

Komplex „A” sporttétel

1. általános csonttan (FA)

- makroszkópos, mikroszkópos szerkezet
- Csontok általános jellemzői
- Csontösszeköttetések típusai
 - Ízület szerkezete, mozgásformák csoportosítása

2. Részletes csonttan (FA)

- Végtagcsontok, függesztőveik, és összeköttetések
- a törzs csontjai csontösszeköttetései, a gerincoszlop jellemzése
 - a koponya szerkezete, összeköttetései

3. Általános izomtan(FA)

- Izom biokémiája
- az izom mikroszkópos és makroszkópos hierarchikus felépítése
- izomrosttípusok és biokémiai, fiziológiai különbségei
- Izmok csoportosítási lehetőségei
 - Izomtípusok és jellemzése.

4. Részletes izomtan I (FA)

Felső végtag és függesztőöv izmainak bemutatása az eredés, tapadás, működés jellemzésének tükrében

5. Részletes izomtan II (FA)

alsó végtag és függesztőöv izmainak bemutatása az eredés, tapadás, működés jellemzésének tükrében

6 Részletes izomtan III (FA)

- - A törzs és a nyak izmainak bemutatása az eredés, tapadás, működés jellemzésének tükrében

7. Az első ellátás alapelve, protokolláris szabályai, Részterületeinek ismertetése (Klin)

- a BLS újraélesztés részletes ismertetése, indikációi, kontraindikációi
- A stabil oldalfektetés részletes menete, indikációi, kontraindikációi

8. A sebzések fajtái (Klin)

- A kapilláris, vénás, artériás vérzések és első ellátásuk
 - Nem szokványos vérzések és első ellátásuk (Hasúri-, mellúri-, koponyaűri és tápcsatorna vérzései)

- 9. Lágyszövet-sérülések, (Klin)** ill. rándulás, zúzódás, ficam, törések felismerése, elkülönítése, első ellátása

10. Az egészséges táplálkozás alapelvei (Klin)

- Energetikája
- Mennyisége, minősége
- a táplálkozási piramis elemzése

11. Mutassa be a mozgásszegény életmód (Klin) következményeként kialakuló lehetséges

- belgyógyászati
- ortopédiai
 - reumatológiai szövődményeket

12. Mutassa be példával a túledzettség két típusát, jellemzőit, prevenciósi lehetőségeit! (FA)

- Ismertesse az élsportban gyakori Burn out syndroma jelentőségét!

13. A vizeletelválasztó- és elvezető rendszer (FA) anatómiája, élettana- a vese makro- és mikroszkópos szerkezete

- a vese 3 jellemző működésének összefüggései
 - az egészséges és a kóros vizelet összetétele

14. A víz és az ásványianyag forgalom (FA) jelentősége az élsportban

- jelentősebb anionok és kationok
- mely anyagcsere folyamatokban van jelentőségük
- felvételük legfontosabb forrásai
 - hiányukban jelentkező állapotváltozások

15. Az égési sérültek első ellátása (Klin)

- az égési sérültek csoportosítási lehetőségei
- Az égési sérültek ellátási protokollja

16. A sportártalmak és csoportosításuk, prevenciójuk (Klin)

- Izmodokat érintő állapotváltozások
- Ízületeket érintő állapotváltozások
- csontokat érintő állapotváltozások

17. A keringési rendszer (FA)

- A szív rétegei, üregei, billentyűi
- A szív extra-és intrakardiális szabályozása
- a vér útja a testben
- változások a sport hatására

18. A légzőrendszer felépítése(FA)

- A felső- és az alsó légutak anatómiája
 - A légzést segítő izmok és egyéb képletek működése
 - A ki- és a belégzés fiziológiája
 - A légzőrendszer változásai sport hatására

19.Koponya- és gerincsérülések(Klin)

- Típusai
- első ellátásuk, elsősegélynyújtási protokoll

20. Az egészséges és a „beteg” bőr (Klin)

- A bőr 3 rétegének rövid jellemzése
- Vírusos, bakteriális, gombás és kórokozó nélküli bőrbetegségek felismerése, kezelése
- Megelőzése

Ágazati Szakmai érettségi
Sportedző szakmacsoport

Komplex „B” tételsor

Budapest, 2021. február 10.

Készítette: Gaál Richárd

1. Edzélmélet helye és szerepe a sporttudományok rendszerében

- a. edzélmélet fogalma**
- b. fő összetevői**
- c. kialakulásának fázisai**
- d. területei**
- e. Terminológia**

2. Edzettség kialakulásának elméleti alapjai

- a. inger és ingerküszöb**
- b. edzésterhelés fogalma**
- c. részei és jellemzése**
- d. mitől függ?**
- e. Alkalmazkodás, adaptáció**

3. A terhelés összetevői és jellemzésük, valamint az edzettségbeli változások tünetei

- a. Intenzitás**
- b. ingersűrűség**
- c. időtartam**
- d. terjedelem**
- e. kapcsolatai**

4. Fáradtság szerepe az alkalmazkodás-edzettség kialakulásának folyamatában

- a. fáradtság szakaszai és jellemzésük**
- b. ábrázolás és értelmezés**
- c. fáradtság típusok**

5. Az edzettség és sportteljesítmény összetevői, élsport jellemzése

- a. edzettség fogalma**
- b. edzettség és teljesítmény kölcsönhatása**
- c. teljesítmény összetevői**
- d. élsportedzés jellemzése**

6. Túledzettség jellemzése. Edzést és terhelés típusok
 - a. Aluledzettség, túledzettség, határterhelés és optimális terhelés
 - b. túledzettség típusok és kezelésük

7. Edzéseszközök szerepe
 - a. természet erői és higiénias tényezők
 - b. magaslati edzés jellemzése
 - c. dopping fogalma és szerepe
 - d. versenyek szerepe
 - e. ellenőrzések, értékelése jelentősége

8. Edzésfolyamatok hatékonyságát befolyásoló elvek rendszere
 - a. fokozódó terhelés
 - b. hosszú távú terhelés
 - c. egyénre szabott terhelés
 - d. tudatosság, rendszeresség

9. Erőfejlesztés elméleti alapjai I.
 - a. Izomerő fogalma
 - b. izom-összehúzódás fajtái
 - c. erő speciális fajtái és jellemzésük
 - d. erőkifejtés fogalma és fajtái

10. Erőfejlesztés elméleti alapjai II.
 - a. izomerő kifejtés függ
 - b. jellemezze az izotóniás erőedzést
 - c. jellemezze az izometriás erőedzést

11. Erőfejlesztés módszerei és terhelési rendszerei
 - a. erőfejlesztő módszerek és erőmegtartó eljárások
 - b. 8 ütemű dinamikus erőfejlesztő gyakorlat összeállítása

12. Gyorsaságfejlesztés elméleti alapjai

- a. fogalma
- b. fajtái
- c. jellemzésük

13. Gyorsaságfejlesztés főbb lehetőségei

- a. fejlesztés lehetőségei
- b. módszertani ajánlások ismertetése
- c. fiatalok gyorsasági edzése

14. Az állóképesség fejlesztésének elméleti alapjai I.

- a. fogalma, fajtái
- b. jellemzése
- c. energianyerési folyamatok
- d. terhelési módok élettani jellemzése
- e. edzett szív

15. Az állóképesség elméleti alapjai II.

- a. állóképességi alkalmazkodás szakaszai
- b. állóképesség teljesítmény színvonala függ
- c. állóképesség terhelési tényezői

16. Az állóképesség fejlesztésének módszertana

- a. állóképesség teljesítmény színvonala függ
- b. Állóképesség fejlesztő módszerek
- c. jellemzésük

17. Gimnasztika története, kialakulása

- a. A gimnasztika kialakulása, fejlődése, szaknyelv, a gimnasztika fogalma,
- b. feladatai gimnasztika feladatai és gyakorlati megvalósulása

18. Gimnasztika alkalmazási területei

- a. A gimnasztika jellemzői, alkalmazásának területei
- b. Alapforma fogalma, alapformák szemléltetése (rajz vagy szóban vagy bemutatás)

19. Alapformák

- a. Testrészek helyzetére vonatkozó szakkifejezések és szemléltetésük.
- b. Vezényelje le a képen látható gyakorlatsort szaknyelv használatával. (Szóban közléssel vagy utasítással)

20. Test helyzetei, tengelyi, síkjai

- a. Az egész test helyzetére vonatkozó szakkifejezések
- b. A test tengelyei, síkjai. Szemléltesse ezek helyét