

## MSC Szakedző

# SÚLYEMELÉS

### A sportági elméleti vizsga (40 pont) témakörei

1. A súlyemelő sportág kialakulásának körülményei, nemzetközi és hazai története
2. A súlyemelés versenyszabályai.
3. Eltérő szintű és korú versenyzők felkészítésének összehasonlítása.
4. A koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei a súlyemelők felkészítésében.
5. A kondicionális képességek fejlesztésének lehetőségei a súlyemelők felkészítésében.
6. A lökés a szakítás technikájának elemzése.
7. A súlyemelő versenyek taktikai elemei, lehetőségei.
8. A súlyemelés edzésmélete az utánpótlás korosztályok szempontjából.
9. Felnőtt és utánpótláskorú versenyzők felkészítésében jelentkező eltérések.
10. A súlyemelő sportág gyakorlatában előforduló pedagógiai és pszichológiai helyzetek megoldásának lehetőségei

### Irodalom:

Aján T. - Baroga L.(1988): Weightlifting Fitness for all sports, *Medicina, Bp.*

Hanzlik János (1981) Súlyemelés, TFTI, Bp.

Sokolov, L. N. (1971): A gyorsaság jelentősége a súlyemelésben, és fokozásának módszerei, Sportpr, Bp.

A.N. Vorobjev, (1968): A súlyemelés korszerű edzése, Sportpropaganda, Bp.

### A gyakorlati vizsga feladatai (30 pont)

1. gyakorlat: Adott technikai feladat oktatása és hibajavítása a bemutató versenyzővel.
2. gyakorlat: Adott technikai elem gyakoroltatása fiatal korú súlyemelővel.
3. gyakorlat: Adott technikai elem (*pl szakítás*) összehasonlító videó elemzése.