



SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet

6725 Szeged Hattyas u. 10.
Tel.: 62 544 729

Edző alapképzési szak (BA)

Záróvizsga „B” tételek

Atlétika specializáció

1. Az atlétika helye, szerepe az egyetemes testkultúrában:
 - az atlétika sportággá válása;
 - az atlétika elterjedtsége és nemzetközi, illetve hazai szervezetei;
 - a sportág versenyszámainak felosztása és a változási tendenciák;
 - a kondicionális képességek szerepe a sportág futó-, ugró- és dobó versenyszámaiban.
2. Az atlétikus képzés jelentősége a fiatalok kondicionális képességfejlesztésében:
 - a kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával;
 - az életkori sajátosságoknak megfelelő foglalkoztatás szempontjai;
 - a szenzitív időszakoknak megfelelő képességfejlesztés.
3. Ismertesse a gerelyhajítás technikáját, a dobásformák helyes végrehajtásának kritériumait:
 - hajítást helyből, a hármas és ötös dobólépés oktatását;
 - a hajítókészség fejlesztését.
4. Ismertesse a háttal felállásból, pördülettel történő diszkoszvetés technikájának oktatási fokozatrendszerét, a dobásformák helyes végrehajtásának kritériumait:
 - a diszkoszvetés előkészítő gyakorlatait, diszkoszvetést helyből;
 - a pördület előkészítő gyakorlatait, a pördület összekapcsolását a dobóterpesszel és a kidobással.
5. Ismertesse a háttal felállásból, becsúszással végzett súlylökés technikájának oktatási fokozatrendszerét, a helyes végrehajtás kritériumait:
 - súlylökést helyből, a becsúszás előkészítő gyakorlatait;
 - a becsúszást, a dobóterpesz és a kilökés összekapcsolását.
6. Ismertesse a kalapácsvetés technikájának oktatási fokozatrendszerét, és a helyes technikai végrehajtás kritériumait:
 - vetés kalapácsvetés szerűen helyből, a sarok-talp forgás felépítését;
 - az előlengetést, forgást, és a kidobás oktatását.
7. A dobókészség fejlesztése az atlétikában: a lökö-, hajító- és vető mozgás fejlesztése tömörtlabda dobással.
8. Ismertesse az atlétikai dobásgyakorlatok oktatási fokozatrendszerét:
 - két- és egykezes dobásokat helyből, illetve különböző testhelyzetekből;
 - két- és egykezes dobások lendületszerzését.
9. Ismertesse a háttal felállásból, pördülettel végzett súlylökés technikájának oktatási fokozatrendszerét:
 - a helyből és a pördülettel végrehajtott súlylökést előkészítő gyakorlatait;
10. Ismertesse a magasugrás flop technikájának oktatási fokozatrendszerét:
 - az ugrás rávezető gyakorlatait;
 - a nekifutás kimérését és a felugrás helyének meghatározását.
11. Az atlétikai ugrások képességfejlesztő gyakorlatainak ismertetése:
 - az el- és felugrókészség kialakításának gyakorlatai;

- ugróiskola gyakorlatai az edzéseken.
12. Ismertesse a rúdugrás technikájának logikailag és didaktikailag elválasztható mozgásszakaszait, valamint a helyes végrehajtás jellemzőit:
- nekifutást, elugrást és rúdhajlítást a talajon;
 - a rúdhajlítás első és második szakaszát, a légmunka további jellemzőit.
13. Az atlétikai ugrásokhoz szükséges képességfejlesztés szabadtéri körülmények között, ugróiskola gyakorlatok az edzéseken.
14. Ismertesse a távolugrás technikájának logikailag és didaktikailag elhatárolható mozgásszakaszait, a helyes technikai végrehajtás jellemzőit:
- a nekifutás jellemzőit, a távolugrás fő-, és részsakaszait;
 - az elugrás technikai jellemzőit;
15. Ismertesse a távolugrás ollózó technikájának oktatási fokozatrendszerét, a helyes végrehajtás kritériumait:
- az ollózó technika rávezető gyakorlatait;
 - elugrás emelt elugróhelyről, a légmunka sajátosságait.
16. Ismertesse a hármasugrás technikájának logikailag és didaktikailag elhatárolható mozgásszakaszait, a helyes technikai végrehajtás jellemzőit:
- a nekifutás jellemzőit, az ugrás fő- és részsakaszait;
 - az ugrások elemzése, százalékos összehasonlítása és a talajfogás formái.
17. Az atlétikai ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése:
- a gyorsaság megnyilvánulása az atlétikai ugrásokban;
 - az atlétikai ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztésének eszközei, módszerei.
 - az oktatás menetét, módszereit.
18. Az atlétikai futásokhoz szükséges kondicionális képességek és ezek megnyilvánulása az atlétikai futásokban.
19. A gyorsaság megnyilvánulási formái az atlétikai futásokban;
- a futógyorsaság közvetlen és közvetett fejlesztése.
20. Ismertesse a közép- és hosszútávfutás logikailag és didaktikailag elválasztható mozgásszakaszait, valamint a futólépés paramétereit:
- a támasz- és repülőfázis, a lépéshossz illetve a lépésfrekvencia jellemzőit;
 - az aerob állóképesség fejlesztésének módszereit,
21. Ismertesse a váltófutás technikai végrehajtásának jellemzőit:
- váltási technikák és a váltóbot átadásának, átvételének formái;
 - a különböző indulási formák jellemzőit;
 - az indulási és váltási segédvonalak kijelölésének szempontjait.
22. Ismertesse a váltófutás oktatási fokozatrendszerét:
- a váltófutás oktatásának előfeltételeit;
 - a rávezető gyakorlatok helyes végrehajtásának kritériumait;
 - a váltófutás oktatásának elveit és módszereit.
23. Gyorsasági állóképesség fejlesztésének módszerei a sportköri foglalkozások keretében:
- futójátékok, folyamatos váltók;
 - ismétléses futások és irányított fartlek futások.
24. Ismertesse a vágázók rajtjának oktatási fokozatrendszerét, és a térdelőrajt rávezető gyakorlatait.
25. Ismertesse a gátfutás szakaszait és a helyes technika jellemzőit:
- rajt és ráfutás az első gátra, valamint a gátak közötti futás jellemzőit;
 - a gátvétel elemzését.