típusait, jellemzőit, kialakulásuk okait, korrekciós lehetőségeit!**

A tételhez használható segédeszköz:

–csontváz

- 4. Ismertesse az emberi járás fogalmát, jellemzőit (járás fázisai, lépés, lépésciklus stb.), a normál és a patológiás járásmódokat, valamint a futómozgás sajátosságait!**

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

- 5. Beszéljen röviden a degeneratív gerincbetegségekről és az ilyen betegek számára ajánlott és kerülendő mozgásformákról, valamint a testtartásért felelős anti-gravitációs izmokról, azok elhelyezkedéséről, szerepéről, továbbá ismertesse a gerinc felépítését, részeit és az egyes szakaszain létrejövő mozgásokat!**

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

- 6. Ismertesse a nyújtás, ízületi mozgékonyág fejlesztésének lehetőségeit, módszereit!
Ismertesse a nyújtás célját, élettani hatását az emberi szervezetre!**

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Szakképesítés-ráépülés: 55 813 01 Személyi edző
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

- 7. Mutassa be és röviden jellemezze a kondicionális képességeket, továbbá ismertesse a személyi edzésben alkalmazható fitsségi teszteket!**

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Szakképesítés-ráépülés: 55 813 01 Személyi edző
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

- 8. Ismertesse a bemelegítés elméleti háttérét, célját, folyamatát, élettani és pszichés hatásait!**

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Szakképesítés-ráépülés: 55 813 01 Személyi edző
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

9. Ismertesse a személyi edző és a személyi edzés pszichológiai vonatkozásait, valamint a leggyakrabban előforduló testképzavarokat!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Szakképesítés-ráépülés: 55 813 01 Személyi edző
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

10. Tegyen ajánlásokat krónikus betegségben szenvedők edzésprogramjának összeállítására vonatkozóan (cukorbetegség, elhízás, magas vérnyomás, asthma bronchiale)!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Szakképesítés-ráépülés: 55 813 01 Személyi edző
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

11. Ismertesse a kezdő edzéstervezés elméleti hátterét, jellemzőit egy példa összeállításán keresztül!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Szakképesítés-ráépülés: 55 813 01 Személyi edző
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

12. Egy középhasadó edzésterv összeállításán keresztül ismertesse a középhasadó edzéstervezés folyamatát, elméleti hátterét, jellemzőit!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Szakképesítés-ráépülés: 55 813 01 Személyi edző
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

13. Mutassa be és jellemezze egy gyakorlati példa összeállításán keresztül a haladó edzésterv felépítését!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Szakképesítés-ráépülés: 55 813 01 Személyi edző
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

14. Ismertesse a tömegnövelő edzéstervezés folyamatát, jellemzőit!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

15. Ismertesse a szálkásítás, formábahozás folyamatát, jellemzőit, fő és részmozzanatait!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

16. Beszéljen az egészséges táplálkozásról általában, sorolja fel a sport táplálék-kiegészítők csoportjait és röviden jellemezze azokat! Milyen szempontok szerint ajánlana, illetve nem ajánlana táplálék-kiegészítőt kliensei számára? Mi a különbség a táplálék-kiegészítő és a doppingszer között?

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

17. Ismertesse a magyar lakosság táplálkozási szokásait és a legismertebb divatdiétákat, táplálkozással összefüggő zavarokat!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

18. Ismertesse a pulzustan, kardió tréning fogalmát, jellemzőit!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

19. Ismertesse és röviden jellemezze az anamnézis és a fizikai állapotfelmérés felvételének folyamatát!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

**20. Ismertesse a nők és a férfiak személyi edzése közötti különbségeket (ha vannak)!
Beszéljen a női alakformálás specifikumairól, a női szervezet speciális működéséről és ennek hatásairól a személyi edzésekre! Mutassa be a sportolás jellemzőit különböző életkorokban!**

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

- 1. Ismertesse a testalkati tipológiákat! Mutassa be a tartáselemzés menetét, referencia-pontjait, az emberi test síkjait, fő irányait, síkonkénti mozgásait!**

A tételhez használható segédeszköz:

–csontváz

Kulcsszavak, fogalmak:

- Testalkat típusok (Hippokratész, Kretschmer, Sheldon).
- Tartáselemzés menete (referencia-pontok előlről, hátulról, oldalról).
- Helyes testtartás jellemzői.
- Az emberi test fő irányai (anterior-posterior, medialis-lateralis, proximalis-distalis stb.).
- Az emberi test síkjai (frontalis, saggitalis, transversalis).
- Az ízületek síkonkénti mozgásai általában (flexio, extensio, rotatio stb.).

2. Mutassa be az alsó- és felső végtaghoz tartozó fő izmokat, ízületeket, síkonkénti ízületi mozgásokat, izomműködéseket!

A tételhez használható segédeszköz:

–csontváz

Kulcsszavak, fogalmak:

- Alsó végtag fő izmainak (külső és belső csípőizmok, combfeszítő, combhajlító, combközeli izmok, lábszárizmok) jellemzése.
- Alsó végtag ízületeinek (csípő-, térd-, bokaízület) ismertetése.
- Alsó végtag ízületi mozgásainak jellemzése.
- Felső végtag fő izmainak (vállizmok, felkar hajlítói, felkar feszítői, alkarizmok nélkül) bemutatása.
- Felső végtag fő ízületeinek (vállízület, könyökízület, csuklóízület) ismertetése.
- Felső végtag ízületi mozgásainak jellemzése.

- 3. Ismertesse a biomechanikailag helyes testtartás fogalmát, valamint a helyes állás, ülés, fekvés jellemzőit! Továbbá mutassa be a tartáshibák típusait, jellemzőit, kialakulásuk okait, korrekciós lehetőségeit!**

A tételhez használható segédeszköz:

–csontváz

Kulcsszavak, fogalmak:

- A testtartás fogalma.
- Az állás jellemzése, a testre ható erők alapján.
- A helyes ülés, fekvés bemutatása.
- A tartáshibák típusai (hanyag tartás, kifotikus, lordotikus, kifolordotikus, lapos hát stb.).
- Tartáshibák kialakulásának okai.
- Tartáshibák jellemzői.
- Személyi edző által kivitelezhető korrekciós lehetőségek.

4. Ismertesse az emberi járás fogalmát, jellemzőit (járás fázisai, lépés, lépésciklus stb.), a normál és a patológiás járásmódokat, valamint a futómozgás sajátosságait!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- A járás fogalma.
- Az emberi járás jellemzői (humánspecifikus, plantigrád, bipedál, alternáló).
- A járásban résztvevő izmok ismertetése.
- A járás és a futás közötti különbségek ismertetése.
- Patológiás járásmódok bemutatása (Trendelenburg, Cirkumdukáló, Tengerész, Maci Laci, Kakas stb.).

- 5. Beszéljen röviden a degeneratív gerincbetegségekről és az ilyen betegek számára ajánlott és kerülendő mozgásformákról, valamint a testtartásért felelős anti-gravitációs izmokról, azok elhelyezkedéséről, szerepéről, továbbá ismertesse a gerinc felépítését, részeit és az egyes szakaszain létrejövő mozgásokat!**

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

Kulcsszavak, fogalmak:

- Degeneratív gerincbetegségek (gerincsérv, csigolyacsúszás, csigolyaív szakadás, gerincferdülés).
- Ajánlott és kerülendő mozgásformák gerincbetegek számára.
- Az anti-gravitációs izmok felsorolása, jellemzése.
- A gerinc felépítése, szakaszai.
- A gerinc mozgásai (flexio, extensio, lateralflexio, rotatio, rugószerű mozgás).
- A gerincvédelem érdekében alkalmazható eszközök, módszerek.

**6. Ismertesse a nyújtás, ízületi mozgékonyág fejlesztésének lehetőségeit, módszereit!
Ismertesse a nyújtás célját, élettani hatását az emberi szervezetre!**

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Fogalom-magyarázat.
- A nyújtás célja.
- Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének módszerei (aktív, passzív, PNF, stb.).
- A nyújtás élettani hatásai.
- A nyújtás elhelyezkedése az edzésben (edzés előtt, edzés közben, edzés után).
- A nyújtás körülményei, feltételei.

7. Mutassa be és röviden jellemezze a kondicionális képességeket, továbbá ismertesse a személyi edzésben alkalmazható fittségi teszteket!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Fogalom magyarázat (kondicionális képességek).
- Erő fogalma, típusai, jellemzői.
- Erőfejlesztés folyamata.
- Gyorsaság fogalma, típusa, jellemzői
- Állóképesség fogalma, típusa, jellemzői.
- Állóképesség fejlesztésének lehetőségei.
- Fittségi tesztek (Hungarofit, Eurofit, Trim, Technogym fitnessz teszt stb.).

8. Ismertesse a bemelegítés elméleti háttérét, célját, folyamatát, élettani és pszichés hatásait!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Bemelegítés célja.
- Bemelegítés folyamata, szakaszai az általános gimnasztikai bemelegítés alapján.
- Bemelegítés élettani hatásai.
- Bemelegítés pszichés hatásai.
- Bemelegítés ismertetése egy konkrét példán keresztül.

9. Ismertesse a személyi edző és a személyi edzés pszichológiai vonatkozásait, valamint a leggyakrabban előforduló testképzavarokat!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Személyi edzés, személyi edző definíciója.
- A személyi edző pszichológiai tulajdonságai (empátia, tolerancia stb.).
- Az eredményes személyi edzői munka szempontjából fontos pszichológiai összetevők bemutatása (motiválás, motivációs technikák, rendszerességre szoktatás, kényszeresség kérdése, cél meghatározás, edző-kliens viszony, stb.).
- A személyi edzésben alkalmazott pszichológiai ismertek bemutatása.
- Alakformálással összefüggő testképzavarok és ezek pszichológiai háttere (body dysmorphia sy.- inverz anorexia stb.).

10. Tegyen ajánlásokat krónikus betegségben szenvedők edzésprogramjának összeállítására vonatkozóan (cukorbetegség, elhízás, magas vérnyomás, asthma bronchiale)!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Cukorbetegség ismertetése.
- Sportolás hatása a cukorbetegségben szenvedőknél.
- Edzésprogram-ajánlások cukorbetegségben szenvedők részére.
- Obesitas-elhízás háttere, jellemzői.
- Edzésprogram-ajánlások az elhízásban szenvedők részére.
- Magas vérnyomás jellemzői, orvostudományi háttere.
- Magas vérnyomás betegség kezelésére edzésprogram-ajánlások.
- COPD (asthma bronchiale, krónikus bronchitis, emphysema).

11. Ismertesse a kezdő edzéstervezés elméleti hátterét, jellemzőit egy példa összeállításán keresztül!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Kezdő edzéstervezés alanya.
- Kezdő edzéstervezés célja.
- A kezdő edzések gyakorisága, időtartama.
- Kezdő edzéstervben alkalmazható gyakorlatok, elvek, sorozatok.
- Egy kezdő edzésterv összeállítása.

12. Egy középhaladó edzésterv összeállításán keresztül ismertesse a középhaladó edzéstervezés folyamatát, elméleti háttérét, jellemzőit!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- A középhaladó edzéstervezés alanya.
- Középhaladó edzéstervezés célja.
- A középhaladó edzések gyakorisága, időtartama.
- Középhaladó edzéstervben alkalmazható gyakorlatok, módszerek (elvek, sorozatok).
- Egy középhaladó edzésterv összeállítása.

13. Mutassa be és jellemezze egy gyakorlati példa összeállításán keresztül a haladó edzésterv felépítését!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- A haladó edzéstervezés alanya.
- Haladó edzéstervezés célja.
- A haladó edzések gyakorisága, időtartama.
- Haladó edzéstervben alkalmazható gyakorlatok, módszerek (elvek, sorozatok).
- Egy haladó edzésterv összeállítása.

14. Ismertesse a tömegnövelő edzéstervezés folyamatát, jellemzőit!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Tömegnövelés definíciója (hypertrophia, hyperplasia).
- Egy tömegnövelő hatású edzésterv összeállítása.
- Tömegnövelő edzések felépítése.
- Tömegnövelés elhelyezése a ciklusban.
- Tömegnövelő edzések gyakorisága, időtartama.
- Tömegnövelő edzéstervben alkalmazható gyakorlatok, módszerek (elvek, sorozatok).
- Kardióedzés tömegnövelésben.
- Táplálkozás, étrend tervezés tömegnövelésben.
- Táplálék-kiegészítés.

15. Ismertesse a szálkásítás, formábahozás folyamatát, jellemzőit, fő és részmozzanatait!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Szálkásodás definíciója, folyamata, testösszetétel változása (zsírszövet, izomszövet változása).
- Egy formábahozó edzésterv összeállítása.
- Az edzések felépítése formábahozásban, testsúlycsökkentésben.
- Formábahozás, testsúlycsökkentés elhelyezése az edzesciklusban.
- Szálkásító edzések gyakorisága, időtartama, jellemzői.
- Formábahozó edzéstervben alkalmazható gyakorlatok, módszerek (elvek, sorozatok).
- Kardióedzés formábahozásban.
- Táplálkozás, étrend tervezés.
- Táplálék-kiegészítés.

16. Beszéljen az egészséges táplálkozásról általában, sorolja fel a sport táplálék-kiegészítők csoportjait és röviden jellemezze azokat! Milyen szempontok szerint ajánlana, illetve nem ajánlana táplálék-kiegészítőt kliensei számára? Mi a különbség a táplálék-kiegészítő és a doppingszer között?

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Javasolt napi étkezések száma.
- Egészséges táplálkozás 12 pontja.
- Táplálkozási ajánlások.
- Folyadékfogyasztás.
- Kalorigén, non-kalorigén tápanyagok.
- Táplálék-kiegészítők csoportjai, és jellemzése.
- Táplálék-kiegészítők és a doppingszerek közötti különbségek.
- Doppingszerek csoportjai, jellemzőik.

17. Ismertesse a magyar lakosság táplálkozási szokásait és a legismertebb divatdiétákat, táplálkozással összefüggő zavarokat!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- A magyar konyha jellemzői.
- A lakosság táplálkozási szokásai.
- A magyar konyha egészségre gyakorolt hatásai, hibái.
- Divatdiéták, divatdiéták előnyei, hátrányai, kritikája (Pl.: Atkins, böjtök stb.).
- A divatdiéták élettani hatásai.
- Anorexia nervosa, bulímia, elhízás stb.

18. Ismertesse a pulzustan, kardió tréning fogalmát, jellemzőit!

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Pulzus fogalma, felosztása, jellemzői, mérési lehetőségei.
- Pulzusértéket befolyásoló tényezők.
- Cél-, edzéspulzus kiszámításának lehetőségei.
- Pulzus alapján meghatározható intenzitás szintek ismertetése.
- Vérnyomás fogalma, jellemzői, felosztása.
- Aerob edzés fogalma, élettani hatásai.
- Aerob fittség fejlesztésének módszerei.
- Ergométerek típusai, jellemzői.

19. Ismertesse és röviden jellemezze az anamnézis és a fizikai állapotfelmérés felvételének folyamatát!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Anamnézis fogalma.
- Állapotfelmérés célja.
- Állapotfelmérés lépései és tartalma.
- Nyugalmi és terheléses vizsgálatok.
- Egyéb módszerek, vizsgálatok, tesztek.

**20. Ismertesse a nők és a férfiak személyi edzése közötti különbségeket (ha vannak)!
Beszéljen a női alakformálás specifikumairól, a női szervezet speciális működéséről és ennek hatásairól a személyi edzésekre! Mutassa be a sportolás jellemzőit különböző életkorokban!**

A tételhez használható segédeszköz:

–nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Nemek közötti különbségek.
- Női alakformálás specifikumai.
- Menstruáció hatása a teljesítményre.
- Sportolás terhesség alatt.
- A női szervezetben bekövetkező változások terhesség alatt.
- A fizikai aktivitás hatása a magzatra.
- Szülés után visszatérés a sporthoz.
- Sportolás klimax idején.
- A menstruáció elmaradásával összefüggő változások, betegségek és kezelésük a sport által.
- Fizikai aktivitás jellemzői különböző életkorokban (születéstől-halálíg).

