

Sportági szakismeretek tantárgy – osztályozó vizsga témakörei

13. évfolyam

2025-2026. tanév

Az osztályozó vizsga egy gyakorlati, egy írásbeli és egy szóbeli részből áll. A vastaggal kiemelt témákra kell a hangsúlyt fektetni. Az 1-es és 3-as számú blokk kerülhet elő szóbeli és írásbeli résznél, a 2-es blokk pedig a gyakorlati résznél. Kiemelt hangsúlyt kell fektetni a vastaggal szedett részekre. A gyakorlati vizsgarészhez sportfelszerelés szükséges. Minden vizsgarész maximum 20 perces lehet, felkészülési idő nincs, a vizsgarészek között igény szerint 15 perc szünetet biztosítunk.

1)

- a) Az edzés tervezése, adminisztrációja
- b) Az edzés tervezésének módszertana. **Edzésmódszerek**
- c) Edzésrészek tervezése. **Periodizáció, ciklusok**
- d) Edzések tervezése. **Kezdő, középhaladó, haladó edzés különbségei**
- e) Edzésidőszakok tervezése. **Tömegnövelő, formába hozó, versenydőszak**
- f) Edzésdokumentáció, edzésnapló. **Mit tartalmaz?**

2)

- a) Az edzés szervezési feladatai **Konditerem előkészítése**
- b) Feladatok az edzés előtt (létszám, sporteszközök, pálya összeállítása).
- c) Az edző helyezkedése. **Pozícionálás**
- d) Gyakorlatvezetés folyamata!**
- e) Feladatok az edzés végén.

3)

- a) Az edző elemző munkája
- b) Az alany feltérképezése. **Anamnézis, fittségi tesztek**
- c) Edzések hospitálása adott szempontok alapján.
- d) Verseny/mérkőzés elemzése adott szempontok alapján.
- e) Edzést tartó társ értékelése.
- f) Saját edzés értékelése. **Önreflexió**

Budapest, 2026. 07. 02.