

Edző alapszak „A” tételsor

Minden tétel feldolgozását az alábbi szituáció keretén belül kell megoldania:

Önt felkérjük előadónak egy sportedzői szakmai konferencián, hogy az alábbi témáról tartson 10-15 perces előadást **a saját sportága tekintetében!**

Az egyes témakörökre való felkészüléséhez ne csak egy adott kurzuson, hanem valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismereteket használja fel! Feleletében térjen ki saját sportágának az adott tételhez kapcsolható korosztályos, továbbá különböző szerepekhez kötött, valamint a különböző felkészültségi ciklusban értelmezhető dimenzióira is!

A felelet általános felépítése: Témaismertetés (vázlat), majd valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismeretek szintetizálása összefüggő, kapcsolatokat kereső szabad beszéd formában.

1. A sportág története, fejlődése.
2. A teljesítmény, az edzés és az edzettség összetevői, teljesítőképesség, teljesítőkészség.
3. A terhelés és a fáradás fogalma, a túledzettség ismérvei. A terhelés adagolásának alapelvei. Az elfáradás folyamata, biológiai feltételei, típusai.
4. A kondicionális képességek felosztása, sajátossága, megjelenési formái, mérési lehetőségei, fejlesztésének módszerei.
5. A koordinációs képességek felosztása, sajátosságai, megjelenési formái, mérési lehetőségei, fejlesztésének módszerei.
6. Az ízületi mozgékonyág sajátosságai, megjelenési formái, mérési lehetőségei, fejlesztésének módszerei.
7. A mozgáskészség jellemzői. A mozgástanulás idegéletteni alapjai. Zárt és nyílt jellegű mozgáskészségek. A mozgástanulás fázisai.
8. A stratégia és taktika fogalmainak leírása, gyakorlati jellemzői.
9. Az edzés és versenyzés tervezése.
10. A mérközélelemzés /futamelemzés /gyakorlatelemzés korszerű formái.
11. A kutatásmódszertan alapjai a teljesítményfokozás érdekében.
12. Teljesítményéletteni laboratóriumi vizsgálatok a sporteredmények növelése érdekében.
13. Korszerű edzés módszerek és edzéseszközök alkalmazása.
14. Korszerű sporttáplálkozás.
15. Sportsérülések megelőzése, prevenciója, rehabilitációja.
16. Sportpszichológiai alapok, a motiváció szerepe.
17. Sportpedagógiai alapok, edző-sportoló viszony.
18. Az edző feladatához tartozó sportvezetői tevékenység, edzőtábor, technikai feladatok, versenyek szervezése, diákolimpia.