

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakedző

### Kézilabda 2020

Sorszám	Tétel tárgya
<b>1.</b>	A: Jellemezze a különböző energianyeresi folyamatokat a sportági terhelés ideje és intenzitása alapján.
	B: Mutassa be az MKSZ és az EHF kapcsolatát, a nemzetközi versenyek jelenlegi lebonyolítását, a nemzetek között fennálló erőviszonyok alakulását a női szakágban.
<b>2.</b>	A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezők, megelőzésük, diagnosztizálásuk lehetőségei, kezelésük fő szempontjai, a sérülés utáni sportképesség.
	B: Mutassa be az MKSZ és az IHF kapcsolatát, a nemzetközi versenyek jelenlegi lebonyolítását, a nemzetek között fennálló erőviszonyok alakulását a férfi szakágban
<b>3.</b>	A: A sportpszichológia módszerei és alkalmazása a versenysportban.
	B: Szabadon választva, ismertesse egy nemzetközileg is elismert kézilabdaedző munkásságát, edzői filozófiáját a legsikeresebb csapatának játéka alapján és/vagy szakirodalmi alátámasztással.
<b>4.</b>	A: A mentális hibajavítás és felkészítés módszerei és alkalmazása saját sportágban.
	B: Ismertessen egy nemzetközileg elismert kézilabda kultúrát, a mutatott játékokban fellelhető jellemzőinek és a kialakításáért felelős edző(k) bemutatásával, elért nemzetközi eredményeik alapján.
<b>5.</b>	A: Mutassa be az egyes nevelési szinterek hatását a sportteljesítményre!
	B: Elemezze a verseny- és játékszabályokban bevezetett változtatások hatását a kézilabdázás fejlődésére.

**Záróvizsga tételek**  
**MSc Szakedző**  
**Kézilabda 2020**

<b>6.</b>	A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket!
	B: Rendszerezze és mutassa be a kézilabdázásban alkalmazott technikai elemeket, az oktatás egymásra épülésének szempontjából. Válasszon egy támadó/védő/kapus technikai elemet, amely oktatásának folyamatát elemzi a kezdeti mozgástanulástól, egészen a professzionális szintű alkalmazásig.
<b>7.</b>	A: Szénhidrátbevitel sportolóknál. Glikogénraktárak és a szuperkompenzáció.
	B: Mutassa be a magyar kézilabdázás fejlődését segítő és gátló tényezőket, elemezze a nemzeti válogatottak szereplésének hátterét, dolgozza ki a felmerülő problémák megoldását.
<b>8.</b>	A: A folyadékháztartás zavarai. Megfelelő folyadékpótlás eszközei.
	B: Mutasson be három tudományos igénnyel készült tanulmány eredményét és tapasztalatát, mely kézilabdázókon végzett kutatáson, vizsgálaton, felmérésen alapszik.
<b>9.</b>	A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége.
	B: Ismertesse a rendezett védelem elleni támadó taktika lehetőségeit, egy nemzetközileg elismert női vagy férfi válogatott példáján.
<b>10.</b>	A: Az anaerob és aerob anyagcsere-folyamatok közötti különbség. Az alkalmazkodás legfontosabb sajátosságai és fajtái, kapcsolata a homeosztázissal.
	B: Válasszon ki és mutasson be egy zárt védekezésre jellemző működési mechanizmust, egy magyar férfi vagy női élvonalbeli klubcsapat példáján.

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakedző

### Kézilabda 2020

<b>11.</b>	A: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése. A központi és perifériás fáradás okai.
	B: Válasszon ki és mutasson be egy nyitott védekezésre jellemző működési mechanizmust, egy magyar férfi vagy női élvonalbeli klubcsapat példáján.
<b>12.</b>	A: Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban. Az izom keresztmetszeti gyarapodása. A gyorsserőt és a maximális erőt fejlesztő módszerek.
	B: Jellemezze a rendeződő és rendezetlen védelem elleni támadások tulajdonságait, egy szabadon választott magyar vagy külföldi szakcikk alapján.
<b>13.</b>	A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO <sub>2</sub> max nagyságát meghatározó tényezők.
	B: Mutassa be a visszarendeződés taktikai elveit és az oktatásához szükséges edzés gyakorlatokat, egy felnőtt élvonalbeli klub csapatra tervezve.
<b>14.</b>	A: Gyorsaságfejlesztő edzésmódszerek elméleti háttere és sportági gyakorlata.
	B: Ismertesse a kézilabdázásban előforduló különleges játékhelyzetek jelentőségét, taktikai lehetőségét.
<b>15.</b>	A: Nyugalmi terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: Egy szabadon választott nemű és korosztályú szélső/átlövő/beálló játékos vagy kapus számára állítson össze egy olyan edzéstervet, amelyet a versenyidőszakban fog alkalmazni, és tartalmazza azokat a koordinációs és kondicionális képességeket igénylő, taktikai környezetbe ágyazott technikai elemeket, amelyeket az említett időszak megkövetel.

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakedző

### Kézilabda 2020

<b>16.</b>	A: Terheléssel járó terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: Mutasson be egy Ön által összeállított prevenciós módszert, amelyet egy első vagy másod osztályú felnőtt kézilabda csapat éves edzéstervébe épít be és valósít meg.
<b>17.</b>	A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája.
	B: Állítson össze és mutasson be egy rehabilitációs módszert, amelyet egy térd vagy vállsérülésből visszatérő kézilabdázónál alkalmazna.
<b>18.</b>	A: A sportág fogyatékos sportban űzött válfajának sajátosságai, speciális környezete, és edzésmódszere. A sportág versenyrendszere és eredményes fogyatékos sportolói.
	B: Mutassa be az utánpótlás/felnőtt kézilabda csapatok pszichológiai felkészítésének menetét, alkalmazott módszereit.
<b>19.</b>	A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere.
	B: Mutassa be az edző szerepét és feladatait a mérkőzéssel kapcsolatban, közvetlenül a mérkőzés előtt, a mérkőzés közben és a mérkőzést követően.
<b>20.</b>	A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata.
	B: Ismertesse a férfi és női csapatok felkészítésének – versenyzésének azonos és eltérő vonásait

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakedző

### Kézilabda 2020

<b>21.</b>	A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás.
	B: Jellemezze az edző kapcsolatrendszerét, az edzői stáb kialakításának legfontosabb szempontjait, az edzői döntések háttérében meghúzódó pedagógiai, élettani, szakmai és erkölcsi okokat.
<b>22.</b>	A: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció elmélete és sportági gyakorlata.
	B: Mutasson be egy kézilabda akadémiai képzést az előnyök és a hátrányok kiemelésével.
<b>23.</b>	A: Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei.
	B: Ismertesse az utánpótlás korú kézilabdázók korosztályos képzési tervének felépítését, tartalmát.
<b>24.</b>	A: A stratégia és taktika fogalma, megjelenésük a sport gyakorlatában. Az edzői és sportolói döntések fejlesztési módjai.
	B: Mutassa be a kondicionális képességek fejlesztésének törvényszerűségeit és az egyes képességek között fennálló összefüggéseket.
<b>25.</b>	A: A sport nemzetközi szervezetrendszere. Globális jelenségek a sportmenedzsment világában.
	B: Mutassa be a koordinációs képességek előfordulását a kézilabda játékban és fejlesztésük lehetőségeit a kézilabdázók felkészítésében.