

Atlétika – BSc záróvizsgatételek

1. Az atlétikai futások általános jellemzői:
 - A. A futás fizikai törvényszerűségei. A futósebesség növelését akadályozó külső és belső tényezők.
 - B. A futás dinamikai tényezőit befolyásoló anatómiai és élettani tulajdonságok. A futólépés elemzése, a futólépés egyes szakaszainak biomechanikai sajátosságai. A futóversenyszámok versenyszabályai.
2. A hosszú távú felkészítés folyamata az atlétika futószakágában:
 - A. A futógyorsaság fejlesztésének lehetőségei és módszerei. A direkt és indirekt módszer jellemzői, alkalmazási lehetőségeinek eltérései az életkor függvényében.
 - B. Az állóképesség fejlesztésének lehetőségei és módszerei. A kondicionális és koordinációs képességek szerepe a futóteljesítményekben. A hosszú távú állóképesség- fejlesztés élettani hatásai.
3. Az éves felkészülés folyamatának tervezése és irányítása ifjúsági korú közép-, hosszútávfutóknál:
 - A. A tervezésnél számba veendő feladatok (képzési és nevelési feladatok, az év legfontosabb versenyei stb.). Az év edzésszakaszainak kialakítása, a periodizációs modellel szemben támasztott követelmények, szimpla és dupla periodizáció az atlétikai futóversenyszámokban.
 - B. Az edzésfolyamat ellenőrzése, tesztgyakorlatok alkalmazása az edzés különböző szakaszaiban. Technikai és képességfejlesztő edzések.
4. Edzés módszerek, eljárások és eszközök alkalmazása a technikai készség és a kondicionális képességek fejlesztésére, ifjúsági korú sprinter és gátfutó atlétáknál:
 - A. A technika csiszolása, futóiskola, gátiskola-gyakorlatok.
 - B. A teljesítményre történő max. futások szerepe a felkészítés folyamatában. A gyorsasági állóképesség fejlesztésének módszerei és eszközei.
5. Az atlétikai ugrások általános jellemzői:
 - A. Az ugrószámok kialakulása, fejlődése a modern atlétikában. A távol- és magasugrás stílustörténeti fejlődése az újkori olimpiák kezdetétől. Az ugrások biomechanikai törvényszerűségei.
 - B. A szökdelések felosztása, csoportosítása. Az ugrások általános versenyszabályai.
6. A felkészítés folyamata az atlétikai ugrószámoknál:
 - A. A kondicionális és koordinációs képességek szerepe az atlétikai ugrószámoknál. A sokoldalúság és a specializáció kérdései.
 - B. Korcsoportok, korcsoportos versenyzés, különböző korcsoportok szökdelő-teljesítményeinek elemzése. Modelltechnikák kialakulása az ifjúsági korosztálynál távol-, hármasugrásnál.
7. Az éves felkészülés folyamatának tervezése és irányítása ifjúsági ugróatlétáknál:
 - A. A tervezésnél számba veendő feladatok (képzési és nevelési feladatok, az év legfontosabb versenyei stb.). Az év edzésszakaszainak kialakítása, a periodizációs modellel szemben támasztott követelmények, szimpla és dupla periodizáció az atlétikai dobószámokban.

- B. Az edzésfolyamat ellenőrzése, tesztgyakorlatok alkalmazása az edzés különböző szakaszaiban. Technikai és képességfejlesztő edzések.
8. Edzés módszerek, eljárások, eszközök alkalmazása a technikai készség és a kondicionális képességek fejlesztésére, ifjúsági korú ugróatlétáknál:
- A. A technika csiszolása, ugróiskola-gyakorlatok, az „egészben” és a „részben” gyakorlás jelentősége a technikai tudás fejlesztésében. A teljesítményre történő ugrások, szökdelések szerepe a felkészítés folyamatában.
- B. Az erő-, gyors erő- és gyorsaságfejlesztés módszerei és eszközei ifjúsági ugróatlétáknál.
9. Az atlétikai dobások általános jellemzői:
- A. A dobószámok kialakulása és fejlődése a modern atlétikában. A mozgástechnikák változása, stílustörténeti fejlődés.
- B. A dobások távolságát befolyásoló biomechanikai és környezeti tényezők. A dobószámok mozgásszerkezete, a sebességközlés szakaszai. A kondicionális és koordinációs képességek szerepe a dobásteljesítményekben.
10. A hosszú távú felkészítés folyamata az atlétika dobószakágában:
- A. Kiválasztás, tehetséggondozás. Korcsoportok, korcsoportos versenyzés, különböző korcsoportok dobóteljesítményeinek elemzése. A sokoldalúság és a specializáció kérdései.
- B. Szersúlyok megválasztása és technikai képzés. A technikai készségfejlesztés és a kondicionális képességfejlesztés viszonya. A modelltechnika kialakítása a 16-17 éves (ifjúsági) dobóknál.
11. Az éves felkészülés folyamatának tervezése és irányítása ifjúsági dobóatlétáknál:
- A. A tervezésnél számba veendő feladatok (képzési és nevelési feladatok, az év legfontosabb versenyei stb.). Az év edzésszakaszainak kialakítása, a periodizációs modellel szemben támasztott követelmények, szimpla és dupla periodizáció az atlétikai dobószámokban.
- B. Az edzésfolyamat ellenőrzése, tesztgyakorlatok alkalmazása az edzés különböző szakaszaiban. Technikai és képességfejlesztő edzések.
12. Edzés módszerek, eljárások és eszközök alkalmazása a technikai készség és a kondicionális képességek fejlesztésére, ifjúsági korú dobóatlétáknál:
- A. A technika csiszolása, iskolázó dobások, az „egészben” és a „részben” gyakorlás jelentősége a technikai tudás fejlesztésében.
- B. A teljesítményre történő, ún. éles dobások szerepe a felkészítés folyamatában. Az erő, mindenekelőtt a maximális és a gyors erő fejlesztésének módszerei, eszközei ifjúsági dobóatlétáknál.
13. Az atlétikai összetett versenyzés általános jellemzői:
- A. Az összetett versenyzés kialakulása, fejlődése az ókortól a modern olimpiáig. A tízpróba megjelenése az olimpiákon. A női összetett versenyzés (ötpróba, hétpróba).
- B. Az összetett versenyzés alapvető versenyformái, az eredmények értékelése. A többpróba-versenyek speciális versenyszabályai.

14. A felkészítés folyamata az összetett versenyzésnél:

- A. A többpróbára való felkészülés jelentősége a fiataloknál. Kiválasztás, tehetséggondozás az összetett versenyzésre való felkészülés segítségével. A különböző kondicionális transzferhatások figyelembevétele a többpróbázók felkészítésekor.
- B. Az éves periodizáció kialakítása és alkalmazási sajátosságai a különböző korosztályú többpróbázó versenyzők számára. Az egyéni számban történő versenyzés hatása a férfi tízpróbára és a női hétpróbára a felkészítés különböző periódusaiban.

Irodalom:

Oros F. (Szerk.) (2005): Az atlétikai versenyszámok technikája. Futások és gyaloglás. TF, Budapest. 7-32., 53-62. és 114-154. p.

Takács L. (Szerk.) (2004): Atlétika (technika, oktatás, edzés). TF, Budapest.

Koltai J., Szécsényi J. (Szerk.) (1996): Az atlétikai versenyszámok technikája. Ugrások. TF, Budapest, 13-35. p.

Koltai J., Szécsényi J. (Szerk.) (1998): Az atlétikai versenyszámok technikája. Dobások. TF, Budapest, 11-13. és 24-36. p.

Krasovec F. (Szerk.) (1997): Száz év atlétika. MASZ, Budapest.

Takács L. (Szerk.) (1993): Atlétika. TF, Budapest. 22-56., 89-100. és 113-127. p.

Koltai J., Oros F. (Szerk.) (2004): Az atlétika oktatása. TF, Budapest.

Eckschmiedt S. (2006): Az atlétikai dobásgyakorlatok technikája, oktatása és alkalmazása. TF, Budapest.

Mátraházi I.(2006): Az atlétika versenyszabályai. MASZ, Budapest. 3-18. és 174-176. p.

Kun L. (1998): Egyetemes testnevelés- és sporttörténet. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. 59-64. és 241-255. p.

Antal Z., Sass T. (1984): A magyar sport kézikönyve. Sport, Budapest. 36-44. és 176. p.