

A 10/2007 (II. 27.) SzMM rendelettel módosított 1/2006 (II. 17.) OM rendelet Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzékbe történő felvétel és törlés eljárási rendjéről alapján.

Szakképesítés, szakképesítés-elágazás, rész-szakképesítés, szakképesítés-ráépülés azonosító száma és megnevezése, valamint a kapcsolódó szakképesítés megnevezése:

52 813 01 0001 54 01	Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével)	Sportedző (sportág megjelölésével)
----------------------	--	------------------------------------

Tájékoztató

A vizsgázó az első lapra írja fel a nevét!

Ha a vizsgafeladat kidolgozásához több lapot használ fel, a nevét valamennyi lapon fel kell tüntetnie, és a lapokat sorszámmal el kell látnia.

Értékelés

Összesen: 100 pont

100% = 100 pont

A VIZSGAFELADAT MEGOLDÁSÁRA JAVASOLT %-OS EREDMÉNY:

EBBEN A VIZSGARÉSZBEN A VIZSGAFELADAT ARÁNYA 25%.

I. Egyszerű választás. Húzza alá a helyes választ!**Összesen: 16 pont****Minden kérdésre egy helyes válasz van. Jó válaszonként 2 pont adható.****1) A felsoroltak közül melyik a túledzetség egy típusa?**

- a) Túlkompenzáció
- b) Basedovoid
- c) Kompenzatorikus

2) Mi a fitsségi edzés célja?

- a) Genetikailag meghatározott határig történő végtelen teljesítményfokozás
- b) Optimális fizikai, pszichés, szociális (kapcsolati) és szellemi működés kialakítása
- c) Hosszú pihenőidőkkel a regeneráció felgyorsítása

3) Mi a fittség definíciója?

- a) A szervezet megemelkedett működési szintje
- b) Fitneszteremben végzett sporttevékenység
- c) Edzetség hatására bekövetkező, magasabb nyugalmi pulzus

4) Melyik fitsségi teszt alkalmas kifejezetten kezdők felmérésére?

- a) Trim-teszt
- b) Hungarofit-teszt
- c) Maratoni módszer

5) Az alábbiak közül melyik betűhöz tartozik a fittség irányzata?

- a) Klasszikus
- b) Addisonoid
- c) Fartlek

6) A felsoroltak közül melyik a fáradás szakasza?

- a) Csekély intenzitás
- b) Dekompenzációs fázis
- c) Határterhelés fázisa

7) Melyik tápanyag szolgáltat csak aerob módon energiát?

- a) Kreatin foszfát
- b) Szénhidrátok
- c) Zsírok

8) A fittségi edzés hatására milyen változások következnek be a mozgató szervrendszerben?

- a) A jobb kapillarizáció miatt javul az izomzat vér- és tápanyagellátása.
- b) Csökken a csontok denzitása, ezért könnyebben tudnak alkalmazkodni az edzésekhez.
- c) Emelkedik a szív terhelése a sportszív kialakulása miatt.

II. Többszörös választás állandó megoldókulcs alapján. Írja a megfelelő válasz betűjelét a lap szélére! Minden helyes válasz 3 pontot ér. Összesen: 24 pont

Többszörös választás:

- A. a) és c) válasz igaz
- B. b) és d) válasz igaz
- C. a), b) és c) válasz igaz
- D. csak d) válasz igaz

1) Melyik terheléses vizsgálatok az alábbiak közül?

- a) Futószalagon végzett terhelés
- b) Emelkedő intenzitású stady-state terhelés
- c) Terhelés alatti EKG-paraméterek rögzítése
- d) Étkezési szokások felmérése

2) Mi a célja a kezdő edzéstervezésnek?

- a) A mozgástanulás
- b) Az alaperőnlét megszerzése
- c) A sportéletre nevelés
- d) A formába hozás

3) Melyek a fittségi vizsgálatok összetevői?

- a) Nyugalmi vizsgálatok
- b) Terheléses vizsgálatok
- c) Adatok feldolgozása, tanácsadás
- d) Motiváció

4) Mi a valódi előnye a teremkerékpárnak?

- a) A teremben, melegben vagyunk.
- b) Minden edzettségi szinten alkalmazható.
- c) Nem szükséges nagy figyelmet fordítani a beállítására.
- d) Nem terheli az alsó végtag tartórendszerét.

5) Hogyan számoljuk ki az elméleti maximális pulzust?

- a) Testtömeg / testmagasság négyzete
- b) Testmagasság – 100
- c) 180 – életkor
- d) 220 – életkor

6) Melyik hamis, a testtömeg index számítására vonatkozóan?

- a) 20-25 között normálisnak tekinthető.
- b) Nem tesz különbséget az átlagember és a sportoló között.
- c) 30 fölötti érték kövérséget jelent.
- d) Figyelembe veszi az egyén testösszetételét.

7) Az állóképességileg edzett sportolóra igaz, hogy...

- a) nyugalmi pulzusa 60 ütés/perc alatti.
- b) pulzusa aktivitás hatására magasabbra emelkedik, mint egy nem edzettnek.
- c) pulzusmegnyugvás ideje rövidebb, mint egy átlagembernek.
- d) nyugalmi pulzusa magasabb, mert fokozottabb paraszimpatikus hatás alatt áll.

8) Mi jellemző az anamnézisre az alábbiak közül?

- a) Csak speciális egészségügyi probléma esetén van szükség a felvételére.
- b) Kórelőzmény a magyar jelentése.
- c) A személyes adatokon kívül nem tartalmaz más információkat.
- d) Tartalmazza az egyén saját és a vérszerinti rokonok egészségi állapotára vonatkozó adatokat.

III. A) Soroljon fel 5 olyan eszközt, mely az aerob állóképesség fejlesztésére alkalmas!

Minden jó válasz 1 pontot ér.

Összesen: 26 pont
5 pont

III. B) Egészítse ki a szöveget a felsorolt szavakkal!
Minden megfelelő helyre beírt szó egy pontot ér.

21 pont

Bemelegítés

A _____ célja, hogy a _____ előkészítse a _____, az edzésre. Azon alapvető _____ megteremtését szolgálja, melyek _____ az optimális teljesítmény eléréséhez. Fontos szerepe van a sportsérülések megelőzésében, az _____ kapcsolat, izomkoordináció _____. Megfelelő intenzitású (könnyű/közepes), legalább 10 perc _____ bemelegítés nélkül nem szabad hozzálátni a _____. A bemelegítés felosztható _____ és speciális bemelegítésre; az _____ az idegrendszeri, _____ funkciók kerülnek inkább előtérbe. A bemelegítés fokát szükség esetén különféle _____, meleg vízű fürdő, vagy _____ alkalmazásával is tovább növelhetjük.

Hatására emelkedik a testhőmérséklet: az átlagos 36,3 fokról valamivel 37 Celsius-fok fölé.

A vérkeringésbe _____ hajszálerek száma 20-30-_____ emelkedik, _____ ezzel az izmok _____, megteremtve az _____ izommunka alapvető feltételét. Az ideg-izom kapcsolat sebessége nő. A _____ fokozatosan emelkedik, az izmok, szalagok elasztikussága javul. Bekövetkezik az egyén _____ ráhangolódása az edzésre.

Behelyettesítendő szavak:

időtartamú	sportterhelésre	feltételek	hozzásegítenek	bemelegítés
ideg-izom	sportoláshoz	utóbbinál	aktivizálásában	pszichikai
pszichés	sportkrémek	sportmasszázs	bekapcsolt	szorosára
légzésfunkció	optimális	vérellátását	szervezetünket	általános javítja

IV. A megfelelő szó aláhúzásával jelölje, hogy Ön szerint a mondat IGAZ vagy HAMIS!
Összesen: 12 pont

1) A proprioceptikus neuromusculáris facilitáció az ízületi mozgásterjedelem fejlesztésére alkalmas módszer.

IGAZ

HAMIS

2) Az erőteljes, fokozott nyújtásra az izom összehúzódással reagál, ez védi meg az izomzatot a szakadástól.

IGAZ

HAMIS

3) A helyből távolugrás gyakorlata a sportoló hajlékonyságának vizsgálatára alkalmas módszer.

IGAZ

HAMIS

4) Az abszolút erő a sportoló testsúlyától függő erőkifejtés mértékét jelenti.

IGAZ

HAMIS

5) Az izotóniás erőfejlesztés során az izom megfeszül, de az izomrostok hossza nem változik.

IGAZ

HAMIS

6) A hungarofit-teszt része az ingafutás, a függés hajlított könyökkel és a flamingóteszt.

IGAZ

HAMIS

V. A) Melyek a haladó edzésterv készítésének legfőbb szempontjai?

Válaszoljon az alábbi kérdésekre!

Összesen: 22 pont

1) Kit tekinthetünk haladónak? 5 pont

2) Ismertesse a haladó edzésterv elkészítésének fő szempontjait! 5 pont

V. B) Férfi vendége 5 éve végez alakformáló edzéseket, heti 5 alkalommal, kb. 1-1, 5 óra terjedelemben. 180 cm magas, 100 kg tömegű, kissé fedett izomzattal rendelkezik. Szeretne szálkásabb, feszesebb izomzatot, és leadni kb. 10 kg súlyfelesleget; illetve feltűnően gyengék és vékonyak a lábszárizmai, amiket szeretne felzárkóztatni.

Milyen tanácsokkal látná el? Válaszoljon az alábbi kérdésekre! 12 pont

a) Számolja ki vendége ideális testsúlyát a korrigált Broca-index segítségével! (2 pont)

b) Milyen sorozattípusokat ajánlana számára, ha a célja feszesebb, szálkásabb izomzat kialakítása? Néhány mondatban ismertesse is választásait! (5 pont)

Legalább 5 helyes válasz legyen a megoldásban! Minden helyes megoldás 1 pontot ér.

c) Milyen javaslatok vannak egy lemaradt izomcsoport felzárkóztatására? (5 pont)

A megoldás tartalmazzon legalább 2 helyes választ! Maximális pontszám csak két helyes válasz esetén adható, egy helyes válasznál 2,5 pont adható.

ÍRÁSBELI VIZSGAFELADAT ÉRTÉKELŐ LAP

Feladat	Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Szemponatok a szakmai ismeretek értékeléséhez	Max.	Elért
I.	C	A személyi edzésről általában	Egyszerű választás.	16	
	B	A fittségi állapot meghatározásának módszerei és eszközei	<i>Minden kérdésre egy helyes válasz van. Jó válaszonként 2 pont.</i>		
II.	C	A testformálás elmélete	Többszörös választás. Állandó megoldókulcs alapján.	24	
	B	A személyi edzésről általában A fittségi állapot meghatározásának módszerei és eszközei (vizsgálatok, tesztek)	<i>Minden helyes válasz 3 pontot ér.</i> Többszörös választás: A. a) és c) válasz igaz B. b) és d) válasz igaz C. a), b) és c) válasz igaz D. csak d) válasz igaz		
III. A	B	A fittségi állapot meghatározásának módszerei és eszközei (vizsgálatok, tesztek)	Aerob állóképesség fejlesztésére alkalmas módszerek felsorolása. <i>Öt eszközt kell felsorolni, jó válaszonként 1 pont.</i>	5	
	B	A cardioedzés eszközzrendszere			
III. B	B	A személyi edzés folyamata	A bemelegítésről általában. <i>Minden megfelelő helyre beírt szó egy pontot ér.</i>	21	
IV.	C	A nyújtás	Eldönteni az állításokról hogy IGAZ vagy HAMIS. <i>Minden jó jelölés két pontot ér.</i>	12	
	C	Izomlazítás, ellazulás, stretching			
	B	Egészségvédelem A személyi edzés folyamata			
	C	A testformálás elmélete			
V. A)	C	A testformálás elmélete	Ismertesse a haladó edzésterv készítésének legfőbb szempontjait! Válaszoljon az alábbi kérdésekre!	22	
V. B)	C	A testformálás elmélete	<i>A rokon kifejezések is elfogadhatók megoldásként!</i>		
Összesen					
A vizsgafeladat százalékban				100%	