

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/ CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/ REZERVATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

13 iulie 2011

**Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Antrenori**

Varianta 2

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.
- Timpul efectiv de lucru este de 4 ore.

I. TÉTEL (30 punct)

1. A sport funkciói kölcsönhatást jelentenek egy sportág művelése és a sportolóra kifejtett hatása között. **18 pont**
- a. Sorolja fel a sport funkcióit. 6 pont
- b. Mutasson be három funkciót a felsoroltakból. 12 pont
2. A technikai kivitelezés megtanulása, általában végigkíséri a mozgástanulás bármelyik szakaszát. **12 pont**
- a. Sorolja fel a technikai kivitelezés tanulásának négy szakaszát. 4 pont
- b. Mutassa be a szakaszokban használt módszereket és módszertani eljárásokat. 8 pont

II. TÉTEL (30 punct)

- Az erő kifejtés a csúcsteljesítmény képességének egyik meghatározó tényezője.
- a. Határozza meg az erő kifejtés fogalmát. 3 pont
- b. Határozza meg az edzésterhelés fogalmát. 3 pont
- c. Nevezze meg a terhelés nyolc külső mutatóját, amelyek az edzésterhelés nagyságát adják. 8 pont
- d. Mutassa be a c. pontban felsorolt nyolc mutatót. 16 pont

III. TÉTEL (30 punct)

- Alkosson edzéstervet egy mikrociklusra (öt edzés) ifjúsági korosztály számára versenydíszakban, tetszőlegesen választott sportágban. A tervezés során vegye figyelembe a következőket:
- a. az edzések célkitűzéseit, minden egyes edzésre lebontva; 7 pont
- b. a felhasznált edzésszereket és ezek adagolását; 7 pont
- c. az igénybevétel dinamikáját (terjedelem és intenzitás %), az edzések célkitűzéseinek függvényében. 7 pont

Megjegyzés! Pontozódik a szaknyelv használata, **(3 pont)**, célkitűzések váltakozása, **(3 pont)** és a célkitűzések – igénybevétel kölcsönhatása **(3 pont)**.