# **SZAKEDZŐ MESTERKÉPZÉSI SZAK**

# **TORNA (NŐI) SPORTÁG**

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

1. Nemzetközi tornatörténet, kiemelten a szerfejlődés állomásainak ismertetésével.
2. Hazai tornatörténet ismertetése, kiemelten az olimpiákon részt vett bajnokaink, érmeseink tükrében.
3. Ismertesse a tornasport szerkezeti, szervezeti felépítését nemzetközi és hazai vonatkozásban!
4. Melyek a hazai versenyrendezési módok, mindegyiket ismertesse részletesen?
5. Mik a kiválasztás, szűrés általános szabályai és magyarországi lehetőségei?
6. Kiegészítő szerek alkalmazása a tornasportban. Gyakorlati példák ismertetése.
7. A tornaedzés és versenyzés pedagógiai kérdései.
8. A tornaedzés és versenyzés pszichológiai kérdései.
9. Motoros képességek a tornasportban, sportágspecifikus fejlesztésük.
10. Az örökletes és szerzett tulajdonságok szerepe a tornásszá válás folyamatában. Tornászmodell.

**Ajánlott irodalom:**

* Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1998): [Torna A-tól Z-ig](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221556c688c0a808687574b5ad000be233%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Hamza István, Budapest.
* [A pontozás szabályai. Code of Points](https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%2520WAG%2520COP.pdf&ved=2ahUKEwjvzrO398mJAxXZhv0HHQO1CcgQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw0s3XlJ3eGgdE9-Ckxui_da) (2016-2020) F.I.G.
* Karácsony I. (2002): [A magyar tornasport krónikája](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159b7d0fc0a8086869d2d8ea001b02f1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Gulliver, Budapest
* Karácsony, I. (1989) [Képességfejlesztés a férfi tornában](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215293744c0a808681eb9729a0001ffd1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). TF Közlemények, Budapest.
* Dubecz József (2009): [Általános edzéselmélet és módszertan](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) Rectus Kft. 2009. Budapest.
* Radák Zsolt (2019): [Edzésélettan 2.0](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.
* Tóth Ernő (1985): [A női versenytorna](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215b962e9c0a8086848f6676f00255fca%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Sportpropaganda Vállalat, Budapest.

**A sportági komplex gyakorlati vizsgafeladat (30 pont)**

Állítson össze egy 10 perces sportágspecifikus bemelegítést bázis akrobatikus elemek előkészítéséhez. (Rundel; Flick-flack; előre, hátra zsugorszaltó).