

**SZAKEDZŐ MESTERKÉPZÉSI SZAK**  
**GYORSKORCSOLYA SPORTÁG**

**A sportági elmélet szóbeli (20 pont) és írásbeli (20 pont) vizsga témakörei**

1. A Magyar Gyorskorcsolyasportok Hosszú-távú Fejlesztési Programjának rendszere, annak életkori besorolás alapján kialakított képzési szintjei, életkor-szenzitív időszak feladat/cél szempontjai.
2. A gyorskorcsolya edzés teljesítményszerkezete és az edzésrendszer elméleti felépítése.
3. A korosztályos képzés mozgás és koordinációs fejlesztésének alapelvei és gyakorlat anyagának jellegzetességei.
4. A gyorskorcsolya sportágak sajátosságai és jellegzetességei az edzésterhelés periodizálása tekintetében.
5. Alkalmazott terhelésvizsgáló eljárások a gyorskorcsolya sportágakban.
6. Az edzhetőség szenzitív periódusai.
7. Az LTAD alapján az éves felkészülési terv 10 lépéses megközelítése.
8. Az LTAD alapján a képességfejlesztés (5S) elemei és azok jellemzői a szenzitív időszakok függvényében.
9. Naptári, a relatív és a biológiai életkor jellegzetességei és összefüggései.
10. Az éves felkészülési terven belül mezo-, és mikro ciklusok felépítése és felépítésük meghatározó tényezői.

**Ajánlott irodalom:**

- Balyi, I. Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Champaign, IL: Human Kinetics.

[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215ec1a56c0a8086873e7301f002cf12c%22&editionUuid=15ec1a56c0a8086873e7301f002cf12c&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215ec1a56c0a8086873e7301f002cf12c%22&editionUuid=15ec1a56c0a8086873e7301f002cf12c&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)

## MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

- Balyi I., Telegdi A. (2017). A korcsolyasport hosszú távú fejlesztési programja. Összefoglaló. Budapest, MOKSZ Kiadványa.

[https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2021/04/GYHFP\\_ismerteto%25CC%258B-szuloknek.pdf&ved=2ahUKEwiBt72tnoGKAxUFgP0HHRKLMREQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw0K8J5ehayxm4oLBznk10pQ](https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2021/04/GYHFP_ismerteto%25CC%258B-szuloknek.pdf&ved=2ahUKEwiBt72tnoGKAxUFgP0HHRKLMREQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw0K8J5ehayxm4oLBznk10pQ)

- Balyi, I. Géczi, G., Bognár, J., Bartha, Cs. (2016). Hosszú Távú Sportolófejlesztési Program. Budapest, Magyar Olimpiai Bizottság Kiadványa.  
[http://olimpia.hu/images/MOB/hosszutavu\\_sportolofejlesztési\\_program\\_17.03.29/MOB\\_2016\\_Hossz%C3%BAt%C3%A1v%C3%BA\\_sportol%C3%B3fejleszt%C3%A9si\\_program\\_final.PDF](http://olimpia.hu/images/MOB/hosszutavu_sportolofejlesztési_program_17.03.29/MOB_2016_Hossz%C3%BAt%C3%A1v%C3%BA_sportol%C3%B3fejleszt%C3%A9si_program_final.PDF)
- Györgyi J., Telegdi A. (2018). Gyorskorcsolya sportágak elmélete I-VI. MOKSZ Jegyzet, Budapest.
- Harsányi, L. (2000). Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22156a9e0dc0a80868090b5d59001490b1%22&editionUuid=156a9e0dc0a80868090b5d59001490b1&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22156a9e0dc0a80868090b5d59001490b1%22&editionUuid=156a9e0dc0a80868090b5d59001490b1&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- Radák, Zs. (2019). Edzésélettan 2.0. Krea-Fitt Kft.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&editionUuid=d408de35c106d61e736bb49500110bb4&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&editionUuid=d408de35c106d61e736bb49500110bb4&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- Telegdi, A., Balyi, I., Györgyi, J. (2020). A Gyorskorcsolyasportok Hosszútávú Fejlesztési Programja. [https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2020/11/GYHFP-Hosszu-anyag\\_berci\\_v3\\_final.pdf](https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2020/11/GYHFP-Hosszu-anyag_berci_v3_final.pdf)

**A sportági gyakorlati vizsga feladatai (30 pont)**

*1. feladat*

Mutasson be a gyorskorcsolya edzést megelőző szárazföldi bemelegítés mozgás anyagába beépíthető 3-4 db. funkcionálisan a gyorskorcsolyázást előkészítő mobilizációs gyakorlatot.

*2. feladat*

Mutasson be 3-3 db. egyhelyben és haladással végzett egyenes imitációs gyorskorcsolya vagy short track gyakorlatot karmunkával az egyszerűbb gyakorlattól az összetettebb gyakorlatig a fokozatosság elvét követve.

*3. feladat*

Mutasson be 2-3 db. gumikötéllel vagy fix kötéllel végezhető gyorskorcsolya vagy short track kanyartechnikai imitációs gyakorlatot.