

# GYORSKORCSOLYA

## A sportági elméleti vizsga (40 pont) témakörei:

1. Mutassa be a Magyar Gyorskorcsolyasportok Hosszú-távú Fejlesztési Programjának rendszerét, annak életkori besorolás alapján kialakított képzési szintjeit az életkor-szenzitív időszakának és annak feladat-cél szempontjai aspektusából.
2. Mutassa be a gyorskorcsolya edzés teljesítményszerkezetét és az edzésrendszer elméleti felépítését.
3. Mutassa be a korosztályos képzés mozgás és koordinációs fejlesztésének alapelveit és gyakorlat anyagának jellegzetességeit.
4. Melyek a gyorskorcsolya sportágak sajátosságai és jellegzetességei az edzésterhelés periodizálása tekintetében?
5. Sorolja fel és röviden mutassa be mely terhelésvizsgálati eljárásokat alkalmazzák a gyorskorcsolya sportágakban.
6. Mutassa be az edzhetőség szenzitív periódusait.
7. Sorolja fel és mutassa be az LTAD alapján az éves felkészülési terv 10 lépéses megközelítését.
8. Sorolja fel és mutassa be az LTAD alapján a képességfejlesztés (5S) elemeit és jellemezze őket a szenzitív időszakok függvényében.
9. Mutassa be a naptári, a relatív és a biológiai életkor jellegzetességeit és összefüggéseit.
10. Mutassa be és jellemezze az éves felkészülési terven belül mezo-, és mikro ciklusok felépítését és felépítésük meghatározó tényezőit.

## **Irodalom:**

1. Balyi, I. Way, R., & Higgs, C. (2013): Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Balyi I., Telegdi A. (2017): A korcsolyasport hosszú távú fejlesztési programja. Összefoglaló. Budapest, MOKSZ Kiadványa.
3. Balyi, I. Gécz, G., Bognár, J., Bartha, Cs. (2016): Hosszú Távú Sportolófejlesztési Program. Budapest, Magyar Olimpiai Bizottság Kiadványa.
4. Györgyi J., Telegdi A. (2018): Gyorskorcsolya sportágak elmélete IVI. MOKSZ Jegyzet, Budapest.
5. Harsányi, L. (2000). Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

**A gyakorlati vizsga feladatai (30 pont):**

1. *gyakorlat:* Mutasson be 3-3 db. egyhelyben és haladással végzett egyenes imitációs gyakorlatot karmunkával.
2. *gyakorlat:* Mutasson be 3-3 db. kanyarteknikai imitációs gyakorlatot helyben és haladással.
3. *gyakorlat:* Mutasson be a bemelegítés mozgásanyagába beépíthető 6 db. mobilzációs és előkészítő gyakorlatot.