

EDZŐ alapszak záróvizsga B tételsor - atlétika

1. A 100 és 200 méteres síkfutás mozgásanyaga, a sportolók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai a különböző korcsoportokban. Hasonlóságok és különbözőségek a két versenyszám technikai, energetikai és mozgásdinamikai jellemzőit illetően. Speciális edzésszerek és módszerek alkalmazása a képességek fejlesztése és a helyes technika kialakítása érdekében. Hibajavítási lehetőségek a technika fejlesztése céljából.
2. A 400 méteres síkfutás mozgásanyaga, a sportolók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai a különböző korcsoportokban. Eltérő vonások a 400 méteres síkfutás és a rövidebb sprints számok technikai, energetikai és mozgásdinamikai jellemzőit illetően. Speciális edzésszerek és módszerek alkalmazása a képességek fejlesztése és a helyes technika kialakítása érdekében. Hibajavítási lehetőségek a technika fejlesztése céljából.
3. A 100 méteres női és 110 méteres férfi gátfutás, valamint a női és férfi 400 méteres gátfutás mozgásanyaga, a sportolók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai a különböző korcsoportokban. Hasonlóságok és különbözőségek a rövidebb és hosszabb gátfutások technikai és mozgásdinamikai jellemzőit illetően. Speciális edzésszerek és módszerek alkalmazása a képességek fejlesztése és a helyes gátvételi és futótechnika kialakítása érdekében. Hibajavítási lehetőségek a technika fejlesztése céljából.
4. A 4x100 és 4x400 méteres váltófutások mozgásanyaga, váltási technikák, a sportolók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai a különböző korcsoportokban. Hasonlóságok és különbözőségek a rövid és hosszú váltószámok technikai, energetikai és mozgásdinamikai jellemzőit illetően. Speciális edzésszerek és módszerek alkalmazása a váltási technikák kialakítása és csiszolása érdekében. Hibajavítási lehetőségek a technika fejlesztése céljából.
5. Szakági kiválasztás a közép és hosszútáv futás, akadályfutás és gyaloglás versenyszámaira (életkor, testalkat, mentális képességek, speciális képességek). Az atlétikai állóképességi versenyszámok elhelyezése a hasonló képességeket igénylő sportágak palettáján. Hasonlóságok, különbségek a triatlon, duatlon, öttusa, sífutás, biatlon, kerékpár, úszás, motorsport, stb. Saját meghatározó élmény.
6. A középtáv futás versenyszámainak mozgásanyaga, a sportolók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai a különböző korcsoportokban. Elemezze egy 800 m vagy 1500 méteres verseny taktikai, stratégiai elemeit, lefolyását (Gyémánt-liga, Világverseny elődöntők, selejtezők, döntő). Saját meghatározó élmény.
7. A hosszútáv futás és gyaloglás versenyszámainak mozgásanyaga, a sportolók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai a különböző korcsoportokban. Speciális izom-energetikai kérdések a hosszútáv futó és gyalogló versenyszámok vonatkozásában.

Elemesse egy tetszőleges hosszútávfutó vagy gyaloglóverseny taktikai, stratégiai elemeit, lefolyását valamely világverseny vonatkozásában. Saját meghatározó élmény.

8. Az akadályfutás mozgásanyaga, a sportolók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai a különböző korcsoportokban. Hasonlóságok és különbségek a közép és hosszútávfutók edzőmunkájához képest. Taktikai, stratégiai megfontolások a különböző világversenyek tükrében (Gyémánt-liga, Világverseny elődöntők, selejtezők, döntő). Saját meghatározó élmény.
9. A távolugrás mozgásanyaga, a sportolók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai a különböző korcsoportokban. Sajátosságok, amelyek megkülönböztetik a távolugrást és a másik három atlétikai ugrószámól technikai, és mozgásszerkezeti és dinamikai jellemzőit illetően. Speciális edzésszerek és módszerek alkalmazása a képességek fejlesztése és a helyes technika kialakítása érdekében. Hibajavítási lehetőségek a technika fejlesztése céljából.
10. A hármassugrás mozgásanyaga, a sportolók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai a különböző korcsoportokban. Sajátosságok, amelyek megkülönböztetik a hármassugrást és a másik három atlétikai ugrószámól technikai, és mozgásszerkezeti és dinamikai jellemzőit illetően. Speciális edzésszerek és módszerek alkalmazása a képességek fejlesztése és a helyes technika kialakítása érdekében. Hibajavítási lehetőségek a technika fejlesztése céljából.
11. A magasugrás mozgásanyaga, a sportolók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai a különböző korcsoportokban. Sajátosságok, amelyek megkülönböztetik a magasugrást és a másik három atlétikai ugrószámól technikai, és mozgásszerkezeti és dinamikai jellemzőit illetően. Speciális edzésszerek és módszerek alkalmazása a képességek fejlesztése és a helyes technika kialakítása érdekében. Hibajavítási lehetőségek a technika fejlesztése céljából.
12. A rúdugrás mozgásanyaga, a sportolók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai a különböző korcsoportokban. Sajátosságok, amelyek megkülönböztetik a rúdugrást és a másik három atlétikai ugrószámól technikai, és mozgásszerkezeti és dinamikai jellemzőit illetően. Speciális edzésszerek és módszerek alkalmazása a képességek fejlesztése és a helyes technika kialakítása érdekében. Hibajavítási lehetőségek a technika fejlesztése céljából.
13. A kalapácsvetés jellemzése, technikája a különböző korosztályokban. A kalapácsvetők felkészítésének sajátosságai, a többi dobószámától eltérő vonatkozásai. Szakágspecifikus képességek kialakítása, fejlesztése, mérése. Speciális eszközök, alternatív megoldások és módszerek alkalmazása a különböző korosztályú versenyzők felkészítésében. Balesetmegelőzés.
14. A gerelyhajítás (kislabda) jellemzése, technikája a különböző korosztályokban. A gerelyhajítók felkészítésének sajátosságai, a többi dobószámától eltérő vonatkozásai.

Szakágspecifikus képességek kialakítása, fejlesztése, mérése. Speciális eszközök, alternatív megoldások és módszerek alkalmazása a különböző korosztályú versenyzők felkészítésében. Balesetmegelőzés.

15. A súlylökés jellemzése, technikája a különböző korosztályokban. A súlylökők felkészítésének sajátosságai, a többi dobószámtól eltérő vonatkozásai. Szakágspecifikus képességek kialakítása, fejlesztése, mérése. Speciális eszközök, alternatív megoldások és módszerek alkalmazása a különböző korosztályú versenyzők felkészítésében. Balesetmegelőzés.
16. A diszkoszvetés jellemzése, technikája a különböző korosztályokban. A diszkoszvetők felkészítésének sajátosságai, a többi dobószámtól eltérő vonatkozásai. Szakágspecifikus képességek kialakítása, fejlesztése, mérése. Speciális eszközök, alternatív megoldások és módszerek alkalmazása a különböző korosztályú versenyzők felkészítésében. Balesetmegelőzés.
17. Összetett versenyek a különböző korosztályokban. Fedettpályás és szabadtéri versenyek. A többpróbázók felkészítésének és versenyeztetésének sajátosságai. Szakágspecifikus képességek kialakítása, fejlesztése, mérése. Speciális edzéscserezők és módszerek alkalmazása a különböző korosztályú versenyzők felkészítésében.