

**Záróvizsga tételek**  
**MSc kézilabda**

Sorszám	Tétel tárgya
1.	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 <b>női</b> szakágban.
2.	A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezőik, 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 <b>férfi</b> szakágban.
3.	A: A sportpszichológia módszerei és alkalmazása a versenysportban.
	B: Szabadon választva, ismertesse egy <b>nemzetközileg is elismert kézilabdaedző</b> munkásságát, edzői filozófiáját a legsikeresebb csapatának játéka alapján és/vagy szakirodalmi alátámasztással.
4.	A: A mentális hibajavítás és felkészítés módszerei és alkalmazása saját sportágban.
	B: Ismertessen egy nemzetközileg elismert <b>kézilabda kultúrát</b> , a mutatott játékokban fellelhető jellemzőinek és a kialakításáért felelős edző(k) bemutatásával, elért nemzetközi eredményeik alapján
5.	A: Mutassa be az egyes nevelési szinterek hatását a sportteljesítményre!
	B: Mutasson be három tudományos igénnyel készült tanulmány eredményét és tapasztalatát, mely <b>kézilabdázókon végzett kutatáson</b> , vizsgálaton, felmérésen alapszik.
6.	A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket!
	B: Rendszerezze és mutassa be a kézilabdázásban alkalmazott <b>technikai elemeket</b> , az oktatás egymásra épülésének szempontjából. Válasszon egy támadó/védő/kapus technikai elemet, amely oktatásának folyamatát elemzi a kezdeti mozgástanulástól, egészen a professzionális szintű alkalmazásig.
7.	A: Szénhidrátbevitel sportolóknál. Glikogénraktárak és a szuperkompenzáció.
	B: Mutassa be a <b>magyar kézilabdázás fejlődését segítő és gátló tényezőket</b> , elemezze a nemzeti válogatottak szereplésének hátterét, dolgozza ki a felmerülő problémák megoldását.
8.	A: A folyadékhiánytartás zavarai. Megfelelő folyadékpótlás eszközei.
	B: Elemezze a <b>verseny- és játékszabályokban</b> bevezetett változtatások hatását a kézilabdázás fejlődésére.
9.	A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége.
	B: Ismertesse a <b>rendezett védelem elleni támadó taktika</b> lehetőségeit, egy nemzetközileg elismert női vagy férfi válogatott példáján.
10.	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 <b>zárt védekezésre</b> jellemző működési mechanizmust, egy magyar férfi vagy női élvonalbeli klubcsapat példáján.
11.	A: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése. A központi és perifériás fáradás okai.
	B: Válasszon ki és mutasson be egy <b>nyitott védekezésre</b> jellemző működési mechanizmust, egy magyar férfi vagy női élvonalbeli klubcsapat példáján.

**Záróvizsga tételek**  
**MSc kézilabda**

<b>12.</b>	<p>A: Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban. Az izom keresztmetszeti gyarapodása. A gyorsereőt és a maximális ereőt fejlesztő módszerek.</p> <p>B: Jellemezze a <b>rendeződő és rendezetlen védelem elleni támadások</b> tulajdonságait, egy szabadon választott magyar vagy külföldi szakcikk alapján.</p>
<b>13.</b>	<p>A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO<sub>2</sub>max nagyságát meghatározó tényezők.</p> <p>B: Mutassa be a <b>visszarendeződés taktikai elveit</b> és az oktatásához szükséges edzés gyakorlatokat, egy felnőtt élvonalbeli klub csapatra tervezve.</p>
<b>14.</b>	<p>A: Gyorsaságfejlesztő edzésmódszerek elméleti háttere és sportági gyakorlata.</p> <p>B: Ismertesse a kézilabdázásban előforduló <b>különleges játékhelyzetek</b> jelentőségét, taktikai lehetőségét.</p>
<b>15.</b>	<p>A: Nyugalmi terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.</p> <p>B: Egy szabadon választott nemű és korosztályú szélső/átlövő/beálló játékos vagy kapus számára állítson össze egy olyan <b>edzéstervet</b>, amelyet a versenyzési időszakban fog alkalmazni, és tartalmazza azokat a koordinációs és kondicionális képességeket igénylő, taktikai környezetbe ágyazott technikai elemeket, amelyeket az említett időszak megkövetel.</p>
<b>16.</b>	<p>A: Terheléssel járó terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.</p> <p>B: Ismertesse a <b>férfi és női csapatok felkészítésének</b> – versenyzésének azonos és eltérő vonásait.</p>
<b>17.</b>	<p>A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája.</p> <p>B: Mutasson be egy kézilabda <b>akadémiai képzést</b> az előnyök és a hátrányok kiemelésével.</p>
<b>18.</b>	<p>A: A sportág fogyatékos sportban üzött válfajának sajátosságai, speciális környezete, és edzésmódszere. A sportág versenyrendszere és eredményes fogyatékos sportolói.</p> <p>B: Jellemezze az <b>edző kapcsolatrendszereit</b>, az edzői stáb kialakításának legfontosabb szempontjait, az edzői döntések háttérében meghúzódó pedagógiai, élettani, szakmai és erkölcsi okokat.</p>
<b>19.</b>	<p>A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere.</p> <p>B: Állítson össze és mutasson be egy <b>rehabilitációs módszert</b>, amelyet egy térd vagy vállsérülésből visszatérő kézilabdázónál alkalmazna.</p>
<b>20.</b>	<p>A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata.</p> <p>B: Mutassa be az utánpótlás/felnőtt kézilabda csapatok <b>pszichológiai felkészítésének</b> menetét, alkalmazott módszereit.</p>
<b>21.</b>	<p>A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás.</p> <p>B: Mutasson be egy Ön által összeállított <b>prevenciós módszert</b>, amelyet egy első vagy másod osztályú felnőtt kézilabda csapat éves edzéstervébe épít be és valósít meg.</p>
<b>22.</b>	<p>A: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció elmélete és sportági gyakorlata.</p> <p>B: Mutassa be az <b>edző szerepét és feladatait a mérkőzéssel kapcsolatban</b>, közvetlenül a mérkőzés előtt, a mérkőzés közben és a mérkőzést követően.</p>

**Záróvizsga tételek**  
**MSc kézilabda**

<b>23.</b>	A: Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei.
	B: Ismertesse az utánpótlás korú kézilabdázók <b>korosztályos képzési tervének</b> 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 <b>kondicionális képességek</b> 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 <b>koordinációs képességek</b> előfordulását a kézilabda játékban és fejlesztésük lehetőségeit a kézilabdázók felkészítésében.