

**Olimpiai súlyemelés sportág felvételi elbeszélgetés témakörei**  
**MSc Szakedző képzés**  
**PTE, Sporttudományi Tanszék**

**Elbeszélgetés témakörei:**

- A sportág története 1896 előtt. A sportág fejlődése, története, technikák és szabályok változása, az Olimpiák tükrében
- A Magyar Súlyemelő Szövetség története és felépítése, a Nemzetközi Súlyemelő Szövetség története és felépítése. Hazai és nemzetközi kiemelkedő eredmények (pl. első 200 kg-os lökés...)
- A sportág versenygyakorlatai, továbbá speciális kiegészítő gyakorlatai (a szakítás és a lökés speciális erőfejlesztő gyakorlatai, a szakítás és a lökés általános erőfejlesztő gyakorlatai, speciális kiegészítő gyakorlatok), továbbá a sokoldalú képzést elősegítő sportok és módszerek, gyakorlatok
- A szakítás, és a lökés versenygyakorlatok technikai elsajátításának gyakorlatai (rávezetőelemek, részelemek stb.)
- A szakítás és a lökés versenygyakorlatainak elsajátításának, oktatásának, módszerei
- A szakítás és a lökés versenygyakorlatainak végrehajtása során hiba lehetőségek, a hibák javításának módszerei
- A sportág edzés módszertana élettani szempontok figyelembe vételével (pl.: prepubertás korban hogyan alakul a terhelés)
- A terhelés fogalma. A terhelés összetevői a súlyemelés sportban
- Éves edzésterv, éves felkészülés metodikája, edzés tervezés
- A sokoldalú képzés fontossága, motorikus fejlesztés jelentősége, módszertana, utánpótlás korosztályban
- A súlyemelés sportág versenyszabályzata. Versenyek szervezése, rendezése
- A jó edző kompetenciái. Edző és versenyző kapcsolata. Versenyeztetés kérdései, és jelentősége
- A sportágban az edzőtáboroztatás fontossága, edzésvezetési módszerek
- A teljesítmény mérésének lehetőségei (felmérések, vizsgálatok, tesztek stb.), edzésen és versenyen
- Hazai és külföldi versenyek fajtái, a versenyekre való felkészülés során felmerülő pedagógiai és pszichológiai edzői feladatok
- A súlyemelés sportág utánpótlás kérdései (kiválasztás, toborzás, az Iskolai jelenlét fontossága, tehetséggondozás, menedzselés, szakosztály működtetése stb.)
- Dopping fogalma. Nem legális teljesítményfokozó szerek és eljárások. A dopping ellenőrzés menete, az edző feladata az ellenőrzés során

**Adható többletpontok:**

- A hazai országos sportági szakszövetség (MSSZ) által hivatalosan igazolt utánpótlás korosztályos vagy felnőtt magyar bajnoki 1-3. helyezés (edzőként/ versenyzőként) – 5 pont
- Olimpiai kvalifikáció / 1-8. helyezés (edzőként/ versenyzőként) – 5 pont
- A hazai országos sportági szakszövetség (MSSZ) által hivatalosan igazolt utánpótlás korosztályos vagy felnőtt EB, VB, Universiade, helyezés (edzőként/ versenyzőként) – 5 pont
- Korosztályos / felnőtt válogatott edzői tevékenység – 5 pont

**A felkészüléshez ajánlott szakirodalom:**

1. Hanzlik János (1981): Súlyemelés. Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézet, Budapest
2. Szűcs Endre (2006): A súlyemelés sportág sportiskolai tanterve 1-12 évfolyam, (Oktatási és Kult. Minisztérium 2007.02.27. Magyar Közlöny 22. sz.)

3. Bobonka Gyula (1992): A kölyök I-II. korcsoport (10-14 évesek) felkészítése a súlyemelő sportágban (Diplomadolgozat MTE Bp. 1992.)
4. [www.mssz.hu](http://www.mssz.hu)
5. [www.antidopping.hu](http://www.antidopping.hu)
6. [Nemzetközi Súlyemelő Szövetség | \(iwf.sport\)](http://www.iwf.sport)
7. Kun László (1998): Egyetemes testnevelés- és sporttörténet. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
8. Leitner József (1990): Magyarországi tapasztalatok a női súlyemelésről. A Magyar Testnevelési Egyetem Közleményei, 1990. 2. sz. 227-235. old
9. Viczay Alajos (2004): A pécsi súlyemelés 1963-2003. Pécsi Súlyemelő Egyesület, Pécs
10. Bíróné Nagy Edit (2004): Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Dialóg Campus Könyvkiadó, Budapest.

Pécs, 2023. október 25.