

## **MSC SZAKEDZŐ SZAK**

### **ÖTTUSA**

#### **A sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei**

1. A Magyar Öttusa sport története az Olimpiák tükrében.
2. A Nemzetközi Öttusa sport története és nemzetközi szervezeteinek bemutatása (UIPM, ECMP).
3. A két fizikai szakág kölcsönhatása a technikai számokkal.
4. A vívás és ezen belül az öttusa párbajtőrvívás jellemzői.
5. Képességek fejlesztése az életkori sajátosságok tükrében, a vízben és szárazföldön az úszóedzés keretén belül.
6. A futómozgás leírása, a futóedzés oktatási folyamata, edzése és terhelés adagolása.
7. A kombinált szám edzésének súlya, helye az öttusa felkészülésben.
8. A koordináló edző szerepe az öttusa felkészülés során.
9. Élversenyzők felkészülése; éves edzéstervezés-olimpia ciklus.
10. Az öttusasport edzéselméleti meghatározása. Hogyan kapcsolódik a küzdősportokhoz?

#### **A gyakorlati vizsga feladatai**

Oktatási gyakorlat kezdő és haladó öttusázókkal

1. Futóiskolai gyakorlatokat haladó öttusázóknak.
2. A célzás oktatása kezdő öttusázóknak.
3. Kombinált szám edzésvezetése haladó öttusázóknak.
4. Alapvető vívó kéz-és lábtechnikai elemek elsajátításának vezénylése csoportos foglalkozás keretében.

#### **Irodalom**

- Dávid Sándor: Korszerű öttusázás, 1983
- Az öttusa története, szerk. Mészáros István
- Szabó Sándor: TE Öttusa jegyzete
- Utánpótlás és versenyrendezési adatok elérhetőek a szövetségben
- A TE-n fellelhető szakdolgozatok
- TE jegyzet, elérhető az MÖSZ irodán keresztül

2022. november