

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK TORNA (FÉRFI) SPORTÁG

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

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!

Ajánlott irodalom

- Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1998): Torna A-tól Z-ig. Hamza István, Budapest
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221556c688c0a808687574b5ad000be233%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- A pontozás szabályai. Code of Points (2022-2024) F.I.G.
https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%2520-%2520MAG%2520CoP%25202025-2028.pdf&ved=2ahUKEwiriK_-9cmJAXW0_7siHaiACS8QFnoECBUQAQ&usq=AOvVaw0fKhgTB39i7nhsyoISHAme
- Karácsony I. (2002): A magyar tornasport krónikája. Gulliver, Budapest
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159b7d0fc0a8086869d2d8ea001b02f1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Karácsony, I. (1989) Képességfejlesztés a férfi tornában. TF Közlemények, Budapest.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215293744c0a808681eb9729a0001ffd1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Dubecz József (2009): Általános edzésmélt és módszertan Rectus Kft. 2009. Budapest.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Radák Zsolt (2019): Edzésélettan 2.0. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Tóth Ernő (1985): A női versenytorna. Sportpropaganda Vállalat, Budapest.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215b962e9c0a8086848f6676f00255fca%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat

- A Magyar Torna Szövetség versenykiírásában megtalálható Gyermek kezdő korcsoport 64 ütemű szabadgyakorlatának bemutatása

2. gyakorlat

- 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

3. gyakorlat

- 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:	Falnál fejjállásból tolódás kézállásba (háti oldal a fal felé) 10x 8x 6x 4x 2x

Lólengés:	Dinamikus:	Mellső támaszból átuggolás (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 tolódás támaszba 10x 8x 6x 4x 2x

Nyújtó:	Statikus:	Mellső lefüggés 10 sec., 8 sec., 6 sec. 4 sec., 2 sec.
	Dinamikus	Kelepfelhúzó: 10x 8x 6x 4x 2x