**SZAKEDZŐ MESTERKÉPZÉSI SZAK**

**GYORSKORCSOLYA SPORTÁG**

**A sportági elmélet szóbeli (20 pont) és írásbeli (20 pont) vizsga témakörei**

1. A Magyar Gyorskorcsolyasportok Hosszú-távú Fejlesztési Programjának rendszere, annak életkori besorolás alapján kialakított képzési szintjei, életkor-szenzitív időszak feladat/cél szempontjai.
2. A gyorskorcsolya edzés teljesítményszerkezete és az edzésrendszer elméleti felépítése.
3. A korosztályos képzés mozgás és koordinációs fejlesztésének alapelvei és gyakorlat anyagának jellegzetességei.
4. A gyorskorcsolya sportágak sajátosságai és jellegzetességei az edzésterhelés periodizálása tekintetében.
5. Alkalmazott terhelésdiagnosztikai eljárások a gyorskorcsolya sportágakban.
6. Az edzhetőség szenzitív periódusai.
7. Az LTAD alapján az éves felkészülési terv 10 lépéses megközelítése.
8. Az LTAD alapján a képességfejlesztés (5S) elemei és azok jellemzői a szenzitív időszakok függvényében.
9. Naptári, a relatív és a biológiai életkor jellegzetességei és összefüggései.
10. Az éves felkészülési terven belül mezo-, és mikro ciklusok felépítése és felépítésük meghatározó tényezői.

**Ajánlott irodalom:**

* Balyi, I. Way, R., & Higgs, C. (2013). [*Long-Term Athlete Development*](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215ec1a56c0a8086873e7301f002cf12c%22&editionUuid=15ec1a56c0a8086873e7301f002cf12c&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)*.* Champaign, IL: Human Kinetics.
* Balyi I., Telegdi A. (2017). [A korcsolyasport hosszú távú fejlesztési programja](https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2021/04/GYHFP_ismerteto%25CC%258B-szuloknek.pdf&ved=2ahUKEwiBt72tnoGKAxUFgP0HHRKLMREQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw0K8J5ehayxm4oLBznk10pQ). Összefoglaló. Budapest, MOKSZ Kiadványa.
* Balyi, I. Géczi, G., Bognár, J., Bartha, Cs. (2016). [Hosszú Távú Sportolófejlesztési Program](http://archiv.olimpia.hu/images/MOB/hosszutavu_sportolofejlesztesi_program_17.03.29/MOB_2016_Hossz%C3%BAt%C3%A1v%C3%BA_sportol%C3%B3fejleszt%C3%A9si_program_final.PDF). Budapest, Magyar Olimpiai Bizottság Kiadványa.

Györgyi J., Telegdi A. (2018). Gyorskorcsolya sportágak elmélete I-VI. MOKSZ Jegyzet, Budapest.

* Harsányi, L. (2000). [Edzéstudomány I-II](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22156a9e0dc0a80868090b5d59001490b1%22&editionUuid=156a9e0dc0a80868090b5d59001490b1&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
* Radák, Zs. (2019). [Edzésélettan 2.0](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&editionUuid=d408de35c106d61e736bb49500110bb4&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Krea-Fitt Kft.

Telegdi, A., Balyi, I., Györgyi, J. (2020). [A Gyorskorcsolyasportok Hosszútávú Fejlesztési Programja](https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2020/11/GYHFP-Hossz%C3%BA-anyag_berci_v3_final.pdf).