

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
24 iulie 2024

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI

Varianta 2

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.
- Timpul de lucru efectiv este de patru ore.

I. TÊTEL **(60 punct)**

1. Vărszolzjanak a vizsgalapra az alábbi követelményekre: **15 pont**
- a. Határozzák meg a motrikus kapacitást. 3 pont
 - b. Nevezzenek meg a neoropszihikai helyreállítást felgyorsító eszközök közül egyet. 3 pont
 - c. Határozzák meg a sportedzés programálását. 3 pont
 - d. Nevezzenek meg egyet a teljesítménysport célkitűzései közül. 3 pont
 - e. Sorolják fel az edzéslecke három részét. 3 pont
2. Az **A** oszlop tartalmazza a technikai képzés összetevőit, a **B** oszlop pedig ezek jellegzetes rövid vonásait. Írják le a vizsgalapra a helyes párosítást az **A** oszlop betűi és **B** oszlop számai között. **15 pont**

A

- a. a technikai elem
- b. a technikai eljárás
- c. a technikai eljárás alapmechanizmusa

B

- 1. konkrét motrikus szerkezet
- 2. sajátos végrehajtási mód-egyéni jelleg
- 3. motrikus alapszerkezet amely egy sportág űzésérnek alapját képezi
- 4. a motrikus cselekvések logikus összekapcsolása

3. A sportolók felkészítésé több szakaszban történik, amelyeket az életkor sajátosságai és a szervezet általános alkalmazkodási lehetőségei határoznak meg. **30 pont**
- a. Határozzák meg a sportedzés első szakaszát. 6 pont
 - b. Mutassák be a motrikus kapacitás széleskörű fejlesztését mind az első szakasz fő feladata. 12 pont
 - c. Mutassák be a motrikus képességek /adottságok fejlesztését mint az első szakasz fő feladata. 12 pont

II. TÊTEL **(30 punct)**

Alkossanak egy felkészülési mikróciklust kezdő csoport számára, felkészítő időszakra, általános felkészülési szakaszban, szabadon választott sportágban. Követni fogják:

- a. a gyakorlati oktató célkitűzések megnevezését az edzés összetevői számára, külön minden egyes lecke részére; 7 pont
- b. minden egyes leckénél használt eszközök megnevezését; 7 pont
- c. az adagolás megemlítését; 7 pont
- d. a terhelés dinamikájának megemlítését (tömeg és intenzitás % - ban); 7 pont
- e. a szaknyelv használatát. 2 pont