

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Atlétika 2020

Sorszám	Tétel tárgya
1.	A: Jellemezze a különböző energianyeresi folyamatokat a sportági terhelés ideje és intenzitása alapján.
	B: A nemzetközi és hazai élvonalbeli atlétika helyzete a századforduló után a XXI. század első két évtizedében. - A különböző szakágakban végbemenő változások irányai. - A nemzetközi (IAAF) és a hazai (MASZ) szövetség szerepének módosulása az atlétika irányításában és szervezésében. - Az edző szerepének változása az elit atlétikában.
2.	A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezőik, megelőzésük, diagnosztizálásuk lehetőségei, kezelésük fő szempontjai, a sérülés utáni sportképesség.
	B: Az edzések általános alapelveinek érvényesülése a nemzetközi szintű atléták felkészítésében. - Az általános és speciális terhelések egymáshoz mért viszonya. - Az egyéni sajátosságok előtérbe kerülése. - Terjedelem és intenzitás arányainak módosulása.
3.	A: A sportpszichológia módszerei és alkalmazása a versenysportban.
	B: A kiválasztás, a korcsoportos felkészítés és versenyeztetés, mint a nemzetközi szintű teljesítmények eléréséhez vezető út állomásai. - A kiválasztás fogalma és atlétikában alkalmazott módszerei hazánkban és külföldi gyakorlat alapján. - A kiválasztás empirikus tapasztalatai az atlétikában. - A tudományos kiválasztás alapvető pillérei és a tehetséggondozás jelenlegi formája Magyarországon. - A teljesítményfejlődés dinamikája az elit atlétika „előszobájában”, a junior korcsoportos versenyzőknél.

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Atlétika 2020

4.	A: A mentális hibajavítás és felkészítés módszerei és alkalmazása saját sportágban.
	B: A teljesítményfejlesztés lehetőségei és korlátai az atlétikában, a fejleszthetőség redukciója a teljesítmény csúcsain. - Az edzés hatására bekövetkező teljesítményfejlődés sajátosságai az atlétikában. A teljesítményfejlődés szakaszai. (dinamikus fejlődés, reduktív fejlődés, stagnálás, teljesítménycsökkenés).
5.	A: Mutassa be az egyes nevelési szinterek hatását a sportteljesítményre!
	B: A modelltechnikák tér-idő dinamikai szerkezete, nemzetközi szintű atlétikai teljesítmények esetében. - Egy választott szakág versenyszámának bemutatása és elemzése nemzetközi szintű teljesítményszintet feltételezve. - A mozgás kivitelezés kinematikai és dinamikai jegyei, legfontosabb paraméterei. - A mozgástechnikák fejlesztésének lehetőségei és korlátai élversenyzőknél.
6.	A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket!
	B: A kondicionális képességek és a technikai készségfejlesztés kapcsolata és összhangja az atlétika csúcshintjén. - Az összhang törvényének megsértése és következményei. - A választott versenyszám kondicionális képesség szerkezetének bemutatása nemzetközi szintű teljesítményeket feltételezve. - Tesztgyakorlatok bemutatása a kondicionális képességek meghatározására.
7.	A: Szénhidrátbevitel sportolóknál. Glikogénraktárak és a szuperkompenzáció.
	B: Az erő megnyilvánulási formáinak célirányos fejlesztése, a fejlesztés elmélete és módszertana a választott szakág (versenyszám) kívánalmainak megfelelően. - Az általános és speciális erőfejlesztés viszonya a felkészülés különböző szakaszaiban élvonalbeli atlétáknál.

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Atlétika 2020

8.	A: A folyadékháztartás zavarai. Megfelelő folyadékpótlás eszközei.
	B: A gyorsaság megnyilvánulási formáinak célirányos fejlesztése, a fejlesztés elmélete és módszertana a választott szakág (versenyszám) kívánalmainak megfelelően. - A gyorsaság szerepe a technikák tanulásakor. - A gyorsasági szempontok figyelembe vétele a különböző felkészítési szakaszokban.
9.	A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége.
	B: Az állóképesség és megnyilvánulási formáinak célirányos fejlesztése, a fejlesztés elmélete és módszertana a választott szakág (versenyszám) kívánalmainak megfelelően, élvonalbeli atlétáknál. - Az állóképesség szerepe a technikák tanulásakor. - Állóképességi fejlesztési, szinten tartási szempontok figyelembe vétele a különböző felkészítési szakaszokban.
10.	A: Az anaerob és aerob anyagcsere-folyamatok közötti különbség. Az alkalmazkodás legfontosabb sajátosságai és fajtái, kapcsolata a homeosztázissal.
	B: Élvonalbeli sprinterek éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a sprintfutásban. - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus). - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikro ciklusok felépítése). - A ciklusok edzéstartalma, a terhelés jellegzetességei. - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában.
11.	A: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése. A központi és perifériás fáradás okai.
	B: Élvonalbeli gátfutók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a gátfutásban. - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus). - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikro ciklusok felépítése). - A ciklusok edzéstartalma, a terhelés jellegzetességei. - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában.

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Atlétika 2020

12.	A: Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban. Az izom keresztmetszeti gyarapodása. A gyorsserőt és a maximális erőt fejlesztő módszerek.
	B: Élvonalbeli középtávfutók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a középtávfutásban. <ul style="list-style-type: none">- Az edzőfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus).- Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikrociklusok felépítése).- A ciklusok edzőstartalma, a terhelés jellegzetességei.- Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzőfolyamat irányításában.
13.	A: A sport nemzetközi szervezetrendszere. Globális jelenségek a sportmenedzsment világában.
	B: Élvonalbeli hosszútávfutók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a hosszútávfutásban. <ul style="list-style-type: none">- Az edzőfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus).- Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikrociklusok felépítése).- A ciklusok edzőstartalma, a terhelés jellegzetességei.- Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzőfolyamat irányításában.
14.	A: Gyorsaságfejlesztő edzőmódszerek elméleti háttere és sportági gyakorlata.
	B: Élvonalbeli gyaloglók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a gyaloglásban. <ul style="list-style-type: none">- Az edzőfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus).- Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikrociklusok felépítése).- A ciklusok edzőstartalma, a terhelés jellegzetességei.- Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzőfolyamat irányításában.
15.	A: Nyugalmi terheléséltan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: Élvonalbeli távolugrók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a távolugrásban. <ul style="list-style-type: none">- Az edzőfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus).- Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikrociklusok felépítése).- A ciklusok edzőstartalma, a terhelés jellegzetességei.- Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzőfolyamat irányításában.

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Atlétika 2020

16.	A: Terheléssel járó terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: Élvonalbéli hármassugrók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a hármassugrásban. - Az edzőfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus). - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikro ciklusok felépítése). - A ciklusok edzőtartalma, a terhelés jellegzetességei. - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzőfolyamat irányításában.
17.	A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája.
	B: Élvonalbéli magasugrók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a magasugrásban. - Az edzőfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus). - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikro ciklusok felépítése). - A ciklusok edzőtartalma, a terhelés jellegzetességei. - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzőfolyamat irányításában.
18.	A: A sportág fogyatékos sportban űzött válfajának sajátosságai, speciális környezete, és edzőmódszere. A sportág versenyrendszere és eredményes fogyatékos sportolói.
	B: Élvonalbéli rúdugrók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a rúdugrásban. - Az edzőfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus). - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikro ciklusok felépítése). - A ciklusok edzőtartalma, a terhelés jellegzetességei. - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzőfolyamat irányításában.
19.	A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere.
	B: Élvonalbéli súlylökők éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a súlylökésben. - Az edzőfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus). - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikro ciklusok felépítése). - A ciklusok edzőtartalma, a terhelés jellegzetességei.

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Atlétika 2020

20.	A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata.
	B: Élvonalbeli gerelyhajítók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a gerelyhajításban. - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus). - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikro ciklusok felépítése). - A ciklusok edzéstartalma, a terhelés jellegzetességei. - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában.
21.	A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás.
	B: Élvonalbeli diszkoszvetők éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a diszkoszvetésben. - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus). - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikro ciklusok felépítése). - A ciklusok edzéstartalma, a terhelés jellegzetességei. - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában.
22.	A: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció elmélete és sportági gyakorlata.
	B: Élvonalbeli kalapácsvetők éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a kalapácsvetésben. - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus). - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikro ciklusok felépítése). - A ciklusok edzéstartalma, a terhelés jellegzetességei. - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában.
23.	A: Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei.
	B: Élvonalbeli női hétpróbázók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a női hétpróbában. - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus). - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikro ciklusok felépítése). - A ciklusok edzéstartalma, a terhelés jellegzetességei. - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában.

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Atlétika 2020

24.	A: A stratégia és taktika fogalma, megjelenésük a sport gyakorlatában. Az edzői és sportolói döntések fejlesztési módjai.
	B: Élvonalbaeli tízpróbázók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a tízpróbában. - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus). - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro-, mezo- és mikrociklusok felépítése). - A ciklusok edzésstartalma, a terhelés jellegzetességei. - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában
25.	A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO ₂ max nagyságát meghatározó tényezők.
	B: A Kölyökatlétika kialakulása, helye a NAT-ban és szerepe az iskolai testnevelésben. - KA foglalkozások és versenyek szervezésének és rendezésének szempontjai az órákon és iskolai versenyeken.