

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

Sportért Felelős Államtitkárság

55 813 01 SZEMÉLYI EDZŐ

Komplex szakmai vizsga

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

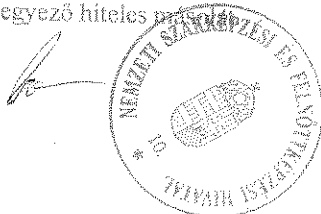
A vizsgafeladat időtartama: 45 perc (felkészülési idő 15 perc, válaszadási idő 30 perc)

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 40%

A 315/2013. (VIII. 28.) Kormányrendelet 3. § (2) bekezdésében foglaltak alapján a szakmai vizsga szóbeli tételeit a 000025/2017 – 5520 számon kiadom.

MÁSOLAT

Az eredeti okirattal mindenben
megegyező hiteles másolat



Jóváhagyta:



dr. Fazekas Attila Erik
helyettes államtitkár

NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

Érvényes: 2017. 01. 19-től

A vizsgafeladat ismertetése:

A szóbeli vizsgatevékenység a szakmai és vizsgakövetelmények alapján összeállított, a vizsgázó számára előre kiadott komplex szóbeli tételsor alapján történik. A vizsgázó a vizsga szóbeli vizsgatevékenysége során a központilag meghatározott tételsorból véletlenszerűen kiválasztott tétel alapján ad számot felkészültségéről. A szóbeli vizsga központilag összeállított kérdései a 4. Szakmai követelmények fejezetben megadott témakörök mindegyikét tartalmazzák.

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, amely az értékelést segíti.

1. Ismertesse a felső végtag és függesztő övének (vállöv) csontjait, ízületeit, a hozzá tartozó fő izmokat, síkonkénti ízületi mozgásokat, izomműködéseket!

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

2. Ismertesse az alsó végtag és függesztő övének (medence) csontjait, ízületeit. A hozzá tartozó fő izmokat, síkonkénti ízületi mozgásokat, izomműködéseket!

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

3. Ismertesse az emberi járás fogalmát, jellemzőit (járás fázisai, lépés, lépésciklus stb.), a normál és a patológiás járásmódokat, azok okait és a korrekció lehetőségeit!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

4. Mutassa be, hogy milyen módon kezdene bele egy gerincsérves vendég edzésébe! Melyek az ajánlott és a kerülendő mozgásformák? Ismertesse a gerinc felépítését, részeit, és az egyes szakaszain létrejövő mozgásokat! Beszéljen a core izmokról és a core stabilizáció jelentőségéről!

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

5. Mutassa be a gerinc frontális és szaggitális síkú eltéréseit! Ismertesse a tartáshibákat és a gerincferdülést, kialakulásuk okait és a hozzájuk kapcsolódó személyi edzői tevékenységet!

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

6. Ismertesse az étrendtervezés menetét! Állítson össze testsúlycsökkentő étrendet egy 30 éves, 15 kg túlsúllyal rendelkező hölgy vendégének! Beszéljen röviden az egészséges táplálkozásról és adjon tanácsot erre vonatkozóan!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

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

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

8. Ismertesse az erő, a gyorsaság és az állóképesség fogalmát, típusait, fejlesztésének lehetőségeit és a hozzá alkalmazott eszközöket, módszereket!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

9. Ismertesse a személyi edzés folyamatát az anamnézistől a kész programig!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

10. Mutassa be az edzéstervezés folyamatát egy középhasaladó edzésterv elkészítésén keresztül! Ismertesse, hogy milyen szempontokat kell figyelembe venni a tervezés során!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

11. Mutassa be az edzéstervezés folyamatát egy haladó edzésterv elkészítésén keresztül! Ismertesse, hogy milyen szempontokat kell figyelembe venni a tervezés során!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

12. Mutassa be a leggyakrabban előforduló testképzavarokat! Beszéljen azok pszichés és táplálkozási oldaláról és a hozzá kapcsolódó személyi edzői tevékenységről! Milyen képességekkel kell rendelkeznie egy személyi edzőnek az eredményesség érdekében?

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

13. Tegyen ajánlásokat krónikus betegségben szenvedők edzésprogramjának összeállítására vonatkozóan! (elhízás- kóros soványság, magas vérnyomás, cukorbetegség)

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

14. Mutassa be a tartáselemzés menetét a megtekintéstől az információk feldolgozásán át a korrekciós lehetőségekig! Ismertesse a helyes állás, járás, fekvés jellemzőit! Tegyen ajánlásokat a leggyakoribb munkamozdulatok és pihenőhelyzetek ergonómikus kivitelezésére!

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

15. Mutassa be a magyar lakosságra jellemző ételkészítési és táplálkozási szokásokat! Beszéljen röviden a legismertebb divatdiétákról és azok hatásáról az emberi szervezetre! Tegyen ajánlásokat a magyar konyha egészségesebbé tételére!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

16. Ismertesse az energianyerés folyamatát, az energianyerés ábrája alapján! Beszéljen a pulzuskontroll jelentőségéről, a pulzus fogalmáról, mérési lehetőségeiről, továbbá ismertesse a célpulzus kiszámításának lehetőségeit és az egyes pulzuszónák hatását a szervezetre!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

17. Tegyen ajánlásokat speciális célcsoportba tartozók személyi edzésére vonatkozóan! Mutassa be, hogy milyen módon kezdené el az edzést az alábbi esetekben:

- **terhesség, szoptatás időszaka, 60 év fölötti korosztály, 8-13 éves korosztály**

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

18. Ismertesse a formábahozó edzésterv készítés menetét! Mutassa be a számkísítés során alkalmazható táplálék-kiegészítőket!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

19. Ismertesse a tömegnövelő edzéstervezés folyamatát! Mutassa be a tömegnövelésben alkalmazható táplálék-kiegészítők típusait!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszköze

20. Milyen rövid és hosszú távú mellékhatások várhatók a különböző doppingszereket használók szervezetében? (csont ízületi rendszer, izomzat, vese, máj, idegrendszer, szív, pszichés hatások, stb.) Ismertesse azokat a lehetséges módszereket, melyek segítségével a személyi edző sikeres antidopping propagandát folytathat a vendégei körében!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszköze

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI **Tanári példány**

1. Ismertesse a felső végtag és függesztő övének (vállöv) csontjait, ízületeit, a hozzá tartozó fő izmokat, síkonkénti ízületi mozgásokat, izomműködéseket!

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

Kulcsszavak, fogalmak:

- Vállövet alkotó csontok (lapocka, kulcscsont)
- Felső végtag csontjai (karcsont, singcsont, orsócsont, kéz csontjai)
- Felső végtag ízületeinek (váll-, könyök-, csukló ízület) ismertetése.
- Felső végtag ízületi mozgásainak ismertetése.
- Felső végtag fő izmainak (vállizmok, karhajlító izmok, karfeszítő izmok) bemutatása.

AZ ÉRTÉKEELÉS SZEMPONTJAI **Tanári példány**

2. Ismertesse az alsó végtag és függesztő övének (medence) csontjait, ízületeit! A hozzá tartozó fő izmokat, síkonkénti ízületi mozgásokat, izomműködéseket!

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

Kulcsszavak, fogalmak:

- Medencét alkotó csontok (csípőcsont, ülőcsont, szeméremcsont)
- Alsó végtag csontjai (combcson, térdkalács, sípcsont, szárkapocscsont, láb csontjai)
- Alsó végtag ízületeinek (csípő-, térd-, bokaízület) ismertetése.
- Alsó végtag síkonkénti ízületi mozgásainak ismertetése.
- Alsó végtag fő izmainak (külső- és belső csípőizmok, combfeszítő-, combhajlító-, combközelítő izmok, lábszárizmok) bemutatása.

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

3. Ismertesse az emberi járás fogalmát, jellemzőit (járás fázisai, lépés, lépésciklus stb.), a normál és a patológiás járásmódokat, azok okait és a korrekció lehetőségeit!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- A járás fogalma
- Az emberi járás jellemzői. (humánspecifikus, plantigrád, bipedál, alternáló)
- A járás fázisai, járásban résztvevő izmok.
- Patológiás járásmódok. (Trendelenburg, Cirkumdukáló, Tengerész, Maci Laci, Kakas, stb.)
- Patológiás járás okai és korrekciós lehetőségei.

(Pl: Trendelenburg járás: ok: combtávolító izmok/középső farizom/ gyengesége; Korrekció: középső farizom megerősítése, helyes járás minta megtanítása)

AZ ÉRTÉKELEÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

4. Mutassa be, hogy milyen módon kezdene bele egy gerincsérves vendég edzésébe! Melyek az ajánlott és a kerülendő mozgásformák? Ismertesse a gerinc felépítését, részeit, és az egyes szakaszain létrejövő mozgásokat! Beszéljen a core izmokról és a core stabilizáció jelentőségéről!

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

Kulcsszavak, fogalmak:

- Gerincsérv ismertetése
- Ajánlott és kerülendő mozgásformák gerincsérv esetén.
- A core izmok, felsorolása, jellemzése.
- Core training szerepe.
- A gerinc felépítése, szakaszai.
- A gerinc mozgásai (flexio, extensio, lateralflexio, rotatio, rugószerű mozgás)
- A gerincvédelem érdekében alkalmazható eszközök, módszerek.

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI Tanári példány

5. Mutassa be a gerinc frontális és szaggitális síkú eltéréseit! Ismertesse a tartáshibákat és a gerincferdülést, kialakulásuk okait és a hozzájuk kapcsolódó személyi edzői tevékenységet!

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

Kulcsszavak, fogalmak:

- Tartáshiba fogalom magyarázat.
- Tartáshibák típusai (púpos hát, lordotikus hát, kifolordotikus hát, lapos hát stb.)
- Tartáshibák kialakulása, okai.
- Gerincferdülés-scoliosis ismertetése.
- Gerincferdülés kialakulásának okai.
- Ajánlott és kerülendő mozgásformák.
- A gerinc felépítése, szakaszai.
- A gerincvédelem érdekében alkalmazható eszközök, módszerek.

AZ ÉRTÉKEKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

6. Ismertesse az étrendtervezés menetét! Állítson össze testsúlycsökkentő étrendet egy 30 éves, 15 kg túlsúllyal rendelkező hölgy vendégének! Beszéljen röviden az egészséges táplálkozásról és adjon tanácsot erre vonatkozóan.

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Étrendtervezés menete
- Szükséges adatok (életkor, nem, testtömeg, fizikai aktivitás stb.)
- Napi energiaigény kiszámítása
- Tápanyagok ismertetése. (fehérje, szénhidrát, zsír igény)
- Milyen összetevőkből fedezzük a napi energiaigényünket
- Táplálkozási tanácsok.

AZ ÉRTÉKEKELÉS SZEMPONTJAI Tanári példány

7. Ismertesse a bemelegítés és a nyújtás elméleti hátterét, célját, folyamatát, élettani és pszichés hatásait!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Fogalom magyarázat.
- Bemelegítés célja.
- Bemelegítés folyamata, szakaszai az általános gimnasztikai bemelegítés alapján.
- Bemelegítés élettani hatásai.
- Bemelegítés pszichés hatásai.
- 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.

AZ ÉRTÉKEKELÉS SZEMPONTJAI **Tanári példány**

8. Ismertesse az erő, a gyorsaság és az állóképesség fogalmát, típusait, fejlesztésének lehetőségeit és a hozzá alkalmazott eszközöket, módszereket!

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.
- Kondicionális képességek fejlesztésének lehetőségei.

AZ ÉRTÉKEKÉLÉS SZEMPONTJAI **Tanári példány**

9. Ismertesse a személyi edzés folyamatát az anamnézistól a kész programig!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

Kulcsszavak, fogalmak:

- Fogalom magyarázat.
- Edzésdokumentáció felépítése, részei.
- Anamnézis lap felépítése, részei.
- Állapotfelmérés célja.
- Állapotfelmérés lépései, és tartalma.
- Nyugalmi, és terheléses vizsgálatok.
- Egyéb módszerek, vizsgálatok, tesztek.
- Egy kezdő edzésterv összeállítása.

AZ ÉRTÉKEKÉLÉS SZEMPONTJAI **Tanári példány**

10. Mutassa be az edzéstervezés folyamatát egy középhasaladó edzésterv elkészítésén keresztül! Ismertesse, hogy milyen szempontokat kell figyelembe venni a tervezés során!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

Kulcsszavak, fogalmak:

- A középhasaladó edzéstervezés alanya.
- A középhasaladó edzéstervezés célja.
- Az edzések gyakorisága, időtartama.
- Alkalmazható gyakorlatok, módszerek (elvek, sorozatok).
- Egy középhasaladó edzésterv összeállítása, bemutatása

AZ ÉRTÉKEKELÉS SZEMPONTJAI Tanári példány

11. Mutassa be az edzéstervezés folyamatát egy haladó edzésterv elkészítésén keresztül! Ismertesse, hogy milyen szempontokat kell figyelembe venni a tervezés során.

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

Kulcsszavak, fogalmak:

- A haladó edzéstervezés alanya.
- A haladó edzéstervezés célja.
- Az edzések gyakorisága, időtartama.
- Alkalmazható gyakorlatok, módszerek (elvek, sorozatok).
- Egy haladó edzésterv összeállítása, bemutatása

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

12. Mutassa be a leggyakrabban előforduló testképzavarokat! Beszéljen azok pszichés és táplálkozási oldaláról és a hozzá kapcsolódó személyi edzői tevékenységről! Milyen képességekkel kell rendelkeznie egy személyi edzőnek az eredményesség érdekében?

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre

Kulcsszavak, fogalmak:

- Testképzavarok és ezek egészségügyi háttere. (anorexia, body dysmorphia sy. stb.).
- A személyi edző pszichológiai jellemzői.
- Az eredményes személyi edzői munka szempontjából fontos pszichológiai összetevők bemutatása (motivációs technikák, rendszerességre szoktatás, kényszeresség kérdése, cél meghatározás, edző-kliens viszony, táplálkozás stb.).

AZ ÉRTÉKEKÉLÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

13. Tegyen ajánlásokat krónikus betegségben szenvedők edzésprogramjának összeállítására vonatkozóan! (elhízás- kóros soványság, magas vérnyomás, cukorbetegség)

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

Kulcsszavak, fogalmak:

- Obesitas- elhízás háttere, jellemzői.
- Kóros soványság élettani háttere, jellemzői.
- Edzésprogram ajánlások az elhízásban, kóros soványságban szenvedők részére.
- Magas vérnyomás jellemzői, egészségügyi háttere.
- Magas vérnyomás betegség kezelésére edzésprogram ajánlások.
- Cukorbetegség ismertetése.
- Sportolás hatása cukorbetegségre.
- Edzésprogram ajánlások cukorbetegségben szenvedők részére.

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

14. Mutassa be a tartáselemzés menetét a megtekintéstől az információk feldolgozásán át a korrekciós lehetőségekig! Ismertesse a helyes állás, járás, fekvés jellemzőit! Tegyen ajánlásokat a leggyakoribb munkamozdulatok és pihenőhelyzetek ergonómikus kivitelezésére!

A tételhez használható segédeszköz:

- csontváz

Kulcsszavak, fogalmak:

- Testalkat meghatározása
- Tartáselemzés menete (referencia pontok előlről, hátulról, oldalról)
- Ergonómia, jelentősége a hétköznapokban.
- A testtartás fogalma.
- Helyes testtartás jellemzői.
- Az állás jellemzése, a testre ható erők alapján.
- A helyes ülés, fekvés, munkamozdulatok bemutatása.
- Személyi edző által végezhető korrekciós lehetőségek.

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

15. Mutassa be a magyar lakosságra jellemző ételkészítési és táplálkozási szokásokat! Beszéljen röviden a legismertebb divatdiétákról és azok hatásáról az emberi szervezetre! Tegyen ajánlásokat a magyar konyha egészségesebbé tételére!

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, paleo, 90 napos stb.)
- A divatdiéták hatása az emberi szervezetre.
- Ételkészítési és táplálkozási javaslatok a magyar konyha egészségesebbé tételére.
- Javasolt napi étkezések száma.
- Egészséges táplálkozásról általában.
- Folyadékfogyasztásról általában.
- Kalorigén, non-kalorigén tápanyagok

AZ ÉRTÉKEKELÉS SZEMPONTJAI Tanári példány

16. Ismertesse az energianyerés folyamatát, az energianyerés ábrája alapján! Beszéljen a pulzuskontroll jelentőségéről, a pulzus fogalmáról, mérési lehetőségeiről, továbbá ismertesse a célpulzus kiszámításának lehetőségeit és az egyes pulzuszónák hatását a szervezetre!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

Kulcsszavak, fogalmak:

- Energianyerés folyamata (anaerob, alaktacid, laktacid, aerob stb)
- Pulzus fogalma, felosztása, jellemzői, mérési lehetőségei.
- Pulzusértéket befolyásoló tényezők.
- Cél-,edzéspulzus kiszámításának lehetőségei.
- Pulzus alapján meghatározható intenzitás szintek ismertetése.

AZ ÉRTÉKEKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

17. Tegyen ajánlásokat speciális célcsoportba tartozók személyi edzésére vonatkozóan! Mutassa be, hogy milyen módon kezdené el az edzést az alábbi esetekben:

- **terhesség, szoptatás időszaka, 60 év fölötti korosztály, 8-13 éves korosztály**

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

Kulcsszavak, fogalmak:

- Életkori és nemi különbségek.
- Sportolás a terhesség alatt.
- A női szervezetben bekövetkező változások terhesség idején.
- A fizikai aktivitás hatása a magzatra.
- Szülés után visszatérés a sporthoz.
- Fizikai aktivitás jellemzői különböző életkorokban (születéstől- halálig).
- Sportolás 8-13 éves kor között.
- Sportolás 60 éves kor fölött. Szenior sport.

AZ ÉRTÉKEKELÉS SZEMPONTJAI Tanári példány

18. Ismertesse a formábahozó edzésterv készítés menetét! Mutassa be a szálkásítás során alkalmazható táplálék-kiegészítőket!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

Kulcsszavak, fogalmak:

- Formábahozás ismertetése.
- 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.

AZ ÉRTÉKEKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

19. Ismertesse a tömegnövelő edzéstervezés folyamatát! Mutassa be a tömegnövelésben alkalmazható táplálék-kiegészítők típusait!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

Kulcsszavak, fogalmak:

- Tömegnövelés definíciója (hypertrophia, hyperplasia)
- 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.

AZ ÉRTÉKEELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

20. Milyen rövid és hosszú távú mellékhatások várhatók a különböző doppingszereket használók szervezetében? (csont ízületi rendszer, izomzat, vese, máj, idegrendszer, szív, pszichés hatások, stb.) Ismertesse azokat a lehetséges módszereket, melyek segítségével a személyi edző sikeres antidopping propagandát folytathat a vendégei körében!

A tételhez használható segédeszköz:

- nincs szükség segédeszközre.

Kulcsszavak, fogalmak:

- Doppingszer fogalom magyarázat.
- Doppingszerek típusai.
- Doppingszerek jellemzői.
- Doppingszerek lehetséges mellékhatásai.
- Edzői viselkedés, szemlélet.

