

**Képesítő vizsga**  
Sportedző (Curling)

**A tételsor**

**Projektfeladat (Gyakorlat): Edzésterv összeállítása**

**1. tétel:**

Tervezzen junior játékosok számára egy 4 hetes időszakot a jeges szezon kezdetére, melynek fő célja a technikai tudás rögzítése a nyári kihagyás és száraz alapozás után.

**2. tétel:**

Állítson össze egy 90 perces jeges edzéstervet felnőtt A-ligás csapat részére, amely kizárólag a söprési hatékonyság és a pulzus-kontrollált dobás kapcsolatára fókuszál.

**3. tétel:**

Készítsen heti tervet egy vegyes-páros csapat részére az évi fő mérkőzésük, az Országos Bajnokság előtti hétre. Fejtse ki, hogyan változik a terhelés a korábbi hetekhez képest.

**4. tétel:**

Vázolja fel a teljes versenyszezon (szeptember–május) főbb szakaszait egy 14 éves junior csapat esetében, kiemelve a játékos fejlesztés és a technikai alapozás arányait.

**5. tétel:**

Állítson össze éves edzéstervet rekreációs célú szenior játékosoknak, fókuszálva az ízületivédelemre és a szezonon kívüli prevenció felkészülésre.

## **Képesítő vizsga**

### Sportedző (Curling)

#### **6. tétel:**

Tervezzen meg egy utazással járó hetet felnőtt válogatott csapat részére, ahol a csapat külföldi versenyen vesz részt. Hogyan kezeli az utazással járó terhelést és a regenerációt?

#### **7. tétel:**

Készítsen 6 hetes nyári erőnléti tervet, kifejezetten az egyensúly, stabilitás és az állóképesség fejlesztésére.

#### **8. tétel:**

Készítsen tervet egy 60 perces edzésről, ahol a cél az egyensúlyérzék fejlesztése és a kicsúszás alapjainak elsajátítása játékos formában 10 éves gyermekek részére.

#### **9. tétel:**

Tervezzen meg egy kerekesszékes vegyes páros curling csapat részére egy teljes felkészülési ciklust paralimpiai ciklusban gondolkodva. Milyen specifikus fizikai korlátokat kell beépíteni a tervezésbe?

#### **10. tétel:**

Tervezzen meg egy 4 hetes edzés sorozatot középhaladóknak, amely a védő zóna (guard kövek) használatának mélyítésére épül.

#### **11. tétel:**

Vázzon fel a szezon végi levezetést és az aktív pihenés szakaszát (május–július). Milyen kiegészítő sportágakat javasol és miért?

**Képesítő vizsga**  
Sportedző (Curling)

**12. tétel:**

Hogyan hangolja össze egyetemista játékosok esetén az edzéseket a vizsgaidőszakokkal és a korlátozott jégidővel egy szezonon keresztül?

**13. tétel:**

Tervezzen meg egy 3 napos, külföldi edzőtábort napi két jeges és egy elméleti foglalkozással.

**14. tétel:**

Készítsen edzéstervet egy rendkívül intenzív, 15 mérkőzésből álló versenysorozat utáni első hétre.

**Képesítő vizsga**  
Sportedző (Curling)

**B tételsor:**

**CURLING VISZGA:** Sportági mozgásforma oktatása (Gyakorlat): Edzés levezetése

**1. tétel:**

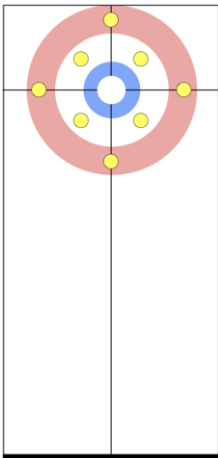
**Ismertessen és mutasson be egy gyakorlatot, amellyel javítani tudja az Ön által edzett játékos irányba csúszását. Ismertesse a mozgás oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.**

Bármilyen szabadon választott „irányba csúszást javító gyakorlat” ismertethető.

- A gyakorlat leírása
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

**2. tétel:**

**Ismertesse és mutassa be a „CRAZY EIGHT” elnevezésű gyakorlatot. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.**



- Felállítás
- A gyakorlat leírása
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

## Képesítő vizsga

### Sportedző (Curling)

#### 3. tétel:

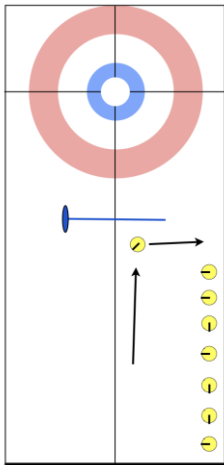
**Ismertessen és mutasson be egy gyakorlatot, amellyel javítani tudja az Ön által edzett játékos kicsúszási sebességének kezelését. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.**

Bármilyen szabadon választott „sebességkezelést javító gyakorlat” ismertethető.

- A gyakorlat leírása
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

#### 4. tétel:

**Ismertesse és mutassa be a „LÉTRA” elnevezésű gyakorlatot. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.**



- A gyakorlat leírása
- Oktatás-módszertani folyamat (növekvő sorrend, csökkenő sorrend)
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

## Képesítő vizsga

### Sportedző (Curling)

#### 5. tétel:

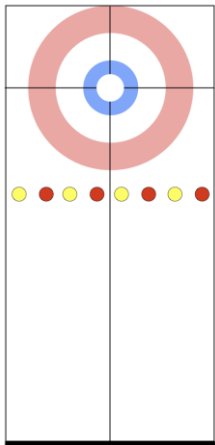
Ismertessen és mutasson be egy gyakorlatot, amellyel javítani tudja az Ön által edzett játékosok „zónázását”, a mozgásban lévő kő sebességének érzékelését. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.

Bármilyen szabadon választott „zónázás és sebességérzékelés fejlesztő gyakorlat” ismertethető.

- A gyakorlat leírása
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

#### 6. tétel:

Ismertesse és mutassa be a „LAS VEGAS” elnevezésű gyakorlatot. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.



- Felállítás
- A gyakorlat leírása
- Pontozás
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

## Képesítő vizsga

### Sportedző (Curling)

#### 7. tétel:

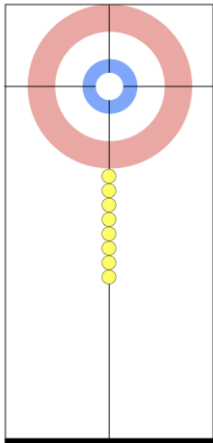
**Ismertessen és mutasson be egy gyakorlatot, amellyel kezdőjátékosoknak tudja oktatni a kicsúszás megfelelő időzítését. Ismertesse a mozgás oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.**

Bármilyen szabadon választott gyakorlat ismertethető.

- A gyakorlat leírása
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

#### 8. tétel:

**Ismertesse és mutassa be a „POP GOES THE WEASEL” elnevezésű gyakorlatot, és egy másik „take out” feladatot. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.**



- A gyakorlat leírása
- Pontozás
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

# Képesítő vizsga

## Sportedző (Curling)

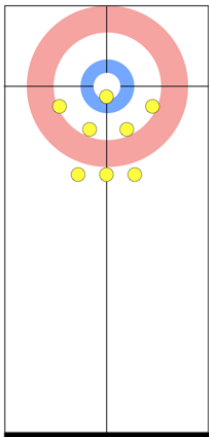
### 9. tétel:

Ismertesse és mutassa be, miként oktatná kezdő játékosoknak a söprést. Milyen veszélyforrásokra és fontosabb ismeretekre hívná fel a figyelmüket. Ismertesse a mozgás oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.

- Söprési technika
- Veszélyforrások
- Módszertan

### 10. tétel:

Ismertesse és mutassa be a „Picket Fences” elnevezésű gyakorlatot. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.



- Felállítás
- A gyakorlat leírása
- Pontozás
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

# Képesítő vizsga

## Sportedző (Curling)

### 11. tétel:

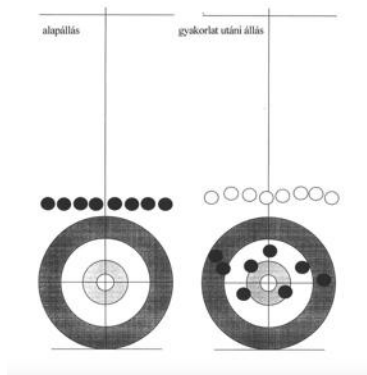
Ismertessen és mutasson be egy gyakorlatot, amellyel egy curling csapat, azon belül is a skip és a söprő játékosok kommunikációját, tudja fejleszteni a kő mozgása közben. Ismertesse a mozgás oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.

Bármilyen szabadon választott gyakorlat ismertethető.

- A gyakorlat leírása
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

### 12. tétel:

Ismertesse és mutassa be a „PUNCH AND JUDY” elnevezésű gyakorlatot. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.



- Felállítás
- A gyakorlat leírása
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

## Képesítő vizsga

### Sportedző (Curling)

#### 13. tétel:

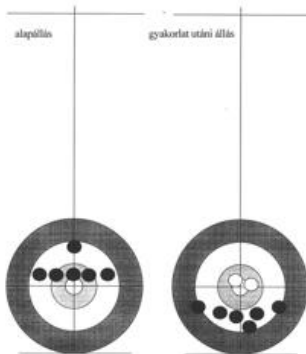
**Ismertessen és mutasson be egy olyan gyakorlatot, ami javítja a csapat dinamikát. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.**

Bármilyen szabadon választott csapat dinamikát fejlesztő gyakorlat ismertethető.

- A gyakorlat leírása
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás

#### 14. tétel:

**Ismertesse és mutassa be a „FIRE DANCE” elnevezésű gyakorlatot. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.**



- Felállítás
- A gyakorlat leírása
- Oktatás-módszertani folyamat
- Általánosan előforduló hibák és javításuk
- Segítségadás