

MSc Szakedző szak

Felvételi vizsga

Női torna

MSc gyakorlati követelmények:

Állítson össze egy 10 perces sportágspecifikus bemelegítést bázis akrobatikus elemek előkészítéséhez. (Rundel; Flick-flack; előre, hátra zsugorszaltó)

Megszerezhető maximum 30 pont

MSc elméleti kérdések:

1. Nemzetközi tornatörténet, kiemelten a szerfejlődés állomásainak ismertetésével.
2. Hazai tornatörténet ismertetése, kiemelten az olimpiákon részt vett bajnokaink, érmeseink tükrében.
3. Ismertesse a tornasport szerkezeti, szervezeti felépítését nemzetközi és hazai vonatkozásban!
4. Melyek a hazai versenyrendezési módok, mindegyiket ismertesse részletesen?
5. Mik a kiválasztás, szűrés általános szabályai és magyarországi lehetőségei?
6. Kiegészítő szerek alkalmazása a tornasportban. Gyakorlati példák ismertetése.
7. A tornaedzés és versenyzés pedagógiai kérdései.
8. A tornaedzés és versenyzés pszichológiai kérdései.
9. Motoros képességek a tornasportban, sportágspecifikus fejlesztésük.
10. Az örökletes és szerzett tulajdonságok szerepe a tornásszá válás folyamatában. Tornászmodell.

Megszerezhető maximum 20 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 (2016-2020) 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): Edzéselmélet 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.