

BA Edző szak 2024

Felvételi vizsga

Férfi torna

BA gyakorlati követelmények:

- A Magyar Torna Szövetség versenykiírásában megtalálható Gyermekek kezdő korcsoport 64 ütemű szabadgyakorlatának bemutatása
- Hatból három szeren (1. talaj vagy ugrás, 2. ló vagy korlát, 3. gyűrű vagy nyújtó) öt elem, plusz leugrásból álló, szabadon választott gyakorlat összeállítása és bemutatása. Ugrás: két különböző támasz ugrás bemutatása
- Statikus és dinamikus erőfelmérés 5 szeren:

| | | |
|-----------|------------|---|
| Talaj: | Statikus: | Kézállás talajon falnál, (hasi oldal a fal felé) 20 sec., 15 sec., 10 sec., 8 sec., 5 sec. |
| | Dinamikus: | Falról fejjel felől toródás kézállásba (háti oldal a fal felé) 10x 8x 6x 4x 2x |
| Lólengés: | Dinamikus: | Melső támaszból átguggolás (láb átemelés a támasz között) hátsó támaszba és vissza 6x 5x 4x 3x 2x |
| Gyűrű: | Statikus: | Támasz a gyűrűn 20 sec., 15 sec., 10 sec., 8 sec., 5sec. |
| | Dinamikus: | Függésből húzódás-tolódás támaszba 5x 4x 3x 2x 1x |
| Korlát: | Statikus: | Támasz-ülőtartás zárt labbal 12 sec., 10 sec., 8 sec., 6 sec., 4 sec. |
| | Dinamikus: | Felkarfüggésből toródás támaszba 10x 8x 6x 4x 2x |
| Nyújtó: | Statikus: | Melső lefüggés 10 sec., 8 sec., 6 sec. 4 sec., 2 sec. |
| | Dinamikus: | Kelepfelhúzó: 10x 8x 6x 4x 2x |

Megszerezhető maximum: 90 pont

BA elméleti kérdések:

1. Ismertesse a hazai és nemzetközi tornatörténet főbb állomásait a XX. század második felétől!
2. Miben látja a sportági kiválasztás jelentőségét, miből ismerszik meg a tehetség?
3. Ismertesse a bemelegítés jelentőségét, felépítését új és régi „iskolákat”!
4. Jellemezze a torna mozgásanyagát, szerekre lebontva!
5. Melyek az alapvető képességfejlesztő gyakorlatok és azok megjelenési formái a tornában?
6. Mit gondol a torna mozgásanyagának integrálási lehetőségeiről más sportágakban vagy fordítva?
7. Fogalmazza meg a tornára jellemző sportági sajátosságokat, szükséges adottságokat, speciális képességeket!
8. Melyek a tornaedzés alapvető terhelési összetevői a felkészülés különböző szakaszaiban?

9. Mit gondol az edző személyiségének legfontosabb jellemzőiről, az edző-tanítvány viszonyról a XXI. században?
10. Fogalmazzon meg motivációs lehetőségeket az élsportban, gyermekkortól a felnőtt válogatott szintig!

Megszerezhető maximum: 30 pont

Torna irodalom

1. Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1998): Torna A-tól Z-ig. Hamza István, Budapest.
2. A pontozás szabályai. Code of Points (2022-2024) F.I.G.
3. Karácsony I. (2002): A magyar tornasport krónikája. Gulliver, Budapest
4. Karácsony, I. (1989) Képességfejlesztés a férfi tornában. TF Közlemények, Budapest.
5. Dubecz József (2009): Edzélmélet és módszertan Rectus Kft. 2009. Budapest.
6. Radák Zsolt (2016): Edzésélettan. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.
7. Tóth Ernő (1985): A női versenytorna. Sportpropaganda Vállalat, Budapest.