

## MSc Szakédző / atlétika

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

1. Az atlétika történeti-stílustörténeti ismerete.
2. Az atlétikai versenyszámok versenyszabályai.
3. Az atlétikai versenyszámok alapvető technikai- és biomechanikai törvényszerűségeinek az ismerete.
4. Az atlétikai versenyszámok alapvető oktatásmódszertani ismerete.

### **A gyakorlati vizsga feladata (30 pont):**

1. Az éves felkészülés alapvető elemeinek és módszereinek a bemutatása.
2. Az éves felkészülés kondicionális elemeinek a bemutatása.
3. Az éves felkészülés technikai vonatkozású elemeinek a bemutatása.
4. Az éves felkészülés stratégiai- taktikai elemeinek a bemutatása.
5. Egy olimpiai ciklus stratégiai- taktikai bemutatása.
6. Egy makrociklus bemutatása az alapozáskor.
7. Egy makrociklus bemutatása a vegyes felkészülési időszakban.
8. Egy makrociklus bemutatása a versenyidőszakban.
9. Egy hetes edzésterv részletes bemutatása alapozáskor.
10. Egy hetes edzésterv részletes bemutatása vegyes felkészülési időszakban.
11. Egy hetes edzésterv részletes bemutatása verseny időszakban.
12. Egy konkrét edzés részletes bemutatása (bemelegítés-gimnasztika, futóiskola, főréssz és levezetés) az alapozáskor.
13. Egy konkrét edzés részletes bemutatása (bemelegítés-gimnasztika, futóiskola, főréssz és levezetés) a vegyes felkészülési időszakban.
14. Egy konkrét edzés részletes bemutatása (bemelegítés-gimnasztika, futóiskola, főréssz és levezetés) a verseny időszakban.

### **Irodalom:**

Koltai J. – Oros F., (2004): Az atlétika oktatása, SE-TSK, Bp.

Takács L.(szerk), (2004): Atlétika Technika, Oktatás, Edzés. SE-TSK, Bp

Krasovec F. – Takács F. (1997): 100 év atlétika, MASZ, Bp.

Thompson P.J. (2009): Bevezetés az edzéselmélet alapjaiba, IAAF-MASZ, Bp.