




ÖNKORMÁNYZATI MINISZTERIUM

Jóváhagyták:



Dr. Csire Péter
Humánerőforrás és Civilkapcsolati Főosztály
főosztályvezető



Lukács Zsuzsanna
Sport és Stratégiai Főosztály
főosztályvezető

Szóbeli vizsgakérdések
az OKJ 52 813 01 00010 33 01 Sportoktató (sportág megjelölésével)
részsakképesítés szakmai vizsgájához

6. vizsgarész

0083-06/2 Sportoktató (sportág megjelölésével) speciális tevékenységi köre

2. vizsgafeladat

Az alkalmazkodás és a teljesítményfokozás elméleti háttere. A motoros képességek fejlesztése

2009.

1. Azonos edzésingerek hatására a sportolók teljesítménye különböző, alkalmazkodó képességük nem egyforma. Mi az oka? Ismertesse az alkalmazkodás legfontosabb törvényszerűségeit és magyarázatát!
2. A versenyen/mérkőzésen sportolóinak a lehető legjobb eredményt kell nyújtaniuk. Ön mint oktató minden lehetséges eszközt felhasznál a teljesítményfokozás érdekében, de a tiltott eszközöket nem. Melyeket használja, és melyek azok, amelyeket semmiképpen nem alkalmaz?
3. Ismertesse a sportforma elérésének útját, az edzés, sportedzés alapfogalmakat, és az edzettségi állapot, kialakulásának folyamatát, a túlterhelés, túledzettség okait és tüneteit!
4. Az Ön tanítványa kitűnő edzettségi állapotban van és kiváló versenyző típus. Hogyan tükröződik a teljesítőképesége és készsége a versenyeken/mérkőzéseken?
5. Az elfáradás tüneteit észleli sportolóinál. Melyek ezek a tünetek, milyen folyamatokon megy keresztül sportolója, mire a tünet-együttes láthatóvá válik? Milyen edzésterhelés hatására jön létre a fáradtság állapota?
6. A hatékonyság érdekében a terhelés összetevőket bizonyos szempontok szerint változtatnia kell. Milyen edzéseszközök állnak rendelkezésére, hogy eredményes munkát tudjon végezni és hogyan tudja használni a terhelés összetevők megváltoztatásában?
7. Önnek serdülőkorú csoportja van. Milyen általános kondicionális képességeket fejleszt csoportjának? Sorolja fel a kondicionális képességeket, és jellemezze azokat!
8. Az erős emberről alkotott elképzelés mindig viszonylagos. Milyen képességeket jelent ez a sportban? Ismertesse az erő fogalmát, fajtáit, és fejlesztésének módszereit!
9. Az Ön tanítványa kiváló képességekkel rendelkezik. Erőfejlesztő gyakorlatokat kell, tervezzen részére, de ehhez tudnia kell az erőfejlesztést befolyásoló tényezőket. Melyek ezek?
10. Az Ön tanítványának lakomotorikus gyorsasága elmarad a többi társától. Milyen módszerekkel zárkóztatná fel társaihoz? Mi értünk a gyorsaság fogalmán és milyen gyorsasági fajtákat ismer?
11. Az ön tanítványa a maratón táv lefutására készül. Milyen képességének kell magas szintre fejlődnie, hogy teljesíteni tudja a távot? Mit értünk az állóképesség fogalmán és milyen állóképességi fajtákat ismer? Néhány mondatban ismertesse fejlesztésük módszerét!

12. Mórocz Péter súlyemelő. Edzései alkalmával többször sikerült kinyomnia fekve nyomásban a 80 kg-ot, de a 100-kg-os súlyt egyszer tudta csak kinyomni. Milyen képessége ez Péternek? Ismertesse a maximális erő fogalmát, fejlesztésének módszerét!
13. Molnár Andrea szökdelő gyakorlatokat végez a mai edzése során. Milyen képességeket kíván Andrea edzője fejleszteni ezekkel a gyakorlatokkal? Ismertessen egyéb gyors erő fejlesztési módszereket!
14. Mátyus András súlyemelő 40 kg-os rúddal dolgozik a mai edzése alkalmával. (fekve nyomás) Ezzel a súllyal 20as szériákat csinál. Milyen képességeket fejleszt András edzője? Milyen fejlesztési módszereket ismer ezen kívül?
15. Az Ön tanítványának elmaradásai vannak a koordinációs képességek terén társaihoz képest. Melyek ezek a képességek, jellemezze a koordinációs képességeket, és adjon élettani magyarázatot!
16. Varga Tímea válogatott RG versenyző. Milyen képességeinek kell kimagaslónak lennie? Milyen módszerekkel lehet fejleszteni ezeket a képességeket? Ismertesse az ízületi mozgékonyág, izomlazaság élettani hátterét! Beszéljen a stretching-ről!
17. Béla irányító játékos a Vác kézilabda csapatában. Folyamatosan figyelnie kell a játékos társait a mérkőzések során, hogy meg tudja szervezni a játékot. Mely képessége az, amely kiválóan fejlett, s ez által alkalmassá teszi ennek a pozíciónak a betöltésére, hogyan, milyen módszerekkel lehet ezt a képességet tovább fejleszteni?
18. Edzés során Zsuzsinak többször sikerült végrehajtania a cigánykereket. Edzője, miközben folyamatosan tanácsokat ad neki, és javítja a mozgását, figyelmeztette, hogy a térde nincs nyújtva – ezt a tanítvány nem érzi. Mi játszódhat le Zsuzsi fejében? Hogyan hívjuk ezt a fogalmat? Milyen módszerrel, eszközzel fejleszthető?
19. Ismertesse az éves edzésterv elkészítésének menetét, feltételeit, tartalmi jegyeit, az elemzés szempontjait!
20. Miért tartja fontosnak (sportág megjelölése) sportág oktatójaként, hogy tanítványa kondicionális és koordinációs képességeit folyamatosan fejlessze? Milyen szerepe lehet kondicionális és koordinációs képesség fejlesztésének a gerinc és ízületvédelem szempontjából? Melyek az ellenjavallt gyakorlatok?