

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakedző

### Férfi torna 2020

<b>1.</b>	A: Jellemezze a különböző energianyeresi folyamatokat a sportági terhelés ideje és intenzitása alapján.
	B: A tornasport nemzetközi szervezeti felépítése és versenyrendszere.
<b>2.</b>	A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezőik, megelőzésük, diagnosztizálásuk lehetőségei, kezelésük fő szempontjai, a sérülés utáni sportképesség.
	B: Az olimpiai kvalifikációs szisztéma ismertetése. A magyar tornasport kvalifikációs esélyei.
<b>3.</b>	A: A sportpszichológia módszerei és alkalmazása a versenysportban.
	B: Technikai felkészítés a tornasportban. Új mozgáselemek tanulásának folyamata és gyakorlatokba való beépítése.
<b>4.</b>	A: A mentális hibajavítás és felkészítés módszerei és alkalmazása saját sportágban.
	B: A gyakorlatok kialakítása, azoknak edzésen történő gyakorlása. A gyakorlatos és technikai edzések aránya a különböző felkészülési időszakokban.
<b>5.</b>	A: Mutassa be az egyes nevelési szinterek hatását a sportteljesítményre!
	B: A talaj mozgásanyaga és oktatása. A robbanékonyság jelentősége és edzése a férfi tornában.
<b>6.</b>	A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket!
	B: A lőtorna mozgásanyaga és oktatása. Az állóképesség, a speciális állóképesség jelentősége és edzése a tornában.
<b>7.</b>	A: Szénhidrátbevitel sportolóknál. Glikogénraktárak és a szuperkompensáció.
	B: A torna szakosztályok működtetésének rendszerei, az optimális egyesületi modell bemutatása.

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakedző

### Férfi torna 2020

<b>8.</b>	A: A folyadékháztartás zavarai. Megfelelő folyadékpótlás eszközei.
	B: A tornasport hazai szervezeti felépítése, versenyrendszere, annak erősségei és gyengeségei.
<b>9.</b>	A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége.
	B: A gyűrű mozgásanyaga és oktatása, a maximális erő jelentősége és fejlesztése a tornában.
<b>10.</b>	A: Az anaerob és aerob anyagcsere-folyamatok közötti különbség. Az alkalmazkodás legfontosabb sajátosságai és fajtái, kapcsolata a homeosztázissal.
	B: Az ugrás mozgásanyaga és oktatása. A gyorselő edzése a férfi tornában.
<b>11.</b>	A: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése. A központi és perifériás fáradás okai.
	B: A korlát mozgásanyaga és oktatása. A segítségnyújtás jelentősége a tornában.
<b>12.</b>	A: Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban. Az izom keresztmetszeti gyarapodása. A gyorselőt és a maximális erőt fejlesztő módszerek.
	B: A nyújtó mozgásanyaga és oktatása. A repülőelemek fejlődése a férfi tornában.
<b>13.</b>	A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a $VO_2\max$ nagyságát meghatározó tényezők.
	B: Az utánpótlás korú sportolók személyiségének fejlődése a tornaedzés hatására. A különböző versenyzői típusok ismertetése.
<b>14.</b>	A: Gyorsaságfejlesztő edzés módszerek elméleti háttere és sportági gyakorlata.
	B: Az edző és versenyző kapcsolata, a kommunikáció módja, helye és ideje a különböző korosztályokban.

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakedző

### Férfi torna 2020

<b>15.</b>	A: Nyugalmi terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: A teljesítménynövelés sportági sajátosságai az utánpótlás nevelésben.
<b>16.</b>	A: Terheléssel járó terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: A kiválasztás elmélete és gyakorlati megvalósulása napjainkban. A férfi tornában alkalmazott mérési módszerek erősségei és gyengeségei.
<b>17.</b>	A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája.
	B: A versenyfelkészítés alapelvei a férfi torna utánpótlás korosztályában.
<b>18.</b>	A: A sportág fogyatékos sportban űzött válfajának sajátosságai, speciális környezete, és edzésmódszere. A sportág versenyrendszere és eredményes fogyatékos sportolói.
	B: Az edzés- és a versenyteljesítmény értékelése az utánpótláskorú tornászoknál.
<b>19.</b>	A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere.
	B: Edzéstervezés az utánpótlás korosztályban. Egy mikrociklus (vegyes felkészülésben) bemutatása szerekre lebontva.
<b>20.</b>	A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata.
	B: Versenyfelkészítés felnőtt és utánpótlás korosztályban: gyakorlatszámok, gyakorlatos és technikai edzések beosztása. Az edzésteljesítmény mérése.
<b>21.</b>	A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás.
	B: Az ifjúsági és a felnőtt korú tornászok képességbeli különbségei. A sportági alapttechnikák kialakítása és megszilárdítása.

**Záróvizsga tételek**  
**MSc Szakedző**  
**Férfi torna 2020**

<b>22.</b>	A: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció elmélete és sportági gyakorlata.
	B: Sportági alkalmasság, a szükséges képességek és készségek vizsgálata. A jó adottságú tornász jellemzői.
<b>23.</b>	A: Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei.
	B: Általános és speciális kondicionális képességek fejlesztése a férfi tornában.
<b>24.</b>	A: A stratégia és taktika fogalma, megjelenésük a sport gyakorlatában. Az edzői és sportolói döntések fejlesztési módjai.
	B: A differenciált oktatás és a tehetséggondozás kérdésköre, az oktatásban megjelenő időszerűsége és jelentősége a sportági utánpótlás nevelésben.
<b>25.</b>	A: A sport nemzetközi szervezetrendszer. Globális jelenségek a sportmenedzsment világában.
	B: Az életkori szenzitív időszak és a sportági terhelés jellemzői. Az ebben a korban jelentkező legjellemzőbb sérülések/ártalmak, azok megelőzési lehetőségei.